

FRONT

MAGAZIN JE BESPLATAN

MAGAZIN

DECEMBAR 2015

ENDOMETRIOZA
STERILITET

MOTORIKA
VAŠE BEBE

SPORT SAVEZNIK
U TRUDNOĆI

PRIPREMITE SE
ZA USPEŠNO DOJENJE

TEMA BROJA
LAPAROSKOPIJA
OPERACIJA BEZ "REZA"!

PROF DR SNEŽANA RAKIĆ

Broj 1
u Evropi

Najsigurnije za najdragoceneje

Vodeća porodična banka matičnih ćelija u Evropi

Među prvih 10 banaka u svetu

Preko 280.000 sačuvanih uzoraka

Svetski priznate akreditacije

Vrhunska laboratorija u Belgiji

Najveće iskustvo u Evropi

17 uspešno iskorišćenih uzoraka

Sistem dvostrukog čuvanja uzoraka

Napredna tehnologija smanjenja zapremine i izdvajanja matičnih ćelija

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

Program besplatnog čuvanja za porodice sa obolelim članom

Direktno prisutna, prva i vodeća banka matičnih ćelija
u Srbiji od 2007. godine

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

CryoSave Serbia d.o.o.

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

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

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

e-mail: serbia-info@cryo-save.com
[facebook.com/cryosave.serbia](https://www.facebook.com/cryosave.serbia)
www.cryo-save.com/rs
www.maticne-celije.rs

CryoSave
The Family Stem Cell Bank

Reč direktora

Prof. dr Snežana Rakić



Drage naše dame,

Pre svega želim da vam se zahvalim na rečima podrške koje ste nam uputili nakon izlaska našeg prvenca. To nas motiviše i hrabri da nastavimo dalje, da ostvarimo bolju i lepšu komunikaciju sa vama.

Veoma je važno da znate da u mnoštvu informacija koje su u današnje vreme dostupne svima, postoje informacije koje indirektno mogu ugroziti vaše zdravstveno stanje ukoliko se samo na njih oslonite i ukoliko nisu medicinski potkovanе, te smo stoga želeli da izlaskom časopisa „FRONT“ damo prave savete i pružimo vam uvid u intimno zdravlje žena. Naravno, uvek smo tu za vas i najpoželjnije je da se prvo obratite svom ginekologu koji će vas uputiti u dalju proceduru.

U periodu od izlaska prvog broja do ovog momenta započeli smo velike projekte čiji je cilj da vam boravak na našoj klinici bude lepši i prijatniji. Zahvaljujući pojedincima i društveno odgovornim kompanijama velikog srca, našu kliniku očekuje lepa budućnost.

Kompanija Nectar je svojom akcijom „Nije svejedno kad bebe dolaze“ omogućila rekonstrukciju odeljenja za vantelesnu oplodnju, čime će se značajno poboljšati rad i povećati uspešnost u ostvarivanju trudnoća. Takođe, odeljenje neonatologije je od kompanije Kibid dobilo respirator za bebe - najsavremeniju mašinu za veštačko disanje novorođenčadi sa teškim oblicima respiratornih oboljenja. Započeli smo i akciju „Neka Front blista“, te ćemo

sakupljenim sredstvima renovirati najfrekventniji deo Klinike- ulazni hol Klinike, gde se nalaze čekaonice Savetovališta za trudnice, Savetovališta za sterilitet i Savetovališta za kolposkopiju, zatim ambulante kao i međusprat sa ultrazvučnim kabinetima. U stalnoj želji za unapređenjem i sticanjem novih veština i znanja, u septembru smo u našim prostorijama održali Kongres minimalno invazivne hirurgije, sa inostranim predavačima. Sa istim ciljem ostvarili smo saradnju sa čuvenom AKH klinikom u Beču, na koju naši lekari odlaze na stručno usavršavanje i ta saradnja će trajati i tokom 2016. godine. Hvala vam na podršci, vaši komentari i sugestije su nam od velikog značaja za unapređenje rada Klinike i ne zaboravite da je GAK Narodni front uvek tu za vas.

Srdačno,
Prof. dr Snežana Rakić

FRONT MAGAZIN

DECEMBAR 2015 BROJ 2

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

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

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

Direktor izdanja:
Prof. dr Snežana Rakić

Glavni i odgovorni urednik:
Katarina Đurić

Redakcija:
Jelena Perendija

Art direction & Design:
Darko Nešković

Fotografija:
Foto Bebiron

Stručni saradnici:
prof. dr Snežana Rakić,
prof. dr Ana Jovanović, dr Radimir Aničić,
dr Dejan Dimitrijević, prim. dr Biljana Pejović,
prim. dr Nikola Cerović, prim. dr Milan Perović,
ass. dr Nebojša Zečević

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

Pokrovitelj:
Ministarstvo zdravlja Republike Srbije

Štampa:
Fotografika Subotica

Tiraž:
5.000 primeraka

Distribucija:
GAK Narodni front

Tema broja

26 Intervju

Prof dr Snežana Rakić
Laparoskopija - operacija bez "reza"!

Ostalo

06 TRANQUILITY test

Trudnoća u velikoj meri utiče na ženski organizam i dovodi do značajnih promena kako na fizičkom, tako i na psihičkom nivou...

09 Sport saveznik u trudnoći

Budućim trudnicama lekari posebno preporučuju jogu i pilates, koji ujeno pružaju i psihičko navikavanje na novo, „drugo“ stanje.

12 Sterilitet

Prim. dr Milan Perović
Sve veća medijska pažnja, sa pravom usmerena na problem...

15 Poseta Hamburgu

Profesija specijalista ginekologije i akušerstva obavezuje na konstantnu potrebu za praćenjem novih smernica i trendova koji se putem...

16 Pripremite se za uspešno dojenje

Kada se završi trudnoća duga devet meseci i porođaj, svaka majka hvata se u koštac sa brigom o bebi, koju s početka prate...

29 Motorika vaše bebe

Novorođenče prirodno stiče određene motoričke veštine i spontano koristi svoje telo. Na primer, kada oseti svoje roditelje u blizini, instinktivno se pruža ka njima.

32 Endometriozna

Dr Radimir Aničić
Endometriozna je benigno estrogen-zavisno ginekološko...





AKCIJA ZA POMOĆ PORODICAMA PRI VANTELESNOJ OPLODNJI



NECTAR FAMILY VAS POZIVA DA SE PRIKLJUČITE ZAJEDNIČKOJ AKCIJI ZA PROŠIRENJE PORODICE. KUPOVINOM NECTAR FAMILY PROIZVODA POMAŽETE SAKUPLJANJU SREDSTAVA ZA ODELJENJE ZA VANTELESNU OPLODNJU U GINEKOLOŠKO - AKUŠERSKOJ KLINICI "NARODNI FRONT". AKCIJA SE SPROVODI NA TERITORIJI REPUBLIKE SRBIJE.



Kome preporučiti Tranquility?

Stručnjaci ovu vrstu prenatalnog testiranja preporučuju svim majkama starijim od 35 godina, uopšte bilo kome ko ima pozitivan skrining test. Takođe, ako se ultrazvukom utvrdi povećan rizik za navedene aneuploidije, čak i kada se dabl testom pokaže umeren rizik (prema standardima to je oko 1:100 do 1:2500), što će konačno u svakom od ovih slučajeva smanjiti broj nepotrebnih invazivnih procedura. Svakako, za trudnice sa visokorizičnom trudnoćom, kao i onom nastalom vantelesnom oplodnjom, najprecizniji, neinvazivni prenatalni test u Evropi - Trankviliti test je najbolje rešenje.

TRANQUILITY test

najprecizniji neinvazivni prenatalni test u Evropi!



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

Genetsku osnovu čoveka čine dva seta, svaki od po 23 hromozoma, jer od svakog roditelja u nasleđe dobijamo po jedan ovakav set. Međutim, u određenim slučajevima dolazi do greške u formiranju ove osnove, pa beba može da ima višak ili manjak hromozoma (aneuploidija). Zato je priroda uredila da ogromna većina takvih genetički defektnih fetusa spontano bude pobačena, ali nekad se rodi dete sa sindromima koje karakterišu znatna ograničenja i problemi u intelektualnom i fizičkom razvoju. Odluka razvijenih zemalja je da se rutinski rade skrining testovi, najčešće dabl, tripl i Q test, za određivanje

individualnog rizika trudnoće za najčešće aneuploidije. Tim povodom i u Srbiju je stigao najprecizniji neinvazivni prenatalni test – Tranquility (Trankviliti), švajcarske kompanije "Genoma". Prednost testa, prema rečima profesora dr. Snežane Rakić, načelnice odeljenja porodilišta GAK "Narodni front", je mogućnost da se već sa 10 nedelja trudnoće utvrdi prisustvo najčešćih hromozomskih anomalija fetusa.

- Korišćenje Trankviliti testa, isključuje vršenje invazivnog testa amniocenteze, i već posle 10. nedelje trudnoće sa veoma visokom preciznošću možemo da sagleamo da li ima hromozomskih anomalija. Dakle, analizom slobodne fetalne DNK iz samo nekoliko mililitara majčine krvi, u roku od pet dana, iz laboratorije u Ženevi stižu precizni rezultati – objasnila je dr. Rakić.

- Statistika ukazuje da jedno od 156 živorođene dece ima neki klinički značajan hromozomski poremećaj, pri čemu se 80 odsto ovih poremećaja odnosi na "trizomije" – 13., 18. i 21. par hromozoma i aneuploidije polnih hromozoma. Tako je, primera radi, učestalost koja najčešće nosi Daunov sindrom kod 21. para hromozoma, 1:700 novorođenčadi. Zbog toga su izmišljeni skrining testovi, sa zadatkom da prepoznaju i izdvoje trudnoće sa povišenim rizikom, kako bi se tek onda drugim invazivnim metodama utvrdilo da li su u kojem obimu ove greške zastupljene kod fetusa – zaključila je ona, predstavljajući važnost skrining testova tokom trudnoće.

Trankviliti, iz poslednje generacije prenatalnih testova, jednostavno iz uzorka majčine krvi odvaja fetalnu (bebinu) DNK, detektujući da li postoji dodatni hromozomski materijal, kao posledica viška hromozoma, otkrivajući pri tom i njegovo poreklo, to jest hromozom kom pripada. Na ovaj način, u savremenoj praksi se najpreciznije određuje rizik za ispitivanje hromozomske abnormalnosti, a kako je sama metoda neinvazivna nema rizika od pobačaja.

- Iako skrining testovi nisu dijagnostička metoda, veoma su pouzdani, pa neki najsavremeniji imaju stopu detekcije za Daunov sindrom veću od 99 odsto. Konkretno, u svetu je ovaj procenat sa Trankviliti testom 99,9 odsto, uz stopu lažno pozitivnih od 0,01 odsto. Tako je i broj invazivnih procedura mnogo manji, samim tim i dodatne komplikacije po trudnoću, pa ipak to nije razlog za izostanak dabl testa – zaključila je dr. Rakić.

