



Stresas? Nerimas?

Atgauk ramybę su Sedatif PC!

LABORATOIRES
BOIRON®

Sedatif PC. Homeopatinis vaistinis preparatas, tabletės. Skirtas vartoti suaugusiems ir vaikams esant padidėjusiam irzlumui, emocionalumui, miego sutrikimams. Ypač tinka asmenims, jaučiantiems lėtinį nuovargį, neramiems vaikams ir pagyvenusiems žmonėms.

Vartojimo būdas. Po 2 tabletes sučiulpti 3 kartus per dieną. Jeigu reikia, galima vartoti dažniau. Esant nerimui ir nemigai, Sedatif PC reikia vartoti dienos metu ir prieš miegą. Kontraindikacijų nėra. Preparatas nesukelia mieguistumo, neveikia reakcijos, todėl jį gali vartoti ir vairuotojai.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolimesnio gydymo prašome pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Gamintojas: Laboratoires Boiron, Prancūzija. Atstovas Lietuvoje: UAB "Miečys".
Daugiau informacijos: www.miecys.lt

SVEIKI **MAMA** ir vaikas

Eglė Skrolytė-Liesienė

„Į vaikų auginimą nežiūriu,
kaip į rūpesčių pakalnę“

Sveika ir graži mama

Mažylio sveikata ir
gera savijauta

Kūdykių ir vaikų mityba

Vaikučio priežiūra
ir ugdymas

Turinys

Eglė Skrolytė-Liesienė: „Į vaikų auginimą nežiūriu, kaip į rūpesčių pakalnę“	2
Mūsų mažyliai sloguoja ir vasarą	4
Geležies stokos mažakraujystė	6
Jei mažylį sugėlė vabzdžiai	8
Asmenybė formuojasi pirmaisiais mažylio metais	10
Ar mažyliui užtenka mamos pieno?	14
Suvalgyk, mažuti, šaukštelį už mamą, už tėtį	16
Naturalus žindymas - palaima kūdykiui	18
10 tinkamos mitybos taisyklių mažylio besilaukiančiai moteriai	20
Švelni it šilkas kūdykio odelė	22
Vasariškos sauskėlių problemos	24
Nubalnotų kojų ir rankų metas	26
Ar tikrai reikia valgyti už du?	28
Celiakija. Kas tai?	32
Nėštumas ir motinystė teikia ne vien tik džiaugsmą ir laimę	34
Gražios odos priešai lėkštėje	36
Niekuomet nepailstančioms mamos kojoms	38
Būk madingas - būk sveikas!	40
Saugokimės užteršto maisto	42
Pirmieji dantukai	44
Alergenų rinkinys vabzdžių įkandimams	48



2010 m. vasara. Nemokamas leidinys. Leidėja - leidybos grupė „Sveikata visiems“. Bendradarbiavimas, platinimas, reklama: tel. 8 653 30 003, el. paštas: info@sveikatavisiems.lt.

Tinklalapis: www.mamairvaikas.lt.

Viršelyje Eglė - Skrolytė - Liesienė - „Mamyčių klubo“ archyvo nuotrauka.

*Dėl vaistų vartojimo geriausia pasitarti su gydytoju ar vaistininku.
Už reklamos turinį ir kalbą neatsakome.*

2010 m. vasara

Nemokamas leidinys

Eglė Skrolytė-Liesienė: „Į vaikų auginimą nežiūriu, kaip į rūpesčių pakalnę“

Sūnelio Rojaus ir dukrelės Meilės mama, renginių bei televizijos laidos „Mamyčių klubas“ vedėja Eglė Skrolytė-Liesienė, paklausta, ar lengva suderinti motinystę ir karjerą, prisipažįsta: „Visada esu vidiniame dialoge su savimi: įmanoma suderinti šiuos dalykus ar ne? Bandau tai suderinti. Kartais man atrodo, jog tai puikiai pavyksta, o kartais sudvejoju“. Nors Eglė ir vengia klausimų apie motinystės ir karjeros suderinimą, aišku, kaip ant delno, jog ji – laiminga šiuolaikiška mama. Anot Eglės, šalia tokių teigiamomis emocijomis spinduliuojančių mamų, kuri gali save visaverčiai išreikšti, laimingi yra ir vaikai. Ne tik jie. Aplinkiniai – taip pat.

„Vaikai mane išmokė kantrybės, mokė jį mokyti jį jį kitą žmogų“

Ar sutinkate su pasakymu: „Vaikai – didyn, rūpesčių – daugyn“?

Į vaikų auginimą nežiūriu, kaip į rūpesčių pakalnę. Auginti vaikus – tai džiaugsmas. Turbūt tiek tėvai, tiek vaikai jo gauna

vienodai. Su Juozu labai džiaugiamės galėdami kasdien stebėti, kaip augdami keičiasi mūsų vaikai.

Man labai smagu vaikščioti po parką, ką nors pasakoti Meilei, išgyventi vienkias ar kitokias situacijas ir pan. Be abejo, augant vaikui, keičiasi ir j a m



iškylantys klausimai. Sprendi juos, netgi pats pasimokai! Vaikai mane išmokė kantrybės, mokėjimo įsijausti į kitą žmogų, suprasti paprastą tiesą: kas aišku tau, nebūtinai aišku kitam.

Kovojate su savo atžalėlių „ožiukais“?

Nėra jokios kovos ir „ožiukų“! Reikia suprasti: vaikas savaip žvelgia į pasaulį ir elgiasi vienaip ar kitaip. Jeigu iškyla koks nors nesusipratimas, su Juozu stengiamės paaiškinti, kaip mes, tėveliai, suprantame vieną ar kitą situaciją. Su vaiku elgiamės kaip su asmenybe, kiekvieną situaciją stengiamės paaiškinti ir... matome to rezultatus.

Kaip dukrelė Meilė pasitiko broliuką? Pavydo scenų nebuvo?

Kai manęs apie tai paklausia, visada atsakau, kad pasitiko vaikiškai. Tai reiškia, jog buvo visko: ir bučiavo, ir mylėjo, ir įgnybti norėjo... Viskas labai vaikiška, labai žmogiška ir labai suprantama.

Kad suaugęs žmogus suprastų, kaip jaučiasi pirmagimis, sužinojęs, jog namuose atsiras broliukas ar sesutė, ne pro šalį įsivaizduoti štai tokią situaciją. Vyras pasako savo žmonai, kad parsives dar vieną žmoną. Ir paaiškina: ji bus graži, smagi, darbšti, daug ką įdomaus galėsime kartu nuveikti ir pan. Kaip jaučiasi pirmoji žmona?..

Iš pradžių Meilei buvo šokas. Reikėjo laiko susitaikyti su broliuko gimimu. Na, o dabar Meilė labai jį myli. Vos tik iš kur nors sugrįžta namo, iškart nekantraudama klausia: „Kur broliukas?“

„Jeigu seneliai palepina anūkėlius saldainiais, problemos iš to nedarome“

Ekologiška vaikystė. Ar šiam dalykui skiriate didelį dėmesį?

Atsižvelgiame, bet stengiamės atsiriboti nuo ekologijos kaip mados ir rinktis tikrąją. Ta tikroji pagal mane -- tai noras gyventi kokybiškiau, sveikiau, mažiau kenkiant tiek sau, tiek aplinkai.

Griežtai paisote sveikos mitybos taisyklių? Ar leidžiate mažiesiems smaližiauti?

Vaikai yra vaikai – mėgsta saldžiai. Jeigu smaližiauja tinkamu laiku tinkamoje vietoje – kitaip tariant: pavalgę „rimto“ maisto su daug daržovių ir kitokių naudingų produktų, nematau problemos, jei suvalgo saldainį. Tiesa, pagalvoju, kokį saldainį pasiūlyti. Geriau,

žinoma, su avižomis, vaisiais ir pan. Esame atradę saldainius su bičių pikiu – Meilė juos labai mėgsta. Jeigu seneliai palepina anūkėlius kitokiais saldainiais, problemos iš to nedarome. Manau, kad vaikas turi visko paragauti.

Man nepriimtina filosofija, kad turime grįžti vos ne į viduramžius, maitintis žolėmis, gyventi kiemo trobelėje neturėdami elektros ir pan. Viskas natūraliai keičiasi, progresuoja. Manau, kad vaikas turi gyventi šiuolaikiškame pasaulyje su savo nuostatomis ir vertybėmis.

Sugebate „pailsėti“ nuo mamytės rūpesčių?

Labai smagu leisti laiką su šeima – tai vienas puikiausių dalykų. Bet ne mažiau smagios ir akimirkos sau. Kai atsirado antras vaikelis, sudėtingiau jų susiorganizuoti, bet įmanoma.

Pabaigai – keletas žodžių apie jūsiškį „Mamytės klubą“.

Esame ne tik televizijos laida, bet ir realus klubas, plečiantis savo veiklą. Draugaujame su Latvijos mamytės klubo. Greičiausiai panašus klubas bei televizijos laida atsiras ir Estijoje.

Sėkmės realizuojant kūrybines idėjas ir ačiū už pokalbį.



Nuotraukos iš „Mamytės klubo“ archyvo.

Mūsų mažyliai sloguoja ir vasarą



Tradiciškai slogą priskiriame šaltojo sezono ligoms. Tačiau vaikučius auginančios mamos puikiai žino, kad vasarą jų atžalos taip pat neretai sloguoja. Tai patvirtina ir medicininė statistika: nustatyta, kad ikimokyklinukai sloga perserga iki 12 kartų per metus. Mažiesiems slogą gali sukelti maždaug 200 skirtingų virusų rūšių, kuriems įsitvirtinti organizme padeda peršalimas.

Sukaitęs mažylis gali lengvai peršalti dirbtinai vėsinamose patalpose, automobilyje, per ilgai pasimaudęs vėsioje vandenyje, sėdėdamas ant vėsios, drėgnos žemės ir pan.

Natūralu, kad dažniau sloguoja lopšelių ir darželių lankantys mažyliai, mat ligą sukeliantys gyvybingi mikrobai perduodami ne tik tiesioginio kontakto būdu. Jie lengvai plinta per žaislus, buities reikmenis, durų rankenas ir kitus paviršius.

Vaikai slogą pakelia sunkiau nei suaugusieji

Vos tik slogos sukėlėjas įsitvirtina nosies gleivinėje, apninka įkylus čiaudulys, nosies gleivinė paburksta, pasunkėja kvėpavimas, iš nosies nesustabdomai teka vandeningos išskyros (vėliau jos tampa gleivingos), sutrinka uoslė, ašaroja akys, skauda galvą bei pablogėja

savijauta. Jei infekcija neišplinta į kitus kvėpavimo takų skyrius, sloga persergama per 7–14 dienų. Iš asmeninės patirties žinome, kad net pati paprasčiausia sloga gerokai apkartina gyvenimą. Tad ką ir kalbėti apie mūsų mažuosius, kurių nosies landos siaurutės, todėl greitai užsikemša. Sutrinka vaiko kvėpavimas, pablogėja savijauta, apetitas, sutrinka miegas, jaunesni vaikai tampa irzlūs ir pikti. Ypač kenčia sloguojantys kūdikiai, kuriems dėl užburkusios nosytės sunku kvėpuoti, žįsti, miegoti. Tačiau vargsta ne tik sloguojantis vaikutis, drauge su juo kankinasi ir artimieji, ypač pirmosiomis paromis, kai keletą kartų per naktį tenka čiūčiuoti, guosti, raminti ir migdyti dėl apsunkusio kvėpavimo iš miegų pakirdusį mažylį.

Gydyti ar laukti, kol pasveiks savaime?

Kiekviena mama nedvejojama atsakys: žinoma, gydyti. Gydytojai pediatrai paantrintų, kad negydoma sloga gali sukelti įvairias komplikacijas. Mat virusinė infekcija atveria kelią bakterijoms, sukeliančioms kitas viršutinių kvėpavimo takų ligas. Tuomet vaikui gali išsivystyti sinusitas, tonzilitas, tracheitas, laringitas, bronchitas ar net plaučių uždegimas. Todėl slogą vienareikšmiai

reikia gydyti. Juolab kad anksti pradėtos gydyti ligos eiga būna lengvesnė, greičiau pasveikstama, didėja galimybė išvengti antrinės infekcijos.

Rekomendacija sloguojančio mažylio mamai

Vasarą mamai taip nesinori gydyti suslogavusio mažylio cheminiais vaistais, kurių per ilgą ir šaltą žiemą suvartota ir taip nemažai. Gerai, kad dabar gydymosi savo mažuosius galime pasitelkti natūralias priemones, pavyzdžiui, nosį atkempšantį hipertoninį „Humer 050“ tirpalą. Tai mums visiems gerai žinomo izotoninio jūros vandens „Humer 150“ „vyresnysis brolis“. „Humer 050“ – natūralus jūros vanduo, kurio sudėtyje esančių natūralių mineralinių druskų ir mikroelementų (magnio, vario, aukso, sidabro, sieros, mangano ir kt.) koncentracija siekia 23 procentus. Jo veikimas paremtas osmoso principu, kai mažesnės koncentracijos tirpalas juda į didesnės koncentracijos pusę. Taigi, užsikimšus nosiai, jos gleivinėje susikaupia didelis tarpląstelinio skysčio kiekis, gleivinė išburbsta, sutrinka kvėpavimas. Į nosies ertmę patekus skysčio, kurio druskos koncentracija didesnė, tarpląstelinis skystis ima judėti į išorę.

Todėl sumažėja gleivinės paburkimas, atsikemša nosis ir palengvėja kvėpavimas. Akimirksniu pagerėja mažojo ligonio savijauta, nesutrunka įprasta gyvensena, žaidimai, poilsis ir miegas.

Tikėtina, kad laiku pradėję gydytis rimtesnių komplikacijų išvengsite ir jūsų mažui vaistukų iš „sunkiosios artilerijos“ sąrašo neprireiks.

„Humer 050“ galima vartoti net kūdikiams nuo 3 mėnesių. Tik reikia prisiminti, kad nosies išpūsti dar nemokantiems mažyliams susikaupusias gleives reikia išsiurbti specialiu siurbtuku.

Gera žinia ligoniuko mamai

Tikėtina, kad šiltuoju metų laiku jūsų mažylį užklupusią slogą lengvai įveiksite drauge su „Humer 050“. Nekils komplikacijų, ir netrukus drauge su savo džiaugsmeliu vėl galėsite mėgautis gaivaus atostogų vėjo, vasariškos saulės ir vandens teikiamais malonumais.

Beje, hipertoninio jūros vandens „Humer 050“ galimybes vertėtų išbandyti ir mamoms, auginančioms šienlige sergantį mažylį. Savaimė suprantama, jūros vanduo nepakeis pagrindinio gydymo, bet jis gali būti vartojamas vaikučio savijautai pagerinti.

Humer
050
Nuo slogos

*Jei jūsų nosyje
pelkė...*



Geležies stokos mažakraujystė

Daugelis mamų mano, kad mažakraujystė ir dėl jos išsivystantys negalavimai – tolimos praeities atgyvena. Tačiau gydytojai teigia, kad Lietuvoje grėsmingai daugėja vaikų ir paauglių, sergančių geležies stokos anemija.

