

# roditelj



**Amra Ibrahimović-Švrakić:**

Voljela bih da svaka žena ili majka uživa tačno  
u onom što je odabrala da bude njen život.



# 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](mailto:info@salvushealth.com)



## Mama zna najbolje

SOLGAR PRENATAL  
SOLGAR ŽELJEZO

Potražite u apotekama | [info@salvushealth.com](mailto:info@salvushealth.com)



**trudi**  
BABY CARE

Trudi paket  
**DRY FIT PELENE**

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



Potražite u apotekama | [info@salvushealth.com](mailto:info@salvushealth.com)





Tražite unikatni poklon  
za nove roditelje i njihove najmlade?  
Iznenadite sa **personaliziranim paketom**  
**s ispisanim imenom djeteta!**

Paket je prekrasan poklon povodom  
rođenja bebe, za rodendane,  
neke posebne prilike ili tek tako.

**Poklon je s posve osobnom notom.**  
Praktičan a ujedno i vrlo poseban.

Na raspolaganju  
u 3 varijante:  
za bebe,  
male princeze  
i dječake.



NOVO  
**PERSONALIZIRANI  
POKLON koji grije** ❤



BABY  
& KIDS  
*Natural*



Ekskluzivno  
na raspolaganju u našem webshopu  
>>> <https://webshop.afroditacosmetics.com/bih/>

Svako  
dijete je jedinstveno.  
Neka takav bude  
i prvi poklon koji ste mu  
namijenili.

# aksa

ISKUSNO OD PRVOG DANA



**SARAJEVO**  
Zmaja od Bosne 74



**BIJELJINA**  
Sremska 1,  
TC Mihajlović



**BANJA LUKA**  
Ranka Šipke 1c  
(kod hotela Jelena)



**MOSTAR**  
Bišće polje bb,  
TC Plaza

# KONFERENCIJA ZA TRUDNICE



**9. maj 2023. Sarajevo**

Očekuju vas brojni pokloni  
Hellena Baby Care proizvoda.



Nelagoda i bol uzrokovana  
izbijanjem prvih zubića?

# Anaftin® Baby

TEETHING GEL · GEL ZA DESNI

ŠTITI  
OD BOLA  
UMIRUJE  
DESNI



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

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

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

**Snažna pomoć - nježna za bebe!**

U SVIM APOTEKAMA BEZ LJEKARSKOG RECEPTA!

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



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

# MAM DVOSTRUKA PRSNA IZDAJALICA 2u 1

2in1:  
Electric &  
manual use

MAM

40 years  
expertise



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



Manual Breast Pump

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

FARMADUKS

# 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.

# 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

# GOJI SAN®

IMMUN PROTECT



- Uz snagu goji bobica i vučjeg trna
- Jačanje imuniteta za cijelu porodicu
- Podržava imuni sistem i opšte zdravlje
- Sa 10 vitamina

SA  
OKUSOM  
NARANDŽE



Dragi roditelji,



**Elvira Drežnjak**  
**mr. komunikologije**

**Glavna i odgovorna urednica**

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

Hvala Vam na podršci.



## IMPRESSUM

## STRUČNI SARADNICI

IZDAVAČ:  
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:  
NAIDA MEMIĆ  
[naida.memic@sfera.ba](mailto:naida.memic@sfera.ba)

GLAVNA I ODGOVORNA UREDNICA:  
ELVIRA DREŽNJAK  
[elvira.maric@sfera.ba](mailto:elvira.maric@sfera.ba)

GRAFIČKI DIZAJN:  
SFERA D.O.O.

MARKETING:  
ALMA PELO ZAGORČIĆ  
[alma.zagorcic@sfera.ba](mailto:alma.zagorcic@sfera.ba)

Dr. Eldar Mehmedbašić, specijaliste ginekologije i opstetricije  
dr. Vahidin Katica, specijalista ginekologije i akušerstva  
prim.dr.med. Taib Delić, specijalista ginekologije i opstetricije  
Dr.med.sc. Jasmin Hodžić, specijalista ginekologije i opstetricije  
Prof. dr. sci. Adem Balić,  
Prof.dr.sci. Devleta Balić,  
Dr. Evelina Čehajić, specijalista pedijatar  
Prim. mr. sci. dr. med. Senad Sarić,  
Dr. Nina Žiga,  
Dr. Suada Tinjić, specijalista ginekologije i akušerstva i  
subspecijalista humane reprodukcije,  
Dr. sc. Mirza Kozarić,  
Prof. dr. Kenan Drlijević  
Dr. Mahmutbegović Emir,  
Mr.sci.dr. Dženita Kurtčehajić  
dr. Amela Dukić Huskić  
Valentina Bošnjak, primalja/babica  
Doc. dr. sc. Marjana Jerković Raguž pedijatar-neonatolog  
Prim.dr.sc. Melisa Ahmedbegović-Pjano, specijalista oftalmologije

12

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.



POLIKLINIKA VITALIS

**Poliklinika Vitalis**

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



**SUNCOKRET**

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ  
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

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



## Amra Ibrahimović-Švrakić:

VOLJELA BIH DA SVAKA ŽENA  
ILI MAJKA UŽIVA TAČNO U  
ONOM ŠTO JE ODABRALA DA  
BUDE NJEN ŽIVOT

Ja sam jedna od onih majki, koja je  
hipersenzitivna, mnogo se vežem za sve što se  
odnosi na moju djecu.

## dr. Vahidin Katica:

VELIKI BROJ ŽENA JE POSVEĆEN SVOM  
INTIMNOM ZDRAVLJU

Ono što me jako raduje jeste da su one prilično  
dobro educirane i da su dobro upoznate oko svog  
problema, ako ga imaju.



## dr. Eldar Mehmedbašić

PONAVLJANI SPONTANI POBAČAJ

Parovima koji su bili suočeni sa ovakvim problemom se  
preporučuje da provedu dijagnostičke procedure



## PRIRODNA IZVORSKA VODA

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



## JEDINSTVENO BLAGO IZ BOSNE I HERCEGOVINE

### Naš vrhunski kvalitet je:

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



## ODRŽAVA HARMONIJU U ORGANIZMU

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





**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**  
**porođaj i malu**  
**porođajnu masu**  
novorođenčeta<sup>1</sup>

**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



# *dr. Vahidin Katica:*

## **VELIKI BROJ ŽENA JE POSVEĆEN SVOM INTIMNOM ZDRAVLJU**

**Ono što me jako raduje jeste da su one prilično dobro educirane i da su dobro upoznate oko svog problema, ako ga imaju.**

### **INTERVJU: dr. Vahidin Katica, specijalista ginekologije i akušerstva**

**V**eoma važno je da žene imaju povjerenje u svoje ljekare, posebno u svog ginekologa. Dr. Vahidin Katica uživa veliko povjerenje žena i trudnica iz cijele Bosne i Hercegovine. Upravo zbog njegove predanosti poslu koji obavlja i odnosa prema pacijenticama dr. Katica ponio je titulu Ginekologa godine 2022. prema izboru čitateljki portalā i časopisa Roditelj ([www.roditelj.ba](http://www.roditelj.ba)). Naša redakcija imala je priliku da razgovara sa dr. Katicom i u nastavku Vam donosimo intervju.

**Za početak nam recite kako ste se odlučili za poziv ginekologa akušera?**  
Slobodno mogu reći da je izbor bio jednostavan. Prilikom studiranja obilazili smo razne klinike susretali smo se sa mnogim raznim stvarima vezano za pacijente i njihova oboljenja. Kako se približavao kraj studiranja trebali smo se nekako opredijeliti šta dalje kojim pravcem i smjerom ići. S obzirom da je ginekologija i akušerstvo jedna od rijetkih grana medicine gdje se ne bavite samo bolesnim, pored toga vam dolaze zdrave trudnice na redovne kontrole, vi donosite i novi život na svijet. Mogu reći da je to bila prekretnica u mojoj odluci. Također i asistenti u to vrijeme na klinici za Ginekologiju i Akušerstvo su, na najljepši mogući način nam približili i dočarali i taj neviđeni osjećaj kada i vi učestvujete u donošenja novog života na svijet. Zaista neopisiv i neprocjenjiv osjećaj, koji je pomogao u mojoj konačnoj odluci za ovaj poziv. Međutim osim što je to jedan od najljepših poziva na svijetu slobodno mogu reći isto tako da je to jedan od najtežih i najstresnijih. Jer nije uvijek sve tako i ne bude na kraju uvijek kako bi smo mi htjeli i željeli.

**Mnoge trudnice i mama imaju samo riječi hvale za Vas. Na koji način dobijete povjerenje trudnica?**

Trudim se uvijek biti dostupan i pristupačan.

Pokušavam uvijek imati isti odnos prema svima. Uvijek dajem sve od sebe da taj njihov problem riješimo na najbolji mogući način to jeste onako kako je najbolje moguće, u tom trenutku. Na kraju podrška i lijepa riječ njima jako puno znači.

### **Nedavno ste proglašeni za Ginekologa 2022. godine. Koliko Vam znače javna priznanja pacijenata?**

Prije svega veliko hvala svima koji su svojim glasom dali svoj doprinos da budem izabran za Ginekologa 2022 godine. I kao što sam tada i rekao. Možda naziv titule nije adekvatan. Možda ili siguran sam da su mnogi drugi trebali biti kandidirani ili izabrani za ovu titulu. Još jednom hvala. Na taj način ne samo da su mi ukazali veliku čast i povjerenje nego i obavezu da nastavim raditi ako ne i bolje onda barem isto kao do sada.

**Prema Vašim saznanjima koliko su danas žene u BiH posvećene svom intimnom zdravlju? Da li dolaze redovno na ginekološke preglede?**

Veliki broj žena je posvećen svom intimnom zdravlju i isto tako dolaze redovno na preglede kao i na kontrole. Ono što me jako raduje jeste da su one prilično dobro educirane i da su dobro upoznate oko svog problema, ako ga imaju. To znači da se ne libe potražiti još neko dodatno mišljenje obzirom da živimo u eri ovih elektronskih medija da potraže dodatne informacije a iste su im vrlo lako dostupne. Ali evo neka zaključak bude da najveći broj žena redovno posjećuje ginekologa i zaista vodi računa o svom intimnom zdravlju.

---

## Nažalost naša zemlja kao i zemlje regiona konstantno bilježe pad nataliteta.

---

**Kada su u pitanju trudnice koliko je važno da i prije začeća posjećuju ginekologa? Sta vi savjetujete svojim pacijentima?**

Nekako bi se nadovezao na ovo gore pitanje redovne kontrole su ono što je potrebno prije začeća osim ako nemaju neki problem. Ako problem postoji onda ga treba rješavati. I kako je važno uspostaviti povjerenje u odnosu pacijent/ginekolog jer ako povjerenje ne postoji neke stvari se ili nikako ili jako teško mogu riješiti.

**Kada je u pitanju porod trudnice često dođu u bolnicu i na prvu malu pojavu bola. Koji je Vaš savjet za dolazak u bolnicu?**

Slažem se sa vama međutim ja ih potpunosti razumijem. Zašto? Zato što velika većina njih se prvi put susreće sa takvim bolom. Druga stvar većina njih se zbog straha od nepoznatog na prvu kontrakciju odmah upute u bolnicu. Tako da je puno faktora involvirano utiče na njihovu odluku.

Mogu reći da moje preporuke individualne za svaku od njih ali evo recimo da nikako ne dolaze prije nego što ti bolovi budu na 10 minuta i da se taj interval vremenski skraćuje a da se duljina bola produžava. Recimo da bi nekako to bio moj savjet za sve njih. Ali ponavljam zaista ih treba razumjeti.



17

**Dr. Vahidin Katica rođen je rođen 6. aprila 1972. u Sarajevu. Vahidin Katica je specijalista ginekologije i akušerstva koji, već dugi niz godina radi, na Ginekološko-akušerskoj klinici Univerzitetsko kliničkog centra u Sarajevu.**

**U medijima ste upozoravali na konstanti pad nataliteta. Da li se stanje u protekloj godini promijenilo? Koliko poroda bilježite u Vašoj ustanovi na godišnjem nivou?**

Nažalost naša zemlja kao i zemlje regiona konstantno bilježe taj pad nataliteta.

Koјi su razlozi o tome zaista ne bih sada ali evo recimo da se situacija nije promjenila na bolje i da se taj trend pada nastavlja. Isto tako mogu reci da naša bolnica svake godine bilježi pad broja poroda.

**Za kraj imate li neki savjet za trudnice, buduće mame, čitateljke časopisa Roditelje.**

Da redovno vode računa o sebi o svom intimnom zdravlju da redovno posjećuju ginekologa. Da vjerujete svome ginekologu.

Da uvijek tražite savjete od stručnih ljudi i da nastavite da čitaju časopis Roditelj jer zaista obiluje korisnim savjetima i preporukama koje su vezane za vas vašu trudnoću te jako dobra uputa za dalje.

Violeta  
**double**  
care

**biti beba  
je sport za sebe**



# NAJVEĆI DOGAĐAJ ZA TRUDNICE U BOSNI I HERCEGOVINI

9.5.2023. Hotel Holiday Sarajevo

Druga velika konferencija za trudnice održat će se **9.5.2022 godine u 17 sati u Hotelu Holiday u Sarajevu**. Konferenciju organizuje kompanija Sfera d.o.o. u partnerstvu sa **Zavodom za ginekologiju, perinatologiju i neplodnost "Mehmedbašić"** iz Sarajeva. Doktor Eldar Mehmedbašić, specijalista ginekologije i opstetricije održat će predavanje o temi "Porod prirodnom putem, mehanizam porođaja, vođenje poroda", u sklopu kojeg će i prikazati simulaciju poroda sa lutkom.

Pored dr. Mehmedbašića, predavanja će održati i **Dijana Sejdinović, genetičar i medicinski savjetnik za Bio Save BiH**, dr. Jasmina Šlaku, specijalista pedijatar, mr.med.sci.dr Vanesa Dujso Radaslić, doc. dr. Sabina Terzić, pedijatar, neonatolog, prof.dr.spec. Lana Lekić, doktorica farmaceutskih nauka, dr. farmaceutskih nauka Una Suljić Fatić, mr.ph. Bernardina Jukić, kompanije Farmaduks. Specijalni gosti konferencije su dr. Vahidin Katica, specijalista ginekologije i akušerstva i Lejla Petrović, babica koji su proglašeni za Ginekologa 2022. godine i Babicom 2022. godine.

**Konferencija je besplatna za sve trudnice, a sve učesnice očekuju, vaučeri, pokloni, nagrade i još mnogo iznenadenja.**


HANDCRAFTED NATURAL PRODUCTS

# DR.PASHA

RUČNO IZRAĐENI PRIRODNI PROIZVODI



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

# OJAČAJMO NAŠ IMUNITET - BIMUNAL IMUNO

Piše: mr.ph. Islamagić Emir, 4U pharma

**P**roljeće je idealno vrijeme za brigu o zdravlju naročito zbog promenljivog vremena, virusa i alergena koji su prisutni. Djeca troše puno više energije i napora za svakodnevne obaveze od nas odraslih. Manjak sna, nepravilna ishrana i iscrpljenost zbog raznoraznih obaveza narušavaju imuni sistem kod djeteta i on postaje podložniji infekcijama i virozama.

Najbitnije je obezbijediti dovoljno odmora i sna kod djece, pravilnu prehranu bogatu voćem i povrćem, dovoljno fizičke aktivnosti, ali pored toga se preporučuje uzimanje prirodnih stimulatora imunog sistema. Jedan od najačih imuno stimulatora koji je poznat još od davnina na našem podneblju je crna zova (Sambucus nigra). Osim zove često preporučuje se i med, acerola, šipurak, ali i cink, vitamin C, ostali vitamini i minerali za poboljšanje apetita i imuniteta.

22

**Crna zova – riznica zdravlja, za jak imuni sistem**  
Crna zova se pominje od davnina. Još u sačuvanim spisima čuvenog "oca medicine" Hipokrata, se navodi da je zova "lijek za grudobolju". Na sličan način je zova korišćena i u staroj Grčkoj, kao i u starom Rimu. Njena primjena se nastavlja i tokom srednjeg vijeka sve do današnjih dana. Brojne studije i analize su potvrdile ljekovitost crne zove i otkrile da njen plod sadrži preko 40 aktivnih sastojka, flavonoida, polifenola, minerala i vitamina, koji se udruženo i uspješno bore protiv virusnih infekcija.

Istraživanja su prikazala kako ekstrakt ploda zove može da djeluje tako što sprječava ulazak virusa u ćeliju, pritom aktivirajući imunski sistem da adekvatno odgovori. Studije su pokazale da zova svojim dejstvom može da blokira replikaciju virusa, čak i nakon ulaska virusa u ćeliju i to u različitim stadijumima virusne infekcije.

Prije više od 15 godina naučnici su takođe potvrdili kako crna zova podiže nivo citokina koji su jako bitni za borbu sa virusima. To su supstance koje stvara naš imunitet, a one pomažu bijelim krvnim zrcima u borbi sa različitim mikroorganizmima.

## BAOBAB- Super voćka jedinstvenog nutritivnog sastava

Baobab sadrži izuzetno visoku količinu prirodnih vitamina, minerala i prebiotika – prirodnih vlakana. **Plod baboba sadrži prirodne vitamine C, D, A, E, B kompleks i minerale kalcijum, magnezijum, cink, kalijum i željezo.**

Kao hrana koja spada među najbogatije hranljivim materijama na svijetu, voće baobaba je moćan izvor vitamina, minerala i vlakana. Poređenja radi, sadrži čak 10 puta više vitamina C od narandže i 3 puta više kalcijuma nego čaša mlijeka!

Vitamini i minerali su prirodnog porijekla – bolje se apsorbuju i iskorističavaju nego bilo koji sintetski! Fitohemijska ispitivanja baobaba su otkrila u njegovom sastavu flavonoide, fitosterole, aminokiseline, masne kiseline, vitamine i minerale. Takav sastav je razlog što je plod baobaba najjači stimulator apetita kod djece, ali i jačanja imuniteta.

## Acerola

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

## Vitamini C i D, cink i bakar doprinose normalnoj funkciji imunskog sistema.

Na našem tržištu postoji preparati koji sadrži u sebi ekstrakt ploda crne zove i ploda baobaba, a pored njih i vitamine C i D, cink i bakar i zove se Bimunal imuno. Sirup je PRIRODNOG sastava namijenjen za jačanje imuniteta.

## KAKO SE BIMUNAL IMUNO

### PRIMENJUJE?

Bimunal Imuno sirup se primjenjuje kod djece iznad 1 godine starosti.

Preporučuje se primjena 10 ml sirupa dnevno, kontinuirano u trajanju od 3 mjeseca. Pauza u trajanju od 10 dana se pravi poslije 3 mjeseca primjene. Nakon nje možete nastaviti sa korišćenjem sirupa. Pauza se pravi zbog preporuka za primjenu cinka.

Pakovanje sirupa je od 300 ml što je dovoljno za 30 dana primjene. Sirup je priyatnog ukusa jagode koji deca vole!

## KADA SE PREPORUČUJE BIMUNAL IMUNO?

Kontinuirana primjena sirupa Bimunal Imuno za podizanje i jačanje imuniteta se preporučuje:

- U vrijeme sezonskih infekcija – prehlade, gripe, virusnih infekcija
- Nakon upotrebe antibiotika
- Prije polaska djece u kolektiv (obdanište, škola)
- Prilikom boravka djece u kolektivima (obdaništa, škole) tokom sezonskih infekcija



4U pharma  
SWISS COMPANY



## SPECIJALNA PONUDA

Za jači imunitet!



\*Trajanje akcije do isteka zaliha.

[www.4upharma.com](http://www.4upharma.com)

4Upharma

@4upharma

# NAŠE PUTOVANJE POČINJE BESPLATNA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE ODRŽANA U BANJA LUCI

Trudnice, učesnice konferencije, imale su prilike da slušaju kvalitetna predavanja stručnjaka.

12.04.2023. godine u sali Hotela Bosna u Banja Luci održano je još jedno druženje trudnica. Organizator edukativne konferencije za trudnice je kompanija Sfera d.o.o Mostar. Domaćin konferencije bila je Zdravstvena ustanova Libra S iz Banja Luke i dr. Ives Šindrak, specijalista ginekologije i akušerstva.

24

Trudnice, učesnice konferencije, imale su prilike da slušaju kvalitetna predavanja stručnjaka. Konferenciju je otvorila dr. Ives Šindrak s predavanjem: „Sve što ste htjeli da znate o trudnoći a niste znali ili smjeli da pitate“. Trudnice, sudionice konferencije, imale su prilike da slušaju kvalitetna predavanja stručnjaka.

Konferenciju je otvorila **dr. Ives Šindrak** s predavanjem: „**Sve što ste htjeli da znate o trudnoći a niste znali ili smjeli da pitate**“. **Dijana Sejdinović**, genetičarka i medicinska direktorica za Bio Save BiH održala je predavanje na temu: „**Matične ćelije – korak ka bezbrižnjem djetinjstvu**“. **Mr.ph. Emina Alibegović Fatkić** trudnice je upoznala o temi: „**Anemija i mučnine u trudnoći**“. Edukacija je završena predavanje **Sande Bilić**, patronažne sestre koje je trudnicama govorila o pripremanju doma za dolazak bebe, kao i o tome šta je potrebno da sadrži torba za odlazak u porodilište. Tema njenog predavanje bila je „**Šta pripremiti za dolazak bebe**“.



# SVAKA BEBA SANJA DRUKČIJE



Mi ostvarujemo  
tvoje snove!



www.didaktikkids.com  
didaktik.kidsbrand@gmail.com  
@didaktikbykidsbrand  
di\_dak\_tik





## *Amra Ibrahimović-Švrakić:*

VOLJELA BIH DA SVAKA ŽENA ILI MAJKA UŽIVA TAČNO U  
ONOM ŠTO JE ODABRALA DA BUDE NJEN ŽIVOT

Ja sam jedna od onih majki, koja je hipersenzitivna, mnogo se vežem za sve što  
se odnosi na moju djecu.