Nakon predstavljanja Tranquility testa u Srbiji, našim porodilištima u zemlji je donirano 50 besplatnih testova.

Tranquility®

test za spokojnu trudnoću

Izbegnite rizik
nepotrebne
amniocenteze

NERIZIČAN I NEINVANZIVAN PRENATALNI TEST
za rano otkrivanje hromozomskih abnormalnosti fetusa

BEZBEDNO

analizom bebine DNK iz standardnog uzorka krvi majke

KOMPLETNO

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

PRECIZNO

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

RANO

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

BRZO

rezultati su dostupni za 7 radnih dana



Cryo Save Serbia d.o.o.

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

Novi Sad, Radnička 4a, 021 424 114

Niš, Obrenovićeveva 10, TC Gorča, 018 230 222

rs@genoma.com

www.genoma.com

 Tranquility-Neinvazivni-prenatalni-test

Genoma
+ SWISS BIOTECHNOLOGY
a company of **esperite**

Značaj unosa vitamina i minerala u trudnoći!



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

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

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

U tom smislu, preporučujem „Pregncare“ koji sadrži 19 vitamina i minerala neophodnih tokom trudnoće, jer učestvuju u prevenciji nastanka urođenih anomalija, ali i za period pripreme za začecje i period laktacije. Važni sastojci „Pregncare“ su vitamin B12 i folna kiselina, koja je značajna za razvoj nervnog sistema, kičmene moždine i mozga Vaše bebe. Takođe sadrži i gvožđe, koje će Vas i Vašu bebu 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, „Pregncare plus“ sadrži dodatak omega 3 masnih kiselina koji poboljšava psihomotorni razvoj i kognitivne funkcije ploda i pomaže razvoju vida, smanjuje rizik od prevremenog porođaja i utiče na smanjenje rizika od pojave post-porođajne depresije.

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

ZATO ŠTO BRINEM O SEBI I SVOJOJ BEBI



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



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

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



DOBRA KRVNA SLIKA BEZ MUČNINE

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

Preporučuju se za:

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





Lekari posebno preporučuju jogu i pilates, koji ujeno pružaju i psihičko navikavanje na novo, „drugo“ stanje.

Sport saveznik u trudnoći

Budućim trudnicama lekari posebno preporučuju jogu i pilates, koji ujeno pružaju i psihičko navikavanje na novo, „drugo“ stanje. Plivanje, koje je takođe izuzetno koristan sport u trudnoći, ipak zahteva posebne uslove - od temperature vode, do broja kupača i visokih higijenskih standarda, jer se dešava da trudnice uglavnom u bazenima „zarade“ neke infekcije, najčešće upalu mokraćnih kanala.



Prim. dr Nikola Cerović
spec. ginekologije i akušerstva

Zene aktivnog tela i još zdravijeg duha, sve one koje rekreaciju i sport uzimaju kao način života, ne treba da budu u strahu da će se tokom „drugog stanja“ u potpunosti odrići ovog zadovoljstva. Naime, kada je reč o fizičkim aktivnostima u periodu kada nastupi trudnoća, primarijus dr Nikola Cerović sa Odeljenja visoko rizičnih trudnoća Ginekološko akušerske klinike „Narodni front“, kaže da je najvažnije ne uzimati trudnoću za bolesno stanje, a kojoj je sport najbolji saveznik!

- Ukoliko trudnica nema zdravstvenih tegoba, prvo realno treba sagledati njene sposobnosti i mogućnosti. Prvi saveti i konsultacije neophodni su od ginekologa koji „vodi“ njenu trudnoću, koji će joj reći čime može da se bavi, u kojoj količini i kojim intenzitetom, s druge strane šta je ono što ne bi trebalo da radi, kako se fizička aktivnost ne bi pretvorila u balast ili komplikaciju – objanio je dr Cerović.
- Svaka trudnica mora da zna da ne sme da trenira do potpune iscrpljenosti organizma, kako ne bi ugrozila bebino i svoje zdravlje. Poželjno je da zdrave trudnice imaju od tri do šest puta

nedeljno neku sportsku, uopšte fizičku aktivnost. Najpreporučljivije su vežbe koje će moći da primenjuju tokom cele trudnoće, prvenstveno hodanje. Najbolje je šetati na svežem vazduhu u prirodi, što je nemerljivo korisnije i daje veći efekat od provođenja vremena u zatvorenom prostoru – preporučuje on, dodajući da žene koje već imaju decu zajedno sa njima mogu da rade vežbe isticanja i disanja, čime se poboljšava i međusobna komunikacija, pred taj važan događaj - dolazak na svet novog člana porodice.

- U ekstremnim uslovima treba izbegavati vežbe u prirodi, zimi po velikoj hladnoći ili leti kada je temperatura previsoka. Jako je dobro uključiti se u specijalne programe za trudnice u nekim od sportsko-rekreativnih centara – rekao je dr Cerović. Prema njegovim rečima, ako trudnica dok radi vežbe oseti nedostatak vazduha, ubrzani rad srca ili povećani puls, blagu vrtoglavicu, slabost, glavobolju, mučninu, trebalo bi da zastane i potraži savet lekara.
- Moguće je da je ženi samo potrebna pauza od par dana, posle kojih može slobodno da nastavi sa fizičkim aktivnostima, ili će joj pak do kraja trudnoće biti zabranjeno vežbanje, jer je nošenje bebe vrlo kompleksno i nije jednostavno – zaključio je dr Cerović.
- U slučajevima kada trudnica ne sme mnogo da se kreće, kada joj lekari preporuče da „odleži“ celu trudnoću, savet je da ipak i u krevetu rade lagane vežbe isticanja ruku i nogu, kako bi predupredile pojavu tromboze ili neke druge komplikacije. Takođe, tokom devet meseci trudnoće na listi opasnih sportova su jahanje, rukomet, košarka, odbojka i svi oni ostali u kojima tokom igre može doći do kontakta i slučajnih udara.

Vežbanje bez preterivanja!

Dr Cerović upozorava da preterano vežbanje u trudnoći izazvano strahom od dobijanja na težini, nije preporučivo.

- U Srbiji ima žena koje se u drugom stanju ugoje i do 30 kilograma. Međutim, da bi se ostalo u zdravom standardu, važno je voditi brigu o ishrani, jer nikako ne treba jesti „za dvoje“! Žene treba da znaju da je tokom trudnoće maksimum dodati devet do 10 kilograma, što je bezbrižna i dovoljna granica. To znači da u prva tri meseca treba da se ugoje jedan kilogram, tokom drugog trimestra još tri i u trećem do šest kilograma – objasnio je on, dodajući da se preteranom ishranom ne pomaže detetu.

Kako trenirati?

Od momenta kada žena sazna da čeka bebu, a navikla je na trenažne procese, neophodno je da smanji intenzitet treninga. Kako trudnoća napreduje, vežbe koje radi moraće da prilagodi periodima „drugog stanja“, što podrazumeva da posle trećeg meseca ne sme da radi one u kojima leži na trbuhu, a u poslednjem periodu trudnoće i one koje podrazumevaju duže ležanje na leđima.

Da li znate da
magnezijum iz nekih
izvora samo projuri
kroz vaš organizam?



Ali, to nije slučaj sa magnezijumom
iz Mg Mivela vode.

Mg Mivela nije obična mineralna
voda, jer sadrži jedinstveni oblik
magnezijuma koji brzo i lako prelazi
u krvotok i blagotvorno deluje na
više od 350 funkcija u organizmu.
I zato, učinite nešto dobro za svoje
zdravlje svakoga dana.



1 litar vode Mg Mivela
zadovoljava dnevne
potrebe organizma za
magnezijumom.

*Voda
vašeg srca!*

Magnezijum važan mineral tokom trudnoće i prilikom dojenja

magnezijum pomaže protiv grčeva u trudnoći

Tokom trudnoće, zbog hormonalnih promena, rasta deteta i posteljice, potreba za hranljivim materijama i mineralima poput magnezijuma je povećana. Kod žena u reproduktivnom periodu potrebe za magnezijumom iznose oko 310 mg dnevno, dok se tokom trudnoće povećavaju na 350 mg.

Magnezijum ima blagotvoran uticaj u trudnoći jer deluje blago laksativno, sprečava kontrakcije materice, smanjuje migrenozne bolove kao i grčeve u mišićima koji su posebno učestali u poslednjim mesecima trudnoće. Magnezijum ima važnu ulogu u koštanom sistemu i bitan je za apsorpciju kalcijuma i njegovu ugradnju u kosti ne samo tokom prenatalnog perioda već i tokom dojenja i postporođajnog perioda.

Magnezijum je mineral koji se ne proizvodi u našem organizmu i zato je neophodno obezbediti njegov svakodnevni unos u adekvatnoj količini putem hrane. Međutim, ne ostvaruju sva jedinjenja magnezijuma iste učinke, pa je zato veoma bitno izabrati pravi oblik magnezijuma. Namirnice koje su značajan izvor ovog minerala su pšenične klice, seme suncokreta i bundeve, soja, kukuruz, koštunjavo voće, pasulj, kelj, spanać, međutim zbog tempa života i loših navika, ove namirnice ne unosimo u preporučenim količinama. Zato mineralna voda, naročito ona koja ima visok nivo rastvorljivog magnezijuma koji lako i brzo dospeva do svake ćelije organizma, obezbeđuje stabilan unos dnevnih potreba za magnezijumom.

Svakodnevni unosom magnezijuma putem suplemenata ili ispijanjem vode koja je bogata magnezijumom, zadovoljavaju se dva životno važna uslova, unosi se neophodna količina vode a sa njom i preporučena količina magnezijuma.





Sterilitet



Prim. dr Milan Perović
spec. ginekologije i akušerstva

Sve veća medijska pažnja, sa pravom usmerena na problem lečenja steriliteta kod bračnih parova i republička statistika koja navodi da svaki šesti par ima ovaj problem, za primarijusa dr Milana Perovića, naučnog saradnika GAK "Narodni front", posledica je konačnog "izlaženja iz senke" ovih pacijenata. Naime, prema rečima dr Perovića, u želji za izlečenjem, pacijenti sve češće traže stručnu pomoć i govore o tome, pa se stiče pogrešan utisak da je sterilitet u Srbiji u porastu, iako preciznih podataka o broju sterilnih parova nema.

- Uzimajući u obzir sve veći broj supstanci i materija koje negativno utiču na plodnost, a koje se koriste u svakodnevnom životu, svakako da strah nije neopravdan. Međutim, naša država se značajno uključila u borbu protiv steriliteta, imajući u vidu da razvijenije i bogatije zemlje ne učestvuju, ili delimično učestvuju u finansiranju vantelesne oplodnje, u Srbiji se nude čak dva besplatna pokušaja – kazao je on.