Geležis – svarbiausias hemoglobino komponentas. Kaip žinoma, hemoglobinas aprūpina visas organizmo ląsteles deguonimi ir iš jų pašalina anglies dvideginį. Sutrikus arba susilpnėjus šioms hemoglobino funkcijoms, sutrinka visų ląstelių gyvybinė veikla ir pasireiškia įvairūs negalavimai. Sutrinka širdies ir kraujagyslių sistemos veikla, atsiranda dirglumas, nuovargis, sumažėja dėmesio koncentracija, pablogėja atmintis. Sulėtėja vaiko augimas ir vystymasis, pasireiškia raumenų silpnumas, mėšlungis, blogiau gyja žaizdos, sutrinka regėjimas, virškinimas, plaukų, nagų augimas ir pan. Geležies stokos anemija sergantys paaugliai vėlai subręsta lytiškai.

Geležies vaiko ir paauglio organizme gali pritrūkti dėl jos stygiaus maiste, padidėjus geležies poreikiui (aktyviai sportuojant, lytinio brendimo metu), sutrikus jos pasisavinimui virškinimo sistemoje, sergant kai kuriomis lėtinėmis ligomis.

Gydytojai pastebi, kad dažniausiai geležies stokos anemija skundžiasi ikimokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai.

Kaip nepritrūkti geležies?

Svarbiausia geležies stokos anemijos prevencijos priemonė – visavertė, geležies turtinga, subalansuota mityba. Daugiausiai geležies yra gyvulinės kilmės produktuose: jautienoje, veršienoje, kepenyse, liežuvyje, kalakutienoje, žuvyje, bei kai kuriuose augaliniuose maisto produktuose: pupelėse, avižose, grikiuose, petražolėse, džiovintuose obuoliuose, kriaušėse, abrikosuose. Geriamajame vandenyje geležies beveik nėra.

Atrodytų, įprasta mityba turėtų aprūpinti vaiko organizmą reikiamu geležies kiekiu, tačiau didelė jos dalis prarandama ruošiant maistą. Be to, geležies pasisavinimą slopina pienas, kiaušiniai, arbata ir kiti įprasti vaikų mitybos produktai. Geležies pasisavinimą gali sutrikdyti parazitinės kirmėlės, bakterinės ir virusinės ligos, padidėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas ir kitos priežastys. Kai kurie

mokslininkai mano, kad dėl įvairiausių priežasčių vaiko organizmas tegali pasisavinti vos 3 procentus visos geležies, esančios maisto produktuose.

Reikėtų pasirūpinti, kad kasdieniame vaikų meniu nepritrūktų geležies. Dažniausiai tėvai linkę geležies stoką kompensuoti specialiais preparatais, tačiau savarankiškai to daryti nepatartina.

Gardus hematogeno batonėlis

Kadangi specialių preparatų nuo mažakraujystės gali skirti tik gydytojas, tėvams neretai kyla klausimas, kaip papildyti vaikų racioną jų organizmui taip reikalinga geležimi.

Optimalus sprendimas – vietoj vaikų mėgstamų saldinių du tris kartus per savaitę palepinti juos gardžiu hematogeno batonėliu. Turbūt ne vienas tėvelis prisimena iš vaikystės šį gardumyną, kurio sudėtyje yra organizmo lengvai pasisavinamos organinės geležies. Džiugu, kad lietuviškojo hematogeno gamintojai išsaugojo aukštą šio gaminio kokybę, nuolat plečia asortimentą ir pateikia malonių staigmenų. Į naujųjų hematogeno batonėlių sudėtį įeina tam tikrų ingredientų, kurie suteikia jiems dar nepatirtą skonį ir papildomų savybių.

Naujųjų „Energy from Hema2gen“ ir „Hema2gen extra vitamins“ sudėtis papildyta B grupės vitaminais. Todėl šie gardumynai ne tik geležies, bet ir papildomos energijos, žvalumo bei vitaminių versmės organizmui. „Hema2gen Imuno“ pagardintas imbieru, kuris šiam produktui suteikia ne tik išskirtinį skonį, bet ir natūralią organizmo apsaugą palaikančias savybes.

Kas dar gali pasmaguriauti hematogeno?

Hematogeno galima paskanauti ne tik vaikams ir paaugliams, bet ir jų tėvams bei seneliams. Jis ypač naudingas nėščioms ir žindančioms moterims, aktyviai sportuojantiems suaugusiems žmonėms. Per savaitę suvalgant bent 2–3 batonėlius hematogeno, galima išvengti rimtų sveikatos sutrikimų, kuriuos sukelia geležies stoka organizme.



HEMA2GEN®

Atrask vertingą tarp saldžių

HEMA2GEN – naujos kartos lietuviški hematogenai praturtinti natūralia geležimi bei vitaminu C. Naujieji „Energy from Hema2gen“ bei „Hema2gen extra vitamin“ papildyti dar ir B grupės vitaminais, o „Hema2gen immuno“ – imbienu. Maisto papildas hematogenas nuo seno žinomas kaip vienas geriausių natūralios geležies šaltinių, padedančių stiprinti kraują. Tai sveikas ir skanus pasirinkimas vaikams bei suaugusiems!



Jei mažylį sugėlė vabzdžiai

Vasara – savaitgalio iškylių, atostogų ir kelionių metas. Šiuo metų laiku mūsų vaikai daug laiko praleidžia lauke žaisdami su draugais, važinėdami dviračiu, poilsiaudami pajūryje, bėgiodami po pievas senelių sodyboje. Todėl natūralu, kad dažniau nei kitu metų laiku patiria įvairiausių bėdų: nusibrodina kelius, įsivaro rakščių, nusidilgina augalais, juos sukanda uodai, sugelia bitės ir kiti vabzdžiai.

Sudilginta, vabzdžių sukąsta ar sugelta oda parausta, patinsta, ima peršėti, niežėti, skaudėti. Siekdami nuslopinti niežulį mažieji ima nevalingai kasytis, todėl oda dar labiau sudirginama ir pažeidžiama: atsiveria smulkios žaizdelės, į kurias patekus mikrobams gali išsivystyti infekcija.

Jautriems vaikams vabzdžių nuodai gali sukelti ne tik vietinės odos, bet ir bendrąsias alergines reakcijas. Pastebėjus, kad vabzdžio įkąsta ar įgelta vieta stipriai sutino, pasikeitė vaikučio elgsena, pablogėjo savijauta, ėmė pykinti ir panašiai, reikia nieko nelaukiant skubėti į gydymo įstaigą.

Gera, kad dažniausiai „atsiperkama“ tik vietiniais odos pažeidimais, kuriuos galima gydyti patiems tėveliams. Svarbiausia, kad mažylis nesikasytų ir pažeistos odos nelieštų nešvariomis rankomis, nes dėl mechaninio dirginimo išsiskiria dar daugiau histamino, kuris yra pagrindinis visų alerginių reakcijų mediatorius. Kasantis palengvėjimas yra trumpalaikis, o niežulys tik aštrėja.

Be to, kasantis pažeidžiamas odos vientisumas, į žaizdą lengvai prasiskverbia mikrobai, gali prasidėti infekcija: atsiranda negyjanti šlapiojanti ar pūliuojanti žaizdelė. Dėl ilgalaikio kasymosi oda suragėja, sustorėja, neestetškai atrodo.

Jei vabzdžių sukąsta oda papildomai netraumuojama, po kurio laiko niežulys ir paraudimas savaime nuslopsta. Tačiau kaip tai paaiškinti nekantriam vaikučiui, juk net ir suaugusieji sunkiai iškenčia nepasikasę ar bent jau nepatrynę uodų sukąstų vietų. Todėl atėjus vasarai, kai mūsų mažieji, o ir mes patys neretai patiriame kraujasiurbių atakas, po ranka visuomet praverstų turėti efektyvią ir paprastą vartoti priemonę, kuri greitai numalšina niežulį. Pavyzdžiui, „**Mentholatum Balm**“, kurio sudėtyje yra natūralaus mentolio, eukalipto bei pušų ekstraktų. Visi šio preparato sudėtyje esantys aktyvieji komponentai turi tam tikrų

savybių, padedančių greičiau atsikratyti varginamų pojūčių.

Šio preparato sudėtyje esantis mentolis – lakus junginys, žinomas kaip vietinis anestetikas, veikiantis antimikrobiškai, slopinantis peršėjimą ir niežulį. Eterinis eukaliptų aliejus pasižymi antivirusiniu ir antibakteriniu poveikiu. Jis taip pat padeda įveikti kosulį, palengvina kvėpavimą, kai užpuola sloga, malšina raumenų skausmus ir pan. Lengvai garuodamas į aplinką, mentolis palengvina kvėpavimą ir sumažina nosies gleivinės paburkimą ar krūtinės užgulimo jausmą. Eterinis pušų aliejus žinomas kaip dezinfekuojamoji ir antiseptinė priemonė. Jis nuo seno plačiai naudojamas gydant peršalimo ligas, bronchitą, laringitą, gripo simptomus, padeda lengviau atsikosėti, stimuliuoja kraujotaką. Įkvėpus jo garus skatina bronchų gleivinės sekreciją ir atsikosėjimą. Kamparo eterinis aliejus, be visiems žinomo poveikio kvėpavimo sistemos organams, pasižymi ir antiseptinėmis savybėmis. Kamparas – sukelia vietinį audinių dirginimą, todėl pagerėja pažeistų audinių kraujotaka, sparčiau nyksta uždegimo simptomai. Lengvai garuodamas į aplinką, kamparas palengvina kvėpavimą ir sumažina nosies ar krūtinės užgulimo jausmą.

Metilo salicilatas – įsigėręs į audinius virsta salicilo rūgštimi, kuri veikia nuskausminančiai ir mažina uždegimą bei paraudimą.

Šie natūralūs eteriniai aliejai sustiprina ir papildo vienas kito poveikį. Todėl „**Mentholatum Balm**“ rekomenduojama naudoti pasireiškus ilgėlinei, įkandus ar įgėlus vabzdžiui, varginant niežuliui. Jį galima naudoti gydantis peršalimo ligas, pasireiškus raumenų skausmui ir sustingimui, nugaros, sėdmens nervo, juosmens skausmui, sergant skaidulinio audinio uždegimu. Taigi vienas tepalas padeda išspręsti daugelį pačių įvairiausių problemų.

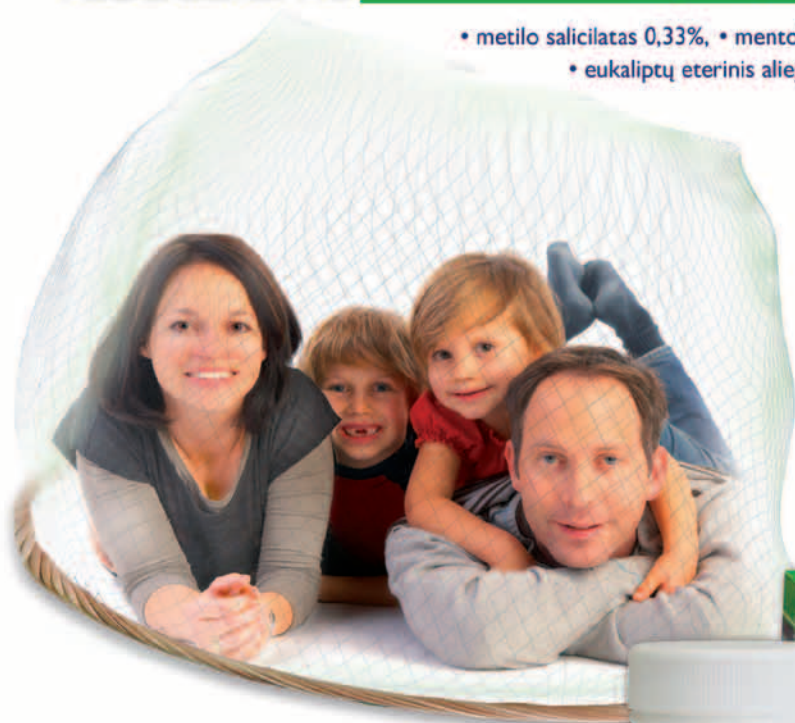
Tad jei savo namų vaistinėje dar neturite „**Mentholatum Balm**“, susimąstykite, ar nereikėtų kuo skubiau jo įsigyti.

Šį preparatą galima naudoti ištisus metus, siekiant palengvinti mus ir namiškius apninkančius negalavimus. Turint galvoje mūsų krašto klimatą, „**Mentholatum Balm**“ tikrai sunaudosite visą iki „paskutinio lašo“. Juk kartais būna taip gaila išmesti nesunaudotą, bet pasibaičiusio galiojimo tepalo tūbelę, kurią nusipirkote besiruošdami praleisti savaitgalį gamtoje tarp uodų.

Pagalba
visai šeimai
įgėlus
vabzdžiams

Mentholatum
Tepalas

- metilo salicilatas 0,33%, • mentolis 1,35%, • kamparas 9%,
- eukaliptų eterinis aliejus, • pušų eterinis aliejus



Mažina niežėjimą,
patinimą ir paraudimą,
įkandus ar įgėlus vabzdžiams



Mentholatum Balm tepalas 30 g: nereceptinis vaistas, naudojamas tik išoriškai. **Veiklosios medžiagos:** metilo salicilatas 0,33 %, mentolis 1,35 % ir kamparas 9,00 %. **Indikacijos:** palengvina peršalimo, raumenų skausmo ir sustingimo, išnirimų ir nušalimų, odos pažeidimų (tarp jų sausos ir sutrūkinėjusios odos, dilgėlinės, vabzdžių įkandimo ar įgėlimo, niežėjimo) simptomus. Inhaliuojamas palengvina nosies užgulimą, kvėpavimą ir sumažina peršėjimą. **Kontraindikacijos:** padidėjęs jautrumas veikliosioms arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. Nėštumas. **Naudojimo būdas:** suaugusiems ir vyresniems kaip 1 metų vaikams peršalus plonu tepalo sluoksniu įtrinti krūtinę, nugarą iki 3 kartų per dieną. Inhaliacijoms: ištripinus pusę arbatinio šaukštelio preparato šiltame vandenyje, kvėpuoti garais. **Specialūs įspėjimai:** saugotis, kad preparato nepatektų į akis, nosį, ant jautrių odos sričių, nubrozdytos ar uždegimo pažeistos odos. **Galimas šalutinis poveikis:** gali atsirasti lokalus dirginimas arba pasireikšti padidėjusi organizmo jautrumo reakcija. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą naudoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto naudojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. **Registravimo liudijimo turėtojas:** "The Mentholatum Company Limited" (Didžioji Britanija). **Įgaliotasis atstovas Lietuvoje:** UAB „Baltic Medical Exchange“.



