

FRONT

KADA DETE
RODI DETE

MAGAZIN JE BESPLATAN

MAGAZIN

JUL 2016

VODIČ
KROZ TRUDNOĆU

PRIM. DR NIKOLA CEROVIĆ

LETOVANJE
U TRUDNOĆI

MALOLETNIČKE
TRUDNOĆE

VAGINOPLASTIKA

DOC DR SVETLANA JANKOVIĆ RAŽNATOVIC

VAŠA
BEBA
I LETO

EDUKACIJA
U SLUŽBI RAZVOJA
PERINATALNE
DIJAGNOSTIKE

PROF. DR PHILIPPE JEANTY



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 iskorisćenih 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, Obrenovićeva 10
TC Gorča, lokal 16M
+381 (0)18 230 222

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

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 čitateljke,

Leto je već u jeku, te smo u ovom broju pripremili teme koje će biti korisne kako budućim, tako i mamama koje su već upoznale čari roditeljstva. Pripreme za letovanje su nekim već poznate, ali onima koji se tek spremaju za putovanje u blaženom stanju ili sa bebom, saveti specijalista ginekologije i akušerstva kao i pedijatara biće dragoceni.

Takođe, uvek aktuelne teme o maloletničkim trudnoćama koje su vrlo često tabu tema nismo zaobišli, jer smatramo da je podrška porodice, stručnjaka pa i čitavog društva od velike pomoći jako mladim budućim majkama, koje najčešće ne znaju kome da se obrate za pomoć. Nedavno smo održali kurs ultrazvuka, čiji je vodeći predavač bio svetski priznati stručnjak iz oblasti

perinatalne dijagnostike, kako bismo svetske trendove i saznanja mogli da približimo lekarima iz Srbije, jer smatramo da je kvalitetna edukacija osnov za savremeno vođenje trudnoće. Kako je razmena znanja i iskustva doprinela sve boljoj zdravstvenoj nezi i zaštiti, kao i odnosu prema pacijentima, nastavili smo saradnju sa AKH klinikom iz Beča. Njihovi lekari bili su gosti naše klinike i svoja iskustva opisali u jednom od tekstova u Front magazinu.

Započeli su radovi na odeljenju za vantelesnu oplodnju u okviru akcije „Nije svejedno kad bebe dolaze“, koja je donacija kompanije „Nectar“. Podsećamo vas da se možete priključiti akciji i pomoći da se adatacija i rekonstrukcija tako važnog odeljenja završi što pre. Više o tome možete pročitati u vestima našeg magazina.

Jedna od vrlo aktuelnih i korisnih akcija na koje smo ponosni je ponovno pokretanje Škole roditeljstva na našoj klinici, koja je godinama bila od velike pomoći budućim majkama. Za razliku od ranijih godina, kada su tema bile psiho-fizičke pripreme za trudnice, ovaj put smo u fokus stavili konkretnе pripreme za porodaj odnosno dolazak u bolnicu na sam dan porođaja. Cilj upoznavanja sa procedurama i aktivnostima koje vas čekaju kada dođe do tog dugoočekivanog trenutka je podrška budućim mamama, kako bi smanjile stres i nedoumice i samim tim ih bolje pripremili za taj najlepši momenat u njihovom životu.

Verujemo da je izbor tema za 4. broj Front magazina interesantan i koristan i želimo vam da uživate u čitanju.

Srdačno,
Prof. dr Snežana Rakić

Snežana Rakić

FRONT MAGAZIN

Jul 2016 BROJ 4

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 čitaocu:
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, dipl. psiholog Ksenija Babić,
dr sc. med. dr Milena Papić - Obradović,
prim. dr Biljana Pejović, prof. dr Ljubomir Petričević

Saradnici i prijatelji:
Avent, Cryo save, Kibid, Nectar,
Infarm, Amicus, Pharma Swiss, Keprom, Impamil,
Vedra International, Innventa, Seracell,
Ewopharm, Delhaize, Sodimed.

Pokrovitelj:
Ministarstvo zdravlja Republike Srbije

Štampa:
Komazec, Indija

Tiraž:
5.000 primeraka

Distribucija:
GAK Narodni front

Tema broja

18 Edukacija u službi razvoja perinatalne dijagnostike

Prof. dr Philippe Jeanty

Razgovarali smo sa prof. dr Philippe Jeanty, svetski priznatim stručnjakom iz oblasti perinatalne zvučne dijagnostike.

Ostalo

07 Letovanje u trudnoći

Sadržaj nesesera koji nosite sa sobom na letovanje potrebno je planirati unapred da biste izbegli najčešće probleme koji se mogu javiti...

09 Vodič kroz trudnoću

Prim. dr Nikola Cerović

Vi i vaše dete tokom devet meseci

10 Kada dete rodi dete

Ksenija Babić Dipl. psiholog, savetnik sistemske porodične psihoterapije
Gotovo svaku spoznaju o trudnoći veoma mladih devojaka prati prvo...

13 Maloletničke trudnoće

Prof. dr Ana Mitrović Jovanović

Na abortus se u Srbiji svake godine odluči oko 16.000 maloletnica...

20 Vaginoplastika

Doc. dr Svetlana Janković Ražnatović

Sve češći trend među ženama, hirurško sužavanje vagine u svrhu...

25 Vaša beba i leto

Boravak na moru može biti veliko uživanje za bebu. Nažalost, može i da vam presedne. Ono zbog čega odrasli i starija deca idu na more, bebi baš i ne prija...

27 Kontrolisana sistemska hipotermija novorođenčeta

Prim. dr Biljana Pejović

Ovu temu izabrale su naše brojne čitateljke, sa željom da se objasne...

07



13



25





Tranquility®

Izbegnite rizik
nepotrebne amniocenteze



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- strukturne 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 Đindjića 2a, 011 7850 515

Novi Sad, Radnička 4a, 021 424 114

Niš, Obrenovićeva 10, TC Gorča, 018 230 222

rs@genoma.com

www.genoma.com

Tranquility-Neinvazivni-prenatalni-test

Genoma | a company of esperite
+ Swiss Biotechnology

SiderAL® Folico

Sucrosomial® Iron

(sukrozomalno gvožđe - lipozomalno gvožđe
ultradispergovano u estrima sukoze i masnih kiselina)

Rastvara se u ustima!



KADA UPOTREBITI SIDERAL FOLICO ?

- TOKOM TRUDNOĆE I LAKTACIJE
- U PERIODU PRIPREME ZA TRUDNOĆU
- KOD MENOMETRORAGIJE I OBILNIH MENSTRUALNIH KRVARENJA
- ZA PREVENCIJU PREDMENSTRUALNOG SINDROMA
- KOD ISCRPLJENOSTI, UMORA I SIMPTOMA ASTENIJE
- KOD ŽENA U REPRODUKTIVNOM PERIODU KOJE SE ČESTO BAVE SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA

ZAŠTO SIDERAL FOLICO ?

- JEDINO SUKROZOMALNO GVOŽĐE KOJE SE RASTVARA U USTIMA
- VISOKA BIORASPOLOŽIVOST
- DOKAZANA EFIKASNOST
- DOBRA GASTROINTESTINALNA PODNOŠLJIVOST
- SADRŽI FOLNU KISELINU (400 MCG) I VITAMINE KOJI SU VAŽNI ZA ZDRAVLJE ŽENE
- JEDNOSTAVNA UPOTREBA BEZ VODE



SADRŽAJ JEDNE KESİCE

| | |
|-------------|----------|
| Gvožđe | 21 mg |
| Vitamin C | 70 mg |
| Folat | 400 mcg |
| Vitamin D | 10 mcg |
| Vitamin B12 | 1,75 mcg |
| Vitamin B6 | 1 mg |

DOZIRANJE I NAČIN PRIMENE

Jedna kesica dnevno,
sipa se direktno u usta.
Rastvara se bez vode.



Letovanje u trudnoći planiranje je ključ uživanja

Sadržaj nesesera koji nosite sa sobom na letovanje potrebno je planirati unapred da biste izbegli najčešće probleme koji se mogu javiti tokom odmora. Naravno, šta nosite zavisi i kuda i kako putujete i koliko ste trudni – na samom početku trudnoće, do 14. nedelje može Vas mučiti muka – ponećete vitamina B6, dok na kraju drugog trimestra možete imati gorušicu, pa će vam dobro doći antacidi. Dakle, napravite plan i polako počnite da pakujete, planiranje je ključ kasnijeg uživanja.

Ukoliko imate proširene vene, otiču vam noge ili putujete avionom na dalje destinacije, dobro je da nosite neki od heparinskih gelova ili masti koje treba da mažete pre puta, laganim masiranjem od vrhova prstiju ka gore.

Te kreme možete mazati dva puta dnevno, ujutro i uveče. Za gorušicu, tako često u drugom delu trudnoće, dobro je poneti antacide, u obliku tableta za žvakanje koje možete pogrickati tri puta dnevno, jedan do dva sata nakon jelai ili pre spavanja. Neki probiotik je takođe veoma važan sastojak vašeg nesesera, posebno za prvi nekoliko dana boravka na letovanju, ili ukoliko dodje do neprijatne dijareje, koja nije neobičajena kada dodje do promene uobičajene ishrane. Zatvor, baš kao i dijareja, može biti pratičac promene ishrane, pa nije loše poneti sredstvo protiv zatvora, po mogućству bazirano

na prirodnim sastojcima, a o vrsti se obavezno konsultujte sa svojim lekarom, da ne bi efekat bio suprotan – takva sredstva mogu da izazovu naglu stolicu i da dovedu i do kontrakcija.

Ukoliko imate česte glavobolje, paracetamol je lek koji je bezbedan u trudnoći i obavezno ga ponesite i za slučaj da imate temperaturu, ali on nikako nije zamena za pregled i ako dodje do temperature, obavezno se javite lekaru. Antibiotike nemojte piti na svoju ruku, takvoj terapiji uvek treba da prethodi konsultacija lekara i indikacija za njihovo uzimanje. Izbegavajte ibuprofen, posebno ako ste prešli 24 nedelje trudnoće.

Jedan od čestih problema u trudnoći je izmena sekreta, koji može biti pojačan ili može izmeniti miris i praviti neprijatnosti – bol pri odnosu ili mokrenju, svrab, čak i povećati rizik od prevremenog porodjaja. Da biste smanjili mogućnost infekcije, ponesite

sredstvo za intimnu higijenu i izbegavajte upotrebu običnog sapuna, a dobro je i, radi preventive i održavanja normalne flore vagine, posebno kod kupanja u bazenu, moru ili reci, poneti i vaginalite sa *Latobacillus*-om. Ukoliko često imate vaginalne infekcije, posavetujte se sa svojim ginekologom koje vaginalite da ponesete ukoliko dodje do infekcije. Ukoliko koristite vitaminsku suplementaciju, ponesite dovoljnu količinu za ceo boravak, a jedan od nezaobilaznih sastojaka putnog nesesera mora biti krema za sunčanje sa visokim zaštitnim faktorom, koju treba da mažete nekoliko puta tokom dana, a posebno posle kupanja.

I na kraju – ne preterujte sa aktivnostima, nemojte se umarati i unosite dovoljno tečnosti. Nemojte se izlagati suncu između 11 i 16h, izbegavajte djakuzi i saunu... i – uživajte u odmoru u isčekivanju najlepšeg događaja u životu.



Seracell

matične ćelije



NEMAČKI
KVALITET



GMP
STANDARD



PRIPREMA
TRANSPLANATA

info centar
0800 808 808
www.seracell.rs



NARUČITE
BESPLATAN KATALOG

Drugo tromeseće

Vi i vaše dete tokom devet meseci

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



Prim. dr Nikola Cerović
spec. ginekologije i akušerstva

Majka

Šta se menja

Od početka četvrtog meseca primetićete povećanje materice-trbuha vam postaje zaobljen. Ako vam je to prva trudnoća pokrete deteta osetiće u 22. nedelji. Ako ste već bili trudni pokrete deteta osetiće u 17. nedelji jer je vaš mozak zapamtio ovaj osećaj i sada ga lakše prepoznaće.

Normalno povećanje telesne težine je oko 1 kg. mesečno, a ako ste mršavi i nešto više. Krvni pritisak je obično nešto niži nego kada niste bili trudni.

Savet: Raznovrsna i uravnotežena ishrana i kretanje pomoći će vam da savladate osećaj umora. Svakako izbegavajte pušenje i alkohol. Ako osetite kontrakcije, posebno ako ih je više od deset u toku dana, obavezno se posavetujte sa svojim ginekologom.

Moguće tegobe

Početkom drugog tromeseća može se javiti čitav niz tegoba koje mogu potratiti sve do porođaja.

Pečenje u želucu

Uzrokovano je povećanim lučenjem želudačne kiseline.

Savet: Jedite često kako želudac ne bi bio prazan. Izbegavajte gazirana pića.

Težina u nogama

Otečena stopala i noge na kraju dana česti su i bezazleni simptomi. Ipak, uporni i jači otoci uz povećanje krvnog pritiska mogu biti znak ozbiljnog poremećaja, pa se svakako obratiti svom ginekologu.

