

FRONT

MAGAZIN JE BESPLATAN

MAGAZIN

APRIL 2016

NEGA NOVOROĐENČETA

VI I VAŠE DETE
TOKOM
DEVET MESECI

TRADICIJA
OBAVEZUJE

PROF. DR. SNEŽANA RAKIĆ

PREKID LAKTACIJE

DRUGO STANJE

MENTALNA NIRVANA ILI BURNO MORE?

SPAVANJE
I SAN BEBA



Broj 1
u Evropi

Sačuvajte danas, zaštitite sutra

Vodeća porodična banka matičnih ćelija u Evropi

Svetski priznate akreditacije – AABB, GMP WHO, SWISSMEDIC...

Preko 280.000 sačuvanih uzoraka

Najveće iskustvo u Evropi

Vrhunska laboratorija u Švajcarskoj i Belgiji

Napredna tehnologija smanjenja zapremine i izdvajanja matičnih ćelija

17 uspešno iskorišćenih uzoraka

Sistem dvostrukog čuvanja uzoraka

*Saradnja sa vodećim evropskim univerzitetima i klinikama
na polju istraživanja i primene*

Program besplatnog čuvanja za porodice sa obolelim članom

**CryoSave - Wiener Städtische Best Doctors program
dodatnog zdravstvenog osiguranja**

CryoSave Serbia d.o.o.

Novi Beograd, Bulevar Zorana Đinđića 2a
+381 (0)11 78 50 515; +381 (0)11 78 50 516

Novi Sad, Radnička 4a
+381 (0)21 424 114

Niš, Obrenovićeve 10
TC Gorča, lokal 16M
+381 (0)18 230 222

Pratite nas na Facebook-u, saznajte za promocije i novosti!

 [facebook.com/cryosave.serbia](https://www.facebook.com/cryosave.serbia)

e-mail: serbia-info@cryo-save.com
www.cryo-save.com/rs
www.maticne-celije.rs

CryoSave 
The Family Stem Cell Bank

a company
of esperite

Reč direktora

Prof. dr Snežana Rakić



Drage dame,

Sa ulaskom u 2016. godinu i rezimirajući rezultate u prethodnoj, sa velikim zadovoljstvom i ponosom vam u trećem broju Front magazina predstavljamo lepe vesti i aktuelne teme. Najlepša vest je da je prošle godine rođeno 7.183 bebe, što je 161 beba više nego u 2014. godini. Bile ste vredne i hrabre, a i mi sa vama. Ostvarili smo lepu saradnju sa klinikama u inostranstvu, pa ćemo ove godine biti domaćini lekarima iz AKH klinike u Beču, jer smatramo da veliki izazov naše profesije leži u razmeni znanja i usavršavanju veština, kako bismo vama pružili savremenu i što bolju negu i zdravstvenu zaštitu.

U narednom periodu sledi nam realizacija projekata koji imaju za cilj uređenje delova klinike i unapređenje uslova za rad. To neće uticati niti remetiti redovan rad klinike, te ćemo i dalje ostati otvoreni za vas 24 časa dnevno, 365 dana u godini. Sigurna sam da ste se i lično uverile da smo najfrekventnija ginekološko-akušerska klinika u zemlji, te nam je pored pohvale i sugestije veoma važno vaše razumevanje i strpljenje. I pored velikog obima posla, naši lekari, medicinske sestre i tehničari trude se da se posvete svakom pacijentu koliko to okolnosti dozvoljavaju. Tu smo da vas podsetimo da brinete o svom zdravlju i da slušate savete svog lekara. Budite odgovorne kako u prevenciji, tako i u slučaju priprema za porođaj

i razne vrste ginekoloških operacija i intervencija. Mi smo tu da vas posavetujemo, pružimo stručno mišljenje i rešimo vaš zdravstveni problem, ali sve ostalo je na vama. Vaše zdravlje nije samo dar prirode ili Božji dar, već to porazumeva mnogo napora i odgovornosti, kako od vas kao pojedinca, tako i od nas kao predstavnika jedne značajne institucije pa do cele zajednice. Zato neka vam dan bude pun pozitivnih misli i koristite svaku priliku za smeh. Ovde se svakoga dana rađa novi život, što je dokaz da život ne može da čeka. Oplemenjajte svoje misli i brinite o sebi i svojim bližnjima.

Srdačno,
Prof. dr Snežana Rakić

FRONT MAGAZIN

April 2016 BROJ 3

Osnivač i izdavač:
GAK Narodni front
www.gakfront.org

Adresa redakcije:
Kraljice Natalije 62, 11 000 Beograd
Tel: 011/2068-264 Fax: 011/3613-347

Email kontakt za marketing i čitaoc:
info@gakfront.org

Direktor izdanja:
Prof. dr Snežana Rakić

Glavni i odgovorni urednik:
Katarina Đurić

Redakcija:
Jelena Perendija

Art direction & Design:
Darko Nešković

Fotografija:
Foto Bebiron

Stručni saradnici:
prof. dr Snežana Rakić,
doc. dr Svetlana Janković Ražnatović,
prof. dr Ana Mitrović Jovanović, dr Radomir Aničić,
prim. dr Nikola Cerović, prim. dr Tanja Mitrović Lazić
ass. dr Nebojša Zečević, prof. kineziologije sporta Tamara
Ratković, dipl. psiholog Ksenija Babić

Saradnici i prijatelji:
MCG Group, Cryo save, Kibid, Fructal,
Infarm, Cord IPS, Amicus, Pharma Swiss, Jamnica,
Keprom, Impamil, Vedra International, Oktal Pharma,
Ewopharm, Delhaize.

Pokrovitelj:
Ministarstvo zdravlja Republike Srbije

Štampa:
Komazec, Indija

Tiraž:
5.000 primeraka

Distribucija:
GAK Narodni front

Tema broja

18 Tradicija obavezuje

Prof dr Snežana Rakić
GAK Narodni front je jedno od najvećih i najfrekventnijih...

Ostalo

09 Drugo stanje – mentalna nirvana ili burno more?

Ksenija Babić, dipl. psiholog
Za očekivanje je da svaka trudnica treba da vodi računa o svom zdravlju

10 Vodič kroz trudnoću

Prim. dr Nikola Cerović
Vi i vaše dete tokom devet meseci

14 Mučnina u trudnoći

Doc. dr Svetlana Janković Ražnatović
Mučnina u trudnoći, praćena ili ne različitim intenzitetom povraćanja...

20 Hlamidijalne infekcije

Dr sci.med Radomir Aničić
U poslednje dve decenije nastala je prava epidemija bolesti...

23 Prekid laktacije

Doc. dr Svetlana Janković Ražnatović
Mnogo se zna o hranljivim osobinama i imunološkoj ulozi majčinog mleka

25 Nega novorođenčeta

Kada se beba rodi, najpotrebnija joj je Vaša ljubav i pažnja. Ostvarite roditeljski zadatak sa puno lepote i bez straha. Brzo ćete prepoznati potrebe vaše bebe...

28 Spavanje i san beba

Prim. dr Tanja Mitrović Lazić
Spavanje je stanje umanjene budnosti, smanjenih percepcija i reagovanja...





Tranquility®

Izbegnite rizik
nepotrebne amniocenteze

Tranquility
NIPT
BROJ 1
u Srbiji

Test za spokojnu trudnoću

NERIZIČAN I NEINVAZIVAN PRENATALNI TEST za rano otkrivanje hromozomskih abnormalnosti fetusa

BEZBEDNO analizom bebine DNK iz standardnog uzorka krvi majke

KOMPLETNO trizomije 21,18,13- abnormalnosti broja polnih hromozoma-
strukturalne anomalije hromozoma (mikrodelecije)- pol bebe

PRECIZNO visoka senzitivnost i specifičnost (99,9%)- određivanje fetalne frakcije

RANO od 10. nedelje trudnoće (12. kod blizanačkih trudnoća)

BRZO rezultati su dostupni za 7 radnih dana

Posavetujte se sa svojim lekarom da li je Tranquility® odgovarajući test za Vas.



Cryo Save Serbia d.o.o.

Novi Beograd, Bulevar Zorana Đinđića 2a, 011 7850 515

Novi Sad, Radnička 4a, 021 424 114

Niš, Obrenovićeve 10, TC Gorča, 018 230 222

rs@genoma.com

www.genoma.com

Tranquility-Neinvazivni-prenatalni-test

Genoma | a company
of esperite

Swiss Biotechnology

Prof. kineziologije sporta Tamara Ratković, licencirani pilates edukator

Vratite se u formu posle porođaja uz magnezijum

Sada kada ste daleko iza straha da li ćete trudnoću da iznesete do kraja i da li će sve biti u redu sa bebom, počinje novo poglavlje vašeg života. Dolaskom bebe na svet često zaboravimo one zdrave navike koje smo primenjivale u trudničkim danima. I posle trudnoće treba da nastavimo sa zdravom i ishranom, unosom kvalitetnih vitamina i minerala. Sa jedne strane ukoliko dojimo, kvalitet i balans hranjivih materija itekako će biti bitan i za nas, ali i za našu bebu koja će preko majčinog mleka dobijati sve hranjive materije koje su potrebne za njen nesmetan razvoj.

Vraćanje umerenoj fizičkoj aktivnosti i svakodnevnim obavezama koje joj pričinjavaju zadovoljstvo, sa kvalitetno izbalansiranom ishranom, punom vitamina i minerala, među kojima posebno mesto zauzima magnezijum, žena postaje manje iscrpljena i zadovoljnija. Uz fizičku aktivnost depresivne i negativne misli padaju u zaborav i menjamo ih lepim i inspirativnim. Magnezijum poboljšava regeneraciju mišića nakon vežbanja pa ga je potrebno unositi i prilikom vraćanja

u formu kako biste olakšali sebi svakodnevne napore. Zato je moj izbor redovno unošenje magnezijuma u hidrogenokarbonatnom obliku iz mineralne vode. Upravo takav oblik magnezijuma može se naći u našoj Mg Mivela vodi, a samo 1L dnevno ove vode zadovoljene dnevne potrebe organizma za ovim mineralom. Važnost magnezijuma je višestruka u ovom momentu - od mišićne aktivnosti koja nam je potrebna za kretanje, pa sve do rada srca. Posle porođaja svaku dojlju očekuju dani nespavanja, premor i usklađivanje sa ritmom bebe.

Suočavanjem sa maminim mlekom i spoljnim uticajima kod beba se javljaju simptomi uznemirenosti i grčeva koji se vrte u krug što dodatno iscrpljuje i majku. Usled toga troše se rezerve magnezijuma kod majke pa se i navedeni simptomi povećavaju. Unošenjem dovoljne količine magnezijuma, ublažavaju se spomenuti simptomi i olakšava period prilagođavanja bebe. Iako je magnezijum zastupljen u mnogim namirnicama iz godine u godinu njegovo prisustvo se smanjuje usled agresivnog i nekvalitetnog obrađivanje zemljišta.



Vaše srce
je mišić koji radi
0-24 h

Prirodno bogata sa
343 mg
Mg⁺⁺
po litru!

MAGNEZIJUM
DOPRINOSI
NORMALNOJ
FUNKCIJI MIŠIĆA !

1 litar



= dnevna doza Mg

*Voda
vašeg srca!*



Seracell

matične ćelije



NEMAČKI
KVALITET



GMP
STANDARD



PRIPREMA
TRANSPANATA

info centar
0800 808 808
www.seracell.rs



NARUČITE
BESPLATAN KATALOG

Drugo stanje

mentalna nirvana ili burno more?

Svoj stil života trebate prilagoditi trudnoći i fokusirati se na druge stvari, ali i iskoristiti trudnoću da se psihički pripremite za ulogu majke.

- Priušтите sebi dovoljno sna.
- Okrenite se hobbiju.
- Upotpunite vreme zadovoljstvima.
- Uključite svoje najbliže i razgovarajte sa njima o svojim osećanjima.
- Na vreme pripremite sve za dolazak bebe kako ne biste osećali napetost i tenziju zbog neizvesnosti.
- Trudite se da ne očekujete da sve bude savršeno, polako će sve da se postavi na svoje mesto.

Za očekivanje je da svaka trudnica treba da vodi računa o svom fizičkom zdravlju, a samim tim i zdravlju nerođenog deteta. Međutim, zapostavlja se psihološko stanje žene u tom drugom i drugačijem stanju.



Ksenija Babić

Dipl. psiholog, savetnik
sistemske porodične
psihoterapije
Centar za psihološku podršku
porodičnim odnosima i razvojem
teškoćama dece

Skoro da se podrazumeva da bi žena trebala da se oseća dobro, srećno i zadovoljno što je dobila privilegiju da na svet donese novo biće. Ponekad očekivanja okoline ne olakšavaju situaciju budućej majci i samim tim joj ne daju prostora da oseti napetost, tugu, razdražljivost, anksioznost.