Asmenybė formuojasi pirmaisiais mažylio gyvenimo metais



Vienos mamos mano, kad ką tik gimęs mažylis – tarsi „švarus lapas“ ir koku žmogumi jis taps, priklauso tik nuo auklėjimo. Kitos, priešingai, laikosi nuomonės, kad jų naujagimis – asmenybė. Žinoma, temperamentas, svarbiausi mažylio būdo bruožai ir kartinės charakterio savybės paveldima. Tačiau tai tik atspirtis tolesniam vaikučio vystymuisi, iki jis tampa visiškai savarankiška asmenybe. Šiuo metu manoma, kad asmenybės pamatas paklojamas per pirmuosius trejus mažylio gyvenimo metus. Todėl šis mažojo žmogučio gyvenimo tarpsnis yra be galo svarbus.

Aš ir mama – visas pasaulis. Taip galima pavadinti kūdikio būseną pirmaisiais gyvenimo mėnesiais. Vaikutis jau gimęs, tačiau „psichologinio neštumo“ periodas tęsiasi. Mat besiformuojanti naujo žmogučio asmenybė, pasak psichoanalitikų, vis dar neatsiskyrusi nuo motinos. Tikriausiai todėl ankstyvosios raidos tyrinėtojai išvelgia neabejotiną mamos (ar kitų mažylį prižiūrinčių žmonių) išgyvenimų, nuotaikų ir jausmų įtaką kūdikio emocinei būsenai. (Pavyzdžiui, nerimastingoms, įsitempusioms mamoms jų mažyliai atsako irzlumu, neramiu miegu ir verksmu.) Porą pirmųjų mėnesių mažylis dar neskiria savęs nuo jį globojančio asmens. Jam net atrodo, kad, pavyzdžiui, ir maitinančią krūtį jis turi kažkur savyje; tereikia tik jos

užsimanyti – ji pati atsiras ir pasotins. Todėl įsivaizduokite, kaip mažylis nusivilia, kai negauna pieno vos užsimanęs arba kai yra apgaunamas guminiu žinduku. Būna ir atvirkščiai – kai įkyriai siūloma valgyti, nors jis nori pasnausti ar pasisupti ant mamos rankų... Tokie pirmieji kūdikio potyriai – jį globojančio žmogaus šiluma, tiksliai ir laiku įspėjami bei tenkinami poreikiai – sudaro gimstančios asmenybės, jūsų mažylio „aš“, šerdį. Gali atrodyti neįtikėtina, tačiau vaikučio pasitikėjimas savimi, kitais žmonėmis ir jį supančiu pasauliu prasideda būtent pirmaisiais gyvenimo mėnesiais ir priklauso nuo labai paprastų dalykų: kiek patikima, pastovi yra jo mama ir kaip ji supranta savo kūdikio poreikius.

Mama – energijos šaltinis. Kuo patikimesnė ir pastovesnė buvo mama pirmąjį gyvenimo pusmetį, tuo saugiau jaučiasi kūdikis, susipažindamas su kitais žmonėmis. Jis jau aiškiai skiria ne tik savo artimiausią globėją, bet ir apskritai savus nuo svetimų. Nuo nepažįstamųjų slepiasi įsikniaubdamas mamai į krūtinę, tačiau vis dėlto smalsumas nugalė. Vos jį pakalbinęs žmogus atsitraukia ar nosisuka, vaikas ima smalsiai jį apžiūrinėti. Mažylio motina šiuo aktyviu aplinkos tyrinėjimo bei pažinimo laikotarpiu tampa itin svarbi. Jei turite (ar turėjote) 7–8 mėn. mažylį, tikriausiai



teko stebėti gana įdomų, net juokingą jo elgesį. Pavyzdžiui, pirmą kartą pamėginęs spustelėti elektros jungiklį, jis atsisuka į mamą ir sekundę palaiko sugriebęs ją už nosies ar paliečia skruostą. Tada vėl „atakuoja“ jungiklį. Dar porą kartų grįžęs

prie mamos nosies ir įsitikinęs, kad viskas gerai ir kad ši, atradus naują daiktą, niekur nedingsta, tęsia savo tyrinėjimus. Mama tampa pasaulio centru ir atskaitos tašku: reikia nuolat pasitikrinti, ar ji šalia, ypač jei akiratyje pasirodė kas nors nematyta arba vaikas daro ką nors neįprasto. Visi aplinkiniai irgi lyginami su mama. Todėl ir pažintis su nepažįstamaisiais, jei mamos arti nėra, būna ne visai maloni. Visai nekeista, kad kaip tik šiuo laikotarpiu atsiranda atskyrimo nuo mamos baimė. Taip atsitinka ir dėl kitos priežasties. Mažyliui mama yra (ir bus dar kokių dvejus metus) tarsi energijos šaltinis. Pavargęs ar išsigandęs vaikas įsikniaubia į mamą, pailsi, pasisemia energijos („emocinių degalų“), tada vėl gali toliau žaisti ir mokytis. Paliktas vienas, ypač nepažįstamoje aplinkoje ar su menkai pažįstamais žmonėmis, vaikutis prislopsta, jo judesiai sulėtėja, domėjimasis aplinka sumažėja. Jis ima nerimauti.

Aš tampu savimi. Didėjant mažylio suvokimui apie atskirumą nuo motinos, padidėja ir poreikis bei noras dalytis su ja kiekvienu naujai išmoktu įgūdžiu, patyrimu. Jis neša mamai savo žaislus, rodo kiekvieną daiktą. Dabar vaikas jau pradeda suprasti, kad tai, ką jis mato, jaučia ir išgyvena, nebūtinai patiria ir jo mama. O ši vis dar labai svarbi ir kaip „ekspertė“, ir kaip energijos šaltinis. 15–18 mėnesių mažylis dar negali pasakyti savo nuomonės. Tai jam sudėtinga. Tačiau jis aiškiai suvokia ir kitiems parodo, kad „mano kūnas yra mano nuosavybė“. Todėl vaikutis būna labai nepatenkintas, kai kiti su juo daro tai, kam mažasis





žmogutis nepasiruošęs ir ko nepageidauja (pavyzdžiui, glosto, bučiuoja, rengia ar valgydina). Dar blogiau, kai už jį imama daryti tai, ką puikiausiai galėtų (bent jau jis yra tuo įsitikinęs!) padaryti pats. „Aš pats!“ tampa svarbiausiu laimėjimu, kurį jis priverstas įrodyti kitiems. O įrodinėjant ir ginant savo asmenybės nepriklausomybę, neretai tenka griebtis griežto „ne“, net agresijos. Sulaukus pusantrų metų vėl sustiprėja atsiskyrimo nuo mamos baimė. Kai vaikas ima jaustis savimi, jam pasidaro baisu, ar neliks vienas. „Juk mama gali pasitraukti nuo manęs, aš nuo jos, o jeigu mes nebesusitiksim?“ Todėl jis kantriai budi durų ar mėgina prisišaukti mamą, vos tik ši užsidaro vonioje. Dėl šio blaškymosi tarp savo atskirumo įtvirtinimo ir baimės likti vienam pusantrų dvejų metų mažyliai paprastai elgiasi dvejopai. Jie tai virsta mamos „šešėliu“ ir nuolat sekioja iš paskos, tai bėga nuo jos tolyn. Tolyne dažniausiai bėga, kai mama per daug įkyriai siūlo savo globą („Duok, pataisysiu kepurytę“, „Nusiplauk rankytes“, „Suvalgyk dar kąsnelį“ ir t. t.). Sekioja ir nepaleidžia nė per žingsnį, kai mama ar pati aplinka atrodo gerokai nepatikima.

Paleidžiu savo mamą. Tikrai antrųjų gyvenimo metų pabaigoje mažylis pamažu įsitikina, kad už durų

pranykusi mama iš tiesų ten ir yra. Be to, dabar jis pajėgia įsivaizduoti, kad mama gali būti ir kažkur kitur – darbe, parduotuvėje, lauke. Ji ir jos vaizdas vaikučio mintyse nuo to nesikeičia. Mažylio proto bei emocijų raida leidžia suvokti daiktų ir žmonių pastovumą. Taigi ir krizė, kai vaikas tai nori būti su mama, tai bėga nuo jos, nes niekaip nepasirenka atstumo; kai smarkiai keičiasi jo nuotaikos, nes savo atskirumo suvokimas šiek tiek baugina; kai jis gina savo autonomiją, pradėjus trečiuosius metus turėtų mažėti ir nykti. Svarbiausias šio laikotarpio mažylio laimėjimas yra suvokimas, jog dėl to, kad mama pasitraukia nuo jo (ar jis pasitraukia), jausmai vienas kitam nesikeičia. Mamos išėjimas nereiškia, kad ji mažylio nemyli ar kad jis yra blogas. Ir pats mažylis, pasitraukęs nuo mamos, visiškai nenori pasakyti, kad mama jam nereikalinga ar nemylima. Abu tiesiog yra du atskiri asmenys su savais poreikiais bei pomėgiais, jie gali laikinai išsiskirti, paskui vėl draugiškai dalytis savo išgyvenimais. Tai vaikui leidžia būti ar žaisti pažįstamoje aplinkoje atskirai nuo mamos, nebejauciant vidinės įtampos, nerimo ar diskomforto. „Mamyte, aš išleidžiu tave“, – išdidžiai pareiškia dvejų su puse metų mažylis savo mamai, kai ši atsiklausia, ar gali trumpam išeiti į lauką išnešti šiukšlių. Trejų metų vaikas pagaliau yra pasiruošęs eiti į darželį arba dalytis savo mama

su naujai atsiradusiu broliuku ar sesute. Gera pradžia – pusė darbo. Su fiziniu gimimu, atrodo, viskas paprasta ir aišku: gimė kūdikis, nukerpama virkštelė, ir jis ima gyventi kaip savarankiškas organizmas. Psichologinis gimimas daug sudėtingesnis. Ar mažylis jau pakankamai „išnešiotas“? Ar pasiruošęs „gimti“? Ar jis gauna viską, ko reikia asmenybei sėkmingai augti? Psichologinio „gimdymo“ komplikacijos dažnai atrodo ne tokios pastebimos ar lemtingos. Tačiau kol kas niekas nepaneigė pirmųjų gyvenimo metų svarbos vaiko (vėliau ir suaugusiojo) asmenybei, jo geriems santykiams su žmonėmis. Kas užtikrina sėkmingą gimimą arba gerą pradžią? Pirmiausia reikėtų žinoti, kad net nepalankiomis sąlygomis augantys mažyliai paprastai turi vidinės jėgos, energijos pataisyti padėtį ar kompensuoti nedidelius trūkumus. Antra, šis tas artimųjų ar specialistų

pastangomis gali būti keičiama jau vėliau – paauglystėje ar suaugus. Juk asmenybė, kaip ir fiziniai gebėjimai, gali būti ugdoma visą gyvenimą. Atkreipkite dėmesį į keletą gana paprastų dalykų:

- * Pasikliaukite savo motiniškais sugebėjimais.

- * Neleiskite mažyliui jumis nusivilti: mamos paliktas kūdikis nemano, kad ji bloga ar netikusi motina. Jam atrodo, kad jis pats yra blogas, nevertas meilės ir šilumos.

- * Svarbiausia – „maitinkite“ kūdikį teigiamomis emocijomis.

- * Kalbėkitės su juo, stenkitės suprasti jo poreikius bei galimybes.

- * Leiskite mažyliui tyrinėti pasaulį, bet nepasitraukite, kai jam labiausiai jūsų reikia.

- * Aukite drauge su savo mažyliu: netrukdykite, jeigu jis pasiruošęs žengti pirmuosius savarankiškumo žingsnius.



Ar mažyliui užtenka mamos pieno?



Labai dažnai maitinančiai mamai atrodo, kad pieno gaminasi per mažai. Kartais šis nuogąstavimas pasitvirtina, bet ne visada. Tad keletas praktinių patarimų padės mamai išsiaiškinti, kaip yra iš tiesų.

Jei jūsų kūdikis vystosi normaliai, jam motinos pieno pakanka.

Galite nusiraminti, jeigu:

- Per dieną tenka keisti šešis – aštuonis šlapius kūdikio vystyklius. Tuštintis vaikutis gali nuo dviejų iki penkių kartų per dieną arba vieną kartą kas antrą ar kas trečią dieną.
- Jūsų kūdikio svoris per savaitę padidėja 100–200 gramų. Gali būti, kad vieną savaitę kūdikis priauga daugiau svorio, o kitą – mažiau. Nereikia nuogąstauti, jei per pirmąsias kelias dienas tik gimęs mažylis praranda šiek tiek svorio – tai visiškai natūralus procesas, todėl svorio didėjimą reikia skaičiuoti ne nuo gimimo, o nuo mažiausios vertės. Taip pat ne bėda, jei kūdikis iki antrosios ar trečiosios savaitės neatgauna svorio, kokio buvo tik gimęs.
- Jūsų kūdikis yra gyvybingas ir linksmas, jo odėlė yra rožinės spalvos, jis auga, storėja jo odos raukšlytės, atsiranda riebalinių sandėlių.

Mamos dažnai be reikalo jaudinasi dėl

sumažėjusio ar nepakankamo pieno gamini-mosi. Jos ne visada žino, kas būdinga krūtimi maitinamiems kūdikiams, todėl dažnai neri-mauja, net jei pieno gaminasi tikrai pakankamai.

Jums nereikia nerimauti, jei:

- Kūdikis žinda daug dažniau nei kiti jo amžiaus vaikučiai. Gali būti, kad jūsų mažyliui žįsti reikia dažniau arba jis tiesiog nori būti šalia jūsų. Taip pat gali būti, kad jūsų kūdikis gali pasisotinti tik tada, kai dažnai žinda.
- Atrodo, kad ką tik pažindęs jis ir vėl labai greitai tampa alkanas, nes ima čiulpti savo kumštuką. Reikėtų žinoti, kad motinos pienas virškinamas greičiau nei mišinėliai, neapsunkina nesubrendusios virškinimo sistemos, todėl krūtimi kūdikį teks maitinti dažniau negu reikėtų maitinti mišinukais.
- Be priežasties kūdikis pradeda žįsti dažniau ar ilgiau. Antrąją ir šeštąją savaitėmis bei trečiąjį mėnesį kūdikio poreikiai ima staigiai didėti. Šiais laikotarpiais kūdikiai žinda dažniau, nes dėl dažno žindimo didėja pieno gamyba ir taip patenkinami augantys mažylio poreikiai.
- Sutrumpėja valgymo laikas. Tikriausiai kūdikis išmoko geriau žįsti ir krūtį ištuština lengviau ir greičiau.
- Kiekvieną dieną kūdikis pradeda verkšlenti tuo pačiu metu; tai gali lemti daugybę priežasčių, kurias

ne visada paprasta paaiškinti. Jei žindymas nepadeda, gal jūsų kūdikis nori, kad jį paimtumėte ant rankų ir panešiotumėte. Žinoma, prieš tai reiktų patikrinti vystyklą, paieškoti kitų priežasčių, dėl kurių mažylis gali jaustis nepatogiai. Nepradėkite nerimauti, jei net ir prieš pradėdant maitinti iš krūties nelaša pienas. Iš tiesų pieno lašėjimas visiškai nesusijęs su pieno gamyba. Gali būti, kad pieno gamyba paprasčiausiai prisitaikė prie kūdikio poreikių.