Savet: Izbegavajte tesnu odeću i obuću, nemojte sedeti prekrštenih nogu. Često se odmarajte opruženi na krevetu ili ležaljci. Nositte specijalne čarape i izbegavajte da duže stojite na jednom mestu. Dok spavate pod noge stavite jastuk.

Proširene vene nogu (varikoziteti)

Trudnoća pogoršava oboljenje vena ako ono već postoji i pospešuje pojavu bolesti ako za nju postoje predispozicije.

Savet: Posavetujte se sa lekarom koji će zavisno od stadijuma bolesi preporučiti i adekvatno lečenje.

Grčevi u nogama

Često su posledica loše venske cirkulacije.

Savet: Izbegavajte duže stajanje, nemojte sedeti prekrštenih nogu.

Zatvor (ostipacija)

Vrlo se često javlja.

Savet: Često pomaže hrana bogata vlaknima tj. mnogo voća i povrća i dovoljna količina tečnosti. Pomaže i neki lagani laksativ, na primer parafinsko ulje. Lekove protiv zatvora nemojte uzimati bez preporuke lekara.

Hemoroidi

U vreme trudnoće često su posledica otežane venske cirkulacije, ali i tvrdje i neredovne stolice.

Savet: Borite se protiv tvrde stolice, pijte najmanje 1-1,5 l vode na dan. Ako i to ne pomogne обратите se lekaru.

Bolesti zuba

U trudnoći se često ubrzano razvija karijes, a Zubno meso često kvari zbog delovanja hormona na sluzokožu.

Savet: Redovno posećujte stomatologa. Zube perite dva do tri puta dnevno, mekom četkicom, naročito ako vam je zubno meso osetljivo. Pijte dosta mleka i jedite mlečne proizvode i/ili uzimajte preparate kalcijuma da vam zubi ne postanu krhki.

Kvarenje iz nosa

Može se desiti u toku trudnoće zbog izmenjenog procesa zgrušavanja krvi.

Savet: Ako su krvarenja česta i obilna posavetujte se sa lekarom.

Znakovi za uzbunu

Krvarenje iz vagine

Najčešće nije pogubno i pogotovo nije znak da bi trebalo prekinuti trudnoću posebno ako se javi samo jednom i ako je slabijeg intenziteta. No, može biti i veoma ozbiljan simptom. Svakako se posavetujte sa lekarom.

Kontrakcije

To su grčenja mišića materice i često se javljaju nakon petog meseca. Manje od deset kontrakcija dnevno je normalno i nisu razlog za brigu ukoliko nisu bolne i ne javljaju se u nizu već pojedinačno. Bolne kontrakcije praćene krvarenjima mogu ozbiljno ugroziti fetus. Čak i ako nisu bolne, ali su učestale, obavezno se obratite lekaru.

Nesvestica

Javlja se često i to u pregrejanim prostorijama, na primer u kupatilu, u gužvi itd. Stoga živite uredno, izbegavajte gužvu, vruće kupke i zamor. Ako se nesvestice javljaju češće obratite se svom lekaru.

Povišen arterijski pritisak

Može prouzrokovati znatne komplikacije u trudnoći. Gornje vrednosti su 130/80. Sve iznad ovih vrednosti smatra se povisanim pritiskom (hipertenzijom). Krvni pritisak treba u trudnoći redovno meriti, posebno ako postoje otoci nogu. Trudnica se treba dosta odmarati. Lekar će zavisno od potreba odrediti način lečenja.

Povišena telesna temperatura

U trudnoći uvek je znak za uzbunu. Svaki uzrok koji je do nje doveo mora se izlečiti jer i lakše upale mogu dovesti do prevremenog porođaja, a neke virusne infekcije u prvom tromeseću mogu prouzrokovati i nakaznost.

Plod

Fetus raste i krajem drugog tromeseća dugačak je oko 20-30 cm, a težak 500-600g. Sve češće se pomerja i menja položaj u amnionskoj tečnosti. Prilagodjava se razdobljima aktivnosti i sna. Fetus je najaktivniji kada se odmarate i kada spavate.

Glava čini 1/3 njegove ukupne veličine. Trup fetusa još je mršav. Počinje mu rasti kosa, hrskavice se počinju pretvarati u kosti i činiti osnovu kostura. Srce je formirano i radi dvostruko brže nego srce odrasle osobe (120 otkucaja u minuti). Svi organi počinju polako obavljati svoje funkcije. Postepeno se formiraju bronhi (dušnice). Fetus sve više nalikuje detetu kakvo će se roditi. Potkraj ovog perioda fetus razlikuje dan i noć.



Kada dete rodi dete



Ksenija Babić

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

Cinjenica je da se starosna granica ulaska u prve seksualne odnose polako pomera prema dole, pa tako neretko u praksi susrećemo devojke i mladice koji prvi polni odnos imaju već sa 12 i 13 godina. Radi se o mladim osobama koje još uvek nisu završile svoj niti fizički ali ni psihički razvoj. Vrlo često mlađe majke dolaze iz disfunkcionalnih porodica, u kojima su i njihove majke relativno rano postale roditelji, iz porodica preterano strogih ili preterano popustljivih roditelja, iz porodica u kojima nemaju uporište ili osećaj sigurnosti, a koji čini temelj zdravog odraštajana i sazrevanja. Gotovo svaku spoznaju o trudnoći veoma mladih devojaka prati prvo neverica i očaj, potom osećaj usamljenjenosti, odbačenosti, strah od nerazumevanja i osude okoline. Šta sada? Kako mi se to dogodilo? Šta će mi roditelji reći? Šta će mi reći prijatelji? Hiljade pitanja...strahova... Mlada devojka koja je ostala trudna često ima osećaj srama, nelagode, krvicu, strah da će biti napuštena od oca deteta, strah od prekida školovanja, osude ili neprihvatanje od školske sredine. Često misli da je sama kriva za to. Misli da će biti odbačena, a ta ranjivost i bespomoćnost može dovesti do niza nepromišljenih odluka. Često ne ume prepoznati simptome koji ukazuju na trudnoću.

Izkušta iz prakse pokazuju da se često trudnoća kod maloletnih devojaka utvrđuje po isteku deset nedelja od dana zaceća. Kasno utvrđivanje trudnoće uglavnom je povezano s nedovoljnom informisanosti mladih devojaka, neprepoznavanjem i negiranjem znakova trudnoće. Takođe, ponekad devojke i po otkrivanju skrivaju da su trudne te odgađaju trenutak kada će o tome obavestiti porodicu. Nije retka ni činjenica da do četvrtog, petog meseca trudnoće neke devojke ne shvate da su trudne.

Jedno od glavnih obeležja tinejdžerki jeste nepredvidljivo ponašanje. One još nisu dovoljno spremne da donose racionalne odluke i da brinu o drugom biću. Zbog kognitivne specifičnosti uzrasta, hormonalnih i bihevioralnih promena; osećanja bespomoćnosti i beznadežnosti karakteristično je da dolazi do niza veoma nepromišljenih odluka. Povećava se rizik od pokušaja ilegalnih prekida trudnoće što može rezultirati nizom komplikacija; u kasnijem uzrastu i sterilitetom, ali ponekad i smrtnim ishodom.

Maloletničke trudnoće su posebna rizična grupa trudnoća koja zahteva punu lečničku pažnju i nadzor, jer je i veći rizik od komplikacija i spontanih pobačaja u tom uzrastu. Prekid trudnoće vrlo često za posledicu ima kasnije psihičke smetnje i prorad samih okolnosti oko maloletničke trudnoće kao i pobačaja.

Iz napred navedenih razloga najvažnija je podrška okoline. Veoma je važno da se u ovu situaciju devojka prvo obrati najbližoj pojedinci, isto tako i lekaru. Pošto je ovo neočekivana situacija, za očekivanje je burna reakcija okoline na koju devojka treba da bude spremljena. Ova reakcija može biti popraćena neprijatnostima koje mogu dovesti do pogrešnih odluka. Devojka mora znati da nije sama i da uvek ima kome da se obrati. Ona se mora

suočiti i upoznati sa novom ulogom majke za koju još nije emocionalno zrela, kao i sa psihofizičkom promenom organizma.

Roditelji mogu mnogo pomoći. Ako se već desilo, roditelji trebaju da budu tu za svoje dete. Potrebno je da razumiju prihvate situaciju te da iz nje izvuku pozitivne zaključke. Nema potrebe istraživati razloge nastalog događaja, treba planirati kako pomoći detetu i kako se organizovati za dolazak novog člana porodice. Potrebno ih je osvestiti da shvate da se sve može popraviti, nadomestiti. Da nađu pozitivne strane i shvate koliko su sada najpotrebniji svojoj deci. Nije uobičajeno, ali se desilo i posle faze tugovanja, besa i razočaranja treba prihvati novonastalu situaciju.

Roditelji, kada saznavaju za trudnoću svoga deteta,

često reaguju na neprimeren način, što je jednim delom posledica straha i saznanja da će "njihovo dete zapravo imati dete". Reakcije roditelja mogu biti neverica, šok, neprihvatanje situacije, ljuntnja, pretrje, često prebacivanje krvice na drugu osobu, neverica i iznenađenje u smislu "nema šanse da se to desilo mom detetu, jednostavno se nikada nije ni poljubila, a kamoli da može biti trudna", "sigurno je bila prisiljena na tako nešto, nije sama htela biti s njim, u njemu je problem, oduvek je bio problematičan i nikada nam se nije dopadao".

Roditelji treba da shvate da ukoliko dođu u tu situaciju, sve može da se popravi dogovorom, postavi na zdrave temelje i da pokušaju pre svega pomoći svome detetu da i psihički i fizički prebrodi novonastale okolnosti. Bez obzira na prvobitni šok, nikako ne treba osuditi i kritikovati svoje dete. Mnogi roditelji ne prihvataju maloletničku trudnoću baš zato što su prošli kroz to. Ili obrnuto, ne razumeju, jer se to njima nije desilo. Ponekad odbacuju decu, jer ne odobravaju njihovog partnera. Devojke se mogu i trebalo bi da se posavetuju sa stručnjacima kako razgovarati sa sopstvenim roditeljima. Oni će im pomoći da izventiliraju osećanja prema roditeljima, odigraju rol plej ili im napišu pismo.

Ukoliko izostane podrška roditelja i partnera, mlada devojka treba da zna da uvek može nekome da se obrati. Za početak, dobro je pronaći osobu od poverenja - baku, tetku, prijatelje, dalju rodbinu, roditelje prijatelja... U svakom slučaju potrebno je obratiti se nadležnom centru za socijalni rad. Oni će devojku uputiti u njena prava i pomoći joj tamo gde je pomoći izostala. Postoje savetovališta za mlade pri domovima zdravlja gde se devojke najbolje mogu informisati i dobiti psihološku pomoć kod prihvatanja „drugog“ stanja. Takođe postoje savetovališta za adolescentnu ginekologiju gde devojke mogu obaviti redovne kontrole i pregledе, razgovore sa stručnjacima u toku trudnoće i priprema za nadolazeće promene.

Preporučeno je da se nastavi edukacija i u akademskom smislu i u smislu roditeljstva. Postoje institucije gde mlađe majke mogu nastaviti školovanje, a da deca budu zbrinuta. Na relevantne institucije za zbrinjavanje majki i dece u Srbiji uputite ih nadležni Centar za socijalni rad. Bitno je da znaju da nisu same i da uvek imaju gde da potraže pomoći.

Izgrađivati majčinske kompetencije, uporedno sa ulogom tinejdžerke zahtevno je, ali izvodljivo. Maloletnička trudnoća je složena sa tim što je neplanirana, međutim, uz pravilno informisanje, praćenje i podršku kako od strane bliskih osoba, tako i od stručnih lica, dolazak jednog malog čoveka na svet može rezultirati velikum zadovoljstvom. Kada stigne novi član porodice, mnogi će strahovi i nedoumice biti izbrisani osmehom jednog malenog voljenog bića.

Šta kad shvatim da sam trudna?

- osećaj srama, nelagode, krivice
- osećaj straha od, pre svega, roditeljske reakcije
- strah od toga kako će reagovati okolina
- negiranje postojećeg stanja, neprihvatanje novonastale situacije
- strah da će biti napuštena od oca deteta
- strah od "oduzimanja deteta"
- strah da će biti "prisiljena na pobačaj"
- ne znam ili nisam prepoznale simptome koji ukazuju na trudnoću (nije retka činjenica da do 4. meseca trudnoće neke devojke ne shvate da su gravidne)
- strah od prekida školovanja, osuda ili neprihvatanje od školske sredine
- strah od budućnosti ili strah od "biti majka"

Šta kad saznavaju roditelji?