**INTERVJU:** Amra Ibrahimović-Švrakić, voditeljica i PR menadžerica

**A**mra Ibrahimović Švrakić je poznato lice bosanskohercegovačke javnosti. Kao urednica i voditeljica zabavnog i informativnog programa stekla je veliko iskustvo u ovoj oblasti. Pored toga što je vrlo uspješna u poslu koji obavlja Amra je supruga i majka. Nedavno je postala majka po drugi put što je bio dovoljno dobar razlog da razgovaramo sa

njom o izazovima koje je donio novi član porodice. U nastavku vam donosimo intervju sa Amrom.

**Nedavno ste se porodili. Prije nego što vas pitamo o porodu, recite nam kako je tekla trudnoća? Da li ste imali posebnih „trudničkih“ želja?**

Najprije želim da se zahvalim što neiscrpno pišete

i govorite o temama roditeljstva, kao nukleusa iz kojeg sve potječe. Kada je moja trudnoća u pitanju moram vam reći da je ona bila jedan izazovan, a opet prekrasan put u kojem, baš kao i svaka majka i brineš i uživaš u istom trenu. Naime, s obzirom da ja imam trombofiliju, zbog ranijeg teškog iskušenja koje me zadesio, ova trudnoća je bila pod lupom sjajnih ljudi i velikih stručnjaka, pomno odabранe terapije i iščekivanja. Bogu hvala, protekla je mnogo ljepše nego sam očekivala. Da, za razliku od trudnoće sa Zlatanom, u ovoj sam ludila za kupusom i štrudlom od maka. Iako štrudlu nisam jela 20 godina, Una je odlučila da mi obnovi sjećanja. Interesantno je i to što sam dnevno pila oko 3 litra vode, pa su me u kući prozvali "Mama Kamila". Sve u svemu krasno iskustvo.

#### **Ovo je Vaša druga trudnoća. Po čemu se razlikuje od prve?**

Po mnogo čemu. Više sam brinula, jer je trudnoća bila rizičnija, a opet i mnogo više uživala jer sam zaista bila mažena i pažena od svog supruga i sina. Osim toga, u prvoj sam zaista bila mlada i nekako nisam znala šta me očekuje, sada sam mnogo zrelije očekivala porod i sve ostalo što uz njega ide.

#### **Da li ste imali strah od poroda?**

Strah od poroda nisam imala, no zebnju od carskog reza jesam, s obzirom da sam sa Zlajom prirodno rodila. Ja sam nekako prirodnjak, volim da sve ide onako samo od sebe, no Una je bila na zadak cijelu trudnoću, uz sve to krupnija beba i carski rez je bio neminovan. Iskreno, carski rez je prošao super, no ipak se pokazala opravdanim moja ljubav prema svemu što priroda nalaže.

#### **Kako ste proveli prvu sedmicu sa Unom kući?**

**Kako je tekla adaptacija nje na Vas i Vas na nju?**  
Una, kako i samo njeno ime kaže, zaista jeste jedinstvena po mnogo čemu. Ja sam jedna od onih majki, koja je hipersenzitivna, mnogo se vežem za sve što se odnosi na moju djecu, tako da sam i sa Unom tu vezu uspostavila još u stomaku. Mnogo sam pričala s njom, pjevala, jednostavno, ona je čekala mene kao što sam i ja čekala nju... Prvog trena kada mi je doktorica donijela fotografiju na intenzivnu njegu, počela sam se smijati jer je bila tačno onakva kako sam je zamišljala. Tamnoputa, jedra i smrknuta bebara koja me osvojila već prvog trena. Sjećam se da je tako bilo i sa Zlajom, neka duboka ljubav i veza, prosto neopisiva. Ja sam neko ko je sve u životu navikao sam, tako da zaista nisam trebala pomoći nakon poroda, a opet moram iskazati zahvalu mojoj mami i Ammarovoj mami koje su bile nevjerovatna pomoći i podrška u tim prvim danima. Tata i Zlaja su se također odlično snašli u novim ulogama, tako da sam zaista uživala.

#### **Zlatan je veliki dječak. Kako je prihvatio dolazak sestke?**

Zlatan je jedno veliko sunce. To sunce stvarno obasja sve oko sebe. Tako je bilo i ovaj put. Nevjeroyatno je kako je zrelo prihvatio sestruru, iako sam imala bojazan o ljubomori s obzirom da je razlika u godinama velika i da je dugo bio jedinac.



**Amra Ibrahimović - Švrakić je PR menadžerica. Više od deset godina radila je kao urednica, voditeljica zabavnog i informativnog programa na Hayat TV. Radila je i kao PR manadžerica Konzuma, a posljednjih nekoliko godina radi kao savjetnica za medije u Općini Sarajevo.**

No, ni u jednom momentu nisam primijetila ništa osim čiste ljubavi starijeg brata koji je dugo želio i čekao sestruru.

#### **Trenutno ste na porodiljnom. Kako izgleda jedan dan u životu mame dvoje djece? Da li Vam nedostaje posao?**

Za jednog radoholika je nevjeroyatno koliko mi prija mir koji je u moj život donijela Una. Ja sam žena koja živi 200/h, moj posao zahtjeva apsolutnu posvećenost, predanost i rad u kojem ja uživam. Radila sam skoro do kraja trudnoće, tako da je ovaj mir došao kao poklon. Dan na dan ne liči, to zna svaka mama. Jutra znaju biti teška, naročito kada je Zlatan prva smjena, pa onda testovi, zadaće, dojenje, kuhanje... ali kada svi legnu u

krevet nekako uživam u produktu te majčinske posvećenosti kući... Za sada sjajno mi odgovara ovaj tempo, vjerujem da će i u budućnosti.

#### **Da li je novi član u porodici donio i nove izazove?**

Novi član nam je izvrnuo navike iz korijena. Mi smo porodica koja mnogo voli raditi, ali i mnogo putovati. S Unom smo već sa dva mjeseca putovali u Zagreb, no nedostaju nam one brze odluke: Hoćemo li sutra negdje!? Hoćemo. Beba sa sobom donese tu jednu posebnu organizaciju, tako da smo sada sporiji u odlukama barem dok se vrijeme ne proljepša.

#### **Kako se Vaš suprug snašao u ulozi oca?**

Možda će zvučati patetično, no kada gledam Ammara u ulozi oca, poželim da ga svako dijete ima. On je naprsto očaran svojom kćeri i ništa mu nije teško. Jako brzo se opustio i prepustio... Ja sada imam zadatak spriječiti da je suviše ne razmazi.

28

#### **Uspijevate li naći vremena za sebe i kako ga provodite?**

Iskreno, ja sam vam ona dosadna mama, možda ne tako popularna u društvu koja prvi par mjeseci ne razmišlja da u opšte treba to neko vrijeme "za sebe". Pa zar vrijeme za mene nisu moja djeca!? Ne mislim o frizuri, izlascima, a opet skoknem do frizerskog ili kozmetičkog dok Una spava, čisto da održim neki kontinuitet najviše što se tiče zdravlja. Da, krenula sam u teretanu, kako bih ojačala taj dio stomaka poslije carskog reza, čiji mišić zna da atrofira... Naprsto sam mišljenja da sve dođe na svoje rastom naše djece, baš kako i treba.

#### **Za kraj imate li neku poruku za naše čitateljke.**

Poruke su uvijek lijepе kada su od srca. Voljela bih da svaka žena ili majka uživa tačno u onom što je odabrala da bude njen život. Živimo u vremenu nametnutih standarda, suviše savjeta i nebuloznih ideala koje kao trebamo slijediti. Ženama, baš kao i sebi, želim što manje tereta, što više uživanja u svemu što postave kao svoj standard.



**Za jednog radoholika je nevjerojatno koliko mi prija mir koji je u moj život donijela Una. Ja sam žena koja živi 200/h, moj posao zahtjeva apsolutnu posvećenost, predanost i rad u kojem ja uživam.**

# IZABERI OMILJENOOG MONSTRUMA

GLUTEN  
FREE

NO  
PRESERVATIVES

NO  
SUGAR  
ADDED



NOVA  
UŽINA U  
GRADU



# ZDRAVA UŽINA KOJU MALIŠANI OBOŽAVAJU: PROBAJU, SMAŽU I TRAŽE JOŠ!

**Š**uška se po gradu da su mališani isprobali Nutrino Junior užine koje su se idealno uklopile u svaki raspored, pa ih sada mljuckaju prije škole, na odmoru i u parku, prosto ne mogu da im odole. Četiri čudovišno zgodne kombinacije omiljenih voćki i nezaobilaznih namirnica svakog djetinjstva dolaze u dvije veličine pouch pakovanja (100g i 180g) i savršene su za svakodnevno uživanje. Da su užine bez dodatih šećera, sa novim ukusnim kombinacijama stigle na police, odlična je vijest za sve roditelje koji tragaju za zdravijim opcijama bez konzervansa i aditiva. Konačno možete da budete bezbrižni i sigurni da ste pronašli kvalitetniju i zdraviju užinu koja će vašem djetetu pružiti neophodnu energiju za sve avanture i maštovite nestashaške.



30

Šta mame i tate biraju za svoju djecu, a šta mališani rado jedu i uvijek traže – često ne postoji opcija za kompromisno rešenje. Zato je Nutrino Junior užina pravi izbor koji zadovoljava zahtjeve i želje obje strane, roditelja i djece.

## PRAKTIČNO PAKOVANJE UVIEK PRI RUCI

Svi voćni pirei upakovani su u praktična pauč pakovanja koja čuvaju svježinu, miris i ukus i bez problema staju u svaki školski ranac, torbu, čak i džep. Napravite vašim mališanima novu zabavnu rutinu kombinovanjem ukusa omiljenih užina, koje mogu da smažu u pokretu BRZO, BRŽE ili ZA ČAS! Svaka kombinacija je čudovišno jedinstvena, bogata mineralima i vitaminima koji će djeci dopuniti baterije za sve aktivnosti koje ih očekuju u toku dana. Pri ruci kada je potrebna dodatna koncentracija za učenje, inspiracija za igru, radoznalost za istraživanje novog, snaga pre treninga, ali i posle, na velikom, malom i srednjem odmoru, Nutrino Junior užina je uvijek tu kada je stomak prazan.



Čudovišno praktične užine Nutrino Junior paučevi dolaze u čak dve veličine - 100 i 180 grama i lako se uklapaju u nutritivne potrebe predškolaca i školaraca. Neka vaši mališani izaberu omiljenog monstruma i uživaju u hranljivim mešavinama voća, keksa i žitarica svaki dan, gde god da krenu.

## UPOZNAJTE ČUDOVIŠNU EKIPU MONSTRUM DR(UŽINE)

Družina šest zabavnih i razigranih monstruma inspiriše mališane i upoznaje ih sa zdravijim opcijama za užinu i ukusnijim obrocima koje se po sastavu značajno razlikuju od tradicionalnih poslastica. Zajedno sa svojim novim čudovišnim drugarima, djeca istražuju svijet Nutrino Junior ukusa svim svojim čulima i u zabavnom okruženju, gde razvijaju svoje samopouzdanje i radoznalost. Nutrino Junior monstrume klinci već prepoznaju, obožavaju i povezuju sa ukusnim proizvodima u praktičnim i mekanim pouch pakovanjima.

Mlijacan, Njammma, Ždera i Zubije, četiri šarmantna monstruma, donose neodoljive ukuse hranljivih voćnih mikseva sa keksom, čokoladom ili žitaricama. Voćni duo **jabuke i banane sa čokoladom** je ukusna užina sa dodatnim benefitom – bez glutena.

Kombinacija **jabuke, jagode, vanile i žitarica**, oduševiće mališane svojim neodoljivim ukusom, a bogata je biljnim vlaknima, kao i vitaminom C. Miks **jabuke, pomorandže, keksa i čokolade** je kombinacija u kojoj će mališani uživati svim čulima. Sočna **jabuka** udružila se u pauču i sa **bananom i keksom** i idealno se uklopila u nutritivne potrebe vašeg djeteta.



Pored ukusnih užina koje dolaze u inovativnim pauč pakovanjima, Nutrino Junior portfolio nudi opcije i kada je potreban brzi doručak prije napornog dana u školi, užina pred neizvjesnu utakmicu školskog tima ili lagana večera. Vaši klinci će uživati u dva odlična ukusa suhih žitnih kaša koje donose dobroćudni proždrliji monstrumi Le Žvak i Dobrila, kakaa i keksa.

Njihov hranjivi sastav pružit će im osjećaj sitosti za sve planirane aktivnosti. Jednostavne su za pripremu, a mališani ih smažu dok si rekao keks... ili kakao.

Baš kao da su i roditelji i djeca zajedno umiješali svoje prste, naša zdrava rešenja u super praktičnim pakovanjima sadrže sve što je potrebno u savršenoj razmjeri nutritijenata, a pritom su veoma ukusna. Nutrino Junior ispunjava kriterijume roditelja kada je u pitanju idealna užina ili obrok. Ohrabrujuće je znati da djetetu možete obezbjediti zdraviju opciju i potpuno bezbjednu užinu koja ima namirnice koje roditelji žele, ali i one koji mališani vole.

**Za ukusnu i zdravu užinu u pokretu – birajte #Nutrino Junior!**

# OD BILJKE DO MOĆNOG LIJEKA

Piše: mr.ph Selma Burnić, ZU apoteka Sanski Most

**L**judi su oduvijek upotrebljavali biljke da bi ublažili bolove. U početku su takve učinke bilja povezivali sa magičnim moćima, a kasnije su saznavali kako mogu otkriti i prepoznati njihov sastav. **Danas možemo uživati u učinkovitosti biljnih lijekova zahvaljujući našim precima koji su godinama otkrivali koje su biljne vrste podobne za liječenje, a koje su opasno otrovne.** Biljni svijet je veliko spremište aktivnih hemijskih tvari, tako danas znamo da je antiemetički efekt đumbira (lat. *Zingiber officinale*) povezan sa prisutnošću gingerola i šogaola u rizomu. Đumbir stimulira protok sline, žuči i želučanog sekreta. Đumbir inhibira serotoninom inducirana dijareju.<sup>1</sup> U studiji koju su proveli Apariman i sur. (2006) ispitivano je 60 pacijentica, u periodu od jula do oktobra 2005. godine, koje su se podvrgle laparoskopskoj operaciji nekancerogenog ginekološkog stanja. Đumbir je pokazao efikasnost u prevenciji mučnine i povraćanja poslije ginekološke laparoskopije šest sati nakon operacije (Apariman et al., 2006).<sup>6</sup>

**Efikasnost đumbira kao antiemetika je uspoređivana s placebom i metohlopramidom kod 60 žena koje su imale veće ginekološke operacije u dvostruko slijepoj randomiziranoj studiji.** Incidencija mučnine u grupama koje su uzimale đumbir ili metohlopramid je bila slična. Administriranje antiemetika poslije operacije je bilo veće kod placebo grupe u odnosu na druge dvije grupe ( $p < 0,05$ ). Pet randomiziranih studija uključivalo je ukupno 363 pacijenta koji su bili uključeni u analizu preveniranja postoperativne mučnine i povraćanja. Sumarno relativni rizik od upotrebe đumbira kod postoperativne mučnine i povraćanja je bio 0,69 (95 % interval povjerenja 0,54 do 0,89) i 0,61 (95 % interval povjerenja 0,45 do 0,84) usporedno. Prijavljen je samo jedan neželjeni efekt, abdominalna nelagoda. Ova meta analiza demonstrira da je fiksna doza od najmanje 1 grama đumbira, efikasnija od placeboa u sprječavanju postoperativne mučnine i povraćanja. Upotreba đumbira je efikasna mjera u prevenciji postoperativne mučnine i povraćanja.<sup>3</sup>

**Đumbir je posebno djelotvoran protiv mučnine u vožnji, te kod morske bolesti i jutarnjih mučnina.** Često se upotrebljava kako bi se umanjile tegobe za vrijeme hemoterapije, koje se najčešće ogledaju u obliku mučnine i povraćanja. Oko 70 % pacijenata koji primaju hemoterapije imaju kao prateću pojavu mučninu i povraćanje.<sup>7</sup> Povraćanje je obično lako kontrolisati s lijekovima.

Međutim, mučnina ima tendenciju da traje mnogo duže. Đumbir je pokazao efikasnost u prevenciji mučnine i povraćanja poslije ginekološke laparoskopije (Apariman et al., 2006).<sup>6</sup>

Na temelju provedenog istraživanja među mornarima došlo se do zaključka kako svi oni koji su prije puta uzeli đumbir u prahu, u znatno manjoj mjeri su imali probleme s povraćanjem od onih koji su uzeli placebo (Grøntved et al., 1988). Veliki broj istraživanja u časopisu "Journal of Pain" također pokazuju da đumbir djeluje protuupalno i pomaže smanjiti bol.<sup>4</sup> Sirovi i kuhani đumbir je korišten u studiji sa sličnom učinkovitošću. **Znanstvenici su naročito istraživali učinkovitost đumbira na bolove u mišićima.**

Niti u jednom ispitivanju na ljudima nije zabilježen nikakav izrazito nepovoljan učinak đumbira, a u medicinskoj literaturi nema podataka o njegovoj toksičnosti. Ne preporučuje se upotreba đumbira u kombinaciji s varfarinom i acetilsalicilnom kiselinom, kao i lijekovima koji smanjuju nivo glukoze u krvi. U studijama nad životinjama đumbir nije bio toksičan čak ni u vrlo velikim dozama. Zbog toga je Američka uprava za hranu i lijekove (FDA) označila đumbir općenito sigurnim za upotrebu.

Savremeni farmaceutski oblik đumbira koji predstavlja jedinstveno prirodno rješenje za sve potvrđeno kliničkim studijama sigurnosti i efikasnosti je Antimetil®. Obložene tablete su male i glatke i lako se gutaju. Svaka tableta sadrži 50 mg standardizovanog suhog ekstrakta rizoma đumbira, što je ekvivalentno 500 mg đumbira u prahu.<sup>5</sup>

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

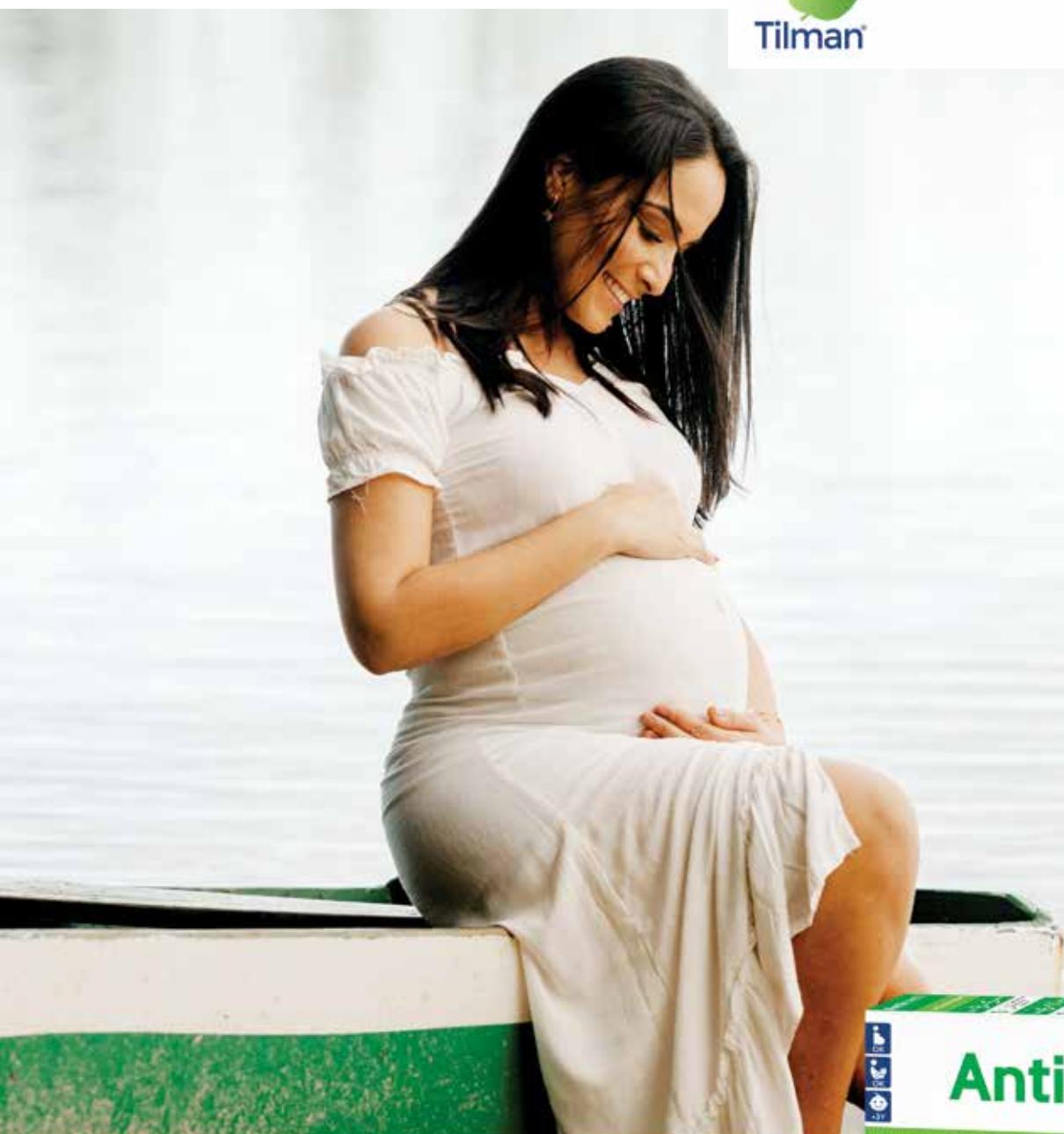
## Reference:

1. Huang, Q., Matsuda, H., Sakai, K. et al. (1990): *The effect of Ginger on serotonin induced hypothermia an diarrhea.* Yakugaku Zasshi (Tokyo) 110 (12), 936- 942
2. Bone, M. E., Wilkinson, D. J., Young, J. R., McNeil, J., Charlton, S. (1990): *Ginger root - a new antiemetic. The effect of ginger root on postoperative nausea and vomiting after major gynaecological surgery.* Anaesthesia 45 (8), 669- 71.
3. Chaiyakunapruk, N., Kitikannakorn, N., Nathisuwant, S., Leepakobboon, K., Leelasettagool, C. (2006): *The efficacy of ginger*

- for the prevention of postoperative nausea and vomiting: a meta-analysis. Am J Obstet Gynecol 194 (1), 94-9*
4. Bliddal, H., Rosetzsky, A., Schlichting, P. et al. (2000): *A randomized, placebo-controlled, cross-over study of ginger extracts and ibuprofen in osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage 8 (1), 9-12*
5. Odobrena deklaracija Antimetil tablete FBIH i RS
6. Apariman S., ratchanon S., Wiriyasirivej B. (2006): *Effectiveness of Ginger for Prevention of Nausea and Vomiting after Gynecological Laparoscopy. J Med Assoc Thai 2006; 89 (12): 2003-9*
7. *Nature's medicines: a guide to herbal medicines and what they can do for you ISBN 953-223-154-4, 62-63 Prirodni lijekovi/prijevod s engleskoga Terzija Crnetić i Berislav Crnetić.-Zagreb*



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



**Antimetil®**

DUMBIR OLAKŠAVA VARENJE I POMAŽE KOD MUČNINE\*



Dumbir  
Standardiziran ekstrakt, 10% gingivera  
Dodatak prehrani

36 tablet



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

# dr. Eldar Mehmedbašić

## PONAVLJANI SPONTANI POBAČAJ

Parovima koji su bili suočeni sa ovakvim problemom se preporučuje da provedu dijagnostičke procedure

**S**pontani pobačaj je svaki neželjeni gubitak trudnoće do navršene 24. nedjelje gestacije. Ponavljeni spontani pobačaj je situacija gdje se neželjeni gubitak trudnoće dogodio dva ili više puta. Parovima koji su bili suočeni sa ovakvim problemom se preporučuje da provedu dijagnostičke procedure koje bi trebale dati odgovore zašto se pobačaji ponavljaju. O ponovnom spontanom pobačaju za časopis Roditelj piše dr. Eldar Mehmedbašić, specijalista ginekologije i opstetricije

Cilj je da što prije otkrijemo uzrok ili uzroke problema kako bi ih liječili odnosno kako bi smo sprječili da se pobačaji ponavljaju. U tekstu koji slijedi predstavljamo vam preporuke Evropske asocijacije za humanu reprodukciju i embriologiju ESHRE u slučaju da imate ponavljeni spontani pobačaj.