Pored svakodnevnih obaveza koje većina žena i dalje obavlja u tom stanju na poslu i u kući, hormonalne promene, fizički stres kao i promene u telu u velikoj meri mogu negativno da utiču na emocionalnu stabilnost žene.

Uglavnom neshvatljive i neprirodne ostatku porodice nagle i česte promene raspoloženja posledica su hormonalnih promena a ispoljavaju se najčešće tako što se izmenjuju stanja radosti, tuge i ljutnje. U ovom procesu, za ženu je veoma važno da poseduje visok nivo samopouzdanja i osećaj da može da se nosi sa novonastalom situacijom i događajima koji slede. Trudnoća sa sobom donosi određenu količinu stresa, ali i neizmeran osećaj radosti i ponosa pri iščekivanju novog člana porodice.

Trudnoću, tokom njenih različitih razdoblja prate različiti strahovi i brige. U prvom delu trudnoće buduće majke su najčešće opterećene brigom da ne izgube bebu i mislima da li će uopšte uspeti da održe trudnoću. Mada u većini slučajeva

neutemeljeni, ovi strahovi su sasvim normalni u ranom periodu trudnoće.

U drugom delu trudnoće žena počinje naglo da dobija na težini što ponekad može negativno da utiče na samopouzdanje. Ovo osećanje je izazvano strahom da li će se nakupljeni kilogrami uspeti ponovo izgubiti i hoće li žena ikada vratiti idealnu težinu i mladalačku vitkost.

Slede strahovi u vezi sa porođajem koji se približava i dolaskom novog člana porodice. Hoće li sve proći u redu? Koliko će boleti? Hoću li ja to moći izdržati? Da li ću uspeti da prepoznam sve bebine potrebe kada ostanem sama sa njom? Kako ću znati zašto plače? Da li je gladna, žedna ili je nešto boli? Hoću li umeti da je podojim? Kako će mi grudi izgledati posle svega?

Otežano kretanje, poremećen ritam spavanja, povremeni bolovi u predelu karlice i donjih ekstremiteta dodatno utiču na pojavu razdražljivosti i plačljivosti čak i kada ne postoji naročit razlog za to. Sve ove pojave su normalne i sva ova pitanja se nameću većini žena tako da je pojava stresa i anksioznosti u trudnoći sasvim opravdana jer to se ipak naziva drugo stanje!

U trudnoći je od velikog značaja emocionalna podrška partnera kao i razumevanje okoline. Istraživanja pokazuju da se žene koje imaju podršku partnera, porodice i prijatelja bolje nose sa stresom tokom trudnoće

Najviše poteškoća u prihvatanju trudnoće proizilazi upravo iz negativnih osećanja prema bebi ili partnerovog neprihvatanja trudnoće. Neplanirana trudnoća najčešće dovodi do osećanja ambivalentnosti ili negativne reakcije (straha, panike). To ne mora da znači da majka zaista ne želi bebu, možda samo sumnja da će biti dobra majka, ili joj se čini da nije spremna da bude majka i pita se kako će dete uticati na njen život. Samo prihvatanje trudnoće, pokazuju istraživanja, utiče na kasniji

emocionalni odnos majke i deteta.

Partner takođe može da oseća različite emocije u trenutku kada sazna da će postati otac. Ambivalentnost može pokazati prekidanjem veze, izbegavanjem priče o bebi ili čak izbegavanjem partnerke. U ovakvim situacijama jako je važno razgovarati sa nekim, potražiti podršku prijatelja i porodice, ili se obratiti za stručnu pomoć. Čak i ako je sve u redu, otac prolazi kroz emotivne bure koje ima trudnica, i treba da joj bude podrška, čak i onda kada mu nije lako da se izbori sa sopstvenim emocijama.

Mnoge žene negativne emocije drže u sebi, jer su prestrašene od same činjenice da ih osećaju, kao i moguće negativne reakcije okoline, a to zapravo dodatno povećava stres. Kod većine žena, kako trudnoća odmiče, ova osećanja polako nestaju. Zato je bitno da što više pričate o emocijama, jer ćete ih lakše podneti. Posebno je važna afektivna razmena i intiman odnos sa partnerom, kako biste kao par postepeno i zajedno prošli kroz trudnoću i pripremili se za ulogu roditelja. To je trenutak da se partnerski odnos učvrsti s obzirom na to da sam porođaj ponekad dovodi do krize i otuđenja. Iako su psihološke promene tokom trudnoće (tuga, anksioznost, zbuđenost) sasvim normalne, emotivno rasterećenje je veoma važno pre svega zbog pogrešnog uverenja majki da će se osećati bolje kada se beba rodi. Najčešće je upravo suprotno - stres se tada povećava. U tom smislu, ako primetite da emocionalni problemi utiču na obavljanje svakodnevnih aktivnosti, ukoliko vas stres već sada ometa, bilo bi dobro da porazgovarate sa bliskom osobom ili potražite stručnu pomoć.

Vi i vaše dete

tokom devet meseci



Prim. dr Nikola Cerović
spec. ginekologije i akušerstva

- ⊕ na koje promene treba računati tokom tri tromesečja
- ⊕ kako se razvija plod
- ⊕ pregledi i analize koje treba uraditi
- ⊕ prevencija zaraznih bolesti u trudnoći
- ⊕ kako će proteći porođaj

Prvo tromesečje

Majka

Šta se menja

Prvi simptom trudnoće je izostanak menstruacije. Trudnoća se može proveriti testom koji se može nabaviti u apoteci. Na trbuhu još nema vidljivih znakova. Dojke otežaju, povećaju se i pojačano su osetljive do kraja prvog tromesečja. Venska cirkulacija u dojka je povećana. Povećanje telesne težine do 1 kg je normalno, a nekada može biti i veće ako je žena sitnije građe i manje telesne težine.

Savet: Nemojte jesti za dvoje. Vodite uredan život, jedite redovno i raznovrsnu hranu. Izbegavajte pušenje i alkohol. Nosite grudnjak koji dobro pridrži dojke. Računajte da će vam se dojke povećavati kako napreduje trudnoća.

Moguće tegobe

• Pospanost, umor

U prva tri meseca normalno je povećana potreba za snom.

Savet: Odmarajte se koliko god možete.

Mučnina i povraćanje

Najčešće se javljaju u jutarnjim časovima. Ove simptome uzrokuje povećano lučenje hormona HCG (humani horionski gonadotropin) i obično nestaju spontano krajem trećeg meseca trudnoće. Savet: Ako su mučnina i povraćanje česti i potraju i nakon trećeg meseca posavetujte se sa lekarom.

Vaginalni sekret

Normalno je da se vaginalni sekret pojača u toku trudnoće.

Savet: Povećajte brigu o intimnoj higijeni kako biste izbegli moguće infekcije. Ako osetite pečenje i svrab posavetujte se sa lekarom.

Plod

Do drugog meseca reč je o embrionu koji je u osmoj nedelji dug oko 2,5 cm. U trećem mesecu postaje fetus dugačak 65 do 90 mm, a težak 18 do 45 g. Sa majkom je povezan pupčanom vrpcom. Izmena materija između majke i deteta odvija se preko posteljice (placente).

U prvom mesecu glava se razlikuje od tela, u drugom se mesecu povećava, a u trećem mesecu već ima izgled ljudske glave i lica, tako da čak ima i obrve.

Prva dva meseca vrlo su važna. Spolja se nagoveštavaju oči, uši, usta, nos... a takođe se počinju razvijati i unutrašnji organi - jetra, pankreas, pluća... Počinju se formirati ruke i noge. U drugom mesecu dlanovi i tabani već su formirani kao i većim delom spoljašnji polni organi, iako to ne znači da ih ginekolog može razaznati ultrazvukom. Detetov urin izlučuje se u amnijsku tečnost.

Značaj unosa vitamina i minerala u trudnoći!



Prof. dr. Snežana Rakić
spec. ginekologije i akušerstva,
načelnik odeljenja porođišta,
vd. direktora klinike

Saznanjem da je u drugom stanju, za ženu počinje novo razdoblje u životu u kojem se sve menja - organizam doživljava značajne promene kako na fizičkom, tako i na psihičkom nivou. Fiziološke promene tokom trudnoće imaju za cilj da prilagode organizam trudnice na novonastalo stanje. U cilju pripreme za buduće promene i zadovoljenje povećanih nutritivnih potreba kako bebe, tako i buduće majke, od velikog značaja je balansiran i pravilan unos

neophodnih vitamina, minerala i oligo elemenata. Ono što je veoma važno je izbor prave vrste suplemenata, koji po sastavu daju najviše pozitivnih, a najmanje negativnih efekata, poput mučnine, vrtoglavica i tome slično. Zato je važno da se informišete o vrsti i sastavu suplemenata. Njihov zadatak je da Vam pomognu da ostanete zdravi i aktivni, i takođe da doprinese pravilnom razvoju Vaše bebe i njenog zdravlja.

U tom smislu, preporučujem „Pregncare“ koji sadrži 19 vitamina i minerala neophodnih tokom trudnoće, jer učestvuju u prevenciji nastanka urođenih anomalija, ali i za period pripreme za začecje i period laktacije. Važni sastojci „Pregncare“ su vitamin B12 i folna kiselina, koja je značajna za razvoj nervnog sistema, kičmene moždine i mozga Vaše bebe. Takođe sadrži i gvožđe, koje će Vas i Vašu bebu štiti od anemije i dati snagu ne samo za period trudnoće, već i za sam porođaj. Ne zaboravite i na značaj vitamina

D koji reguliše nivo kalcijuma koji je neophodan za pravilan razvoj kostiju, ali i magnezijum koji Vas štiti od pojave pre-eklampsije. Kako je u drugom i trećem trimestru izražena potreba za Omega 3 esencijalnim masnim kiselinama, „Pregncare plus“ sadrži dodatak omega 3 masnih kiselina koji poboljšava psihomotorni razvoj i kognitivne funkcije ploda i pomaže razvoj vida, smanjuje rizik od prevremenog porođaja i utiče na smanjenje rizika od pojave post-porođajne depresije.

Ni u jednom momentu nemojte zanemariti pravilnu i uravnoteženu ishranu, kao najbolji i nezamenljivi izvor hranljivih sastojaka, ali kao podršku i adekvatnu formulu za suplementaciju u toku trudnoće i dojenja preporučujem tablete „Pregncare“ kao i obogaceni preparat „Pregncare plus“, koji će Vašem blagostanju dati zdravu dimenziju.

ZATO ŠTO BRINEM O SEBI I SVOJOJ BEBI



Winner of The Queen's
Award 2013 for
Innovation of
Pregncare®



Pregncare Original
sadrži 19 vitamina i minerala neophodnih
za pravilan rast i razvoj ploda.
Preporučuju se pre, tokom trudnoće
ali i nakon porođaja

Pregncare Plus
pored originalne multivitaminске
tablete Pregncare, sadrži i dodatne
kapsule sa Omega 3 masnim kiselinama
koje se piju istovremeno.
Preporučuju se posle prvog
trimestra, kada počinje ubrzan
razvoj bebe, kao i tokom dojenja



DOBRA KRVNA SLIKA BEZ MUČNINE

Feroglobin kapsule i sirup odlično se podnose,
ne izazivaju mučninu, opstipaciju, ne boje zube i stolicu.
Preporučuju se za:

- * Deficit gvožđa i pad hemoglobina
- * Anemiju u periodu trudnoće i laktacije
- * Nadoknadu gubitka gvožđa kod ciklusa i hemoragija
- * Pre i posle hirurških intervencija
- * Sideropenijsku anemiju



Theresienöl



THERESIENOIL BILJNO LEKOVITO ULJE - DRAGOCENA NEGA ZA SVE TIPOVE KOŽE

Dobar izgled kože nema samo estetsku ulogu već zdrava, jedra i gipka koža znači pravilno funkcionisanje najveće prirodne barijere. Gruba, zategnuta, ispucala koža koja svrbi ili boli gubi svoju zaštitnu sposobnost - postaje osetljiva, raste rizik od oštećenja izazvanih sunčevim zracima i drugim štetnim agensima, kao i sklonost ka infekcijama.

Biljno lekovito ulje Theresienoil je decenijama unazad bilo rezervisano samo za stanovnike malog sela u Tirolu, odakle potiče receptura kao i retka biljka sa izuzetnim lekovitim svojstvima. Pozitivni rezultat nakon upotrebe ulja kod teških opekotina i sporozarastajućih rana doprineli su da Theresienoil dobije kliničke potvrde o efikasnosti i delotvornosti.