- Staiga jums ima atrodyti, kad krūtis yra minkšta. Taip nutinka, kai baigiasi persipildymo periodas ir pieno gamyba prisitaiko prie kūdikio poreikių.

Brangi Mamyte, visada atmink, kad kiekvienas kūdikėlis yra individualybė. Jo maitinimas, svorio prieaugis ir miegas skiriasi nuo kitų vaikučių. Nesijaudink, juk niekas nesurastų dviejų visiškai vienodus įpročius turinčių suaugusiųjų.

Nerimą galima pateisinti, kai pieno kiekis tikrai nepatenkina kūdikio poreikių. Tada svarbu suprasti, dėl kokių priežasčių sumažėjo pieno.

Siūlyčiau jums atkreipti dėmesį į šiuos dalykus:

- Jei pirmosiomis kūdikio gyvenimo savaitėmis jį girdysite iš buteliuko (mišinėliais, vaisių sultimis ar vandeniu), mažylis rečiau norės valgyti, todėl rečiau žįs krūtį. Kuo dažniau duosite pieno pakaitalų, tuo mažiau pieno gaminis jūsų krūtyse.
- Prie krūties kūdikį reikia priglausti teisingai, kad jis galėtų patogiai žįsti. Labai svarbu, kad jūsų kūdikis gulėtų ant šono veidu į jus.
- Žindymui neigiamos įtakos gali turėti ir žindukas, nes jį kūdikis žinda kitaip negu krūtį.
- Jei kūdikį maitinsite nustatytomis valandomis, o ne kai jis nori, taip pat galite neigiamai paveikti pieno gamybą. Jei kūdikis alkanas, maitinkite jį tuoj pat, o ne griežtai kas tris ar keturias valandas.
- Nežindykite kūdikio per trumpai. Jei mažylis valgys per trumpai, jis negaus galinio pieno, kuris yra kaloringesnis. Jei maitinate per trumpai, krūtis nėra visiškai ištuštinama ir todėl mažėja pieno.

Motinos pienas yra pats geriausias maistas jūsų kūdikiui, kad mažylis kuo ilgiau juo džiaugtųsi, atsižvelkite į šiuos patarimus:

- Žindykite ir neduokite jokio papildomo maisto ar gėrimo.
- Žindymą derinkite su maitinimu nutrauktu pienu.
- Žindykite, kai esate kartu su savo kūdikiu, o mišinelių duokite tik jei rekomenduoja sveikatos profesionalai. Žinokite, kad maitinimas mišinėliais

yra tiesiogiai susijęs su jūsų pieno gamybos mažėjimu.

Kad ir ką pasirinktumėte, žindymas turi būti maloni patirtis tiek jums, tiek jūsų kūdikiui.

Jei ketinate grįžti į darbą, pratęsti mokslus – kaupkite pieno atsargas, suplanuokite, kokio kiekio jums prireiks, kiek maitinimų praleisite kiekvieną dieną. Pavyzdžiui, jei jūsų nebus dešimt valandų, o jūsų kūdikis paprastai per tą laiką valgo tris kartus, reikės mažiausiai trijų buteliukų, kuriuos turėsite palikti prižiūrinčiam žmogui. Daugelis mamų renkasi iš anksto šaldyti kelių dienų pieną.

Praktiniai patarimai

- Prieš nutraukdama pieno nusiplaukite rankas ir patikrinkite, ar visa pieno nutraukimo ir laikymo įranga išplauta, perskalauta ir sterilizuota.
- Nutraukite maždaug tiek pieno, kiek kūdikis suvalgo per vieną kartą.
- Patikrinkite, ar pieno laikymo indelis gerai uždengtas, sandarus ir ar ant jo užrašyta nutraukimo data.
- Pieną dėkite į šaldytuvo vidų, kur šalčiau, nelaikykite jo šaldytuvo durelėse.
- Šaldytuve savo pieną galite laikyti ne ilgiau kaip 24 valandas, praėjus šiam laikui jį būtina suvartoti, užšaldyti arba išpilti.
- Užšaldytą motinos pieną galima laikyti iki keturių mėnesių. Atšildytą pieną šaldytuve dar galima laikyti iki 24 valandų. Pakartotinai šaldyti negalima.
- Motinos pieną atšildyti galima per naktį laikant šaldytuve arba **AVENT** maisto šaldikliu, taip pat palaikius po šilto vandens srove.
- Pakratykite buteliuką, kad pienas išsimaistyų, nes riebioji dalis gali nusistoti.
- Visada išpilkite po maitinimo likusį pieną.
- Šviežio (šilto) pieno nemaišykite su nutrauktu anksčiau iš šaldytuvo paimtu pienu.
- Buteliukai ar indeliai, į kuriuos rinksime pieną šaldyti, turi būti sterilūs. **AVENT VIA** indeliai idealiai tinka motinos pienui laikyti šaldytuve arba šaldiklyje.
- Jei norėsite kartu su savi vežtis nutraukto pieno, naudokite **AVENT** temperatūrą saugantį dėklą.
- Šaldydama pieną, įsitikinkite, kad jūsų šaldiklis tikrai gerai šaldo (-18 °C).
- Maitinant ar nutraukiant pieno iš vienos krūties, pienas teka iš kitos. Šį pieną galima surinkti į **AVENT** krūtų gaubtus, jį taip pat galima šaldyti.
- **AVENT** nerekomenduoja mamos pieną šildyti mikrobangų krosnelėje!

PHILIPS

AVENT

Oficialus atstovas Lietuvoje UAB „Limedika“

Gedimino g. 13, LT44318 Kaunas, tel. (8-37) 323670

El. paštas: avent@limedika.lt

Jums pagėdaujant atsiųsime AVENT katalogą paštu!

Suvalgyk, mažuli, šaukštelį už mamą, už tėtį...



Peržvelgus internetines pokalbių svetaines, kuriose savo džiaugsmais ir rūpesčiais dalijasi mažylius auginančios mamos, nesunku pastebėti, kad vaikų mityba – daugeliui jų tikras galvosūkis. Suprantama, kad labiausiai vargsta išrankius, prastą apetitą turinčius vaikučius auginančios mamos. Jos nuolat triūsia virtuvėje virdamos, troškindamos, kepdamos įvairiausius patiekalus, kurių jų atžala nė neparagauja. Galiausiai, kai nevilties apimta mama jau nebežino ką ir bepasiūlyti, mažasis nevalgiukas pasiūmpta ir sugrauzia pusę batono.

Svarbiausia – tinkama vaikų mityba

Vaikų sveikatos specialistai vienbalsiai tvirtina, kad maždaug iki trečiųjų gyvenimo metų susiformuoja svarbiausi mitybos įpročiai, kurie išlieka visam gyvenimui. Todėl labai svarbu, kad šiuo gyvenimo tarpsniu mažylis įprastų tinkamai maitintis. Juolab kad neracionali, menkavertė mityba gali turėti tam tikrų pasekmių vaikučio

sveikatai: dėl netinkamos mitybos vystosi nutukimas, alerginės, virškinamojo trakto ir kitos lėtinės ligos.

Svarbiausias vaikų mitybos principas – visavertė, įvairiapusė dieta. Vaikas kasdien turi valgyti maisto produktų iš visų penkių mitybos piramidės grupių: grūdinių produktų, daržovių ir vaisių, mėsos, žuvies arba kiaušinių, pieno produktų, augalinio aliejaus, sviesto ir pan.

Kasdien mažylis turėtų valgyti košių, rūpauš malimo duonos gaminių. Reikia stengtis, kad vaikas valgytų kuo daugiau šviežių žalumynų, naudingos ir virtos ar troškintos daržovės, taip pat švieži vitaminingi vaisiai, kuriuos galima keisti natūraliomis, namuose spaustomis sultimis. Svarbu, kad vaikai iki trejų metų valgytų pakankamai liesos kokybiškos mėsos: kalakutienos, triušienos, jautienos. Reikėtų vengti riebių mėsos gaminių, rūkytų dešrų, dešrelių ir pan. Jei vaikutis nėra alergiškas, per savaitę jis gali suvalgyti 3–4 kiaušinius.

Vaikams labai svarbūs pieno produktuose esantys mineralai. Jei mažylis jautrus karvės pienui, patartina apsiriboti rūgusio pieno produktais.

Vaikučiai nuo vienerių iki trejų metų turėtų valgyti maždaug 4–5 kartus per dieną. Būtina riboti suvalgomų saldumynų ir cukraus kiekį, o menkaverčius produktus, greito maisto patiekalus, įvairius pusgaminius ir pan. apskritai išbraukti iš vaiko raciono. Ruošiant maistą tokio amžiaus vaikui, nereikėtų piktnaudžiauti druska, prieskonių mišiniais, stengtis naudoti kuo daugiau prieskonių žolelių.

Kad vaikučio mityba netaptų kasdieniu mamos kantrybės išbandymu



Teoriškai viskas suprantama, tačiau daugelis mamų patvirtins, kad gyvenimo realybė diktuoja savo. Kai mažasis „gurmanas“ gardžiausios sriubos su pirmosiomis daržovėmis nė neparagauja, tikrai gali trūkti kantrybė. Bet nereikia nuleisti rankų – per laiką vaikas įpras taisyklingai maitintis. Be to, reikia neužmiršti ir fakto, kad mažasis žmogutis svarbiausius gyvenimiškus įgūdžius įsisavina stebėdamas savo artimuosius. Todėl labai svarbu, kad namiškliai rodytų tinkamos ir sveikos mitybos pavyzdį.

Jokiu būdu vaiko valgio negalima paversti

žaidimu, maitinant mažylį reikėtų vengti skaityti pasakėles, su juo žaisti, žiūrėti televizorių. Nepamirškite, kad pietų stalas – ne karo laukas. Todėl prie stalo reikia stengtis vengti streso ir įtampas. Negalima vaiko versti valgyti jėga ar gudrumu. Verčiau pasistengti, kad pats valgymo procesas patrauktų mažylio dėmesį, tai yra estetiškai paservuoti stalą, duoti gražius indus, net ir tuos, iš kurių valgo kiti šeimos nariai, ypač jei iki tol mažylis naudojosi vaikiškais nedūžtančiais. Daugelis vaikų mieliau valgo neįprastai atrodančius patiekalus. Mamoms reikėtų pasiūlyti fantaziją ir sugalvoti, kaip kotletą su daržovių koše lėkštėje paversti besišypsančiu veiduku. Jei matote, kad vaikas jau sotus, neverskite suvalgyti visą porciją iki galo. Jei mažylis itin išrankus ir turi tik keletą mėgstamų maisto produktų, nereikia drausti jų valgyti. Pasistenkite iš jų ruošti vis kitokius patiekalus, pridėdamos naujų komponentų, ir laipsniškai nevalgiuką pratinkite prie neįprasto skonio maisto. Nevalgiam vaikučiui geriausia gaminti daug laiko paruošti neužimančius patiekalus. Tuomet atsisakymas valgyti bus mažiau skausmingas. Nevalgiam vaikui prieš valgymą jokiu būdu negalima duoti užkandžių ar saldumynų. Įvairių gardumynų negalima siūlyti kaip prizo už gerą valgį. Nežinomo skonio maisto produktą geriausia pasiūlyti tuomet, kai vaikas yra praalkęs. Siekiant paskatinti mažylio susidomėjimą siūlomu maistu, galima jį įtraukti į ruošą, paprašyti, kad pagelbėtų virtuvėje gaminant maistą. Tačiau visų svarbiausia, kad tinkamos mitybos įpročiai būtų ugdomi diena iš dienos, nenuolaidžiaujant nei sau, nei vaikelio įnoriams.

Mona Lazinskaitė



Natūralus žindymas – palaima kūdikiui...

Šiuo metu mamos ir sveikatos priežiūros specialistai neabejoja, kad pats tinkamiausias, natūraliausias ir vertingiausias maistas kūdikiui – motinos pienas. Taip jau gamtos sutvarkyta, kad jo sudėtyje yra visų normaliam kūdikio augimui ir vystymuisi reikalingų medžiagų, kurios į pieną patenka iš mamos organizmo. Su mamos pienu mažylis gauna svarbiausias energines ir statybines medžiagas, būtinas sparčiam augimui ir vystymuisi. Taip pat vitaminus, mineralus, antikūnus ir imunitetą palaikančius darinius bei kitus biologiškai aktyvius junginius, stiprinančius organizmą ir saugančius jį nuo infekcijų. Maždaug iki pusės metų kūdikiui pakanka vien mamos pieno.

Mamos pienas labai lengvai virškinamas ir gerai pasisavinamas. Todėl žindomi kūdikiai rečiau kenčia nuo vidurių užkietėjimo, pilvo dieglių, kitų virškinamosios sistemos sutrikimų. Jie rečiau serga infekcinėmis ligomis, būna mažiau alergiški. Pastebėta, kad žindomų kūdikių smegenys geriau vystosi, jie pasižymi aukštesniu intelekto koeficientu už nežindytus.

Žindant greičiau užsimezga emocinis ryšys tarp mamos ir kūdikio, mažylis jaučiasi saugesis, klojamas pamatas asmenybės vystymuisi.

...ir mamai

Natūralus žindymas naudingas ne tik kūdikiui, jis palankiai veikia ir moters organizmą. Žindant nutrūksta menstruacijų ciklas, maksimaliai sumažėja galimo pastojimo ir naujo nėštumo galimybė. Todėl moters organizmas gali sustiprėti ir pailsėti po nėštumo ir gimdymo. Pastebėta, kad krūtimi maitinančios mamos emociškai stabilesnės, labiau pasitiki savimi, mat žindymas ramina ir atpalaiduoja. Manoma, kad žindančios moters organizme geriau pasisavinamas kalcis; pastebėta, kad krūtimi žindžiusios moterys, sulaukusios brandaus amžiaus, rečiau kenčia nuo osteoporozės, tam tikrų piktybinių ligų ir pan. Maitinant krūtimi lengviau pataisyti figūrą, mat nėštumo metu sukaupti papildomi riebalai virsta energija, kuri naudojama gaminant pieną.

Deja, nepaisant natūralaus žindymo privalumų jis neretai kelia tam tikrų problemų mamai. Viena dažniausiai įvardijamų bėdų – spenelių skausmas, dėl kurio nepatogumų patiria devynios iš dešimties žindynių. Specialistai tvirtina, kad spenelius kūdikis „nugraužia“

dėl netaisyklingo žindymo. Todėl pirmoji ir svarbiausia kiekvienos mamytės užduotis – išmokyti savo kūdikį žįsti.

Taisyklingo žindymo vadovas

Siekiant kuo greičiau pripratinti naujagimį taisyklingai žįsti bei ilgai ir sėkmingai žindyti, reikia jį kuo anksčiau vos tik gimusį glausti prie krūties ir vėliau laikyti keletą taisyklių. Tuomet žindymas teiks malonumą abiem, o mažylis niekuomet nepritrūks mamytės pieno.