### ZAŠTO SE DOGAĐA PONAVLJANI SPONTANI POBAČAJ?

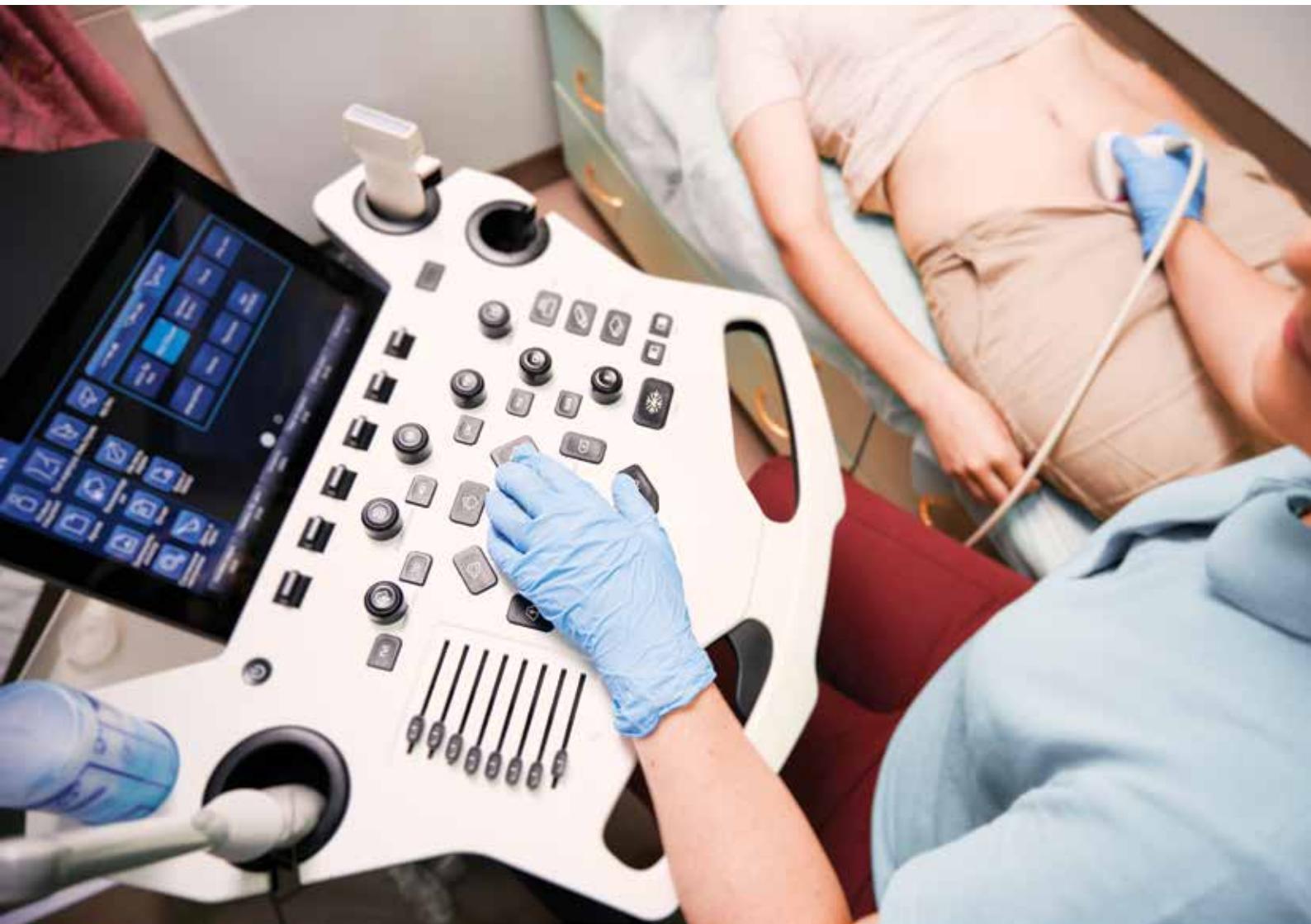
Odgovor na ovo pitanje se ne može sažeti u jednu rečenicu. Mnogo je potencijalnih razloga

Piše: dr. Eldar Mehmedbašić, specijalista ginekologije i opstetricije.

34



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



koji dovode do gubitaka trudnoće. Sreća u nesreći je što se većina njih mogu otkriti i adekvatnom terapijom liječiti.

#### FAKTORI KOJI UTIČU NA PONAVLJANE SPONTANE POBAČAJE:

- životna dob partnera (žena i muškarac)
- prekomjerna tjelesna težina (odnosi se na oba partnera)
- neuredan način života (konzumiranje cigareta, alkohola, manjak sna)
- hronične upale sluznice materice
- nepravilnosti građe materične šupljine
- slabost grlića materice (odgovorna je za spontane pobačaje u II trimestru trudnoće)
- stečena ili nasljedna trombofilija
- genetske abnormalnosti (kariogram oba roditelja/ploda)
- nepravilna funkcija štitne žlijezde (TSH i TPO antitijela)
- policističan jajnik i inzulinska rezistencija
- imunološki razlozi

#### DIJAGNOSTIKA RAZLOGA SPONTANIH POBAČAJA

Dijagnostika razloga spontanih pobačaja počinje detaljnjom anamenzom (razgovor sa ljekarom). Nakon prikupljanja podataka pravi se plan pretraga i tretmana. Pristup je individualan (zavisi od vrste problema). **Potrebno je uraditi sljedeće postupke: 3D ultrazvučni pregled građe materične šupljine; dijagnostička i operativna histeroskopija; stečena i nasljedna trombofilija; kariogrami; dijagnostika uzroka hronične upale sluznice materice PCR metodom i spermogram.**

#### KLINIČKA PRAKSA U ZAVODU

Dugogodišnja praksa, savremena medicinska oprema, kontinuirana edukacija omogućavaju nam da se u većini slučajeva uspješno nosimo za problemom spontanih pobačaja i ponavljenih spontanih pobačaja. U Zavodu se rade sve dijagnostičke procedure koje imaju klinički značaj za otkrivanje uzroka uzastopnih pobačaja.

# ŠTA SPAKOVATI U BOLNIČKU TORBU?

**V**eliki dan, dan D. Malo je strašno priznajemo, ali uz malo posla tu i tamo, može se dobro pripremiti. Velike su šanse da proteklih nekoliko mjeseci sanjaš o danu kada ćeš konačno upoznati svoju bebu. Opskrbili ste se opremom za bebe, uredili dječju sobu i možda čak smislili kako pravilno postaviti autosjedalicu za bebe, ali nemojte zaboraviti jednu od najvažnijih obaveza u trećem tromjesečju: spakovati bolničku torbu – za bebu, tebe i tvog partnera ako će biti sa tobom. Dakle, odakle početi? Ne želiš izostaviti ni jednu bitnu stvar, ali takođe nema razloga da pretjeruješ – zato će tu dobro doći lista koju smo za tebe pripremili:

■ **Osnovni lični dokumenti**, podaci o osiguranju (zdravstvena knjižica), bolnički obrasci (uputnica za porodilište), krvna grupa i RH faktor, rezultati posljednjeg ultrazvučnog pregleda. Ovo su sve dokumenti koje obavezno moraš imati da bi te uopšte primili, tako da ovo nipošto ne smiješ zaboraviti.

■ **Udobne papuče i tople čarape**. Bolnički podovi obično su jako hladni, tako da će ti udobne papuče zasigurno trebatи, ali i tople čarape bi bile poželjne, ako ih tvoja bolnica dozvoljava.

■ **Balzam za usne**. Ono što su mnoge žene iskusile jeste da usne za vrijeme poroda budu jako suhe i pucaju. Zbog toga, ne zaboravi ponijeti balzam za usne, trebat će ti.

■ **Traka za kosu ili gumica**. Treba li objašnjavati? Uz sve muke koje ćeš prolaziti, ne treba ti još kosa na licu da dodatno smeta.

■ **Tvrde bombone ili pastile bez šećera**. Kao što se tokom poroda i nekoliko dana nakon toga suše usne, tako se suši i unutrašnjost usta. Zbog toga, zapamti da spakuješ i neke bombone da usta ostanu vlažna.

■ **Spavačica**. Ponesi spavačicu ili ogrtač, ali samo neki kojeg ti nije žao ako se potpuno uništi, jer možeš to i očekivati.

■ **Grudnjak za dojilje** (bez donje žice) i blaznice za grudi. Jedna bolna realnost je da će te tih dana grudi jako boliti i da će iz njih curiti mlijeko. Mnogim ženama pomoći pruža podrška grudnjaka za dojilje, a bilo da planiraš dojiti ili ne, vjerovatno će ti trebati zaštita od curenja koju pružaju blaznice za grudi.

■ **Toaletne potrepštine za ličnu higijenu**: sapun, četka za kosu, četkica za zube, pasta za zube, dezodorans, sredstvo za umivanje lica, gel za tuširanje, losion, peškir.

■ **Udobna odjeća za odlazak kući u šestomjesečnim trudničkim veličinama i ravne cipele** (ili jednostavno nosi odjeću u kojoj si i došla). To može biti lijep, udoban komplet ili trenerka; imaj na umu da ćeš i dalje imati trbušić!

■ **Antibakterijski gel za ruke**. Ako neko bude mogao posjetiti bebu, neka očisti ruke prije nego što uzme bebu. Savjetuj im da se drže podalje ako su bolesni.

■ **Posljednje ali jednak važno, pamučni ulošci u mrežici!** Najprirodniji ulošci, koji u svom sastavu imaju samo 100% organski pamuk, i ništa drugo, jedina su zaštita koju smiješ koristiti tih dana. Pamuk, kao najnježniji materijal iz prirode, dozvoljeno je stavljati na tako osjetljivo i iziritarno područje, pa čak i otvorene rane. A isto tako, on će ti uz svoju nježnost, pružiti i svu potrebnu zaštitu tokom tih dana. Imaj na umu da nipošto ne smiješ koristiti uloške koji u svom sastavu imaju neprirodne i štetne sastojke koji bi vrlo lako mogli dodatno irritirati već nadraženo i ranjeno osjetljivo područje, a osim toga, jako lako bi ušli u unutrašnjost organizma kroz propusnu i otvorenu sluznicu. Ne želiš imati supstance naftnog porijekla u unutrašnjosti svoje maternice, zar ne? Ulazak ovih materijala u organizam izaziva mnoge poremećaje i bolesti, kao što su alergijski osipi, hormonski poremećaji, neregularne menstruacije, neplodnost, vanmaterična trudnoća, pa čak i rak grlića maternice, od kojeg u BiH svake sedmice umru 3 žene.

**Stoga je naša preporuka, potpuno prirodan i jako nježan pamučni uložak u mrežici Lana Specijal.**

Mnoge žene ga koriste i mnogi doktori ga preporučuju svojim pacijenticama! Ponesi ih barem 20 komada. Ovi ulošci su najnježnija i najprirodnija zaštita. Preporučeni su od strane doktora za porodilje, trudnice, žene sa osjetljivom kožom, ranama, ginekološkim problemima i ženama koje su operisane ili su ranije imale problema sa intimnim zdravljem.



Pored svih tih prednosti koje sa sobom nose, ovi ulošci nose i tu da su #madeinBiH proizvod. Napravljeni su u Bosni i Hercegovini, ali po standardima kvalitete Evropske unije. Ovo garantuju tri ISO certifikata koja ova mlada ženska bh. kompanija posjeduje.

**Saznajte više o tome na njihovoј web stranici ili društvenim mrežama pod imenom Afroditа plus.**

**Na kraju, želimo ti sreću na tvom velikom danu i ne brini se, možeš ti to!**

# Približavaš se porodu? Spremi svoju bolničku torbu na vrijeme!

- Sadrže samo 100% organski pamuk.
- Preporučeni su od strane ginekologa.
- Obavezni su dio torbe za bolnicu.
- Nježni su i prema najosjetljivoj koži.
- Ne sadrže umjetne boje i parfeme.



Vrijeme otkucava, torba za odlazak na porod mora biti spremna, a torba nije spremna bez mrežastih pamučnih uložaka!

Potraži nove uloške za porodilje Lana Specijal.

afrodita<sup>+</sup>

# KOLIKO BI TREBALO KOŠTATI ZDRAVLJE VAŠEG DJETETA?

Da li ste znali da već u 10. sedmici trudnoće možete saznati da li je vaše dijete zdravo?

**G**enetsko zdravlje vaše bebe možete utvrditi već u ranoj trudnoći, pomoću neinvazivnog prenatalnog testa NIFTY by GenePlanet. Pogledajte zašto vrijedi uložiti u vodeći NIPT test na tržištu i pokloniti sebi mir tokom trudnoće.

Više od 10 miliona trudnica širom svijeta je već odlučilo da uradi NIFTY test koji potpuno sigurno i preko 99% pouzdano otkriva najčešće genetske abnormalnosti fetusa u ranoj fazi trudnoće.

Svakih 15 sekundi negdje u svijetu jedna trudnica uradi NIFTY test. Buduće mame na području BiH vjeruju ovom testu već više od 7 godina.

26-godišnja Ana je sa nama podijelila kako je postala GenePlanet mama.

*„Odlučila sam se za NIFTY test jer je postupak siguran. Uzorak se dobija uzimanjem samo 10 ml krvi, isto kao u redovnom laboratorijskom postupku. To znači da mogu dobiti vrlo pouzdane rezultate bez potencijalno nepotrebnih invazivnih metoda kao što su amniocenteza i biopsija horionskih resica.“*

38



Za NIFTY test potrebno je samo izvaditi krv, što ga čini potpuno neinvazivnim za bebu. Uzorak se zatim analizira u našoj laboratoriji baziranoj u Zagrebu, čime se osigurava najviši stepen zaštite podataka i privatnosti.

NIFTY test je **najsveobuhvatniji test na tržištu**. Pored najčešćih trisomija prisutnih pri rođenju (Down, Edwards i Patau sindromi), testom se može obuhvatiti **83 klinički relevantnih sindroma delecije i duplikacije**, druge aneuploidije (T9, T16, T22) i aneuploidije spolnog hromozoma. Kao šlag na tortu, može otkriti i spol djeteta.

**Pouzdanost ove tehnologije dokazana je kroz**

najveću svjetsku verifikacijsku studiju u oblasti NIPT testova koja je obuhvatila skoro 147.000 trudnoća.

Po Aninim riječima: *“Ponekad je teško sa sigurnošću odlučiti koji test odabratи između svih različitih ponuda. Na prvi pogled, svi imaju slične tvrdnje – sigurnost, pouzdanost i preciznost. Ali kada bolje pogledate, vidite zašto se NIFTY by GenePlanet ističe po svojim performansama”*.



Ovo su činjenice koje su uvjerile Anu i milione drugih:

NIFTY by GenePlanet ima **najnižu stopu lažno pozitivnih rezultata** (test pokazuje abnormalnosti ali je dijete zdravo) i **najvišu pozitivnu prediktivnu vrijednost** (test pokazuje abnormalnosti koje se kasnije potvrde dijagnostičkim metodama) za Downov sindrom među NIPT testovima. To znači da se u poređenju sa drugim NIPT testovima do 50% manje trudnica nepotrebno izlaže amniocentezi zbog lažnih rezultata.

Štavše, NIFTY by GenePlanet ima **najnižu stopu neisporučenih rezultata**, što u poređenju sa drugim NIPT testovima znači i do 30 puta manje invazivnih dijagnostičkih procedura koje obično prate takav ishod.

I na kraju, ali ništa manje važno, NIFTY by GenePlanet ima **najmanju stopu ponavljanja uzorka**, do 3,3 puta nižu u odnosu na druge NIPT testove. To znači manje stresa za buduću mamu jer ne mora ići na drugo vađenje krvi i duže čekati na rezultate.

Za više informacija o NIFTY testu posjetite [nift-geneplanet.com/ba](http://nift-geneplanet.com/ba), ili nas kontaktirajte na [nifty.bih@geneplanet.com](mailto:nifty.bih@geneplanet.com), +387 61 22 50 86 ili +387 61 22 02 94

Ana je uvjerenja da u ovakav test vrijedi uložiti: "Odabrala sam **NIFTY PRO paket** zbog toga što se testira najšira paleta abnormalnosti. Dok se mnoge trudnice žale na visoke cijene ove vrste testova, mislim da zaboravljuju da je cijena potpuno opravdana. Neke buduće mame su spremne platiti više od 800 eura za kolica, ali informacije o zdravlju njihove bebe koje će uticati na život svih članova porodice ne vrijede 750 eura!"

Iako cijena NIFTY testa varira u zavisnosti od broja testiranih abnormalnosti, redovna cijena se kreće u rasponu od 460 do 750 eura.



Nakon **samo 7 dana**, što je prosječno vrijeme za dobijanje rezultata na području BIH, Anu je nazvalo ginekolog da joj javi rezultate NIFTY testa.

"Nisam očekivala rezultate tako brzo, tako da me poziv istovremeno iznenadio i uzbudio. Nekako sam znala da će sve biti u redu, ali dok ne dobiješ potvrdu uvijek postoji tračak sumnje. Kada sam od ginekologa dobila važnu vijest da će moje dijete biti zdravo, grlo mi se stegnulo i krenule su mi suze. Ta informacija mi je dala duševni mir i omogućila da se pripremim za novo poglavlje mog života."

Anina priča je samo jedna u moru drugih. Jedna od mnogih mirnih trudnoća, jedna od mnogih sretnih mama koje se pripremaju za uzbudljivu novu ulogu. I sve to zahvaljujući testu NIFTY by GenePlanet!

**NIFTY**  
by GENEPLANET

Za vrijeme trudnoće imate milion briga.

**Sa NIFTY testom,  
imat ćete jednu manje.**



## Nezira Muhović

29 godina

Odlučujući koji prenatalni test odabrati zamolila sam svog ginekologa da mi preporuči najpouzdaniji na tržištu. Već imam 29 godina i kao svaka majka željela sam mirnu trudnoću. Odabrala sam NIFTY by GenePlanet jer je najpouzdaniji test na tržištu, analizira cijeli genom i ima najmanji broj lažno pozitivnih rezultata.

NIFTY-ju vjeruje više od 10 miliona majki diljem svijeta. Drago mi je što sam odabrala NIFTY, jer rezultati koje sam dobila za 6 dana potvrdili su da ću roditi zdravog dječaka.

Mir i olakšanje koje sam osjetila kad sam čula rezultate ne može se porebiti ni sa čim, ili, kako neko kaže, kvalitetnija kolica ne mogu se kupiti za te novce.