U prošlosti je Theresienoil bio prvi i jedini „spasitelj“ za porodilje i mlade mame, a danas u savremeno doba siguran i bezbedan pratilac tokom trudnoće i „prvi pomoćnik“ u hitnim situacijama tokom najintimnijeg perioda svake žene. Theresienoil, jedinstvenom kombinacijom biljnih esencija i prirodnog ulja stimuliše prirodne odbrambene sposobnosti organizma na oporavak i izlečenje. Biljno lekovito ulje ima izuzetno umirujuće dejstvo na bolnu, upaljenu kožu bradavica tokom dojenja, potpomaže regeneraciju i epitelizaciju kože nakon carskog reza, hidrira i neguje ranu od epiziotomije.

Sobzirom da koža beba i male dece ima manje razvijen mehanizam zaštite nego koža odraslih, zahteva posebnu negu kako bi ostala zdrava. Debljina svih slojeva kože je tanja u odnosu na kožu kod odraslih, tako da su hidrolipidni film i zaštitni kiseli omotač još uvek relativno slabi da bi pružili adekvatnu zaštitu kod ojeda od pelena ili osipa nakon kontakta sa kozmetičkim sredstvima. Theresienoil svojim prirodnim i jedinstvenim sastavom ne samo da čuva najvažniju prirodnu barijeru-kožu, već potpomaže uspostavljanje prvog kontakta mame i bebe. Prvi bebin kontakt sa spoljnim svetom je dodir majčine kože, neka taj osećaj bude ispunjen ljubavlju i sigurnošću.



Pušenje preveliki rizik!



**Prof. dr
Ana Mitrović Jovanović**
spec. ginekologije i akušerstva,
načelnik odeljenja dnevne
bolnice

Buduće majke, koje tokom „drugog stanja“ svakodnevno aktivno konzumiraju cigarete, imaju mnogo veće šanse za problematičnu trudnoću i teži porođaj. Kako je savremena medicina već dokazala, svi toksini iz duvana idu direktno u majčin krvotok, koji je bebi jedini izvor kiseonika i hranljivih materija. Uprkos ovoj činjenici, žene se teško odvrću od ove loše navike, pa čak i kada imaju problema sa ostajanjem u drugom stanju. Zato, prema rečima načelnice Dnevne bolnice GAK „Narodni front“ profesora dr Ane Mitrović Jovanović, postoji pravilo da se u ovoj zdravstvenoj ustanovi ne pruža pomoć veštačke oplodnje pušačima. - Nikotin štetno utiče na ćelije u organizmu, sprečava oplodnju i negativno utiče na deobu embriona, usled čega plod najčešće nestaje ili

umire. Takođe, dokazano je da pušenje izuzetno šteti reproduktivnom zdravlju žene, pogotovu onima koje imaju problem da ostanu u „drugom stanju“, zbog toga je napisano pravilo u GAK-u da žene koje puše ne ulaze u program lečenja sterilizacije. Međutim, ima puno žena koje uprkos pušenju rađaju zdravu decu, što nije opravdanje da nastave sa ovom štetnom navikom – rekla je dr Jovanović.

- Duvanski dim izaziva prevremeno sazrevanje posteljice, tako da bebe mogu da se rode pre termina i da imaju manju telesnu težinu, a ako majka puši tokom cele trudnoće, nikotin će se vezivati u krvi čime fetus tokom trudnoće dobija manju količinu kiseonika od one potrebne za normalan razvoj. Treba uzeti u obzir da još uvek nisu otkriveni svi negativni efekti koje pušenje ostavlja na fizički i psihički razvoj bebe – upozorila je ona.

Prema zvaničnim podacima, za detoksikaciju majke pušača potrebno je da prođe više godina, čak sedam, ali veliki je značaj ako majka i na početku trudnoće, kako navodi načelnica Dnevne bolnice, čvrsto reši da ostavi cigarete. Kako savetuju nadležni, u trudnoći je najlakše prestati sa pušenjem, pogotovu tokom prvog tromesečja kada nastupa period čestih mučnina, koje mogu biti od pomoći da se trudnici zgade cigarete.

Rizici po bebu!

- Nikotin, ugljen-monoksid i druge supstance iz duvanskog dima prenose se na bebu kroz posteljicu, ubrzavajući njeno disanje i otkucanje srca.
- Između broja popušanih cigareta u trudnoći i usporenog rasta fetusa dokazana je direktna veza, pa majke, aktivni ili pasivni pušači često rađaju bebe manje telesne težine, koje kasnije češće obolevaju i dobijaju infekcije od ostale dece.
- Pušenje majke kod bebe uvećava rizik od astme, rascepljenja usne, deformacije i čestih upalauha. Trudnica pušenjem rizikuje i abrupciju placente, što može da ulovi smrt ploda.
- Izuzetno štetno u vreme dojenja, jer dete preko mleka dobija nikotin. Najbolje je da oko bebe nema duvanskog dima, jer ona ima mala pluća, pa joj dim samo otežava disanje.
- U daljem detinjstvu, statistika navodi da su deca majki koje su pušile u trudnoći, niža rastom od vršnjaka čije su majke nepušači.

Tate su najveća podrška

Dok pojedini ginekolozi upozoravaju da prisustvo muškaraca na porođaju može da dovede do njegovih kasnijih seksualnih disfunkcija, mnogo više lekara tvrdi da se nijedan tata nije pokajao što je prisustvovao rođenju deteta. Ako Vas žena zamoli da joj u tim "teškim i divnim trenucima" budete podrška i da je držite za ruku, pristanite... nećete se pokajati!

Najčešća pitanja "jačeg pola"

- **Koje analize će tražiti od mene da prisustvujem porođaju** - Jedini uslov da tata prisustvuje porođaju je da donese potvrdu da je zdrav (bris grla i nosa). Potvrda treba da je izdata najmanje sedam do 10 dana pre termina.
- **Kako da se psihički pripremin za porođaj supruge** - Preporučeno je da parovi pohađaju škole psihičke pripreme za porođaj, koja je inače besplatna, a među budućim roditeljima polako se budi osećaj da će uskoro imati bebu.
- **Želim da prisustvujem, ali se plašim da ću se onesvestiti...** - Malo je budućih tata koji u porođajnu salu ulaze bez straha, ipak, kako tvrde beogradski akušeri, zanemarljiv je broj onih koji se onesvešćuju pored kreveta. Pored škole, sve što pročitate o činu rođenja utiče na smanjenje straha, direktno razotkrivajući do tada nepoznate činjenice. Savet je da pričate sa onim roditeljima koji već imaju ovo iskustvo, kao i da budete fokusirani na pomoć Vašoj ženi u tom trenutku, pa će lični strah biti u "drugom planu".
- **Rado bih prisustvovao, ali moja žena to ne odobrava...** - Ne treba navaljivati, ali će se samo kroz razgovor o strahovima supruge naći pravo rešenje. Uobičajeno je da se ona plaši da ćete se preterano uspaničiti, što bi nju onda dodatno iznerviralo, ili da čin porođaja kasnije ne bude uzrok smanjenjene želje za vođenjem ljubavi kod Vas.
- **Ne želim da prisustvujem i ako ona insistira, kako da je odbijem bez povređivanja** - Važno je da uradite ono što mislite da će biti najvažnije za oboje. Detaljno, bez stida objasnite supruzi zašto ne želite da prisustvujete porođaju.

Mučnina u trudnoći

Mučnina u trudnoći, praćena ili ne različitim intenzitetom povraćanja, je veoma česta i javlja se kod oko 50-90% trudnica u određenom obliku. Ponekad, na svu sreću retko (0,3-2% slučajeva), povraćanje u trudnoći može biti veoma ozbiljno, tako da može narušiti nivo elektrolita u organizmu, pa i ozbiljno ugroziti zdravlje. U svakom slučaju ovakvo stanje u mnogome utiče i remeti kvalitet života.



Doc. dr. Svetlana
Janković Ražnatović
spec. ginekologije i akušerstva

Povraćanje i mučnine se najčešće javljaju oko 5-6. nedelje trudnoće, a obično nestaju, ili se značajno smanjuju od 12 - 20. nedelje trudnoće. One obično ne reaguju ili slabo reaguju na dijetetske mere. Oko 20% trudnica ima simptome i posle 20. nedelje gestacije, tokom drugog i trećeg trimestra. Češće se javlja kod prvorođki mlađih od 30 godina. Tačan uzrok nastanka mučnine i povraćanja tokom perioda trudnoće nije u potpunosti poznat. Hormonske promene i povišen nivo horionskog humanog gonadotropina (HCG - glikoprotein koji pomaže u održavanju početka trudnoće) smatraju se mogućim uzrokom nastanka ovog poremećaja. Potvrđen je i veliki uticaj psiholoških faktora i smatra se da je poremećaj nastao kao odgovor organizma na stres, kako fizički, tako i psihički. Postoje pretpostavke o genetskom uticaju, jer je utvrđeno da majke i ćerke često pate od ovakvih tegoba u trudnoći. Dijagnoza se postavlja klinički. Rutinski se radi krvna slika sa leukocitarnom formulom i biohemija krvi, analiza urina i ultrazvučni pregled kako bi se utvrdila vitalnost trudnoće

i isključila hidatina mola. Neophodno je uraditi detaljan pregled elektrolita, koji mogu biti poremećeni usled gubitka tečnosti. U retkim slučajevima izraženih tegoba i lošeg stanja trudnice, ona se mora lečiti u bolničkim uslovima. Terapija bi trebala da smanji tegobe trudnice i da nema negativnih efekata na plod. Prvo je potrebno hidrirati trudnicu infuzionim rastvorima i korigovati nivo elektrolita. Preporučeno je unošenje većeg broja manjih obroka i izbegavanje masne, slane, teške i jako začinjene hrane.

S obzirom da to ne postoji pravi lek za lečenje ovih tegoba, u poslednje vreme u svetu se sve češće koristi đumbir. Đumbir smanjuje osećaj neprijatnosti koja se javlja kod mučnine i povraćanja i njegova efikasnost je potvrđena brojnim kliničkim studijama koje su rađene kod dece i odraslih. Može se koristiti i kod osoba sa poremećajem varenja. Prvi put je opisano antiemetično dejstvo đumbira još od 400. godine pre naše ere, u kineskoj tradicionalnoj medicini. Smatrao se medicinskom biljkom koja se koristila u terapiji poremećaja varenja, gasova, povišene temperature, mučnine i povraćanja. Koristi se rizom biljke *Zingiber officinale*, koja potiče iz Kine i Indije, ali se lako može uzgajati na celom svetu. Otkrivena su dva osnovna fitohemijska isparljiva ulja, koja đumbiru daju prijatan miris i neisparljiva jedinjenja (džondžeroli), koji su odgovorni za njegov pikantni ukus i farmakološka dejstva. Objavljene su mnogobrojne studije o dejstvu i njegovom uticaju na smanjivanje želudčnih tegoba, mučninu i povraćanje. Potvrđeno je da značajno smanjuje mučninu, mučninu izazvanu kretanjem (kinetoze) i mučninu i povraćanje nakon operativnog lečenja. Pokazao se kao



izuzetno efikasan u lečenju tegoba u trudnoći. Ne zna se tačan mehanizam dejstva, ali studije in vitro pokazuju da ima antagonističko dejstvo na serotoninse i holinergične receptore. Nije dokazano da ima negativnih efekata na rast i razvoj ploda, tako da se preparati đumbira mogu koristiti od prvog meseca trudnoće. Tablete sa đumbirom su se odnedavno našle i na našem tržištu i mogu ih koristiti i trudnice i deca starija od tri godine u terapiji mučnine tokom vožnje, mučnine u trudnoći i kod poremećaja varenja.

Antimetil® je savremeni farmaceutski oblik đumbira koji predstavlja jedinstveno, prirodno rešenje za dobrobit vašeg želuca.

Đumbir smanjuje osećaj neprijatnosti koja se javlja kod mučnine i povraćanja. Efikasnost đumbira potvrđena je brojnim kliničkim studijama koje su rađene kod dece i odraslih.

Za sve one koji imaju problem sa varenjem hrane **Antimetil®** može da bude od koristi, jer đumbir pomaže normalnom funkcionisanju probavnog trakta.

Klinička ispitivanja u koja su bila uključene trudnice su pokazala da je **Antimetil®** efikasan i bezbedan za primenu već od prvog meseca trudnoće. Kada planirate put, računajte i na **Antimetil®** kao sastavni deo vaše putne apoteke. **Antimetil®** efikasno smanjuje mučninu kod putovanja, kako kod dece (starije od tri godine) tako i kod odraslih.