Pirmosiomis paromis po gimdymo kūdikį reikia žindyti vos tik pastebėjus, kad jis burnyte ieško krūties ar ima verkti. Juk žindymas ne vien tik mažylio maitinimas, bet ir bendravimas su juo. Kūdikį reikia maitinti, kai jis to pageidauja – dieną ir naktį. Žindymas skatina pieno gamybą. Jei pieno gaminasi mažiau, reikia maitinti iš abiejų krūčių. Norint paskatinti pieno skyrimąsi, 10–15 min. prieš žindymą galima ant krūtų dėti šiltus kompresus. Patartina kitą kartą maitinant mažylį pradėti žindyti nuo vėliau ištuštintos krūties.

Jokiu būdu negalima žindyti pagal grafiką, mažylis pats jaučia, kada jam norisi valgyti. Ilgainiui pieno gamyba prisitaiko prie kūdikio poreikių. Reikia vengti bet kokio papildomo maisto, kad vaiktis greičiau priprastų žįsti, geriau nesiūlyti jam čiulputuko, buteliuko. Jei reikia papildomai pagirdyti, geriausia tai daryti su šaukšteliu paėmus kūdikį ant rankų. Paprastai kūdikis pasisotina per 10–20 minučių. Be būtino reikalo po maitinimo nepatartina nutraukinėti pieno likučių. Taip greičiau nusistovės mažylio kasdienį poreikį atitinkanti pieno gamyba. Reikia stengtis kuo daugiau laiko praleisti su savo vaikiu. Sėkmingam ir ilgaiam žindymui svarbus pasitikėjimas savimi ir artimųjų palaikymas. Visiškai neturi pieno reta moteris.

O kad žindymas vyktų kuo sklandžiau, būtų abiem malonus, nekeltų diskomforto ir kūdikėlis kuo greičiau išmoktų taisyklingai tai daryti, pasinaudokite šiais patarimais:

*maitinti kūdikį turi būti patogų; sėdint galima ant kelių pasidėti pagalvę ir atsiremti į ją ranka, gulint pagalvėlę patartina pasikišti po pažastimi, kad ranka nepaistų;

*žindydamą priglauskite mažylio pilvelį prie savo pilvo;

*žindančio kūdikio smakrukas turi remtis į krūtį, kakluokas turi būti ištiestas, galva neper-

sukta;

* stebėkite, kad žindančio kūdikio burnytė būtų plačiai pražiota, o lūpėlės atsivertusios atgal;

* krūties spenelis turi būti giliai kūdikio burnytėje;

* kūdikėlio burna turi apimti ne tik spenelį, bet ir pigmentinį krūties laukelį;

* apatinė kūdikio lūpytė turi būti toliau nuo krūties spenelio pagrindo nei viršutinė;

* mažylio liežuvis turi būti po pigmentiniu krūties laukeliu ir dengti apatinę lūpytę bei

danteną;

* jei kūdikėlis žinda tvirtai suspaudęs lūpas ir dantenomis spaudžia tik spenelį, jį „kramto“, o jo liežuvis siekia tik spenelio galą, būtina jį nedelsiant išmokyti taisyklingai žįsti. Priešingu atveju jis niekuomet nepasisotins, bus piktas ir irzlus, gal net iš viso atsisakys žįsti. O krūtyse susikaupęs pienas gali užkimšti pieno latakus, sumažės pieno, speneliai taps jautrūs, skausmingi, ims trūkinėti jų oda, atsivers sunkiai užgyjančios žaizdelės.

Geriausi „nugraužtų“ spenelių draugai

Jei jau taip nutiko, kad kūdikis „nugraužė“ spenelius, nepulkit į paniką. Tiesiog pasistenkite kuo greičiau šią problemą išspręsti.

Galite pasinaudoti tradiciniais metodais: keletą kartų per dieną plaukite spenelius vien vandeniu be muilo, kuo dažniau leiskite jiems „pakvépuoti“, po žindymo patepkite spenelius ir pigmentinį krūties laukelį pienu ir kt. Tačiau daug geresnių rezultatų galite tikėtis, jei naudosite specialius „Multi-Mam“ kompresus, sukurtus žindančios moters spenelių priežiūrai. „Multi-Mam“ kompresas – minkštas ir patogus ant spenelio dedamas tamponas, skatinantis

natūralų gijimo procesą. Kompresai ramina skaudančius spenelius, gydo odą aplink juos, mažina patinimą ir apsaugo nuo infekcijos (mastito). Naudojant „Multi-Mam“ kompresus, prieš žindymą nereikia nuplauti ar nuvalyti krūties, nes jų sudėtyje esančios medžiagos yra visiškai nekenksmingos.

Taigi šiuos kompresus galima naudoti tiek, kiek reikia. Be to, jie ne tik saugūs kūdikiui, bet ir labai patogūs naudoti. Mat biologiškai aktyvia medžiaga padengtas tamponas turi ploną plastikinį sluoksnį, kuris neleidžia susitepti drabužiams.



Žindykite be skausmo...

Švelnumas
Meilė
Sveikata



Multi-Mam®
biologiškai aktyvūs kompresai

Multi-Mam kompresai sukurti intensyviai žindančių motinų spenelių priežiūrai, esant skausmingiems spenelių įtrūkims.

Gamintojas:
BioClin BV, Nyderlandai.
Rinkodaros teisų savininkas:
UAB „Miečys“, www.miecis.lt

Dešimt tinkamos mitybos taisyklių mažylio besilaukiančiai moteriai



1. Nėščios moters maistas turi būti įvairus, kad su juo būtų gaunamas reikiamas medžiagų – baltymų, riebalų, angliavandenių – kiekis. Kartu organizmas turi būti aprūpintas energija ir gyvybiškai svarbiais vitaminais, mineralais, maistinėmis skaidulomis.

Besilaukiančiai moteriai reikia tik 300 kilokalorijų per dieną daugiau nei įprastai, iš viso apie 2500–3000 kilokalorijų. Visai nereikia valgyti už du, kaip dažnai sakoma, tiesiog reikėtų valgyti sveikesnį, labiau subalansuotą maistą. Kasdien valgykite daržovių, grūdų, mėsos ir pieno produktų. Pirmenybę reikėtų teikti virtam, troškintam maistui, o ne rūkymui, keptam.

2. Jei esate vegetarė, tikrai nereikia keisti mitybos įpročių nėštumo metu. Mėsa turi būti pakeista kitais produktais, turinčiais daug



baltymų ir geležies, rinkitės pieno produktus, kiaušinius, ankštines daržoves, daigintus kviečius. Daug geležies turi saulėgrąžos, sezamų sėklos ir tamsiai žalios daržovės.

3. Valgykite nedidelėmis porcijomis 5–6 kartus per dieną. Net jei nejauciamas alkis, patartina pasimėgauti lengvais užkandžiais. Besivystančiam kūdikiui reikia reguliaraus maitinimo. Valgyti po mažai dažnai yra geriau nei tris kartus persivalgyti.

4. Patartina išgerti apie 1,5–2 litrus skysčių. Nėščiosios organizme atsiranda papildomų skysčių: daugiau kraujo, audinių skysčio, vaisiaus vandenų. Nėščios moters labiau prakaituoja. Pakankamas suvartojamų skysčių kiekis padeda išvengti vidurių užkietėjimo ir aukšto kraujospūdžio. Puikus pasirinkimas – negazuotas mineralinis vanduo, natūralios vaisių sultys.

5. Nėščiosios turėtų visai nevalgyti žalios ar





ne visai išvirusios, iškepusios mėsos, ji gali sukelti toksoplazmozę, kuria apkrečiami ir negimę vaikai.

6. Ribokite suvartojamos kavos kiekį. Kofeinas neigiamai veikia vaisiaus vystymąsi – pažeidžia širdį, kvėpavimą. Atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad, geriant daugiau nei tris puodelius kavos per dieną, vaikai gimsta neišsivystę, per mažo svorio. Nepamirškite, kofeino yra ir arbatoje, kolas gėrimuose, kakavoje ir šokolade.

Alkoholio nėštumo metu reikia visiškai atsisakyti, nes jo vartojimas gali atsiliepti emocinei vaiko raidai bei psichikai.

7. Valgykite neskubėdama, su pasitenkinimu, gerai sukratykite maistą.

8. Jūros maistas ir gėrybės gali būti puikus proteino, geležies bei omega-3 riebalų rūgščių šaltinis. Tačiau kai kurios žuvis ir moliuskai turi daug metilo gyvsidabrio – metalo, kuris, manoma, yra žalingas besivystančioms vaisiaus smegenims. Specialistai rekomenduoja nėščiajai suvalgyti 350 g žuvis (apie 2 porcijas) per savaitę.

9. Visos besilaukiančios moterys turi gauti pakankamą kiekį proteinų, vitaminų ir mineralų, tokių kaip folio rūgštis, geležis, magnis ir kt. Maiste esančių gali nepakakti, todėl būtina vartoti vitaminų bei folio rūgšties.

10. Jokių dietų nėštumo metu! Besilaukianti moteris ir besivystantis kūdikis turi gauti vertingų medžiagų, jų stygius pakenkia tiek moters sveikatai, tiek kūdikiui. Svorio priaugimas yra pozityvus sveiko nėštumo ženklas. Paprastai moterys priauga apie 12–15 kg. Nereikia jaudintis, jei jau priaugote 20 kg. Pastebėta, kad jaunesnės gimdyvės priauga mažiau nei vyresnės.



Švelni it šilkas kūdikio odelė



Prakalbus apie kūdikėlius, galvoje nevalingai ima suktis mintys apie rausvą ir švelnią it persikas odelę, miniatiūrinius pirščiukus, švelnučius lyg pūkas plaukučius...

Tačiau bet kuri mamytė gali pasakyti, kad, norint išsaugoti sveiką, lygią ir gražią mažylio odelę, reikia nemažai pastangų. Mat prie aplinkos dar neprisitaikiusi plonytė ir jautri odelė yra labai lengvai pažeidžiama ir neatspari nepalankiems veiksniams bei

infekcijai. Netinkamai prižiūrima odelė greitai parausta, išsausėja, ima pleiskanoti, perštėti ir pan. Dėl nuolatinės drėgmės ir sąlyčio su šlapimu bei išmatomis dažniausiai nukenčia užpakaliuko odelė. Ji parausta, ima šlapiuoti, ją peršti, gali išberti, sunkesniais atvejais gali išsivystyti dermatitas nuo vystyklų.

Dėl sąlyčio su sauskelnėmis, kurios sukuria šiltą ir drėgną aplinką, labiausiai nukenčia odos raukšlės. Per šiltai rengiamų kūdikių pilvuką, krūtinę, liemens sritį dažnai pažeidžia prakaitinis bėrimas.

Daugelio bėdų galima išvengti nuolat rūpinantis odelės higiena, neperkaitinant jos per šiltais drabužiais ir apklotais. Taip pat reikia stengtis kaip galima dažniau palaikyti odelę nepridengtą atvira ore. Tai padeda jai užsigrūdinti, normalizuoja prakaito liaukų veiklą.

Nereikėtų labai pasikliauti reklama, teigiančia, kad sauskelnės puikiai sugeria skystį, keiskite jas kuo dažniau, nes kūdikio odelę dirgina ne tik drėgmė, bet ir lakūs junginiai, kurių yra šlapime. Visus nešvarumus reikia švariai nuplauti vandeniu ir sausai nušluostyti. Tačiau nereikia užmiršti, kad vanduo ir muilas, net ir pats švelniausias, sausina mažylio odelę. O išsausėjusi odelė ypač lengvai pažeidžiama. Be to, vaikutį šluostant rankšluosčiu ji



mechanškai dirginama. Rūpinantis kūdiko švara reikėtų pasitelkti ne vien vandenį su muilu, įvairius tepalus ir kremus, bet ir

specialias drėgnąsias servetėles, skirtas mažylių higienai.

HAPPY drėgnosios servetėlės vaikams – nepakeičiamos mamos pagalbininkės.

Neperdedant galima teigti, kad mažylių higienai skirtos drėgnosios servetėlės yra ideali švaros priemonė, galinti pagelbėti bet kokiomis aplinkybėmis (ypač kai su kūdikiu išvykstama iš namų trumpesniai ar ilgesniam laikui). Maža to, drėgnosios servetėlės pravers, jei prireiks nuvalyti suteptas vyresnio rankas ar nuo prakaito išrasojusią nugarą.

Šiuo metu mamos gali išsirinkti geriausias mažylio poreikius atitinkančias drėgnąsias servetėles su skirtingais komponentais. Pavyzdžiui, alkoholio savo sudėtyje neturinčios dermatologų patikrintos drėgnosios servetėlės su alavijo ekstraktu **HAPPY Aloe Vera Sensitive** švelniai nuvalo nešvarumus, drėkina ir apsaugo jautrią kūdikių odą. Aktyviosios alavijo medžiagos padeda ne tik palaikyti natūralią odos drėgmę, bet ir susidaryti apsauginiam jos sluoksniui. Yra žinoma, kad alavijo ekstrakto sudėtyje aptinkami tam tikri polisacharidai turi antimikrobinį savybių. Todėl higienos priemonės su alavijais pasižymi antimikrobinėmis savybėmis, padeda atsinaujinti pažeistoms odos ląstelėms. Drėgnosios servetėlės su alavijo ekstraktu idealiai tinka itin jautrios, lengvai pažeidžiamos odos priežiūrai. Šias servetėles galima naudoti visam kūneliui ar dažniausiai pažeidžiamoms kūnelio sritims švarinti ir prižiūrėti.

Dermatologų patikrintos **HAPPY** drėgnosios servetėlės su vitaminu E švelniai valo ir ramina sudirgusią mažylio odą. Vitaminas E padeda sulaukyti odos drėgmę ir palaiko natūralius

odos apykaitos procesus, saugo nuo išsausėjimo. Šių servetėlių sudėtyje esantis alantoinas minkština odą, gydo pažeidimus, ramina. Todėl šios servetėlės ypač tinkamos pažeistai, drėgmę praradusiai mažylio odai valyti. Veiklieji komponentai (vitaminas E ir alantoinas), kuriais papildytos šios servetėlės, padeda greičiau nuraminti sudirgintą mažylio odą, slopina uždegimą. Jų sudėtyje nėra alkoholio, kuris gali sukelti sudirgimą. Todėl servetėles galima drąsiai naudoti kasdien dažniausiai pažeidžiamų kūno sričių ar viso kūnelio priežiūrai.

HAPPY drėgnųjų servetėlių *Silk&Cotton* sudėtyje esama išskirtinių komponentų, kurie sukuria natūralią apsauginę, intensyviai drėkinančią plėvelę. Ji tarsi ploniausias švelnaus šilko rūbas saugo lengvai pažeidžiamą mažylio odą nuo nepalankaus aplinkos poveikio, ypač drėgmės ir šilumos. Šios servetėlės patikrintos dermatologų, savo sudėtyje neturi alkoholio. Todėl jas galima naudoti viso kūnelio priežiūrai.