- ✓ Za prevenciju i borbu protiv trudničkih strija
- ✓ Prirodni sastojci
- ✓ Hrani, njeguje i hidrira

## Gloria maslac za tijelo



**GLORIA**  
— PRIRODNA KOZMETIKA —

# NAJBOLJE IZ PRIRODE ZA MAME: NJEGA KOŽE TIJEKOM I NAKON TRUDNOĆE!

**K**ažu da je trudnoća "blaženo stanje" i da trudnice imaju poseban sjaj, u što je njima samima teško povjerovati kada im se jave promjene na koži poput hiperpigmentacijskih fleka, akni, strija, proširenih vena i oticanja.

Trudnoća i porod su čudo, ali u isto vrijeme i veliki izazov za tijelo koje svakodnevno zaslужuje najbolju njegu u ovom periodu.

Svaka trudnica 9 mjeseci pazi što unosi u organizam, izbjegava određene namirnice i lijekove, no važno je kontrolirati i čime tretira svoju kožu kao najveći organ.

Pojedini sastojci proizvoda za njegu tijela mogu ući kroz kožu u krvotok i doći do fetusa, a bitno je znati da određeni sastojci koji nisu štetni za trudnicu jesu za fetus u razvoju.

Prokrvljenost kože se povećava tijekom trudnoće, zbog čega je i veća opasnost od prodiranja u kožu svih sastojaka proizvoda za njegu.

Opće je poznato da je trudnoća turbulentno razdoblje hormonalnih promjena te se kod trudnica javljanju iritacije, strije, a mogu ih izazvati čak i proizvodi koje su dugo koristili i prije trudnoće.

Trudnice se često podložne određenim kožnim problemima za koje je potrebna adekvatna njega.

Koje promjene koža doživi u trudnoći?

Koža lica i tijela trudnica se mijenja, a najčešći se javlja suha koža, strije, melazma – hiperpigmentacijske fleke na koži lica, akne prouzročene hormonalnim disbalansom, lošija kvaliteta noktiju, pojačan rast dlačica na svim dijelovima tijela, opadanje kose, čvorici na koži, pojačano znojenje, pojava novih madeža crvene boje u obliku paukove mreže, proširene vene i oticanje potkožnog tkiva.

Sve ove promjene su dodatan razlog da njezi kože posvetimo posebnu pažnju tijekom trudnoće, kako navedene promjene ne bi ostale i nakon poroda. Za prevenciju i njegu kožnih promjena potrebno je odabrati proizvode koji su sigurni za trudnice i fetus, a posebno se preporučuje korištenje kozmetike od prirodnih sastojaka.

## STRIJE

Najčešća problematika kada je koža trudnice u pitanju su upravo strije, koje se uglavnom javljaju u drugom tromjesečju trudnoće. Glavni uzrok su nagle promjene obujma tijela ili naglog rasta tjelesne mase koje vezivno tkivo ne može pratiti. Strije u trudnoći mogu nastati i zbog genetske predispozicije.

Strije dakle nastaju pri nagloj promjeni tkiva ispod kože, povećanjem volumena mišića, masti ili širenja trbuha. Trbuh se prilagođava rastu djeteta u maternici, a u grudima se mlijecne žlijezde pripremaju za dojenje te se koža rasteže i puca.

One mijenjaju boju, na samom početku su crvene ili ljubičaste boje, a poslije izbjlijede i nalikuju ožiljku.

Važno je koristiti proizvode s hranjivim sastojcima koji vlaže kožu i čine je baršunasto mekanom i rastezljivom.

Trudnicama se preporučuje koristiti što prirodne proizvode pa su prirodna ulja i maslaci kao što su maslinovo, kokosovo ili bademovo ulje te shea, kakao i kokosov maslac najbolji izbor.

Važno je biti uporan i mazati područja zahvaćena strijama dva puta dnevno, što će ublažiti njihovu izraženost.

## KAKO IH SPRIJEČITI?

Za prevenciju strija potrebno je piti dovoljno tekućine i koristiti proizvode koji imaju hidrirajući učinak poput krema, losiona ili maslaca kako bismo održali elastičnost kože i omogućili koži da se lakše prilagodi svim novonastalim promjenama.

Najčešće se pojavljuju na grudima, bokovima, bedrima, trbuhu i stražnjici jer na navedenim dijelovima tijela dolazi do najvećeg rastezanja kože tijekom trudnoće. Rastezanje kože može izazvati srubež.

Strije su normalna pojava u trudnoći i moguće ih je ublažiti koristeći hidratantne proizvode koje sadrže npr. shea maslac, kokosov maslac ili ulje, hijaluronsku kiselinu, vitamine E i C, ceramide i peptide, ali ne i u potpunosti ih izbjечi.

## GLORIA MASLAC ZA TIJELO

Gloria maslac za tijelo je osmišljen kako bi pružio luksuznu njegu za suhu, ispučalu i oštećenu kožu. Shea, kakao i kokosov maslac pažljivo su spojeni s biljnim hladno prešanim uljima u jedinstven spoj, koji će dubinski nahraniti kožu. Eterična ulja lavande i magnolije ovaj spoj su dodatno obogatila jedinstvenim i blagim mirisom. Maslac odgovara svim tipovima kože, a idealan je saveznik u borbi protiv strija, kao i u njihovoj prevenciji.



Kao takav, idealan je izbor za trudnice kao prevencija za strije, kao i za djecu s problematičnom kožom te osobama s izrazito suhom i osjetljivom kožom. Iznimno je lagan za nanošenje, brzo se upija i ne ostavlja masne tragove.

Rezultat koji ćete dobiti nakon korištenja Gloria maslaca za tijelo je mekana, mirisna i baršunasta koža. Može se koristiti tijekom cijele godine, a posebno je preporučljiv za korištenje ljeti, nakon izlaganja suncu ili zimi zbog isušivanje kože vanjskim prilikama te grijanim prostorijama. Umiruje kožu oštećenu opekotinama, ranama i ožiljcima te dubinski hrani i intenzivno hidrira.

## SUHA KOŽA TIJEKOM TRUDNOĆE

Suhu kožu trudnice dodatno se isušuje ovisno o vremenskim prilikama i godišnjem dobu. Kožu mogu isušiti vjetar i hladnoća, kao i vrućina te opekotine od sunčevih zraka, klima u zatvorenom prostoru, pa sve do agresivnih proizvoda za tuširanje.

Osim izbjegavanja vanjskih utjecaja potrebno je i unositi dovoljno tekućine u organizam iznutra. Važno je koristiti ovlaživač zraka, posebno u sezoni grijanja.

Koristite proizvode za čišćenje lica i tuširanja koji ne isušuju dodatno kožu te su sigurni za trudnice. Tuširajte se mlakom vodom maksimalno 15 minuta, a potom kožu njegujte bogatim maslacem, kremom, mlijekom ili losionom za suhu i dehidriranu kožu.

Važno je koristiti piling za tijelo od prirodnih sastojaka koji će ukloniti mrtve stanice kože tijela, ali i spriječiti urastanje dlačica koje se često javlja u trudnoći zbog povećane dlakavosti izazvane hormonima.

**Gloria šećerni piling** za tijelo će uz pomoć svoje prirodne recepture obnoviti stanice vaše kože i učiniti ju svježom. Njegova gelasta tekstura idealna je za masažu koja potiče cirkulaciju, a kožu čini svilenkasto mekom uz neodoljiv miris slatke naranče.

Zahvaljujući ovom pilingu, više nećete imati problema s iritantnim urastanjem dlačica, vaša koža će postati prokrvljena i mekana na dodir te spremna za daljnju njegu.

**Gloria mlijeko za tijelo** ima jedinstvenu recepturu koja će vašoj koži pružiti dugotrajnu hidrataciju i dubinski nahraniti kako bi postala nježna i mekana.



Lagana mlijeca struktura kreirana je na bazi hladno prešanih biljnih ulja suncokreta i marelice te eteričnih ulja ružinog drveta i magnolije.

Lako se razmazuje, brzo se upija i ne ostavlja tragove na koži. Redovno korištenje mlijeka za tijelo će intenzivno nahraniti kožu, smanjiti i najmanju naznaku hrapavosti, a zahvaljujući njemu, koža će postati elastična i mekana na dodir. Konzumirajte dovoljno tekućine, vode i nezaslađenih čajeva te unosite voće i povrće s visokim postotkom vode.

Ukoliko imate dermatitis, svrbež, crvenilo i osip uslijed divljanja hormona mogu pogoršati stanje kože. Izbjegavajte češanje koristite blage dermatološki testirane losione kako biste vratile vlažnost koži ili biljna ulja bogata E vitaminom poput ulja avokada, badema ili argana. Koristite blage kupke za tuširanje i svakako se savjetujte s dermatologom.

## HORMONALNE PROMJENE

Štitnjača ima povećanu aktivnost u trudnoći što prouzrokuje pojačan rad i žljezda znojnica te pretjeranog znojenja tzv. Hiperhidroze te pojačanog rada žljezda lojnica koje proizvode višak sebum ate začepljaju pore, što može dovesti do upala i izazvati pojavu akni. Akne mogu biti uzrokovane i neuravnoteženom prehranom te stresom kojem je organizam u trudnoći izložen zbog velikog broja promjena kroz koje prolazi u kratkom vremenu.

Kožu koja proizvodi višak seuma potrebno je redovito čistiti blagim čistačima i njegovati prirodnim krema za masnu kožu.

Ujutro uklonite višak seuma i mrtve stanice nakupljene tijekom noći, a navečer uklonite šminku i nečistoće s lica duplom metodom čišćenja lica.

**Gloria uljni balzam za čišćenje lica**, kao čistač na bazi ulja namijenjen je double cleansing metodi točnije dvostrukoj metodi čišćenja lica.

Obogaćen uljem smokve koje vrši blagu enzimsku eksfolijaciju, dok ujedno temeljito "otapa" šminku, kreme za zaštitu od sunca, nečistoće, mrtve stanice i višak seuma s kože.

Za neodoljiv miris zaslužno je ulje šljive, a tu su i ulja brokule, makadamije, suncokreta i marule te skvalan koji zajedno čine jedinstvenu recepturu koja njeguje. Tekstura uljnog balzama je jedinstvena jer se u dodiru s vodom pretvara u mlijeko, zbog čega odgovara čak i masnoj koži lica.

**Gloria hidratantna pjena za čišćenje lica** je blaga, umirujuća i učinkovita za odstranjivanje dekorativne kozmetike i nečistoća te regulaciju viška seuma uz matirajući efekt. Pogodna je za sve tipove kože i svakodnevnu upotrebu jer je obogaćena hidratantnim sastojcima koji čiste i hrane kožu bez isušivanja s učinkom blagog sužavanja pora poput niacinamida, uree, fosfolipida, ekstrakta zelenog čaja, hijaluronske kiseline, pantenola, provitamina B5 i gela crvenih algi.



Žljezde lojnice se posebno povećaju oko grudi i izgledaju kao sitna uzdignuća oko bradavica smeđe boje.

Zbog hormonalnih promjena dolazi i do pojačane dlakavosti tzv. Hirzutizma, posebno na obrazima, bradi i iznad usana. Do ove pojave dolazi češće kod trudnica tamnjeg tена, kao i onih koje su prije trudnoće imale ubrzan ili povećan rast dlačica. Proizvodnjom veće količine hormona estrogena može doći do pucanja kapilara na licu, nogama i bedrima, koji se također povlače nakon poroda.

### **IZRASLINE NA KOŽI**

Od drugog do petog mjeseca trudnoće navratu, licu, prsima i rukama može doći do pojave tzv. Spider nevusi crvenih madeža u obliku paukove mreže koji izblijede nakon poroda, no nikada ne nestanu u potpunosti.

Madež je potrebno redovito pregledavati i pratiti njihove promjene za vrijeme trudnoće jer hormonalne promjene povećavaju rizik nastanka melanoma.

U period od četvrtog do šestog mjeseca trudnoće javljaju se mali čvorići boje kože ispod pazuha ili dojki, na preponama i na vratu tzv. Mullusca

fibrosum gravidarum koji nestaju nakon poroda. Proširene vene zbog povećanog tlaka u njima izazvanog pritiskom maternice stvaraju promjene na koži tzv. Varikozite. Najčešće se javljaju kod trudnica s genetskom predispozicijom za isto u trećem tromjesečju na nogama, rodnici i vanjskom spolovilu u obliku hemeroida, no djelomično se povuku nakon poroda.

Pritisak maternice na krvne žile može dovesti do oteka potkožnog tkiva tzv. Edema na gležnjevima, tabanima, dlanovima i okoločnom području. Potrebno je smanjiti unos soli kroz prehranu te unositi vitamine i minerale, izbjegavati dugo stajanje u mjestu i šetati, spavati s podignutim nogama po preporuci liječnika koristiti prirodne kreme ili kompresijske čarape. Naizmjenično tuširanje toplom i hladnom vodom pomoći će potaknuti cirkulaciju i ojačati vezivno tkivo.

Što se tiče promjena na koži lica, najčešće se kod trudnica javljaju hiperpigmentacijske fleke tzv. Melasma, koju nazivaju i trudnička maska.

**Gloria zlatni serum za lice** zahvaljujući sedam vrsta bogatih hladno prešanih biljnih, nerafiniranih ulja: argana, suncokretovih sjemenki, sjemenki grožđa, avokada, makadamije, noćurka i koštice marelice te eteričnom ulju smilja, lavande i ružinog drveta, djelotvorno djeluje na različite kožne nepravilnosti i bore te sprječava prijevremeno starenje kože uzrokovano vanjskim oštećenjima i nepravilnom njegom.



Zahvaljujući izuzetnim regenerativnim svojstvima, eterično ulje smilja djeluje blagotvorno na sve tipove kože, a posebno zrelu i osjetljivu. Osim što dubinski hrani i njeguje kožu, ulje smilja istovremeno sprječava nastanak bora i usporava starenje kože, smanjuje postojeće bore, fine linije i ožiljke, potiče stvaranje kolagena zaslužnog za ljepotu, elastičnost i mekoću kože.

Djeluje antioksidativno i oslobađa od slobodnih radikala, smanjuje prisutnost kožnih problema kao što su dermatitis i akne. Potiče regeneraciju kože, djeluje protuupalno i umanjuje oštećenja kože. Smanjuje prisutnost staračkih mrlja i mrlja od sunca. Djeluje na crvenilo, kuperozu/rozaceju i pjegice. Smanjuje promjene u boji kože kao što su hiperpigmentacija, depigmentacija i diskoloracija te poboljšava mikrocirkulaciju i detoksifikaciju kože.

Do fleka dolazi zbog dodatne količine melanina proizведенog u trudnoći, koji daje pigment koži kako bi se zaštitila od UV zračenja.

Od fleka na tijelu svima je dobro poznata tamna crta koja spaja pupak sa stidnom kosti tzv. Linea Negra koja nestaje nakon poroda. Potamniti mogu i bradavice, pazusi i bedra.

### KOJE SASTOJKE IZBJEGAVATI U TRUDNOĆI?

Izbjegavajte retinoide koji osim brojnih poznatih pozitivnih učinaka mogu nepovoljno utjecati na razvoj embrija.

Salicilnu kiselinu tijekom trudnoće je potrebno izbjegavati u koncentracijama većim od 2% poput kemijskih pilinga.

Hidrokinon je sastojak koji ima učestalu primjenu u proizvodima za borbu protiv hiperpigmentacije, no zbog velikog prodora kroz kožu u krvotok preporučuje se izbjegavati zbog utjecaja na embrij.

Izbjegavajte kozmetičke tretmane poput botoksa, filera, lasera i mikrodermoabrazije, kao i proizvode s vještačkim mirisima i previše eteričnih ulja.

### KOJE PROIZVODE KORISTITI ZA NJEGU?

Potrebno je koristiti proizvode sigurne za trudnice i dojilje, a posebno se preporučuje koristiti prirodnu kozmetiku.

Dozvoljeno je koristiti i salicilnu kiselinu s koncentracijom manjom od 2%, kao i glikolne te mlječne kiseline te azelaičnu kiselinu, benzoil peroksid, niacinamid i vitamin C.

44

Svakako savjetujemo konzultacije s ginekologom i dermatologom oko proizvoda za njegu kože prema trenutnom stanju kože za vrijeme trudnoće i nakon poroda.

Koristite kremaste gelove za tuširanje bez štetnih sastojaka koji ne isušuju dodatno kožu. Veća težina izaziva bol u leđima i mišićima zbog čega se preporučuje masaža kremama, maslacima ili losionima za tijelo na prirodnoj bazi.

Potrebno je svakodnevno štiti kožu kremama sa zaštitnim faktorom kako ne bi došlo do hiperpigmentacijskih fleka i iritacija. Za zaštitu kože odaberite kreme s fizikalnim filterima tzv. Mineralnim filterima poput cinkova oksida jer se ne upijaju u kožu i ne dospajevaju u krvotok.





**MALIK**  
mali je svijet

Malik Books d.o.o.  
Sulejmana Filipovića 6A  
71000 Sarajevo, BiH  
Tel.: +38733789835  
Fax: +38733789837  
E-mail: info@malik.ba  
www.malik.ba

@malijesvijet  
 @malikbooks



## BLAGO IZ PUPČANE VRPCE – ZALOG ZA ZDRAVU BUDUĆNOST VAŠEG DJETETA

### ŠTA SU MATIČNE ĆELIJE?

U stvaranju i djelovanju našeg tijela učestvuje više miliona ćelija. Sve one imaju svoju funkciju i ulogu, tj. specijalizovane su za funkcionisanje određenog dijela organizma (unipotencija). Upravo po ovome se razlikuju matične ćelije od ostalih ćelija tijela. One su nespecijalizovane i mogu se transformisati u bilo koji drugi tip ćelija (pluripotencija) u organizmu koji je uništen tokom procesa starenja, bolesti, povreda i sl. One su izvor svih ćelija tijela, a ova sposobnost regeneracije oštećenih tkiva čini ih jedinstvenim u medicini. One su ustvari ćelije od kojih je nastao cijeli organizam i koje su ostale kao neki vid rezerve, a možemo ih prikupiti iz pupčane vrpce jedino u trenutku porođaja. Više o matičnim ćelijama možete pročitati na [www.bio-save.ba](http://www.bio-save.ba)



46

### GDJE MOŽEMO NAĆI MATIČNE ĆELIJE?

Matičnih ćelija ima kako u pupčaniku tako i u odraslog organizmu. **Postavlja se pitanje zašto bi ih onda čuvali i zamrzavali na rođenju?** Glavni razlog je pluripotencija i nezrelost matičnih ćelija iz pupčanika. To su ćelije sa starošću 0 dana, bez uticaja spoljne sredine koji prolaze sve ćelije iz organizma odrasle jedinke i sa mogućnošću diferencijacije u bilo koje tkivo. Obzirom da se uzimaju pri rođenju, one nisu prošle proces starenja čovjeka. **Stare su svega 9 mjeseci**, te su zaštićene od bilo kakvih spoljnih uticaja. Uz to, obezbjeđuju mnogo brže liječenje.

One „znaju“ pronaći bolesne ćelije i tkiva tijela i pokrenuti proces liječenja. One imaju neograničeni potencijal diferenciranja u druge tipove ćelija odrasle osobe. Primarnim tipom matičnih ćelija iz krvi pupčane vrpce mogu se izlječiti mnoga po život opasna oboljenja.

Krv iz pupčane vrpce Vaše bebe ima jedinstvene prednosti u odnosu na matične ćelije iz koštane srži.

One su mlađe, vitalnije i nisu bile izložene faktoru okoline. Uz to, **sačuvati krv iz pupčae vrpce Vaše bebe možete jednom u životu – na porođaju.**

### MOGUĆNOST UPOTREBE

Lista bolesti koje se liječe matičnim ćelijama iz pupčanika se svake godine proširuje, trenutno je na njoj nešto više od 100 različitih bolesti i stanja. Podatak o tome možete naći na sajtu Parents Guide (<http://parentsguidecordblood.org/diseases.php>).

Lista bolesti i stanja koje se istražuju je mnogo veća i trenutno se u svijetu sprovodi preko 4.000 kliničkih studija.

Najveći broj je na polju regenerativne medicine upravo zbog pluripotencije tj. mogućnosti matične ćelije da se diferencira u bilo koje tkivo.

I dok je prije 30-ak godina transplantacija matičnih ćelija bila rezervisana samo za životno ugrožavajuće bolesti danas se one koriste za razna stanja i probleme, od sportskih povreda do hroničnih bolesti kako bi se poboljšao kvalitet života pacijenta koje god on bio dobi.

**Bio Save je kompanija koja posluje u 7 zemalja** regionala a od početka 2013. godine prisutna je i na tržištu Bosne i Hercegovine, kao regionalna grupacija sa nizom usluga iz oblasti regenerativne medicine, a nudimo i uslugu skladištenja matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčanika u trenutnoj najvećoj evropskoj banci, Famicord group.

Bio Save nije samo posrednik u skladištenju matičnih ćelija, nego putem naše fondacije, **Bio Save Foundation**, stojimo na raspolaganju našim klijentima za svaki vid posredovanja u liječenju matičnim ćelijama. FamiCord Group je mreža banaka pupčane krvi koja nudi skladištenje širom Evrope i posjeduje 8 laboratorija za obradu matičnih ćelija. Uz kupovinu Stemlab-a u Portugalu, FamiCord je postala najveća

banka matičnih ćelija u Evropi. Od septembra 2018. godine u FamiCord bankama čuva se više od 355.000 uzoraka pupčane krvi, pupčanika, krvi iz placente i drugih bioloških materijala.

FamiCord Group je do sada imao 1.987 liječenja matičnim ćelijama od toga 1.082 liječenja matičnim ćelijama iz pupčane krvi i pupčanika.

Parents Guide to Cord Blood Foundation prati stanje na tržištu matičnih ćelija od 1998. godine. U novembru 2018. godine objavili su izvještaj o **top 10 banaka matičnih ćelija na svijetu**.