- Ispitivanja pokazuju da kod svakog četvrtog para nije moguće otkriti uzrok neplodnosti. Međutim, kada je uzročnik poznat u 40 odsto slučajeva reč je o ženi,

u drugih 40 o muškarcu, dok 20 odsto podrazumeva reproduktivne probleme kod oba partnera. Najčešći razlozi steriliteta, kod žena su izostanak ovulacije, neprohodnost jajovoda, miomi, endometrioza, takođe i sve starije životno doba. Kod muškaraca su to uglavnom poremećaj broja, pokretljivosti ili oblika spermatozoida – objasnio je dr Perović, upozoravajući da se veliki broj parova odlučuje da odloži roditeljstvo, iako se plodnost žene značajno smanjuje već sredinom četvrte decenije.

- Kod 95 odsto žena starosti 35 godina, trudnoća se ostvari u toku tri godine redovnih nezaštićenih odnosa, dok u isto vreme kod onih od 38 godina starosti zatrudni samo 75 odsto žena. Kako većina plodnih parova ostvari trudnoću posle godinu dana nezaštićenih odnosa, smatra se da je posle ovog perioda potrebno da se par obrati nadležnom lekaru, u cilju daljeg ispitivanja – zaključio je on.

Nažalost, u većini slučajeva prvi pokušaji veštačke oplodnje završe se bez uspeha, pa je, kako savetuje dr Perović, istrajnost jedino što se isplati u procesu vantelesnog začeća, jer prema statistici, već oko 95 odsto parova uspeo je da zatrudni tokom prva tri procesa oplodnje.

- Uslovi za uključivanje u program besplatne vantelesne oplodnje, koji finansira država, kada se prvo iscrpe ostale metode lečenja, su da žena nije rađala ili da nema živu decu, da u momentu dobijanja odobrenja za oplodnju ima do 40 godina, da ima očuvanu funkciju jajnika i normalan indeks telesne mase, dok se od muškarca očekuje da ima "žive" spermatozoide u ejakulatu – napominje naš sagovornik.

U Front-u rekordnih 52%

Kako sa ponosom ističe dr Perović, pre tri godine priključio se timu lekara zaduženih za vantelesnu oplodnju Ginekološko akušerske klinike "Narodni front" pod upravom profesorke dr Eliane Garalejić. Naime, baš ovaj tim lekara, u našoj zemlji i širem regionu, zabeležio je najveće uspehe u oblasti vantelesne oplodnje.

- Već tokom 2013. godine, procenat uspešnih kliničkih trudnoća iznosio je čak 52 odsto, što je do danas nezabeležen uspeh – naglasio je dr Perović.

Obavezna procedura...

Sva potrebna ispitivanja i analize za pripremu za vantelesnu oplodnju kod žene, završe se za dve do tri sedmice, a za muškarca za samo jedan dan. Posle prikupljenih analiza, par odlazi na lekarsku komisiju, koja proverava da li su zadovoljeni kriterijumi za proces vantelesne oplodnje. Na osnovu pozitivne odluke komisije, direkcija Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje obavlja raspoređivanje u zdravstvenu ustanovu za koju se par unapred opredelio.

U većini zemalja u svetu, procedura vantelesne oplodnje - sa samo jednim, istim ciljem, kud i kamo je zahtevnija i složenija, nego u Srbiji.



Theresienöl Biljno Lekovito Ulje - Dragocena Nega za Sve Tipove Kože

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

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

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

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



VEDRA
INTERNATIONAL

je izabrala za Vas...

Theresienöl
The evidence based therapy oil
Биљново масло с доказан ефект

ACUTE SKIN REPAIR
10 Packungen à 1ml
10 Packages à 1ml
10 cașereta no 1ml

Evro šampioni po broju abortusa (srbortija)



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

U Srbiji, na zahtev pacijentkinje, kako je i propisano zakonom, lekari godišnje prekinu više od 22.000 trudnoća. Nadležni procenjuju da je realan broj abortusa zapravo i do tri puta veći, računajući i zahvate na privatnim klinikama. Ovakvi podaci upućuju da je u Srbiji najčešća zaštita protiv neželjene trudnoće - hirurški pobačaj. Ginekolog profesor dr Ana Mitrović Jovanović, načelnica Dnevne bolnice GAK "Narodni front", podseća da pre abortusa postoji i hitna kontracepcija - pilula za "dan posle".

- Ako se desi da neke metod redovne kontracepcije zataji tokom odnosa, ili što je često u Srbiji, uopšte nije upotrebljen, žena ima mogućnost da popije tabletu za hitnu kontracepciju, kako bi sprečila neželjenu trudnoću i abortus. Ako dođe od ovakve trudnoće, ona se u 99 odsto slučajeva završava abortusom - napominje dr Janković.

- Samo zbog nedostatka znanja i zdravstvene kulture, ovo civilizacijsko pravo žene, zapravo je u Srbiji postalo određeni vid kontracepcije, što nikako ne bi smelo da bude. Tokom reproduktivnog perioda, od adolescencije do menopauze, u ponudi je veliki broj optimalnih metoda zaštite, prilagođenih svakoj ženi - nekom odgovara hormonska kontracepcija, drugima spirala. Veoma je važno da je kontraceptivni metod bezbedan, efikasan i dostupan, a žene dobro informisane o hitnoj kontracepciji, kako bi posle nezaštićenog polnog odnosa znale da postoji još jedan korak pre abortusa i neželjene trudnoće - zaključila je ona, ističući da primena hormonskih preparata za hitnu kontracepciju nikako nije zamena za redovnu i da ne sme često da se praktikuje, takođe jer ne pruža i zaštitu od seksualno prenosivih polnih bolesti.

Pilula za "dan posle"

Kad sve kontracepcije zataje, poslednje raskršće pred neželjenu trudnoću je pilula za "dan posle" polnog odnosa, koja se u svetu koristi duže od 30 godina i isprva se uzimala u dve doze sa razmakom od 12 sati. Moderna farmacija usvršila je postupak na samo jednu tabletu za "jutro posle", čak i u naredna 72 sata od nezaštićenog seksualnog odnosa. Ipak, što se pre uzme, šanse za neželjenu trudnoću su manje, pa je najbolje popiti je u toku prvog dana, jer ove tablete sadrže levonorgestrel, čiji učinak zavisi od momenta primene. Ako se pak popije pre ovulacije, može da je spreči, dok uzimanje posle ovulacije utiče na transport spermatozoida, ometajući proces oplodjenja i implementacije oplodene jajne ćelije u zid materice.

Abortus i (sve) moguće posledice!

U Srbiji je dozvoljen abortus do 10 nedelje trudnoće i isključivo se izvodi na zahtev trudnice. Ako je trudnoća u dužem stadijumu, podnosi se zahtev komisiji koju čine ginekolog, internista i socijalni radnik, koji razmatraju razloge i rizike ovakvog zahvata. Sama intervencija, u slučaju zakonski prihvatljivom, traje oko 15 minuta pod totalnom ili lokalnom anestezijom, a izvodi se kiretažom ili vakum aspiracijom. Dakle, hirurškim instrumentom - kiretom, uklanja se začetak i dere sluznica materice, ili se to isto čini vakumom, a posle intervencije, narednih dana uzimaju se antibiotici i lekovi koji suzbijaju krvarenje. Prema statistici, u većini slučajeva abortus ne ostavlja po fizičko zdravlje i plodnost žene.

Međutim, kao i svaka hirurška intervencija, nosi određene rizike, među kojima i sepsu, opasnu po život ili dalji sterilitet žene. Ova infekcija nastaje kao posledica nestručnog obavljenog zahvata, ili kao propust u higijenskim standardima. Kod učestalih abortusa, zbog nasilnih otvaranja grlića materice, dolazi do slabosti mišića ovog reproduktivnog organa. Međutim, najčešća komplikacija svodi se na krvarenje u narednih nekoliko dana od prekida trudnoće, što je znak da ovulativno tkivo nije u celosti uklonjeno, pa je potrebna ponovna intervencija. Takođe, kod velikog broja žena abortus je i "okidač" za depresivna stanja i posledice po duhovno zdravlje.

Samo u "Narodnom frontu"!

O no što izdvaja i čini posebnom Ginekološko akušersku kliniku "Narodni front", svakako je i briga o trudnicama koje su pozitivne na HIV, ili su im partneri nosioci ovog virusa. Od kada je na ovoj Klinici još 2004.

godine, rođena prva beba HIV pozitivne trudnice, do danas je na svet stiglo još 22 zdrave bebe, uz 38 slučajeva sa prekidom drugog stanja. Ginekolog akušer dr Bojan Vasić iz Centra za tretman HIV pozitivnih žena GAK "Narodni front", upravnik jedinog centra u regionu ovog tipa, potvrđuje da i parovi zaraženi ovim virusom imaju želju za zdravom decom.

- Sve češće parovi u kojima je majka HIV pozitivna, a otac HIV negativan, ili je potpuno obrnuto, javljaju se klinici „Narodni front“ u želji za zdravim potomstvom. Naravno, glavna vodilja ovih pacijenata je ogromna međusobna podrška i ljubav, a dokazano, beba koju dobiju, nadalje njihove živote menja iz korena - objasnio je dr Vasić.

- Za sada, Srbija je jedinstvena po tome što veliki

broj HIV negativnih partnera ostaje sa onim HIV pozitivnim, jer očigledno ljubav pobeđuje sve prepreke. Naime, sve je više takvih, heteroloških parova, gde jedno ima virus, a oboje žele decu. Oni dolaze u naš u Centar, gde prvo prolaze kroz tretman u kojem žena zatrudni, a konačan ishod je rođenje zdrave bebe. Samo pravi tretman vodi do minimalnog rizika - precizira dr Vasić, koji važi za naslednika čuvenog dr Spase Anđelića, osnivača Centra za tretman HIV pozitivnih.

Prema njegovim rečima, do sada nijedna rođena beba nije bila pozitivna na HIV virus.

- Verovatnoća da beba dobije virus od majke koja je pozitivna i doji, a nije prošla naš tretman, je oko 30 odsto. Ipak, ako prođe tretman, ukupni rizik manji je od dva dva odsto - isitiće dr Vasić, dodajući da su isprva ove trudnice porađane isključivo carskim rezom, dok im je sada omogućen sasvim prirodan porođaj.

- Kako smo i dalje jedini ovakav centar u regionu, dolazi nam i puno parova iz okolnih zemalja. Trudnice zaražene virusom ili njihovi muževi,

najčešće su bivši heroinski zavisnici. Iako se ranije smatralo da su to uvek osobe nižeg obrazovnog i socijalnog statusa, a danas među njima ima sve više intelektualaca, profesora fakulteta, javnih ličnosti... -kazao je dr Vasić, napominjući da i nadalje, ovi roditelji nauče da žive u strahu pre svake bebine zdravstvene kontrole. Ipak, zaključio je načelnik Centra za tretman HIV pozitivnih, najveća hrabrost ovakvih majki je u tome što su odlučile da rode i da se bore za svoju decu.