- neverica, šok, "stres",
- neprihvatanje situacije
- ljuntnja, pretrje
- prebacivanje krvice na drugu osobu, traženje krvica u drugima i uopšte traženje "odgovornih" osoba
- "što pre rešiti problem", "što pre tražiti pobačaj i sl"
- ignorisanje, "beg" od situacije i prebacivanje odgovornosti na sistem
- "nema šanse da se to desilo mom detetu, jednostavno se nikada nije ni poljubila a kamoli da može biti trudna"
- "pa još nema ni menstruaciju, kako je to moguće"
- "morala je biti prisiljena na tako nešto, nije sama sigurno htela biti s njim, u njemu je problem, oduvek je bio problematičan i nikada nam se nije sviđao i sl"
- prihvatanje situacije nakon prvobitnog šoka i traženje dogovora i načina kako rešiti situaciju i naravno konsultacija sa stručnim službama

Šta bi trebalo preduzeti?

- Savetovališta za adolescente, roditelje i porodicu.
- Savetovališta za adolescentnu ginekologiju.
- Nastavak edukacije u akademskom smislu i u smislu roditeljstva.
- Centar za socijalni rad.
- Podrška institucija za zbrinjavanje majki i dece.

Značaj unosa vitamina i minerala u trudnoći!



Prof dr Snežana Rakić
spec. ginekologije i akušerstva,
načelnik odjeljenja porodištva,
vd. direktora klinike

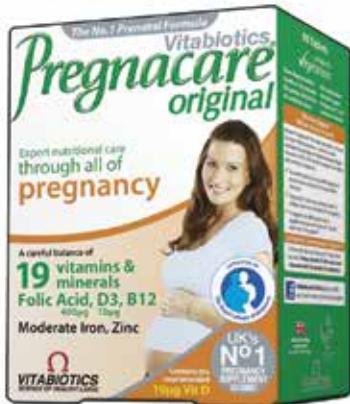
Saznanjem da je u drugom stanju, za ženu počinje novo razdoblje u životu u kojem se sve menja - organizam doživljava značajne promene kako na fizičkom, tako i na psihičkom nivou. Fiziološke promene tokom trudnoće imaju za cilj da prilagode organizam trudnice na novonastalo stanje. U cilju pripreme za 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 "Pregnacare" koji sadrži 19 vitamina i minerala neophodnih tokom trudnoće, jer učestvuju u prevenciji nastanka urođenih anomalija, ali i za period pripreme za začeće i period laktacije. Važni sastojci "Pregnacare" 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 štititi 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, "Pregnacare plus" sadrži dodatak omega 3 masnih kiselina koji poboljšava psihomotorni razvoj i kognitivne funkcije ploda i pomaže razvoju vida, smanjuje rizik od prevremenog porodaja 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 "Pregnacare" kao i obogaćeni preparat "Pregnacare plus", koji će Vašem blagostanju dati zdravu dimenziju.

ZATO ŠTO BRINEM O SEBI I SVOJOJ BEBI



Winner of The Queen's Award for Innovation of
Pregnacare®



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

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



DOBRA KRVNA SLIKA BEZ MUČNINE

Feroglobin kapsule i sirup odlično se pod nose,
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

UNUTRAŠNJA RAVNOTEŽA I SPAS ZA TILI ČAS UZ POMOĆ "UNIVERZALNOG SPASITELJA" – RESCUE®

Uznemirenost, nesanica, glavobolja, strah od nove nepoznate situacije, iščekivanje lepog događaja, eksplozija emocija koju više ne možemo da kontrolišemo ... povećava se duševni nemir jer sva ova osećanja potiskujemo u sebi, smatrajući da su mnoga od njih prolazna ili pak ne rešiva.

Rešenje ipak postoji! Jedinstveni i univerzalni "spasitelj"!

RESCUE®, je jedina originalna, gotova kombinacija po receptu dr Baha, proizvođača Nelsons, dostupna u apotekama - konačno i na srpskom tržištu. Jedinstvena **RESCUE®** kombinacija podrazumeva prevazilaženje konkretnih situacija, koje zahtevaju brzo delovanje i vidljiv rezultat.

Preporučuje se kod sledećih stanja:

- Treme i nervoze pre neprijatnih lekarskih pregleda, pre ili posle hirurških i stomatoloških intervencija
- Strah i neizvesnost od porođaja
- Periodi adaptacije – dolazak bebe u kuću, polazak u jaslice, vrtić, školu, promena mesta stanovanja, promena posla
- Uznemirenost bebe, plač koji nema objektivan

uzrok, učestalo buđenje bebe tokom noći a nevezano za podoje

- Gubitak kontrole emocija - prilikom razvoda, skandala, osećaja gneva, besa, zavisti ili zlobe

RESCUE® je dostupan u obliku kapi, spreja, pastila, perli i kreme.

Kako se koristi **RESCUE®**?

Osnovno pravilo za upotrebu esencije je: **četiri kapi, četiri puta dnevno**, ispod jezika ili u malo vode, lagano ispijati sve do postizanja željenog efekta. **Efekti se osećaju ubrzo, nakon 10 -15 min.**

Kod malih beba **RESCUE®** kapi se mogu primeniti na sledeći način:

- Rastvoriti 2 kapi u vodi za kupanje radi umirenja i mirnog sna
- Nakapati 2x2 kapi u majčino mleko ili adaptiranu formulu
- Naneti 2 kapi direktno na kožu pulsnih tački: zglob šake ili slepoočnice

Jedinstveni efekat i bezbednost upotrebe širom sveta preko 80 godina unazad, čini **RESCUE®** – pogodnim za bebe, trudnice i hronične bolesnike.



Maloletničke trudnoće i potreba za seksualnim obrazovanjem

Srbija je na neslavnom vrhu liste zemalja sa najvećim brojem maloletničkih trudnoća. Gotovo dve trećine adolescenata seksualno je aktivno, a tek svaki treći koristi zaštitu. Svake godine oko 5.000 devojaka starosti između 15 i 19 godina zatrudni, a samo stotinak se odluči da rodi dete. Svaka dvadeseta devojka, ili u proseku po jedna u svakom razredu, zatrudni u toku jedne školske godine.

Medicinska struka smatra da bi seksualno obrazovanje trebalo uvesti đacima, i to u niže razrede osnovne škole. Tako bi, istovremeno sa sazrevanjem, učili šta se događa sa njihovim telom, koje su potencijalne opasnosti i kako bi trebalo da se ponašaju i brinu o svom zdravlju.



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

Na abortus se u Srbiji svake godine odluči oko 16.000 maloletnica, a raste i broj onih koje rađaju već sa 16 i manje godina. Neželjena trudnoća samo je jedna od posledica koje se dešavaju pri ranom stupanju u seksualne odnose. Razne polno prenosive bolesti u poslednje vreme dosežu razmere epidemije među mladima koji slabo ili uopšte ne koriste seksualnu zaštitu, a kada dođe do problema, dugo oklevaju i da odu kod lekara.

Naučno je dokazano i da devojke koje stupe u seksualni odnos pre 16. godine imaju dva puta veći rizik da obole od kancera. Posledica rane seksualne aktivnosti je mnogo, ali su mladi u Srbiji toga vrlo malo svesni, što samo pokazuje da je našoj deci preko potrebno seksualno obrazovanje.

Najčešći izvori informisanja mladih o seksu su vršnjaci, mediji i Internet. Seks u školama je tabu tema, a približno polovina roditelja uopšte ne razgovara sa svojom decom o temama koje su bitne za razvoj zdrave seksualnosti. Na Internetu ne postoji selekcija informacija i samo zamislite šta sve deca mogu 'naučiti' uz pomoć Googlea. Sa decom o zdravlju treba pričati od najnižih razreda, a o seksualnom zdravlju neposredno pred pubertet.

Seksualno vaspitanje bi bilo dobro uvesti u sistem redovne škole od desete godine. Najbolje bi bilo da se sam predmet ne zove tako, već da bude zdravstveno vaspitanje. Na pragu fiziološke zrelosti i pred sam pubertet mladi bi tako na njima prilagođen i interesantan način upoznali i naučili kako da sačuvaju svoje zdravlje i da ga unaprede. Mogli bi da uče i o polno prenosivim bolestima, pravilnoj ishrani, fizičkim aktivnostima, higijeni... Vrlo brzo, rezultati bi se odrazili i u smanjenje maloletničkih trudnoća, broj abortusa i zaštitu reproduktivnog zdravlja. Smanjila bi se rasprostranjenost polno prenosivih bolesti. Ove bolesti svoj epilog, kasnije, dobijaju u povećanom broj parova koji ne mogu da dobiju potomstvo, većem riziku od vanmateričnih trudnoća i karcinoma grlića materice.

Većina evropskih zemalja ovu vrstu obrazovanja

uvela je još polovinom prošlog veka. Svaka preventiva je jeftinija od lečenja i višestrukog korisna.

U praksi je primetno da mladi nemaju dovoljno znanja. Često dobijaju poluinformacije, pa i sebe i svoje partnerke dovode u problem.

A da bi problema bilo što manje, u Švajcarskoj proizvode kondome koje mogu da koriste već dečaci uzrasta od 12 godina. Britanci, koji sa nama prednjače u broju trudnoća među adolescentkinjama, kako bi popravili zabrinjavajuću statistiku seksualno vaspitanje uveli su već od prvog razreda osnovne škole.

Stručnjaci kažu da se informisanje tinejdžera mora isplati na duge staze. U Danskoj se, recimo, hvale da poslednjih dvadeset godina nisu imali nijedan adolescentski abortus.

Zato je seksualno obrazovanje Srbiji preko potrebljano.

Statistika

Srbija se zajedno sa Rumunijom nalazi u grupi zemalja istočne Evrope u kojima postoji visoka potreba za seksualnim obrazovanjem. Samo 6,3 odsto mladih u našoj zemlji ima dovoljno znanja o kontracepciji i reproduktivnom zdravlju.

Njihov primer dokaz je da se greške dešavaju i tamo gde je mnogo truda uloženo. Čak i u Švedskoj, koja od 1955. godine o seksu uči decu u školi, događaju se propusti. Tako su, na primer, četiri devojčice zatrudnеле jer su podelile jedno pakovanje kontraceptivnih pilula, misleći da je i jedna pilula dovoljna.

URINARNE INFEKCIJE SPADAJU MEĐU NAJČEŠĆA INFЕKTIVNA OBOLJENJA DANAŠNICE

Ešerihija koli (E.coli) SPADA MEĐU NAJČEŠĆE UZROČNIKE TIH INFЕKCIJA

D-MANOZINN®

D-manoza



Omogućava laku i brzu eliminaciju bakterije *E. coli* iz urinarnog trakta

POMAŽE DA SE REŠITE UPORNIH I NEUGODNIH TEGOBA

Zašto D-MANOZINN® ?

- ✓ Efikasan kod akutnih urinarnih infekcija, kao i za lečenje i prevenciju ponovnih urinarnih infekcija
- ✓ Brzo i lako oslobađa od tegoba
- ✓ Odlična podnošljivost
- ✓ Jednostavna primena
- ✓ Nema neželjenih efekata
- ✓ Pogodan za decu, trudnice i dojilje

Upotreba:

Akutna infekcija: 3 dana na 4 sata po 1 dozna kašika, zatim nastaviti 2 puta dnevno po 1 dozna kašika

Prevencija: 1-2 dnevno po 1 dozna kašika

D MANOZA

Brzo i lako odstranjuje bakterije E.coli iz urinarnog trakta a pri tome ne ubija bakterije

Kako se ovo postiže?



Dr Radomir Anićić
spec. ginekologije i akušerstva

Svedoci smo u kojoj meri se svakog dana povećava broj ljudi, posebno žena koje se žale na urinarne infekcije izazvane bakterijom E.coli. Čak 90% infekcija UT izaziva ova bakterija. Uporne infekcije koje se rešavaju na sve moguće načine i opet se u velikom broju slučajeva vraćaju.

Sojeva bakterije E.coli ima mnogo a oni su i najčešći potencijalni uzročnici infekcija UT. Zna se da je najveći procenat sojeva (85-90%) osjetljivo na D-manozu "manoza specifični sojevi". Na završetku svake fimbrije bakterije E.coli, nalazi se glikoprotein pod imenom LEKTIN koji je programiran da se veže za prvi molekul D-manoze koji sretne. Bakterija E.coli se svojim fimbrijama vezuje za zidove endotelnih ćelija urinarnog trakta, tako što se glikoprotein LEKTIN na fimbrijama vezuje za molekule **D-manoze** u sastavu glikoproteinskog sloja koji oblaže urinarni trakt.

Šta je D-manoza?

D-manoza je prosti šećer, epimer D – glukoze, resorbuje se iz gornjih partija digestivnog trakta

međutim mnogo sporije nego svi ostali šećeri.

Glukoza se resorbuje osam puta brže od D manoze.

D manoza se ne konvertuje u glikogen (stoga se ne deponuje u jetri i ne utiče na promenu biohemijskih parametara funkcije jetre). Gotovo potpuno nepromjenjenog molekula prolazi direktno u krvotok.