U ovom izvještaju FamiCord se nalazi na fenomenalnom 5. mjestu, što FamiCord banku matičnih ćelija čini najvećom bankom u Evropi.

Sve važne korake - obradu i dugoročno skladištenje - FamiCord Group obavlja sama.

Ove zadatke obavljuju saradnici naših visoko-tehnoloških laboratorija u više zemalja u Evropi, gdje se radi u skladu sa GMP standardom. Samo na ovaj način možemo sprovesti spostvene visoke zahtjeve u pogledu kvaliteta, koji u mnogu čemu prevazilaze najviše medicinske standarde. FamiCord Group posjeduje vrhunski standard **AABB – Američke asocijacije banaka za matične ćelije** koji garantuje da će Vaš uzorak biti prihvaćen za liječenje u svim bolnicama u svijetu. ISO standard garantuje najkvalitetnije tehnološke postupke u obradi i čuvanju matičnih ćelija. Pregled cijena možete pogledati na našem web site-u [www.bio-save-ba](http://www.bio-save-ba).



Mi u Bio Save-u smo posvećeni skladištenju matičnih ćelija iz pupčane krvi. Srcem i dušom svi zajedno radimo da se sigurno uskladište visokokvalitetni preparati matičnih ćelija, koji bi Vašem djetetu bili na raspolaganju u slučaju potrebe.

Matične ćelije iz pupčanike su nešto što nam priroda daje, a omogućava nam upravo tu personalizovanu medicinu, tj. da primjenimo terapiju na način koji najbolje odgovara pacijentu. **Veliki broj roditelja je za svoju djecu ostavio matične ćelije i osigurao svojoj porodici zdravstvenu budućnost.**

**PRIDRUŽITE IM SE !**

**SVRATITE NA KAFICU** 

Bio Save Adriatic d.o.o.  
Maglajska 4, 71 000 Sarajevo  
Ive Andrića 14, 78 000 Banja Luka

Tel: 033 742 856  
Mob: 063 215 400  
E-mail: [i@bio-save.ba](mailto:i@bio-save.ba)

**BECAUSE *We CARE***

[www.bio-save.ba](http://www.bio-save.ba) | [www.prenatalni-test.ba](http://www.prenatalni-test.ba)



**PIŠE:** prim.dr.med. specijalista  
ginekologije i opstetricije Taib Delić



# *prim.dr.med. Táib Delić*

## ZNAČAJ GINEKOLOŠKIH PREGLEDA PRIJE PLANIRANJA TRUDNOĆE

**Uvijek kada je to moguće, trudnoću treba planirati.**

**P**laniranje trudnoće skup je metoda kojima pokušavamo osigurati optimalne uvjete za razvoj ploda i prije samog začeća te smanjiti rizik od nepoželjnih ishoda, kako u trudnoći tako i dalje tijekom života.

Planiranje trudnoće vrlo je složena tema o kojoj za naš časopis piše prim.dr.med. specijalista ginekologije i opstetricije Taib Delić.

**Prevencija neželjene trudnoće (kontracepcija)**

**roditelj**



Prim.dr. Taib Delić, dr.med. specijalista ginekologije i opstetricije, radi u Poliklinici AGRAM od 2008 godine. Diplomirao je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu 1991 godine gdje se i zaposlio na naučnom projektu DC XIV. Od 1992 godine zaposlen je u Zavodu za zdravstvenu zaštitu radnika MUP-a BiH. Specijalistički ispit iz ginekologije i akušerstva polaže na Ginekološko akušerskoj klinici u Sarajevu 1998 godine. Završio je niz stručnih kurseva i škola, među kojima i Ian Donald Inter – University School of Medical Ultrasound, Školu za patologiju cerviksa, vagine, vulve i kolposkopiju kao i edukacije iz oblasti primjene lasera u ginekologiji. Na Ekonomskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu završio je dva nivoa SHCE 1,2 iz oblasti zdravstvenog menadžmenta. U Poliklinici AGRAM 2009 godine je prvi u BiH uveo metode laserskog liječenja premalignih promjena na grliću materice, području u kojem se 2014 godine uvodi i nova metoda laserskog liječenja stresne urinarne inkontinencije. U aprilu 2010 godine dodijeljeno mu je počasno zvanje primarijus. Predsjednik je Zdravstvene komisije Olimpijskog komiteta BiH i Direktor Ian Donald Inter – University School of Medical Ultrasound za Bosnu i Hercegovinu. Član upravnog odbora Svjetske Asocijacije Perinatalne Medicine (WAPM). Ultrazvuk u ginekologiji i perinatologiji, primjena lasera u ginekologiji. Taib Delić obavlja funkciju Ravnatelja Poliklinike AGRAM od 2008 godine.

49

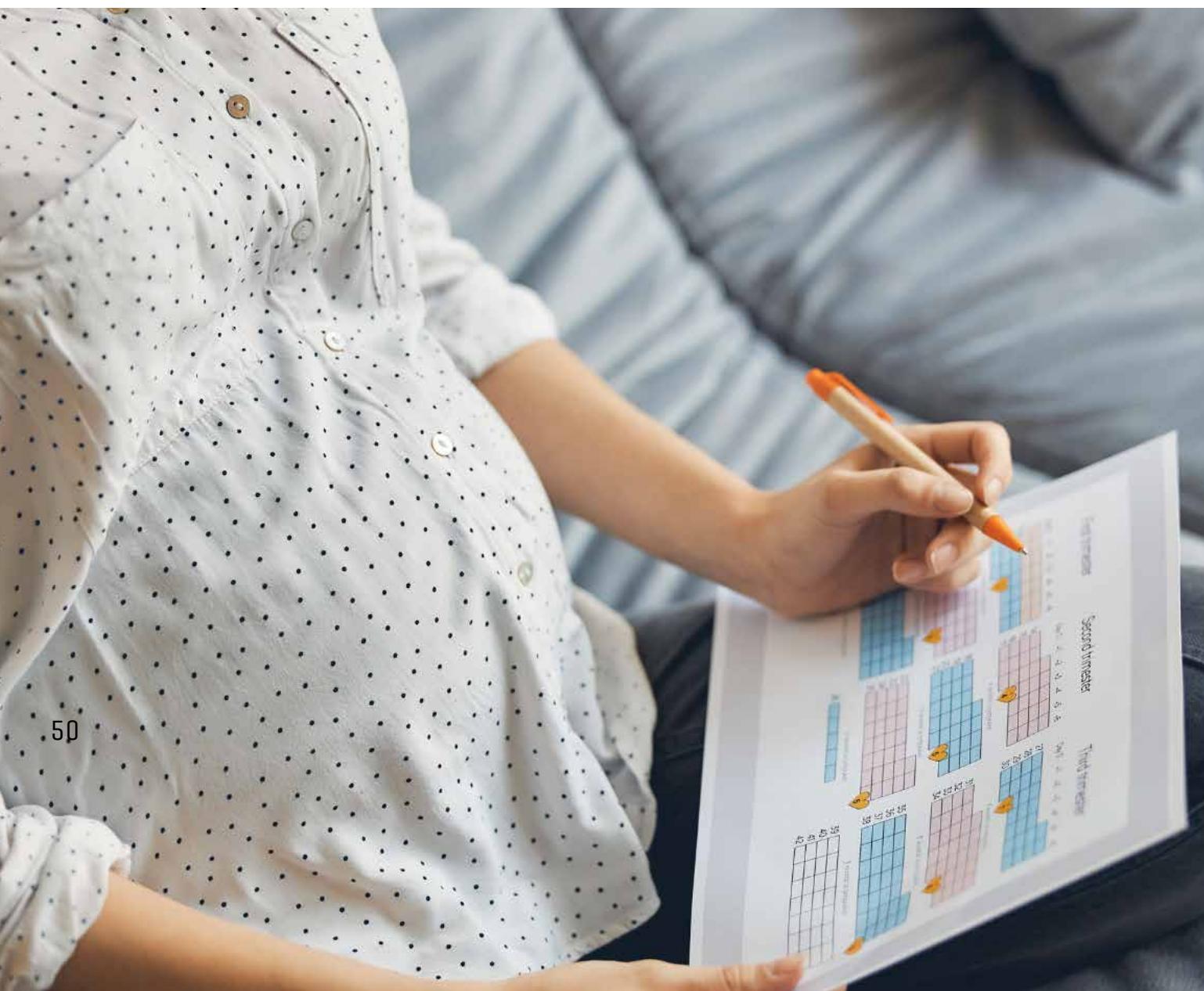
**i priprema prije trudnoće (prekonceptcija – zdravstvena njega prije začeća)** su dvije osnovne tačke planiranja porodice. Idealno bi bilo napraviti vlastiti reproduktivni životni plan i donijeti odluku o kontracepciji ili planiranju potomstva. Cilj prekonceptcijske njegе je da intervencijama prije trudnoće kratkoročno i dugoročno poboljšamo zdravlje majke koje je istovremeno i dobrobit za buduće dijete. Razgovor sa obiteljskim ljekarom ili ginekologom je prvi korak koji trebate poduzeti.

Otvoreni razgovor te iscrpna zdravstvena anamneza o bolestima, tegobama, lijekovima koje uzimate, vakcinama, ranijim trudnoćama su korisne informacije za ljekara.

**BOLESTI** - Ako imate bilo koju bolest (dijabetes, visok krvni pritisak, epilepsiju, bolesti štitne žlijezde, spolno prenosive bolesti, druge nasljedne bolesti...) bitno je da razgovarate sa svojim ljekarom kako bi bolest stavili pod kontrolu i prilagodili terapiju trudnoći.

**ŽIVOTNI STIL PONAŠANJA** - Pušenje, konzumiranje alkohola i opojnih droga mogu uzrokovati malformacije, prijevremeni porod i smrt novorođenčeta tako da sa ovim porocima treba prestati prije trudnoće. Ljekar može pružiti podršku, savjet ili liječenje.

**LIJEKOVI** - Mnogi lijekovi pa i oni biljni koji se



50

izdaju bez recepta mogu uzrokovati ozbiljne urođene mane tako da savjetujem da se svakako porazgovarate sa ljekarom o štetnosti određenih lijekova i prilagodite terapiju trudnoći.

**VAKCINE** - Razgovarajte sa ljekarom koje vakcine se preporučuju prije, za vrijeme i poslije trudnoće.

**FOLNA KISELINA** - Tri mjeseca prije trudnoće 400 mikrograma folne kiseline, odnosno aktivnog folata, jednom dnevno, prevenira neke od neuroloških malformacija.

#### **OTROVNE SUPSTANCE U OKRUŽENJU**

- Izbjegavajte toksične supstance kao što su sintetičke hemikalije, metali, džubrivo, sprej protiv buba i izmet mačaka ili glodara.

**TJELESNA TEŽINA** – Žene koje imaju prekomjernu težinu ili gojaznost imaju veći rizik od

komplikacija u trudnoći, kao i od razvoja srčanih bolesti i dijabetesa. Žene koje imaju manju težinu takođe su u opasnosti od ozbiljnih zdravstvenih problema.

Ako imate manju težinu, prekomjernu težinu ili ste gojazni – razgovarajte sa svojim liječnikom o tome kako postići i održati zdravu težinu prije i u toku trudnoće

**PORODIČNA ANAMNEZA** – Podijelite sa svojim ljekarom istoriju zdravlja vaše porodice. Na osnovu ovih informacija, može se preporučiti poduzimanje određenih mjera opreza, genetsko savjetovanje ili testiranje.

**Kada saznate da ste trudni preporučujem da se javite svom ginekologu te zdravi, sretni i radosni uživate u trudnoći i tako dočekate svoju bebicu.**

# Skin Care Benefiti





# Naše Putovanje Počinje

BESPLATNA EDUKACIJA I  
DRUŽENJE TRUDNICA

## SPONZORI I PARTNERI



**24.05.2023. godine  
u 18:00 sati  
Hotel Salis, Tuzla**

*Balić*  
— ZAVOD ZA —  
HUMANU REPRODUKCIJU

# **Junior** **DESIGN** AWARDS

2021

[juniormagazine.co.uk](http://juniormagazine.co.uk)

**SILVER**

# DOJENAČKA PREHRANA

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

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

## FAKTORI USPJEŠNJE LAKTACIJE:

- Uspostavljanje nježnog i toplog odnosa između majke i novorođenčeta
- Dovoljno vremena za odmor i podrška okoline
- Raznovrsna i redovna ishrana uz pravilnu suplementaciju
- Unos dovoljne količine tečnosti (poželjno 2-2,5 l/dan)

Humana pruža podršku dojenju, u vidu Humana čaja za dojilje kojeg čini izbalansirana mješavina biljnih ekstrakata i voća. Humana čaj za dojilje ima blagi galaktoreični efekat, povećava stvaranje i lučenje mlijeka. Pruža podršku majkama da uspostave i održe laktaciju. Ekstrakt i ulje ploda komorača su posredna dodatna vrijednost ovog čaja – ublažavanje grčeva kod beba koje su na podoju.

Optimalna ishrana novorođenčeta započinje majčinim mlijekom ili, ukoliko to nije moguće, adaptiranim formulama.

ESPGHAN i AAP preporučuju prirodnu ishranu najmanje 4-6 mjeseci, a koliko god majka može, a dijete želi. Prirodna ishrana ima brojne nutritivne i ne-nutritivne prednosti, među kojima se posebno ističe prevencija infekcija, gojaznosti, dijabetesa, kao i pravilno uspostavljanje oralne tolerancije.

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

## STANDARDNE ADAPTIRANE FORMULE:

- Humana 1, Humana 2, Humana My Little Heroes 3, Humana 4 Junior Specijalne Expert formule
  - Humana 0- za prematuruse sa porodajnom težinom > 1800g, terminsku dojenčeta sa malom porodajnom težinom (> 1800g)
  - Humana AC- primjena od rođenja kod dojenčadi sa infantilnim kolikama, problemom varenja praćenim nadimanjem, zatvorom. Zbog svog posebnog sastava, Humana AntiColic se veoma dobro podnosi, dobrog

je ukusa i sadrži sve neophodne hranljive i gradivne materije za zdrav razvoj.

- Humana AR- specijalna mliječna formula za dojenčad sa povećanim vraćanjem želudačnog sadržaja. Humana AR (anti-regurgitaciona formula) je specijalna mliječna formula za potrebe ishrane kod povećanog vraćanja želudačnog sadržaja (regurgitacije tj. bljuckanja).

Sadrži novu aktivnu komponentu preželatinizirani kukuruzni skrob

- Humana HN je mliječna formula za osnovnu ili dodatnu ishranu u slučaju dijareja, kod dojenčadi, djece i odraslih. Humana HN (HEILNAHRUNG = ljekovita hrana) sadrži sve minerale, elemente u tragovima i vitamine u količinama koje odgovaraju potrebama osobe sa dijarejom i može se, nakon konsultacije sa ljekarom, koristiti duži vremenski period kao ekskluzivna hrana za bebe. Obogaćena je aktivnim sastojkom - prebiotikom koji pozitivno utiče na razvoj normalne crijevne flore (bifidogeni efekat).

- Humana SL- specijalna formula na bazi soje za dojenčad i malu djecu koja su intolerantna na proteine i/ili laktazu iz mlijeka. Humana SL se može koristiti od rođenja kao jedina početna formula za ishranu dojenčadi do 6 mjeseci starosti ili kao dio raznovrsne ishrane kod dojenčadi starije od 6 mjeseci i male djece. Humana SL je nutritivno je podjednako vrijedna kao i odgovarajuće mliječne formule.

- Humana Elektrolyt banana i komorač- sredstvo za oralnu rehidraciju sa ukusom komorača ili banane

**Humana AntiColic**  
300 g



**Humana HN**  
300 g



**Humana AR**  
400 g



**Humana 0**  
400 g



**Humana SL**  
500 g



**MEDOPTIC**

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo  
adresa: Mihaljevića 52, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina  
telefon: +387 33 868 035 / mobil: +387 62 661 161-162  
mail: [medoptic@medoptic.ba](mailto:medoptic@medoptic.ba)

**Humana**  
*za mamu i mene*

[Humana Bosna i Hercegovina](#)  
 [humanabih](#)

# ŠTA PONIJETI NA PRVO LJETOVANJE SA BEBOM?

Ljeto stiže ubrzo i mnogi roditelji već planiraju svoje prvo ljetovanje sa svojom bebom. Međutim, putovanje s malim djetetom može biti izazovno, posebno ako to činite prvi put. Kako bismo vam pomogli da se pripremite za ovu avanturu, u ovom članku ćemo navesti nekoliko stvari od bebi opreme koje bi trebali ponijeti sa sobom na prvo ljetovanje.



**KOLICA:** Kolica su najvažniji komad opreme kada putujete s bebom. Ona će vam omogućiti da lako premještate dijete po plaži ili drugim destinacijama na putovanju. Odaberite laganu i lako sklopivu verziju koja će biti jednostavna za spremanje i prijenos.

**Preporučujemo lako sklopive modele različitih cijena za svačiji džep iz Bojprom ponude brendova Joie, Chipolino, Babyzen, Kikka Boo, Recaro..**

**KENGUR NOSILJKA:** Ako planirate hodati po nepristupačnom terenu ili kroz prirodu, nosiljka je vrlo praktična. Ona će vam omogućiti da nosite dijete na leđima ili ispred sebe i tako oslobodite ruke.

**Preporučujemo Babybjorn, Joie, Kikka Boo i Chipolino.**

**KREVETIĆ ZA PUTOVANJA:** Krevetić za putovanja je kompaktan i sklopiv, idealan za putovanje. Ovaj će vam predmet omogućiti da vaše dijete spava u svom krevetiću na koji je naviknut bilo gdje na svijetu na sigurnom i udobnom mjestu. **U Bojprom ponudi imamo veliki izbor prenosivih krevetića sa jednim ili dva nivoa; Chipolino Ariel, Capri, Merida, Bella.. Joie Kubbie, Kikka Boo So gifted i drugi..**

**AUTOSJEDALICA:** KORISTITE JE UVIJEK I BEZ IZUZETKA! Ako planirate putovati automobilom,



OBAVEZNO imajte autosjedalicu. Ona će zaštititi vaše dijete u slučaju nesreće, a isto tako pružiti udobnost za vrijeme vožnje. U Bojprom ponudi imamo najveći izbor autosjedalica za sve dobne skupine i kilaže.

Pronađite ih sve na našem web shopu [www.bojprom.com](http://www.bojprom.com) ili posjetite naše radnje gdje će vam naši zaposleni pomoći pri ispravnom odabiru.

**TERMOSICA ZA HRANU:** Ako dijete još uvijek jede na flašicu, termosica će vam omogućiti da napravite toplu vodu na bilo kojem mjestu. Također, možete je koristiti i za čuvanje mlijeka ili hrane za dijete.

**TORBA ZA PELENE:** Torba za pelene je izuzetno koristan predmet za putovanje. U nju možete staviti pelene, maramice, kremu za pelene i sve ostale stvari koje su vam potrebne kada mijenjate pelene vašeg djeteta.

S obzirom na to da putovanje s bebom može biti izazovno, uvijek je dobro planirati unaprijed i pripremiti sve stvari koje su vam potrebne. **Navedene stvari od bebi opreme će vam pomoći da se osjećate spokojno i spremno za putovanje na bilo koju destinaciju!**





STOKKE®



# BOJPROM

Experienc our collection

**Sleepi™**  
baby crib  
to toddler bed



**Sleepi™**  
Changing table  
and dresser with pad



**Nomi**  
From newborn to teenager



**Tripp Trapp**  
Chair for life



Pronadi assortiman:  
RK KASTEL Banja Luka  
[www.bojprom.com](http://www.bojprom.com)

<<< Skeniraj za kompletanu ponudu

# 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.

58

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



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

Zbog osjetljivosti dječjeg 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



PROBIOTSKE DIAREA KESİCE

Primjena  
od rođenja



PROBIOTSKE KAPI ZA GRČEVE

## KO KAŽE probiotik

## KAŽE PEDIAKID

Za djecu  
od 6 mjeseci



PROBIOTSKE KESİCE

Za djecu  
od 3 godine



PROBIOTSKE BOMBONE

# *Dr.med.sc. Jasmin Hodžić:*

## NAŽALOST NAŠE TRUDNICE NEMAJU ADEKVATNO ORGANIZIRANE PROGRAME PSIHOFIZIČKE PRIPREME ZA POROĐAJ



**Uslijed hroničnog nedostatka medicinskog kadra, domovi zdravlja nemaju mogućnosti organizacije psihofizičke pripreme trudnica za porođaj.**

Dr.med.sc. Jasmin Hodžić rođen je 01.06.1979. godine u Zenici, gdje je završio osnovno i srednje obrazovanje. Medicinski fakultet u Sarajevu upisao je 1998. godine, a diplomirao 2005. godine, te stekao zvanje doktora medicine. Stručni ispit položio je 2006. godine, a specijalistički ispit iz ginekologije i akušerstva položio je 2011. godine u Sarajevu. Subspecijalistički ispit iz Fetalne medicine i obstetricije položio je 2021. godine. Postdiplomski studij Eksperimentalno-laboratorijska medicina na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu upisao je 2007. godine, a magistrirao na temu "Biosinteza nitričnog oksida u normalnoj trudnoći i trudnoći komplikiranoj preeklampsijom" 2013. godine. Akademске 2013/2014.godine, upisao je doktorski studij Biomedicina i zdravstvo na Medicinskom fakultetu u Sarajevu a doktorirao na temu "Značaj određivanja placentarnog faktora rasta i pulsativnog indeksa uterine arterije u prvom trimestru visoko rizičnih trudnoća kao prediktora preeklampsije". Autor je većeg broja naučnih i stručnih radova objavljenih u domaćim i stranim naučnim časopisima, te aktivni učesnik brojnih nacionalnih i internacionalnih kongresa i seminara. Član je Udruženja za perinatalnu medicinu Bosne i Hercegovine. Aktivno govoriti engleski jezik. Oženjen je i otac dvoje djece.