Antimetil®

Đumbir

LEICHTER MANGEN - LIGHT STOMACH



Antimetil®

Ingwer • ginger

Standardisierter Extrakt
mit einem Gingerol-Anteil von 10%
Standardised extract, 10% gingerols



Tilman

x 30



Mučnina u trudnoći

Bolest putovanja

Problemi sa varenjem hrane



Ewopharma d.o.o.
Borisavljevićeva 78, 11010 Beograd, Tel. 011 77 00 585
E-mail: info@ewopharma.rs | www.ewopharma.rs

Sačuvajte porođajni kanal

Rođenje bebe je jedno od najznačajnijih iskustava u životu žene.

Za ženu i celu porodicu, lepo iskustvo sa porođaja je važan faktor za srećan život.

Mnoge buduće mame se sa pojmom epiziotomija sretno tek pred kraj trudnoće ili neposredno pred sam porođaj. To je hirurški zahvat kojim ginekolog neposredno pre rođenja deteta napravi rez međice (tkivo između anusa i vagine) i na taj način poveća vaginalni otvor, čime se olakšava izlazak deteta iz vagine, a majka štiti od povrede porođajnog kanala. Studije i istraživanja su pokazala da ova procedura ne retko donose više štete nego koristi. Ipak i dalje se sprovodi. Poput drugih hirurških zahvata nosi rizike kao što su obilno krvarenje, infekcija, lošiji kvalitet seksualnog života. Osim toga majke kojima je urađena epiziotomija se teško vraćaju u formu nakon porođaja, jer bolovi mogu biti dugotrajni i otežavati kretanje.

Kod prvorođajki porođaj obično traje duže nego kod žena koje su već rađale, što za posledicu ima iscrpljenost majke i bebe, a kod majki tokom narednih meseci može dovesti do osećaja pečenja u vagini i mokraćnom kanalu.

Dobra vest je da postoji način da porodilje olakšaju sebi porođaj i zaštite međicu. Na našem tržištu je od skora prisutan porođajni gel – Dianatal®, namenski razvijen za olakšavanje vaginalnog porođaja. Dianatal® formira film u porođajnom kanalu koji smanjuje trenje između novorođenčeta i majke, čime olakšava porođaj a posebno štiti vaginu, karlično dno i međicu. Dianatal® gel se može primeniti kako kod prvorođajki tako i kod žena koje su već rađale i kod žena sa carskim rezom u anamnezi.

Dianatal® porođajni gel se posebno primenjuje:

- ➔ za olakšavanje vaginalnog porođaja i zaštitu majke i deteta smanjenjem trenja kod prvorođajki (trenje usporava porođaj)
- ➔ za olakšavanje vaginalnih operativnih procedura (vakuum/forceps),
- ➔ za zaštitu međice i vagine tokom vaginalnog porođaja
- ➔ za smanjenje osećaja pečenja u vagini i mokraćnom kanalu nakon porođaja



Dianatal® akušerski gel je posebno razvijen da olakša i skрати vaginalni porođaj, zaštiti vaginu i međicu i smanji potrebu za epiziotomijom. Dianatal® formira film na vagini, koji smanjuje sile trenja. To pomaže bebi da lakše klizi kroz porođajni kanal.



DIANATAL® gel za olakšavanje vaginalnog porođaja

- Za olakšavanje vaginalnog porođaja
- Skraćuje vreme trajanja porođaja
- Štiti međicu i vaginu tokom vaginalnog porođaja
- Smanjuje potrebu za epiziotomijom



GlobiFer®

Suplement gvožđa NOVE GENERACIJE

Prof. dr Violeta Dopsaj

profesor Farmaceutskog fakulteta u Beogradu
Klinički centar Srbije, Centar za medicinsku biohemiju

Anemija izazvana deficitom gvožđa i danas predstavlja značajan medicinski problem. Dugotrajan negativan balans gvožđa dovodi do stanja deficijencije gvožđa, pražnjenja depoa gvožđa, neefektivne eritropoeze i konačno (ukoliko se nedostatak gvožđa ne koriguje u prve dve faze), do ispoljavanja kliničke slike sideropenijske anemije. Cilj savremene strategije lečenja je rano otkrivanje nedostatka gvožđa laboratorijskim ispitivanjem statusa gvožđa i blagovremena primena terapije. Cilj terapije anemije izazvane nedostatkom gvožđa je brzo povećanje koncentracije hemoglobina u krvi i popunjavanje depoa, što može trajati 3-12 meseci.

Dnevne potrebe u gvožđu su 1- 4 mg i zavise od pola, uzrasta i fiziološkog statusa. Dnevni unos gvožđa hranom preko mesa, žitarica i povrća iznosi oko 10-20 mg od čega se apsorbuje 2-20%. Ova varijabilna količina apsorbovanog gvožđa u vezi je sa izvorom gvožđa u hrani (veća je iz namirnica životinjskog a manja iz namirnica biljnog porekla) ali i sa prisustvom druge hrane.

Količina gvožđa u organizmu primarno je kontrolisana regulacijom procesa apsorpcije u duodenumu. Mehanizmi transporta gvožđa u enterocitima su različiti za hemsko i nehemsko gvožđe, a apsorpcija je regulisana fiziološkim mehanizmom i lokalnim faktorima u digestivnom traktu. Lokalni faktori su od najvećeg značaja u stanjima resekcije creva, atrofičnog gastritisa, hronične inflamacije, malapsorpcije i drugih patoloških stanja.

Preparati gvožđa za oralnu primenu

Najveći broj preparata gvožđa za oralnu upotrebu sadrži gvožđe u neorganskom obliku, i to u fero obliku, obzirom da se tri puta više apsorbuje iz digestivnog trakta nego u feri obliku. Najčešće korišćeni preparati su fero-sulfat, fumarat, sukcinat i glukonat. Između različitih fero soli nema značajnih razlika u bioiskoristljivosti preparata Fe kao i u brzini korekcije anemije, ali se razlikuju u gastričnoj toleranciji na preparat. U primeni su takođe i polisaharidni kompleksi Fe sa približno istom resorpcijom.

Oralni preparati novije generacije sadrže polipeptide hemskog gvožđa (eng heme iron polypeptide - HIP) gde se porfirinski prsten iz hema koristi za apsorpciju gvožđa u intestinumu. Ovakva formulacija preparata gvožđa predstavlja novu strategiju u terapiji gvožđem jer hemsko gvožđe obezbeđuje mnogo bolju apsorpciju bez neželjenih gastrointestinalnih tegoba koje potiču od ostatka neresorbovanog neorganskog gvožđa.

Neželjene reakcije oralnih preparata gvožđa

Slobodno elementarno gvožđe pripada grupi teških metala i deluje iritantno na sluznicu GIT-a. Najizraženije neželjene reakcije preparata gvožđa od strane gastrointestinalnog trakta su muka, pečenje u stomaku, bolovi, opstipacija, dijareja.



Ovaj efekat je direktno proporcionalan količini slobodnog elementarnog gvožđa koji se iz preparata oslobodi u GIT-u. Opstipacija i dijareja su najčešće sekundarne posledice dejstva Fe na intestinalnu mukozu i nisu dozno zavisni.

GlobiFer plus i GlobiFer forte

GlobiFer plus i GlobiFer forte su preparati gvožđa za oralnu primenu novije generacije koji sadrže polipeptide hemskog gvožđa kao hemoglobinski prah životinjskog porekla, obogaćen sa fero-sulfatom. Ovakav sastav predstavlja jedinstvenu, inovativnu formulaciju preparata koji predstavlja kombinaciju hemskog i neorganskog gvožđa. Na ovaj način omogućena je maksimalna apsorpcija gvožđa kroz aktivaciju oba mehanizma apsorpcije (hemskog i nehenskog Fe) a istovremeno prisustvo hemskog gvožđa olakšava apsorpciju neorganskog Fe. Odnos hemskog i nehenskog Fe u GlobiFer forte je 8:1, što odgovara unosu gvožđa preko hrane. Tableta preparata GlobiFer forte sadrži 18 mg elementarnog Fe i preporučuje se kada je potrebno brzo povećanje koncentracije hemoglobina: kod akutnog deficita gvožđa, kod pripreme za hiruršku intervenciju, kod anemije zbog nedostatka gvožđa.

GlobiFer plus sadrži 9 mg hemskog gvožđa i 9 mg gvožđa fumarata uz dodatak folne kiseline. Namenjen je stanjima povećanih potreba za unosom gvožđa i za održavanje postignutih koncentracija hemoglobina: kod trudnica i žena u reproduktivnom periodu, kod mladih u periodu rasta i razvoja, kod sportista. GlobiFer forte i GlobiFer plus pokazuju minimalne neželjene reakcije što omogućava unapređena tehnologija proizvodnje preparata.

Nove mogućnosti primene GlobiFer forte

Parenteralna primena preparata gvožđa u razvijenim zemljama smanjila je potrebu za upotrebom krvnih produkata. Što se tiče brzine korekcije anemije parenteralna primena Fe nema značajne prednosti u odnosu na oralnu primenu, pa bi zato oralni preparat hemskog gvožđa mogao da obezbedi isti efekat. Najčešći razlozi za parenteralnu primenu Fe su: malapsorpcija, izražena intolerancija na oralne preparate Fe, pacijenati na parenteralnoj ishrani i dijalizi, brza korekcija anemije (pre hirurške intervencije, carskog reza, u kardiohirurgiji). Zbog visoke koncentracije i bioraspoloživosti hemskog gvožđa GlobiFer forte bi mogao da kod pojedinih grupa pacijenata postigne efekat sličan intravenskom gvožđu. ■

Tradicija obavezuje

Rad u klinici GAK Narodni front značajno je unapređen, naročito prošle jubilarne godine kada je na ovoj klinici otvorena još jedna sala za laparoskopske operacije, genetska laboratorija, nabavljen laser za prenatalne operacije, dva nova ultrazvuka, započeta akcija proširenja i renoviranja odeljenja veštačke oplodnje a još jedna od novina jeste i to da je od 1. januara ove godine ukinuto plaćanje epiduralne analgezije za sve buduće majke.



Prof dr. Snežana Rakić
spec. ginekologije i akušerstva,
načelnik odeljenja porodilišta,
vd. direktora klinike

moгуće. Ovdje pričamo, na primer, o operaciji histerektomije. Pacijenti je lakše podnose i sve se završava brzo.

Dugogodišnja tradicija koju ova bolnica ima zahvaljujući izuzetnom kadru uliva ogromno poverenje pacijentima. Kako negujete svoj kadar i postoji li način da se lekari danas motivišu da ostanu u Srbiji?

GAK Narodni front je jedno od najvećih i najfrekventnijih porodilišta u Srbiji koje brine o ginekološkom i reproduktivnom zdravlju žena gde se nakon šest decenija uspešnog rada svakodnevno uvode neke novine na radost pacijentkinja koje se leče ili porađaju u ovoj zdravstvenoj ustanovi.

- Prošle godine smo ovdje u Narodnom frontu imali najveći broj porođaja, čak 7.036 pa smo tako zaokružili na najbolji način jubilarnu, šezdesetu godinu postojanja i rada bolnice – kaže prof. dr. Snežana Rakić. Po našoj statistici ovdje se za sve ovo vreme koliko postojimo rodilo oko 350.000 beba, što je čitav jedan mali grad. Ali, kada pričamo o bolnici "Narodni front" treba da pomenemo da se osim porođaja ovdje rade sve vrste hirurgije počev od benigne patologije, ali i ozbiljne onkološke hirurgije. Samo u toku prošle godine urađeno je oko 4.000 "otvorenih" operacija i 1.500 laparoskopskih.

Čini se da se ljudi danas, još uvek, više opredeljuju za klasične operacije nego za laparoskopske.

- Ne bi trebalo, jer su ove druge od izuzetnog značaja za ginekologiju. Laparoskopski se rade histerektomije, miomektomije, cistektomije, sve operacije koje su vezane za sterilitet. Otprilike dve trećine naše patologije je rešivo laparoskopskim operacijama. One donose veliku korist i pacijentu i bolnici. U tom slučaju pacijent ne leži više danima u bolnici, već nakon 24 sata od operacije može da ide kući i posle dve nedelje se vraća svojim normalnim aktivnostima što kod klasičnih operacija nije

- Trenutno imamo 690 zaposlenih sa svim pomoćnim osobljem. Od toga je 90 ginekologa 15, anesteziologa, isto toliko pedijatar, ali tu su i lekari na specijalizaciji. Moram da kažem da smo mi školovali anesteziologe koji su veoma deficitaran kadar ali i pedijatre i ginekologe. Bolnica je svojim zaposlenima planski davala specijalizacije, pa smo tako odškolovali mlađi kadar. Da biste dobili dobrog doktora morate uložiti deset godina u njega. Nakon završenog fakulteta sledi pet godina specijalizacije i pet godina iskustva i rada. Oko 2000- te godine vođena je jedna restriktivna politika u pogledu specijalizacija i to nas je koštalo mnogo, pa danas imamo jaz generacija i srednju generaciju koja odlazi u inostranstvo, jer su se otvorile granice. Lekarima koje smo mi slali na specijalizaciju kod nas smo davali i plate i plaćali školarine. Tako da oni ne mogu sada tek tako da nas napuste. Kao i svuda u svetu moraju da "odrade" novac uloženi u njih ili da ga vrate, a taj novac nije mali jer godišnja školarina za specijalizaciju iznosi do 300.000 dinara i još kada računate plate i doprinose, to je značajna suma. Postoje naravno mogućnost i da specijalizaciju plati svršeni student medicine, nakon stažiranja i iz svog džepa.