D manoza se normalno u krvi i urinu nalazi u niskim koncentracijama. Putem krvi se transportuje do bubrega a potom u visokoj koncentraciji izlučuje urinom. Nakon jednokratnog oralnog uzimanja D manoze, koncentracija **D-manoze** u krvi i urinu se povećava sa poluvremenom eliminacijom od 4 sata.

Urin bogat **D-manozom** prolazi iz bubrega kroz ureter do mokraćne besike i dalje kroz uretru i biva izlučen iz organizma. Na ovom putu sve E. coli bakterije bivaju obložene šećerom **D-manozom**. Zahvaljujući izuzetnom afinitetu glikoproteina LEKTINA na završecima fimbrija prema molekulima šećera **D-manoza**.

U ovom specifičnom kompleksu sve bakterije sa šećerom **D-manozom** zajedno bivaju izlučene iz organizma. Kod infekcija UT kod kojih nije E.coli izazivač, **D manoza** nema terapijski efekat.

D manoza se koristi za odstranjanje i prevenciju ponovnog pojavljivanja oko 90% sojeva bakterije E. coli u urinarnom traktu. Potpuno onemogućava da se bakterije "zakače" za endotel UT i tako obezbeđuje lako odstranjanje patogena iz organizma. D-manoza može eliminisati infekciju UT podjednakom brzinom kao i konvencionalni antibiotik s tim što je ona neuporedivo bezbednija jer ne ubija ni E.coli bakterije, a samim tim ni saprofitne bakterije te

tako ne remeti floru u organizmu.

Prednost D manoze u odnosu na konvencionalne načine lečenja je to što na prirođan način dovodi do odstranjanja uzročnika infekcije iz organizma. Glavni put izlučivanja joj je putem urina. Lako se podnosi i na nju se ne može razviti rezistencija. Kod profilaktičkog uzimanja D manoze, nema neželenih efekata u poređenju sa uzimanjem antibiotičke profilaktičke terapije.

D manoza je indikovana kod akutnog i hroničnog cistitisa, takođe i infekcija gornjih partija UT, mogu je koristiti trudnice, dojlje i deca.

D manoza je bezbedna za korišćenje kod dijabetičara uz kontrolu glikemije.

Uspješnost terapije D manoziom je potvrđena kliničkim smanjenjem simptoma. **D manoza** smanjuje broj rekurentnih epizoda upala mokraćne besike kod odraslih žena, smanjuje bakteriuriju i leukocituru i na taj način smanjuje upalu.

D manoza se može koristiti kao prvi preparat izbora kod infekcija UT izazvanih bakterijom E.coli.

Parametri koji govore u korist značajnog terapijskog efekta D manoze:

1. Mehanizam molekularnog dejstva D manoze na E.coli je naučno potvrđen.
2. Dokazana efikasnost na desetinama hiljada pacijenata kod kojih je **D manoza** primenjena.
3. Preparat se koristi od kraja osamdesetih godina sa velikim uspehom.
4. Podjednako dobro otklanja E.coli iz donjih i gornjih partija UT.

Prof. dr Philippe Jeanty

Edukacija u službi razvoja perinatalne dijagnostike

"Imao sam prilike da posetim Beograd pre desetak godina i veoma mi je dragو što sam sada mogao da vidim ljudi koji mi deluju srećnije i zadovoljnije. To je moј lični utisak i čini mi se da je u periodu moje prve posete Beogradu vladala drugačija atmosfera, ljudi su mi delovali poprilično zabrinuto. Sada sam video nasmejana lica, uređenije i čistije ulice, bolje automobile, čini mi se da je i standard, nakon teških, kriznih godina, nešto viši."



O utiscima kako ličnim, tako i profesionalnim, razgovarali smo sa prof. dr Philippe Jeanty, svetski priznatim stručnjakom iz oblasti perinatalne zvučne dijagnostike. Njegovo teorijsko i praktično znanje naišlo je na veliko interesovanje među ginekolozima u Srbiji u periodu od 15-17. juna na Kursu perinatalnog ultrazvuka, koji se po prvi put održao u GAK Narodni front. Njegove mape fetalnog razvoja nalaze se na gotovo svakom ultrazvučnom aparatu širom sveta. Prve godine života proveo je u Kongu i može se reći da mu je čitav život posvećen putovanjima, najviše u cilju prenošenja znanja i iskustva na kolege širom sveta. Glavno zapažanje koje je naišlo na potvrdu i u poseti Beogradu je da u svakoj zemlji, ma koliko ona mala bila, postoje izuzetni stručnjaci u oblasti ultrazvuka, kao i da je usavršavanje uvek dobrodošlo. Kada je u pitanju razvoj i sticanje novih saznanja, najveći izazov svuda u svetu su resursi koji su mahom finansijske prirode, ali uvek postoji prilika za

to i trebalo bi je iskoristiti. Što se tiče ličnog iskustva u smislu edukacije, finansiranje je isključivo od rada sa pacijentima, dok podrška vladinim institucijama i univerzitetima izostaje, to jednostavno nije praksa. Naravno, velika je razlika u sistemu zdravstvenog osiguranja, pristupu zdravstvenoj nezi i zaštiti, pa se tako i oprema i kvalitet usluge razlikuje od države do države.

Sumirajući utiske, naglasio je da bi se opet vratio u Srbiju sa veikim zadovoljstvom. Kao i svuda u svetu, praksa je da je jednom do dva puta godišnje sasvim dovoljno da se uhvati korak sa razvojem i trendovima iz oblasti ultrazvučne dijagnostike. Imajući u vidu internet komunikaciju koja znatno olakšava saradnju među stručnjacima širom sveta, smatra da je edukacija pomoću savremene on-line komunikacije sasvim moguća i efikasna. Bez izuzetka, veliki utisak na njega ostavila je srpska kuhinja, kao i uživanje u gastronomskim specijalitetima u veoma lepim restoranima u Beogradu.

Belgijanac poreklom, rođen u Kongu, najvećim delom svog života proveo je u Americi, a nakon Beograda sledeća destinacija mu je Češka.

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 duodenu. 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

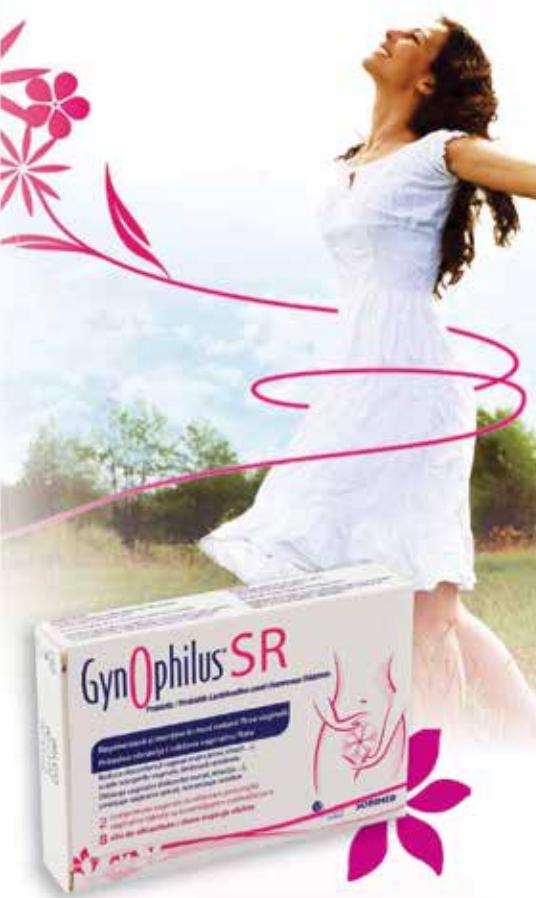
GlobiFer plus i GlobiFer forte su preparati gvožđa za oralnu primenu novije generacije koji sadrže polipeptide hemskog gvožđa kao hemoglobinski prah životinjskog porekla, obogaćen sa fero-sulfatom. Ovakav sastav predstavlja jedinstvenu, inovativnu formulaciju preparata koji predstavlja kombinaciju hemskog i neorganskog gvožđa. Na ovaj način omogućena je maksimalna apsorpcija gvožđa kroz aktivaciju oba mehanizma apsorpcije (hemskog i nehemskog Fe) a istovremeno prisustvo hemskog gvožđa olakšava apsorpciju neorganskog Fe. Odnos hemskog i nehemskog 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 deficitita 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. Namjenjen je stanjima povećanih potreba za unosom gvožđa i za održavanje postignutih koncentracija hemoglobina: kod trudnice 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 intoleranca 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.

INOVATIVNA TERAPIJA SA SAMO 2 VAGINALETE!



Gynophilus® SR vaginalni probiotik

Prvi vaginalni probiotik sa produženim oslobođanjem za:
regeneraciju vaginalne flore
prevenciju ponavljanja vaginalnih infekcija

SODIMED
www.sodimed.eu



Više informacija potražite na zvaničnoj internet stranici Gynophilus-a:
www.vaginalneinfekcije.rs

Vaginalna mikroflora



Prof. Dr. Ljubomir Petrićević
spec. ginekologije i akušerstva,
Univerzitetska klinika za
Ginekologiju i akušerstvo,
Medicinski Univerzitet Beč,
Austrija

Zdrava vaginalna mikroflora okarakterisana je kroz dominaciju laktobacila u odnosu na ostale, pre svega anaerobne bakterije. Poznato je da jedan kvadratni milimetar vaginalnog epitelia naseljava odprilike 1,5-2 milijarde raznih mikroorganizama. Između ostalog Streptokoke, E.coli, Corynebakterije, Ureaplasma spp., anaerobne bakterije, gljivice itd. Odličujući faktor koji karakteriše normalnu vaginalnu floru nije pitanje da li se ovi mikroorganizmi mogu izolovati i identifikovati uz pomoć vaginalnog brisa mikrobiološke kulture, već samo jednostavno dominantno prisustvo laktobacila.

U slučaju gubitka Laktobacila dolazi do porasta pH vrednosti vagine. Ovo stanje olakšava direktno naseljavanje patogenih mikroorganizama i u nekim situacijama pospešuje razvoj infekcije. Međutim, svi simptomi koji prate infekciju kao na primer svrab, belo pranje, crvenilo, ne moraju biti direktni znaci iste. Po nekad ove poteskoće, a pre svega, suvoća vagine mogu biti jednostavan znak nedostatka vaginalnih laktobacila.

Prof. Petrićeviću, laktobaci su vodeći mikroorganizmi zdrave vagine. Koji je savet ženama za svakodnevni život, kako bi se od ovih bakterija mogli zaštитiti i sprečiti infekcija.

Koristim izraz, puno babica kilavo dete, ne treba preteravati. Žene ne bi trebalo da često koriste vaginalna ispiranja hemijskim preparatima. Jednostavna i normalna higijena je osnova svakog zdravlja. Tek u slučaju početnih problema preporučujem pH neutralne preparate. Ako se poteskoće pojačaju, potrebno je zatražiti profesionalnu pomoć. Inače, deviza: „što manje to bolje“ je prvi postulat.

Koje situacije zahtevaju terapiju tj substituciju sa Probioticima?

Vaginalne probiotike potrebno je primeniti posle antibiotičke terapije. Pre svega, posle mikrobiološki potvrđene bakterielle vaginose. Pored ostalog, preporučljiva je i supstitucija lokalnim mlečnim bakterijama posle svake terapije antibioticima kako bi se u brzom postupku obnovila normalna vaginalna flora. Drugi slučaj u kojem bi probiotike trebalo primeniti jeste takozvana intermediarna bakterijsko vaginalna flora, stanje u kojoj anaerobne bakterije dominiraju vaginalnom florom, a mlečne bakterije izumiru. U ovom slučaju se ne govori o infekciji, već o prelazom stanju koje je neugodno za pacijentkinju.

Da li pacijentkinjama sa minimalnim problemima kao npr. neprijatan miris odmah uzimate vaginalni bris na mikrobiološku kulturu?

Terapiju probioticima kod ovakvih pacijenata preporučujem bez ikakve dijagnoze. U takvom slučaju nema negativnih efekata terapije. Ako pacijentkinje i posle terapije imaju razvijene tegobe koje prerastaju u infekciju potrebno za lečenje, preporučujem lekarski pregled i kontrolu. Ne preporučujem prepisivanje antibiotika bez pregleda i mikrobiološke analize. Rizik za razvijanje bakterijske rezistencije kao i nus efekti

antibiotičke terapije predstavljaju mnogo veći problem nego aktuelne poteskoće. Jedna dobra mikrobiološka dijagnoza je ključ za uspešnu terapiju.

Moderna naučna istraživanja pokazuju da postoji povezanost organa za varenje i vagine u jednu celinu. Da li je ovaj koncept već prihvacen od strane vaših kolega i pacijenata?

Potrebne su bile godine da bi ovaj koncept bio prihvaćen. Organi za varenje, pogotovo debelo crevo, utiču u velikoj meri na mikrobiološku strukturu vagine. Ova teorija je više puta potvrđena uz pomoć istraživanja o oralnoj terapiji probioticima. Probiotici u crevu utiču pozitivno na vaginalne mikroorganizme. Ovaj način terapije se u sve većoj meri prihvata od strane ginekologa.

