

# FRONT

MAGAZIN

JUN 2017

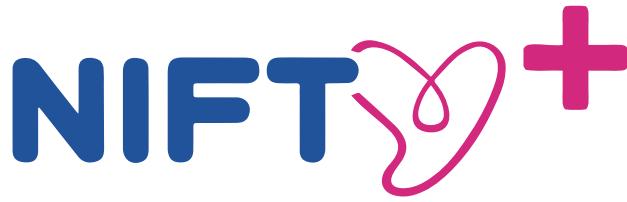
PERIODIČNO IZDANJE

MAGAZIN JE BESPLATAN

ISHRANA  
BEBE

ANOMALIJE SE  
MOGU OTKRITI  
IZ KRVI

PILULA ZA ZDRAVLJE I LEPOTU



## Vodeći Svetski Neinvazivni Prenatalni Test za rano otkrivanje hromozomskih abnormalnosti fetusa

### NAJPOUZDANIJI

Preko **2.000.000** uspešno izvedenih Nifty testova širom sveta do danas.

### NAJPRECIZNIJI

Osetljivost preko **99%** za detekciju trizomija potvrđena na **112.000** trudnoća.

### NAJKOMPLETNINI

Trizomije 21, 18, 13, 9, 22, 16, - abnormalnosti broja polnih hromozoma (X,Y) - mikrodelecije - pol bebe.



### BEZBEDAN

Bez rizika od pobačaja, kao kod invazivnih procedura (npr. amniocenteze).



### JEDNOSTAVAN

Iz uzorka majčine krvi već **od 10. nedelje** trudnoće (uključujući i blizanačke).



### BRZ

Rezultati su dostupni za samo **7 dana** od vađenja krvi.



Ekskluzivni zastupnik za Srbiju i Crnu Goru:

**TWISTMED d.o.o. Beograd**

call centar 011 7345 600

[www.niftystest.rs](http://www.niftystest.rs)

[nifty@twistmed.com](mailto:nifty@twistmed.com)



Nifty - test za bezbrižnu trudnoću



**TWISTMED**  
A TWIST FOR YOUR HEALTH

# Reč direktora

Prof. dr Snežana Rakić



Drage čitateljke,

**N**a pomolu smo leta, koje je mnoge mame izvelo u bašte i sa svojim bebama uživaju na blagom letnjem suncu. Znajući da se mnogi od vas već organizuju za letovanje i dnevne šetnje, pripremili smo aktuelne teme za leto. Pojedine tekstove smo posvetili higijeni i infekcijama koje su u ovom periodu godine u porastu, ali i podsetnik za mame kako da se najbolje pripreme za nastupajuće letovanje. I dalje su prisutne teme o trudnoći u kojima možete naći odgovore na uvek aktualna pitanja budućih majki – rano otkrivanje anomalija, hemoroidi, značaj vitamina u trudnoći itd. Nedoumice u

vezi sa ginekološkim oboljenjima nikada ne zastarevaju, pa smo se fokusirali na miome koji su sve češći, a njihovo lečenje ne mora biti operativno, ako se otkriju na vreme. Kako se pripremiti za novog člana porodice jedno je od aktuelnih pitanja na koje odgovor traže mnoge buduće majke. Koja je ishrana za bebu najadekvatnija i koje su najranije interakcije sa bebom deo su tema u delu za mame i bebe. Navedene, kao i mnoge druge teme verujem da će vas zainteresovati i biti vam novina za koju niste možda znali.

Koristim ovu priliku da vam se zahvalim za brojne pohvale koje nam stižu, a u vezi

sa zadovoljstvom dobijenim tretmanom i stručnošću osoblja na klinici, što je veliki podstrek i posledica rezultata koje smo ostvarili u poslednjih nekoliko godina. Nakon sumiranja rezultata i podataka, predstavljam vam jedan deo naših postignuća kako prethodnih godina, tako i u 2016. godini.

Želim vam dobro zdravlje tokom leta, čuvajte se velikih temperaturnih promena, održavajte higijenu vas i vaše bebe i uživajte na letnjem suncu, ali umereno. Vodite računa o vašem zdravlju i podsećam vas da je preventiva veoma važna u očuvanju kvalitetnog i zdravog života.

Srdačno,  
Prof. dr Snežana Rakić

*Snežana Rakić*

## Rezultati i statistika u 2016. godini

- Broj porođaja 7214
- Broj rođenih beba 7380 (3769 muškog pola i 3611 ženskog pola)
- Broj porođaja carskim rezom 2326 (32,2%)
- 2144 porođaja završeno uz periduralnu anesteziju (29,7%)
- 206 porođaja uz prisustvo partnera ili neke druge osobe (2,9%)
- Broj prevremenih porođaja 676 (9,4%)
- Broj porođaja nakon vantelesne oplodnje 305 (4,2%)
- Broj blizanačkih trudnoća 225 (3,1%)
- Lečeno je 6625 žena zbog rizične trudnoće u stacionaru i 1920 u dnevnoj bolnici; 3907 je pregledano u genetskom savetovalištu, žena u ambulanti; izvršeno je 6919 amniocenteza, 270 kordocenteza, 36 biopsija horionskih čupica i 111 intrauterinih i drugih fetalnih intervencija;

Bolnički je lečeno 15700 žena (5652 na ginekološkim i 10048 na akušerskim odeljenjima) i 7580 beba (uključujući i bebe koje su ostale na produženom hospitalnom lečenju iz 2015. godine); ukupno je ostvareno 73037 bolničkih dana za žene i 33889 bolnička dana za bebe. Tokom 2016. godine nije bilo smrtnih ishoda kod lečenih pacijenata.

Operisano je 5930 žena, od čega 40871 je imalo abdominalne i vaginalne operacije i 1020 laparaskopske i histeroskopske operacije. Izvršeno je 6936 abdominalnih i vaginalnih operacija i 805 laparaskopskih i 536 histeroskopskih operacija (1075 histerekтомija – 729 abdominalnih totalnih i subtotalnih, 82 abdominalnih radikalnih, 169 vaginalnih histerekтомija i 90 laparaskopskih; 430 miomektomija; 349 konizacija) U okviru dnevne bolnice lečeno je 7028 žena.

Veštacki potpomognutom oplodnjom obuhvaćeno je 186 parova. U okviru ambulantno polikliničkog rada ostvareno je 105180 specijalističkih i konzilijarnih pregleda, 119021 ultrazvučnih pregleda i Doppler ultrazvučnih pregleda i 13646 kolposkopija. U laboratorijama Klinike je ukupno ostvareno 701249 analiza i to: biohemijjskih 338513, hematoloških 77404, mikrobioloških 113421, imunohematoloških (transfuzioloških) 92466, patohistoloških 55126, citogenetskih 918 i embrioloških 6850.

## Broj porođaja prethodnih godina

Godina	Broj porođaja	Broj porođaja završenih carskim rezom	Procenat porođaja završenih carskim rezom u odnosu na ukupan broj porođaja
2016	7214	2326	32,24
2015	7046	2121	30
2014	6840	2184	32
2013	6657	2123	32
2012	6799	1883	28

# FRONT MAGAZIN

Jun 2017, BROJ 8

Osnivač i izdavač:  
GAK Narodni front  
[www.gakfront.org](http://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](mailto:info@gakfront.org)

Direktor izdanja:  
Prof. dr Snežana Rakić

Glavni i odgovorni urednik:  
Katarina Đurić

Redakcija:  
Jelena Perendija

Fotografija:  
Foto Bebiron

**Stručni saradnici:**  
Prof. dr Snežana Rakić, prof. dr Ana Jovanović, prof. dr Lidija Tasić, doc. dr Svetlana Janković, ass. dr Nebojša Žečević, ass. dr Radomir Aničić, dr Dejan Dimitrijević, prim. dr Biljana Pejović, dipl. psiholog Ksenija Vitlić, defektolog muzikoterapeut Milijana Majstorović Kožul, Ana Đokić – Blc

Saradnici i prijatelji:

Avent Phillips MCG group, Amicus, Beno apoteke, Biotechnology and genetics, Cord IPS Seracell Elpharma, Esensa, Ewopharma, Farmalogist, Herbasvet, Infarm, Impamil, Kibid, Keprom Aksa, Life medic, Medigala, Medis pharma, Pharma swiss, Richter Gedeon, Twist med, Vedra International.

Podržalo Ministarstvo zdravlja Republike Srbije

Štampa i ureduje:  
New Assist d.o.o.

Tiraž:  
5.000 primeraka

PERIODIČNO IZDANJE

Izlazi tromesečno

ISSN 2560-3698

## Tema broja

### 17 Miomi – tumori koji se leče

Nova terapija za lečenje benignih izraslina u reproduktivnom periodu. Efekat smanjenja zapremine mioma se održava minimum šest meseci.

## Ostale teme

### 6 Anomalije se mogu otkriti iz krvi

Ass. dr Nebojša Žečević

### 8 Vitaminii u trudnoći

Prof. dr Snežana Rakić

### 9 Infekcije vrebaju tokom leta

Dr Dejan Dimitrijević

### 10 Hemoroidi u trudnoći

Ass. dr Radomir Aničić

### 11 Poremećaji u ciklusu

Prof. dr Ana Jovanović

### 11 Maloletničke trudnoće – statistika

Prof. dr Snežana Rakić

### 14 Pilula za zdravlje i lepotu

Prof. dr Lidija Tasić

### 17 Miomi – tumori koji se leče

Prof. dr Ana Jovanović

### 20 Spremni za letovanje sa bebom

### 23 Vesti iz Fronta

### 24 Ishrana beba

Prim. dr Biljana Pejović

### 27 Novi član porodice, njeno Visočanstvo – beba

Ksenija Vitlić, diplomirani psiholog

### 34 Rane interakcije i njihova praktična primena

Milijana Majstorović Kožul, defektolog

14





# Seracell

## matične ćelije



NEMAČKI  
KVALITET



GMP  
STANDARD



PRIPREMA  
TRANSPLANATA



JEDINI  
U SRBIJI

Za više informacija posetite  
[WWW.SERACELL.RS](http://WWW.SERACELL.RS)

# Besplatna škola za trudnice

**M**edigen, Udruženje žena „Naša Aska“ i Gradska opština Stari grad organizovali su 31. marta 2017. besplatnu školu za trudnice, na kojoj su od nekih od najeminentnijih stručnjaka mogle da saznaju sve o trudnoći i porođaju.

Buduće mame i tate pozdravila je naša genetičarka Milica Filipović Stanković, koja je prisutnima objasnila sve što ih je zanimalo o prenatalnom testiranju – razlike između invanzivnih i neinvanzivnih, prednosti Livia™ testa i odgovorila na sva dodatna pitanja.

Nakon teme o genetici, dr Mima Fazlagić, specijalista ginekologije i akušerstva i članica Udruženja žena „Naša Aska“, govorila je o fazama trudnoće, o svemu onome što na putovanju dugom devet meseci čeka mamu i njenu bebu, kao i činu porođaja.

Tema o epiduralnoj anesteziji, odnosno analgeziji, logično se nadovezala na priču o porođaju, a o njoj je govorila prim. mr sci med. Jelena Đukić, specijalista anestezije i reanimacije GAK "Narodni Front" od koje su polaznice škole mogle da saznaju sve o (bez)bolnom porođaju.

Usledio je predah uz zdrave zalogaje i piće, a onda je prof. dr Ljiljana Mirković, specijalista ginekologije i akušerstva GAK Višegradska, odgovorila na sva pitanja o najčešćim komplikacijama u trudnoći – eklampsiji i preeklampsiji – i govorila o uzrocima, prevenciji i posledicama njihove pojave.

Iskustvo koje je stekla u trudničkim danima prenela je i voditeljka Jelena Obućina. Ona je u devetom mesecu trudnoće i svakog dana očekuje da na svet donese devojčicu, a babica Marija Živković je praktično pokazala vežbe za trudnice i imala tu čast da je sve prisutne dame podrže u vežbanju.

Savetovalištu „Mama da li si spremna za mene?“ prisustvovalo je više od 100 žena, a među njima i Marta Rokvić koja je osvojila besplatno čuvanje matičnih ćelija svoje buduće bebe.

„Imam 41 godinu, ovo mi je prva trudnoća i u potpunom sam šoku. Ovo je jako koristan poklon kao i cela radionica gde sam dobila informacije na koje mi niko pre nije ukazao. Beskrajno sam zahvalna!“, rekla je Marta.



## Anomalije se mogu otkriti iz krvi



Ass.dr Nebojša Zečević  
specijalista ginekologije i  
akušerstva

**P**renatalni testovi već u 10. nedelji trudnoće sa 99 odsto pouzdanosti mogu da otkriju genetske nepravilnosti poput Daunovog sindroma Amniocinteza, na sreću, više nije jedini način da se otkrije Daunov sindrom ili neka druga genetska nepravilnost kod ploda. Budućim majkama na raspolaganju su savremeni testovi koji zahtevaju uzimanje malo krvi iz vene.

Danas, da bismo bili sigurni da plod nema, na primer, Daunov sindrom, ne moramo rizične trudnoće odmara izlagati invazivnoj amniocentezi, kod koje se ubodom igle u stomak uzima uzorak plodove vode koji će se testirati, već nam je za to dovoljna mala količina inkviri iz vene majke. Ovi testovi nam omogućavaju da već od 10. nedelje trudnoće iz malog uzorka venske krvi majke, sa pouzdanošću preko 99 odsto, testiramo plod na najčešće genetske nepravilnosti poput Daunovog, Edvardsovog, Patauovog sindroma...

Još jedna ogromna prednost ovog vira testiranja jeste da su nam nalazi testa dostupni uglavnom za samo desetak dana. Budući da je ovakav oblik testiranja potpuno bezbedan, preporučuje se pre svega trudnicama koje su dobrološi našli dabl ili tripl testa, koje su začele vantelesnom

oplodnjom, nose rizik godina ili imaju ličnu ili porodičnu istoriju nekog genetičkog poremećaja.

Postoje situacije kada svi standardni testovi pokažu da kod bebe nema promena u ukupnom broju hromozoma ili nekih krupnih nepravilnosti, a ginekolog na ultrazvuku i dalje uočava zastoj u rastu ploda nejasnog porekla. U tim slučajevima prema najnovijim smernicama, savetuje se molekularni kariotip (CGH Array metoda). To je najnovija i revolucionarna metoda u prenatalnoj dijagnostici, koja nam omogućava otkrivanje 512 različitih mikrodeleacija i mikroduplicacija. Reč je o veoma malim promenama na genetičkom materijalu koje nije moguće otkriti standardnim testovima, a koje mogu da budu uzrok mentalne retardacije, problema u razvoju govora, poremećaja u radu određenih organa, kao i nekih oblika autizma.