**D**r.med.sc. Jasmin Hodžić, specijalista ginekologije i akušerstva pripada generaciji mlađih i perspektivnih ginekologa. Upravo to je bio jedna od razloga za naš intervju sa dr. Hodžićem u kojem smo saznali više informacija o redovnim ginekološkim pregledima, pregledima tokom trudnoće, ishrani u trudnoći. U nastavku vam donosimo intervju.

### **ZA POČETAK INTERVJUA NAM RECITE ŠTA JE UTJECALO NA ODABIR UPRAVO GINEKOLOGIJE KAO GRANE MEDICINE KOJOM SE ŽELITE BAVITI?**

U suštini sam jako rano znao da se želim baviti medicinom, a tokom studiranja me ginekologija nije mnogo privlačila. Tek kasnije, dio staža koji sam proveo na ginekološko-akušerskom odjelu, bio je ključni da donesem odluku da se želim baviti baš tom granom medicine. Ono što me prevashodno privuklo je to da se radi o grani medicine koja na jedinstven način spaja internističke i hirurške grane medicine. Radi se o širokom području rada koje kroz planiranje porodice, vođenje trudnoće, vještine vođenja poroda, medicinski potpomognute oplodnje, ali i hirurške vještine dopušta ljekaru da ispolji svoje znanje stečeno tokom obrazovanja. **Lično smatram da je nadzor i vođenje poroda kruna profesionalnog rada, a mogućnost prisustva rađanju novog života ogromna privilegija i trenutak koji se ne može usporediti niti s jednim drugim doživljajem.** Iako se nikada nisam pokajao zbog izbora ginekologije, moram naglasiti da je ona jedna od najstresnijih hirurških grana medicine, pa stoga, mlade kolege i studenti kada me pitaju da li bih ponovo odabrao ginekologiju kao specijalizaciju, često ne dobiju odgovor.

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

**Mogu reći da sam pozitivno iznenaden činjenicom i stepenom u kojem se svijest žena o intimnom zdravlju zadnjih nekoliko godina popravlja, izuzmemli period pandemije COVID-19 kada je ženama bio smanjen pristup ginekološkim uslugama.** Uprkos činjenici da je u našoj zemlji veoma mali broj stručnih, organizovanih edukacija, promotivnog materijala i edukativnog sadržaja u sredstvima javnog informisanja, žene sve više dolaze na redovne ginekološke preglede. Mislim da glavne razloge povećanja svijesti žena o reproduktivnom zdravlju možemo naći u činjenici postojanja lako dostupnih informacija na društvenim mrežama, ali i ekspanziji privatnog zdravstvenog sektora koji ženama olakšava proceduru dolaska na preglede.

### **NEDAVNO STE U ZENICI ODRŽALI PREDAVANJE ZA TRUDNICE O TEMI PORODA. KOLIKO SU ŽENE DANAS POSVEĆENE EDUCIRANJU O PORODU I TRUDNOĆI?**

Kada govorimo o edukaciji trudnica o porodu, moram reći da nažalost naše trudnice nemaju adekvatno organizirane programe psihofizičke pripreme za porođaj. Usljed hroničnog nedostatka

medicinskog kadra, domovi zdravlja nemaju mogućnosti organizacije psihofizičke pripreme trudnica za porođaj, te su one primuđene da se pripremaju putem društvenih mreža, u direktnoj komunikaciji sa drugim ženama koje su prošle kroz to iskustvo ili u onom kratkom vremenskom periodu koji provedu na redovnim antenatalnim pregledima.

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

Ishrana trudnice predstavlja jedan od najvažnijih elemenata koji su potrebni za jednu zdravu trudnoću. Mnogo puta možete čuti preporuku kako trudnica mora jesti za dvoje, ali danas nam je poznato da trudnica ne mora jesti više nego u bilo koje drugo doba svog života. Ono što je važno jeste da kvaliteta hrane koju uzima mora biti adekvatan. **Stoga možemo reći da ishrana u trudnoći treba da bude količinski dovoljna i kvalitetna, ne samo radi održavanja života i rada trudnice nego i radi obezbjeđenja normalnog rasta i razvoja ploda.** Važno je napomenuti i to da prekomjerni prirast težine u trudnoći utječe na težinu ploda kao i na eventualne smetnje tokom poroda. Zbog svega navedenog, ljekar kontroliše i notira težinu trudnica prilikom svakog pregleda. Preporuke su da u početku trudnoće povećanje težine ne treba da pređe pola kilograma mjesечно, odnosno za tri mjeseca ne smije da bude više od kilogram i po. U drugom trimestru, povećanje težine treba da bude oko 4,5 kg tj. mjesечно po 1,5 kg. Tjelesna težina nastavlja da se povećava u posljednjim mjesecima trudnoće, kada se plod, ali i plodova voda i posteljica, relativno brzo uvećavaju. U posljednja tri mjeseca, tjelesna masa trudnica se uveća za oko 6 kg ili 2 kg mjesечно (500g sedmično). Cjelokupno povećanje tjelesne mase od početka do kraja trudnoće treba da iznosi oko 11,5 kilograma. Ja svoje pacijentice savjetujem da se od početka trudnoće druže sa istom kućnom vagom i da budu iskrene prema sebi. Namirnice koje sugeriram da trudnice zaborave u trudnoći su: masna, sušena i usoljena mesa, slatkisi i kolači, kikiriki, čips, kokice, začinjena hrana i alkoholna pića. Preporučujem: povrće (kuhano i svježe-salate), mlijeko, jogurt, mladi sir, kiselo mlijeko, meso (piletina, riba, džigerica, teletina) i to bolje kuhaneg nego prženo, žumance, žitarice i crni hljeb. Obavezno skrenem pažnju na umjerenu konzumaciju voća jer sam primijetio da je prekomjeren unos voća i voćnih sokova u zadnje vrijeme jedan od glavnih uzroka gojaznosti kod trudnica.

### **DA LI JE TOKOM TRUDNOĆE NEOPHODNA SUPLEMENTACIJA?**

Američko udruženje ginekologa i akušera (ACOG) preporučuje da sve trudnice uzimaju suplemente – vitamine i minerale tokom cijele trudnoće. Međutim uzimanje vitaminskih nadopuna tokom trudnoće predmet je oprečnih rasprava u znanstvenim krugovima. Jedini konsenzus koji je postignut jeste upotreba folne kiseline, kao i željeza. Zbog bitne uloge dijeljenja stanica i formiranja određenih struktura, savjetuje se da sve žene,



12 sedmica prije planiranja trudnoće uz prehranu bogatu folatima koriste i dodatke prehrani, koji sadrže 400 mikrograma folne kiseline. Istraživanja ukazuju da unos folne kiseline prije i tokom rane faze trudnoće može smanjiti rizik od oštećenja neuralne cijevi kod fetusa u razvoju. Moram reći da niti jedna vitaminska nadopuna, bez obzira koliko je kompletна, ne može zamijeniti dobру prehranu. Veoma je važno znati da većina vitamina i minerala koje uzimate dolazi iz hrane zato što je to najdjelotvorniji način upotrebe hranjivih tvari.

64

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

Ako je trudnoća uredna i nema komplikacija, svakako se preporučuje redovno vježbanje. **Tjelesna aktivnost, relaksacija i pravilno disanje važan su faktor u razdoblju trudnoće i nakon poroda i trebaju biti dio svakodnevnog života.** Naravno, potrebno je prilagoditi vježbe za svaku pojedinačnu trudnicu jer svaka žena je drugačija i proživljava trudnoću na poseban način. Brojna istraživanja su pokazala da redovno vježbanje u trudnoći može smanjiti tegobe kao što su: oticanje nogu, oticanje i/ili utrnljost ruku, teže pokretanje i slabost u mišićima, poteškoće s probavom, usporeni metabolizam, zatvor/opstipacija, grčevi u nogama, otežano zadržavanje mokraće, problemi u spolnom odnosu, mučnine, umor, smanjena energija i poletnost. Vježbanjem će se tijelo lakše prilagoditi povećanju tjelesne težine, brže se vratiti u formu nakon poroda, pripremiti mišići na pojačani napor, san biti kvalitetniji, manja bol u leđima, glavobolja manje intenzivna. Vježbe koje preporučujem svim trudnicama su: plivanje, lagano trčanje, šetnja, vožnja biciklom, vježbe u vodi, joga, te Kegelove vježbe i organizovane vježbe. Obavezno je zagrijati se prije vježbanja. Kada me trudnice pitaju koliko intenzivno i do kada mogu vježbati, moj dogovor je da je najvažnije slušati svoje tijelo.

#### **KADA KRENE POROD TRUDNICE SE OBIČNO USPANIČE. PONEKAD SE RADI I O**

#### **LAŽnim trudovima. Koji je Vaš savjet trudnicama? Da li kada osjete prvu bol treba da dođu u porodilište?**

Istina, kada krene porod trudnice se obično uspaniče. Javi se strah da će se poroditi u autu ili liftu, ali vrlo su male šanse za to. U većini slučajeva događa se da trudnica prerano stigne u bolnicu, a da se trudovi uspore ili sasvim zaustave. U potrazi za konkretnom "formulom" kada je pravo vrijeme za odlazak u rodilište, često savjetujemo tzv. pravilo 411. Naravno, svaki porod je priča za sebe tako da ovu formulu moramo uzimati s rezervom.

**Formula 411 glasi: kad se kontrakcije ustale na otprilike 4 minute razmaka, traju punu 1 minutu i ostaju u tom razmaku barem 1 sat, vrijeme je za odlazak u rodilište. 411 je samo smjernica koji će trudnicama pomoći da se orijentisu u kojoj fazi poroda se nalaze.** Porod nas često nauči da pravila nema, neke žene će od početka imati ovakav uzorak trudova, pa se postavlja pitanje kako se tada ponašati. Ako trudnica počne krvariti, vidi obojenu (mekonijsku) plodnu vodu ili jednostavno ima loš osjećaj, preporučujemo da trudnica odmah ode u rodilište i provjeri da li je sve uredu. Trudnicama često savjetujem da ne zanemaruju svoju intuiciju i osjećaj sigurnosti. Za neke je sigurnost ostati kod kuće do posljednjeg trenutka, za druge otici u rodilište čim shvate da je porod započeo. Što se trudnica sigurnije i opuštenije osjeća, veće su šanse da će porod lakše napredovati.

#### **Za kraj, imate li neki savjet za trudnice tj. buduće majke?**

Moj savjet trudnicama i budućim majkama bi bio da uživaju u svakom trenutku trudnoće jer trudnoća je normalna pojava, a ne bolest. Od samog začeća, u vašem organizmu se dešava jedno veliko čudo, čudo života. Zato uživajte u svakoj sekundi svoje trudnoće i radujte se susretu sa vašom bebom kada druga životna priča počinje. Ne slušajte priče o teškim porođajima. Svaki je porođaj priča za sebe i zato se nemojte opterećivati nepotrebnim strahovima.

# Sretni dani uz sretnu bebu



BioGaia  
probiotičke  
kapi kojim  
vjeruju  
generacije  
roditelja

Sa samo pet kapi dnevno zadržite bebin trbušić 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®



# PREVENCIJA I LIJEĆENJE PUTNIČKE DIJAREJE-SAVJETI LJEKARA

Piše: Dr.med.sc Adnan Aljukić, spec. urgentne medicine, JZU Dom zdravlja Lukavac

**P**roljeće i ljeto su periodi godine kada često putujemo. Pored izbora same destinacije putovanja i pakovanja naših kofera, uobičajeno je i da sa sobom ponesemo malu „putnu“ apoteku, kako bismo sa putovanja sačuvali samo lijepo uspomene.

**Najčešći problem na putovanjima predstavlja putnička dijareja.** Putnička dijareja je dijareja koja se javlja u toku ili kratko nakon putovanja. Uzrokovana je konzumiranjem hrane ili pića koji često sadrže određene bakterije ili virusе, rjeđe druge mikroorganizme.

**Bakterije koje najčešće uzrokuju putničku dijareju su:** *Escherichia coli* (E. coli), *Campylobacter jejuni*, neke vrste *Salmonella* i *Shigella*. Česti uzročnici putničkih dijareja su i virusi, u prvom redu rota i adeno virusi.

Dijareju obično prate grčevi, tzv. kolike, mučnina, povraćanje, povišena tjelesna temperatura i opšta slabost organizma.

Simptomi se mogu pojaviti i sedam dana nakon povratka sa puta.

Ako dijareja potraje duže od pet dana, obavezno se trebamo obratiti ljekaru, jer možda je dijareja znak nekog drugog ozbiljnijeg oboljenja. Simptomi dijareje su znatno teži kod malog djeteta, mogu da izazovu teške dehidratacije koje zahtijevaju intravensku nadoknadu tečnosti, a samim tim i prijem djeteta u bolnicu. Za potpuni oporavak sluznice tankog crijeva nakon ovih infekcija potrebno je nekada i do dvije sedmice, u zavisnosti od težine kliničke slike.

**Savjet svim putnicima za prevenciju i liječenje putničke**



**dijareje jeste primjenjivati probiotike.** Osobe sklone stomačnim problemima bi trebalo da krenu sa primjenom probiotika nekoliko dana prije polaska na put.

**BioGaia probiotici predstavljaju rješenje za stomačne probleme, kako kod djece tako i kod odraslih i trudnica, i postoje u obliku kapi, kao i tableta za žvakanje.** Rezultati nedavnih studija pokazuju da je primjena BioGaia Protectis® učinkovita kod djece i kod odraslih, u tretmanu gastroenteritisa.

12-sedmična studija kod djece starosti 4-10 mjeseci je pokazala

da su djeca, koja su primjenjivala probiotike, imala značajno manje dana sa akutnom dijarejom, u poređenju sa djecom iz kontrolne grupe.<sup>1</sup>

Slična studija kod odraslih koja se provodila u većem radnom kolektivu je pokazala da se broj dana bolovanja reducirao za 55% u grupi odraslih koji su primjenjivali BioGaia Protectis® u poređenju sa kontrolnom grupom.<sup>2</sup>

**Bilo bi poželjno početi sa primjenom BioGaia kapi, kod djece, dva do tri dana prije polaska na put u dozi od samo 5 kapi dnevno.** Time smanjujete rizik od pojave stomačnih tegoba. Ako se ipak desi da

dijete dobije dijareju, nastavite sa primjenom kapi do pet dana nakon prestanka simptoma.

**Za stariju djecu možete primijeniti BioGaia tablete za žvakanje, koje su prijatnog osjećajnog okusa limuna i značajno roditeljima olakšavaju saradnju sa djetetom po pitanju uzimanja samog probiotičkog proizvoda. Dovoljna je samo jedna tabletta u toku dana.<sup>3</sup>**

Dijareja kod odraslih se uglavnom javlja konzumiranjem nedovoljno termički obrađene hrane, upotreboru neispravne vode za piće ili leda koji je od nje napravljen. **Kod pojave dijareje, preporučena dnevna doza BioGaia Protectis® tableta za žvakanje je jedna do dvije tablette.<sup>3</sup>**

BioGaia sadrži *Limosilactobacillus reuteri* Protectis®, 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 ispitanika svih uzrasta. Rezultati istraživanja su objavljeni u brojnim naučnim i

stručnim časopisima.

Pored BioGaia probiotika pobrinite se da kod sebe imate i lijekove za skidanje povisene tjelesne temperature (antipiretike), koje treba davati u zavisnosti od tjelesne težine djeteta, tj. u skladu sa preporukama ordinirajućeg pedijatra. Ostali lijekovi koje treba da pripremite su: lijekovi protiv mučnine u vožnji (daju se kod odraslih i starije djece), lijekovi protiv alergija, tablete ili sprej za dezinfekciju grla i sredstvo za dezinfekciju površinskih rana. Tako će Vaša "putna" apoteka biti kompletirana, a Vi spremni da spokojno uživate u zasluženom odmoru.

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

#### Reference:

1. Weizman Z, Asli G, Alsheikh A. Effect of a probiotic infant formula on infections in child care centers: comparison of two probiotic agents. *Pediatrics*. 2005 Jan;115(1):5-9.
2. Increasing work-place healthiness with the probiotic *Lactobacillus reuteri*: A randomised, double-blind placebo controlled study. Py Tubelius, Vlaicu Stan and Anders Zachrisson. *Environmental Health: A Global Access Science Source* 2005, 4:25 doi:10.1186/1476-069X-4-25.
3. Odobrena deklaracija BioGaia Protectis tablete



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

# samarin®



**Osjećate nadutost ili žgaravicu?**



**Samarin brzo i efikasno  
rješava ove simptome!**

**Siguran za upotrebu kod trudnica!**

# APTAMIL® CESAR BIOTIK 1

Početna hrana za dojenčad od rođenja, 800 g.  
Prikladno i za novorođenčad rođenu carskim rezom.

Aptamil® CESAR BIOTIK 1

sadrži:

DHA (omega-3)\*

\*U skladu sa zakonom o  
hrani za dojenčad

Bez palminog ulja

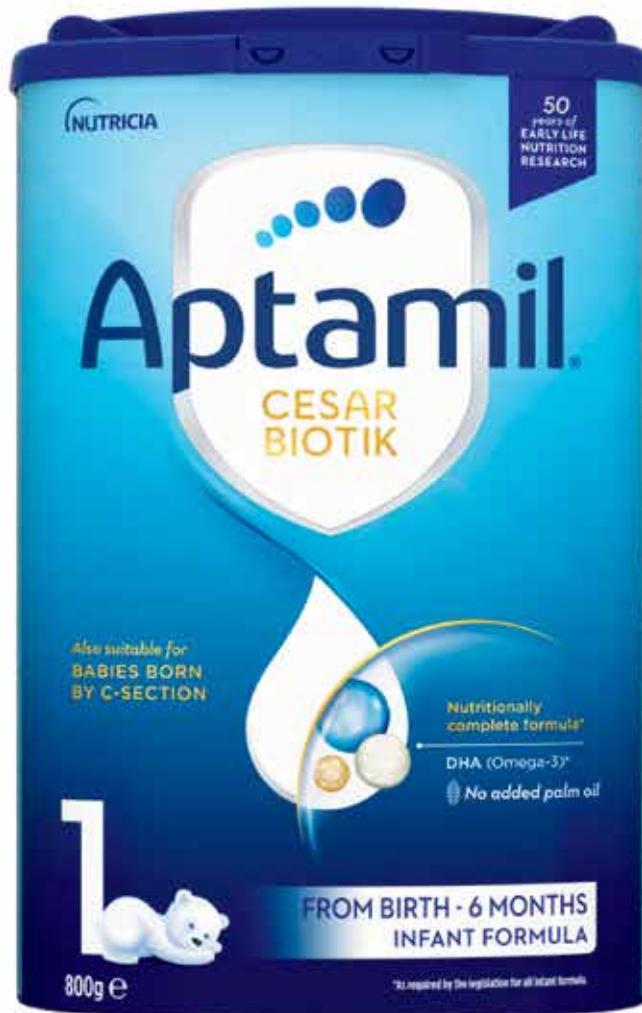
Aptamil® CESAR BIOTIK 1

Naš znanstveni tim istražuje

više od 50 godina prehranu  
u ranom životu kako bi na  
najbolji način podržao  
razvoj djeteta.

Prikladno i za BEBE

ROĐENE CARSKIM  
REZOM.



Aptamil® CESAR BIOTIK 1 se može davati od rođenja nadalje kao jedini izvor prehrane ili kao nadopuna dojenju – te jednako kao i majčino mlijeko – onoliko često i u onoj količini koliko je Vašem dojenčetu potrebno. Prikladno za hranjenje dojenčeta do kraja dobi hranjenja na bočicu.

PAKIRANJE: 800 g jedinstvena, praktična i higijenska ambalaža



## LANSINOH VEĆ GOTOVO 40 GODINA STVARA VRHUNSKE PROIZVODE ZA PODRŠKU DOJENJU

70

**K**ada mame odluče dojiti – trebaju dobiti svu podršku i ohrabrenje kako bi iskusile sve benefite dojenja, skupa sa svojom bebotom. S tom misijom kompaniju Lansinoh osnovala je Resheda Hagen – mama koja je dojila i susrela se s problemom bolnih i ispučalih bradavica. Problem je riješila medicinskim lanolinom te je postala zagovornica benefita čistog lanolina.

Zato je u temelju kompanije Lansinoh **lanolinska krema za bolne i ispucale bradavice**. Ova krema bila je prvi Lansinoh proizvod, a zbog svoje efikasnosti zaradila je nadimak „čudotvorna krema“. 100% je prirodna i hipoalergena te je u potpunosti sigurna za mamu i bebu – ne treba je uklanjati prije dojenja.

Osim lanolina, Lansinoh kao lider na tržištu proizvoda za podršku dojenju nudi širok assortiman proizvoda za gotovo sve potrebe majki koje doje. **Lansinoh jednokratni jastučići za dojilje** osigurat će suhoću tijekom dana i noći. Sadrže superupijajući polimer koji privlači i drži mlijeko u jezgri jastučića. Upija i drži do 20x svoje težine i pri tome zadržava oblik.

**Lansinoh 2u1 dvostruka električna izdajalica** daleko je najbolji izbor za majke koje žele udobnost, fleksibilnost i efikasnost pri izdajanju. Može se koristiti kao jednostruka ili kao dvostruka pumpa. Skraćuje vrijeme izdajanja, a izdajanje je udobno, jednostavno i praktično. Sve Lansinoh izdajalice podržane su garancijom i rezervnim dijelovima.