Da li su pacijentkinje uznenirene kada im objašnjavate na koji način, tj kojim putem mlečne bakterije prelaze iz debelog creva u vaginu posle oralne terapije sa probioticima?

Ne, definitivno ne. Pacijentkinje su zadovoljne i naglašavaju: "Hvala Bogu da nam je već neko objasnio kako funkcioniše ova terapija". Trudim se da na jednostavan i logičan način objasnim kako funkcioniše naše telo i kojim putem teče normalna peristalitika (fiziološko pokretanje u crevima i vagini). Posle toga je jednostavno zaključiti kakav uticaj imaju organi za varenje na vaginu. Kada pacijent razume o čemu pričate, poverenje u lekaru i spremnost za korišćenje predložene terapije je značajno veća.

Da li i pacijentkinje u postmenopauzi (fiziološki prestanak menstrualnog kravareњa) mogu imati korist od primene probiotskih laktobacila?

U raznim studijama koje smo sproveli na Medicinskom Univerzitetu u Beču mogli smo primeti da i žene u postmenopauzi poseduju laktobacile u vagini. Prijavljuju suvoće vagine koja je očekivana situacija kada žena više nema prirodno menstrualno kravarenje, prisustvo bakterija i pre svega laktobacila je promenjeno u odnosu na stanje kada je menstruacija prisutna.

Pri primeni probiotika žene mogu povećati prisustvo vaginalnih mlečnih bakterija i na taj način ublažiti ili čak izlečiti stanje vaginalne suvoće. Supsticija laktobacilima može se sprovoditi ili uz pomoć vaginalnih ili oralnih preparata sa probiotskim bakterijama mlečne kiseline, Laktobacilima. Ovi principi su dokazani u velikom broju naučnih istraživanja i sa ponosom moram reći da je terapija uspešna.

Zašto je bitno koristiti probiotske preparate koji su ispitani, a njihovo dejstvo dokazano uz pomoć kliničko-naučnih istraživanja i projekata?

Danas se na tržistu nalaze mnogi preparati koji nose naziv Probiotik. U velikom broju slučajeva radi se o tabletama koje u sebi ne sadrže laktobacile, već samo određene pomoćne supstance. Ovi preparati ne mogu nositi ime probiotik, već prebiotik, jer se glavna supstanca, aktivne bakterije ne nalaze u ovim lekovima. Drugo, za veiki broj takozvanih probiotika postoje samo in-vitro podaci (istraživanja u laboratorijama bez primene u praksi i na pacijentima). Jedino preparati za koje su sprovedene kliničke studije na pacijentima, a dejstvo dokazano uz pomoć mikrobioloških ispitivanja imaju potvrdu za pravi pozitivni učinak. Ovo dejstvo se može samo dokazati uz pomoć takozvanih randomiziranih, zaslepljenih projekata u kojim pacijent ne zna da li dobija aktivnu supstancu ili ne. Tek onda možemo saznati da li preparati koji se primenjuju samo ublažuju poteskoće ili stvarno pozitivno uticati na mikrofloru vagine.

Pilula za hitnu kontracepciju

Koliko često može da se uzima pilula za hitnu kontracepciju? Da li može i više puta u toku meseca?

Pilula na bazi levonorgestrela može da se uzme i više puta u toku meseca, odnosno mora da se uzme posle svakog nezaštićenog odnosa. Važno je istaći da je to metod hitne, a ne redovne kontracepcije, i da bi posle prvog korišćenja trebalo obaviti razgovor sa ginekologom oko izbora adekvatne metode redovne kontracepcije.

Do zdravlja osluškivanjem sopstvenog bića

Mnoge bolesti koje su vidljive i dostupne savremenoj konvencionalnoj dijagnostici i terapiji, velikim delom su posledica suptilnih poremećaja u ženskoj psih. duši, tačnije ženskoj animi, navodi dr Aleksandra Pikuša, ginekolog, dugogodišnji specijalista GAK Narodni front, koja se duže od dve decenije bavi problematikom ženskog tela, ženskog organizma. "Konvencionalna medicina je zasnovana na mehanističkom pristupu, takozvanoj njutnovskoj kartezijanskoj paradigmi, gde se dijagnostikovati može samo ono što se sa naših pet čula može registrovati. Ostalo, mnogo dublje sagledavanje, naročito uzroka poremećaja i oboljenja, sve više se postiže holističkim pristupom organizmu, kao celini, sastavljenom od sistema organa, i uklopljenom u svet kao jedinstvena neponovljiva individua. I taj, individualni pristup je sve češće zastupljen u bavljenju dijagnostikom, lečenjem i izlečenjem-isceljenjem ženskog bića", objašnjava dr Pikuša. Živeći u savremenom okruženju, sa brojnim mutiranim i modifikovanim

prirodnim agensima, kao i produktima tehnološkog razvoja, svaki organizam doživljava kontakt i adaptaciju na dejstvo agensa, koje može biti korisno i štetno (stress). "Te štetne reakcije su odraz neadekvatne borbe bića, tj. organizma i njegovih mentalnih i fizičkih odbrambenih mehanizama sa navedenim agensima, impulsima iz spoljašnjeg sredine (života). I tu je u stvari... koren bolesti", zaključuje dr Pikuša. U ovom trenutku u jednom danu od karcinoma ženskog reproduktivnog sistema (jajnici, materica, donji genitalni trakt i dojka) u Srbiji oboli 44 žene. U više od polovine slučajeva to su radno i društveno aktivne žene, od kojih se i u porodici i u društvu najviše očekuje. Zajedničko svim ovim malignim oboljenjima je i to da su u velikom procentu u potpunosti izlečivi, ako se otkriju u ranim stadijumima, njih gotovo 90 odsto. Zato je veoma važno podizati svest o sopstvenoj percepciji svoga organizma, svoga tela, svog emocionalnog i mentalnog stanja sada i ovde, u ovom trenutku. "Redovni odlasci na sistematske preglede kod ginekologa doprinose očuvanju sopstvenog fizičkog i mentalnog zdravlja. Prihvatanje zdravog načina života, bavljenjem sobom, briga o telesnoj težini i osnovni maniri fizičke i mentalne higijene (osluškivanje sopstvenog bića), osnovni su postulati da žensko telo postane životni kompas savremenog civilizacijskog prosperiteta", objašnjava dr Pikuša.

60. ginekološka nedelja

U organizaciji Ginekološko-akušerske sekcije Srpskog lekarskog društva, od 2-3.juna u Hotelu Hyatt održana je 60. Ginekološka nedelja. Ovogodišnja nedelja bila je posvećena prof. dr Atanasiju Tasi Markoviću i akreditovana od strane ZSS kao nacionalni simpozijum sa međunarodnim učešćem za lekare, farmaceute, biohemičare i medicinske sestre.

Održana škola ultrazvuka u GAK Narodni front

Od 15-17.juna u GAK Narodni front održana je Škola ultrazvuka – trodnevni kurs u akušerstvu sa teorijskim izlaganjima i praktičnom demonstracijom. Dvadeset eminentnih stručnjaka iz Srbije iz oblasti opstetičkog ultrazvuka prenalo je svoje praktično i teoretsko znanje na preko 60 polaznika Škole, dok je gost predavač bio Prof. Philippe Jeanty, svetski doajan prenatalne ultrazvučne dijagnostike.

Škola roditeljstva

pripremite se za porođaj

GAK Narodni front pokrenuo je ponovo Školu roditeljstva. U cilju pripreme trudnica za porođaj, svakog utorka od 11h će se obavljati razgovori sa specijalistima ginekologije i akušerstva, anestezije i pedijatrije, a buduće mame će biti u prilici da lično posete odeljenju i put koji im predstoji kada dođe vreme za porođaj. Kako bismo pripremili mame za taj dan, otvorili smo im vrata porodilišta i biće u prilici da se upoznaju sa lekarima i samom procedurom. Smatrali smo da je to najbolji način da im odagnamo eventualne strahove i brige.

Prijava za Školu roditeljstva može se izvršiti na e-mail uprava@gakfront.org do popune, grupe su planirane za maksimum 10 trudnica. U narednom periodu biće omogućeno roditeljima da izvrše prijavu bebe od matičara u bolnici, a takođe planiramo da omogućimo tatama da vide svoje bebe po dolasku na svet, uskladu sa sanitarno-higijenskim uslovima i pravilima dobre lekarske prakse.

Maternity Extra care

SPECIJALNI ULOŠCI



...dodata nega

100%
pamuk

- ♦ 100% pamučni
- ♦ Visoka moć upijanja
- ♦ Povećan dotok vazduha do kože i sluzokože
- ♦ Potpuno prirodni bez iritacija
- ♦ Komformni za upotrebu
- ♦ Ne deformišu se

Preporučuju se za:

- Period posle porođaja, babinja
- Nakon ginekoloških intervencija
- Za obilnije cikluse
- Za period premenopauze

Specijalno dizajnirani ulošci sa netkanim gornjim slojem. Zahvaljujući efikasnim porama vrlo dobro upijaju tečnost. Pružaju povećan dotok vazduha do kože zbog izuzetne prozračnosti materijala. Imaju visoku moć upijanja. Ne sadrže lepljivu traku.

Vaginoplastika

Sve češći trend među ženama, hirurško sužavanje vagine u svrhu podmlađivanja, prema zvaničnim cenovnicima u Srbiji, najjeftinije je u svetu i košta oko 200 evra. Zato, u poslednje vreme, nadležne ni malo ne čudi navala žena iz inostranstva.



Doc. dr Svetlana Janković Ražnatović
spec. ginekologije i akušerstva

Dozent dr Svetlana Janković Ražnatović, ginekolog GAK „Narodni front“ navodi osnovne razlike između vaginoplastike – hirurške intervencije kreiranja ili sužavanja vagine i neovaginoplastike – proces stvaranja nove vagine, najčešće kod hirurške promene pola pacijenta.

- Deo opštег trenda da žene u svemu moraju biti savršene postalo je i hirurško sužavanje vagine, koje nije meicinska neophodnost. Ipak, neophodna je dobra procena lekara kada je i kome ta intervencija zaista potrebna - kaže dr Ražnatović.

- Najjeftinija metoda i mnogo popularnija je lasersko zatezanje vagine, na koji se žene odlučuju tek posle porođaja, jer najčešće imaju simptome dodatne težine ili vučenja u intimnom predelu. Inače davno zvanično odobrena metoda za lečenje vaginalne atrofije, lasersko zatezanje, takođe pomaže ženama u menopauzi, kada se sreću sa simptomima suvoće, svraba ili bolnih polnih odnosa – objasnila je ona.

Laserska vaginoplastika, hirurški je neinvanzivna, nema krvarenja i šavova, niti postoperativa podrazumeva uzimanje lekova. Ova intervencija u inostranstvu košta od 500 do 1.000 evra po tretmanu, pa se ponegde

preporučuje i po tri tretmana. U skladu s tim, dr Ražnatović zaključuje da je obzirom na kvalitet i cenu usluge u našoj zemlji (oko 200 evra, prim aut.), to razlog zbog kojeg sve veći broj žena iz Italije, Bosne i Republike Srpske dolazi na lasersku vaginoplastiku.

- Primećeno je da raste i broj intervencija himenoplastike – „vraćanja nevinosti“, najčešće kada nema prirodnog otvora za oticanje menstrualne krvi, a drugu vrstu pacijenata čine one žene od kojih se očekuje da nevine stupe u brak – otkriva naš ginekolog, navodeći da je cena ovog zahvata ista u svim zemljama regiona, od 500 do 1.000 evra.



Neovaginoplastika proces stvaranja novog organa!

Intervencija neovaginoplastike, najčešće izbor muškaraca koji se odluče na promenu pola, po okvirnoj ceni od oko 2.000 evra, takođe je najjeftiniji ovakav zahtev u Evropi. Zato je, prema zvaničnim statistikama Beograd postao nezaobilazna stanica na karti muškaraca sa ovakvim tendencijama. Ovu hiruršku intervenciju ne pokriva nijedno zdravstveno osiguranje, ali je poređenja radi, cena ugradnje novog polnog organa u inostranstvu skupljala do pet puta. U prethodnih sedam godina, prema rečima nadležnih, među pacijentima spremnim na zahvate u intimnoj regiji, stranci su činili svega 20 odsto. Međutim, očigledno da su stručnost lekara i konkurentna cena na tržištu potpuno preobratili taj procenat, pa danas 80 odsto klijenata uglavnom stiže iz Austrije, Nemačke i skandinavskih zemalja.

Dr sc.med.dr Milena Papić - Obradović

Izostanak ciklusa

**Šta su najčešći uzroci neredovnih ciklusa?
(hormoni, genetika, spoljna sredina...)**

Pubertet je period života između detinjstva i odraslog doba. Nakon dobijanja prve menstruacije, koja se zove menarha, devojčica se smatra polno zreloženom. Sve promene koje se dešavaju u pubertetu, posledica su lučenja hormona. U periodu nakon dobijanja prve menstruacije, veoma često se dešava da ciklus ne bude u pravilnim vremenskim intervalima. Uzroci mogu biti vezani za genetski faktor, za određene uticaje spoljne sredine, najčešće hormonski status još uvek nije u potpunosti ustanoavljen.