Dobije se ugovor i zainteresovani se raspoređuju na specijalizaciju i moram da kažem da imamo sve više stranaca koji dolaze kod nas.

Od početka godine uvedena je još jedna novina u naš zdravstveni sistem, ovaj put značajna za sve buduće majke – ukinuto je plaćanje epiduralne analgezije. Kako se to sprovodi u praksi? Do sada su pacijentkinje morale same da plaćaju epidural koji je koštao oko 12.000 dinara

- Da, ukinuto je plaćanje epiduralne analgezije svim pacijentkinjama koje se nalaze u porođaju. Svojevremeno je ceo porođaj bio vanstandardna usluga i dugo se pričalo o tome da li anestezija treba da bude besplatna. Fond zdravstva je obezbedio sredstva za katetere i anestetike, ali onda nam je ostala činjenica da je rad anesteziologa ovdje neprepoznat. Epidural je jedan komoditet koji bi svaka žena trebalo sebi da priušti, jer onda dobija jednu potpuno drugu "dimenziju porođaja".

Rade li uopšte porođaji bez epidurala ili čak porođaji bez anestezije danas?

- Oni postoje, ali su retki. Kada gledamo našu bolnicu čak 50 odsto porođaja se uradi u epiduralu, 29 odsto ima carskih rezova pa se tako jedna trećina porođaja uradi bez epiduralne anestezije. Ali zato onda postoje neke druge anestezije. Treba da uzmemo u obzir i to da se neke žene plaše epidurala, neke nemaju dovoljno saznanja o ovoj metodi ili neke jednostavno kažu neću da me bodete u kičmu. Ukoliko se pacijentkinja ne odluči za

Istorijat zgrade

Bolnicu GAK "Narodni front" danas čini šest zgrada koje su međusobno povezane. Kako je posao rastao i kako se povećavao broj pacijenata bolnica se prostorno širila. Napravljena je i nova zgrada porodilišta prema Balkanskoj ulici. Fizički više nema mesta za bilo kakvo dograđivanje, jer se zgrada bolnice prostire između ulica Kraljice Natalije i Balkanske. Ime je dobila po bivšem nazivu ulice Narodnog fronta, koja je naziv nosila po Francuskom narodnom frontu koji je nastao za vreme Drugog svetskog rata. Bilo je ideja da se bolnica preseli, recimo na Novi Beograd, jer tamo nema porodilišta i zato što je ulica u kojoj se nalazi izuzetno frekventna i nema prostora za parking, ali za sada nije bilo saglasnosti za to. Republička vlada je vlasnik i ona donosi odluke o tome.



epidural dajemo venske spazmolitike. To je jedan komoditet. Obezboljavanje porođaja je dobro i benefit je kada preko katetera možete da smanjete bolove koji su nakon porođaja daleko veći. Pa se tako i vaginalne operacije rade u epiduralnoj anesteziji i žene praktično 2 do 3 dana nemaju bolove. Carski rezovi su sve ređi u svetu, pa se i kod nas rade u totalnoj anesteziji.

Šta određuje da li će se porođaj uraditi u epiduralnoj ili totalnoj anesteziji?

- Stepen hitnosti. Ako su u pitanju preeklampsije ili ozbiljna krvarenja, onda se daje opšta anestezija. I kod nas se, kao i u svetu, sve više radi veliki broj porođaja carskim rezom uz pomoć epiduralne anestezije. Nije više samo ni stvar pacijentkinja. Veliki broj akušera se oseća komotnije na ovakvom

porođaju. Od 1997. godine radimo ovu proceduru kod nas i za dve decenije su naših ginekolozi stekli ogromno iskustvo. Porođaj je sigurniji i skraćuje se njegovo trajanje. A i lekar ne mora da misli da li će neki venski spazmolitik imati uticaj na plod. To je tekovina savremene medicine.

Ono što je značajna tradicija vaše bolnice jeste činjenica da je prvi IVF, ili proces veštačke oplodnje urađen u GAK Narodni front, a vi ste tu tradiciju nastavili veoma značajnom akcijom koja je počela krajem leta prošle godine.

- U bivšoj Jugoslaviji to naše odeljenje veštačke oplodnje bilo je drugo po rezultatima uspešnosti, odmah iza Slovenije. Bilo je to krajem 80 tih godina prošlog veka i tu su u tom

timu bili profesor Živanović, Ganović, profesor Radulović, prof Bojana Savičević i cela ta priča o početku borbe protiv steriliteta nas na neki način obavezuje. Zato smo pokrenuli ovu akciju vezano za novo, prošireno Odeljenje veštačke oplodnje, jer smo kapacitete koje smo imali odavno prerasli.

Kompanija Nektar nam je pomogla, dobili smo bazičnu opremu i opremu za zamrzavanje jajnih ćelija embriona za krioprezervaciju što svi savremeni centri već imaju. Finale akcije će biti ovog proleća i nadam se da će do 1. oktobra ove godine ovo odeljenje biti gotovo i da će početi sa radom.

Sanatorijum Živković

Izuzetno bogata istorija zgrade bolnice seže u period pre drugog svetskog rata kada se na ovoj adresi nalazio Sanatorijum Živković. Bilo je to prvo privatno porodilište za fine beogradske dame i nalazilo se u levom delu zgrade od ulaza. Malo fotografija postoji u Arhivi Srbije iz tog perioda. Bolnica je bila delimično srušena u bombardovanju Beograda 1941 i 1944. godine, a za vreme rata se u deo koji nije bio oštećen uselio Gestapo. Nakon oslobođenja u prostorije zgrade se useljava Ozna, pa je današnja kancelarija direktorke bolnice, veoma posebna, sva u drvetu i intarzijama sa petokrakama (koje vas vraćaju u doba komunizma) što nije ni čudo jer je nekada obde bila radna soba Slobodana Penezića Krcuna koji je tu sedeo od 1945 do 1956. godine. Priča kaže da su u ovu sobu doveli i čuvenog Dražu Mihajlovića na saslušanje, odmah nakon hapšenja.



Hlamidijalne infekcije



Dr Radimir Aničić
spec. ginekologije i akušerstva

i granuloma ingvinale, broj polno prenosivih oboljenja je narastao na preko dvadeset.

Izazivač hlamidijalne infekcije je bakterija *Chlamidia trachomatis*. Infekcija u organizmu može perzistirati od 1 do 10 godina. Može se naći u genitalnom traktu kod 20% seksualno aktivnih žena i kod 5% ženskih osoba koje nisu imale seksualne odnose.

Značajna karakteristika hlamidijalne infekcije kod žena je nesrazmera između blage kliničke slike i stepena patoloških promena koje su mnogo jače izražene. Infekcija hlamidijom kod žena je najčešće asimptomatska, a može da prouzrokuje kliničku sliku cervicitisa (zapaljenja grlića) sa pojačanim sekretom.

U poslednje dve decenije nastala je prava epidemija bolesti koje se prenose seksualnim putem, a u žižu interesovanja stavljaju se polno prenosive bolesti koje su u porastu i imaju širok dijapazon rasprostiranja.

Od pet klasičnih veneričnih oboljenja, kao što su gonoreja, sifilis, šankroid, limfogranuloma venerum

Da li hlamidija može da uzrokuje trajan sterilitet?

Hlamidije su izazivači mnogobrojnih urogenitalnih oboljenja kod oba pola. Uretritis i epididimitis kod muškaraca, dok je kod žena lista oboljenja veća. Izaziva uretritis, bartolinitis (zapaljenje Bartolinijeve žlezde), endometritis, endocervicitis i najvažnije salpingitis (zapaljenje jajovoda) koje može rezultovati infertilitetom.

Kod trudnica infekcija hlamidijom može dovesti do pojave spontanih pobačaja, prevremene ruptur plodovih ovojaka, prevremenog porođaja, intrauterinog zastoja u rastu ploda i u najtežim slučajevima smrt ploda.

Kako se dijagnostikuje i da li se hlamidija uspešno leči? Da li za ovu vrstu infekcija imamo savremene lekove?

Dijagnostikovanje ove infekcije se vrši uzimanjem cervikalnog i vaginalnog brisa. U lečenju hlamidijalne infekcije upotrebljavaju se antibiotici poput Dovicina i Hemomycina, i obavezno stavljanje vaginaleta. U trudnoći lek izbora je eritromicin kao i amoksisilin.

Babinje – Puerperium

Nakon završenog četvrtog porođajnog doba, pa sve do 6 nedelja nakon porođaja, porođaja se nalazi u dobu puerperiuma – babinja. Karakteristike ovog doba su: povlačenje materice – involucija, pojava lohija – sukrvičav sadržaj (koji se iz dana u dan menja) i pojava mleka – laktacija. Veoma je važno da u tom periodu obratite pažnju:

- Na ličnu higijenu, posebno na higijenu spoljnih polnih organa
- Na ishranu
- Na hemoroide
- Na epiziotomiju
- Na negu dojki
- Na prvu stolicu
- Na uriniranje

U toku prvih nedelju dana babinja veoma je važno da se porodilja samo tušira. Ne preporučuje se korišćenje sapuna u ovom periodu, dovoljna je voda i povidon jod (samo za rane). Nakon navršenih 6 nedelja, kada zaraste epiziotomija, babinjara može da se kupa u kadi. Svi rezovi nastali u toku porođaja se obrađuju čistom vodom i dezinfekcionim sredstvom. Najverovatnije ćete već nakon porođaja imati prvi podoj, što znači da Vaša dojka sadrži kolostrum – prvo mleko, koje je za bebu u tom

periodu najkvalitetnije. Nakon 24 sata krenuće već količina mleka. Stalnim podojima odnosno odgovorom na svaki zahtev bebe i eventualnim pražnjenjem dojki (samo ako su prepunjene) postići ćete normalnu laktaciju. Prva tri – četiri dana nakon porođaja ishrana bi trebalo da podrazumeva laganu ishranu, mlečne proizvode, dosta povrća i supe, a već nakon trećeg dana od porođaja možete očekivati prvu stolicu. Nakon toga možete početi sa normalnom ishranom koja je adekvatna, kao i u trudnoći. Hemoroidi su vrlo često prisutni i u trudnoći, a nakon porođaja mogu biti uzrok Vašeg teškog ustajanja iz kreveta i uzdržavanja od defekacije.

Održavanje lične higijene je veoma važno, pravilna ishrana i eventualno konsultacija sa nadležnim lekarom za terapiju (lokalnu). Uriniranje nakon porođaja može predstavljati problem, pre svega dok se materica ne povuče i oslobodi bešiku pritiska, zbog korišćenja katetera u toku porođaja ili zbog nelečene urinarne infekcije u trudnoći. Preporučuje se da nakon dolaska na akušersko odeljenje što pre ustanete i svakodnevno radite lagane vežbe.

Higijena dojki

Što se dojki tiče, higijena je ista kao i u trudnoći: pranje mlakom vodom. Grubim peškirom istrljati bradavicu i areole, nakon toga istisnuti malo mleka i obložiti bradavicu. To mleko će napraviti film koji će štiti bradavicu od infekcije. Najčešći i najbolniji problem je pojava ragade na dojkama. Ona nastaje zbog nepravilnog dojenja ili nepravilnog pražnjenja dojki. Ragada je povreda, odnosno malo napsnuće ili ranica na bradavici dojke. Pravilna higijena i korišćenje preparata koji vlaže i ubrzavaju prolazak bola i pri dojenju. Dojenje je dozvoljeno u vreme postojanja ragada. Korišćenje silikonskih bradavica mnogim ženama znatno olakšava dojenje i ublažava bol.

Dojenje, najbolji izbor za Vas i Vašu bebu!