Poseta Hamburgu

Profesija specijalista ginekologije i akušerstva obavezuje na konstantnu potrebu za praćenjem novih smernica i trendova koji se putem iskustva mogu steći u razvijenim zemljama Evrope i sveta. Nekada je to putem kongresa, a ponekad se uspostavi saradnja klinika i razmena iskustva njihovih lekara koji borave u poseti na drugim klinikama po nekoliko nedelja.



Ass. mr sci med.
dr Nebojša Zečević
spec. ginekologije i akušerstva

Tokom juna, na Univerzitetnoj klinici Eppendorf u Hamburgu boravili su ass. mr sci med. dr Nebojša Zečević i dr Dejan V. Pavlović u okviru tronedeljne studijske posete Centru za perinatalnu medicinu, a u cilju edukacije iz oblasti visokorizičnih trudnoća.

Po čemu je poznata klinika u Hamburgu?

Klinika Eppendorf u Hamburgu je poznata po laserskim operacijama fetusa u trudnoći, posebno kod postojanja transfuzijskog sindroma monohorijatnih blizanaca (kada blizanci dele jednu posteljicu u trudnoći). To je retka, ali fatalna komplikacija ovih blizanačkih trudnoća. U našoj zemlji se ova intervencija nije radila do sada. Prof. Kurt Hecher, direktor klinike, vodeće je svetsko ime za rešavanje transfuzijskog sindroma blizanaca u svetu i svetki poznat ginekolog iz oblasti laserskih operacija fetusa u trudnoći. Njegovi rezultati su takvi da nakon laserskog tretmana anastomoza ovih blizanačkih trudnoća, procenat preživljavanja makar jednog blizanca je oko 90 %, dok je preživljavanje oba blizanca oko 70%. Ovom problematikom tim prof. Hechera se bavi od kraja 90-tih godina i do sada su uradili oko 1200 ovih procedura, dok je njihov rad objavljen u vodećim svetkim stručnim časopisima. Na njihovu kliniku dolaze pacijenti iz celog sveta. Sama laserska procedura zatvaranja anastomoza kod transfuzijskog sindroma blizanaca se radi u lokalnoj anesteziji i traje oko 30 min. Pacijetkinja se otpušta kući za 2 dana. Cena operacije za strane pacijente bez nemačkog osiguranja je oko 6.500 eura, lista čekanja ne postoji.

Koja su nova saznanja i kako ste to preneli kolegama u GAK Narodni front?

Klinika Eppendorf godišnje ima oko 3.000 porođaja, od čega je 30% carskih rezova, što je sličan procenat kao i kod nas, s tim što mi obavimo oko 7000 porođaja. Razlika je u tome što fiziološke porođaje vode isključivo za to obučene babice - HEBAME, a ginekolog se na poziv babice uključuje tek ako postoji problem. Procenat stimulacije porođaja je samo oko 10 % i maksimalno se poštuje fiziološki proces porođaja. Položaj za porođaj je stojeći, sedeći, na lopti za porođaj, najčešće u vodi, pri čemu sama trudnica često plod ekstrahuje za glavicu odnosno dočeka rukama svoju bebu. Devedeset procenata svih porođaja su u prisustvu partnera. Korišćenje medikamena u porođaj i neposredno nakon porođaja je minimalan. Carski rez na zahtev majke je potpuno legitiman i dozvoljen a nakon detaljnog informisanja pacijetkinje, što kod nas nije slučaj, jer nas ograničava zakon.

Usled manjeg obima posla odnosno manjeg broja porođaja na godišnjem nivou, lekar ima više vremena koje može posvetiti trudnici. Ultrazvučni pregledi pregledi u trudnoći traju znatno duže i do 90 min, ali su ređi ako je trudnoća fiziološka. Hospitalizacija trudnica je znatno manja nego kod nas, jer se uglavnom sve rešava ambulatno. Čak i nakon najkompleksnijih procedura kao što je laser fotokoagulacija kod tranfuzijskog sindroma blizanaca, trudnica ostaje u bolnici najviše 48 sati.

Po povratku u Beograd održali smo seminar na kojem smo preneli utiske i nova saznanja našim kolegama sa klinike.



Koja je korist pacijentima od stečenog iskustva i gde se to može primeniti? Da li imate neke ideje koje ste tamo videli a koje bi u nekoj budućnosti mogle da se primene u Srbiji?

Za sada pošto se kod nas ne rade rutinski procedure CGH array (redak poremećaj hromozoma) kao ni rešavanja transfuzijskog sindroma monohorionskih blizanaca, saradujemo sa Klinikom Eppendorf i njenim lekarima.

Naša klinika je obezbedila opremu za laserske operacije anastomoza kod tranfuzijskog sindroma blizanaca. Postoje početni rezultati nakon nekoliko urađenih intervencija, te se nadamo da ćemo u periodu u narednih 5 godina uspeti da ovladamo u potpunosti ovom metodom i omogućimo našim pacijentima sličan ili isti kvalitet kod rešavanja od poremećaja kao što to danas ima Klinika Eppendorf u Hamburgu.

Koji su naredni koraci?

Radićemo na tome da što veći broj naših kolega, posebno mlađih, razmenjuje iskustva na ovaj način i donosi nove metode, tehnike i tehnologije na našu kliniku. Najvažnije je to što smo saradnjom sa Klinikom Eppendorf u Hamburgu doveli svetske trendove iz oblasti visokorizičnih trudnoća na našu kliniku i što daljim stalnim kontaktom sa njima možemo rešavati i najkompleksnije probleme u trudnoći, što je svakako u krajnjoj liniji veliki benefit za naše pacijente.

Pripremite se za uspešno dojenje



prim. dr Biljana Pejović
specijalista pedijatrije i
načelnica Odeljenja neona-
talogije

Kada se završi trudnoća duga devet meseci i porođaj, svaka majka hvata se u koštac sa brigom o bebi, koju s početka prate nespavane noći, ali i obavezno navikavanje na dojenje. Opšte je poznato koliko je majčino mleko važno za zdravi život novorođene bebe, međutim, veliki broj žena ne snalazi se najbolje od starta i kao dojilja. Najčešće, probleme ove vrste imaju mlade majke, prvorođke, koje nisu dobile prave savete ili su ih nekako u zanosu, zaboravile. Načelnica odeljenja neonatologije Ginekološko akušerske klinike „Narodni front“ prim. dr Biljana Pejović, specijalista pedijatrije, tim povodom preporučuje najbolje položaje u kojima beba pravilno sisa, ukazujući na najveće higijenske greške u ovom postupku.

- Veoma je važno da se za uspešno dojenje žena polako priprema još od devojčakog perioda, uz obavezne preporuke o zdravoj i prirodnoj ishrani.

Tako budućoj majci tokom trudnoće treba obezbediti dovoljno informacija o fiziološkim karakteristikama prirodne ishrane, pa iako deluje prerano, već sa ulaskom u peti mesec, dojke treba pripremati za dojenje, ponajpre zdravom ishranom, higijenom i negom – napominje dr Pejović.

- Neposredno po rođenju, neophodno je novorođenčeta staviti majci na grudi na prvi podoj. Zato ne treba odvajati majku od bebe, jer je naučno dokazano da plač novorođenčeta izaziva otpuštanje mleka iz dojki, a opet, njegovo često stavljanje na grudi stmulise sekreciju mleka. Dojenje je kompleksan odnos u kojem majka i dete učestvuju emocionalno, intelektualno i somatesenzorno, jer se beba na ovaj način hrani, stiče prve osećaj zaštićenosti, ljubavi i brige o sebi, uopšte kontinuirane pozitivne socijalne stimulacije – precizirala je ona, dodajući da u daljem razvoju majke moraju da obraćaju pažnju na mesto na kojem doje bebu, preporučujući da se podoj uvek obavlja u mirnom, izolovanom delu stana.

- Poželjno je da majka uvek može da opušteno leži ili sedi sa bebom u naručju, ostvarujući pravilan kontakt malih usana sa bradavicom dojke. Inače, potrebe novorođenčeta mogu se lepo i lako zadovoljiti mlekom zdrave majke koja se uredno hrani. Zato ishrana majke mora biti kvalitetna i raznovrsna, sa dosta belančevina, vitamina i kalcijuma – kaže načelnica Odeljenja neonatologije GAK, uzimajući u obzir preporuke da se dnevni unos

Mastitis i ragade - glavni neprijatelji!

Kada dođe do oticanja dela, ili cele dojke, praćene bolom, zapaljenjem, povišenom telesnom temperaturom i upadljivim crvenilom bele kože, u većini slučajeva počeo je mastitis.

- To je zapaljenje dojke koje zahteva nadzor lekara, antibiotsku terapiju i lokalnu negu. Ako se dalje razvije apsces - gnojna upala, neophodno je i hirurško lečenje. Zbog toga je preventiva od prvenstvenog značaja, jer se sa razvojem zapaljenja dojenje prekida, a mleko mehaničkim putem prazni iz dojki – upozorava dr Pejović, nadalje veličajući značaj higijene u procesu dojenja kako bi majke izbegle, možda najčešću pojavu - ragade.

- Ragade nastaju kao lokalne promene, ili pukotine na samoj bradavici, u kojima može biti prisutna manja količina krvi i tako predstavljaju potencijalna ulazna mesta infekcije. Tada dojenja postaju bolna, a lučenje mleka se refleksno smanjuje. Neophodno je da majke jednostavno odmore tu dojku, da nastave dojenje na zdravoj, uz obavezno pražnjenje obe. Prevencija od stvaranja ragada je redovno sušenje bradavica, uklanjanje mleka koje kaplje iz dojke između bebinih obroka, kao i lokalna primena srestava koja podstiču epitalizaciju – zaključila je ona.

Preporuke o dojenju!

Savremeni pedijatri masovno preporučuju da je najbolje za bebu da bude dojena tokom prve godine života, ali da duže od dve godine nije potrebno. Većina njih savetuje da ne treba preterivati, jer kako beba raste, sve se više fizički vezuje za čin dojenja i to mu prerasta u naviku. Međutim, dokazano je da beba kroz mleko dobija i antitela za sve virusne bolesti koje je njegova majka već preležala i to je prema oceni pedijataru veoma značajno za imunitet novorođenčeta. Takođe, treba ponoviti i neke zanimljivosti o dojenju:

- *Za vreme trudnoće i tokom dojenja grudi žene se mogu uvećati i do tri puta;
- *Ishrana dojilje mora biti raznovrsna sa puno belančevina, kalcijuma i vitamina;
- *Ako se izmuza, majčino mleko je moguće čuvati u sterilnoj zatvorenoj posudi na sobnoj temperaturi od 18 do 20 stepeni Celzijusa, najduže do 4 sata;
- *Majke koje doje ne smeju da puše, unose alkohol, i same sebi određuju lekove;

kalorija može povećati sa 500 na 1.000, u odnosu na stanje pre laktacije.