# Livia

NEINVAZIVNI PRENATALNI TEST

POTPUNO  
BEZBEDAN

OD  
10. NEDELJE  
TRUDNOĆE

UZORAK  
KRVI  
MAJKE

REZULTATE  
TUMAČI  
GENETIČAR

*Livia* prenatalni test je pravi izbor za sve roditelje koji žele da se opuste i uživaju u trudnoći

KONTAKT:

**MediGen**, Strahinjića Bana 53, 11000 Beograd  
Telefoni: +381 11 303 7000, +381 11 440 9982  
[office@medigen.rs](mailto:office@medigen.rs), [www.medigen.rs](http://www.medigen.rs)

*Livia* Powered by **illumina**  
technology

# Značaj vitamina u trudnoći



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

**S**aznanjem 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, a upravo 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 se o vrsti i sastavu suplemenata. Njihov zadatak je da Vam pomognu da ostanete zdravi i aktivni, i takođe da doprinесе pravilnom razvoju Vaše bebe i njenog zdravlja. U tom smislu, preporučujem se proizvodi koji sadrže vitamine i minerale neophodne tokom trudnoće, jer učestvuju u prevenciji nastanka urođenih anomalija, ali i za period pripreme za začeće i period laktacije. Važni sastojci koje ne smete izostaviti su vitamin B12 i folna kiselina, koja je značajna za razvoj nervnog sistema, kičmene moždine i mozga Vaše bebe. Gvožđe će Vas i Vašu

bebū 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, birajte proizvode sa dodatkom Omega 3 koji poboljšava psihomotorni razvoj i kognitivne funkcije ploda i pomaže razvoj vida, smanjuje rizik od prevremenog porođaja i utiče na smanjenje rizika od pojave post-porođajne depresije.

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

## ZATO ŠTO BRINEM O SEBI I SVOJOJ BEBI



Winner of The Queen's  
Award 2013 for  
Innovation of  
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 multivitaminiske  
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

# Infekcije vrebaju tokom leta



Dr Dejan Dimitrijević  
spec. ginekologije i  
akušerstva

**U**rogenitalne infekcije su tokom leta nešto učestalije, a razlog za to je veća izloženost vlažnim kupaćim kostimima, hladnoj vodi – ponekad i bakteriološki neispravnoj kao i toplosti. Usled dugog sunčanja, neispavanosti, nepravilne ishrane, nešto slabije higijene i korišćenja sintetičkog veša, seksualne infekcije su učestalije i potrebno je više obratiti pažnju na njihovu prevenciju.

Podjednako utiče na učestalost infekcija i značajno bolje raspoloženje, odlasci na odmor, više druženja i samim tim povećan broj seksualnih odnosa. Svaka infekcija počinje narušavanjem pH vrednosti vagine, čija je normalna vrednost od 4,5-5 odsto.

Kandida – najprišutnija

Poremećajem pH vrednosti vagine najčešće se razvijaju gljivične infekcije, od kojih je najprišutnija kandida albicans. Simptomi gljivične infekcije se svode na pojačan sekret,

promenu boje vaginalnog iscedka, peckanje, svrab, bolni polni odnosi i osip u predelu spolnih genitalija. Osim gljivičnih infekcija zastupljene su i bakterijske vaginoze, infekcije izazvane parazitom trichomonas vaginalis, koji se za razliku od gljivice u bakterija nejčešće prenosi seksualnim putem, ali i preko vlažnih peškira, donjem veša itd.

Seksualnim kontaktom se takođe prenose i virusne infekcije izazvane humanim papiloma virusima koji su uzročnik polnih bradavica – kondiloma. Sve navedene infekcije mogu se javiti kod žena svih uzrasta, ali su i um najpodložnije one sa oslabljenim imunitetom, trudnice i mlađe žene koje često menjaju seksualne partnere. Karakteristični su simptomi primetni kod kandidate, trichomonasa, HPV virusa i bakterijske vaginoze, ali pored ovih infekcija postoje i tako zvane "tihe" infekcije, a njih izazivaju hlamidija, mikoplazma i ureaplasma.

## Tihe infekcije

Ovakve infekcije najčešće ne daju nikakve simptome ni bolove, ali dugotrajnim delovanjem mogu dovesti do neplodnosti i priraslica na unutrašnjim polnim organima. Osim redovne ginekološke kontrole, savetujemo pacijentkinjama da se obrate ginekologu svaku put kada osete ili primate bilo kakve promene. Većina uzročnika infekcije

može da se otkrije brisom iz grlića materice i vaginalnim brisom. Za neke uzročnike mora da se naglaši koji se bris zahteva zbog uzročnika simptoma, jer se kao takav šalje na posebne podloge kojima se otkriva njihovo prisustvo. Recimo, bris na hlamidiju, mikoplazmu i ureaplasmu nije standardan pregled u ginekološkoj ordinaciji, već se on na preporuku lekara radi posebno. Kolposkopski pregled i PAPA test ukazuju na to da li postoje promene na grliću materice i pomažu da se uradi tip humanog papiloma virusa usled kojeg su nastali kondilomi.

## Posledice ne smemo zanemariti

Osim neprijatnog mirisa, svraba, peckanja i bola kao i bolnih polnih odnosa, neprimenjivanje lečenja ili nepravilno lečenje (zапуštanje polnih bolesti) mogu izazvati neplodnost, odnosno запуštanje jajovoda, upalu jajnika, stvaranje priraslica u maloj karlici, kao i jaku upalu genitalnih organa praćenu apsesom, odnosno nakupljanjem gnoja. Sa druge strane, nerodovne kolposkopske kontrole i nereagovanje na promene na grliću materice izazvane humanim papiloma virusima mogu dovesti do različitih prekanceroznih stanja i u krajnjem slučaju – raka grlića materice.

## Najvažnija je prevencija

U cilju sprečavanja vaginalnih infekcija, preporuka je presvlačenje, adekvatno pranje i inspiranje kupaćeg kostima, izbegavanje sintetičkih materijala, kupanje u bakteriološki neispravnoj vodi i izbegavanje korišćenja zajedničkih peškira i garderobe. Vaginalni probiotici pomažu da se očuva zdrava pH vrednost, a upotreba prezervativa pri seksualnim odnosima je najbolji način prevencije seksualno prenosivih bolesti.

Za pacijente, ovaj lek, koji se primenjuje jednokratno, ima nekoliko jasnih prednosti, a to su: jednostavna i komforna primena u bilo koje doba dana, brzo oslobođanje od neprijatnih simptoma kao i manje vaginalno curenje krema nakon aplikacije.

Ass. dr Nebojša Zečević.  
Specijalista ginekologije i  
akušerstva,

## Lečenje vulvovaginalne kandidijke

Gljivice su uzročnici nešto više od trećine svih infekcija u intimnoj regiji. Procenjuje se da je oko 75% žena imalo barem jednom u životu infekciju izazvanu kandidom. Neprijatni simptomi kao što su osećaj prečenja pri mokrenju, svrab, bolni odnosi uz prisustvo pojačanog, gustog, belog i gromuljičastog sekreta, u značajnoj meri mogu uticati na svakodnevni život žene.

Tendencija u lečenju nekomplikovane kandidijke je jednokratna, lokalna primena antimikotika.

**Butokonazol 20 mg/g** – vaginalni krem, izrađen po jedinstvenoj bioadhezivnoj tehnologiji, u već napunjrenom aplikatoru. Bioadhezivno svojstvo omogućava da se krem zadrži na mukozi vagine tokom 4,2 dana od primene uz produženo, kontinuirano i kontrolisano oslobođanje leka. Studije pokazuju da primena butokonazol vaginalnog krema dovodi do bržeg olakšanja postojećih tegoba, pa već u prvi 24h kod čak 3 od 4 žene dolazi do prestanka umerenih i ozbiljnih simptoma VVC. Prateći savremene trendove u lečenju, butokonazol vaginalni krem u jednoj dozi ima brzu efikasnost, uporedivu sa višedožnim preparatima, jednostavnu primenu i minimalnu dozu leka što je omogućeno bioadhezivnom tehnologijom, pa predstavlja dobar izbor u lečenju vulvovaginalne kandidijke.

# Hemoroidi čest pratilac trudnoće



Ass. dr Radomir Aničić  
specijalista ginekologije i  
akušerstva

**R**etko koja trudnica ih nema. Obično sejavljaju u drugom delu trudnoće kad mogu da oteknju i da budu vrlo bolni. Kako tretirati ovaj problem kad ste trudnica?

Hemoroidi se često javljaju za vreme trudnoće, ali i pri samom porođaju. Zbog pritska uvećane materice na trbušne vene, a najpre na donju suplju venu i vene male karlice, usporava se protok venske krvi u predelu rektuma i donjih ekstremiteta. Tegobe uzrokovane tim poremećajem uglavnom su vezane za drugu polovinu trudnoće, kao i uz razdoblje nakon porođaja. Naime, retko se problemi s hemoroidima javljaju do 20. nedelje trudnoće. Tegobe nastaju postepeno – najpre kao bezbolna krvarenja ili, jednostavno, kao rukom opipljivi jastučići u predelu anusa.

Karakteristično je da su na početku, u većini slučajeva, potpuno bezbolni. Posle postaju veći

i neprestano bolni, a posebno nakon stolice. Zato je u ovom razdoblju jako važno da trudnica ima redovne i ne preterano tvrde stolice.

## Pravilna ishrana, puno kretanja, što manje stresa...

Većina trudnica ima hemoroide u trudnoći, ali samo kod manjeg broja nastaju izrazite tegobe. Zato se samo u pojedinim slučajevima nakon porođaja moraju operisati. Najčešće se predlaže dijeta i higijenski režim koji podrazumeva obroke s dosta vlakana, manje začinjenu hranu i dosta tečnosti. Takođe je potrebna redovna higijena analnog područja, a za sve ostale preparate i lekove najbolje se обратити lekaru.

Izbegavajte namirnice koje podstiču zatvor (konzervirana riba, salama, sir, kakao, mleko, kafa, crni čaj, sveži beli hleb, kolači i slatkiši koje sadrže sodu i margarin), a jedite hranu bogatu vlaknima: grubo mlevene žitarice, ječam, integralno brašno, voće (jabuke, grožđice, smokve), povrće (šargarepa, pečeni krompir, arčiroke, brokoli, praziluk, beli i crveni kupus, kukuruz, salata...)

Osim vode, možete piti i kompot, prirodni sok, kefir. Čaša hladne vode na prazan stomak na mnoge deluje laksativno. Temeljno i polako žvačite hranu, jer time podstičete izlučivanje pljuvačke. Nakon jela popijte čašu mineralne negazirane vode.

Ne odlažite odlazak u toalet. Idealno vreme za to je ujutro, nakon doručka. Pričekajte duže, barem desetak minuta prije nego što odustanete. Krećite se kad god ste u mogućnosti, puno šetajte.

## Što ako hemoroidi izadu?

Hemoroidi koji su izašli van anusa izazivaju snažne i tupe bolove. Krvarenje se odlikuje pojavom svetlocrvene krvi, obično na kraju stolice. Nakon krvarenja bolovi oslabi ili potpuno prestanu. Krvarenje se može javiti i na početku i tokom defekacije, tj. pražnjenja sadržaja creva, a ponekad krv ide u tankom mlazu, što vas posebno može uplašiti. Takva stanja podrazumevaju da se treba odmah obratiti lekaru kako bi se zaustavilo krvarenje.

## Operacija kao krajnje rešenje

Hemoroidi mogu na početku ostati potpuno nezapaženi – ako ne uzrokuju posebne tegobe. Ali kod zapuštenih slučajeva tegobe mogu trajati svaki dan – i to godinama. Obično se u trudnoći pogoršavaju, ali se prije porođaja savjetuje samo konzervativna terapija. Nakon porođaja mora se pričekati da prode nekoliko nedelja i tek onda proceniti njihovo konačno stanje i, samim tim, način lečenja. Ali, bez obzira na to koliko bila bolna i dugotrajna stanja koja izazivaju hemoroidi, mora se istaći da njihova operacija pripada redu najzahvalnijih procedura za lečenje u hirurgiji – jer se kod pacijenata kod kojih su praktično svaki dan izražene tegobe postiže potpuno izlečenje.

## *Opušteno sedite, sa lakoćom hodajte!*



## AVARICON® HEMOR

- prirodno rešenje za tegobe hemoroida
- ublažava bol i osećaj pečenja
- sprečava nastanak infekcije
- ubrzava proces regeneracije tkiva
- neguje i štiti kožu od isušivanja



# Poremećaji u ciklusu



Prof. dr Ana Jovanović  
spec. ginekologije i akušerstva

**S**ve donedavna menstruacija vam je bila redovna, a onda je počela da kasni, da izostaje ili ste počeli da je dobijate dva puta mesečno. Uradile ste test za trudnoću i negativan je. Ginekolog rešava dilemu - verovatno je u pitanju hormonalni disbalans i predlaže vam analize. Rezultati potvrđuju dijagnozu, a vi počinjete da strahujete. Hormonalni disbalans predstavlja različite probleme uzrokovane poremećajem rada žlezda. Kad god devojke ili žene žeče da objasne da nešto nije u redu s njihovim reproduktivnim zdravljem one to nazovu hormonskim disbalansom, a stres jedan od

važnih faktora rizika za problem s lučenjem hormona. Postoje ekstremni stresovi koji kod mlade žene mogu da dovedu do trajnog gubitka menstruacije. Upotreba alkohola, droga i pušenje kod svih, a naročito kod mladih, utiču na poremećaj funkcije žlezda koje luče hormone. Problemi s hormonima mogu da se javе u bilo kom životnom dobu žene, od detinjstva do starosti, i shodno tome razlikuju se simptomi, uzroci, a samim tim i način lečenja. Pacijentkinje koje nam se obraćaju trebalo bi dobro slušati, pa pristupiti sistemskom ispitivanju da bi se ustanovila tačna dijagnoza. Ne treba praviti nikakvu paniku jer ako se postavi tačna dijagnoza, lečenje se sprovodi izuzetno uspešno kod većeg procenta pacijentkinja.

## Timski rad s endokrinologom

Kada se posumnja na problem obavezno se uradi i ispitivanje rada štitaste žlezde. - Ukoliko postoji, često ga rešavamo u timskom radu s endokrinologom. Pored štitnjače, može se javiti i problem s hipofizom. Zbog poremećaja njenog rada može da se poremeti i menstrualni ciklus, da se javi bolovi u dojkama, čak i lučenje mleka iako žena nije trudna niti se porađala. To se sve dešava zbog povećanog stvaranja hormona prolaktina.