Koliko dugo se čeka da se to eventualno reguliše na druge načine, dok se ne prepriče terapija?

Pristup pacijentu bez obzira na starosnu dob mora biti individualan. Uvek treba uzeti u obzir sve faktore koji bi mogli biti uzrok npr. naglog gubitka u težini, veliki fizički napor, neke anatomske anomalije, gojaznost i slično.

Nikada ne treba žuriti sa početkom terapije, uvek treba dati šansu da se ciklus uspostavi prirodnim putem. Posebno treba biti obazrov i krajnje poštedan sa terapijom za pacijentkinje mlađe od 18 godina.

Narodni front – Superbrand

GAK Narodni front izabran je za Superbrand Srbije za 2015-2016.godinu.

Nagrada je izbor stručne komisije i javnog mišenja, na šta smo vrlo ponosni i nastavljamo u tom duhu da opravdavamo poverenje pacijenata i opšte javnosti.

Bezbednost nikada nije na odmoru

U okviru kampanje Prvih hiljadu dana, kompanija Keprom je dala doprinos u vidu dve društveno odgovorne akcije. Jedna je „MAM mesto za dojenje“, podrška dojenju kao najboljem i najzdravijem načinu ishrane beba, te podizanje svesti o dojenju na javnom mestu. Druga je „Bezbednost nikada nije na odmoru“ koja ima za cilj da podigne svest roditelja o potrebi korišćenja dečijih auto-sedišta, radi povećanja bezbednosti dece u saobraćaju. S tim ciljem, uz podršku Uprave grada Beograda, mamama u GAK Narodni front Keprom je donirao tri auto-sedišta iz grupe 0+ koja su za tek rođene bebe.

Kakva je terapija?

Terapija koja se daje za regulaciju menstrualnog ciklusa je hormonska. To su preparati koji u sebi sadrže različite kombinacije hormona. Kod svake pacijentkinje, pre početka terapije, neophodno je uraditi hormonski status, uzeti u obzir godine života i tek nakon toga eventualno se opredeliti za terapiju.

Da li terapija utiče na plodnost ili na eventualne kasnije ginekološke probleme?

Hormonska terapija, kao i svaka druga terapija ima određene faktore rizika. Nikada ne bi trebalo početi sa terapijom rano, kod mlađih adolescenata, jer je mogućnost prirodnog uspostavljanja ciklusa kasnije još teža. Lučenje hormona je veomo osjetljivo u svakoj životnoj dobi, a u mladosti je to još izraženije. Adolescentni period je period kada mlađi ljudi počinju da preuzimaju odgovornost i brigu o sopstvenom zdravlju. Poseta ginekologu je deo brige o sopstvenom zdravlju. Mi lekari bi trebalo da svojim znanjem i profesionalnim stavom omogućimo da jednog dana imamo zdravo potomstvo.

Koliko traje terapija i da li zahteva neka odricanja?

Ukoliko se iz medicinskih razloga počne sa terapijom, trebalo bi da se koristi godinu dana. Pauze bi trebalo praviti, naravno individualno, u zavisnosti od prirode problema. Svakom pacijentu treba skrenuti pažnju na faktore rizika i neophodnost obraćanja lekaru, ukoliko se primeti bilo koja od nus pojava, kako bi blagovremeno prekinuli sa terapijom.

Treći pokušaj vantelesne oplodnje o trošku države

Parovi koji ni posle dva pokušaja vantelesne oplodnje nisu uspeli da dobiju potomke, od 27. juna mogu da se prijave za treći pokušaj VTO o trošku obaveznog zdravstvenog osiguranja. To je, na inicijativu Republičkog fonda omogućeno izmenom Pravilnika o obimu i sadržaju prava na zdravstvenu zaštitu iz obaveznog zdravstvenog osiguranja i participaciji za 2016. godinu u delu koji se odnosi na vantelesnu oplodnju, koji je stupio na snagu 25. juna ove godine. Vlada Republike Srbije dala je saglasnost na navedeni Pravilnik koji je objavljen u "Službenom glasniku" 17. juna 2016. godine. Za ove parove važe isti uslovi kao za prvi i drugi pokušaj, a koje je utvrdila Republička stručna komisija za lečenje postupcima BMPO.

PRIRODNO REŠENJE

kod smanjenog lučenja mleka



Dijjetetski suplement
Kutija sadrži 24 kesice

1 kutija = 8 dana

Praktično pakovanje i prijatan ukus

- 3 puta na dan po 1 kesici, rastvorena u toploj ili hladnoj vodi
- Slad i Anis su slatkastog ukusa

Za spokojno dojenje

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 • [ptaclubsrbsrb](https://www.facebook.com/ptaclubsrbsrb)



Olakšajte simptome grčeva

Grčevi se često javljaju tokom prvih nekoliko meseci života novorođenčeta i mogu uznemiriti i vas i vašu bebu. Tačni uzroci nisu poznati ali je moguće da se radi o više faktora, uključujući rezreo sistem za varenje i višak gasova. Mada ne postoji čarobni lek, postoje stvari koje možete učiniti da pomognete u olakšavanju simptoma grčeva.

Razlozi za grčeve kod dece

Grčevi su česta pojava, čak jedna u pet beba boluje od njih. Nije poznato šta tačno izaziva pojavu grčeva, ali verovatno je povezano sa gutanjem previše vazduha u toku hranjenja. Dok beba guta, njen stomak se puni vazduhom, izazivajući bolene nastupe. Druga mogućnost je da beba ima opteškoća da svari proteine mleka zbog još uvek nerazvijenog digestivnog sistema, što dovodi do bolova i grčeva.

Koји су симптоми grčeva?

Симптоми су прilično karakteristični i često se javljaju ubrzo nakon hranjenja. Bebe koje pade od grčeva će redovno satima neutešno plakati, podizati noge do grudi, stezati pesnice i biti veoma crvene u licu. Plać je često piskav i očajan i uglavnom se javlja kasno popodne i uveče.

Mleko za bebe za umirenje grčeva

Ako se vaša beba kod koje je postavljena dijagnoza grčeva hrani iz boćice, mogli biste da pokušate sa mlečnom formulom za bebe koja je posebno stvorena da olakša simptome grčeva. Formula sa prebioticima može pomoći da omekša bebine stolice i ubrza pražnjenje creva. Neke formule sadrže proteine mleka koji su delimično razloženi (delimično hidrolizovani) da bi bili nežniji prema sistemu za varenje vaše bebe.

Istraživanje za zdrave bebe

Stručni tim istraživača u Milipi preko 30 godina proučava zdravu ishranu za bebe i malu decu. Majčino mleko je uvek bilo u centru tog istraživanja. Ikoristili smo ta istraživanja, kao i saradnju sa mnogim univerzitetima, stručnjacima za ishranu i istraživačkim institutima, da razvijemo mlečne formule za bebe zasnovane na najnovijim otkrićima.



Početak radova na odeljenju za vantelesnu oplodnju

Kupovinom bilo kog proizvoda iz Nectar Family assortimenta pomažete akciju „Nije svejedno kad bebe dolaze“

Prvog jula počeli su radovi na rekonstrukciji i adaptaciji Odeljenja za vantelesnu oplodnju GAK „Narodni front“. U pitanju je kampanja „Nije svejedno kad bebe dolaze“, odnosno donacija kompanije Nectar klinici „Narodni front“ u visini od preko 24 miliona dinara. Zahvaljujući rekonstrukciji biće proširen prostor u kom se sprovodi vantelesna

oplodnja za više od 260 parova godišnje i omogućeno zamrzavanje embriona u oko 30 odsto slučajeva. Kompanija Nectar kao društveno odgovorna kompanija, svojom donacijom pomaže u rekonstrukciji i adaptaciji prostora čime na neposredan način doprinosi kvalitetu pružanja zdravstvene nege.

**NIJE SVEJEDNO
DA LI ČEKAŠ
MOJKE ILI MJUJKJE.**

PRIKLUČITE SE NECTAR FAMILY AKCIJI ZA PROŠIRENJE POREDOICE I POKAŽITE DA NIJE SVEJEDNO KOLIKO NAS IMAI KUPOVINOM PROIZVODA POMAŽETE U DONIRANJU SREDSTAVA ZA ODELJENJE VANTELESNE OPLODNJE U GINEKOLOŠKO-AKUŠERSKOJ KLINICI "NARODNI FRONT". AKCIJA SE SPROVODI NA TERRITORIJ REPUBLIKE SRBIJE.

nectar
family

Brinemo o najmlađima

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?

- Anatomički 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 hlor-a
- Dodatni sloj u peleni zadržava tečnost i sprečava da vlaga dopre do nežne dečije kože.



Vaša beba i leto

Kako preživeti letnje vrućine sa bebom?

Ako je leto, a vi imate malu bebu i pri tome živate u gradu, niste u zavidnoj situaciji. Još ako je beba tek rođena! U pogledu smeštaja je najbolje pripremiti se unapred.

Beba uzrasta do 6 nedelja nema još razvijen centar za termoregulaciju, pa može na vrućini da se pregreje. Postarajte se da bude smeštena u prostoriji sa dobrom izolacijom od sunca.

Da li se klima uredaj u bebinoj sobi preporučuje ili ne?

Dobro je da je stan klimatizovan i da temperatuiru u njemu ne prelazi 28° C, ali se nikako ne preporučuje da klima-uredaj bude uključen u sobi dok u njoj boravi beba, jer će se ona sigurno prehladiti.

Da li bebi leti treba da piće vodu?

Ako samo sisa, ne mora, ali nije zabranjeno. Ukoliko želi može ponekad da popije malo vode između podoja. Međutim, ako je beba na veštackoj ishrani, treba da piće vodu dva puta dnevno. U toku putovanja uvek treba da spremite vodu za bebu. Ako menjate mesto boravka, bolje je da beba tamo piće flaširanu vodu. Ukoliko piće vodovodsku vodu, obavezno je prokuvavajte, bez obzira na bebin uzrast.

Kako zaštititi bebu od štetnog dejstva sunčevih zraka?

Jedina korist od sunčevih zraka je stvaranje vitamina D u koži. Bebina koža je nežna i tanka, pa joj sunce više škodi nego što koristi.

UV zračenje je veoma štetno, pa bebu treba dobro zaštititi: krema sa zaštitnim faktorom (UVA i UVB) minimum 50 se nanosi na čitavu površinu kože, i to pola sata pre izlaska napolje. Svaka dva sata se ponovo maže, naročito posle kupanja.

Opekotine od sunca su retke kod beba - jer one još ne hodaju, a roditelji ih čuvaju od sunčevih zraka. Ipak, nije na odmet imati pri ruci Jekoderm ili neki drugi preparat protiv opeketina. Ne zaboravite šeširic - sve vreme boravka napolju, čak i u vodi. On štiti glavu od pregrevanja, kao i oči od UV zračenja, ukoliko beba ne trpi naočare za sunce. One su bolja zaštita za oči, ali treba da budu kvalitetne i primerene uzrastu.

Da li bebi prija more?

Boravak na moru može biti veliko uživanje za bebu. ali. nažalost, može i da vam presedne. Ono zbog čega odrasli i starija deca idu na more (sunce, pesak, morska voda), bebi baš i ne prija.

Mala deca se vode na peščane plaže, ali tamo su velike gužve - i u plićaku, i u pesku. Deca prilikom kupanja progutaju pozamašnu kolicičinu zagađene vode i, skoro po pravilu, nakon par dana imaju stomačne tegobe, uz povišenu temperaturu. Isto može da snađe i bebe ako se kupaju u takvoj vodi u svom bazenčiću. Kako se more samoprečišćava, a naročito noću - kada nema kupača najbolje je da se beba brčka ujutru, dok još nije gužva.

Nakon svakog brčkanja u morskoj vodi, nežnu bebinu kožu treba isprati od soli. Između 10 i 16 časova odgoče starije od 6 meseci treba povući u hladu zbog jakog sunca, a mlađe tokom celog dana. Vodite računa o dužini boravka bebe u vodi jer morska površina propušta 70-80% sunčeve svetlosti do dubine od dva metra, a ostatak reflektuje, što doprinosi pojaćanom dejstvu UV zraka na kožu!

Vodite računa da se beba ne udavi u vodi. Dovoljna je dubina vode od 10 cm da se beba, koja se prevrne, udavi! Nikada nemojte dete prisiljavati da uđe u vodu ako je se plaši. Ne morate ni svaki dan na plažu. Maloj deci je potrebno vreme za prilagođavanje, a u mestu boravka treba imitirati dnevni ritam na koji su navikla kod kuće.