Prema rečima dr Pejović, neoprostivo je da majke puše cigarete, a takođe treba izbegavati i kafu, čajeve, alkoholna pića i psihoaktivne supstance, tokom perioda dojenja. Međutim, ako moraju da piju lekove, neophodan je oprez uz obavezne savete sa lekarom, jer se većina tableta izlučuje u majčino mleko.

Dojenje, najbolji izbor za Vas i Vašu bebu!

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

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

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

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

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



Pozicije za lakše dojenje



Dojenje u naručju

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



Dojenje u naručju – Ukršteno

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



Dojenje u naručju – ispod ruke (pazuha)

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



Dojenje u naručju – ležeći

Udobno ležite licem u lice sa vašom bebom.

Ishrana beba

DO 6 MESECI

Pravilna ishrana odojčeta (deteta u prvoj godini života) ima veliki značaj u zaštiti i održanju zdravlja, kao i u psihološkom razvoju deteta. Uz adekvatnu ishranu odojče se najbrže razvija i napreduje. Ishrana odojčeta može biti prirodna (dojenje), mešovita i veštačka. Većina majki je zdrava, sposobna da doji i to treba da radi. Majčino mleko je najsavršenija i nezamenjiva hrana za odojče, jer je prilagođeno potrebama bebe. Osim što obezbeđuje prirodnu ishranu dojenjem se ostvaruje veza između majke i bebe, emocionalna stabilnost i pospešuje imunitet. Majčino mleko je bakteriološki ispravno i sterilno, a sisanje omogućava pravilan razvoj vilice.

Hranjenje treba započeti pola sata nakon rođenja i nikada ne čekati duže od 6 sati. Prva hrana koju dete dobije zove se kolostrum. To je gusta žućkasta tečnost bogata hranljivim i zaštitnim elementima prilagođenim za taj uzrast. Na kolostrum se nastavlja prelazno pa zrelo mleko. Uspostavljanjem dobrog dojenja beba dobija sve neophodne sastojke za taj period i nije potrebno davati ništa drugo između podoja.

Mešovita i veštačka ishrana se koristi kod odojčadi čije majke ili nemaju dovoljno mleka ili zbog bolesti ne mogu da doje. Tada se koriste adaptirana mleka koja su po svom sastavu najsličnija majčinom mleku. Upotreba kravljeg mleka se ne preporučuje zbog mogućih bakterioloških neispravnosti, alergija ili nepodnošenja. Preporučuje se hranjenje isključivo majčinim mlekom čime su obezbeđeni svi potrebni sastojci, a izbegnuti neželjeni efekti druge hrane. Hranjenje je na zahtev deteta koje diktira broj obroka i količinu mleka.

IZMEĐU 6 i 7 MESECI

Ishrana treba da se bazira samo na dojenju do 5-6 meseca. Od tog doba treba polako uvoditi nove vrste hrane. Treba početi od kašica od povrća i voća. Nove namernice treba uvoditi jednu po jednu i u malim količinama.

Najnovija preporuka Svetske zdravstvene organizacije je da je ovo period u kome je potrebno započeti sa uvođenjem hrane, dohranjivanjem. Nova hrana se uvodi u malim količinama (jedna do dve kašičice) postepeno i uvek samo jedna vrsta, u vreme

budućih glavnih obroka, a nakon završenog podoja. Navikavanje na jednu vrstu hrane treba da traje jednu nedelju. Dete se susreće prvi put sa novim ukusom hrane i zbog toga ga ne treba prisiljavati da jede, u slučaju odbijanja pokušati narednog dana, ali sa istom vrstom hrane.

Voće: jabuka, kruška, kajsija, banana, breskva, bundeva, u obliku kompota ili kašice bez šećera. (prvo započeti sa kašicama od banane, pa preći na jabuku, ako dete ima zatvor smanjiti količinu banane)

- Povrće: šargarepa, krompir, brokoli, kaša od žitarica. (prvo se počinje sa kašicom od šargarepa, koja se postepeno zamenjuje krompirom)
- Supa od nemasnog mesa ili piletine, jogurt
- Nakon obroka može piti prokuvanu vodu koliko želi.

Zbog moguće pojave alergijskih manifestacija ne davati:

- svež paradajz
- jagodičasto voće (jagoda, malina, kupina)
- citrusne (naranča, limun, grejp, mandarina, kivi)
- koštunjavo voće (orah, badem, lešnik)
- čokolada, eurokrem, med, kvasac
- kukuruz, pšenica (hleb, keks, brašno)
- riba, školjke, belance jajeta, kravlje mleko, hranu sa konzervansima

IZMEĐU 7 i 8 MESECI

Osnova ishrane je i dalje dojenje (4 do 5 puta dnevno) Povrće i voće se nastavlja, ali rendano ili seckano na komadiće. Nastavlja se vitamin D.

IZMEĐU 8 i 9 MESECI

Dojenje se i dalje održava ali obrnutim redom. Prvo se daje čvrsta hrana a na kraju obroka se ponudi podoj koliko želi.

Uvodi se postepeno nova hrana:

Povrće: karfiol, tikvice, spanać

Mlečni proizvodi: sir, jogurt

Mesni proizvodi: kuvano meso, džigerica, piletina. Svinjsko emso se ne uvodi do prve godine života.

Supa na vodi od kuvanog mesa

Tvrdo kuvano žumance postepeno po četvrtinu više svake sedmice izmešano sa mlekom. Kada se uvede celo žumance, davati ga 2-3 puta nedeljno i taj dan se izostavlja meso.

Hrana se soli ali ne mnogo radi opasnosti od pojave hipertenzije u srednjim godinama života. Vitamin D vodeni rastvor na kraju obroka.

PREKO 9 MESECI

Insistira se na više podoja. Dozvoljava se da samo dete jede prstićima čvrstu hranu iz svog tanjira. Dete jede zajedno sa ostalim članovima porodice, uči se socijalizaciji i ponašanju.

PREKO 10 MESECI

Održava se dojenje.

Uvodi se novo povrće: grašak, kupus, boranija, luk

Mleveno meso – junetina

Voće u svežem obliku: jabuka, kruška, kajsija, breskva

Vitamin D.

PREKO 11 MESECI

Doji 2 puta ujutro i uveče.

Preko dana ima 5 do 6 obroka (3 glavna i 2-3 užine)

Uzima svu hranu bez prisiljavanja.

Sastav obroka je raznovrstan.

Voće i povrće mogu biti sveži i prerađeni.

Nastavlja se D vitamin.

PREKO 12 MESECI

Doji po želji 2 do 3 puta dnevno.

Nema ograničenja u voću, povrću i drugoj hrani, a količina zavisi od apetita, dnevne aktivnosti i potreba.

Ravnopravno učestvuje u svim porodičnim obrocima.

Tečnost se ne daje u toku obroka. Nakon obroka dete može da pije koliko želi vode, čaja ili soka bez šećera.

Ne treba da pije više od 500 do 700 mL kravljeg mleka.

Ne davati koncentrisanu hranu poput čokolade, keksa, bombona. Nije preporučljiv preterani unos slatkiša.

Pre polaska na spavanje ne treba davati slatke napitke ili slatkiše.

Obavezno prati zube.

Vitamin D se daje u zimskom periodu.

Aptamil 3&4

Pronutra+

Budućnost
vašeg deteta
počinje danas



Generalni zastupnik i uvoznik za Srbiju:

KIBID d.o.o. Beograd, Srbija 11080 Zemun, Prvomajska 8m

TEL/FAX: (011) 2198-241, 2198-242, 2198-235 • MEDICINSKA INFO-LINIJA: (011) 2100-464

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

Katja je plod najneverovatnije ljubavne priče u Srbiji

A sve je počelo na Fejsu kada je njena MAMA imala 12 godina!

Pošla sam na porođaj sa suzama u očima, nijednog momenta se nisam uplašila – sa velikim uzbuđenjem priča mlada mama Milena U GAK "Narodni front" 10. septembra, samo nekoliko minuta pre ponoći, na svet je došla Katja Vasilev, plod najlepše ljubavne priče u Srbiji između Makedonca Bogdana i Srпкиnje Milene. Katju već zovu "makedonsko devojče", a umesto uspavanki pevaju joj "Rodila se mala".

Osamnaestogodišnja Milena je danas, saznajemo, jedna od retkih mama koja se odlučila na porođaj potpuno prirodnim putem. Porođaj je trajao šest sati, a ona se svaki minut junački borila da iznese na svet zdravu i pravu bebu:

– Pošla sam na porođaj sa suzama u očima, nijednog momenta se nisam uplašila. Kao da sam krila dobila i poletela na prvi sprat, mazila sam stomak govoreći "još malo pa ćemo se upoznati" – sa velikim uzbuđenjem priča mlada mama.

Celokupna porodica je bila uz nju, njen muž Bogdan je čak i plakao. Budući da su unapred znali pol deteta, već su pripremili stvari za devojčicu, a prvo što su kupili maloj Katji je par soknica.

Na Katju je moralo malo duže da se čeka, ali osećaj kada je beba došla na svet, Milena ne može opisati:

– Bila sam presrećna, stavili su mi bebu na grudi, bila je tako mirna i tiha i gledala me pravo u oči. Tekle su mi suze radosnice, nisam bila pri sebi – priča Milena dodajući da nikada nije doživela lepši bol nego onaj tokom porođaja. Podsetimo, ljubavna priča ovog para odjeknula je regionom kao bomba!

Upoznali su se kada je Milena imala samo 12 godina. On je imao 15. Uprkos suprotstavljanju Bogdanovih roditelja i daljini, njihova ljubav je opstala.

Sada je došla i beba, i porodica Vasilev želi novi početak bez osvrtnja na ružnu prošlost.

Čestitamo im na prinovi i želimo još mnogo dece!





Seracell

matične ćelije



NEMAČKI
KVALITET



GMP
STANDARD



PRIPREMA
TRANSPANATA

info centar
0800 808 808
www.seracell.rs



NARUČITE
BESPLATAN KATALOG

Bezbednost nikada nije na odmoru



„Meni to ne treba“ ili „moje dete je sigurno u mojim rukama“, često odgovaraju roditelji kad ih pitaju zašto ne voze dete u auto-sedištu. Takav stav može da dovede do povreda pa i smrtnog ishoda u slučaju saobraćajne nesreće. Jer, deca u saobraćaju odavno više ne stradaju prvenstveno kao pešaci ili na biciklu, već uglavnom kao putnici u automobilu: u 15.000 saobraćajnih nezgoda godišnje strada i do 20 mališana.