## Maloletničke trudnoće – statistika



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

**P**rema statistici, u "Narodnom frontu" u 2015. godini bilo je 2.293 maloletničkih trudnoća koje su se završile rađanjem. Čak 25 porodilja bilo je mlade od 15 godina. Isto tako, 631 devojčica je odlučila da ne rodi bebu, odnosno prekinule su trudnoću. Od tog broja, dve su bile mlade od 15 godina.

## Na neslavnom vrhu liste po broju maloletničkih trudnoća

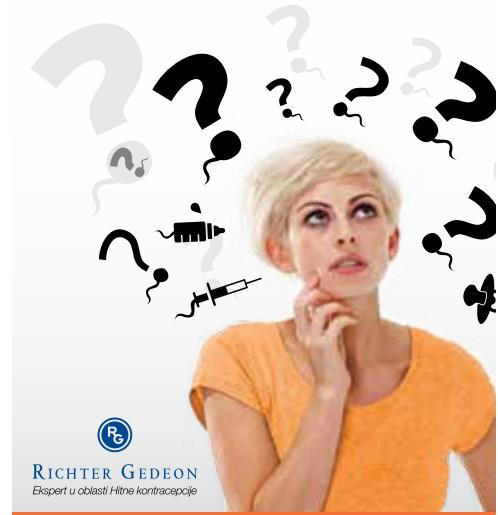
Po broju maloletničkih trudnoća Srbija je na neslavnom vrhu liste evropskih zemalja. Gotovo dve trećine adolescenata seksualno je aktivno, a tek svaki treći koristi zaštitu. Svake godine oko 4.000 devojčica zatrudni, a samo stotinak se odluči da rodi dete. Svaka dvadeseta devojka, ili u proseku po jedna u svakom razredu, zatrudni u toku jedne školske godine. Najveći problem, gde maloletnice ostaju u drugom stanju, imaju Braničevski, Toplički i Jablanički okrug. Najbolja situacija je u velikim gradovima. Međutim, ono što je porazavajuće, jeste da je najveći broj adolescentinja koje su rodile - u bračnoj zajednici, čak 52,2 odsto. U vanbračnoj je bilo 10,8 odsto, dok je neudatih 35,1 odsto. Komplikacije pri porođaju, ali i same trudnoće vodeći su uzrok smrti među devojkama u dobu od 15 do 19 godina.

## SETI SE **ESCAPELLE®**

NAKON ODNOSA  
da izbegneš bezbroj  
neugodnih pitanja!

Escapelle® tableta  
(1,5 mg levonorgestrela)  
za primenu u periodu od **72 sata**  
nakon nezaštićenog polnog odnosa  
ili neuspele kontraceptivne metode

[www.escapelle.rs](http://www.escapelle.rs)



**ESCAPELLE®**  
hitna kontracepcija

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

**Sprečite pojavu infekcija intimne regije**

# Za pravilnu higijenu tokom leta

**L**eto nam je sve bliže! Period u godini kada ćemo sve više vremena provoditi na plaži kraj toplog mora, na obalama reka i na bazenima. I dok ispijate voćni koktel u hladu ne zaboravite kostim jer vlažna i topla sredina pogodjuje razvoju bakterija i gljivica, naročito kod žena, a kupaći kostim je idealno mesto za to. Kako biste nesmetano uživali u trenucima odmora i opuštanja tokom letnjih meseci neophodna je pravilna i svakodnevna higijena intimne regije. Intimna higijena je od izuzetne važnosti za zdravlje i balans čitavog organizma. Vaginalne infekcije predstavljaju jedno od najčešćih ginekoloških oboljenja kod žena. Narušen balans prirodne mikroflore stvara idealnu sredinu za rast i razvoj bakterija, virusa i gljivica. Pored bazena, saune i ostalih sportskih

aktivnosti, posebnu pažnju na intimnu higijenu potrebno je obratiti tokom menstrualnog ciklusa i nakon seksualnog odnosa. Takođe, sintetički veš i odeća, higijenski ulošci i tamponi predstavljaju veoma povoljnu sredinu za razvoj mikroorganizama. Terapija antibioticima, menopauza, hormonske promene, stres, pad imuniteta i trudnoća su još neki od faktora koji mogu dovesti do promene fiziološke mikroflore. Redovna i pravilna upotreba posebno formulisanih preparata sa antibakterijskim i antiglavicičnim dejstvom obezbeđuje zaštitu od infekcije intimne regije. **Glizigen gel**, španskog proizvođača Catalysis, namenjen je za održavanje higijene i negu intimne regije. Molekulski aktivirana glavna aktivna komponenta, glicirizinska kiselina, efikasno smanjuje zapaljenje i deluje protiv virusa, bakterija i gljivica. Mlečna kiselina doprinosi

**Bezbedan za primenu u trudnoći!**

**f Pratite nas:  
Saveti za zdravlje kože**

održavanju fiziološke pH vrednosti intimne regije. Umirujući i blag preparat, preporučen od strane ginekologa namenjen je za svakodnevnu primenu.

U Glizigen paleti proizvoda dostupni su i: **Glizigen sprej** (pakovanje 30 ml i 60 ml) koji predstavlja prirodnu pomoć u borbi protiv infekcija intimne regije ali i kože tela, kao i **Glizigen krem** za usne koji ublažava herpes na usnama.

**Uživajte u čarima leta uz Glizigen!  
Bez svraba, peckanja, crvenila i neprijatnog bola!  
Glizigen gel i sprej – obavezani deo Vaše putne apoteke!**

mag. farm. Milica Petrović

# GLIZIGEN®

POMOĆ U REŠAVANJU VAŠIH NAJINTIMNIJIH PROBLEMA



- Jednostavna i brza aplikacija
- Bezbedni za upotrebu
- Jedinstveno aktivirani prirodni molekuli



GLIZIGEN SPREJ (Dostupan u pakovanju od 30 ml i 60 ml)

- Prirodna pomoć u borbi protiv virusnih infekcija (herpes, kondilomi...)
- Ublažava simptome poput svraba, bola, peckanja, bridjenja, iritacije...

GLIZIGEN GEL (Dostupan u pakovanju od 250 g)

- Posebna formulacija za negu i održavanje higijene intimne regije
- Aktivirani oblik glicirizinske kiseline pomaže u održavanju higijene
- Mlečna kiselina doprinosi održavanju fiziološke pH vrednosti intimne regije

GLIZIGEN KREM

(Dostupan u pakovanju od 5 ml)

- Efikasna pomoć kod herpesa usana



Sve informacije o CATALYSIS proizvodima možete dobiti pozivanjem besplatnog broja Connectur@ kontakt centra 0800 200 300 ili putem e-mail-a: [informacije@connectura.rs](mailto:informacije@connectura.rs)

**FARMALOGIST**  
[www.farmalogist.rs](http://www.farmalogist.rs)

Uvoznik i distributer za Srbiju:  
Farmalogist d.o.o. Beograd, Minijevski bulevar 3

Proizvođač: Catalysis Macarena, 14. 28010 Madrid,  
Spanija, [www.catalysis.es](http://www.catalysis.es)  
Marketing: [marketing@farmalogist.co.rs](mailto:marketing@farmalogist.co.rs)



## DRŽITE SVAKU KAP POD KONTROLOM

Doc. dr Svetlana Janković

Urinarna inkontinencija predstavlja svako nevoljno oticanje mokraće u bilo kojem životnom dobu i kao takva značajno utiče na kvalitet života. Razlikujemo nekoliko tipova inkontinencije od kojih je najčešća stres inkontinencija.

Po definiciji, stres inkontinencija predstavlja nevoljno oticanje mokraće prilikom porasta intraabdominalnog pritiska i naprezanja, pri kašlu, smejanju, dizanju tereta, trčanju... Ovaj poremećaj nastaje kao posledica oštećenja fascije između pubične kosti i grlića materice, zbog čega slabi potporu bešike i uretre. Rastezanje pubocervikalne fascije najčešće nastaje u trudnoći, pogotovo multtipnoj, za vreme porodaja (naročito ako se završava nekom akušerskom operacijom – forceps, vakum), u menopauzi zbog smanjenja estrogenog lučenja, kod gojaznih osoba ili zbog slabosti vezivnog tkiva. Međutim sva ta stanja su usko povezana i sa slabosću mišića karličnog dna. Zato je neophodno na vreme započeti sa preventivnim jačanjem i terapijom te grupe mišića, da bi se problemi inkontinencije i spada organa male karlice – materice, bešike i debelog creva sveli na najmanju moguću meru i prevenirali.

Poremećaj statike genitalnih organa pogađa 41-50% žena starosti preko 40 godina, značajno smanjuje kvalitet života i utiče na fizičko i psihičko zdravlje, obzirom da su tegobe kako funkcionalne, tako estetske i higijenske prirode. Taj problem je uvek aktuelan, nije jednostavan i lečenje mora biti adekvatno i pravovremeno. Važno je naglasiti da je fizikalna terapija mišića karličnog dna najvažnija početna terapija i da je treba dugo, pravilno i preventivno sproveduti. Pokazalo se da je potrebno raditi na edukaciji žena o značaju stalnog pravilnog vežbanja mišića karličnog dna, kako bi se ublažili postojeći simptomi i postigli bolji rezultati.

**Incovenal** je prvi biljni preparat za ublažavanje simptoma stres urinarne inkontinencije i slabosti mišića karličnog dna kod žena, bez hormona i neželjenih efekata. U sastav ulaze ekstrakti semena bundeve, rastavića i lanenog semena, vitamini C i D3, magnezijum. Ekstrakt semena bundeve utiče na očuvanje nivoa testosterona



i potencirajući njegov efekat na mišice karličnog dna i utiče na opuštanje glatkih mišića mokraće bešike. Ekstrakt rastavića ima antiupalno dejstvo. Lignani iz lanenog semena poseduju estrogena svojstva i mogu da doprinesu poboljšanju kvaliteta života u periodu menopauze.

Na osnovu multicentričnog ispitivanja sprovedenog u preko 20 centara, od marta do septembra 2015. godine, dokazana je klinička efikasnost na velikom broju slučajeva. Utvrđeno je subjektivno poboljšanje i smanjivanje tegoba kod pacijentkinja sa stres inkontinencijom blažeg stepena u oko 30 % slučajeva nakon tromesečne terapije. Ukoliko je udružena sa urgentnim mokrenjem, tokom celog dana urgentno mokrenje je smanjeno kod 40% žena, a tokom noći kod preko 60% pacijentkinja.

Prema preporukama iz istraživanja, terapija se uzima 2 puta dnevno tokom prve dve nedelje, nakon toga se nastavlja sa jednom tabletom dnevno. Može se koristiti duži vremenski period.

Uspeh lečenja zavisi od pravovremene dijagnostike i dobro odabranog načina lečenja. Terapiju uvek treba započeti dijetetskim merama i promenom životnih navika, uvođenjem suplemenata kao što je **Incovenal**, koji predstavlja dokazani nehormonski preparat bez neželjenih efekata. Fizikalnu terapiju i jačanje mišića karličnog dna treba sprovoditi i preventivno i udruženu sa ostalim načinima lečenja, jer se samo tako postižu i održavaju optimalni rezultati. Nakon fizikalne terapije uvodi se terapija različitim lekovima, koji se sa različitim uspehom koriste u lečenju urinarnih tegoba. Kao poslednje, ukoliko prethodne terapije ne budu efikasne, može se razmotriti operativno lečenje i nakon odgovarajuće dopunske dijagnostike odlučiti o vrsti hirurškog zahvata.

Savremenim dijagnostičkim i terapijskim postupcima, uz stalnu fizikalnu terapiju jačanja mišića karličnog dna, kao i uz dopinsku terapiju **Incovenal**-om postiže se optimalan efekat lečenja i osigurava kvalitetan život pacijentkinja.

# Pilula za zdravlje i lepotu

Predrasude o škodljivosti hormonskih preparata srušene su u poslednjih pola veka. Kontraceptivne tablete danas se preporučuju i devojkama za regulisanje menstrualnog ciklusa i poboljšanje tena.



Prof. dr **Lidija Tasić**  
spec. ginekologije i  
akušerstva

**P**ričala mi je drugarica da se neka njenja rođaka mnogo ugojila od njih. A i čula sam da možeš da dobiješ rak dojke. Ne znam, ne valja igrati se sa hormonima. Mislim da ni doktori nisu sigurni. Ko mi garantuje da za nekoliko godina neće otkriti da su pilule dugoročno štetne?" Šezdeset godina prošlog veka, kada su tablete za kontracepciju tek ušle u upotrebu, devojke i žene su s razlogom imale ovake i slične nedoumice. Visoka doza hormona estrogena izazivala je ozbiljne neželjene efekte. Kakva je situacija sada? U poslednjih 50-ak godina nivo estrogena u tabletama je višestruko smanjen, pa su danas predrasude vezane za oralnu hormonsku kontracepciju isključivo posledica nedovoljne informisanosti, kako o pozitivnim, tako i o negativnim dejstvima ovake kontracepcije.

## Dobro se informisati

Kod nas je dosta dugo bio zastupljen stav da se treba plašiti hormona i da ih treba izbegavati. Nedovoljno znanje kod devojaka, lekara ranijih

generacija a i kod nekih sadašnjih, stvara strah i predubeđenje da su hormoni u svakom slučaju štetni, što, naravno, nije tačno. Suština tableta, bez obzira na proizvođača je ista. To je kombinacija estrogena i progesterona, gde je doza estrogena minimalna, ali dovoljna za kontracepciju. Komponenta progesterona može biti različita i ona donekle određuje koju ćemo tabletu propisati, u zavisnosti od toga da li devojka ima problematičnu kožu, akne, seboreu... Progesteron ima antiandrogenu komponentu, koja deluje upravo na poboljšanje tena. Ako je pacijentkinja sklona gojenju, damo joj tabletu koja sprečava zadržavanje tečnosti. Osim kontraceptivne, tablete imaju i terapijsku ulogu kod nekih stanja u ginekologiji, npr. kod policiističnih jajnika ili preobilnih menstruacija. Poznato je da tablete smanjuju pojavu karcinoma jajnika i endometrijuma (tela materice), i to dugo po prestanku uzimanja tableta, 10 i više godina. To su pozitivni nekontraceptivni efekti. Međutim, kao i kod svakog farmakološkog sredstva i kod hormonskih pilula postoje neželjena dejstva, odnosno osobe kojima se preporučuje neka druga vrsta kontracepcije.

## Neželjena dejstva

Neželjena dejstva su uglavnom vezana za estrogenu komponentu. To je hormon koji u većim dozama povećava agregaciju trombocita i predisponira trombozu, tj. intravaskularnu

koagulaciju (zgrušavanje). Prema tome, žene koje imaju neki poremećaj u koagulaciji, ili proširene vene, trebalo bi da izbegavaju tablete. Takođe, kontraceptivne hormonske tablete ne dajemo ženama koje puše, a imaju više od 35 godina. I inače izbegavamo da ženama koje puše dajemo hormone, jer sasvim sigurno onda imaju štetni efekat na krvne sudove.