Prednost Lansinoh izdajalica je i mogućnost direktnog izdajanja u **Lansinoh vrećice za pohranu mlijeka**. Vrećice su sterilizirane i napravljene od polietilena sigurnog za hranjenje. Za hranjenje, ali i direktno izdajanje Lansinoh nudi **PP (polipropilen) i staklene boćice s NaturalWave®** dudom koja potiče iste peristaltičke pokrete jezikom koje bebe koriste na grudima i tako smanjuje probleme prijelaza s dojenja na grudima na hranjenje iz boćice.

Za problem curenja mlijeka iz jedne dojke dok se istovremeno hrani ili izdaja iz druge, Lansinoh je dizajnirao **silikonsku pumpicu sakupljač mlijeka**, koju je moguće koristiti bez ruku jer jednostavno i sigurno prianja uz grudi stvarajući vakuum. Prikladna je svim veličinama dojki i periva u mašini za sude.

Perinealne laceracije (pukotine) česte su tijekom poroda, a prenatalna masaža perineuma smanjuje vjerojatnost traume i boli perineuma. Lansinoh **organsko ulje za pripremu poroda** sadrži 100% prirodnu mješavinu sastojaka koja hrani i njeguje kožu perineuma te poboljšava elastičnost kože.

U Lansinohu osluškujemo potrebe trudnica i dojilja i kontinuirano radimo na osmišljavanju i usavršavanju novih proizvoda kako bi najljepši period života protekao ugodno. Kroz radost, nadu, sumnju, neprospavane noći i svaki drugi trenutak, želimo da znate - Lansinoh je uz vas.

**Posjetite nas na [www.lansinoh.ba](http://www.lansinoh.ba) i obratite nam se s povjerenjem.**



# Lansinoh®

## HPA® Lanolin krema za bradavice

Pomaže umiriti i zaštititi bolne i ispucale bradavice te suhu kožu



100% prirodna i hipoalergena



Ne treba uklanjati prije dojenja - sigurna za mamu i bebu



Bez boje, okusa i mirisa  
Bez aditiva i parabena - samo lanolin i ništa više



Umiruje osjetljivu kožu, pelenski osip, strije koje svrbe,  
opekotine, ogrebotine i suhu kožu te se može koristiti kao  
prirodni hidratantni balzam za usne.



Boja Lansinoh  
HPA® Lanolina



Boja konkurenetskog  
lanolina



Njega



Jednokratni jastučići za  
dojilje

Izdajanje



2u1 dvostruka električna  
izdajalica

Izdajanje



Pumpica sakupljač  
mlijeka

Pohranu



Vrećice za pohranu  
izdjojenog mlijeka

Hranjenje



PP (polipropilen) ili staklene  
boćice za hranjenje

Birth, Prep & Recovery



Organsko ulje za  
pripremu poroda



## *Velentina Bošnjak:*

72

**POLOŽAJ BABINJARE I GINEKOLOŠKE PACIJENTICE VRLO JE KOMPLEKSAN I STOGA JE VAŽNO DA POSJEDUJEMO VJEŠTINE I ZNANJE ZA PROFESIONALNO PONAŠANJE I ETIČKO DJELOVANJE.**

**U rađaoni uloga primalje je da zaštiti porodilju od povrede i lošeg postupanja**

**S**vaka primalja/babica želi da se porodite uspješno, bez lošeg iskustva jer zdrava majka i zdravo dijete konačan je cilj svakog poroda. U toku poroda pored trudnice i dr. ginekologa važnu ulogu ima i babica. Njena pomoć trudnici u periodu od prvih trudova do samog čina poroda je velika i nezaobilazna. O izazovima ovog posla razgovarali smo sa mladom primaljom/babicom iz Kantonalne bolnice Travnik Valentinom Bošnjak.

### **Kako ste se odlučili za poziv babice?**

Završivši opću gimnaziju u Travniku željela sam upisati studij sestrinstva u Mostaru jer mi je se uvek sviđao posao medicinske sestre. Kada sam upisivala studij ni slutila nisam da će na izboru ponuđenih studija biti smjer primaljstvo kojeg sam i odabrala bez ikakvog razmišljanja. Sa prvim porodom sam se susrela u Njemačkoj, kada sam bila prisutna na porodu svoje sestre, što je i doprinijelo mojoj konačnoj odluci da postanem

primalja. Smatram da svaka majka zaslužuje ljubav i brigu tijekom dijeljenja svoje intime sa svojom babicom.

### **Koji su izazovi sa kojima se susrećete u svom poslu?**

Primalje se kao i svi zdravstveni radnici suočavaju sa brojnim etičkim pitanjima. Odnos prema trudnici, majci i djetetu, babinjari i ginekološkoj pacijentici vrlo je kompleksan i stoga je važno da posjedujemo vještine i znanje za profesionalno ponašanje i etičko djelovanje. U rađaoni uloga primalje je da zaštiti porodilju od povrede i lošeg postupanja, poštuje izbor porodilje, čuva njene povjerljive podatke, odnosi se prema njoj sa poštovanjem, bez ikakve diskriminacije sa pružanjem najbolje skrbi i slobodi izbora. Svaka primalja vjeruje snazi ženskog tijela, svojim znanjem, potporom, ohrabrenjem i ljubavlju ruše se sve predrasude o lošim iskustvima poroda, boli i hospitalizacije.

## Koliko su danas trudnice posvećene pripremi za porod?

Posvećene su jako malo iz razloga što su tečajevi za trudnice vrlo zanemareni pa skoro u svim gradovima. Baš zbog toga su trudnice ne educirane. Jedan tečaj za trudnicu trebao bi obuhvatiti njen početak trudnoće- perinatalni dio i postpartalni dio - ono što čeka trudnicu nakon porođaja. U ponekim gradovima su dostupni tečajevi, ali su zbog udaljenosti ili finansijske situacije pacijentica zapostavljeni. Smatram da sve trudnice koje bi završile bilo kakav tečaj o porodu itekako došle psihički spremne na porod i smatrale bi porod kao jedno predivno iskustvo, a ne kao porod - izvor боли. Ne educiranost o dojenju također je veliki problem za sve majke, s toga često prolaze kroz težak period usavršavanja tehnike dojenja i uspostave laktacije.

**Šta je najbitnije na što trudnica treba da obrati pažnju kada je u pitanju priprema za porod?** Smatram da tijekom devet mjeseci trudnoće svaka majka ima vrijeme da pročita nešto korisno za dojenje, tehnike disanja, pravilnu prehranu i vježbe relaksacije. Vrlo je važno обратити pozornost na stres i psihičko stanje trudnice. Jer stresna situacija tijekom trudnoće može prouzročiti postporođajnu depresiju nakon poroda. Podrška obitelji i okoline kako je važna kroz ovaj period.

## Trudnice se često brinu šta će im biti potrebno u porodilištu. Šta treba da sadrži jedna torba za porodilište?

Pravila u svakom porodilištu su različita stoga je i torba za osnovne stvari prilagođena pravilima porodilišta. U našem porodilištu u Bolnici Travnik majke ne donose spavačice, papuče, veš, čarape.. nego dobiju sve kada dođu na porodilište. Međutim osnovne stvari za sve su: higijenski ulošci (Vir), ručnici, četkica za zube, pasta za zube, papirne maramice, jednokratne gaćice, gel za tuširanje, dezodorans, pelene za bebu, vlažne maramice, čaša i hrana (koja je upakovana), tekućina za piti. Potrebnii dokumenti su: ovjerena zdravstvena knjižica, lična karta, uvjerenje o prebivalištu majke, krvna grupa i uputnica u bolnicu za Porođajni odjel.

### Za kraj imate li neki savjet za naše čitateljke?

Željela bih poručiti svim trudnicama, majkama, i ženama koje planiraju trudnoću da prate stranicu Roditelja, besplatne online konferencije kako bi što više naučile korisnih savjeta za trudnoću, porođaj i babinje. Budući da je tečaj za trudnice i dalje jedna bitna tema kojoj se ne pridaje puno pažnje, ovo je jedinstvena prilika za sve generacije da se educiraju i oslobođe straha od poroda i dožive jedno predivno iskustvo, a to je porođaj.

**Valentina Bošnjak je po zanimanju bachelor primaljstva. Završila je Fakultet zdravstvenih studija u Mostaru, smjer primaljstvo. Živi u Busovači, a radi u Kantonalnoj bolnici Travnik.**





Amela Dukić Huskić je doktor medicine sa višegodišnjim iskustvom rada u Hitnoj pomoći Dubrovačko-neretvanske županije. Trenutno živi u Sarajevu i radi u Poliklinici Sanasa.

74



Piše: dr. Amela Dukić Huskić

# Opstrukcija dišnih putova stranim tijelom

Kako postupiti u slučajevima opstrukcije dišnih putova?

**K**ada bebe krenu da se kreću one otkrivaju svijet oko sebe na mnogo raznolikih načina, uključujući i stavljanje u usta svega što im dođe pod ruku. Tada su najčešće pojave gušenja djece. Roditelji se koji su se susreli sa gušenjem djece hranom ili nekom malom igračkom znaju koliko je važno pravovremeno i ispravno

reagovanje. Vrlo je važno na vrijeme prepoznati da je došlo do opstrukcije dišnih puteva. Imajući to na umu, dr. Amela Dukić Huskić iz Poliklinike Sanasa detaljno piše o ovoj temi za naš časopis.

Većina nesretnih događaja s gušenjem kod dojenčadi i djece događa se za vrijeme igre ili jela kad je osoba koja se o djetetu brine prisutna, tako

da najčešće postoje svjedoci događaja i intervencija obično započinje dok je dijete još pri svijesti.

Opstrukcija dišnih putova stranim tijelom obilježena je naglim početkom poteškoća s disanjem, kašljanjem, faringealnim refleksom i stridorom. Slični znaci i simptomi mogu biti udruženi s drugim uzrocima opstrukcije dišnih putova, kao što su laringitis ili epiglotitis koji zahtijevaju drukčiji postupak i liječenje. Prilikom ulaska stranog tijela u dišne puteve djeteta ono najčešće odmah reagira kašljem pokušavajući ga na taj način izbaciti. Spontani kašalj je najvjerojatnije djelotvorniji i sigurniji od postupaka koji bi se mogli primijeniti. Ako dijete ne kašle ili kašalj postane neučinkovit to znači da strano tijelo potpuno opstruirira dišne puteve te da će se dijete ubrzo ugušiti. Kod takvog djeteta treba brzo započeti provoditi postupke za oslobođanje opstrukcije dišnih putova.

#### **NA OPSTRUKE DIŠNIH PUTOVA TREBA POSUMNJATI KADA:**

- simptomi i znakovi nastupaju naglo
- nema znakova drugih bolesti
- kada postoje podaci da se dijete igralo sa sitnim predmetima ili jelo neposredno prije nastanka simptoma ili znakova

#### **OPĆI ZNACI OPSTRUKE DIŠNIH PUTOVA STRANIM TIJELOM:**

- postoje svjedoci događaja
- iznenadni kašalj ili gušenje
- podaci o igranju s malim predmetima ili hranjenje.

#### **ZNAKOVI KOJI UKAZUJU DA JE KAŠALJ UČINKOVIT:**

- dijete plače ili verbalno odgovara na upite
- glasan kašalj
- dijete može udahnuti prije kašljana
- pri svijesti je i reagira u potpunosti na podražaje

#### **ZNAKOVI KOJI UKAZUJU DA JE KAŠALJ NEUČINKOVIT:**

- dijete ne može govoriti
- tih ili nečujan kašalj
- dijete ne može disati
- cijanoza
- poremećena razina svijesti.

#### **AKO JE DIJETE PRI SVIJESTI, ALI JE KAŠALJ NEUČINKOVIT ILI POSTAJE NEUČINKOVIT:**

- treba primijeniti 5 udaraca po leđima između lopatica

Ako se opstrukcija dišnih putova stranim tijelom ne oslobodi udarcima u leđa:

- tada treba kod dojenčadi 5 puta pritisnuti prsnu kost.
- kod djece starije od godine dana 5 puta pritisnuti trbuh.

Ovim se postupcima povećava intratorakalni tlak (kao i kod kašlja) što može izbaciti strano tijelo. Postupke treba nastaviti naizmjence provoditi sve dok se ne izbaci strano tijelo i ne oslobođe dišni putovi.



*Mi čuvamo Vaše zdravlje!*

**VAŽNO!** Ne pokušavati prelaziti prstom naslijepo jer to može gurnuti strano tijelo dublje u ždrijelo.

#### **NAČIN IZVOĐENJA POSTUPAKA OSLOBAĐANJA STRANOG TIJELA KOD DJECE PRI SVIJESTI:**

- udarci po leđima kod dojenčeta,
- sjesti ili kleknuti te poleći dijete na trbuh (oslonivši ga na svoje krilo ili koljena) glavom prema dolje kako bi sila teže pomogla u uklanjanju stranog tijela,
- glavu dojenčeta poduprijeti obuhvaćajući donju čeljust između palca i prstiju jedne ruke na način da se palac postavlja na kut donje čeljusti s jedne strane, a prsti na isto mjesto s druge strane donje čeljusti
- ne pritiskati meka tkiva ispod brade dojenčeta jer će to pogoršati opstrukciju dišnih putova
- korijenom dlana druge ruke primijeniti do 5 oštih udaraca po sredini leđa između lopatica
- cilj je svakim udarcem oslobođiti strano tijelo iz dišnih putova, a ne primijeniti svih pet udaraca.

Kod djeteta starijeg od 1 godine:

- nastojati postaviti dijete u položaj s glavom prema dolje jer su udarci u leđa tada djelotvorniji
- manje dijete može se položiti preko spašavateljeva krila kao i kod dojenčeta ili -ako to nije moguće dijete koje stoji treba jednom rukom pridržavati tako da je glavom i gornjim dijelom tijela nagnuto prema naprijed (kleknuti iza djetetovih leđa i jednom rukom mu obujmiti trup te ga lagano nagnuti prema naprijed)
- korijenom dlana druge ruke primijeniti do 5 oštih udaraca po sredini leđa između lopatica
- cilj je svakim udarcem oslobođiti strano tijelo iz dišnih putova, a ne primijeniti svih pet udaraca.

**Pritisak na trbuh (Heimlichov hvat) ne smije se primjenjivati kod dojenčadi.**



... male kapi sreće

bebe ne vole grčeve ...



**Easycol+  
BABY®**

KORISTITI  
AKO JE BEBA  
DOJENA  
ILI HRANJENA  
MLJEČNOM  
FORMULOM



# EPISIOCARE

## spray



UMIRUJE  
INTIMNU REGIJU  
PRIJE I NAKON  
PORODA

PROVJERENO  
BEZBJEDNO I EFIKASNO!!!

- Prije i nakon EPIZIOTOMIJE olakšava neugodne simptome intimne regije.
- Preparat sa 10 aktivnih komponenti!!!

**Upotreba:**  
naprskati ciljano područje najmanje 3 puta dnevno

Proizvedeno u  
Evropskoj Uniji

# FASHION ROOM – ČAROBNO MJESTO ZA TRUDNICE I DOJILJE

**P**riča modnog studija „Fashion Room“ je započeta za vrijeme pandemije, sa ciljem da ženama svih generacija pruži priliku da kupuju unikatne, kvalitetne i povoljne odjevne predmete i veš. Česti posjetioci ovog modnog kutka su bile upravo trudnice i dojilje koje su tražile odjeću za najljepši period života, te su upravo one bila motivacija da „Fashion Room“ u svoju ponudu uvrsti stvari za trudnice i dojilje.

Sada, tri godine kasnije, u modnom studiju „Fashion Room“ možete pronaći sve što trudnicama i dojiljama treba tokom najljepšeg životnog razdoblja;

- donji veš za trudnice,
- štramble za trudnice,
- grudnjake i potkošulje prilagođene za dojenje,
- spavaćice i pidžame udobne za period trudnoće, ali prilagođene i za dojenje,
- helanke i pantole za trudnice,
- majice za trudnice,
- te posebnu liniju majica i haljina koje su šivene kako bi olakšale dojenje u javnosti.

78

Još jedan unikatan proizvod koji sami proizvodimo su jastuci potrebni svakoj trudnici i novopečenoj majci. Zbog činjenice da ih je moguće saviti i prilagoditi željenom položaju, ovi jastuci olakšavaju spavanje praveći ugodniji položaj za trudnice, a možete ga koristiti i nakon trudnoće kao jastuk za dojenje.

Pored proizvoda za trudnice i dojilje, assortiman modnog studija upotpunjaju i komadi odjeće za svaki dan, koji se mogu nositi i tokom trudnoće, ali i u period nakon i prije trudnoće. Izdvajamo: lagane košulje i haljine od najfinijih materijala, klasični veš za svaki dan, čipkani veš, pamučne i satenske pidžame, čarape, kupaći kostimi, itd.

**Trgovina „Fashion Room“ se nalazi u prizemlju hotela Radon Plaza, u Sarajevu, a sve artikle možete naručiti i online putem facebook i instagram stranica:  
Facebook stranice: Modni studio Fashion Room, ili  
Instagram profila: modni\_studio\_fashion\_room.**



MODNI STUDIO

*Fashion Room*

## U NAŠOJ PONUDI ĆETE PRONAĆI:



### ODJEĆU I VEŠ ZA TRUDNICE

Majice, haljine, helanke, pantole, farmerke,  
tregeršlusi, spavaćice, šrample, donji veš



### ODJEĆU I VEŠ ZA DOJILJE

Majice i haljine, grudnjaci, spavaćice



### ODJEĆU I VEŠ ZA SVAKI DAN

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



modni\_studio\_fashion\_room



Modni studio Fashion Room



061 843 325



Džemala Bijedića 185 - Hotel Radon Plaza



# *Arnela Čaušević:*

MAJČINSTVO SAMO PO SEBI PROMJENI CIJELI  
NAČIN ŽIVOTA

Mislim da ne postoji niti jedna žena koju majčinstvo nije promijenilo.

---

## INTERVJU: Arnela Čaušević, odgajateljica

**A**rnela Čaušević je odgajateljica koja radi kao dječji animator. Vlasnica je agencije za organizaciju dječjih evenata i rođendana "Maskote FunTeam". Ova vesela i energična Sarajka uvijek je spremna da izmami osmijeh dječjim licima. Kao majka dvoje djece iziskuje jako puco odricanja zato se Arnela trudi da nađe vremena za svoje slobodno vrijeme provede sa porodicom, da

zajedno putuju. Svoj posao obavlja savjesno i mišljenja je da ima najljepši posao na svijetu, gdje zajedno sa mališanima uživa u zabavi, igri, plesu, stvarajući najljepše uspomene. Učesnik je raznih humanitarnih akcija i rado se sa svojim timom priključuje humanitarnom radu. Također je angažovana na par projekata lokalne zajednice na način da animira, motiviše kako djecu tako i roditelje, da se priključe raznim edukativnim

**roditelj**



**Arnela Čaušević je po struci odgajateljica. Supruga je i majka. Rođena je u Sarajevu gdje i danas živi i radi.**

radionicama koje se odnose na pravilan rast i razvoj djeteta. Sa Arnelom smo razgovarali o njenom posu i drugim temama a sve možete pročitati u ovom intervju.

#### **MAJKA STE DVOJE MALIŠANA. NA POČETKU NAM RECITE KAKO JE PROTEKLA TRUDNOĆA?**

Majka sam dvoje djece, petogodišnje djevojčice Ajne i dvogodišnjeg dječaka Adina. Što se tiče prve trudnoće protekla je većinom u strahu, jer je bila dosta rizična tako da sam većini vremena provela odmarajući i spremajući se za taj najradosniji trenutak, rođenje moje Ajne. Bila sam poprilično uplašena, i u grču su mi prolazi trudnički dani. Razmišljajući o svakoj sitnici i osluškivajući svaku promjenu na sebi, što nije bio slučaj sa drugom trudnoćom. Što se tiče druge trudnoće sve je prošlo u najboljem redu. Puno opuštenije, laganije, spremnije. Iako je bila u jeku Covid-a pored svakodnevnih obaveza sa Ajnom, nisam imala "vremena" da razmišljam i osluškujem svoje tijelo. Spontano, prirodno uživala sam u svakom danu trudnoće, radila sam povremeno koliko su mjere opreza dozvoljavale, sve do samog kraja. Bila sam puna energije jedva čekajući rođenje Adina.

#### **KOLIKO VAS JE PROMIJE尼LO MAJČINSTVO?**

Majčinstvo me promijenilo jako puno, pa mogu reći i da sam sasvim druga osoba. Kada sam bila trudna često sam razmišljala o tome. Da li sam spremna za tu ulogu i da li ću biti dobra majka. "Kroz glavu" mi je često prolazila misao "Postat će majka, to znači da imaš jedno biće koje ovisi o tebi 24h". Tada mi je to bilo poprilično zastrašujuće, ali kad sam postala majka shvatila sam da je to najljepša uloga u životu, da priroda učini svoje, strah nestane, a ljubav sve promjeni i postavi stvari onako kako treba. Majčinstvo samo po sebi promjeni cijeli način života, dosta je tu odricanja, prilagođavanja djeci i njihovim potrebama, često zapostavljajući svoje aktivnosti, hobije, ali njihova ljubav, zagrljaj, poljubac, dodir vrijedi u zamjenu za sve na svijetu. Što se tiče poslovnih obaveze i majčinstva pokušavam da nađem neki balans, tako što uključim cijelu porodicu. Moja Ajnica je moj mali pomoćnik. Često je uključena u aktivnosti koje obavljam. Ona ima svoje kostimiće koje obuče i zajedno sa mnom animira i zabavlja mališane. Ponekad se dječica uplaše maskota jer im izgledaju malo veće od onoga što gledaju na criticu, ali Ajna je tu da oslobođi mališane i objasni kako to nije ništa strašno. Tako Ajna većinu vremena provodi sa mnom. Najbitnija je organizacija, pa tako i kada je u pitanju majčinstvo. Dok nisam postala majka imala sam svo vrijeme na raspolaganju da ga kreiram kako želim, a sada je već druga priča jer bilo šta da krenem da radim, počinjem razmišljanjem šta sa djecom? Ajna ide u vrtić izuzev kada meni treba njena pomoć, Adin često ostaje kod roditelja kojim se ovim putem zahvaljujem i tu su u svakom trenutku da pomognu, olakšaju isprate moj tempo. Suprugu i meni je to prvo što isplaniramo za početak dana, što ranije nije bio slučaj. Kada organizujemo "Porodične dane" tada bude uključena cijela moja porodica u organizaciju. **Oni koji me poznaju često kažu "Svi nose posao kući, samo ti kuću na posao".** U slobodno vrijeme volim da putujem, kako prije majčinstva, tako i sad tu se ništa nije promijenilo. Ajna i Adin su poprilično mali, ali kako uživaju i vole putovanja. Na prvo putovanje su išli oboje sa ne puna dva mjeseca, tako da sam se trudila da se od prvih dana naviknu na putovanja. Sve u svemu majčinstvo me je promijenilo na bolje. Nisam znala da postoji tolika ljubav dok nisam postala majka. Mislim da ne postoji niti jedna žena koju majčinstvo nije promijenili, majčinstvo mijenja život, odnos prema drugim ljudima, mijenja nas da budemo sto bolja osoba.