Sajt o auto-sedištima

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

www.auto-sedista.rs

Da bi se podigla svest o značaju bezbedne vožnje dece u automobilu i da ona budu sigurna u auto-sedištima, u junu 2015. godine pokrenuta je kampanja „Bezbednost nikada nije na odmoru“.

Iako nema precizne statistike, procenjuje se da, nažalost, svega 20 do 25 odsto roditelja koristi auto-sedišta za decu svih uzrasta. Ovo su alarmantni podaci, zato i ne čudi što je samo za poslednje četiri godine u saobraćajnim nezgodama u Srbiji život izgubilo 82 deteta! Istraživanja bezbednosti utvrdila su da u zavisnosti od uzrasta, deca u auto-sedištu imaju od 50 do 80 posto manji rizik od povređivanja tokom sudara od one koja su vezana samo sigurnosnim pojasom ili uopšte nisu vezana! U našoj zemlji Zakon o bezbednosti saobraćaja

propisuje da dete do tri godine mora da bude u specijalnom auto-sedištu. Druge evropske zemlje, pa i one u našem okruženju, imaju dosta strože propise: tamo je uglavnom granica korišćenja auto-sedišta 10 pa i 12 godina, odnosno visina od 135 ili 150 cm.

Iako propisi to ne zahtevaju izričito, jasno je da dete koje nije dovoljno visoko ne može bezbedno da se veže običnim pojasom automobila. Dakle, ono se vozi nezaštićeno. Roditelji često nisu svesni da svi putnici u automobilu koji nisu vezani mogu da budu ozbiljno povređeni, ali i da ozbiljno povrede druge putnike. Tokom frontalnog sudara automobila pri brzini od 60 kilometara na čas roditelj težak 75 kilograma pritisnuće svoje dete snagom od 1,5 tone. Čak i roditelji koji nabave auto-sedište često izbegavaju da ga koriste u gradskoj vožnji i na kraćim relacijama, što je velika greška. Jer, da

bi bilo bezbedno, dete uvek i bez izuzetka mora biti pravilno vezano u auto-sedištu. Koliko je edukacija u ovoj oblasti neophodna govori i sledeći podatak: od malog broja onih koji ipak nabave auto-sedište, najveći deo njih ili ne kupi odgovarajuće, ili u njemu dete nepravilno vezuje. Kako bi pomogao da se za akciju što više čuje, kampanji „Bezbednost nikada nije na odmoru“ među prvima se priključio naš proslavljeni automobilista Dušan Borković. On, kao sportista koji vrlo dobro zna šta znači sigurna vožnja, u svakoj prilici ističe da je najvažnije podići svest roditelja o tome u kojoj meri auto-sedišta doprinose bezbednoj vožnji njihove dece i sprečavaju povređivanje u slučaju saobraćajne nesreće.

I druge javne ličnosti, glumci, sportisti, novinari, pevači, koji su roditelji i znaju važnost bezbedne vožnje, podržali su akciju „Bezbednost nikada nije na odmoru“. Akciji su se pridružili i brojni mediji.



baby moments

Da Vaše dete uvek prati najlepši miris na svetu.



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



uvek uz dete

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

Lepo i lako porođajno iskustvo važan faktor za srećno materinstvo!

Kako olakšati sebi porođaj i sačuvati porođajni kanal?!



Dr Dejan Dimitrijević
spec. ginekologije i akušerstva

Većina trudnica se sa pojmom epiziotomije sreće tek pred sam porođaj, ili na samom kraju trudnoće. Kako bi što bolje objasnili epiziotomiju, treba znati da je to hirurški zahvat kojim ginekolog neposredno pre rođenja deteta pravi rez na međici, odnosno na tkivu između ženskog anusa i vagine, čime kontrolisano proširuje vaginalni otvor i olakšava dolazak bebe na svet. Epiziotomija, takođe ima ulogu i da zaštiti tkivo vagine od fizičkih povreda tokom porođaja. Međutim, kao i većina hirurških zahvata i epiziotomija nosi rizik od krvarenja, infekcije, a kasnije i od nastanka neprijatnog ožiljka, a kako je san svake žene da ima brz i jednostavan porođaj uz maksimalnu bezbednost za svoje dete i sebe, savremena medicina ponudila je novi akušerski gel. Naime, da bi svaka porođilja sačuvala svoju međicu,

u ponudi je akušerski gel, koji ima ulogu da smanji sile trenja između bebe i vaginalnog porođajnog kanala, olakšavajući tako sam čin rođenja. Ovaj gel je po strukturi bioadhesivan i ima veliki kapacitet vezivanja vode za sebe, formirajući bioadhezivni film niskog trenja u samom porođajnom kanalu. Inače, gel je potpuno sterilan, antialergijski i ne izaziva iritaciju sluzokože i očiju i može se koristiti i kod prvoročnice i višeročnice, pa i kod žena koje u anamnezi imaju carski rez.

Akušerski gel do sada je koristilo više od 35.000 trudnica, bez ikakvih kontraindikacija prilikom njegove primene. Gel može koristiti od samog početka porođaja.

Kako podsećaju stručnjaci, prevencija je uvek bolja od terapije, a sve dosadašnje studije o primeni akušerskog gela govore da je proizvod potpuno bezbedan i da nema neželjenih dejstva, a trajanje samog porođaja žena koje rađaju po prvi put, procentualno skraćuje za 20 do 30 odsto. Korišćenjem gela prilikom porođaja smanjuje se rizik od rascepa međice, kao i procenat epiziotomije, a istovremeno, ako je neophodno, ginekolozi jednostavnije izvode vaginalne operativne zahvate tokom porođaja. Akušerski gel nije garancija za lak vaginalni porođaj, ali je u praksi dokazano da ga svakako čini lakšim i jednostavnijim.



Akušerski gel ima ulogu da smanji sile trenja između bebe i vaginalnog porođajnog kanala, olakšavajući tako sam čin rođenja.



DIANATAL®
gel za olakšavanje vaginalnog porođaja

Dostupan u apotekama:

- **Beli Andeo**
Kraljice Natalije 34
- **IT Pharm**
Višegradska 27
- **Alba Graeca Pharm**
Dimitrija Tucovića 74



- Skraćuje vreme trajanja porođaja
- Stiti međicu i vaginu tokom vaginalnog porođaja
- Smanjuje potrebu za epiziotomijom

Laparoskopija

operacija bez "reza"!

Kao najsavremeniji domet hirurške medicine, laproskopska ginekologija, koja se od prošle godine primenjuje na Ginekološko akušerskoj klinici "Narodni front", najveću revoluciju izazvala je činjenicom da je pacijentima za potpuni oporavak potrebno najduže 15 dana od zahvata.



Prof. dr. Snežana Rakić
spec. ginekologije i akušerstva,
načelnik odeljenja porodišta,
v.d. direktora klinike



Ubacujući video kameru i instrumente u trbušnu šupljinu, ceo proces se prati na ekranu

Načelnica ove klinike, profesor dr. Snežana Rakić, ističe da je pomoću moderne laproskopske hirurgije u ginekologiji, zahvat gotovo bezbolan, jer ne postoji klasični hirurški "rez".

- Lekari operišu ubacujući video kameru i instrumente u trbušnu šupljinu kroz samo nekoliko sitnih uboda u stomachnoj zoni, dalje prateći ceo proces na ekranu. Tako i kao dijagnostika, laproskopija pruža direktan uvid u sve organe u trbuhu, kada se mikrohkirurškim optičkim instrumentima uđe u njega. Kada je reč o prednostima ovakve operacije, treba napomenuti da nema velikog reza, krvarenja, bolova i ožiljaka kod pacijenata – objasnila je dr. Rakić, dodajući da su dovoljne samo dve do tri rupice na stomaku, veličine jednog centimetra i da to je jedini rez, koji se po intervenciji ušije, a konci se skidaju jednostavno, pre otpusta pacijenta.

- Za sada je laproskopijom moguće rešiti oko 70 odsto operacija u ginekologiji i trenutno nema boljeg načina za operaciju cisti, mioma, tumora jajnika, vanmaterične trudnoće i drugih ginekoloških problema. Osim brzog oporavka, operisani pacijenti tokom same intervencije ne osećaju nikakve bolove, jer se sve laproskopske

Procena anesteziologa...

Za laproskopsku operaciju pacijenti se pripremaju kao i za svaku drugu koja se obavlja pod opštom anestezijom. Tako su za procenu rizičnih grupa koje ne bi trebalo da se podvrgnu ovoj operaciji zaduženi anesteziolozi, objasnila je dr. Rakić, mada, kako kaže do sada nisu zabeležene velike komplikacije.

- Osobe sa hipertenzijom, hroničnim dijabetesom ili ekstremno gojazni, ubrajaju se u rizične grupe i nije preporučivo podvrgnuti ih laproskopskoj operaciji – napominje ona, podsećajući da su anesteziolozi oni koji konačno utvrđuju ko je spreman za ulazak u opštu anesteziju.



Prednost bez boli, uz kozmetičku estetiku!

dr Rastko Maglić
ginekolog GAK "Narodni front"

Na skupu posvećenom usavršavanju novih metoda za brži oporavak posle operacije, održanog ovog septembra u GAK "Narodni front", ginekolog ass. dr Rastko Maglić, naveo je i kozmetičku estetiku kao prednost laproskopske hirurgije.

- Pacijentkinje su u mogućnosti da se samo nakon dan, dva od laproskopskog zahvata vrate na radna mesta, posle bilo koje hirurške intervencije u ginekologiji, izuzev carskog reza. Lečenje je veoma intenzivno i efikasno, bez teških oporavaka koji podrazumevaju sedative i bol. Još jedna pozitivna strana ovog procesa je estetika. Umesto velikih rezova, pacijentkinje će izlaziti sa dva do tri mala reza, koji kozmetički izgledaju veoma prihvatljivo – zaključio je dr Maglić, na II Kongresu minimalno invazivne ginekologije, pred brojnim kolegama i specijalistima iz inostranstva.



Osim brzog oporavka, operisani pacijenti tokom same intervencije ne osećaju nikakve bolove, jer se sve laproskopske operacije obavljaju isključivo u opštoj anesteziji.

operacije obavljaju isključivo u opštoj anesteziji. U dosadašnjoj praksi najveći broj njih otpušten je na kućnu negu samo posle 72 sata od operacije - kaže načelnica GAK "Narodni front", napominjući da je velika olakšica i za bolnicu kad kratko traje period oporavka, jer su u mogućnosti da za isto vreme usluže veći broj pacijenata.

Prema rečima dr Rakić, problem sa laproskopijom predstavlja veoma skupa savremena oprema i posebni stručni treninzi za hirurge koji pristupaju ovoj metodi.