Istraživanja su pokazala da dugotrajna hormonska terapija u menopauzi, odnosno supstitucija hormona kod žena koje nemaju menstruaciju, može da poveća pojavu karcinoma dojke kod određenih pacijentkinja. To, međutim, nije dokazano i za kontraceptivne tablete. Ipak, ako u porodici po ženskoj liniji postoji slučaj karcinoma dojke (majka ili baka po majci), mi takvim devojkama ipak nećemo dati tabletu, već ćemo savetovati neku drugu vrstu kontracepcije. To je jedna vrsta predostrožnosti, jer ništa u tom smislu nije dokazano. Uvek se prvo urade testovi - ginekološki pregled, kolposkopski (koji se odnosi na prevenciju karcinoma grlića materice), ultrazvučni pregled i određene laboratorijske analize (faktori koagulacije, transaminaze).

Pacijentkinje, kod kojih je utvrđeno da su zdrave, mogu mirno da uzimaju tablete. Ranije je bio stav da se posle 10-11 meseci napravi pauza, da se ponovo obave sve ginekološke pretrage, pa da se tek posle toga nastavi sa uzimanjem tableta. Novi stav je da ne treba praviti pauzu. To, međutim, ne znači da ne treba odlaziti na kontrolu. Godišnji ginekološki pregled je obavezan za sve žene!



**VEDRA**  
INTERNATIONAL  
je izabrala za Vas...

## lagano i sigurno kroz menopazu

Menopauza je prirodni i očekivani period u životu svake žene i tako bi je trebalo i prihvati. Prateći simptomi i tegobe izazvane smanjenim nivoom estrogena u organizmu dovode do dramatičnog pada kvaliteta života žena. Dijetetski suplement Femarelle® dokazano olakšava simptome menopauze kao što su talasi vrućine, glavobolja, promene raspoloženja, poremećaji spavanja, noćno znojenje, suvoća vagine, smanjenja libida, bol u zglobovima i mišićima kao i povećanje gustine koštane mase.

Proizvod Femarelle® sadrži kombinaciju lanenog semena i patentiranog oblika – DT56a, dobijen pod posebnim uslovima od soje koja nije genetski modifikovana. Da bi ispunio uslove bezbednosti i efikasnosti, Femarelle® je osmišljen i formulisan kao prirodnji selektivni modulator estrogenskih receptora (SERM) biljnog porekla.

SERM se razlikuje po tome što ima različite efekte u različitim tkivima – selektivno blokira ili stimuliše efekte slične estrogenskim. Na ovaj način proizvod Femarelle® ublažava simptome menopauze, bez neželjenih efekata na tkivo dojke i materice.

Gubitak koštane mase je jedna od najozbiljnijih posledica koja dovodi do osteopenije, osteoporoze i preloma kostiju. Proizvod Femarelle® čuva zdravlje koštanog sistema, povećava gustinu koštane mase i čini kosti jakim, što je i dokazano kliničkim ispitivanjima. Femarelle® je bezbedan kako za kratkotrajnu tako i za dugotrajan upotrebu, jer ne sadrži hormon estrogen, a nije ni izoflavonski proizvod.

Efikasnost proizvoda Femarelle® je dokazana brojnim naučnim studijama koje su objavljene u vodećim medicinskim časopisima. Studije pokazuju da je proizvod Femarelle® značajno olakšao simptome menopauze u prvom mesecu, ispoljavajući efekte slične hormonskoj terapiji, ali bez neželjenih efekata na tkivo dojke i materice.

Proizvod Femarelle® ispoljava iste efekte kao i konvencionalna terapija, a istovremeno predstavlja sigurno rešenje koje žene žele.

1. Yoles I. et al. Efficacy and Safety of Standard versus Low Dose of Femarelle (Tofupill) for the Treatment of Menopausal Symptoms. *J. of Clin Exper Obstet Gynecol* 2004;31(2):123-126.
2. Genazzani A.R. Brain-Region responsiveness to DT56a (Femarelle) Administration on Allopregnanolone and Opioid Content in Ovariectomized Rats. *Menopause* 2009;16(5):1037-1043
3. Labos G., Trakakis E. et al. Efficacy and safety of DT56a (Femarelle) compared to hormone therapy in Greek postmenopausal women; *J. Endocrinological Investigation* 2013;36(7):521-6



- ✓ Inovativni, selektivni modulator estrogenskih receptora
- ✓ Biljnog porekla, ne sadrži hormone
- ✓ Bez neželjenog dejstva na tkivo dojke i materice
- ✓ Čuva zdravlje koštanog sistema

# FEMISAN A



- CISTE NA JAJNICIMA
- POREMEĆAJI MENSTRUALNOG CIKLUSA
- BOLNE MENSTRUACIJE
- ENDOMETRIOZA
- PCOS - SINDROM POLICISTIČNIH JAJNIKA
- RANICE NA GRILIĆU MATERICE
- PMS

Femisan A je 15 godina tu sa Vama i svaka žena treba da zna da uvek može imati ovog moćnog saveznika na svojoj strani!

# FEMISAN B

## OTKLONITE SVE NEPRIJATNOSTI MENOPAUZE



Upotrebom FEMISANA B smanjuje se preosetljivost nervnog sistema, nervozu, lupanje srca, nesanica, pojačano znojenje, razdražljivost i nagli osećaji topote.

- POMOĆ U MENOPAUZI
- SMANJUJE VALUNGE I PREZNOJAVANJE
- SMANJUJE DEPRESIJU
- NORMALIZUJE SAN
- ELIMINIŠE NERVOZU

FEMISAN B ČUVA ZDRAVLJE SRCA I ŠITNE ŽLEZDE

# NEFROVIT

REŠITE SE UPORNIH URINARNIH INFEKCIJA



NEFROVIT se koristi kao dopuna ishrani na bazi mešavine biljnih sastojaka koja doprinosi očuvanju normalnog funkcionišanja organa urinarnog trakta.

- DOPRINOSI SMIRIVANJU AKUTNIH I HRONIČNIH UPALA BEŠIKE I MOKRAĆNIH KANALA
- POSPEŠUJE IZBACIVANJE PESKA

NEFROVIT ČUVA ZDRAVLJE BUBREGA I BEŠIKE

Pre upotrebe detaljno pročitati uputstvo. O indikacijama, riziku i neželjenim dejstvima posavetujte se sa vašim lekarom ili farmaceutom.

WWW.ALFAAKTIV.RS

# ALFAAKTIV

KAPSULE

## BILJNI AFRODIZIJAK

ALFA AKTIV je dodatak ishrani za odrasle muškarce sa ekstraktom damiane, cinkom, L-karnitinom i acetil L-karnitinom. Cink doprinosi normalnoj plodnosti i reprodukciji, kao i održavanju normalnog nivoa testosterona u krvi. DAMIANA (Turnera Aphrodisiaca) jača potenciju i seksualnu želu kod muškaraca. Ova biljka je drevni afrodizijski! Većina problema sa potencijom, plodnošću i nedostatkom libida su upravo posledica savremenog načina života, konstantne izloženosti stresu i nervne napetosti. Brojna istraživanja pokazala su da ova biljka omogućava muškarcima da postignu erekciju, održe je i odgode ejakulaciju. Zabeležene su tvrdnje da Damiana povećava libido, povećava seksualnu potenciju kod muškaraca i žena, kao i to da ima pozitivan efekat na reproduktivni sistem. Aktivne komponente ove biljke šire krvne sudove, čime se ublažavaju simptomi erektilne disfunkcije i održavaju stabilnost erekcije tokom odnosa.



PODIŽE  
ENERGIJU

# Miomni

## tumori koji se leče

Nova terapija za lečenje benignih izraslina u reproduktivnom periodu. Efekat smanjenja zapremine mioma se održava minimum šest meseci.



Prof. dr Ana Jovanović  
spec. ginekologije i  
akušerstva

**K**rarenja, anemija, produžene menstruacije, sterilitet, bolovi u krstima i napetost u donjem delu stomaku, učestalo mokrenje, otežana defekacija, najčešći su simptomi koji ukazuju na prisustvo mioma u materici. Procenjuje se da ovaj problem ima oko 25 odsto žena. Neke imaju samo jedan simptom, neke kombinaciju nabrojanih tegoba, a u oko 50 odsto slučajeva bolest prolazi asimptomatski, bez ikakve terapije.

Momi su najčešći benigni tumori u reproduktivnom periodu u ženskoj populaciji i ne moraju uvek da se leče. Jednostavno i lako se dijagnostikuju pomoću ultrazvuka. Veći momi mogu da se napipaju prilikom uobičajenog ginekološkog pregleda. Od broja, veličine i lokalizacije mioma zavisi i način lečenja.

Do sada smo žene koje imaju mome i izražene simptome najčešće operisali, jer nismo imali mogućnost da ih konzervativno lečimo. Postoje injekcije gonadotropin-oslabađajućeg hormona (analizi GnRH) koji mogu da se daju jednom mesečno u cilju smanjenja krvarenja i veličine moma. Međutim, vreme njihovog korišćenja je ograničeno zbog neželjenih efekata koji se javljaju, prvenstveno simptomu koje žene inače imaju u menopauzi. Ali, sada ženama koje imaju intenzivna i produžena krvarenja, a imaju mome, možemo da ponudimo novi lek, koji se primenjuje u svetu od 2012 godine a po sastavu je ulipristal acetat - parcijalni antagonist progesteronskih receptora, i deluje tako što uzrokuje apoptozu u ćelijama moma i sprečava dalji rast istih ,a to rezultuje smanjenju volumena ( zapremine moma ) ali i smanjenje veličine same materice. Takođe ovaj lek izuzetno dobro kontroliše krvarenje uzrokovano momima, pa pacijentkinje imaju značajno manje obilnu prvu menstruaciju kada počnu terapiju , a drugu i trežu najčešće uopšte nemaju. Zahvaljujući ovoj činjenici one se značajno bolje osećaju i konačno mogu da uzimanjem preparata gvožđa poprave

krvnu sliku jer više ne gube krv tokom obilnih i produženih menstruacija.

### Doza i pre operacije

U svetu se parcijalni antagonist progesteronskih receptora daju ženama koje imaju mome, ali zbog njihove veličine ne mogu biti operisane laparoskopski. Posle terapije, kada se smanje volumen i veličina moma, može da se uradi minimalno invazivna hirurgija. Ovaj novi lek se koristi tri meseca, a krvarenje se zaustavlja u prvih sedam do 10 dana od početka terapije. Dobro se podnosi i ima malo neželjenih efekata. U proseku mesec dana od završetka terapije menstruacija i plodnost se vraćaju u normalu. Efekat smanjenja zapremine moma se održava minimum šest meseci. Treba napomenuti da oko 15% pacijentkinja neće reagovati na terapiju u smislu smanjenja moma, ali svakako će imati korist od činejnice da neće kvariti. Do danas ne postoji mogućnost da pre davanja terapije unapred predvidimo ko će reagovati a ko ne.

Ipak, i pored terapije, neke žene moraju da budu operisane, ali će njihovo opšte stanje biti bolje, jer će se popraviti anemija, a momi će biti manji. Lek bi trebalo da preporuči ginekolog i ne može da se primeni kod svake pacijentkinje koja ima mom. Lekar mora da uzme u obzir mnogo različitih parametara pre nego što se opredeli za eventualnu medikamentoznu terapiju, hirurgiju, embolizaciju, a u nekim slučajevima neće preporučiti ništa.

10 važnih činjenica o momu materice  
Prema dosadašnjim saznanjima, svaka peta žena starija od 35 godina ima jedan ili više moma. Koliko su oni opasni i kako na njih utiče trudnoća?

Momi su najčešći tumori u ginekologiji. Oni se javljaju u središnjem mišićnom sloju materice, koji se naziva miometrijum, i mogu da rastu prema trbušnoj duplji ili prema materičnoj šupljini (što je za trudnoću nepovoljnije). Uzrok nastanka moma je i dalje nedoučiv, jedino se zna da prestankom lučenja estrogena u jajnicima (postmenopauza) njihov rast prestaje, pa dolazi do smanjenja.Dans se zna da nije samo estrogen odgovoran , već da progesterone takođe ima važnu ulogu u rastu moma. Inače, momi su okrugli, sastavljeni iz više slojeva, tako da gradom podsećaju na glavicu luka. Retko nastaju u glijicu materice ili u blizini jajnika ali se mogu i tamo dijagnostikovati.

### Koji simptomi ukazuju na postojanje moma?

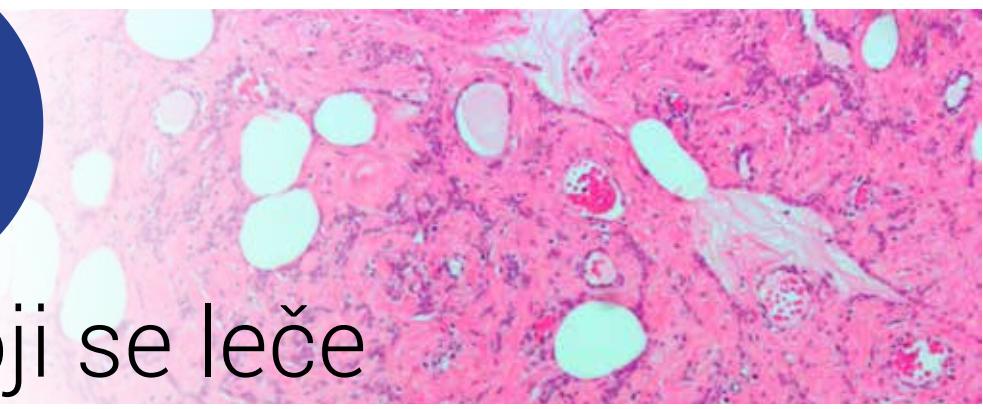
Većina moma ne daje nikakve simptome već se otkriva slučajno, tokom rutinskog ginekološkog pregleda. Procenjuje se da samo jedna trećina moma daje određene simptome, a najčešće se radi o krvarenju. Zapravo, krvarenje iz materice je najčešći simptom koji pacijentkinju dovodi kod ginekologa. Ono može da bude obilno, ili produženo menstruaciono krvarenje, odnosno neuredno, a redje se javlja između dve menstruacije.

### Koliki su momi?

U početku su mikroskopskih dimenzija, da bi tokom rasta mogli da postignu dimenzije fudbalske lopte. To su tumori mišićnog sloja materice sa dosta vezivnog tkiva , pa se nazivaju i fibromi i lejomomi.