Da li ste znali da su prednosti dojenja brojne, kako za bebu, tako i za majku? U majčinom mleku su bitni sastojci koji su potrebni za normalan rast i razvoj deteta (sadržaj šećera, lako svarljivih belančevina, masti, vitamina, minerala, enzima). Zbog svog sastava, majčino mleko je prirodna zaštita protiv infekcija i bolesti a istovremeno je i mnogo lakše za varenje od bilo koje druge formule - adaptiranog mleka.

Pored emocionalne povezanosti majke i deteta prilikom dojenja, dojenje nudi i druge pogodnosti. Žene koje doje imaju manji rizik za kancer jajnika, kancer dojke i osteoporozu. Osim toga, Vi ćete izgubiti težinu, jer Vaše telo tokom trudnoće čuva ekstra masti koje će se kasnije pretvoriti u energiju koja pomaže pri proizvodnji majčinog mleka.

U trenutku dojenja, potrebno je da se opustite i uživajte zajedno sa Vašom bebom u ovom posebnom trenutku. **Od ključnog značaja je da se pronađe udoban položaj mame i bebe.**

Ukoliko Vaša beba odbija da sisa, prikupljajte Vaše mleko ručnim izmlazanjem ili pumpicom za izmlazanje. Na ovaj način ćete isprazniti grudi i samim tim stimulisati laktaciju, a mleko možete držati u specijalnim kontejnerima *kesicama za skladištenje. Sakupljeno mleko će biti spremno, a Vaša beba ga može koristiti u Vašem odsustvu.

Kako ste se opuštili pre nego što ste rodili bebu? A sada? Pumpica za izmlazanje **Philips Avent Natural** je osmišljena da pruži maksimalnu sigurnost i pomogne da ostanete u udobnom položaju prilikom procesa prikupljanja mleka. Bez obzira koju pumpicu koristite, manuelnu ili električnu, možete da sedite u udobnom položaju, bez potrebe da se naginjete napred, samim tim se otklanja šansa pojave bolova u leđima i olakšava se protok mleka. Mleko teče sa lakoćom direktno u bocu, čak i kada pravo sedite. Štaviše, jastuče koje je u direktnom kontaktu sa kožom ima lepu teksturu sa nežnim laticama koje masiraju, kopirajući pokrete bebe, stimulišući protok mleka.



Pozicije za lakše dojenje



Dojenje u naručju

Vaša beba treba da bude okrenuta prema vama – "pupak na pupak". Beba Vam leži na ruci, na istoj strani na kojoj se nalazi dojka iz koje hranite bebu.

Dojenje u naručju – Ukršteno

Mama drži bebu na jednoj ruci, a beba sisa suprotnu dojku. Uverite se da vaša beba leži licem okrenutim vama pozicija - "pupak na pupak". Svojom slobodnom rukom ćete pridržati vrat, ostavljajući bebino glavu slobodnu tako da može da je pomeri kad god oseti potrebu.

Dojenje u naručju – ispod ruke (pazuha)

U ovom položaju majka drži bebu ispod ruke, na istoj strani na kojoj se nalazi dojka iz koje se beba hrani.

Dojenje u naručju – ležeći

Udobno ležite licem u lice sa vašom bebom.

Aptamil 3&4 Pronutra+



Budućnost
vašeg deteta
počinje danas



Od sada i u
pakovanju od
400g

Generalni zastupnik i uvoznik za Srbiju:

KIBID d.o.o. Beograd, Srbija 11080 Zemun, Autoput za Novi Sad 152

TEL: (011) 2198-241 • FAX: (011) 2198-235 • MEDICINSKA INFO-LINIJA: 0800 250 005

E-MAIL: kibidmed@kibid.rs • www.kibid.rs • www.aptaclub.rs

Prekid laktacije

Dojenje je od neprocenjive važnosti kako za novorođenče, tako i za majku. I pored tehnološkog razvoja u proizvodnji veštačke hrane za novorođenče, dojenje ima izrazito pozitivan efekat na zdravlje majke. Postoji čitav niz studija koje su dokazale da porođaj i dojenje smanjuju rizik nastanka karcinoma dojke i jajnika i to je činjenica na koju stalno treba podsećati.



Doc. dr. Svetlana
Janković Ražnatović
spec. ginekologije i akušerstva

U trudnoći se mnogostruko povećavaju koncentracije raznih hormona, koji utiču na krajnji razvoj dojki, koji se od rođenja odvija u četiri faze: embrionalni i fetalni period, period puberteta, rane trudnoća i rane laktacija.

U drugoj polovini trudnoće nakuplja se sekretorni materijal u alveolama dojki. Ta tečnost se naziva kolostrum, siromašna je belančevinama i mastima, ne sadrži mlečni šećer, ali sadrži visoke koncentracije imunoglobulina. Pravo mleko počinje da se stvara tek drugog dana posle porođaja, kada dolazi do naglog pada koncentracije progesterona. Ovo mleko ima još veće koncentracije interferona i drugih supstanci koje štite sluzokožu creva novorođenčeta od infektivnih agenasa i bogato je mlečnim šećerom i proteinima.

Lučenje mleka iz dojki je kontrolisano neurohumoralnim refleksom (oslobađanjem hormona oksitocina), uz učešće mehaničkih faktora (stimulisanje bradavica, sisanje i stvaranje negativnog pritiska u ustima novorođenčeta). Lučenje oksitocina može biti prouzrokovano i samim pogledom na novorođenče i njegovim plačem. Stres jako utiče na lučenje adrenalina, koji može prouzrokovati čak i potpuni prestanak laktacije. Mnogo se zna o hranljivim osobinama i imunološkoj ulozi majčinog mleka, ali je važan i osećaj uzajamne bliskosti, sigurnosti, sreće i povezanosti, koji se ostvaruje i na druge načine (igra, kupanje, maženje, šetnja...), osim dojenja. Dokazano je da dojenje utiče na prevenciju gojaznosti, šećerne bolesti, nastanak

alergija i respiratornih tegoba kod dece. Dojenje bi trebalo da se nastavi najmanje do navršene prve godine. Neke majke nastavljaju sa podojima i u drugoj godini, uz raznovrsnu nemlečnu ishranu. Kako dete raste, potrebno je razviti drugačije oblike povezanosti i načine uspostavljanja bliskosti, obzirom da je prisustvo majke od neprocenjive važnosti za razvoj i vaspitanje deteta, ali i da dojenje nije više glavni način da se ova veza produbljuje. Prirodni put prekida dojenja, kada za to dodje vreme je najlakši i najbezbolniji. Podoje postepeno treba skraćivati, potom prorediti i prekinuti. Važno je znati da kada se donese odluka o prekidu dojenja, ona ostaje za stalno, ne treba je menjati i mora se sprovesti do kraja. Kada se naglo prestane sa dojenjem, mleko se i dalje luči pod dejstvom hormona tako da mogu nastati komplikacije u vidu mastitisa ili

abscesa, kada je neophodna hospitalizacija. Ponekad je potrebno prekinuti dojenje neposredno nakon porođaja (bolesti majke i terapije koju uzima, ugrađenih implanta u dojke, veliki pobačaji, mrtvorodenost...). Prekid laktacije se sprovodi dopaminskim agonistima, lekovima koji se daju za smanjenje koncentracije prolaktina koji direktno utiče na stvaranje i lučenje mleka. Pripadaju grupi lekova koji pojačavaju lučenje hormona koji se normalno nalazi u mozgu - dopamin i koriste se u lečenju tumora hipofize, Parkinsonove bolesti, hiperprolaktinemije ... Najčešće se iz ove grupe upotrebljavaju: bromokriptin (Bromergon), kabergolin (Dostinex) i Quinagolid. Sva tri leka su u vidu tableta i doziranje je individualno, pa se nemojte upuštati u terapiju bez saveta sa Vašim ginekologom.



Brinemo o najmlađima

care



Drage mame i tate,

Predstavljamo vam proizvode brenda Care koji ispunjavaju osetljive potrebe vaše bebe. Svi proizvodi napravljeni su od visoko kvalitetnih i pažljivo ispitanih sirovina, receptura i sastojaka. Sa Care proizvodima vaši najmlađi će se osećati sigurno i bezbrižno.



Zašto baš Care pelene?

- Anatomski oblikovano jezgro omogućava bebi da se nesmetano kreće
- Elastične trake (rastegljiva krilca) dopuštaju peleni da se prilagodi bebinom telu
- Središnji deo pelena je prirodno izbeljen bez dodatog hlora
- Dodatni sloj u peleni zadržava tečnost i sprečava da vlaga dopre do nežne dečije kože.



MAXI



Tempo

TEMPO
express



SHOP&GO

Nega novorođenčeta

Kada se beba rodi, najpotrebnija joj je Vaša ljubav i pažnja. Ostvarite roditeljski zadatak sa puno lepote i bez straha. Brzo ćete prepoznati potrebe Vaše bebe oslušujući plač i posmatrajući njeno ponašanje. Želimo da kroz nekoliko najosnovnijih saveta o nezi bebe doprinesemo sreći i sigurnosti Vaših prvih dodira sa bebom, koje treba savladati kada ste iz porodilišta došli kući.

Oči bebe svakodnevno čistiti od spolja ka unutra komadićem vate ili gaze (jedan komadić za svako oko) natopljenim u sveže pripremljen mlaki čaj od kamilice (naravno nezaslađen), a više puta u toku dana kada se pojavi sekret na rubovima kapaka. Tada je dobro nekoliko puta nežno pritisnuti unutrašnji ugao oka (između korena nosa i početka oka), kako bi se očistio i suzni kanal. Proverite u svom domu zdravlja da li Patronažna služba ima tačnu adresu Vašeg stanovanja.

Kako treba da izgleda prostorija gde će biti beba?

Kada novorođenče dođe kuci temperatura njegove sobe treba da je između 20-22°C, a ta temperatura treba da bude viša za 4-6°C za vreme kupanja. Soba treba da bude svetla i sunčana, bez vlage i buke, sa što manje nameštaja, bez cveća i duvanskog dima, sa prirodnim provetranjem, preko prozora. Održavajte svakodnevnu higijenu sobe vlažnim prebrisanjavanjem, bez upotrebe deterdženata i ostalih hemikalija. Zagrevajte prostoriju do ujednačene temperature, izbegavajte nagle promene u strujanju vazduha (grejalice i klima uređaji), a prostor redovno ovlažite (posuda sa vodom koja isparava u blizini mesta grejanja). Krevetac bebe uvek postavite uz krevet majke, tako da majka uvek vidi lice deteta. Krevetac udaljite od direktnog toplotnog izvora i promaje, a postavite blizu dnevnog svetla.

U sobi bebe treba da se čuje tiha i prijatna muzika, a tokom noci potrebno je obezbediti diskretno svetlo. Bebu ne treba pretopljavati - posebno leti, a soba u kojoj se svi znoje sigurno je pregrejana i za bebu. Bebu ne treba oblačiti u puno slojeva odeće, prekrivati sa vise prekrivača i preko glave, a obično je najbolje pravilo da bebu treba oblačiti samo za jedan komad odeće više nego sebe. Kapicu je dovoljno staviti nakon kupanja u trajanju od 1 sat i kada beba izlazi napolje po hladnom ili vetrovitom vremenu. Šake i stopala novorođenčeta su uvek hladniji, jer im je to odlika cirkulacije, te im treba obući čarapice i tokom leta.

Temperatura bebinog tela može biti nestabilna prvog dana po dolasku iz porodilišta kući, zbog promene više temperaturnih sredina. Normalno je da temperatura bebinog tela iznosi od 36,8°C - 37,3°C, a kada se pretopli penje se preko-37,5°C. Ovo ćete najlakše proveriti opipavanjem bebinog stomacića i zadnjeg dela vrata, koji ne treba da budu hladni ni znojavi, već prijatno topli. Uobičajeno se kod novorođenčeta meri temperatura tela preko čmara, koja je za pola stepena viša od temperature merene ispod pazuha, i normalno iznosi: 37,5°C.

Kako kupati bebu?

Kupanje i higijena bebe treba da su deo svakodnevnih prijatnih radnji koje treba navikavati uvek u isto doba dana, najbolje uveče i pre podoja. Do mesec dana kupati bebu preko ruke (prvo gornji, zatim donji deo tela), bez obzira na postojanje i stanje pupčanog patrljka, koji se obavezno neguje nakon kupanja. Neutralni bebi sapun ili šampon su sasvim dovoljni za kupanje. Stavljanje hladnog šampona na glavu, naglo polivanje vodom ili suviše snažno trljanje pregiba tela može da iznenadi bebu i izazove njenu snažnu borbu i odbijanje kupanja. Upotreba vlažnih bebi maramica ili prebrisanje bebinih genitalija i guze u toku presvlačenja pelena tokom dana su takođe obavezni. Predeo čmara, a ne genitalija, treba tanko premazati Pavlovićevom kremom.