- Od kada je Fond za zdravstveno osiguranje Srbije prepoznao važnost laproskopije kao hirurgiju u oblasti ginekologije i omogućio da osiguranim pacijentima bude plaćena ova operacija, u "Narodnom frontu" otvorena je još jedna sala samo za namene laproskopske hirurgije. Tako možemo dnevno da obavimo do čak osam zahvata, što je dvostruko više nego pre - navodi ona.

- Vreme trajanja operacije, zahvaljujući uvećanosti vrsnih hirurga "Fronta", isto je kao i kod klasičnog zahvata na otvorenom trbuhu. Međutim, primetno je da lekare usporava dugotrajna sterilizacija instrumenata, ali kad se reši i ovaj problem, moći ćemo dnevno da primimo još veći broj pacijenata - sa uverenjem zaključuje dr Rakić, načelnica GAK.



Humana

Čaj za dojilje



Humana podrška
majkama i bebama

PHARMA SWISS
A Valeant Pharmaceuticals International, Inc. company

Generalni zastupnik: PharmaSwiss -Valeant, Balajnički drum 5A, 11080 Beograd, Srbija
Humana GmbH, Bielefelder Straße 66, 32051 Herford, Germany www.humana-baby.com

Motorika vaše bebe

Vežbe su dragocjene

Novorodenče prirodno stiče određene motoričke veštine i spontano koristi svoje telo. Na primer, kada oseti svoje roditelje u blizini, instinktivno se pruža ka njima. Ako mu smeta jako svetlo, samo će okrenuti glavu ili pokriti oči rukama. I kasnije ova mala bića pronalaze razne načine da ostvare svoje ciljeve. U prvo vreme hvataju se rukama za okolne predmete tražeći oslonac da se pridignu, a kad malo ojačaju, počinju da puze. Ipak, motorika bebe u ovom uzrastu još nije dovoljno razvijena, što znači da je njihova sposobnost uspravnog držanja glave ili držanja tela u ravnom položaju ograničena. Nežnim fizičkim tretmanima možete da poboljšate motoričke sposobnosti i koordinaciju pokreta vaše bebe.

Za početak, blaga masaža

Masaža pomaže u rastu i razvoju bebe. Bebe koje roditelji masiraju dobijaju više na težini, manje su razdražljive i bolje spavaju. Takođe, pokazuju bolji mentalni i motorički razvoj. Osim toga, bebe obožavaju osećaj masaže.

Raširite peškir na krevet i preko njega polegnite bebu na stomak. Stavite malo bebi ulja na ruke i protrljajte dlanove da bi se ulje zagrejalalo. Masirajte svoju bebu od vrata do ramena, zatim od vrata do guze, zatim od ramena do šake i noge do stopala. Okrenite bebu i masirajte je od vrata prema ramenima, zatim od vrata do trbušića i na kraju udove. Ovo ne praktikujte ukoliko je vaša beba alergična na ulje.

Nežno trljajte udove svoje bebe, ruke, stopala tkaninama različite strukture. Možete koristiti svilu, vunu i džins u ovu svrhu. Ovaj tretman će pomoći da se kod bebe razvije čulo dodira.

Uhvati zvečku

Rasprostrite ćebe na pod i preko njega polegnite bebu na trbuh. Uzmite šarenu zvečku i zveckajte s njom. Kad beba uoči zvečku, dižite je i spuštajte. Bebine oči će pratiti zvečku i ovo će je ohrabriti da dignu glavu i tako vežba vrat, leđa i mišiće ruku. Bebi što češće stavljajte glatki gumeni kolut ili zvečku u ruke, jer će to podstaknuti njenu sposobnost hvatanja predmeta. Što više prilika beba ima da se služi svojim rukama i da prstima oseti predmete, brže će se odvijati razvoj fine motorike, odnosno veštine korišćenja prstiju i šake.

Prva vožnja bicikla

Stavite bebu na ćebe rasprostrto na podu i okrenite je na leđa. Lagano ispružite bebinu ruku, zatim je blago savijajte u laktu prema ramenima. Ponovite ovo od pet do šest puta sa obe ruke. Potom lagano dižite i spuštajte bebine ruke. Blagim pokretima istežite bebi noge, a onda ih lagano savijajte u kolenima kako bi se stopala približila bedrima. Probajte da radite pokrete vožnje bicikla. Pevajte ili pričajte bebi dok radite ove vežbe s njom.



**Mamino je najbolje,
ali ako zatreba...**

A cartoon bear wearing a white shirt and blue overalls is standing on a green hill. It is holding several colorful balloons: a large red one with the 'Impamil' logo, a blue one, a yellow one, and a purple one. The background is a bright blue sky with white clouds and a large yellow sun. There are also some colorful flowers on the hill.

Impamil[®]

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

MLEČNA FORMULA ZA ŠAMPIONE

Celia[®]

EXPERT 3



AMICUS 

Modern Medicines for All

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

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

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

NAŠE BEBE VAM ŽELE



SREĆNU NOVU GODINU!





Dr Radimir Aničić spec.
ginekologije i akušerstva

Endometrijoza

Endometrijoza je benigno estrogen-zavisno ginekološko oboljenje koje karakteriše prisustvo endometrijalnog tkiva van materične šupljine. Udružena je sa pelvičnim bolom, dismenorejom i infertilitetom. Najčešće je zastupljena na pelvičnim organima i peritoneumu. Varira od minimalnih lezija do masivnih ovarijskih cista i adhezija, koje remete tuboovarijalnu anatomiju. Pored ginekoloških, mogu biti zahvaćeni neginekološki organi kao i tkiva i organi van male karlice. Simptomatologija i klinička slika su veoma varijabilni, baš kao i lokalizacija, oblici i opsežnost bolesti. Dijagnostički problem, zbog velikog broja ultrasonografski nedetektabilnih promena je upotrebom laparoskopije u većoj meri prevaziđen. Međutim, terapijski postupci još nisu zadovoljavajući, s obzirom na relativno visok procenat recidiva. Jedino je sigurno, bar za sada, da operativno lečenje, sa ili bez medikamentozne terapije, može dovesti do izlečenja ili duže remisije bolesti. Laparoskopija predstavlja zlatni standard u dijagnostici i lečenju endometrijoze, a asistiranje „reproduktivne“ tehnike mogućnost prevazilaženja subfertilneta obolelih žena.

Endometrijoza i infertilitet

Veza između endometrijoze i infertiliteta je opšte prihvaćena i uočljiva velikim procentom prisustva ovog oboljenja kod žena koje imaju problem zatrudnjivanja. Kada je endometrijoza osrednja ili jaka, zahvatajući jajnike sa posledičnim stvaranjem priraslica uz fiksiranje tubo-ovarijalnog kompleksa i otežanim prihvatanjem ovuma, očekivano je postojanje infertiliteta. Veza između fertiliteta i minimalne i srednje endometrijoze ostaje kontroverzna.

Laparoskopija

Najpouzdaniji način vizualizacije endometriotičnih lezija sa detaljnim pretraživanjem pelvične i abdominalne duplje uz mogućnost biopsije i histopatološke dijagnostike postiže se laparoskopiskim putem.

Pod uvećanjem i adekvatnom osvetljenošću vrši se inspekcija i palpacija tupom sondom pelvičnih i abdominalnih organa: creva, mokraćne bešike, uterusa, jajovoda, jajnika, kao i Duglasovog špaga, ligamenata. Histološka potvrda je neophodna u postavljanju dijagnoze endometrijoze, jer je u 24% slučajeva histološki nalaz negativan ne samo kod subtilnih već i kod vrlo tipičnih promena koje se vide laparoskopski. Lakše forme duboke endometrijoze mogu jedino biti detektovane u palpabilnim masama ispod vizuelno normalnog peritoneuma, najčešće u Duglasovom špagu.

Lečenje endometrijoze

Uprkos kliničkom profilu (infertilitet, bol, asimptomatski oblik), tretman endometrijoze je opravdan zato što je endometrijoza progresivna bolest. Nažalost, operativno i konzervativno lečenje dovodi samo do prolaznog poboljšanja. U tretmanu endometrijoze, cilj je eliminisati lezije i tretirati sekvele (bol, infertilitet) koje su često udružene sa ovim oboljenjem. Uspeh lečenja utvrđuje se smanjenjem proširenosti bolesti, smanjivanjem ili otklanjanjem bola i poboljšanjem reproduktivnih mogućnosti. Mogućnost lečenja endometrijoze obuhvata sledeće mogućnosti:

Medikamentozno lečenje:

- oralni kontraceptivi
- gestageni
- danazol
- analozni GnRH
- serum, antiangiogenetici, modulatori ekstracelularnog matriksa;

Hirurško lečenje (laparoskopija, laparotomija)

- konzervativno
- definitivno -denervacijsko;

Kombinovano lečenje:

- preoperativno medikamentozno
- postoperativno medikamentozno.

Simptomi endometrijoze

Simptomi endometrijoze veoma variraju od pacijenta do pacijenta i u zavisnosti od lokalizacije i opsežnosti promena, ali obično uključuju jedan ili više od sledećih:

- menstrualni bol (veći od uobičajenih blagih stomaknih)
- bol u vreme ovulacije
- bol pri seksualnim odnosima
- oštri bolovi za vreme i nakon orgazma
- bolna peristaltika creva
- rektalni bol
- ciklično rektalno krvarenje
- bolna mikcija
- bolovi u sakralnom delu leđja za vreme menstruacije
- bolovi u nogama pre i za vreme menstruacije
- bešični bolovi
- ciklična hematurija
- abdominalna nadutost
- mučnina i povraćanje udruženi sa menstrualnim ciklusom
- ciklična opstipacija i dijareja
- umor
- jako ili iregularno krvarenje za vreme menstruacije
- infertilitet
- bol u ramenu za vreme menstruacije

Simptomi endometrijoze se, najčešće, pogoršavaju u vreme menstruacije. Njihov intenzitet je varijabilan. Uprkos širokoj paleti simptoma, neke žene nemaju nikakve probleme, već se bolest otkrije ispitivanjem uzroka drugih problema kao što je infertilitet.

U kliničkoj prezentaciji endometrijoza se može očekivati kod žena sa subfertilnošću, dismenorejom, dispareunijom ili hroničnim pelvičnim bolom. Asimptomatski slučajevi, takodje nisu retkost. Kod žena koje imaju problem zatrudnjivanja, obično se radi o peritonealnoj ili ovarijalnoj endometrijozi, dok pacijentkinje sa hroničnim pelvičnim bolom, dispareunijom, dismenorejom vrlo često imaju noduse u rektovaginalnom septumu.