### Da li momi mogu da se promene i postanu maligni?

Strah od toga da momi mogu da se promene i postanu zločudni, praktično je bezrazložan, jer je dokazano da manje od 0,1 % moma može da pređe iz benigne u malignu formu. Sarkom materice je maligni tumor koji po gradi i simptomima sliči momu ,ali je u terapijskom i prognostičkom smislu loš a diferencijalno dijagnostički teško na vreme postaviti pravu dijagnozu.Sarkom uterusa obično brže raste, ultrazvučnom I doplerdiagnostikom pokazuje veću nepravilnost grade I patološki je prokrvjen ,a pored ultrazvuka preporučuje se pregled nuklearnom magnetnom rezonancom I radjenje endometrialne citologije I određivanje laktatdehidrogenaze.Sreća je da je sarkom uterusa izuzetno redak tumor. Uvredilo se mišljenje da momi izazivaju neplodnost. Da li je zaista tako? Dosadašnja iskustva nam ukazuju da momi mogu da budu uzrok neplodnosti. Ako žena zatrudni, a pri tome ima mom, naročito u ranoj trudnoći može doći do njegovog intenzivnog rasta - kada mogu da nastanu čak i oštiri bolovi, a neretko je potrebna hospitalizacija. To se, na svu sreću, ne događa često. Isto tako žena sa više moma može ostati trudna i izneti trudnoću do termina bez komplikacija, ali nekada momi zbog polodaja, broja I veličine mogu uzrokovati neplodnost.Saznanje i radost da je nastupila željena trudnoća, zna da bude pomešana sa brigom koju izaziva podatak da pored normalne trudnoće žena ima i mom.Pristup momima u lečenju neplodnosti je strogo individualan.



# Uteha za neutešni plač

Mamin nežni zagrljaj je neprocenjiv, ali i probiotske kapi mogu biti značajna pomoć kod stomačnih grčeva koji muče bebe.

**S**tomačni grčevi (kolike) se javljaju već u prvim danima života, i najčešće se spontano povlače u periodu od drugog do petog meseca, ali neretko mogu potrajati i do devetog meseca života. Radi se o fiziološkoj pojavi, koja se ne leči, ali zahteva da se primene određene mere koje će olakšati tegobe. Prvi simptomi stomačnih grčeva koje roditelji primete su plač beba i ritanje nožicama. Plać je povremen i traje nekoliko sati, a najčešće se javlja u kasnim popodnevnim ili večernjim satima. Da su uzrok neutešnog plača, samo grčevi i da je beba zapravo zdrava, dokaz je to što beba lepo jede i napreduje. 10 do 30% svih beba na svetu ima kolike, a verovatno je taj broj i veći, i podjednako se javlja kod dojenih beba i dece koja su na formulji. Iako su roditelji upoznati sa navedenim simptomima, ipak se dešava čak i iskusnim roditeljima, koji nisu prvi put u toj ulozi, da nisu sigurni da li se radi o grčevima. Nesigurnost je razumljiva, jer su simptomi

nespecifični i mogu da maskiraju neka druga prava oboljenja. Savet za roditelje je da od momenta pojave grčeva svaku dilemu rešavaju zajedno sa pedijatrom. Najčešće pitanje koje roditelji postavljaju je zašto se kolike javljaju? Jedinstven, pravī razlog, ne postoji, ali postoje brojne pretpostavke i sve vode ka odgovoru da se radi o normalnoj, razvojnoj pojavi gde se bebin sistem za varenje "navikava" i prilagođava ishrani deteta. Gas koji nastaje u procesu varenja mleka se nakuplja u crevima, on "rasteže" crevni zid, i tako nastaju kolike (grčevi). Kolike nisu bolest i zato se ne mogu „izlečiti“, ali kako one ozbiljno remete bebin normalan san i ritam, a istovremeno dovode do uzinemirenost i zabrinotosti roditelja, potrebno je učiniti nekoliko koraka kako bi se one ublažile. Najčešće se preporučuje stavljanje tople pelene ili termofora na bebin stomačić (ali to samo ukoliko je pupak već otpao (ali je završeno sa negom pupčane rane), pojenje čajevima koji sadrže ekstrakte kima i komorača,

nežno ljuštanje ili puštanje nekih neutralnih zvukova-šumova, koji umiruju bebu (šum vode, zvuk fena, melodije koje reprodukuju razne muzičke kutije i vrteške). Primena lekova se ne preporučuje, jer je još davno dokazano da lekovi kod grčeva pomažu onoliko koliko bi pomogao i placebo. Poslednja istraživanja pokazuju da su probiotske bakterije korisne za ublažavanje grčeva i da već nakon 7 dana od početka uzimanja probiotika, dolazi do značajnog smanjenja intenziteta i učestalosti plača. EsenBak Kolik probiotik kapi su nov proizvod na tržištu, koji sadrži pažljivo odabranu kombinaciju 2 specifična probiotska soja (Pediococcus pentosaceus i Bifidobacterium longum) identična onima u digestivnom traktu novorođenčeta. Formulisan u obliku kapi, EsenBak Kolik je komforan za upotrebu (dozira se samo jednom dnevno) i može se koristiti od prvog dana bebinog života. Za razliku od nekih drugih probiotskih sojeva bakterija, sojevi P. pentosaceus i B. longum ne dovode do oslobođanja CO<sub>2</sub> i etanola prilikom svog delovanja. Istraživanje koje je rađeno kod beba kojima je davana kombinacija ova 2 probiotska soja je pokazalo da se intenzivan plač beba izazvan bolnim grčevima smanjio za 67% posle 2 nedelje primene. Neosporno je da probiotici, kao preparati koji sadrže „dobre“ bakterije imaju brojne pozitivne efekte na zdravlje beba i dece, a jedan od tih efekata je svakako i ublažavanje grčeva, koje će doprineti tome da celo porodica u potpunosti uživa u najlepšim danima svoga života.

# EsenBak ■ Kolik ■ probiotik kapi 0<sup>+</sup>

## Bez suza i grčeva

Probiotske kapi sa 2 patentirana bakterijska soja

- ✓ za odojčad i malu decu u cilju ublažavanja digestivnih tegoba (grčeva, bolova, nadimanja, gasova)
- ✓ kod dijareje (putničke, tokom i nakon terapije antibioticima)



\* smanjuju plač beba izazvan bolnim grčevima za 67% za samo 2 nedelje primene.

Informacije možete dobiti besplatnim pozivom na broj:  
0800 200 300 ili putem e-mail-a: [informacije@connectura.rs](mailto:informacije@connectura.rs)

[www.esensa.rs](http://www.esensa.rs)

# Mamino je najbolje, ali ako zatreba...



Impamil d.o.o., Marije Bursać 32  
11080 Beograd, Srbija  
+381 11 210 89 98  
[office@impamil.rs](mailto:office@impamil.rs) • [www.impamil.rs](http://www.impamil.rs)



# Spremni za letovanje sa bebom

**S**ezona godišnjih odmora polako počinje, kao i euforija oko priprema i pakovanja, šta je sve potrebno kako bi vaš odmor bio što prijatniji i na koje stvari treba обратити pažnju ukoliko prvi put putujete sa sa bebom. Evo nekoliko predloga kako da se dete ne uplaši od vode, šta sve treba spremiti i na šta treba обратитi pažnju. Pri organizaciji razmišljajte o terminu letovanja, kada nisu velike vrućine i gužve. Takođe, mesto gde ćete provesti odmor i prevozno sredstvo umnogome doprinosi vašem komforu.

## Obratite pažnju na prvo kupanje – od toga zavisi budući odnos deteta prema vodi

Svakako dete ne treba na silu terati u vodu, jer se može postići kontraefekat. Najbolje je lagano privikavanje, prvo samo šetnja po pličaku, a onda će se dete samo polako opuštati i zeleće da udje u vodu. Nije loše ni da ako vidite drugu decu koja se brčkaju priđete i pustite dete da to posmatra, možda se ohrabri i poželi da i sam

uđe u vodu (obavezno nabavite detetu i jedne gumene sandalice). Ako ni to ne uspe, strpite se, sledeće godine će biti bolje, nikako na silu nemojte ga terati da ulazi u vodu. Osmislite neku igru, skupljanja kamenčića u pličaku ili školjki kako bi dete samo prišlo vodi. Stalna pažnja roditelja je neophodna, jer čak iako je ulazak u vodu postepen, dovoljno je da jedan talas zapljesne malo dete, pa da ono do kraja letovanja odbija odlazak na plažu.

## Ne zaboravite igračke – i najtoplijii deo dana može biti priјatan

Mala deca obično spavaju popodne i tu ne bi trebalo da bude problema, jer će ih kupanje i sunce dodatno umoriti, ali ako ipak mališan odbija popodnevnu dremku ne zaboravite da ponesete ono čime voli da se zanima.

## Obavezna apoteka za decu

Prilikom odabira destinacije, obratite pažnju da u mestu postoji lokalni zdravstveni centar, obavezno uplatite putno osiguranje, jer zbog nekoliko hiljada dinara možete sebi napraviti pakao od letovanja.

Mala deca su podložna alergijama, upali uveta, visokim temperaturama, pa bi bilo dobro da



sa sobom imate i malu apoteku. Uz dogovor s doktorom trebalo bi poneti sirup ili čepice za temperaturu, topolomer, sredstvo protiv opekotina, sredstvo za zaštitu od komaraca, nešto protiv alergije, probiotik, kremu za ublažavanje posledica uboda komarca, hanzoplast, fiziološki rastvor za nos, tablete protiv povraćanja ako dete teško podnosi put.

## Zaštitite bebu od sunca

Bebama uzrasta do šest meseci oprezno stavljajte kreme sa zaštitnim faktorom. Pre toga se konsultujte sa pedijatrom. Obavezno je štitite i na druge načine. Oblaćite je u tanku pamučnu majicu i pantalonice. Na glavu joj stavite šeširicu sa velikim obodom, na oči naočare koje štite od UV zračenja. U šetrnje idite u vremenu do 11 sati ujutru i posle podne od 16 sati. Na kolica zakačite suncobran, tako da beba sve vreme bude u hladu. Naime, odmor ćete morati da prilagodite prvo deci, a zatim sebi. Uprkos činjenici da letovanje neće biti kao ono iz vaše mladosti, uz dobru organizaciju i planiranje, kao i pripremu za putovanje, vaš prvi porodičan odmor može biti priјatan i za vas i za vašu bebu.

## Za vrhunske rezultate - vrhunski magnezijum, jer nije svaki magnezijum isti!



PHARMANOVA

## Magnezijum 300 Direkt

- brzo rešenje kod grčeva u mišićima kod trudnica
- za pravilan rad srca
- prevencija osteoporoze
- prva preporuka za sportiste
- za zdravu trudnoću
- pomoć kod migrena i čestih glavobolja
- pomoć kod napetosti, stresa i nesanice



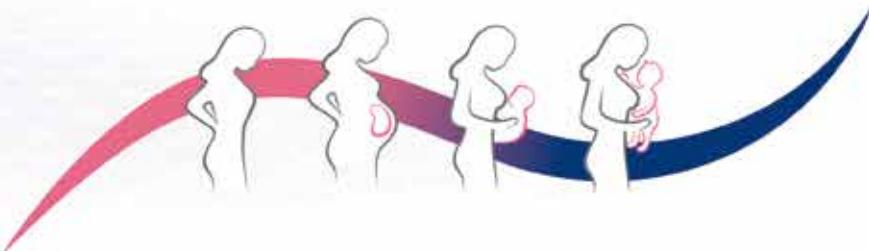
[www.pharmanova.rs](http://www.pharmanova.rs)

# Novalac

Kapsule najnovije generacije za trudnice i paleta mleka za optimalan rast i razvoj odojčadi



Novalac prenatalne kapsule za žene u vreme planiranja trudnoće, za trudnice i dojilje



Rastem s ljubavlju.  
Rastem uz kvalitetnu  
mlečnu formulu.



Izaberite kvalitet u apotekama!

[www.novalac-prenatal.rs](http://www.novalac-prenatal.rs)

[www.novalac.rs](http://www.novalac.rs)

**Važno obaveštenje:** Majčino mleko je najbolja hrana za odojčad. Mlečne formule se upotrebljavaju samo po savetu stručnjaka iz oblasti medicine, farmacije, ishrane ili druge stručne osobe, koja je odgovorna za brigu o majci i detetu.

Dodatak ishrani nije zamena uravnoteženoj i raznovrsnoj ishrani.

UP Medi-Europa SA

 MEDIS



Za dobar dan...

Humana



...i miran san!

Generalni zastupnik:  
PharmaSwiss - Valeant, Batajnički drum 5A, 11080 Beograd, Srbija  
Humana GmbH, Bielefelder Straße 66, 32051 Herford, Germany  
[www.humana-baby.rs](http://www.humana-baby.rs) Humana Srbija

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

# VESTI

## Hrabra mama učestvovala u Beogradskom maratonu dva dana pred porođaj

"To je bila trka za mog sina! Puna zadovoljstva, baš kako kaže i sam njen naziv! Uživala sam, osećala sam se odlično i sa bebom u stomaku i mužem pored sebe stigla do cilja"

Ovo su reči hrabre mame Vedrane (28) iz Beograda, koja je dva dana pre nego što se porodila učestvovala u Trci zadovoljstva na 30. beogradskom maratonu!

Tokom trudnoće Vedrana je bila veoma aktivna, išla je na časove salse, na plivanje i održavala dobru kondiciju. Kako je i ranije učestvovala na maratonu nije bilo dileme hoće li se i ove godine priključiti trci.

- Termin porođaja se blžio a ja sam jedva čekala da rodim sina. Živimo u centru grada, a tog dana su sve ulice bile zatvorene za saobraćaj, pa sam čak pomislila da mi je bolje i da počnem da se porađam na maratonu jer tu ima ko da mi pomogne, lakše će me prebaciti do porodilišta nego od kuće. Moj suprug je krenuo sa mnom tako da se nisam plašila, s osmesima na licu ujutru smo došli na start i priključili smo se grupi mama koje su vozile svoje bebe u kolicima. Prepešaćili smo najlepšu stazu ikada - opisuje vedrana.

Dok je naša sagovornica ponosno koračala sa svojim takmičarskim brojem na stomaku prolaznici i publika su akpau dirali i davali vетar u leđa.

- Reakcije ljudi su bile sjajne, ne znam da li je bilo drugih trudnica, ali su posmatrači uzvikivali "bravo" i pružali podršku sve do kraja - objašnjava kroz osmeh mlada mama.

Sa velikim nestrpljenjem i neizvesnoću Vedrana je čekala da zagrli svog sina, a ova trka joj je u tome pomogla.