Dar norėtusi paminėti **HAPPY** drėgnąsias servetėles *Milk&Honey*. Dėl pieno ekstrakto kūdikių odą bus dar švelnesnė ir minkštesnė. Apie naudingąsias medaus ekstrakto medžiagas būtų galima prirašyti ištisas knygas, tačiau mažyliu besirūpinančiai mamytei svarbiausia, kad jis padeda išsaugoti natūralią odos drėgmę ir veikia švelniai dezinfekuojamai. Todėl šios servetėlės puikiai tinka viso kūnelio priežiūrai, ypač šiltuoju metų laiku, kai mažyliai labiau sukaista ir daugiau prakaituoja.

HAPPY - Jūsų laimingam kūdikiui!

HAPPY drėgnos servetėlės vaikams



Aloe Vera Sensitive
(su alijošiaus ekstraktu)



Milk & Honey
(su pieno ir medaus ekstraktu)



Silk & Cotton
(su šilko ir medvilnės ekstraktu)



su Vitaminu E

Vasariškos sauskėlių problemos

Naujagimio odėlė daug plonesnė ir jautresnė už suaugusio žmogaus. Ji glėžna ir neapsaugota nuo agresyvių išorinių dirgiklių.

Vasarą, kai saulė itin aktyvi, daugelio mažylių oda parausta, iššunta, pasidaro labai jautri, skausminga, ją išberia, gali vystytis uždegimas. Dėl vystyklų naudojimo dažniausiai nusitrina kirkšnių ir sėdmenų odėlė.

Sauskėlių bėrimas

Sauskėlės labai palengvina mamų gyvenimą – nereikia skalbti ir lyginti kalno vystyklų. Bet mažylių odėlei jos gali pakenkti.

Sauskėlių bėrimą lengva atpažinti – švelni kūdikio odėlė paraudonuoja, palietus jaučiama, kad ji yra karštesnė. Laiku nesiimant priemonių, paraudimo vietoje gali atsirasti žaizdelių ir pūslių, kurios vėliau plyšta. Ant sudirgintos pažeistos odos patekusios ligos sukeliančios bakterijos gali sukelti komplikacijas.

Jeigu odėlė išbėrė, reikėtų kurį laiką nenaudoti



sauskėlių ir dažniau keisti vystyklius. Jeigu atsakyti sauskėlių neįmanoma, pasirūpinkite, kad jos būtų visada švarios, taigi dažnai jas keiskite. Būtinai stenkitės, kad kūdikio užpakaliukas ir kirkšnių raukšlės nebūtų drėgni. Šias vietas barstykite, užpakaliuką palaikykite nuoga.

Nuėmus sauskėles, reikia tuojau pat vienkartinę servetėlę kruopščiai nuvalyti mažylio odą arba nuprausti šiltu vandeniu jautriai odai skirtu muilu. Kad užpakaliuko nebūtų, kiekvieną kartą, prieš užsegdamos sauskėles, galite jį patepti specialiu tepalu, kuris padengia odą apsauginiu sluoksniu. Kūdikį kasdien prauskite naudodamos mažylių

maudymo aliejų.

Iššutimas

Tai odos uždegimas, kuriam būdinga kirkšnių, pažastų, kaklo ir ypač sėdmenų raukšlių odos paraudimas bei pleiskanojimas.

Odą pažeidžia šiluma, drėgmė, bakterijos bei rūgštys, kurios susidaro vaikui prakaituojant, šlapinantis ir tuštinantis. Dažnai jautrią kūdikio odėlę pažeidžia drabužėliai ir sauskėlės, trinantis ir spaudžiantys kirkšnis, pažastis, kaklą ir sėdmenis. Jeigu mažylis retai maudomas, per šiltai vystomas, rengiamas nenatūralaus pluošto drabužėliais, dėvi netinkamas sauskėles ar jos keičiamos per retai, taip pat susidaro puikios sąlygos odos uždegimui vystytis.

Vaikučiai dažniau iššunta vasarą, nes karštomis dienomis labiau nei įprastai prakaituoja (pagrindinė iššutimo priežastis – drėgmės perteklius).

Dažniau šunta vaikai, sergantys atopiniu dermatitu (įgimtu alerginės kilmės odos uždegimu). Kai kurių mažylių oda jautri medžiagoms, iš kurių gaminamos sauskėlės.

Jeigu vaikas šunta, gerai vėdinkite patalpas, renkite jį tik natūralių audinių drabužėliais, kad išliktų optimali temperatūra. Kūdikio vystyklai ir lovos baltiniai taip pat turi būti iš natūralių audinių.

Kasdien atlikite higienos procedūras, naudodamos specialius sausinamuosius tepalus, maudynėms naudokite ne muilą, o prausimosi aliejų. Paprastas iššutimas praeina per porą dienų. Jeigu jūsų pastangos bevaisės ir iššutimas nepraeina, net stiprėja, kreipkitės į pediatrą. Jis nustatys negalavimo priežastis ir paskirs gydymą.

Tinkamai gydant ir prižiūrint odą, iššutimas per 1–2 savaites palaipsniui išnyksta. Susidarius palankioms sąlygoms, problemos atsinaujina.

„Bepanthen“ – pagalba kūdikiui

Paraudusiai, sudirgusiai ar uždegimo pažeistai mažylio odai prižiūrėti puikiai tinka „Bepanthen“ tepalas. Be įvairių riebalinių medžiagų, tepalo sudėtyje yra veikliosios medžiagos deksantenolio. Odos ląstelėse jis greitai virsta pantoteno rūgštimi, kuri yra svarbi formuojantis ir atsinaujinant odai.

Tai puiki priemonė išbėrimui šalinti, odos paraudimo ir uždegimo profilaktikai ir gydymui. „Bepanthen“ švelniai gydo smulkius odos pažeidimus (nedidelius nudegimus arba įbrėžimus).

Pažeistą odą galima tepti keletą kartų per dieną. Nupraustą kūdikių odėlę patariama tepti kiekvieną kartą keičiant vystyklius.

Kiekvienas rytas -
geras rytas!



„Bepanthen“ sušvelnina vystyklų bėrimą

Horsetuphthia vaistinė, preparatas

Viename tepalo gramme yra 50 mg dekspantenolio.

Smagu atsibusti gerai išsimegijus. Juk nemalonius vystyklų bėrimus ir raudonius verkslenimai liko praityje.

„Bepanthen“ apsaugo jautrią odą ir švelniai bei greitai gydo nežymius odos pažeidimus. „Bepanthen“ sudėtyje yra dekspantenolio, kuris odos ir gleivinės audiniuose paversta vitaminu B5. o šis gydo ir atnaujina pažeistą odą, stiprindamas ją iš vidaus. „Bepanthen“ tinka visais atvejais, kai odą reikia apsaugoti nuo dirginamojo drėgnės poveikio. Naudoti „Bepanthen“ preparatus labai paprasta – pasinaudojus jais prieš miegą, odos apsauga užtikrinama visą naktį.

Ant pažeistos odos tepalas tepamas vieną ar (jei reikia) keletą kartų per dieną. Žindančioms moterims rekomenduojama tepėti krūtų spenelius po kiekvieno maitinimo. Kūdikių odą rekomenduojama patepti kiekvieną kartą keičiant vystiklus, prieš tai ją švelniai nuplovus.

„Bepanthen“ gydo nežymius odos bei gleivinės pažeidimus ir padeda odai atstatyti epitelio sluoksnį. Jo tinkamas bet kokio amžiaus žmonėms ir bet kuriems odos tipams; o jo sudėtyje nėra kvapiųjų ar dažančių medžiagų bei konservantų. „Bepanthen“ tepalas nepažeidžiamąjį poveikį sukelia lūbiai netal. Pastebėjus neįprastą odos reakciją, reikia kreiptis į gydytoją. „Bepanthen“ preparatų galite įsigyti artimiausioje vaistinėje be recepto. Prašome idėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepažįsta ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

PASIRINKITE JUMS GERIAUSIAI TINKANČIĄ „BEPANTHEN“ FORMĄ

	TEPALAS	KREMAS	KREMAS PLUS*
Vystyklų bėrimas, paraudimai, išsūrimai ir jų profilaktika	●	●	●
Jautrus krūtų speneliui, jų įtrūkimai, pažeidimai	●	●	●
Paviršinės žaizdės: įdreskimai, įbrėžimai, nubrozdinimai, įpjovimai	●	●	●
Odos nutrynimai	●	●	●
Sausos, suskaldėjusios lūpos	●	●	●
Žaizdės lūpų kampučiuose	●	●	●
Sudinginta, paraudusi rankų ir veido oda	●	●	●
Sausa oda prie nagų	●	●	●
Sausa, sudirginta, jautri, sutrūkinėjusi oda	●	●	●
Sausa nosies gleivinė	●	●	●
Nudegimai, nudegimai nuo saulės	●	●	●
Dermatitas	●	●	●
Nedidelės opos, pooperacinės žaizdos, randai, pragulos	●	●	●
Sutrūkinėję kulnai, alkūnės, pirštų galukai, nosospaudos	●	●	●

● geriausiai pasitinka

● tinkamas naudoti

● esant infekcijos rizikai

Nubalnotų kojų ir rankų metas



Vasara – puikus laikas žaidimams lauke, maudynėms, smagiems pasivažinėjimams dviračiu, riedučiais ir kitokia riedančia įranga, tačiau tai ir didesnės traumų rizikos metas. Vaikas gali susižeisti žolėje ar smėlyje pasislėpusia stiklo šuke, suklupti bėgdamas. Nuogos kojytės ir rankytės, jokio drabuželio nesaugomos, smarkiau nubrozdinamos. Vasara – dar ir atostogų metas, taigi, turime būti pasirengę padėti susižeidusiam mažyliui ne tik namuose, bet ir išvykoje.

Sumušimai ir pjautinės žaizdos

Išpjauti arba nusibrozdinti vaikas gali bet kuriuo metų laiku, bet karštą vasaros dieną lengvai apsirengęs jis labiau pažeidžiamas. Švelnią odėlę gali pažeisti net aštrus žolės lapas (populiariausios įpjovų vietos – delno raukšlės arba kirkšnys). Neretai vaikas griūdamas iki kraujo nusibrozdina kelius ir alkūnes. Tokios žaizdos gali užsiteršti žeme, smėliu arba žvyru, taigi kyla infekcijos pavojus.

Ką daryti, jei atsitiko nelaimė?

Pirmiausia reikia sustabdyti kraujavimą,

keliolikai minučių prispaudus prie žaizdos tvarstį. Po to žaizdą reikia nuplauti švriu drungnu vandeniu. Išskylaujant geriausiai šiai procedūrai tinka gazuotas vanduo (angliarūgštė išplaus iš įpjovos svetimkūnius). Svarbu kruopščiai nuplauti žaizdą, nes, pavyzdžiui, žolė gali turėti stipriai veikiančių toksinų bei alkaloidų, o žemė, smėlis ar stiklo šukės gali sukelti infekciją.

Švarią žaizdą dar reikia nuplauti antiseptiniu tirpalu. Jo galėsite nusipirkti šalia esančioje vaistinėje. Žinoma, geriausia šio tirpalo turėti iškylos ar kelionių krepšyje arba vaistinėlėje.

Nusausinus žaizdos kraštus reikia patepti antiseptiku, skirtu mikroorganizmų dauginimuisi slopinti, ir pažeistą vietą apvynioti bintu arba užklijuoti antibakteriniu pleistru.

Jeigu įpjova gili, tvarstį reikia keisti kasdien. Ypač kruopščiai reikia prižiūrėti pėdų žaizdas, nes jos ilgai gyja.

Žaizdoms gydyti – „Betadine“ tepalas

Kad patirti sužalojimai greičiau sugytų ir žaizdos nesusipūliuotų, reikia laikytis specialistų rekomendacijų. Žaizdas, atsiradusias nudegus, nedideles traumas, taip pat infekcines odos ligas, negyjančias žaizdas puikiai gydo išskirtinis antiseptinis plataus poveikio antimikrobinis vaistas „Betadine“ tepalas. „Betadine“ – modernus, mažiau toksiškas nei įprasti jodo preparatai, jis nedirgina gleivinės. Šis dezinfekuojamojo poveikio vaistas veikia bakterijas, virusus, grybelius ir pirmuonis. „Betadine“ tepalu reikėtų tepti odos plotą kelis kartus per dieną plonu sluoksniu.

Kada būtina kreiptis į gydytoją?

Kreipkitės į gydytoją:

jeigu vaikas susižeidė surūdijusiu daiktu arba neaišku kuo, jei nepasisekė gerai nuplauti žaizdos; jeigu praėjus kuriam laikui po traumos atsirado pulsuojantis skausmas;

jeigu sužeistas veidas, išplyšę žaizdos kraštai, nesiliauja kraujavimas. Šiais atvejais gali prireikti chirurgo pagalbos susiūti žaizdai;

jei žaizdos kraštai ir aplinkiniai audiniai paraudę, sunkiasi pūliai ir skauda, vaikas karščiuoja ir blogai jaučiasi;

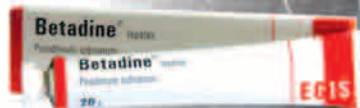
jeigu žaizda nesugyja per 2–4 savaites.

Betadine®

Pasirinktas NASA kosminėms programoms¹

Pasižymi bakteriocidiniu, sporocidiniu, selektyviu antivirusiniu poveikiu, naikina pirmuonis²

Vartojant mikroorganizmai nepasidaro atsparūs preparatui²



Vaistinio preparato pavadinimas, stiprumas, farmacinė forma, BETADINE 20 g tepalas. Kokybinė ir kiekybinė sudėtis: 1 g vandenyje tirpus BETADINE tepalo yra 100 mg veikliosios medžiagos povidono jodinato. Terapinės indikacijos. Nudegimai, žaizdos, atsiradusios po įpjovimo arba sumušimo, trofinės opos (ulcus cruris, decubitus), odos infekcinės ligos ir reinfekuoti odos uždegimai. Dozavimas ir vartojimo metodas. Kelis kartus per dieną ant odos ploto užtepkite ploną tepalo sluoksnį. Kontraindikacijos. Vaisto negalima vartoti, jei pacientas jautrus jodui ar kitoms sudedamosioms preparato medžiagoms; jei padidėjusi skydliaukės veikla, ligonis serga Dūringo herpiniu dermatitu, taip pat prieš radioaktyviojo jodo vartojimą. Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės. Ligoniams, kuriems padidėjusi skydliaukės funkcija (hipertirozizmas), tačiau liga nepasireiškia klinikiniais simptomais arba sergantiems kitomis skydliaukės ligomis; ypač pagyvenusiems ligoniams BETADINE tepalo galima tepti tik gydytojų skyrus. Kūdikiams ir naujagimiams vaisto galima tepti tik esant būtinumui bei ištyrus skydliaukės veiklą. Sąveika su kitais vaistinėmis preparatais. Tepalo negalima vartoti kartu su dezinfekuojamaisiais vaistais, kurių sudėtyje yra gyvsidabrio, ir su benzolio tinktūra. Nepageidaujamas poveikis. Jei organizmo jautrumas jodui padidėjęs, retai pasireiškia odos sudirginimas, kuris praeina savaime. Rinkodaros teisės turėtojas: EGIS PHARMACEUTICALS LTD, Keresztúri út. 30-38, 1106 Budapeštas, Vengrija, Tel. +3612565555. Teksto parengimo ir paskutinės peržiūros data: 1996 m. spalio mėn. Pakuotė ir jos turinys. Alimininėje tūbelėje yra 20 g BETADINE tepalo. Tūbelė ir informacinis lapelis yra kartoninėje dėžutėje. Nereceptinis vaistinis preparatas.