Kontrolisana sistemska hipotermija novorođenčeta



prim. dr Biljana Pejović
specijalista pedijatije i
načelnica Odeljenja neonatalnog

Ovu temu izabrale su naše brojne čitateljke, sa željom da se objasne osnovni pojovi o hipotermiji. Zaštitno dejstvo hipotermije odavno je poznato. Prva saznanja o hipotermiji potiču nakon zadesnih smrzavanja dece. Prve studije učinjene su na animalnim modelima, gde je ispitana bezbednost, podnošljivost, korisnost a kasnije i u humanoj populaciji u lečenju kardio-hirurških bolesnika i u najnovije vreme novorođenčadi. U poslednje tri decenije brojne predkliničke studije su pokazale da kontrolisano sružavanje telesne temperature za tri do pet stepeni Celzijusa nakon hipoksično-ihemičnog insulta smanjuje oštećenje nervnih ćelija. Rashlađivanje štiti hipoksični mozarak, sprečava oštećenja i poboljšava preživljavanje nervnih ćelija. Terapijska hipotermija smanjuje neuromorfološke poremećaje kao i rizik za smrtni ishod. Ova terapija štiti prvenstveno mozarak ali i druge organe: srce, bubrege i digestivni trakt, smanjujući rizik za njihovo oštećenje. Sam naziv metoda kontrolisana sistemska hipotermija (cooling) ističe da se radi o visoko kontrolisanom, dobro osmišljenom i preciznom načinu lečenja. Primenjuje se u terapiji hipoksičko-ihemičke encefalopatije, koja se nekada javlja u sklopu perinatalne asfiksije, kod beba sa teškim i umerenim oblikom bolesti, koji se mogu uspešno lečiti. Neki oblici moždane patnje sa ovom terapijom mogu proći bez posledica.

2010 godine Međunarodna asocijacija komiteta za reanimaciju (eng. International Liaison Committee on Resuscitation-ILCOR) je promovisala terapijsku hipotermiju u standardnu terapiju hipoksičko-ihemičke encefalopatije za terminsko i predterminsko novorođenče. Engleski lekar Denis Azopardi je jedan od pionira u ovoj oblasti koji je među prvima počeo primenu ovog metoda i u radio najveći broj studija vezanih za rashlađivanje novorođenčadi. Osnovni kriterijumi za primenu terapijske hipotermije su strogo definisani: uzrast; gestacijska i postnatalna dob (terminsko novorođenče predterminsko novorođenče 35 i 36 gestacijskih nedelja u prvih šest sati života), kliničko-metabolički (niska ocena na rođenju, nizak Apgar skor, nizak pH krvi i nizak bazni deficit) i neurološki kriterijumi (klinički znakovi umerene ili teške encefalopatije). Dramatični perinatalni događaji: abrupcija placente, prolaps pupčanika, traumatisam, teške infekcije, mogu rezultovati perinatalnom asfiksijom i njenim posledicama, uprkos svim blagovremeno primenjenih terapijskih postupaka.

Kontrolisana sistemska hipotermija može se primenjivati samo u najsvremenije opremljenim jedinicama neonatale intenzivne nege.

Metod je veoma jednostavan, precizan i lagan, smanjivanje telesne temperature za dva do pet stepeni Celzijusa uz maksimalan monitoring vitalnih parametara, telesne temperature, srčane frekvencije (EKG), disanja, krvnog pritiska, stanja i funkcije mozga, ultrazvuk mozga i (amplitude-integrated EEG). Bebama kod kojih je primenjeno rashlađivanje potrebno je uraditi snimanje (NMR endokranijuma) u periodu od 4-10 dana života. Terapijska hipotermija se izvodi uz primenu analgezije i sedacije. Praktično u jednostavnom uređaju se voda hlađi do željene temperature, sistemom plastičnih cevi dovodi do malih pokrivača, jordančića, koji se stavljuju na telo i ispod tela bebe, oko ručica i nogu, smanjujući telesnu temperaturu. Ovom cirkulacijom vode kroz

vodene pokrivače se ostvaruje ceo postupak. Proces se obavlja u krevetiću, inkubatoru, potpuno nežno, uz kontinuirano merenje telesne temperature i temperature vode koja cirkuliše. Nema grubih hladnih uređaja, nekontrolisanog rashlađivanja, smrzavanja bebe, čega se roditelji jako plaše. Ne postoji mogućnost nekontrolisanog smanjivanja telesne temperature jer je u svakom trenutku poznata i telesna temperatura novorođenčeta i temperature vode. Tokom intervencije roditelji mogu posetiti svoju bebu, provesti vreme uz nju, pomaziti je videti kako se ponaša, kako izgleda, kako sve podnosi. Tako će se uveriti u preciznost, bezbednost, jednostavnost i efekte intervecije. Najznačajniji faktori za uspešnost terapijske hipotermije su rani početak, što ranije to bolje, najdalje do šest sati života novorođenčeta i dužina trajanja do 72 sata, i najvažniji stepen encefalopatije koju novorođenče ima. Kontrolisano hlađenje je značajno unapredilo lečenje neonatalne hipoksičko-ihemičke encefalopatije i novorođenčadi sa perinatalnom asfiksijom uopšte. Broj studija o kontrolisanoj sistemskoj hipotermiji svakodnevno raste a najpoznatije do sada su: NICHD Study (2005), CoolCapStudy (2005) i TOBY Study (2009). U našoj zemlji od 2014 godine referentni centar za primenu terapijske hipotermije je Institut za zdravstvenu zaštitu majke i deteta Srbije "Dr Vukan Čupić". Tokom prethodne godine 2015, ni jedno novorođenče iz našeg porodilišta, GAK N. Front, nije ispunilo kriterijume za primenu terapijske hipotermije i nije upućeno na cooling.

Mamino je najbolje, ali ako zatreba...



Impamil®

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



Prirodan osećaj



Pumpica za izmazanje mleka

Nežnost i efikasnost u jednom, za dugo i mirno dojenje.

Dojenje je uvek preporučljivo, jer majčinsko mleko sadrži sve što je potrebno bebi za pravilan rast i razvoj. Chicco ručna pumpica za mleko vas prati u ovom iskustvu sa nežnošću i efikasnošću koja vam je potrebna.



Efikasno i nežno
izmazanje zahvaljujući
ekskluzivnom
Chicco Sistemu.



Makuliran komfor,
zahvaljujući
ergonomički dizajnu.



Maksimalna nežnost,
zahvaljujući mekanom
silikonom nastavku.



Naprednjemo izdeljivo,
od bezbednih materijala.

*91% majčina mleka postavljeno mlađe od 10 mjeseci je u kognitivu pumpica (rezultati dojenje na osnovu istraživanja Italija 2013. u Italiji na upitku od 110 majčina). Izvor: Artisan S.p.A.



With the support of
Hospitales para tu corazón. Chicco supports "Unidad de Enfermería"

www.chicco.com



Scansionirajte ovaj kod
koristeći aplikaciju
Smartphone



uvek uz tebe

Bezbednost nikada nije na odmoru

Da bi se podigla svest o značaju bezbedne vožnje dece u automobilu i da ona budu sigurna u auto-sedištima, u junu 2015. godine pokrenuta je kampanja „Bezbednost nikada nije na odmoru“, koja je nastavljena i u 2016. godini. Kako bi pomogao da se za akciju što više čuje, kampanji „Bezbednost nikada nije na odmoru“ među prvima se priključio naš proslavljeni automobilista Dušan Borković i to kao promotor i zaštitno lice. On, kao sportista koji vrlo dobro zna šta znači sigurna vožnja, u svakoj prilici ističe da je najvažnije podići svest roditelja o tome u kojoj meri auto-sedišta doprinose bezbednoj vožnji njihove dece i sprečavaju povređivanje u slučaju saobraćajne nesreće. I druge javne ličnosti, glumci, sportisti, novinari, pevači, koji su roditelji i znaju važnost bezbedne vožnje, podržali su akciju „Bezbednost nikada nije na odmoru“. Akciji su se pridružili i brojni mediji.

Sajt o auto-sedištima

U okviru kampanje pokrenut je i informativno -edukativni sajt www.auto-sedista.rs. Cilj mu je da informiše roditelje o neophodnosti korišćenja auto-sedišta, propisima u ovoj oblasti, kao i da ih edukuje o svim važnim aspektima bezbedne vožnje dece u automobilu. Posetite sajt i saznajte više o propisima u našoj i drugim evropskim zemljama, naučite kako da pravilno odaberete i postavite auto-sedište, kako bi vaša deca bila potpuno zaštićena tokom vožnje.

Kompanije NIS i Aksa podržale kampanju

Svoj doprinos kampanji „Bezbednost nikada nije na odmoru“ dala je i kompanija NIS, koja će u saradnji sa Aksa dečjim radnjama pomoći da roditelji do auto-sedišta dođu po što povoljnijim uslovima. Naime, u periodu od 6. juna do 15. septembra 2016. za svaku kupovinu goriva, robe ili usluga na NIS Petrol i Gazprom benzinskim stanicama u vrednosti od 4000 dinara ili više, kupac ostvaruje pravo na 20% popusta pri kupovini odabralih modela auto-sedišta u svim maloprodajnim objektima AKSA Kids Mega Store.



Humana strana kampanje

Kampanja „Bezbednost nikada nije na odmoru“ ima i svoju humanu stranu. U periodu od 15.06. do 15.09. 2016. od prodaje svakog auto-sedišta brendova Chicco, Britax Römer i Cybex, biće izdvojeno 100 dinara. Sredstva prikupljena na ovaj način biće namenjena za kupovinu fiksatora za prevoz dece u kolima hitne pomoći. Fiksatori će dobiti službe hitne pomoći u gradovima u kojima se nalaze prodajni objekti Aksa Kids Mega Store, a to su Beograd, Novi Sad, Kragujevac, Čačak, Niš, Šabac, Kruševac i Zrenjanin. Pored njih i Sremska Mitrovica. Akciju je podržao i Komitet za bezbednost saobraćaja, koji će sprovesti obuku zdravstvenih radnika o pravilnom korišćenju ovih sistema.

Trio Sprint



Ako se voziš sa mamom, ili te tata nosi, živi od rođenja sa vетром u kosi!
Trio sistem je sve što vam treba, od prvog dana do prvog koraka!



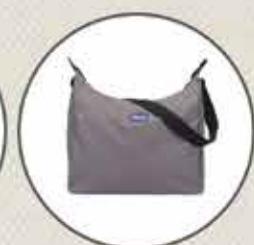
Kolica



Nosiljka



Auto-sedište



Torba



Dunjica



Zaštita za kišu

39.990 RSD

Cena važi u Aksa Kids Mega Store prodavnicama.



Proizvode možete naći u
Aksa Kids Mega Store prodavnicama

[f Chicco Srbija](#)



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.

Ukoliko Vaša beba odbija da sisa, prikupljajte Vaše mleko ručnim izmazanjem ili pumpicom za izmazanje. 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 opuštali pre nego što ste rodili bebu? A sada? Pumpica za izmazanje **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 latica koje masiraju, kopirajući pokrete bebe, stimulišući protok mleka.

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



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 bebinu 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 lezite licem u lice sa vašom bebom.

PHILIPS
AVENT

innovation **you**



baby moments

Da Vaše dete uvek prati najlepši miris na svetu.



Kompletan linija proizvoda za svakodnevnu negu najnežnije kože beba. Chicco proizvodi su hipoalergeni, klinički testirani i bez parabena.



uvek uz dete

Uvoznik i distributer Keprom d.o.o.
www.keprom.com

Grčevi kod beba



prim. dr Biljana Pejović
specijalista pedijatrije i
nacelica Odeljenja neonatalne
terapije

Skoro sva odojčad povremeno pate od nadimanja. Ponekad nadiranje može da bude izraženije: izaziva bol i plaća. Ako, na primer, zdravo odojče iznova plaće nakon obroka ili predveče, to može biti znak grčeva (infantilnih kolika). Trpeći bolove odojče zauzima karakterističan položaj: privlači noge trbušu, šake su stisnute u pesnice, stomak je uglavnom naduven a lice crveno.

Kako dolazi do nadimanja i grčeva?

Veliki broj faktora može uticati na pojavu grčeva. Smatra se da je jedan od najznačajnijih uzroka nerazvijeni crevni trakt bebe. Za razliku od odraslih crevna mikroflora kod odojčeta nije u potpunosti razvijena, a njena uloga je esencijalna u procesu varenja. Gutanje vazduha tokom obroka takođe je jedan od uzroka kao i netolerancija na hranu ili psihosocijalni problemi roditelja.

Šta možete učiniti?

1. Na polovini obroka možete podići bebu na rame i potpuno je ispružiti, kako bi se izbacio visak vazduha iz želuca.
2. Nošenje bebe u naručju ili nosiljci, uz nežno ljuštanje može delovati umirujuće. Veci kontakt telom majke sa bebom koja oseća otkucaje majčinog srca i to deluje umirujuće na nju.
3. Bebu možete utopliti, da bi se prijatnije osećala. Zamotajte bebu u čebence i nežno je prigrilate.
4. Blago masirajte bebin stomak u smeru kazaljke na satu. Prethodno namazati stomak toplim bebi uljem, ili možete staviti prethodno zagrejanu pelenu i nežno je masirati.