- Fizička aktivnost u toku trudnoće, ako je ona normalna, je vrlo poželjna. Trudnice se često plače da se kreću, ponašaju se drugačije nego što bi trebalo, ali trudnoća je jedna lepa stvar i ne treba da se ponašaju kao da su bolesne ako je sve u redu, već najnormalnije. Želela sam da se porodim što pre tako da mi je sve to baš odgovaralo a osećala sam se najbolje do tada - kaže ona.

Nakon maratona u Ginekološkoj akušerskoj klinici "Narodni front" Vedrana je na svet donela prelepog dečaka Uroša!

- Učešće na maratonu i sama fizička aktivnost mi je dosta značila, kako na samom porođaju tako i sada kada sam sa njim. Sve je proteklo normalno, Uroš je zdrav i divan dečak, a kada poraste imaće sjajnu priču o tome kako je učestvovao u svom prvom maratonu! Želela sam da uradim nešto posebno za njega, verujem da će biti ponosan kada poraste - kaže entuzijastično naša sagovornica.

Ana Đokić, izvor: Blic

## Nacionalna škola ultrazvuka

U GAK Narodni front je 18. i 19. maja održana Nacionalna škola ultrazvuka u kojoj su učestvovali lekari iz Srbije, a predavači su bili kako iz Srbije tako i iz inostranstva (Austrija, Češka, Slovenija). Organizator škole je doc. dr Aleksandar Jurišić, dok je vodeći predavač bio gost iz Praga, doc. dr Michal Zíkan. Cilj škole je razmena znanja i iskustva ginekologa iz Srbije i njihovih kolega iz Evrope, kao i edukacija mlađih ginekologa iz oblasti ginekološke ultrazvučne dijagnostike.

Nacionalna škola ultrazvuka održava se već drugu godinu zaredom, a zbog velikog ineresovanja organizovaće se dvomesecna praksa na klinici GAK Narodni front sa demonstracijama i edukacijom na samoj klinici.



# PRIRODNA ISHRANA



Prim. dr Biljana Pejović  
specijalista pedijatrije

**P**rirodna ishrana, dojenje, je process koji karakteriše čoveka kao sisara. Istorija ljudske ishrane pokazuje da su majke dojile decu tokom 99% vremena u kome čovek postoji. Dojenje je prirodan, optimalan, idealan oblik ishrane novorođenčeta.

Treba napraviti razliku između dojenje i majčinog mleka kao životne namirnice. Dojenje je složen proces jedinstven i neponovljiv događaj u životu čoveka, tokom koga se uspostavlja najčvršća najsigurnija emotivna veza majke i deteta, emocionalno, intelektualno kontrolisana, puna ljubavi i zaštite. Tokom dojenja majka najbolje prati izraz lica svog deteta, proces gutanja, snagu podoja i eventualno neželjene reakcije povraćanje, bljuckanje i slično. Ovaj odnos osigurava toplinu, sigurnost, zaštitu i socijalnu stimulaciju, i misli se da je preduslov za noramalan psihički razvoj deteta.

Priprema za dojenje treba biti dugotrajna od devojačkog perioda, pre i tokom trudnoće, neposredno nakon porođaja. Organizacija našeg porodilišta po sistemu prostornog jedinstva majke i deteta „rooming-in“ preduslov je za uspešno dojenje. Ne odvajati majku od deteta, ne odgadati prvi podoj, motivisati majku za dojenje, dati joj podršaku objasniti sve prednosti dojenja od nutritivnih do praktičnih. Višedecenijski rad tima stručnjaka u GAK N.Front je rezultovao velikom uspoehom i promocijom dojenja. Ekonomski značaj dojenja i u najrazvijenijim zemljama sveta se ističe.

Sastav majčinog mleka je najbolji za optimalan rast i razvoj novorođenčeta, i odojčeta. Ovo je mleko prilagođeno, anatomskim, hormonskim, sekretornim sposobnostima GIT, i njihovoj postepenoj postanatalnoj maturaciji. Majčino mleko u prvih šest meseci i prvoj godini života obezbeđuje najbolje uslove za maksimalan rast i razvoj koji je osnovna karakteristika tog perioda u prvih šest meseci telesna masa sa rođenja se udvostruči a u sa godinu dana utrostruči. Do tog cilja vodi pravilna ishrana sa optimalnim balansom proteina, masti ugljenih hidrata elektrolita mikroelemenata i vitamina.

Sastav majčinog mleka je upravo takav: belančevine kao gradivne materije, u majčinom mleku ima manje nego u kravljem. Majčino mleko je nekazeinsko mleko (70% proteini surutke, 30% kazein). Kravje mleko je kazeinsko mleko na njega otpada 80% proteina. Aminokiselinski sastav i fizička



svojstva humanog i kravljeg kazeina je različit. Humano mleko sadrži belančevine takvog amino-kiselinskog sastava kakav je idealno potreban za sintezu proteina detetovog organizma, odnosno za njegov rast i razvoj. U majčinom mleku nema beta laktoglobulina koji je najvažniji u snzbilizaciji na proteine kravljeg mleka. Ova deca su manje skloni alergijama. Majčino mleko ima visoki procenat cistina/metionina a malo fenilalanina i tirozina. Ima visoko procenat taurina koga u kravljem mleku gotovo nema. Kravje mleko ima tri puta veću koncentraciju proteina. Kada se novorođenče njime hrani sklon je gojenju. Visoka koncentracija proteina u kravljem mleku opterećuje ekskretorni kapacitet bubrega. U kravljem mleku je više minerala što je dodatno osmotsko opterećenje za bubreg novorođenčeta. Zato je prirodna ishrana dojenje najbolje prilagođena bubrežnoj funkciji. Ova deca nisu u riziku od bubrežnog opterećenja.

Modulatori rasta (epidermalni faktor rasta, interferon i enzimi) su novootkrivene supstance majčinog mleka koji imaju sposobnost diferencijacije i modifikacije rasta.

Njznačajniji izvor energije u mleku su masti. Masti su varijabilan deo mleka, zavise od gestacije, stadijuma laktacije, doba dana i ishrane majke. Majčino mleko sadrži malo zasićenih (palmitinska) i mnogo nezasićenih masnih kiselina (oleinska, linolna, linolenska, arahidonska). Imunoglobulin u majčinom mleku su važan faktor odbrane novorođenčeta od infekcija, digestivnog, respiratornog trakta i srednjeg uha. Majčino mleko sadrži malo IgM i IgG i veliku količinu skretornih IgA, koji se

stvaraju lokalno u samoj mlečnoj žlezdi. Ova deca su otporna na infekcije.

Mikrolementi su u majčinom mleku relativno slabo zastupljeni ali je stepen njihove iskorišćenosti veoma visok. Gvožđe se resorbuje iz humanog mleka oko 50%!

U majčinom mleku su vitamini optimalno zastupljeni osim vitamina D i K, koji se moraju dodatno unositi.

Najnovija istraživanja majčinog mleka su potvrdila prisustvo hormona (prolaktin, somatostatin, eritropoetin, kalcitonin, steroidi, TSH, T3 i T4 i PTH). Značaj i funkcija ovih hormona u mleku još nisu dovoljno istraženi.

Sve nabrojane prednosti majčinog mleka ga čine nezamenjivom hranom za novorođenče. Samo kada je to nemoguće, kontraindikovano ili nedovoljno treba primeniti mlečnu formulu. Treba primeniti adaptirane mlečne formule na bazi kravljeg mleka. One sadrže optimalnu količinu svih nutrijenata neophodnih za rast i razvoj novorođenčeta. U nekim zemljama SAD i Kanada se koriste mlečne formule bazirane na izolatu proteina soje. Veliki je značaj specijalizovanih mlečnih formula namenjenih novorođenčadi sa specifičnim definisanim patološkim stanjima.

Kada postoji jasan transfer toksičnih supstanci, lekova, u mlijeko majke dojenje treba prekinuti. Kontaminacija okoline hloriranim ugljovodonicima koji se kumuliraju u masnom tkivu i izlaze u mleku je potencijalno opasna. Misli se da u opštoj populaciji ta koncentracija nije toksična.



**Majčino mleko  
– najbolja hrana!**

# **Fitolat® tablete**

*Prirodno rešenje za dovoljno mleka!*



- **podstiče brže nadolaženje mleka**
- **povećava količinu majčinog mleka**

### **Iskustvo korisnika**

Ja bih dala orden onome ko je izmislio Fitolat tablete!

Bio mi je spas zaista u prvim mesecima dojenja. Od starta je išlo traljavo, i da budem iskrena htela sam da odustanem od dojenja. Krenula sam bila i sa adaptiranim mlekom, ali mi je na prvoj bebinoj kontroli doktorka savetovala da probam sa Fitolat tabletama. Iskreno, stvarno sam bila skeptična, ali sam ih ipak uzela, i bez imalo preterivanja, jako brzo se osetilo ono fino nadolaženje mleka. Posle par nedelja korišćenja količina mleka se lepo regullisala, beba je bila mirnija.

*Jelena Milivojević Gašić, Kruševac*

\*Pročitajte više o iskustvima sa Fitolat-om na: [www.lifemedic.co.rs/fitolat](http://www.lifemedic.co.rs/fitolat)

**4 standardizovana biljna ekstrakta u 1 tableti:**



HMELJ



KOMORAC



GRČKO SEME



VERBENA



**PRIRODAN – EFIKASAN – BEZBEDAN**

Proizvođač:

**Pharmalife**  
RESEARCH  
ITALY  
NAUKA & PRIRODA

Ekskluzivni distributer:

**Lifemedic**  
Fitoterapija i zdravlje  
info tel: 011 67 91 422

# SiderAL Folico

## Sucrosomial® Iron

(sukrozomalno gvožđe - lipozomalno gvožđe  
ultradispersgovano 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

### 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



#### SADRŽAJ JEDNE KESICE

Gvožđe	21 mg
Vitamin C	70 mg
Folat	400

#### DOZIRANJE I NAČIN PRIMENE

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

• PharmaNutra

**AMICUS**

© AMICUS

# Vaša beba — novi član porodice



**Ksenija Vitilić**  
dipl. psiholog, savetnik  
sistemske porodične  
psihoterapije  
Centar za psihološku podršku,  
tretman i edukaciju „Eqvita“



Dolazak iz porodilišta može biti stresan ukoliko se na vreme dobro ne pripremite na sve što vas eventualno može očekivati kada sa vašom bebotom dođete kući. Svaki porođaj i dolazak novog života na svet za ženu je svojevrsan stres. Prvo što će vam trebati jeste mir i odmor. Kako to uskladiti sa ostalim članovima porodice koji sa nestrljenjem i uzbudnjem čekaju dolazak bebe i povratak mame? Mnogi očevi su uglavnom zburjeni i nepripremljeni, pa očekuju od supruge da bude glavni organizator aktivnosti oko bebe. Ukoliko već imate starije dete, veoma je važno kako je i ono pripremljeno za dolazak mlađeg brata ili sestre. Ljubomora je očekivana i normalna pojava, samo je bitno kako izbalansirati vreme i pažnju između dece.

Starije dete treba od početka trudnoće pripremati na dolazak novog člana. Važno je da detetu iskreno kažete šta će se dogoditi kada dođe novorođenče. Pričajte mu kako će dobiti sestruru ili brata, kako ćete vi imati više obaveza i manje vremena. Od samog početka uključite ga u sve što se tiče bebe: kupovinu stvari, odabir detalja i igračaka za bebu, ali na način da dete oseća da i ono time dobija određenu pažnju. Kada beba dođe na svet, u zavisnosti od razlike u godinama često se javlja ljubomora. Ona je uglavnom uzrok nedostatka pažnje i vaše prevelike brige oko novog člana porodice.

Dolazak novog člana porodice je deci, ako ih dobro ne pripremimo, pravi šok. Detetu tada treba dopustiti da izrazi svoja osećanja pa i onda kada su jaka i neprijatna.

Deca osećaju da sa dolaskom novog člana gube deo roditeljske ljubavi i pažnje, a to je izraženije kod mališana koji tokom prve godine života nisu ostvarili dovoljnu emocionalnu bliskost s roditeljima. Čak i kada dete izgovori da ne voli mlađeg brata ili sestruru, da želi da ga nema ili da ga roditelji vrati u bolnicu, ne treba od toga praviti tragediju. Dete mora izraziti svoje emocije i čuti da ga roditelji uprkos tome dalje voli i prihvata. Dete se zbog toga ne treba kažnjavati niti kritikovati, nego mu treba objasniti da je u redu da se tako oseća. Pritom treba jasno istaći

da je danas tako, ali da je u porodici potrebno da postoji ljubav između svih jer se tako gradi budući odnos među braćom i sestrama. Ne treba očekivati da će to odmah funkcionišati na najbolji mogući način, ali s vremenom dete usvaja te stavove kao svoje i oseća da ga, bez obzira na njegovu ljutnju na prinovu, mama i tata i dalje prihvataju i vole. Tek tada ljutnja i otpor prema prinovi mogu početi da jenjavaju.

U tom periodu treba izbegavati druge velike promene za starije dete (polazak u vrtić, skidanje pelene, preseljenje...) jer dete to može doživeti kao potvrdu da je sada 'manje važno'.

Iako je poželjno starijem detetu objasniti da će doći do promena i da će roditelji imati više obaveza, moramo biti svesni da dete ne reaguje previše na objašnjenja nego na to kako se oseća u novoj situaciji i kakva su mu emocionalna iskustva. Poželjno je u odnosu sa starijim detetom više uključiti i druge članove porodice (deku, baku, tetke...) koji će se njime aktivnije baviti.

Važno je da dete oseti da je dolaskom novorođenčeta i onu u 'emotivnom plusu'. Bilo bi poželjno da ne uskrćujete starijem detetu najmilije trenutke, kao što je priča pre spavanja, kupanje, odlazak u kupovinu...

Idealna razlika između dece bi trebalo da bude oko tri godine jer se tokom četvrte godine deca polako emotivno odvajaju od majke. Starija deca su emocionalno, socijalno i intelektualno zrelija i mogu osetiti empatiju. Ona mogu pomagati oko novorođenčeta, ali imaju i neke svoje druge interese (prijatelji, omiljene igre) što im olakšava prilagođavanje. Ipak, ni prevelike razlike nisu uvek dobre jer to nosi rizik da neki roditelji nesvesno deo obaveza oko novorođenčeta prebacuju na stariju decu, što ih onemogućava da budu samo bezbjedna deca na što imaju pravo. Poželjno je i starijem detetu dopustiti da bude uključeno u brigu oko bebe, ali samo onoliko koliko to dete želi i može. Starije dete ne bi trebalo da oseća obavezu niti teret ako ga zamolite da vam nešto pomogne oko bebe, ali će osećati ponos ukoliko mu ukažete to poverenje. Potrebno je uključiti dete u aktivnosti oko bebe u skladu sa njegovim željama i mogućnostima.