Naujausia vaistinio preparato charakteristikų santraukos redakcija patelikiama Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos (VVKT) interneto svetainėje <http://www.vvkt.lt/>

¹A Non-Selective Broad Spectrum Microbicide Povidone-Iodine (USP XXI) Chosen By NASA For Apollo Splashdowns: <http://www.weimingpharma.com.tw/pdf/PVPIBroches.pdf>

²Vaisto aprašas



Ar tikrai reikia valgyti už du?



Planuotas nėštumas, mažylio gimimas, žindymas bei priežiūra – pats gražiausias ir įsimintiniausias moters gyvenimo tarpsnis. Tačiau kartu ir pats atsakingiausias bei sunkiausias: nėštumo metu vyksta spartūs moters organizmo pokyčiai, atimantys daug jėgų ir energijos, išsčiose auga vaisius, reikalingų medžiagų gaunantis iš mamytės organizmo. Kad moteris šiuo gyvenimo periodu išliktų sveika ir energinga, ypač svarbus poilsis, teigiamos emocijos bei tinkama mityba.

Apie nėščiosios ir žindyvės mitybos ypatumus

Dažnai klaidingai manoma, kad nėščiajai reikia valgyti už du. Tačiau iš tikrųjų energiniai nėščios moters organizmo poreikiai tik šiek tiek didesni. Pradedant ketvirtuoju nėštumo mėnesiu, papildomai jai reikia tik 200–300 kcal per dieną. Daug svarbesnė biologinė kasdienės mitybos reikšmė. Tai reiškia, kad besilaukiančios moters

organizmas turi nuolat gauti optimalų kiekį svarbiausių vitaminų, mineralų ir kitų biologiškai aktyvių junginių. Ypač svarbu, kad jis nestokotų geležies. Padidėjus kraujo plazmos kiekiui, nėščiosios kraujyje hemoglobino koncentracija būna 10 proc. mažesnė nei prieš nėštumą. Trūkstant maiste geležies, hemoglobino koncentracija dar labiau sumažėja. Moteris jaučia silpnumą, greičiau pavargsta, netgi gali trūkti





oro. Tuomet ir vaisius iš moters kraujo gauna per mažai deguonies, reikalingo augti ir vystytis. Kalcis reikalingas formuoti vaisiaus kaulams ir dantims. Jei jo trūksta maiste, naudojamos motinos organizmo atsargos. Mažiausias iš laukiančių nemalonumų – dažnesni vizitai pas odontologą... Todėl svarbu, kad nėščioji per dieną papildomai gautų 200–400 mg kalcio. Folio rūgštis ypač svarbi pirmaisiais nėštumo mėnesiais. Ji dalyvauja susidarant vaisiaus audiniams bei būtina normaliam nervų sistemos vystymuisi. Jodas būtinas vaisiaus smegenų vystymuisi. Trūkstant jodo nėščiosios maiste, naujagimiui

gresia kretinizmas, struma. Jis gali gimti mažesnio svorio. Kartais jodo trūkumas sukelia vaisiaus žūtį. Motinai taip pat gali atsirasti struma. Jodo trūkumas nėštumo metu gali būti viena iš vaiko žemesnio intelekto, blogesnio mokymosi priežasčių.

Trūkstant cinko vaisiaus augimas gimdoje sulėtėja. Nėštumo metu cinko koncentracija moters kraujyje sumažėja 30 proc., tačiau jo pasisavinimas iš maisto produktų pagerėja.

Idealią besilaukiančios moters dietą turi sudaryti 20 proc. baltymų, 30–35 proc. riebalų ir 45–50 proc. angliavandenių.

Deja, daugelio nėščiųjų mityba yra nepilnavertė. Pirma, nėra lengva staiga pakeisti mitybos įpročius, ypač jei iki nėštumo moteris neįtę poreikio sveikai maitintis. Antra, tam tikrų maisto produktų nėščiosios vengia dėl pakitusio skonio, pykinimo ir pan. Kitos moterys, pavyzdžiui, vegetarės, tam tikrų vertingų maisto produktų nevartoja dėl savo įsitikinimų. O kai kuriais atvejais nėščioji tiesiog atsipalaiduoja ir mėgaujasi savo ypatinga padėtimi, kai nereikia laikytis dietos.

Krūtimi maitinančiai mamytei kasdien reikia gauti maždaug 500 kcal daugiau nei įprasta. Tačiau labai svarbu, kad žindyvės organizmas





nestokotų svarbiausių vitaminų, mineralų (ypač kalcio) ir kitų biologiškai aktyvių junginių, kurie būtini ne tik pačios moters sveikatai ir gerai savijautai išsaugoti, bet ir sparčiai augančiam mažylio organizmui. Deja, daugeliui moterų, prižiūrinčių kūdikį, paprasčiausiai pritrūksta laiko pasirūpinti racionalia, tinkamai subalansuota mityba.

Daugelis maitinančių moterų savo racioną riboja, kad mažyliui nepūstų pilvelio, norėdamos išvengti alergijos. Deja, tuomet atsisakoma vaisių, daržovių ir žalumynų.

Mitybos spragas galima užpildyti vartojant specialius maisto papildus. Šių papildų sudėtis subalansuota taip, kad patenkintų moters organizmo poreikius nėštumo metu ir žindant kūdikį. Taigi, net ir nesveikai maitinantis, naudingų medžiagų nepritrūks nei mamai, nei augančiam pilvelyje vaikučiui, nei žindomam kūdikiui.

Jei nėštumas planuojamas iš anksto, specialius vitaminus patartina vartoti ir keletą mėnesių prieš pastojant.

Apie specialius maisto papildus

Šiais laikais maisto papildų pasiūla labai plati. Todėl neretai moterims kyla klausimas, kurį

maisto papildą pasirinkti. Ar jie visi vienodai geri? Ar tai, kad maisto papildas brangesnis, reiškia, kad jis naudingesnis organizmui?

Renkantis maisto papildą svarbiausias kriterijus turėtų būti ne jo kaina ar pakuotės išvaizda, o sudėtis ir vertingųjų komponentų kiekis. Dar vienas ne mažiau svarbus kriterijus – vitaminų ir mineralų pasisavinimas. Tam tikri biologiškai aktyvūs junginiai, patekę į organizmą vienu metu, slopina vienas kito pasisavinimą. Pavyzdžiui, geležis ir kalcis slopina vienas kito pasisavinimą, labai sumažėja jų koncentracija. Todėl reikėtų rinktis tokius maisto papildus, kuriuose šie junginiai atskirti vienas nuo kito. Dar geriau, jei jie vartojami atskirai skirtingu paros metu.

Be to, vartojant maisto papildą, kuris turi būti geriamas keletą kartų per dieną, organizme palaikoma tolygesnė biologiškai aktyvių junginių koncentracija. Juk natūraliai organizmas prisitaikęs visas reikalingas medžiagas gauti keletą kartų per dieną su maistu ir jos pasisavinamos geriau nei didesnės koncentracijos vienkartinės. Ypač tai svarbu nėščiosioms, kenčiančios nuo pykinimo, vėmimo ir pan.

Norėjęsi paminėti, kad šiuos maisto papildus vertėtų vartoti ir nustojus žindyti, neskubėkite jų keisti įprastais. Mat šie specialūs papildai padės ypač greit susigrąžinti organizmo jėgas.

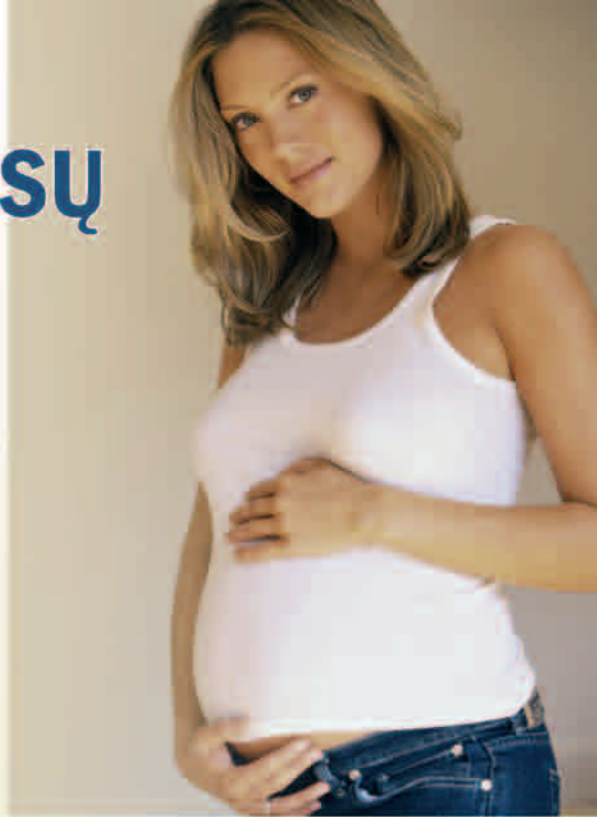
DAUGIAU SAUGUMO JŪSŲ KŪDIKIUI!

Jūs, be abejo, žinote, kad folio rūgštį gydytojai rekomenduoja vartoti vos tik pradėjus planuoti nėštumą! Tačiau ar jūs žinote, kad yra daug nėščių moterų, kurioms trūksta ne tik folio rūgšties, bet ir kalcio, geležies, cinko?

Danijos kompanija „New Nordic“ sukūrė naują gamybos technologiją, kuri leidžia pagaminti visapusiškai subalansuotą multivitaminų ir mineralinių medžiagų preparatą nėščioms ir maitinančioms moterims, taip pat garantuoja labai gerą kalcio ir geležies pasisavinimą.

Įrodyta, kad organizme geležis ir kalcis slopina vienas kito pasisavinimą, todėl labai svarbu, kaip reikalingos mineralinės medžiagos yra įterpiamos į sudėtinį multivitaminų ir mineralų preparatą.

Ypatinga gamybos technologija leidžia kalcį ir geležį įterpti į atskiras tabletes, kurios vartojamos skirtingu metu. Todėl nėščioms ir maitinančioms moterims specialistai rekomenduoja vartoti Danijos kompanijos „New Nordic“ multivitaminus!



YPATINGA TECHNOLOGIJAI



„Multivitaminai nėščioms ir maitinančioms moterims“ – tai preparatas, gaminamas pagal patentuotą technologiją, jame yra visos rekomenduojamos, labai gerai organizmo pasisavinamų vitaminų (taip pat ir folio rūgšties) bei mineralinių medžiagų kiekis.

„Multivitaminai nėščioms ir maitinančioms moterims“ rekomenduojami vartoti ne tik planuojant pastoti ar pastojus, bet ir kūdikį maitinant krūtimi.

Kur įsigyti?

Ieškokite vaistinėse. Jūs taip pat galite apsilankyti interneto tinklalapyje www.newnordic.lt.

Turite klausimų?

„New Nordic“ ekspertai suteiks jums norimą informaciją telefonu (8 37) 22 20 23.



Ieškokite sidabrinio medelio logotipo ant pakuotės. Tai garantija, kad produktas atitinka aukščiausius „New Nordic“ kokybės ir saugumo standartus.

„New Nordic“ rūpinasi žmonėmis ir gamta.

Celiakija. Kas tai?

Apie celiakiją kalbamės su **Vaidotu Urbonu** Vilniaus universiteto Vaikų ligų klinikos docentu, Lietuvos vaikų gastroenterologų draugijos pirmininku.

Kas yra celiakija?

Celiakija – tai plonosios žarnos pažeidimas, kuris atsiranda valgant kviečius, rugius ir miežius. Kai žmogus valgo šiuos produktus bet kokiame pavidale (keptus, virtus, šviežius), tai pas jį žarnyne atsiranda tam tikri pokyčiai. Šiuos pokyčius sukelia baltymai, esantys kviečiuose (gliadinas), rugiuose (sekalinas) ir miežiuose (hordeinas). Celiakija – imuninės kilmės, paveldima, labai dažna virškinamojo trakto liga.

Koks celiakijos paplitimas pasaulyje ir Lietuvoje?

Celiakijos paplitimas bendroje gyventojų populiacijos Europoje – 1%. Lietuvoje tikslų šios ligos duomenų iki šiol nebuvo. 2009-2010 metais atliktame tyrime, kurio metu nustatėme, kad celiakijos paplitimas 1 iš 500 vaikų. Šis tyrimas paneigė mitą, kad celiakija – reta liga, nes 1994-1996 metais preliminarus šios ligos paplitimas buvo 1 iš 4120 naujagimių. Lietuvoje žinoma apie 150 sergančiųjų celiakija, kiti galbūt serga šia liga, tačiau to nežino.

Ar celiakija serga tik vaikai?

Celiakija gali sirgti ir vaikai, ir suaugusieji. Vyrauja klaidinga nuomonė, kad celiakija yra tik vaikų liga. Seniausia pacientė pasaulyje, kuriai pirmą kartą gyvenime diagnozuota celiakija buvo 94 metų močiutė.

Kokie celiakijos simptomai?

Svorio nepriaugimas - vienas iš ryškiausių simptomų. Kitas labai svarbus simptomas, t.y. geležies stokos mažakraujystė, kuri gali būti ir suaugusiam, ir vaikui. Jeigu turite tokią bėdą visada pagalvokite ar nėra čia celiakija.

Kodėl svarbu kuo anksčiau diagnozuoti celiakiją?

Šis ligos metu susidaro autoantikūnai, kurie kovoja prieš nuosavus audinius ir todėl negydytos celiakijos atveju žmonės dažniau serga autoimuninėmis ligomis tokiomis kaip: cukrinis diabetas, autoimuninis tireoiditas, reumatinis artritas ir kitos.

Kita problema yra kaulų trapumas (osteopenija,

osteoporozė), kaulų tankio sumažėjimas. Žmonės, ypač vyresnio amžiaus, kuriems lūžinėja kaulai turėtų dažnai pagalvoti, jot tai galėtų būti ne vien tik estrogenų problema, kas vyresnio amžiaus moterims aktualu, bet gal čia yra celiakija? Kuo vėliau nustatoma celiakija, tuo didesnė tikimybė, kad bus viena ar kelios celiakijos komplikacijos.

Kokios negydytos celiakijos komplikacijos?

Negydoma celiakija gali komplikuotis: geležies stokos mažakraujyste, osteoporoze, autoimuninėmis ligomis (autoimuniniu tireoiditu, hepatitu, I tipo diabetu ir kt.), nevaisingumu, persileidimu ir kt. Grėsmingiausia komplikacija – plonosios žarnos T limfoma.

Kaip žinoti ar nesergi celiakija?