Savremeni respirator na poklon

U Ginekološko akušersku kliniku "Narodni front" stigao je novi respirator za bebe - najsavremenija mašina za veštačko disanje novorođenčadi sa teškim oblicima respiratornih oboljenja. Donacija preduzeća "Kibid doo", vredna 30.000 evra, prvi je ovakav aparat u GAK "Narodni front", od još tri u Srbiji. Prema rečima direktorke ove Klinike, dr Snežane Rakić, respirator će biti korišćen na intenzivnoj nezi Odeljenja neonatologije.



"Nije svejedno kad bebe dolaze!"

Kompanija „Nectar“ i Ginekološko akušerska klinika „Narodni front“ potpisali su Ugovor o donaciji i ozvaničili početak kampanje pod nazivom „Nije svejedno kad bebe dolaze!“. Tako će na Klinici, ovom donacijom od 26 miliona dinara biti adaptirano Odeljenje za vantelesnu oplodnju (VTO), proširivanjem prostorija za bio-medicinski potpomognutu oplodnju Odeljenja za arteficialne tehnologije, na drugom spratu GAK-a. Kampanju "Nije svejedno kad bebe dolaze!" podržalo je Ministarstvo zdravlja, koje je unapred obezbedilo opremu neophodnu za rad Odeljenja za VTO. Postupak vantelesne oplodnje sprovodi se za više od 260 parova godišnje u GAK "Narodni front", a procenat uspešnosti klinički ostvarenih trudnoća je oko 50 odsto.

Ovom donacijom biće omogućena krioprezervacija - zamrzavanje embriona u oko 30 odsto slučajeva, što znači da pacijentkinja neće morati ponovo da prolazi kroz ceo proces. To je već velika prednost za njeno zdravlje, ali i ekonomska ušteda za državu, jer se vantelesni ciklusi neće ponavljati u celosti.



60 godina GAK "Narodni front"

Beogradska Ginekološko akušerska klinika "Narodni front" obeležila je 60 godina postojanja, u kojoj je u tom periodu svetlost dana ugledalo više od 350.000 beba! Za šest decenija lečeno je više od 100.000 žena i rođeno oko 350.000 beba, što može biti jedan "mali grad". To samo govori o značaju ove Klinike, dobrom i još boljem radu svih lekara i njihovih timova, koji se i dalje svakodnevno unapređuje. U prilog tome govore i rezultati ankete Gradskog zavoda za javno zdravlje u kojoj su pacijenti ocenili usluge na Klinici sa 4,2 od maksimalnih 5 bodova.

Simpozijum ginekološke onkologije

Udruženje ginekologa onkologa Srbije organizovalo je simpozijum na temu "Primer terapije raka jajnika", uz učešće više od 200 domaćih i stranih specijalista. Drugi deo Simpozijuma bio je posvećen neophodnim koracima u procesu lečenja raka jajnika, koji godišnje u Srbiji usmrte više od 550 pacijentkinja. Statistički, ovaj oblik važi za najsmrtonosniji ginekološki kancer i treći je po učestalosti malignih oboljenja reproduktivnog sistema kod žena sa drugim mestom po stopi mortaliteta. Većina obolelih je starija od 40 godina, ali je uočeno da se starosna granica i u oboljevanju i u umiranju, pomera prema mlađim uzrasnim grupama. Inače, Srbija je četvrta u Evropi po učestalosti raka jajnika, iza Letonije, Bugarske i Poljske.

Slike za Kliniku

Slikari Udruženja "Đura Jakšić" iz Požarevca i Beograda, predali su 60 umetničkih slika Ginekološko akušerskoj klinici "Narodni front", nastalih na Međunarodnoj likovnoj humanitarnoj koloniji "Žene rađajte decu!". Povod za ovu donaciju bila je kolonija u čast rođenja pesnika i slikara Đure Jakšića, 8. avgusta, na kojem se u njegovoj kući u beogradskoj Skadarliji ovaj put okupilo 47 likovnih stvaralaca, u želji da svojim radovima podsete na besmislenost života bez dece.



Nova kapela

Kao 13. zdravstvena ustanova u Beogradu koja je dobila duhovni kutak, počela je sa radom nova pravoslavna kapela u Ginekološko akušerskoj klinici "Narodni front". Kapela, na predlog nadležnih Srpske pravoslavne crkve, postavljena je u glavnom holu Klinike. Inače, otvaranje kapela postala je uobičajena praksa u zdravstvenim ustanovama u zemlji, najčešće na zahteve pacijenata, koji dok su na lečenju imaju potrebu da razgovaraju sa sveštenim licem, al ii da se pomole, pričeste i zapale sveću.



Drugi Kongres minimalno invanzivne ginekologije

U organizaciji GAK „Narodni front“, ginekološko akušerske sekcije Srpskog lekarskog društva i republičkog Udruženja za ginekološku endoskopiju, tokom septembra, uz učešće međunarodnih stručnjaka, održan je drugi Kongres minimalno invanzivne ginekologije. Uz podršku Ministarstva zdravlja Republike Srbije, na ovom trodnevnom skupu, centralna tema posvećena je naprednim tehnikama i kontroverzama u laparoskopskoj hirurgiji i njenom značaju u širem regionu. Kako je prošle godine u "Narodnom frontu", domaćinu Kongresa, osposobljena još jedna sala za laparoskopiju, stvoreni su uslovi za obavljanje više laparoskopskih operacija i smanjenje liste čekanja. Cilj Kongresa da na jednom mestu okupi domaće i strane stručnjake iz endoskopske hirurgije, ispunjen je u potpunosti. Uz brojne predavače iz Srbije, GAK "Narodni front" je od 11. do 13 septembra, ugostila eminentne lekare iz Amerike, Hrvatske, Rumunije i Republike Srpske.



Predstavljamo vam...

Odeljenje visokorizičnih trudnoća

Smešteno je u levom krilu zgrade klinike, na četvrtom spratu. Kompletno je renovirano 1999. godine i tom prilikom je na funkcionalan način prostor učinjen prijatnim ambijentom za boravak trudnica i rad osoblja. Racionalizacijom prostora odeljenje danas raspolaže sa 52 postelje rasporedjene u 17 soba i jednim apartmanom.

Odeljenje je organizovano kao jedinstvena, homogena celina posmatrano kroz dijagnostičke i terapijske postupke i ako se rad odvija kroz tri odseka:

- Odsek patologije rane trudnoće
- Odsek patologije odmakle trudnoće
- Odsek interventnog ultrazvuka

Svakodnevna delatnost ostvaruje se u dva ultrazvučna kabineta, kabinetu za kardiografiju i dve ambulante. Satavni deo odeljenja predstavlja Savetovalište za trudnice sa dve ambulante koje su opremljene ultrazvučnim aparatima i tri CTG-a. Ovde se obavlja trijaža, prijem i monitoring visokorizičnih nehospitalizovanih trudnica.

U savetovalištu za trudnice u posebnom terminu obavljaju se konsultativni pregledi vezani za cervikalnu insuficijenciju i jednom nedeljno Konsultacije za potencijalnu teratogenost medikamenata i zračenja.

Odeljenje visokorizičnih trudnoća opremljeno je sa tri ultrazvuka i 5 modernih HP CTG monitora.

Osim svakodnevnih dijagnostičkih i terapijskih postupaka vezanih za tretman hospitalizovanih trudnica koji često premašuju postojeće kapacitete izdvajaju se i posebne delatnosti odeljenja:

Konsultativni ultrazvuk obavljaju iskusniji lekari odeljenja dva dana u nedelji. Pregledi podrazumevaju detaljno ultrazvučno sagledavanje fetalne anatomije

drugog trimestra kod sumnjivih nalaza, a prema indikacijama i 4D ultrazvuk, te elaboraciju kasnog bihemijskog skrininga sa soft markerima.

Konzilijum za kongenitalne malformacije u saradnji sa Institutom za majku i dete na Novom Beogradu obavlja definitivnu dijagnostiku kongenitalnih anomalija i definiše prenatalnu i postnatalnu medikamentoznu i hiruršku terapiju.

Savetovalište za skrining prvog trimestra podrazumeva ultrazvučni pregled od II do 14 nedelja (biometrija, krupna anatomija, NT, ductus venosus, nosna kost, trikuspidna valvula) sa procenom rizika za hromozopatije prema Fetal Medicine Foundation metodom PRISC-a.

Genetsko savetovalište u saradnji sa odeljenjem dnevne bolnice visoko rizičnih trudnoća. Tim uključuje lekare odeljenja i genetičara konsultanta, koji posle ultrazvučnog pregleda, daje trudnicama sa opterećenom ananezom vezanom za genetska oboljenja, savete za dalji tretman i dijagnostiku.

Značajan segment rada odeljenja predstavlja interventni ultrazvuk. Obavlja se dva puta nedeljno. Godišnje se uradi oko 700 amniocenteza, 300 kordocenteza, 25 amnioseptostomija, 20 embrioredukcija, od 5 do 10 intrauterinih transfuzija, kao i značajan broj biopsija čupica, amnioinfuzija, amnioderivacija, te biopsija fetalnih organa i tkiva.

Poslednjih godina na odeljenju se rade i intrauterine operacije. Rade se torako i veziko amniotski šantovi. Od 2013. godine radi se elektrokoagulacija – okluzija pupčanika kod komplikovanih blizanačkih monohorionskih trudnoća. Laser fotoagulacija planirana za 2015. godinu u završnoj je pripremi. Kroz svakodnevni rad odvija se i operativni deo koji se odnosi na perinatalnu problematiku. Godišnje se uradi od 600 do 700 elektivnih carskih rezova i od 50 do 70 serklaža.

Zaposleni na odeljenju

Lekari:

Prof. dr Željko Miković, ass. dr Vesna Mandić Marković, dr Nikola Cerović, dr Relja Lukić, dr Brabara Damjanović Pažin, dr Maja Marinković, dr Minja Stanković, dr Petar Cabunac, dr Srđan Stanimirović, dr Tatjana Raičević, dr Dragana Maglič, dr Aleksandra Vasić, dr Sanja Plamenac Jokanović

Medicinske sestre:

Zorica Popadić, Jelena Lukić, Marija Pršić, Ana Radivojević, Tijana Azdejković, Dragana Barjaktarović, Svetlana bistrović, Jelena Bugarić, Danijela Jovanović, Sandra N. Jovanović, Jelena Jovanović, Bosa Karišić, Danijela Krsmanović, Danijela Lazarević, Zorica Maletić, Sandra Milićević, Valentina Miljuš, Afrodit Nikolić, Marija Nikolić, Radmila Čopić, Ivana Nedeljković Drapša, Maja Dragosavljević, Slađana Očokoljić, Jelena Antevski, Dušanka Stevanović, Ana Popović



PHILIPS
AVENT

Za najbolji početak u životu

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

innovation  you



НАРОДНИ ФРОНТ

гинеколошко - акушерска клиника

60

Љодина са вама и уз вас!