# EQVITA

CENTAR ZA PSIHOLOŠKU PODRŠKU, TRETMAN I EDUKACIJU

065/410 92 67



Važno je znati da će tu promenu deca lakše podneti ako su roditelji topli i pažljivi i ako im dopuste slobodno i bez ljutnje da izraze ono što osećaju, a najčešće je to strah od gubitka ljubavi, ljutnja, ljubomora i rivalstvo.

Od velikog je značaja što pre uključiti tatu u život novorođenčeta, zbog stvaranja rane emocionalne povezanosti između njih. Ma koliko se njemu ili vama činilo da je nespreman ili nespretan, biće od velike koristi ako od prvog dana bude učestvovao u svim detetovim aktivnostima.

Očevi se uglavnom brinu da ne znaju voditi brigu o bebi na isti način kao što to rade mame, ali što više vremena tata drži bebu u naručju to je roditeljski instinkt snažniji, a muškarac će se osećati sve ugodnije i opuštenije u društву svog mališana. Ovo je jedna od velikih prekretnica u životu jednog tate jer na taj način započinje ta neraskidiva veza, a pored toga mama će osetiti veliko olakšanje, podršku i oslonac u partneru.

Slobodno mu dozvolite da kupa i hrani bebu (ukoliko ne dojite), a nocu kada ste najumorniji i kada vam beba prekida san pustite tatu da vas odmeni tako što će priviti bebu na svoja prsa. Tata treba da učestvuje i onda kada dete muče grčevi ili kada neće da jede. Taktičnim kontaktom i vremenom provedenim zajedno najbolje se stvara emocionalna privrženost između deteta i oca.

Iako većina očeva misli da njihova uloga postaje važna tek kada dete malo poraste, to nije tačno. Tate ne bi trebalo da budu sporedni likovi u životu svoje dece. Na toj jedinstvenoj vezi sa detetom, tate treba da rade od prvog dana rođenja.

Svakako prinova označava početak novog životnog ciklusa jedne porodice, te bi u skladu sa tim ovaj značajan trenutak trebalo dobro isplanirati. Ukoliko osećate da ovi novi zahtevi predstavljaju nove izazove i doprinose povisrenom nivou stresa, anksioznosti ili bilo kakvu drugu tegobu, ne ustručavajte se da potražite pomoći i na nekoj drugoj strani. To može biti vaša mama, prijateljica, neka druga osoba od poverenja, kao i stručna osoba koja će vam pomoći u prevaziđanju neprijatnih osećanja i pomoći vam da se adekvatnije snađete u novoj životnoj ulozi.

# PRAVE PRIPREME ZA PRVE DANE RODITELJSTVA

**N**ijedna jaka emocija ne može da se uporedi sa onom kada prvi put ugledate svoju bebu. Nakon dugih devet meseci zamišljanja kako izgleda malo biće koje jedva čekate da upoznate, ne možete da odolite, a da se ne divite minijaturnim prstićima na bebinim nožicama i ručićama. Sećate se perioda kada ste se često pitali da li je moguće voleti toliko osobu koju nikada niste upoznali. Sada vam je jasno da jeste. Ono što osećate ne možete da opišete rečima, jer, sada ste porodica. I dok neki roditelji novonastalu situaciju brzo prihvate sa znatiželjom, ima i onih koji su uplašeni da li će umeti da savladaju sve što se od njih očekuje - hrانjenje, dojenje, uspavljanje, pravilno držanje, nega.

Prvi dani po dolasku bebe umeju da budu puni izazova za nove roditelje i upravo zbog toga Rosa i u 2017. godini nastavlja da podržava otvaranje Škola roditeljstva širom Srbije. U prošloj godini Rosa je u saradnji sa Ministarstvom zdravlja otvorila pet škola roditeljstva u Vranju, Surdulici, Kuršumliji, Požarevcu i Ubu i pružila neprocenjivu podršku preko 2.000 beba. I od ove godine podršku roditeljima pružiće pedijatri, ginekolози, stomatolozi i patronažne sestre u okviru škola u Sjenici, Svilajncu, Bojiniku, Batочини i Srpskoj Crnji. Oni će biti nezamenjivi oslonac mamama i tatama u najranijem periodu roditeljstva. Svojim kreditibilnim savetima i bogatim iskustvom, pružiće odgovore na brojna pitanja o fizičkoj aktivnosti i ishrani trudnica, porođaju, dojenju i nezi bebe. U cilju adekvatnog informisanja, edukacije i ukazivanja na značaj pravovremene pripreme budućih majki na porođaj, GAK Narodni front i ROSA napravili su kratak film na temu šta buduće mame čeka od momenta kada dođu u bolnicu da se porođaju. Ideja je da se odagnaju predrasude, strahovi i nesigurnost trudnica, što rezultira i nesaranđnjom upravo u momentu kada je potrebna najveća fokusiranost i pribranost kako bi porođaj prošao najbolje po mamu i bebu.

Fokus je na praktičnim savetima šta poneti na porođaj (dokumentacija, lične stvari i sl) kao i predstavljanje koraka koji sledi po ulasku u porodilište, pa sve do momenta kada se mama i beba nađu zajedno na akušerskom odeljenju. Film obuhvata i kratak razgovor sa ginekolozima i anesteziologom, jer poučeni iskustvom, znamo šta su najčešće nedoumice budućih majki.

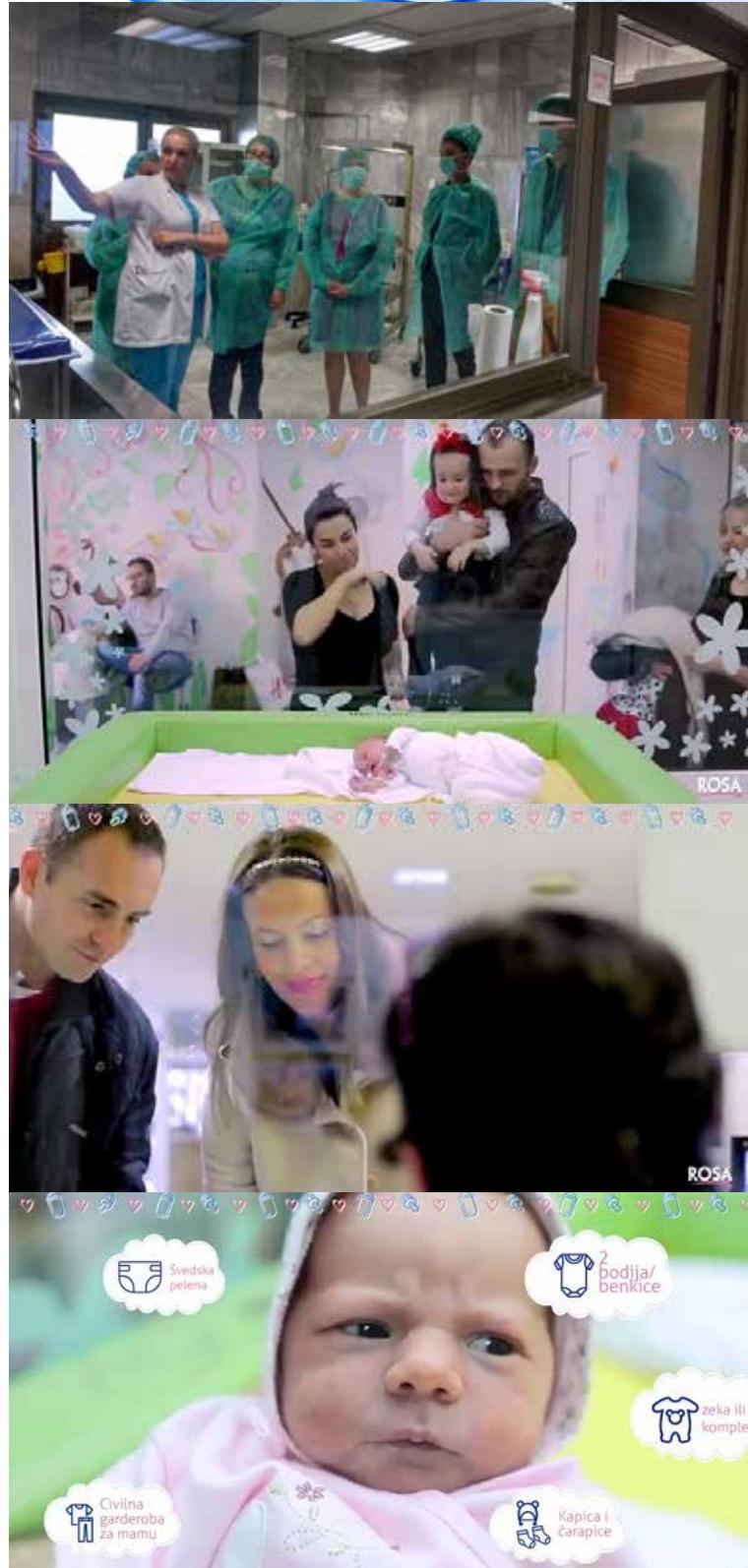
Imajući u vidu više od 7.000 porođaja koje obavimo na godišnjem nivou (70% žena je iz Beograda, dok je 30% iz čitave Srbije), kao i brojna patološka stanja koja zbrinjavamo na posebnom odeljenju namenjenom visokorizičnim trudnoćama, znamo da je svest o predvidivim situacijama od velikog značaja za pozitivan ishod i lepo iskustvo koje se mnogim ženama dešava samo jednom u životu.

Pogledajte film VODIČ KROZ PORODILIŠTE na internet stranici klinike [www.gakfront.org](http://www.gakfront.org)

Sve zainteresovane trudnice koje žele da se prijave za obilazak porodilišta mogu da pošalju svoje podatke na [uprava@gakfront.org](mailto:uprava@gakfront.org)

Uživajte u trudnoći i bez nedoumica dođite da dočekate najlepši momenat u svom životu.

**Želimo vam srećno materinstvo!**



## Otkrijte jednostavan put do **obroka pripremljenih kod kuće**

**Mikser-kuvalo na paru 4-u-1**

Kuva na pari, miksa,  
odleđuje i podgreva



### Kvalitetni hranjivi obroci

kuvanje na pari, zdravo kuvanje  
mikser visoke snage za željenu gustinu  
inspirativna knjižica s receptima dečijeg  
nutricioniste



**kuvajte - okrenite -  
miksajte**

### Bezbrižno korišćenje

odleđivanje i podgrevanje kao integrisana  
funkcija  
zvučni signal kad je jelo gotovo  
mobilna aplikacija za profesionalnu podršku  
u pripremi obroka

### Praktičnost

priprema u 1 posudi za jednostavno i brzo  
kuvanje  
višestruki obroci odjednom uz kapacitet  
posude od 1L  
posuda prikladna za pranje u mašini za  
pranje posudja, jednostavno čišćenje



# DOJENJE: Prakse i problemi u srpskom zdravstvenom sistemu

## ZAŠTO JE DOJENJE VAŽNO?

Za 1-5% majki koje su fizičke onemogućene da doje, adaptirano mleko je adekvatna zamena; međutim, opšte je poznato da je majčino mleko, sa svojom jedinstvenom kombinacijom antitela, enzima, hormona, i hranljivih materija, najbolja moguća hrana koju beba može da dobije. Sadržaj majčinog mleka podržava optimalan razvoj tela i mozga i štiti decu od širokog spektra akutnih i hroničnih bolesti, uključujući razne infekcije, astmu i dijabetes.<sup>1</sup> Takođe, dojenje smanjuje rizik od raka dojke i jajnika kod majke, kao i postporodajnu depresiju, i pojačava vezu između majke i deteta.<sup>1</sup> Zato je Svetska Zdravstvena Organizacija (SZO) proglašila da je dojenje "najjednostavniji, najpametniji i najisplativiji način podizanja zdravije dece i jače porodice"<sup>2</sup> i preporučuje da se doji:

- u prvom satu nakon rođenja
- isključivo do 6 meseci
- do 2 godine ili više, u kombinaciji sa drugom hranom

Ako bi se realizovale ove preporuke, procenjuje se da bi u svetu 800.000 smrtnih slučajeva dece do 5 godina bilo sprečeno svake godine, a samo u SAD-u, štednja u zdravstvenom sistemu iznosila bi oko 10 milijardi evra godišnje.<sup>1,2</sup> Jasno je, onda, koliko je dojenje važno i koliko bi trebalo da ohrabrimo majke da doje i podržavamo one koje to već čine.

**"Strašan je pritisak da se kratko doji, mnogi misle da je 6 meseci maksimum i da posle maltene to nije ni zdravo"**  
— M.M. (Beograd)

## STOPE DOJENJA U SRBIJI

Prema istraživanju koje je sproveo UNICEF, stope dojenja u Srbiji u 2014. su bile:<sup>3</sup>

- Dojenje u prvom satu nakon rođenja: 50.8%
- Isključivo dojenje do 6 meseci: 12.8%
- Nastavak dojenja deteta do 2 godine: 8.9%

Ukupno, 23.4 odsto dece od 0 do 2 godine je hranjeno u skladu sa uputstvima SZO i dobijalo je optimalnu ishranu za rani razvoj.

Nina Sokolović  
A.B. Harvard Univerzitet  
Fulbrajtov Stipendista  
[ninasokolovic2@gmail.com](mailto:ninasokolovic2@gmail.com)

**OPIS PROJEKTA:** Ovaj projekat je istražio prakse i probleme u srpskom zdravstvenom sistemu koji bi mogli da objasne niske stope dojenja u Srbiji. Podaci su bili prikupljeni u četiri grada (Beograd, Novi Sad, Leskovac i Niš) od 357 majki i 190 očeva, što predstavlja stopu odgovora 60.1% i 53.3% respektivno. Ključni rezultati su prikazani ovde, dok se svi podaci, analize i rezultati nalaze u kompletном izveštaju (na engleskom jeziku) koje možete zatražiti od autora.