5. Specijanim dodacima iskrani koji sadrže probiotičke bakterije izolovane iz majčinog mleka poput *Lactobacillus reuteri* Protectis može se postići ravnoteža u crevnoj mikroflori, pospešiti bolje varenje i resorpciju hrane i smanjiti pojava grčeva kod beba.

6. Lakska eliminacija vazduha iz creva progutanog tokom dojenja može se postići ležanjem na trbušu ili nošenjem na podlaktici koja pritsika bebin stomak. Lekovi koji sadrže simetikon usitnjavaju mehure vazduha i olakšavaju njegovo izbacivanje.
7. Pevajte bebi umirujuće pesmice, ali tiho i tuk u njeno uho što generalno smiruje bebu.
8. Preispitajte svoju ishranu ako dojite bebu. Izbacite hranu koja nadima (grašak, pasulj, kupus) smanjite unos gaziranih pića, kafe, čokolade, biber, ljute paprike, čilija i drugih jakih začina. Alkohol i droga nikako!

Koji su simptomi?

Grčevi kod beba podrazumevaju kompleks učestalog, iznenadnog javljanja bolova i jakog, neutešnog plača kod inače zdravog deteta, obično u kasnim poslepodnevnim i večernjim satima, svakodnevno, tokom nekoliko nedelja, između 3. nedelje i 3. meseca života.

Šta može dovesti do pojave grčeva?

Tačan uzrok nastanka grčeva nije poznat, ali se pretpostavlja da je jedan od ključnih nedovoljno razvijen crevni trakt odojčeta.

BioGaia ProTectis probiotici - zdrav život od prvog dana

BioGaia ProTectis je jedini probiotik na našem tržištu izolovan iz majčinog mleka. Postoji u obliku kapi koje se koriste od prvog dana života i u obliku tableta za žvakanje.

BioGaia kapi skraćuju trajanje plača kod beba uzrokovano grčevima. Takođe, smanjuju moguće negativno dejstvo mlečnih formula i rizik od dobijanja uobičajenih infekcija sa simptomima kao što su visoka temperatura, crevna infekcija i obična prehlada.

BioGaia probiotici su prava pomoć kod dijareje i opstipacije, a neophodni su i kada se primenjuju antibiotici.

Novina na našem tržištu su **BioGaia ProTectis kapi sa vitaminom D** koje, pored probiotiskog efekta, utiču na razvoj i izgradnju kostiju. Uz to kombinacija probiotika i vitamina D doprinosi jačanju imuniteta.

BioGaia®
Clinically Proven Probiotics

Probiotik
nove
generacije



Pratimo trendove

Znanje i iskustvo kao osnov dobre kliničke prakse

Tokom prošle godine započeta je saradnja između dve gotovo najveće ginekološko-akušerske klinike u Bečeju – AKH klinika i Beogradu – GAK Narodni front. Imajući u vidu da je reč o univerzitetskim klinikama koje pored dobre lekarske prakse mogu da se povale i teoretskim znanjem svojih lekara i ostalog medicinskog osoblja, saradnja je bila neizbežna vi veoma korisna. Kako veliki izazov lekarske profesije leži u razmeni znanja i usavršavanju veština, osnovni cilj bio je unapređenje kvaliteta rada, kao i nege i zdravstvene zaštite pacijenata. Tim poodom, razgovarali smo sa prof. dr Ljubomiricom Petričevićem i dr Ulrike Kaufmann, lekarima iz AKH klinike u Bečeju, koji su proveli dve nedelje u GAK Narodni front u okviru saradnje dveju klinika.

Proveli ste nekoliko dana u Beogradu, u GAK Narodni front. Kako biste opisali to iskustvo, koliko je bilo korisno i koji su Vam opšti utisci?

Dr Kaufmann: Pre svega zahvaljujem se celokupnom osoblju klinike Narodni front na nesebičnom gostoprivrstvu. Bilo je jako interesantno doživeti svakodnevni rad klinike i aktivno učestvovati u dijagnostici i operacijama. Mene kao akušera je impresionirao veliki broj porođaja i rad u porodilištu. Najveći utisak su bili porođaji karlične prezentacije.

Dr Petričević: Uzimajući u obzir da sam još za vreme studija boravio u Beogradu i vežbe iz ginekologije obavljao u klinici Narodni front, ova bolnica i njen sistem mi nije bio stran. Veliki broj pacijenata i taktički brzo rešavanje problema me je oduševilo. Držanje plana i ostvarivanje dnevног cilja rada dokazalo je kako ovako velika klinika uz pravi menadžment pruža zdravstvenu zaštitu tako velikom broju pacijenata.

Da li ste uočili neke razlike u radu sa pacijentima i sistemu rada na klinici, u poređenju sa AKH klinikom u kojoj radite?

Dr Kaufmann: Velika je razlika u radu između dveju klinika. Lekari u klinici Narodni front su suočeni sa mnogo manje birokratskog posla u odnosu na nas u AKH, te se na taj način mogu više posvetiti medicini i lekarskom

poslu. Pacijenti u AKH zahtevaju mnogo više informacija, objašnjenja čak i u standardnim slučajevima. Sistem je jednostavno drugačiji. Porođaj kod nas na klinici protice sasvim drugačije. Obavezno je prisustvo prateće osobe, partnera ili slično. U najvećem broju slučajeva pacijentkinje zahtevaju apsolutnu privatnu atmosferu, tako da je ponekad teško studentima pokazati porođaj.

Dr Petričević: Uzevši u obzir da je fluktuacija pacijenata mnogo veća u GAK Narodni front nego na našoj klinici, što zahteva i veći broj zaposlenih lekara. Vaša bolnica ima mnogo više kreveta od naše, što ujedno objašnjava veći broj pacijenata. Lekari u GAK Narodni front nisu toliko opterećeni birokratijom kao mi u Bečeju, što ujedno olakšava posao i koncentraciju na bitne medicinske stvari. Broj porođaja je skoro tri puta veći nego kod nas, međutim primetio sam da to lekarima i babicama iz Fronta ne predstavlja veliki problem.

U kojim ste sve zemljama bili i koje klinike ste posetili? U kojoj meri Vam je razmena znanja i iskustva iz drugih zemalja značajna?

Dr Kaufmann: Do sada sam samo bila upoznata sa radom na AKH i u Italiji, Južnom Tirolu. Gostovanje na drugim klinikama je bitno za proširenje kako profesionalnog tako i životnog iskustva.

Dr Petričević: Do sada sam boravio na nekoliko različitim klinikama u Nemačkoj (Berlin, Münhen), Brazilu (Sao Paulo), Austriji (van AKH). Iskustvo koje se doživi u drugim bolnicama je od ogromnog značaja. Lekar ima priliku da se upozna sa različitim sistemima, načinom rada, pacijentima, pa čak i različitim razmišljanjima kako lekara tako i pacijenata. Definitivno je bitno videti i druge uslove rada, sisteme koji drugačije funkcionišu u odnosu na sistem u svojoj matičnoj bolnici. Preporuka je definitivno upoznati se sa nečim što nije dnevni standard kod kuće. Ako je primenljivo, modifcirati i u najboljem mogućem obliku primeniti kod kuće.

Kako ste proveli slobodno vreme u Beogradu i šta je ostavilo najjači utisak na Vas?

Dr Kaufmann: Uzimajući u obzir da je ovo moja prva poseta Srbiji, priznajem da sam veoma oduševljena Beogradom. Na sreću sam



zajedno sa profesorom Petričevićem posetila Beograd, tako da sam imala i privatnog vodiča kroz grad. Prednost zajedničke posete se između ostalog odrazila u obilasku svih, pa čak i ne toliko poznatih znamenitosti grada potkovanih istorijskim, kulturnim i socio-ekonomskim detaljima. Naučila sam da je u Srbiji jako bitno jesti i to ne samo veoma ukusne čevapčice u Skadarliji, nego mnogo više od toga. Uz mnogobrojne ručkove, većere uspela sam u celini upoznati srpsku kuhinju, tako da sam na kraju kupila i kuvar srpskih specijaliteta.

Najviše me je oduševilo kako su i pored tako jake i bogate kuhinje u proseku svi ljudi u Beogradu vrtki. Za razliku od Austrije gde pogotovo mi lekari imamo problem sa porastom broja gojaznih pacijentkinja, na ulicama Beograda nisam skoro u opste videla gojazne ljude.

Dr Petričević: Kao stari beogradski student mislio sam da Beograd jako dobro poznajem. Međutim, prevario sam se. Bez obzira što sam Beograd posećivao i posle mog odlaska u Austriju pre tačno 20 godina, svaki put kada sam ponovo u gradu postoji nešto novo, nešto sasvim neuobičajeno. Beograd se razvija jako brzim koracima, tako da me uspe svaki put iznenaditi. Posto je dr Kaufmann, između ostalog, bila i moj gost, potrudio sam se da joj pokažem ne samo znamenitosti i tisini i lepotu beogradskih šuma, već i vrevu beogradskog života i dobar provod u klubovima.



Predstavljamo vam...

Odeljenje neonatologije

Osnovni zadatak zaposlenih na Odeljenju neonatologije je prihvatanje, zbrinjavanje i otpuštanje novorođenčadi rođenih u našem porodilištu. Visok udeo visokorizičnih trudnoća i porođaja koje se tretiraju i završavaju na Klinici, kao i činjenica da se sve veći broj beba začne vantelesnim putem doprinosi visokoj učestalosti prevremeno rođenih novorođenčadi (12 %), tako da je bilo neophodno da se Odeljenje konstantno unapređuje i oprema savremenim i neophodnim medicinskim aparatima za dijagnostiku i zbrinjavanje vitalno ugrožene novorođenčadi (inkubatori, kardio-respiratorni monitori, infuzione pumpe, respirator, foto lampe, acidobazni analizer i dr.).

Perinatalni mortalitet na klinici je 0:1000, a rana neonatalna smrtnost 0:1000 živorođenih novorođenčadi. Razvojem nauke i medicine, statistika sve više ide u prilog sve boljem zbrinjavanju novorođenčadi na intenzivnoj i polointenzivnoj nezi, ali je cilj rada čitavog tima neonatologije na našoj klinici borba da se i statističke brojke svedu na minimum. Saradnja i razmena stručnih mišljenja sa lekarima odeljenja patologije trudnoće, steriliteta i porodilišta je svakodnevna i izuzetno dragocena u pravovremenom i adekvatnom zbrinjavanju novorođene dece.

Godišnje se na Odeljenju neonatologije primi i zbrine više od 7.000 novorođenčadi.

Načelnik odeljenja

Prim. mr sci. med. dr Biljana Pejović

Glavna sestra

VMS Mira Svilar

Šef Odseka zdrave novorođenčadi

Dr Snežana Vuković

Šef Odseka za prijem i opservaciju novorođenčadi

Prim. dr sci. med. dr Mimoza Senohradski

Šef Odseka neonatalne patologije – specijalne nege

Prim. dr Tanja Mitrović – Lazić

Šef Odseka intenzivne nege

Dr Tatjana Macut



PHILIPS

AVENT

Za najbolji početak u životu

Uvoznik i distributer za Srbiju: MCG Group d.o.o.

Obrovačka 21, Vetenik, Novi Sad, tel/fax 021 824-864, tel. 021 824-936
e-mail: office@mcggroup.rs, www.mcggroup.rs

innovation  you



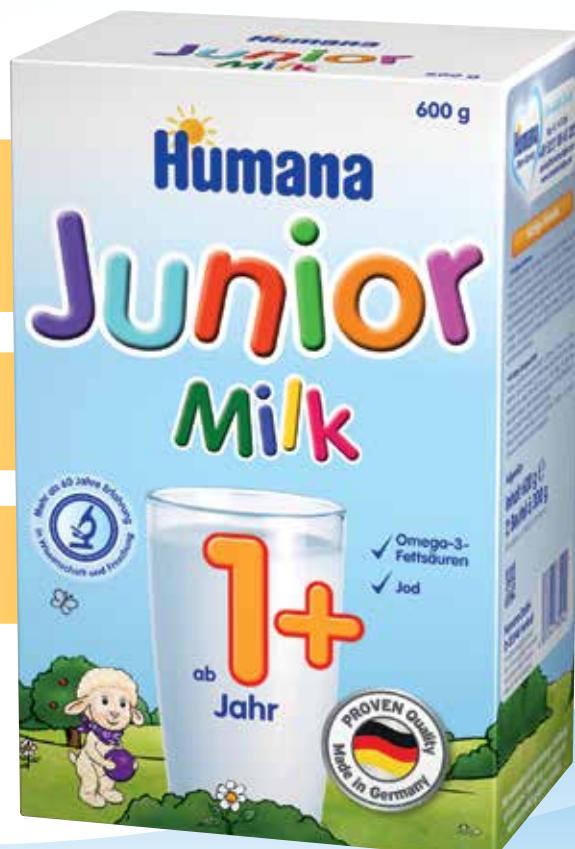
Humana Junior Mleko za ishranu dece od 1. godine starosti



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