Nega bebine kože

ne podrazumeva mazanje celog tela pomadama, mašću ili uljem, sem ako to lekar iz nekog razloga ne propiše. Nosić bebe treba češće čistiti, jer su nosni kanali vrlo uski i često ce Vas brinuti utisak da beba otežano diše. Zapamtite da novorođenče diše na nos, pa zapušen nos na prvom mestu može da znači odbijanje sisanja. Potrebni su strpljenje i pažnja, jer su bebe vrlo neraspložene kada im se dira nos.

Umivanjem bebe i postavljanjem lica malo prema dole, obično se lako otpuši i izbaci sadržaj začepljenog nosa. Ukoliko je sekret često prisutan, naizmenično sa čujnim i otežanim disanjem ili vidljivim balončićima sekreta, višak sekreta odstraniti parčetom

vate umočenim u mlaku vodu ili kamilicu, a ostatak sekreta izvući štapićem sa vatom na vrhu uvučenim u vrh nosnice. Blago podignuto uzglavlje (jastučić ispod dušeka) može da olakša disanje i slivanje sekreta. Nega ušiju se obavlja neposredno nakon kupanja, kada se pomenutim štapićima odstrani vlaga sa nabora usne školjke i početnog dela usnog kanala (nikako iz dubljih delova). Ovaj deo se lako zapuši usnom mašću koje bebe stvaraju u povećanim količinama, jer im je to istovremeno odbrana od ulaska neželjene vode u uho.

Nega pupka

je nešto sa čim se roditelji po prvi put susreću i često iz straha i nedovoljnog znanja to izbegavaju ili, što je još gore, potpuno nemaruju. Nega pupčanog patrljka se obavlja posle kupanja povidon-jodom, a okolna koža neguje najčešće 75% alkoholom ili takođe povidon-jodom. Na pupčani patrljak se stavi suva gaza i odozgo još jedna (tako da se patrljak skroz valjkasto obavije) da na pripoj pupka sa kožom dolazi mala količina vazduha neophodna za brže sušenje i otpadanje patrljka. Ukoliko mislite da Vam je sigurnije i lakše, možete preko prvog sloja gaze postaviti «svilenkast» flaster preko koga koža diše i ne stvara oštećenja na njoj.



NOVO IZ
FRUCTALA!

Frutek

+6
meseci

+8
meseci

DA MALI IZRASTU U VELIKE

U Fructalu već više od 40 godina brinemo da mali izrastu u velike. Proizvodi Frutek namenjeni su osetljivoj i nežnoj, a takođe i najzahtevnijoj grupi potrošača, našim najmlađima od četiri meseca do dve godine, koji se tek upoznaju sa ukusima voća i povrća, kao i novim mešavinama od povrća i mesa. Ovo je primarni razlog da se posebna pažnja posvećuje kako odabiru sirovina, tako i krajnjim proizvodima. Proizvodi ne sadrže konzervanse, veštačke arome i boje*, a izrađeni su isključivo od najkvalitetnijih prirodnih i kontrolisanih sirovina.



KAŠICE OD
POVRĆA I MESA

*prema pravilniku

www.frutek.si/sr

 Frutek

MLEČNA FORMULA ZA ŠAMPIONE

Celia[®] EXPERT 3



AMICUS 

Modern Medicines for All

Proizvođač: Laiterie de Craon, Craon, Francuska
Uvoznik i distributer: Amicus SRB d.o.o. Beograd, Srbija

Celia[®] EXPERT 3 mleko u prahu, formula za malu decu uzrasta od 1 do 3 godine. Sadrži važne hranjive sastojke, vitamine (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K) i kalcijum.

Celia[®] EXPERT 3 mlečna formula, idealan spoj dugogodišnjih saznanja, modernih dostignuća i iskustva grupacije Lactalis u proizvodnji mleka.

Spavanje i san beba



**Prim. dr. Tanja Mitrović
Lazić**
specijalista pedijatrije

Spavanje je stanje umanjene budnosti, smanjenih percepcija i reagovanja na spoljašnje draži. Čovek spavajući provede 1/3 svog života. Svi ljudi sanjaju, ali se sećamo samo 5% svojih snova. Sve dokle dopiru tragovi istorije, čovek je svojim snovima pridavao veliki značaj. Na mapi drevnih civilizacija, snovi su imali povlašćen status. Verovalo se u isceliteljsku moć snova. Najlepše priče pisci, najlepše melodije kompozitori, stvorili su u svojim snovima.

Dobar san je potreban deci za rast i razvoj isto kao izbalansirana i zdrava hrana, voda, ljubav, igra. Spavanje utiče na pojačano lučenje hormona rasta tako da deca koja imaju dobar san, dobro rastu. Utvrđeno je da bebe prolaze kroz REM fazu spavanja - vreme u kome se sanja, tako da i male bebe sabiraju dnevne utiske i iskustva i proživljavaju ih iznova, u svojim snovima. REM spavanje kod novorođenčadi zauzima veći deo spavanja nego kod odraslih. To je faza plitkog sna, mozak je aktivan uz mnogo snova. Ritam i dubina disanja, pokreti očnih jabučica, smeh, suze, izrazi lica menjaju se u toku plitkog sna, zavisno od sadržaja sna. U fazi dubokog spavanja, mirnog sna - NE REM, teže se bude, a ako se probude plaču.

Snovi beba ispunjeni su slikama svojih roditelja. Sve ono što je vredno, treba da bude u snovima - poljubac majke, topao dodir, topao glas, prijatna muzika, smeh. Nije moguće utvrditi šta je u snovima beba, jer one ne mogu da prepričaju san. Bebe nisu "zahvalne" za saradnju. Nažalost, i bebe imaju ružne snove i noćne more. Često je to reakcija na povišenu temperaturu okoline, neudoban položaj tokom spavanja, reakcija na bol, na hranu, uznemirujuću buku. Treba utešiti bebu. Pričati umirujućim glasom. Nežno milovati. Poljubiti. Otkloniti neprijatnost -

promeniti punu pelenu, promeniti položaj. Treba da oseti dodir pun ljubavi i zaštite. Beba dnevna događanja "obrađuje" noću, plakanjem ili buđenjem. Ako se ne budi iz noćne more, pustite je da i dalje spava.

Novorođenče spava dva puta duže od odraslih. Nekoj bebi je potrebno više, nekoj manje sna. Na raspored spavanja utiče glad i smetnje iz okoline. U prvim mesecima beba spava više tokom dana, a kako je dete starije, produžava se noćno spavanje. U prvim nedeljama, novorođenče će spavati 18-20 sati na dan. Dnevno i noćno spavanje je podjednako. Praktično sve vreme spavaju, osim kada se kupaju, povijaju, hrane. Tokom prva tri meseca, vreme spavanja se skraćuje i ukupno beba spava do 15 sati na dan. Skraćuje se i spavanje u toku dana do 6 sati, a noću spava duže, do 9 sati. Do kraja prve godine, beba tokom dnevnog dela dana spava 2-3 sata, a noću do 11 sati. Beba treba da spava u posebnom krevetu, uz tihu i prijatnu muziku, prostorija u kojoj spava bi trebalo da se provetrava, optimalna temperatura sobe da je 26 stepeni, pokrivena do grudni. Neka deca spavaju kraće od proseka. Ono što je važno jeste da lepo napreduju i da nisu razdražljiva. Nenaspravane bebe ne jedu, nisu raspoložene, umorne su.

Novorođenče nema unutrašnji sat, da bi razlikovalo dan i noć. Taj osećaj se razvija postepeno. Sami možete uticati na ritam spavanja tako što ćete se tokom dana više baviti novorođenčetom, a noću ga umereno hraniti i prepovijati na smanjenom svetlu. Bitno je da ne pravite noćnu atmosferu u toku dana, odnosno, da ne zamračujete prostoriju danju, ne hodate po prstima, ne pričate šapatom, ne gasite televizor, ne isključujete telefon ili nepotrebno palite svetlo kada se probudi noću i započnete igru. Na takav način beba neće naučiti razliku. Novorođenče bi trebalo da spava pri zvucima svakodnevnice vašeg doma, ili će se kasnije buditi pri najmanjoj buci.

Neka novorođenčad imaju težnju ka ustaljenom ritmu hranjenja i sna. Takva deca vrlo rano usklade spavanje tokom čitave noći. Druga pak, imaju osećaj gladi i potrebu za snom, uvek u različito vreme dana i noći. Kod njih je potrebna pomoć da bi se došlo do odgovarajućeg ritma za odojče i za čitavu porodicu. Do određene granice u svemu je potrebno poštovati potrebe deteta, ali ga usmeravati na ono što je za

njega najbolje. Pozitivne navike vezane za spavanje stvaraju se stavljanjem deteta u određeno vreme na spavanje. Stvorite dobru atmosferu za spavanje, smanjenjem aktivnosti i igre. Mozak zahteva određeni period pripreme za san. Bebu od šestog meseca možemo navikavati na svakodnevni ritual spavanja. Praktikuje isti ritual pred spavanje. To podrazumeva da svako veče, otprilike u isto vreme, ide na spavanje. Najduža faza budnosti treba da bude ona, pred odlazak u krevet za noćni san. Večernju rutinu bi trebalo obavljati u prostoriji u kojoj spava - kupanje, masiranje, povijanje, oblačenje pidžamice, pevanje uspavanke, milovanje, poljubac. Deca vole da im se navike ne menjaju. Tačnije, vole kada mogu da predvide, kada će im se šta desiti. Tako neće biti nervozne. Postepeno ih naučite da se uspravaju sami.

U uzrastu od šest do devet meseci, beba intenzivnije primećuje svet oko sebe, to je period kada rastu zubići i često se budi noću. Ne uvodite ponovo noćni obrok da biste je smirili. Kada shvati da ne dobija obrok, prestaće da se budi. Osnovno pravilo jeste - presvućiti bebu, ako su pelene pune, nežno pomaziti i tiho popričati.

Neke situacije koje su prolazne - putovanja, promena mesta boravka, privremeno poremete san deteta.

Na otpusnim listama naših beba savetuju se podoji na zahtev novorođenčeta. Ako poštujemo da beba dobija podoj na sopstveni zahtev, razmak nije nametnut, nekada na sat, nekada na dva ili tri sata, a nakon toga spontano, novorođenče zaspi bez intervencije. Neposredno nakon rođenja bebe sisaju češće, a manje mleka. Kasnije mogu da posisaju više mleka, pa samim tim i duže spavaju. Ipak, treba iskontrolisati da li dete ima uredne stolice i vlažne pelene, što su posredni znaci sitosti, a uz napredovanje u težini, znak su uspešnog podoja. Suve pelene, izostanak stolice po nekoliko dana, razdražljivost, neredovan san, pospanost, znaci su neuspešnog dojenja i tada treba potražiti savet pedijatra.

Dok sam pisala ovaj tekst pročitala sam i tumačenje snova. Sanjati bebu- znači sreća u predstojećem periodu. Pedijatrijska ekipa GAK Narodni front želi da Vaša beba mirno spava i nešto lepo sanja, a Vama da sanjate Vašu bebu i imate sreću u predstojećem periodu.

Mamino je najbolje, ali ako zatreba...



Impamil d.o.o., Marije Bursać 32
11080 Beograd, Srbija
+381 11 210 89 98
office@impamil.rs • www.impamil.rs



Podržimo projekat MAM mesto za dojenje

Cilj projekta je podrška dojenju kao najboljem i najzdravijem načinu ishrane beba, kao i podizanje svesti o dojenju na javnom mestu

Brend MAM je pokrenuo akciju postavljanja i obeležavanja klupa za dojenje u parkovima u Srbiji. Na taj način, brend MAM zajedno sa partnerima projekta, želi da da podršku dojenju kao najboljem i najzdravijem načinu ishrane beba, i da da podsticaj podizanju svesti o dojenju na javnom mestu.

U periodu od 15. februara do 15. maja, od prodaje svakog proizvoda brenda MAM, biće izdvojeno 5 dinara čime će se obezbediti sredstva namenjena za postavljanje klupa za dojenje u parkovima u Srbiji.

Uz podršku Grada Beograda i Javno komunalnog preduzeća „Gradsko zelenilo“, projekat startuje u Beogradu, gde će biti postavljena i prva kupa za dojenje. Svoj doprinos ovom projektu kao partneri dali su Škola roditeljstva Nada Lazic i kompanije poput Aksa Kids Mega Store, Dexy Co, Lilly i Delhaize.

Projekat “MAM mesto za dojenje” svojevrsan je nastavak akcije MAM poruke ljubavi, kroz koju slaveći ljubav biramo najlepšu poruku ljubavi koja će krasiti klupe za dojenje.