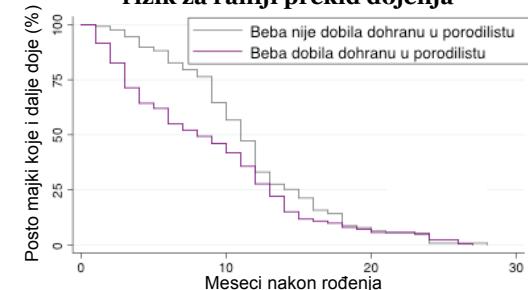
**"Ovde je sasvim normalno da tromesečnu bebu hranite flašicom, ali ne i da je podojite" — J.J. (Beograd)**

## DOJENJE I ADAPTIRANO MLEKO U PORODILIŠTU

Ključni rezultati ovog istraživanja:

- 63.2 odsto beba je bilo dohranjenje adaptiranim mlekom u porodilištu
- 33.3 odsto majki je dobilo preporuku od zdravstvenih radnika u porodilištu da dohranjuje bebu adaptiranim mlekom
- 96.9 odsto majki je imalo nameru da doji kada su izašle iz porodilišta
- 36.9 odsto majki je imalo utisak da su ih zdravstveni radnici u porodilištu dovoljno pripremili da doje

### Dohranjivanje u porodilištu povećava rizik za raniji prekid dojenja



**"Samo majke koje su dovoljno hrabre da se ODBRANE od veštačkog mleka koje medicinske sestre daju rutinski, uspevaju da doje svoje dete"**  
— O.K. (Novi Sad)

NOVO

Lactil®



**Lactil®** je dodatak ishrani u obliku kapsula koji sadrži ekstrakte organski uzgojenog komorača i anisa.

**Lactil®** pospešuje proizvodnju majčinog mleka tokom perioda laktacije i olakšava varenje kod beba. Takođe, podstiče bebe na sisanje, dajući mleku prijatan ukus. Zahvaljujući njegovom prirodnom sastavu, možete bezbrižno da dojite bebu i ne brinete za njen stomačić.

Uzimaju se dve kapsule dnevno,  
jedna ujutru i jedna uveče,  
sa velikom čašom vode.



ewopharma +

ODOBRENO OD STRANE



# Natural SENSATION



Prirodni aktivni sastojci



Visoka tolerancija



Bez parabena i  
phenoxyethanola



ODOBRENO OD STRANE DERMATOLOGA I PEDIJATARA

IDEALNO ZA UPOTREBU OD RODENJA



**URIAGE**  
EAU THERMALE

# Prva nega

## 1 Uriage BEBE Prvi šampon

sadrži nežnu čisteću bazu, ne iritira oči, lako se ispira, pogodan i za najosetljiviju kožu glave beba i dece, olakšava raščesljanje kosice i sprečava nastanak čvorića.

## 2 Uriage BEBE Krema za kupanje

sadrži nežne čisteće agense, 1/3 mleka sa Illipe puterom, čisti kožu, a istovremeno je hidrirajući, hrani i ostavlja nežan miris na koži. Može da se koristi za lice, telo kao i za vlasiste.

Oftalmološki je testirana, ne sadrži sapune i parabene i pogodna je za najosetljiviju kožu beba i dece.

## 3 Uriage BEBE Prvo hidrantno mleko

namenjeno je za svakodnevnu negu kože, sadrži Ši puter, Aloe Veru, Illipe puter, hidrirajući, omekšava i umiruje kožu. Pogodno za lice i telo, bez parabena je i hipoalergeno.



## 4 Uriage BEBE Prva krema za lice

jača odbrambene sposobnosti kože, sadrži vodu cvetova različica, brzo se upija i izuzetno je nežnog mirisa.



Dokazana sigurnost u neži kože  
0% parabena  
0% fenoksietanola

## 5 Uriage BEBE Perioralna krema

izuzetno umiruje perioralni dermatitis, smanjuje upalu, sprečava razmnožavanje bakterija i gljivica, dok istovremeno hidriše i ishranjuju kožu.

## 6 Uriage BEBE Cu-Zn sprej

koristi se kod vlažnih iritacija kod beba i dece (najčešće su to pregibi na koži), može se koristiti na licu, telu i pelenskoj regiji.

Sadrži smektit aktivni princip koji vezuje višak vode i omogućava rani da brže zaraste.

Nakon što se naprška, potrebno je ostaviti da deluje oko minut i nije potrebno utrljavati.

## 7 Uriage BEBE Mleko za temenjaču

reguliše, umiruje i sprečava temenjaču. Nanosi se uveče, ostavlja se da deluje preko noći, a sutradan se kosica očešlja.  
Izbegavati kontakt sa očima.

## 8 Uriage BEBE Prva krema za pelenski osip

sadrži patent POLY-2P koji štiti bebinu kožu od štetnih agenasa fecesa i urina, izoluje je, hrani i obnavlja. Može se koristiti preventivno kao i kada je osip prisutan. Krema se brzo upija, lagane je teksture i neokluzivna.

# Rane interakcije i njihova praktična primena



**Znajte da veza koja je zdrava, puna poštovanja i negovanja i koju postepeno razvijate sa svojom bebom u prvoj godini života će ostati među vama ZAUVEK.**

Najime, prva godina života je godina otkrivanja i neverovatnog rasta i razvoja kod bebe. Iskustva, svakog pređenog meseca, a kasnije i godina, stvaraju neverovatne promene kako kod beba, ali i kod vas. Trenutna istraživanja o razvoju mozga ukazuju da kombinacija „prirode i negovanja“ (eng. *nature and nurture*) ili gena i okoline utiču na socijalni, emocionalni, fizički i kognitivni razvoj beba. Ne možemo puno uraditi po pitanju gena jer se oni prenose na naše bebe, ali možemo stvoriti okolinu koja promoviše zdrav i optimalan razvoj. To jednostavno znači stvaranje responsivnog, bogatog, multisenzornog, ali i prilagođenog sveta u kojem vaša beba živi i raste. Ovde konkretno mislimo na vaš glas, vizuelne stimulacije, ukus, dodir, miris, pokret i motorne veštine. U prošlom broju smo detaljnije pričali o hranjivim i lekovitim aspektima ranih konekcija i interakcija roditelj/beba kao i o njihovim važnostima. Ovog puta želeli bismo da podelimo sa vama i nekoliko praktičnih i konkretnih esencijalnih načina koji podržavaju uspešan razvoj, ali i proces povezivanje koje je jako važno tokom prve godine života između roditelja i bebe.

**Kontakt oči u oči** – Tokom trudnoće vaša bebica vas je mogla slušati. Sada, vaša beba želi i da vas gleda. Želi da vas upozna. Vi ste osoba koja će je voleti, hranići, brinuti o njoj i njenim potrebama kako raste. Istraživanja su dokazala da novorođenče prepoznaje lice svojih roditelje u prvim danima života i ono preferira mamino lice od svih drugih. Oni vole da gledaju u roditelje koji im upućuju diektni kontakt očima, a okreću se od njih kada roditelj ne odgovara. Praćenje pogleda vaše bebine direktno utiče na razvoj mozga i stimuliše je da bude više prisutna i budnja povećavajući na taj način otkucaje srca i krvni pritisak.

**Dodir, nošenje, koža na kožu.** Od momenta rođenja, fizička povezanost počinje kontaktom koža na kožu. Ono pruža kontinuitet i sigurnost tokom bebinog prvog iskustva separacije/odvajanja. Dodir pomaze bebinom mozgu da integriše nove nervne impulse i stvore kapacitet kako bi se što blaže prevazišle stresne situacije adaptacijskog perioda. Kada roditelj odgovara na plać svoje bebe sa nežnim dodirom, beba stiče poverenje u svet i način na koji on reaguje na njegove potrebe. Masaža beba je sjajan način da se povežete međusobno, ali i da upoznate jedinstvenost vaše bebe.

**Pevanje i nežni razgovori.** Zvuk je vibracija koji može da prenese vaše najnežnije namere, emocije. Posle rođenja, beba će prepoznati majčin glas i prijatno će se osećati kada ga čuje. Muzički program za bebe (Musical Baby Bonding) je program osmišljen tako da kroz muzičke aktivnosti ostvarite bolju komunikaciju i vezu sa svojom bebotom. Igra je važan faktor za razvoj bebinog mozga. Ona stimuliše bebinu mišljiju i angažuje njenu pažnju. Bebin mozak je još nezreo po rođenju, ali prolazi kroz brze sekvencije razvoja, pogotovo u prvoj godini. Kako beba raste, igra postaje sledeći nivo sa kojim možete nastaviti put povezivanja sa svojim detetom.

Tekst: Milijana Majstorović Kožul, defektolog, muzikoterapeut, IAIM instructor za masažu beba  
Musical baby bonding instructor  
[www.synchrolyab.com](http://www.synchrolyab.com)



**Aptamil** 3&4

© MILUPA

Budućnost  
vašeg deteta  
počinje danas

**Pronutra<sup>+</sup>**



- Podržava razvoj mozga
- Podržava razvoj imunog sistema



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 • [aptaclubsrbsr](#)





Prírodná zaštítka



3h

Dugotrajná zaštítka



Nežná zaštítka



**chicco**  
uvek uz dete



## MAM klupe za dojenje dobijaju Beograd, Niš i Novi Sad

Kruna drugog dela akcije „MAMino mesto za dojenje“ biće postavka tri MAM klupe za dojenje, po jedne u Beogradu, Nišu i Novom Sadu. U Beogradu će klupe biti postavljena na Adi Ciganlji, u Nišu u Gradskoj baštici koja se nalazi u okviru Niške tvrđave, dok će Novosađane klupe dočekati na popularnom kupalištu Strand.

Sredstva za nabavku i postavljanje klupe obezbeđena su izdvajanjem po pet dinara od prodaje svakog proizvoda brenda MAM u periodu od 1. marta do 31. maja.

Akcija „MAMino mesto za dojenje“ snažna je podrška dojenju kao najboljem i najzdravijem načinu ishrane beba, te podizanju svesti o dojenju na javnom mestu. Akojku, kao partneri projekta, od samog početka podržavaju Škola roditeljstva Nada Lazić i mnoge društveno odgovorne kompanije, kao što su Aksa Kids Mega Store, Dexy Co, Leto Shop, dm, Lilly, Delhaize i Vero.



**Multivitamini + minerali**

**Obnovite energiju  
Pripremite se za velike napore  
Rešite se prolećnog umora**

Prva MAM klupa za dojenje postavljena je 2. juna 2016. u Tašmajdanskom parku u Beogradu i bila je prva klupe te vrste u regionu. Pored ove, u Beogradu se nalaze još dve klupe, u Karađorđevom parku i na Zemunskom keju.



Predstavljamo vam...

## Postoperativno odeljenje

Načelnik:

Doc. dr **Aleksandar Jurišić**

Glavna sestra:

**Tatjana Spaić Opojević**

Na postoperativnom odeljenju smeštene su pacijentkinje nakon operativnog zahvata kako bi se oporavile i pripremile za odlazak kući. Pacijentkinjama se pruža adekvatna nega i primenjuje odgovarajuća terapija, poštujući procedure postoperativnog toka i u skladu sa vrstom intervencije kojoj je pacijentkinja bilo podvrgnuta.

Sam tok oporavka prate lekari i medicinske sestre više puta u toku dana.

Postoperativna nega podrazumeva skup medicinskih mera i radnji u cilju poboljšanja opštег zdravstvenog stanja nakon operativnog zahvata. Fokus medicinskog osoblja je da davanjem terapije i pružanjem nege omoguće što brži oporavak pacijenta i povratak svakodnevnim aktivnostima.

Odeljenje se nalazi na prvom spratu Klinike i sastoji se od 7 soba sa ukupno 26 kreveta. O pacijentima brinu 3 lekara i 15 medicinskih sestara.

**U GAK Narodni front u 2016. godini operisano je 5930 žena, od čega 40871 je imalo abdominalne i vaginalne operacije i 1020 laparaskopske i histeroskopske operacije. Izvršeno je 6936 abdominalnih i vaginalnih operacija i 805 laparaskopskih i 536 histeroskopskih operacija (1075 histerektomija – 729 abdominalnih totalnih i subtotalnih, 82 abdominalnih radikalnih, 169 vaginalnih histerektomija i 90 laparaskopskih; 430 miomektomija; 349 konizacija)**



# Zdravi početak, za zdravu budućnost

Philips AVENT pruža vama  
i vašem detetu podršku  
u prvim i najvažnijim mesecima.





Swiss  
Stem Cell  
Bank

SWISS  
QUALITY



## Nisu sve banke matičnih ćelija iste!

NetCord-FACT prestižnu akreditaciju, standard kvaliteta poseduje samo 5 privatnih banaka u svetu, od toga 2 u Evropi.

NetCord-FACT je garancija da će matične ćelije Vašeg deteta biti pohranjene na pravi način i da će zaista moći da se iskoriste u slučaju potrebe za lečenjem.

Ako već imate mogućnost, izaberite najbolje.

Više na [www.maticnecelije.net](http://www.maticnecelije.net)



Mogućnost plaćanja do 36 mesečnih rata bez kamate i učešća

## VeritasGenetics myPrenatal

Neinvazivni pranatalni test

Vreme je da imam bezbrižnu trudnoću. Jednostavnim vađenjem krvi mogu da izbegnem nepotrebnu i rizičnu amniocentezu. **Želim da budem sigurna!**

	Tačnost testova na uzorku od 200 trudnoća sa Down sindromom	99.800 tačnih rezultata od 100.000 testiranih	Potencijalni broj trudnica podvrgnut invazivnom testiranju
myPrenatal Test	85% >199 detektovano	<0,1% lažno pozitivnih testova + 0,1% neuspelih testova	= 200 invazivnih procedura
MatemiT21 PLUS13	85% >197 detektovano	<0,1% lažno pozitivnih testova + 1,3% neuspelih testova	= 1.396 invazivnih procedura
Harmony Prenatal Test14	85% >194 detektovano	<0,1% lažno pozitivnih testova + 3,0% neuspelih testova	= 3.091 invazivnih procedura
Panorama Prenatal Screen16	85% >187 detektovano	<0,1% lažno pozitivnih testova + 3,8% neuspelih testova	= 6.481 invazivnih procedura
Double, Triple i ostale skrining metode	85% >188 detektovano	oko 5% lažno pozitivnih testova + 0,0% neuspelih testova	= 4.990 invazivnih procedura

Izvor: [www.illumina.com](http://www.illumina.com)

Više na [www.genetskitestovi.com](http://www.genetskitestovi.com)



Mogućnost plaćanja do 12 mesečnih rata bez kamate i učešća

## VeritasGenetics myBRCA™ i myBRCA HiRisk™

Jednostavnim skrining testom mogu na vreme da otkrijem svoju genetsku predispoziciju za razvoj karcinoma dojke i jajnika, kao i drugih karcinoma.

**Želim da živim bezbrižno!**

Više na [www.genetskitestovi.com](http://www.genetskitestovi.com)



Mogućnost plaćanja do 12 mesečnih rata bez kamate i učešća

BEOGRAD: Knez Mihailova 11-15, tel: +381 11 4 067 593  
NOVI SAD: Bulevar Kralja Petra I 51, tel: +381 21 300 71 44 • KRAGUJEVAC, tel: +381 60 444 38 12