#### **ARNELA JE ANIMATOR. KAKO STE SE ODLUČILI NA OVAJ POZIV?**

Od ranog djetinjstva bila sam najstarije dijete u porodici, pa sam nekako uvijek bila ta koja je morala da čuva i zabavlja mlađu djecu u porodici, to se sad zove animiranje. Često smo se igrali "škole" tako sam od najranijeg djetinjstva imalaž da kad porastem radim sa djecom. Nakon završene učiteljske škole, upisala sa Pedagošku akademiju

tako da je moj poziv odgajatelj vezan za rad sa djecom. Priča sa animacijama i zanimanja dječji animator počinje od prije 10-tak godina. Tada sam kao student radila u dječjoj igraonici u sklopu koje su se organizovali rođendani. Radeći rođendane često sam znala obući neki kostimći princeze, Vile, Pipi Duge Čarape i na taj način malo smiriti djecu od neprestanog skakanja i igre bez plana, privući im pažnju i motivisati na određene aktivnosti koje želim sprovesti. Sa bivšom kolegicom osmisnila sam kostime, često i samostalno krojila, šila, kombinovale neke stare stvari i stvarale kostimiće, jer u to vrijeme nije bilo u prodaji kao što je sada zastupljeno. **Zajedno smo osmisliile program zabave, predstave, razne kreativne radionice na određene teme.** Ja sam često od igračaka pravila razne rezerve, čak sam od jednog velikog plišanog medvjedica napravila pa recimo maskotu, izvadila sam mu unutrašnji dio, obložila zaštitom, napravila šapice i oživjela slatkog medvjedića koji je bio spreman za druženje i ljubav. Tako je sve počelo. Iz rođendana u rođendan mališani su slavili, uživali i imali želju da im dođem na rođendan obučena u nekog drugog lika, njima omiljenog. Tako sam uvidjela da postoji veliko interesovanje za tematske rođendane i dječje animatore. Ovo je bio sami početak prije 10 godina kada je bilo jako teško doći do kostima ili maskote. Nisu postojale online prodavnice i tome slično. U tom periodu sam radila i lutkarske predstave koje su bile humanitarnog karaktera. Roditelji su vremenom organizovali rođendane na nekim drugim mjestima van igraonice, ali su imali želju da im ja budem na zabavi, da na taj način zabavim, animiram mališane da odrasli mogu "na miru da ručaju". Tako sam ukratko počela svoj mali posao. Prije 7 godina zajedno sa svojim suprugom Amirom (koji mi je najveća podrška, uvijek je tu da „uletí“, pomogne, bude kako tehnička podrška, tako u nekim situacijama kada mislim da nešto ne mogu uvjeri u suprotno, da mi vjetar u leđa, spasi situaciju) došli na ideju da svoj "mali hobi" podignem na malo veću stepenicu. **Tako smo pokrenuli Agenciju za organizaciju evenata i rođendana za djecu "Maskote FunTeam".** Za početak smo krenuli sa maskotom Minice i Spiderman-a, koji su nam u tom momentu bili najpopularniji i lagano krenuli ka ispunjavanju ciljeva. Prvo smo radili male porodične rođendane koje radimo i dan danas, na kojima uljepšavamo zabave uz muziku, ples, facepainting, modeliranje balona, takmičarskim igrama, raznim aktivnostima, balonima, pjenastim zabavama. Pored rođendana radimo na raznim festivalima, dječjim sajmovima, korporativnim eventima, vjenčanjima, novogodišnjim zabava... Vremenom smo se širili kako po broju maskota, kostimiranih animatora, i usluga koje pružamo. Sada brojimo preko 50-tak maskota, svih crtanih likova, kostimiranih animatora, Led Robot-a, sa kojima organizujemo razne tematske zabave. Moj tim broji 15-tak mladih, kreativnih ljudi koji vole posao animatora, jer se on može raditi jedino na takav način, jedino sa ljubavlju. Dodatne usluge koje djeca vole na prvom mjestu Facepainting (ocrtavanje lica) omiljena aktivnost, pravljenje raznih figurica od balona, balonski mjeđurići, dijete u

balonu, disco party, kreativne radionice, zabavne i takmičarske igre, mini olimpijada, puzijada za najmlađe. **Posao dječjeg animatora je izazovan.** Osoba mora biti kreativna, inovativna spremna na razne situacije, jer sa djecom se nikada ne zna. Mi imamo okviran plan zabave, ali nekada igra nas zanese i taj plan često ne ostvarimo tako da improvizacijom bude nekada puno bolji efekat zabave bolje od onoga što smo zamislili. Potrebno je da se spustimo na nivo djeteta i prepustimo se igri, savjet za roditelje one koji žele postati dječji animatori. Stvarati najljepše uspomene, trenutke koje se pamte to je moj zadatak!!!

### MAŠTA JE VEOMA VAŽNA U ODRASTANJU DJECE. DA LI JE TEŠKO PROBUDITI MAŠTU KOD DJECE?

Kao sto ste napisali mašta je veo važna. Djeca su po prirodi, kao što znamo jako maštovita i potrebno je samo malo da im potaknemo maštu i već plovimo na oblacima. Kada radim facepainting koji je omiljen među mališanima, crtajući po licu oni imaju neke svoje željice da budu super-junaci, princeze, dovoljan je jedan pokret kistom i mašta nastaje. Oni se pretvaraju u najmoćnije heroje i najljepše princeze sa svojim super moćima, bacaju mreže, žale da spašavaju svijet i ja zajedno sa njima idem u te vesele avanture. Mališanima je potrebno jako malo i stvarnost postaje mašta. Kada idemo u "Potragu za blagom" svi do jednog postaju gusari koji žele da pronađu izgubljeno blago, samo im je potrebno zaista jako malo da ih probudimo, oduzmemos telefone i odvedemo u svijet maštanja.

### KOJE LIKOVE NAJČEŠĆE DJECA VOLE?

Što se tiče likova koje djeca najviše vole, tu su Minne i Micky Mouse nekako neprevaziđeni, njih vole svi kako djeca, tako odrasli. Oni su za sve generacije. Također i medvjedici su omiljeni gosti na rođendanskim zabavama, bar na onim Big One rođendanim. Trenutno malo većim djevojčicama omiljene su Lol lutkice i Jednorog, dječacima Sonic, PawPatrol, Spiderman, to su neki likovi koji se traže, ali svako dijete je različito i ima svoje želje i interesovanja tako da mi imamo sve crtane junake, za sve uzraste u ponudi. Kada se približavaju praznici u mjesecu decembru najtraženiji su Deda Mraz, Vila i njegovi pomoćnici. Tada radimo podjele paketića, novogodišnje predstave i u tom periodu smo najviše angažovani. Mi kao dječji animatori moramo pratiti trenutna dešavanja na dječjoj sceni, pratiti trendove što je to u ovom trenutku najpopularnije, što bi se to mogli tražiti prema interesovanjima djece i raditi na tome.

### ZA KRAJ NAM RECITE KAKO VAS MOGU ANGAŽOVATI ZINTERESOVANI RODITELJI?

Zinteresovani roditelji mogu nas angažovati putem: Email-a: [funteam.maskote@gmail.com](mailto:funteam.maskote@gmail.com)  
Instagram profila : [maskote\\_funteam](#)  
Fb profila: [Maskote FunTeam Sarajevo](#)  
Kontak telefona: 0038762/236-388

# BULARDI® PROBIOTIK junior



*S. boulardii je dokazano efikasan kod dječije dijareje!  
U kapsulama i kesicama.*

- Originalna kombinacija probiotske kvasnice *S.boulardii* i esencijalnog minerala cinka
- Jedini se može uzimati u isto vrijeme s antibiotikom
- Preporuka evropskih i svjetskih udruženja (ESPGHAN-a, WGO-a & WHO-a)



## KOSILI Since 1961.

**K**osili vlažne maramice su razvijene u saradnji sa timom stručnjaka, dermatologa i pedijatara i u potpunosti su prilagođene potrebama nježne bebine kože, pri čemu je njeguju, štite i pojačavaju njenu odbrambenu funkciju. Dermatološka ispitivanja proizvoda su urađena u relevantnom institutu u EU.

Kosili vlažne maramice su napravljene od najfinijih vlakana pamuka, temeljno i nježno čiste osjetljivu kožu beba. Hidriraju je i intenzivno njeguju, čineći je glatkom i mekom. Sadrže ekstrakt kamilice koji djeluje protivupalno i smiruje iritiranu kožu. Zahvaljujući mekoj teksturi i specijalno razvijenoj formuli idealne su za čišćenje bebine kože pri svakom mijenjanju pelena.

Vlažne maramice su postale nezaobilazni dio svakog domaćinstva, čak i kada u njemu nema beba. Vrlo su praktične kada je potrebno na brzinu obrisati bebu i presvući je, ili joj ukloniti

ostatke kašice sa lica i ruku. **Ipak, najčešće se koriste upravo da bi bebu obrisali prilikom presvlačenja pelena, a to je veoma važno!**

Pod brendom Kosili smo razvili novu vrstu vlažnih maramica pod nazivom Aqua Pure. **Ove vlažne maramice su posebne jer sadrže veoma visok procenat vode, čak 99% dok preostalih 1% čini nježan losion za čišćenje.** Kosili Aqua Pure vlažne maramice ne sadrže mirise i alkohol, pH su neutralne i bez alergena i parabena su.

Sve Kosili vlažne maramice su po strukturi reljefne, što omogućava optimalno uklanjanje prljavštine i čini maramicu mekšom i pruža osećaj dodatne mekoće i nježnosti.

**Nježno čiste i njeguju kožu kod svakog mijenjanja pelena.**

**Pogodne su za bilo koji dio bebinog tijela, a može ih koristiti cijela porodica.**

# Kosili

Za djetinjstvo okupano čistom srećom!

Kosili baby vlažne maramice napravljene od najfinijih vlakana, temeljno i nježno čiste osjetljivu kožu beba, održavajući prirodnu pH ravnotežu kože



# Jovana Cvijanović:

VAŽNO JE DA IMAMO ZDRAV ODNOS PREMA HRANI I SAMOM ŽIVOTU

Ne volim koncept zdrave ishrane gdje se odričemo bilo čega.

## INTERVJU: Jovana Cvijanović

Jovana Cvijanović je apsolvent poslovne ekonomije i poduzetništva. Rođena je prije 24 godine u Banja Luci gdje danas živi, studira i radi. Osnivač je malog biznisa Elan stil života.



lan stil života je mali biznis iza kojeg stoji posebna priča i još posebnija osoba. Jovana Cvijanović iz Banjaluke je djevojka koja je u jednoj periodu života krenula da traga za elanom koji je pronašla i nesobično ga danas dijeli sa ženama širom Bosne i Hercegovine. To je bio jedan od povoda da Vam predstavimo Jovanu i njenu borbu sa poremećajem ishrane i elenom koji je pornašla. U nastavku možete pročitati intervju sa Jovanom.

**roditelj**



**Nedavno ste na svom instagram profilu napisali kako ste imali iskustvo sa poremećajem ishrane. Možete li nam nešto više reći o tome?**

Problem sa ishranom je počeo nekada u pubertetu. U početku je to bilo sasvim suptilno i nimalo opasno izbacivanje tijesta i slatkisa iz ishrane. Međutim, u jednom trenutku još u srednjoj školi sam počela da treniram i smanjujem obroke. Prvi par mjeseci sve je išlo sasvim prirodno i ja sam normalno mršavila. S tim da nikada nisam imala prekomernu težinu, već par kilograma koje sam željela skinuti. A onda malo po malo sam uskraćivala sebi hranu koliko god je to bilo moguće. Gubitak menstrualnog ciklusa i vrlo niska kilaža bili su prvi alarm, ali onaj drugi alarm u mojoj glavi bi se uvijek palio na konzumiranje hrane. Anksioznost i nerealna slika o svom tijelu bili su još jedan pokazatelj da idem u pravcu koji nije zdrav po mene. Onda se desila druga krajnost. Tijelo više nije moglo izdržati i samo bih uhvatila sebe kako se prejedam ogromnom količinom hrane, a onda i zapljuškujem osjećajem krivice, pa ponovo izgladnjujem i tako u začaranom krugu sa naglim porastom tjelesne težine do ponovne odluke da želim da smršam. Krećem na treninge, zdravo se hranim, ali želudac više ne može normalno da vari i shvatam da mogu povratiti svu hranu koju pojedem. U tom trenutku gledam na povraćanje kao svoju super moć, ali ta super moć sa sobom nosi depresivne epizode, nesnađenost u svakodnevničici, opterećivanje hranom, nenormalna

prejedanja i povraćanja. Bulimija je bila moja svakodnevница tri godine. Tri godine svaki dan bih gasila elan u sebi hranom i povraćala ga. Sa psihološke strane ja nisam mogla da svarim život, nisam znala gdje će sa sopstvenim potencijalom i tolikom količinom energije pa sam je koristila protiv sebe.

**Kako ste se izborili sa bulimijom i anoreksijom?**

Ne mogu reći koji je bio trenutak kada se to tačno desilo. Bulimija je bila dosta pristunija, neke tri godine, ali moj prvi korak je bio psihoterapija i ona je bila početak osvještavanja mnogo toga, ne samo kada je ishrana u pitanju. Sada iz ove perspektive znam da su poremećaji u ishrani nestali kada sam u realnom životu i svakodnevničici vidjela koliko toga mogu, osvijestila i zavoljela svoj život i konačno vidjela elan u sebi.

Meni je dosta pomogao Elan kao biznis da ispoljim svoju kreativnost, povežem se sa ljudima i osjetim šta znači učiniti srećnim ljudi koje i ne znamo. Poremećaji u ishrani nestaju kada ste u svojoj istini. A put do sopstvene istine i onoga što mi zapravo jesmo često zahtjeva uklanjanje onoga što mi nismo. I to je proces. A ja u procesu jako vjerujem, ako znamo gdje idemo tu i stižemo.

**Mogu reći da sam se izborila tako što sam počela da njegujem svoju autentičnost i jačam vjeru u sebe.**

### **Koliko je važno da se zdravo hranimo?**

Rekla bih da je važnije da imamo zdrav odnos prema hrani i samom životu. Ne volim koncept zdrave ishrane gdje se odričemo bilo čega. Kad god sam tako pristupala sopstvenom tanjiru napravila sam sebi veći problem. A sa druge strane, svako ko trenira, jede sveže, nutritivno bogatu hranu i sam će spoznati koliko ga to čini lakšim i zdravijim. A kad na to sve osvijesti i svoje emocije (ukoliko ih guši hranom) cijela ta priča postaje mnogo lakša.

### **Vi ste pokrenuli brend elan.stil života. Kako je sve krenulo?**

Sve je zapravo počelo na psihoterapiji. U nedostatku sopstvenog elana bila sam primorana da ga dovedem u svoj život. I tako sam učinila. Tada je postojala ideja u mojoj glavi i jedna mašina za hladno cijeđenje ulja u mojoj kući. Dakle, sve što sam imala bila je želja da stvorim proizvode za ishranu i njegu tijela koji će biti zdravi, kvalitetni i puni života. Elan je zapravo priča o autentičnosti. U tom trenutku sam imala želju da ispoljim kreativnost, a vremenom je sve dobijalo oblik koji ima danas i taj proces napredovanja se ne završava. Elan je u svima nama i duboko vjerujem da svako od nas nosi svjetlo u sebi koje treba pokazati svijetu, na autentičan način.

### **Šta sve možemo pronaći u Vašoj ponudu i kome su proizvodi namjenjeni?**

88

Elan je carstvo ulja i to onih najzdravijih. U ponudi imamo 11 vrsta hladno cijeđenih ulja i 4 vrste biljnih proteina. Sva naša ulja su uvijek sveže što nas izdvaja i daje na kvalitetnu, a pored toga hladno cijeđena ulja su nutritivno bogata i jedna od najzdravijih izvora masti. Biljni proteini su nešto posebno, namirnica koja je pogodna za sve obroke. Od kaša, salata, čorbi, zamjene za brašno, dodatka jogurtu, smutnjima... Proteini su brašnaste strukture, najsličnije mljevenim sjemenkama, ali sastava takvog da su jako bogati proteinima i vlaknima, sa smanjenim udjelom masti i ugljenih hidrata. To morate probati. Elan proizvodi su namjenjeni za kvalitetnu ishranu sa nutritivno bogatim namirnicama biljnog porijekla. Za one koji vole zdravo, ali ne i dosadno jelo. U Elanu ćete pronaći sve od najbaznicijih ulja do onih koje sigurno niste nikada probali.

Međutim, moram napomenuti da su hladno cijeđena ulja vrlo popularna u prirodnjoj kozmetici i mnogo sam srećna što je Elan na putu kreiranja i prirodnih kozmetičkih proizvoda sa najkvalitetnijim uljima koje sami proizvodimo.

**MALI TRIK:** Svako naše ulje možete da koristite za masažu tijela ili uklanjanje šminke.

### **U našoj ishrani dosta često koristimo masti. Koja ulja preporučujete za prženje?**

Hvala Vam na ovom pitanju jer dosta ljudi misli da se hladno cijeđena ulja ne mogu koristiti za prženje hrane. Postoje hladno cijeđena ulja koja

su isključivo za hladna jela, poput lana, bundeve, suncokreta... Ali i ulja koja se sasvim normalno mogu koristiti za prženje hrane, kao zdrava zamjena rafinisanom ulju. To je ulje badema i susama (ako volite neutralana ulja) ili ulje lješnjaka i oraha za nešto drugačije obroke.

### **Gdje se Vaši proizvodi mogu pronaći?**

Elan proizvodi su dostupni u cijelog BiH, a sve proizvode možete pronaći na našoj Instagram stranici @elan.stilzivota. Važno je da naglasim da se svi naši proizvodi prave od momenta narudžbe, te na taj način možemo garantovati stopostotnu svježinu svakog ulja.



# ROYAL Jelly

Čuva zdravlje i podiže imunitet!



[royal-jelly.ba](http://royal-jelly.ba)



 **BOSNALIЈEK**  
Prvo zdravje!

# 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**   
a Swixx BioPharma company



Mješavina biljnog čaja

# PreNutra

Od lista jagode, ploda šipka, lista matičnjaka, lista maslačka, cvijeta kamilice, lista mente, korjena đumbira.

- Biljni napitak bez glutena
- Dijetetski proizvod na prirodnoj bazi čija je namjena podržavanje zdravlja trudnica
- Mogu da ga koriste i dojilje



# ČUVAR VAŠEG ZDRAVLJA



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

NOVO!



# PROTEIN



20g  
PROTEINA  
PO PORCIJI

# DEXYCO



Free ON  
DIAMOND

# 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

## Najdublja, najšira i najpreciznija analiza svih hromozoma



### NAJPOUZDANIJI NIPT NA SVIJETU

Više od 10 miliona trudnica širom svijeta do sada je uradilo NIFTY test, s najnižom stopom lažno pozitivnih rezultata od 0,14%. Najveća stopa uspješnosti od 99,9% - NIFTY uvijek daje rezultate.



### SIGURNO I BRZO

Nema rizika za bebu i trudnicu. **Već od 10. sedmice** analizom standardnog uzorka 10 ml venske krvi majke. Pogodan i za blizanačke, VTO i trudnoće s doniranom jajnom ćelijom.

**Rezultati za samo 6-10 dana.**



### KLINIČKI DOKAZANA PRECIZNOST

Stopa dokazane detekcije trizomija preko 99% potvrđena je najvećim kliničkim ispitivanjem NIPT u svijetu do skoro **147.000 trudnoća**.



### NAJŠIRI PANEL - NAJDUBLJA ANALIZA

NIFTY by GenePlanet provjerava svih **46 hromozoma** najnovijom tehnologijom genetskog skrinirajućeg testa. Može identificirati rizik od Down, Edwards, Patau sindroma i više od 200 drugih hromozomske abnormalnosti. Najveća dubina sekvenciranja otkriva čak i veoma sitne delecije i duplikacije (**Plus>5Mb, Pro>3Mb**).



### Popust u drugoj trudnoci

Trudnice koje se odluče na ponavljanje NIFTY testa u svakoj narednoj trudnoći imaju pogodnost snižene cijene bilo kojeg od naših NIFTY paketa za **100 KM**.

Za više informacija o NIFTY testu posjetite [nift-geneplanet.com/ba](http://nift-geneplanet.com/ba), skenirajte QR kod ili nas kontaktirajte na [niftybih@geneplanet.com](mailto:niftybih@geneplanet.com), +387 61 22 50 86 ili +387 61 22 02 94.