**OD SVAKOG PRODATOG
MAM PROIZVODA IZDVAJAMO**



**5
DIN
ZA KLUPE
ZA DOJENJE**






MAM Srbija



Dojenje je najjednostavniji i najbolji način da nahranite vašu bebu. Pored toga što mališani putem majčinog mleka dobijaju sve što je neophodno za zdrav rast i razvoj, dojenjem se uspostavlja posebna veza između mame i bebe. MAM sa ručnom pumpicom za izmazanje mleka prati mame kroz ovaj period.

Izmazanjem mleka ublažava se bol u grudima koji nastaje usled narušavanja ravnoteže između dotoka i otičanja mleka, tj. kada je količina mleka koja se stvara u dojka-ma veća od one količine koju beba posisa. Pumpica takođe pomaže i u stimulisanju stvaranja mleka.

MAM pumpica je pravo rešenje i u situacijama kada mama nije u mogućnosti da bude uz bebu kada je potrebno nahraniti, na primer kada mora da ide na posao. U tom slučaju i tate mogu da iskuse jedinstven osećaj hranjenja svoje bebe.

BPA FREE

NAUČNO DOKAZANO

MAM medicinski eksperti:
Timski rad za maksimalnu bezbednost



Analizovani i odobreni su u CHRI, pediatr, razvoj pedijatri - bolnica za detinjstvo u Beogradu u razvoju mleka, pedijatri - Beograd, odobrenje, mladi medicinski eksperti, MAM proizvodi proizvedeni su prema svim standardima.



Fleksibilna ekspresija mleka. Laka za rukovanje samo 4 dela.

Za prijatnije dojenje.
MAM ručna pumpica sa regulatorom jačine izmazanja mleka

Evy Baby

NOVO



Super
Upijajuće
Sa unapređenim jezgrom



Uvoznik i distributer: Kepram d.o.o.
www.kepram.com
www.evybaby.com/rs

Osvojite grad



L I T E W A Y™

Praktično za mame, udobno za decu, sa stilom za svakoga.



Vrlo spretna i okretna
za vožnju



Aluminijumska struktura,
laka i kompaktna
kada su sklopljena



Potpuno podesiv naslon.
Namenjen za upotrebu
od rođenja



Sistem za podešavanje
naslona sa jednom rukom

Savremena identifikacija beba

GAK Narodni front je prvo porodilište u Srbiji koje je počelo da primenjuje savremeni način identifikacije novorođenih beba. Majke i bebe dobijaju identifikacione narukvice, čime će sigurnost u porodilištu biti veća. Svaka žena će po dolasku u bolnicu biti zavedena u zdravstveno-informacioni sistem, u kojem će se evidentirati svi koraci od njenog dolaska do porođaja i nakon toga. Buduće majke će biti odštampano ime, prezime i matični broj, a istu će dobiti i beba čim se rodi. Zahvaljujući toj savremenoj metodi identifikacije neće više biti diktiranja, pisanja olovkom, a samim tim ni mogućnosti da se napravi greška. Narukvice su od posebnog materijala odobrenog od strane pedijatar, vodootporne su i ne mogu se pocepati. Takve narukvice koriste se još i u SAD i Kanadi.

Grafike za front

Već drugu godinu zaredom, GAK Narodni front oplemenio je prostorije klinike dvadeset jednom grafikom čiji su autori četiri savremena beogradska umetnika, u okviru projekta Grafike za GAK.

Konkurs Ministarstva kulture i informisanja omogućio je da se oplemeni prostor jedne od najfrekventnijih zdravstvenih ustanova u zemlji, u kojoj rade i uče sadašnji i budući stručnjaci iz ginekološko-akušerske oblasti i gde zdravstvenu negu i zaštitu dobijaju ljudi iz svih krajeva Srbije, kao i oni u diplomatskoj službi u Srbiji.



Život ne može da čeka – prestupna godina i 29. februar

Iako je mnogim mamama 29. februar datum koji bi preskočile kada je u pitanju porođaj, u GAK Narodni front rođeno je 13 beba: 6 devojčica i 7 dečaka. Bebe rođene na današnji dan su specijalne. Jednom u četiri godine dešava se 29. februar, a ljudi sa ovim datumom rođenja slave rođendan jednom u 4 godine. Bebe rođene na ovaj dan, svoj prvi zvanični rođendan imaju 2020. godine, ali po rečima njihovih majki, slavlje neće izostati nijedne godine.

Narodni front u brojkama

U 2015. godini je u GAK Narodni front bilo 7.046 porođaja, od čega je 202 porođaja sa blizanačkom trudnoćom i 12 porođaja sa trojkama

Rođene su 7.183 bebe (3691 dečaka i 3574 devojčice), Carskim rezom završeno je 30% porođaja, a 50,7% porođaja završeno je uz epiduralnu anesteziju

13% prevremeno rođeno dece
Bolnički je lečeno 14819 žena
U okviru dnevne bolnice lečeno je 9349 žena i izvršeno je 7421 intervencija

Izvršeno je 6936 abdominalnih i vaginalnih operacija i 1106 laparaskopskih i histeroskopskih operacija

Veštački potpomognutom oplodnjom obuhvaćeno je 260 parova, izvršeno je 205 embriotransfera, a sačinjavanja godišnjeg izveštaja, ostvareno je 52% klinički potvrđenih trudnoća.

U okviru ambulantno polikliničkog rada ostvareno je 108392 specijalističkih i konzilijarnih pregleda, 107.879 ultrazvučnih pregleda i Doppler ultrazvučnih pregleda i 14000 kolposkopija

Vantelesna oplodnja u brojkama

Od 2007. godine iz postupka vantelesne oplodnje (VTO) u GAK Narodni front rodilo se 865 beba (455 devojčica i 410 dečaka) Uspešnost odnosno ostvarenih kliničkih trudnoća je oko 50%, a iznese se do kraja 45% trudnoća

Urađeno je 6.800 ultrazvučnih pregleda
Dato je 15.000 terapija

Obavljeno 1.700 konsultacija

Prosečno je godišnje 266 parova u procesu
Preko 800 komisija

Do sada je u postupku vantelesne oplodnje bilo 2.537 parova



Neka Front blista

Potpisivanjem ugovora između GAK „Narodni front“ i Humanitarne fondacije Novi Beograd, u decembru je zvanično počela akcija „Neka Front blista“. Ovom donatorskom kampanjom će se obezbediti sredstva za uređenje prizemlja i međusprata kao najfrekventnijih delova Klinike, gde se dnevno pregleda i zbrine više stotina pacijentkinja, a na godišnjem nivou obavi oko 250.000 pregleda.



Donacija ultrazvučnog aparata

Ginekološko akušerska klinika Narodni front dobila je savremeni portabl ultrazvučni aparat sa pratećom opremom od Fondacije princeze Katarine Karađorđević. Zahvaljujući donaciji vrednoj 20.000 evra, Klinika će obnoviti opremu na odeljenju porodilišta, gde se godišnje porodi više od 7.000 trudnica. Aparat je donacija „Lifeline“ humanitarne organizacije iz Njujorka, čija je predstavnica Danijela Čeliković zajedno sa princezom uručila ultrazvučni aparat. Donaciju je zvanično uručila Princeza Katarina Karađorđević, osnivač Fondacije



Savremena kolica za anesteziju

Krajem marta u GAK "Narodni front" je organizovana primopredaja donacije savremenih kolica za anesteziju, koja znatno olakšavaju rad anesteziologa i anestezičara u GAK Narodni front. Time se na indirektnan način utiče na bezbednostrada na klinici, pa samim tim i kvalitet lečenja pacijenata, jer je značaj njihove namene u tome što se u posebnim pregradama omogućava razvrstavanje lekova kao i svođenje akcidentalnih situacija i infekcija na minimum.

Donaciju vrednu 350.000 dinara je obezbedila Grupa za SPEKOF - najveća i najbrojnija studentska organizacija na Ekonomskom fakultetu Univerziteta u Beogradu.

Donacija infuzione pumpe

B Braun Adria donirao je Odeljenju neonatologije Infuzionu špic pumpu, koja je od velikog značaja kod intenzivnog tretmana beba i nadoknade elektrolita.



Predstavljamo vam...

Odeljenje Akušersko II (postporođajno odeljenje)

Odeljenje Akušersko II (postporođajno odeljenje) pruža porodiljama smeštaj nakon porođaja i nalazi se na III spratu klinike. Raspolože sa 64 postelje raspoređene u 17 soba, a porodiljama je na raspolaganju 6 kupatila. Odeljenje je organizovano kao celina na kojoj rade 4 lekara i 12 medicinskih sestara.

Porodilje dolaze na odeljenje dva sata nakon porođaja i smeštaju se u sobe nakon prijema od strane sestara i lekara i uvida u njeno opšte stanje, kao i eventualna prateća oboljenja. U tom periodu i bebe se dovode majkama, jer odeljenje funkcioniše po principu "baby friendly", što znači da su bebe smeštene pored majki gde se nalaze sve vreme boravka na klinici, osim u slučaju kada se porodilje teže oporavljaju ili su bebe na intenzivnoj nezi odeljenja neonatologije.

Na ovom odeljenju je organizovana i edukacija porodilja od strane pedijatrijskih sestara u vezi sa dojenjem i negom novorođenčeta (ishrana, toaleta kože, presvlačenje beba itd).

Svakodnevno se obavljaju jutarnje i popodnevne ginekološke i pedijatrijske vizite. Svaka porodilja bude pregledana 48-72 sata nakon porođaja, a po potrebi i ultrazvučno (nakon akušerskih intervencija ili obilnijeg krvarenja). Tom prilikom dobijaju savete vezane za toaletu rane od epiziotomije. Ishrana porodilja podrazumeva pet obroka (tri glavna obroka i dve užine) određenih od strane nutricioniste.

Užina podrazumeva voće i kolače, dok je pacijentima sa pratećim oboljenjima (dijabetes, povišen pritisak) prilagođen poseban režim ishrane.

Glavna prednost ovog odeljenja je "baby friendly" program, koji ima za cilj najbolju pripremu majke za nastupajući period, a istovremeno predstavlja podršku i promociju dojenja.

U nadzor i negu na odeljenju je uključeno i Odeljenje neonatologije (neonatolozi, pedijatri i pedijatrijske sestre), a o porođenim ženama brinu ginekolozi i babice.

Otpust pacijenata je 48 do 72 časa nakon porođaja. Na odeljenju postoje informativni materijali (brošure, časopisi i tome slično) u cilju što bolje informisanosti porodilja. Takođe, dostupna je i knjiga utisaka gde pacijenti beleže svoje viđenje rada na odeljenju i ponašanja medicinskog osoblja, kako bi se dobronamerne kritike uzele u obzir i doprinele unapređenju rada odeljenja. U poslednjih par godina, na odeljenju su zamenjeni prozori, obnovljeni dušeci, jastuci, kreveti, kao i kupatila, sve u cilju boljeg komfora pacijenata. Na odeljenju se godišnje zbrine i neguje oko 4.500 porodilja, a velika frekventnost ovog odeljenja izuzetan je izazov da u narednom periodu poboljšamo uslove za boravak i zdravstvenu negu porodilja.

Zaposleni na odeljenju

Lekari

dr Slobodanka Babić, dr Milorad Bilaković, dr Anđelka Bulajić- Vukelja, dr Branko Bjeković

Medicinske sestre

Isailović Natalija, Kutlača Snežana, Antić Danijela, Barović Nada, Božić Jovana, Brkić Bojana, Golubović Biljana, Kovačević Vesna, Marković Slađana, Milosavljević Dragica, Milošević Desa, Miljković Ivana, Radovanović Slavica, Tripković Jelena

Spremačice

Lazarević Anđelka, Minić Jasmina, Filipović Svetlana



Za najbolji početak u životu

PHILIPS
AVENT

Uvoznik i distributer za Srbiju: **MCG Group d.o.o.**
Obrovačka 21, Veternik, Novi Sad, tel/fax 021 824-864, tel. 021 824-936
e-mail: office@mcggroup.rs, www.mcggroup.rs

innovation  you



Humana

**Humana
Junior Mleko
za ishranu dece
od 1. godine
starosti**



Sa omega-3
masnim
kiselinama

Sa jodom

Bez glutena



Generalni zastupnik:
PharmaSwiss -Valeant, Batajnički drum 5A, 11080 Beograd, Srbija
Humana GmbH, Bielefelder Straße 66, 32051 Herford, Germany

www.humana.rs  Humana Srbija

 **PHARMA SWISS**
A Valeant Pharmaceuticals International, Inc. company