Lietuvoje jau yra specialių saviagnostikos BiocardTM celiakijos testų (Suomija). Šio testo pagalba nustatomi celiakijai būdingi audinių transgiutaminazės (aTG) IgA klasės antikūnai ir bendras IgA kiekis. Celiakijos testą žmogus gali pasidaryti pats. Tačiau pagrindinis ligos diagnostikos metodas – plonosios žarnos gleivinės biopsijos morfologinis ištyrimas.

Koks celiakijos gydymas?

Vienintelis gydymas – dieta (begliuteninė dieta). Celiakija - neišgydoma, todėl ligonis visą gyvenimą turi laikytis griežtos begliuteninės dietos, t.y. nevalgyti kviečių, rugių, miežių, jų gaminių ir išvestinių rūšių kultūrų, pvz., kvietrugių. Šis gydymas yra labai efektyvus, jeigu prisilaikysi dietos būsi sveikas. Be to, duona, košės, bandeles ar sausinius sergantiesiems celiakija gali atstoti specialūs begliuteniniai maisto produktai. Vaikams iki 16 metų amžiaus begliuteninius miltus kompensuoja valstybė.

Patarimų kaip gyventi su celiakija gali suteikti Nacionalinė celiakijos ir maisto netoleravimo draugija. Daugiau informacijos žiūrėkite www.celiakija.lt.

Nedelskite ir pasitikrinkite! Gal Jūs ar Jūsų artimieji, o gal ir Jūsų vaikas serga celiakija ir to nežino.

Pataria Nacionalinė celiakijos ir maisto netoleravimo draugija (NCMND).

Kilus neaiškumams ar klausimams prašome skambinkite ar parašykite el. laišką.

Jolita Sadauskaitė NCMND pirmininkė, tel. 8 615 69294; el. paštas, jolita@celiakija.lt



Skanausk

naujos kartos
be gliuteninę
duoną!



Dr. Schär jau daugiau kaip 20 metų specializuojasi produktų be gliuteno gamyboje ir yra rinkos lyderis šiame sektoriuje.

Dr. Schär:

- siūlo specialios mitybos sprendimus esant maisto netoleravimui ir alergijai
- atsižvelgia į vartotojų poreikius bei gaminamų produktų natūralumą
- užtikrina aukščiausią gaminamų produktų kokybę ir įvairovę

Schär atstovas Lietuvoje: UAB "VITAMINŲ INSTITUTAS"
Mus galite rasti: Specializuota sveikatos parduotuvė "Vitaminų pasaulis"
PC "Mandarinai" Ateities g.91, Vilnius
Tel.: 8-5-279 3963,



Nėštumas ir motinystė teikia ne vien džiaugsmą ir laimę

Nėštumas ir motinystė yra pats gražiausias ir atsakingiausias laikotarpis kiekvienos moters gyvenime. Visi vienu balsu tvirtina, kad moters kūne plazdanti naujos gyvybės širdelė prilygsta stebuklui, o pirmoji bedantė kūdikio šypsena atlygina už visas bemieges naktis ir patirtus rūpesčius. Deja, kad ir kaip poetiškai tai skambėtų, daugelis moterų negali pasigirti, kad šiuo gyvenimo tarpsniu mėgavosi fiziniu, psichologiniu ir emociniu komfortu. Įvairios apklausos rodo, kad nemaža dalis nėščiųjų kenčia dėl nemigos, jas kankina naktiniai košmarai, neramių kojų sindromas, knarkimas bei mieguistumas dieną. O kur dar pykinimas, nugaros skausmai, sutinusios kojos ir kiti negalavimai.

Sakysite, kitaip ir būti negali, juk nėštumo metu persitvarko hormoninė moters organizmo pusiausvyrą, keičiasi fizinė būklė, galvoje nuolat sukasi neramios mintys... Ypač nerimastingos ir sutrikusios būna pirmą kartą besilaukiančios moterys.

Kūdikėliui gimus, situaciją komplikuoja su kiekviena diena augantis fizinis nuovargis, kasdieniai rūpesčiai prižiūrint, rodos, tokį trapų mažylį, nerimas dėl jo sveikatos ir gerovės. Neretai kūdikiu besirūpinančiai mamai atrodo, kad dėl miego stokos užsnūs tiesiog stovėdama, tačiau atsigulus patirta įtampa niekaip neleidžia atsipalaiduoti ir užmigti. Kitą rytą ji pakyla nepailsėjusi, pavargusi ir suirzusi.

Kaip tai gali paveikti mamos ir jos mažylio sveikatą?

Nustatyta, kad nėštumo metu patiriama nuolatinė įtampa, stresas,

sutrikęs miegas atveria kelią rimtam dvasinės sveikatos sutrikimui depresijai po gimdymo. Įvairių tyrimų duomenys rodo, kad daugiau nei 30 proc. nėščiųjų patiria negatyvias emocijas. Po gimdymo įvairių nusiskundimų nervų sistemos veikla turi daugiau nei pusę moterų. Dešimtadaliui gimdyvių pasireiškia depresijos po gimdymo požymiai.

Deja, dėl prastos mamos nuotaikos kenčia ir kūdikis. Manoma, kad nėštumo metu patiriamas stresas gali sutrikdyti kūdikio nervų sistemos vystymąsi. Taip pat pastebėta, kad lėčiau vystosi tokių mažylių protiniai gebėjimai, jie dažniau patiria įvairių emocinių sutrikimų. Be to, stiprūs emociniai nėščiosios išgyvenimai didina priešlaikinio gimdymo riziką, o tai, be abejonės, gali neigiamai paveikti fizinę vaikučio būklę.

Jau seniai pastebėta ir tyrimais patvirtinta, kad nuo pat gimimo tarp mamos ir kūdikio užsimezga glaudus emocinis ir fizinis ryšys. Nestabili emocinė mamos būklė, nuovargis ir suirzimas persiduoda ir mažyliui, todėl sutrinka judviejų dvasinis ryšys ir harmoningas tarpusavio bendravimas. Pastebėta, kad slogios nuotaikos varginamų moterų kūdikiai ilgainiui tampa irzlūs ir dirglūs, jaučiasi nesaugūs, sulėtėja jų emocinis vystymasis, jie mažiau domisi aplinka, lėčiau mokosi.

Manoma, kad per laiką moters emocinė būklė stabilizuojasi, o praėjus maždaug pusantrų metų po gimdymo išnyksta net depresijos simptomai. Tačiau tai gana ilgas laiko tarpas, kuris gali neigiamai paveikti ne tik mažylio vystymąsi, bet ir pačios moters sveikatą.

Todėl visoms mažylio besilaukiančioms, taip pat ir kūdikiu besirūpinančioms moterims, pajutusioms emocinį diskomfortą, varginamoms nuovargio, sutrikus miegui, reikėtų atrasti būdą, kaip atgauti dvasinę pu-



siausvyrą bei normalizuoti poilsį.

Padėkime sau

Laukiantis mažylio reikia daugiau dėmesio skirti sau, stengtis savo išgyvenimais pasidalinti su artimaisiais, užsiimti malonia veikla, atsipalaiduoti. Norint išvengti miego sutrikimų nuo pirmųjų nėštumo dienų patartina rūpintis jo higiena.

Tai ypač svarbu miego sutrikimų kamuojamoms nėščiosioms. Joms nuo pirmųjų nėštumo dienų reikėtų taip suplanuoti savo dienos režimą, kad liktų pakankamai laiko poilsiui ir miegui. Jei pavyksta, galima nusnūsti ir dieną. O kad miegas būtų ramesnis, vakarop reikėtų negerti daug skysčių, pasivaikščioti ar bent jau gerai išvėdinti kambarį, paskaityti knygą, pasiklausti ramios muzikos. Pastebėta, kad nėščiosios emocinę būklę ir miego kokybę palankiai veikia tam tikros maisto medžiagos, todėl nėštumo metu reikėtų daugiau dėmesio skirti visavertei, racionaliai mitybai.

Siekiant suvaldyti per kraštus besiveržiančias emocijas, normalizuoti poilsį ir susigrąžinti gerą miegą galima pasitelkti specialius medikamentus. Svarbiausia neužmiršti, kad esant būtinybei reikiamą gydymą receptiniais vaistais gali rekomenduoti tik gydytojas. O švelniai veikiančius homeopatinius preparatus galima vartoti ir savarankiškai. Pagal svarbiausias homeopatijos taisykles pagaminti preparatai (pvz., „Sedatif PC“) yra labai saugūs, juos gali vartoti tiek kūdikio besilaukianti, tiek ir žindanti moteris. Preparatą „Sedatif PC“ rekomenduojama vartoti, kai reikia normalizuoti nervų



sistemos veiklą, įveikti miego sutrikimus, padidėjus emociniamumui, irzlumui, jaučiant lėtinio nuovargio požymius.

Įprastu atveju rekomenduojama 3 kartus per dieną lėtai sučiulpti po 2 tabletes „Sedatif PC“. Varginant nemigai ir kitiems miego sutrikimams, šį homeopatinį vaistą reikia vartoti dienos metu ir prieš miegą. Kadangi „Sedatif PC“ nesukelia mieguistumo, neveikia reakcijos ir darbingumo, jį vartojanti nėščioji gali užsiimti įprasta veikla, o savo mažyliu besirūpinanti mama nesijaus apsnūdusi ir apatiška.



Norint atgauti savitvardą, pagerinti miegą, atsikratyti įtampos ir streso vertėtų kreiptis į psichoterapeutą, pasitarus su gydytoju, lankyti grupinės terapijos, nėščiųjų mankštos ar jogos pamokas. Juk svarbiausia, kad poilsio stoka, nuovargis, emocinis nestabilumas, stresas ir įtampa netrukdytų moteriai mėgautis nėštumu ir džiaugtis kiekviena motinystės akimirka.

* - daugiau informacijos apie homeopatinį preparatą „Sedatif PC“ rasite 4-tame žurnalo viršelyje.

Gražios odos priešai lėkštėje



„Kartais būdavo sunku užmigti, nes oda liesdavosi prie patalynės ir ši man buvo per šiurkšti, – sako Sandra. – Naudojau daugybę tepalų, tačiau pagerėdavo tik trumpam. Galiausiai nutariau išbandyti maisto netoleravimo testą „ImuPro“. Pradėjau laikytis nurodytų mitybos rekomendacijų ir po kurio laiko odos būklė ėmė gerėti. Dabar esu be galo laiminga, nes manęs nekamuoja niežulys ir skausmas. Pagaliau atsikračiau vaistų, be kurių neišsivaizdavau savo gyvenimo.“

Tokios istorijos kaip ši nėra neįprastos centro



„**Gera sveikata**“ gydytojai Marijai Dudnik. „Mes turime šimtus įvairaus amžiaus pacientų, nuostabu stebėti, kaip pagerėja jų odos būklė, – sako centro gydytoja. – Pacientai ateina nuleidę galvas, liūdni, pavargę, kartais atsineša vartojamų vaistų ir išbandytų tepalų. Jie kompleksuoja dėl savo išvaizdos, nori greitos pagalbos, trokšta, kad kančios kuo greičiau baigtųsi ir kad pagerėjus savijautai grįžtų gyvenimo kokybė.“

Svarbiausia – pažinoti savo priešą

„Mano odos priešai – vanilė, javai su gliuteninu ir apelsinai! – šypsosi Snežana. – Jau buvau visai praradusi viltį atgauti gražią odą. Kai pamačiau reklaminį skelbimą apie kraujo testą, kuris leidžia įvertinti maisto produktų reakciją, pamaniau, kad tai paskutinis šansas susigrąžinti normalią išvaizdą ir gerą nuotaiką. Jau po kelių mėnesių aplinkiniai atkreipė dėmesį į sveikesnę veido odą, o aš nustebau, kad daugelis drabužių man pasidarė laisvi.“

Testas „ImuPro“ leidžia pagerinti savijautą ir atrasti, kas atrodo neįmanoma, – maisto

produktą, kuris pakenkė jūsų sveikatai praėjus kelioms dienoms! Viskas labai paprasta – atsakymą teikia jūsų kraujas! Mokslininkai tai vadina imunoglobulinu G. Taigi jokių vaistų ar tepaliukų – tiesiog tinkama mityba! „Žmonės žino, kokie drabužiai jiems tinka, o mūsų centre jie gauna informacijos, kokie maisto produktai tinka jų organizmui“, – sako M. Dudnik.



Marija: „Aš nebebijau prisilietimo!“

Vieną dieną mūsų centro duris pravėrė be galo graži moteris liūdnomis akimis. Mes buvome, anot jos, paskutinė viltis. Moters diagnozė – atopinis dermatitas nuo gimimo ir, savaime aišku, gausybė išbandytų gydymo metodų: cheminiai preparatai, hormonai, tepaliukai, fototerapija, plazmoferezė.

Galiausiai Marijai teko griebtis raminamųjų vaistų: „Anksčiau su ašaromis nuplėsdavau prie žaizdų prilipusius drabužius, tada tepdavau jas įvairiais tepalais, o ryte istorija vėl kartodavosi: su skausmais ir verksmais plėsdavau nuo kūno pižamą. Darbe bijodavau, kad kas nors eidamas prisilies.“ Laikantis programos po dviejų savaitių

žaizdos pradėjo gyti. „Mitybos plano laikytis daug lengviau nei kentėti siaubingus skausmus, niežėjimą ir bijoti, kad kas nors netyčia užkabins. Buvau irzli ir uždara, daug verkdavau. Tikiuosi, mano išpažintis padės kam nors atrasti kelią šiai baisiai ligai išgydyti. Neužmiršiu, kaip vaikystėje mama man ant žaizdotų rankų maudavo pirštines, o paskui su skausmu jas nuplėsdavo. Verkdavome abi. Mėnesį laikausi programos ir neatsimenu, kada mano oda buvo tokia...“ – džiaugėsi Marija.



Prieš

Po

netoleruojamo maitos nustatymą ir specialios programos sudarymą

Bandote spręsti odos problemas ir nerandate išeities? Mes jūsų laukiame natūralios medicinos centre „Gera sveikata“, esančiame Vilniuje, kur jus nemokamai pakonsultuosime ir kartu bandysime rasti tinkamą kelią geros sveikatos bei savijautos link.

Skambinkite mums jau dabar tel. (8 5) 247 0643!



UAB Gera Sveikata
Ukmergės g. 298A, 06143 Vilnius
Tel.: (8~5) 247 06 43
Mob. tel.: (8~68) 779 520
El. paštas: info@gera-sveikata.lt
www.gera-sveikata.lt

Niekuomet nepailstančioms mamos kojoms...

Džiaugsmingai pievele lapatuojantis mažylis kelia aplinkinių pasigėrėjimą. Deja, paskui nenuilstantį ir skubiai žingsniuojantį žmogelį lekianti mama žino, jog net pati patogiausia avalynė prižiūrint mūsų mažuosius vaikštūnus, kai reikia paskui juos suspėti, suskubti, kad neparvirstų, ar kuo greičiau nubėgti apglėbti ir paguosti užsigavusį, neapsaugo nuo skausmingų pūslių ant iš nuovargio degančių pėdų...

Skausmingos nuotrynų pūslės neaplenkia daugelio mamų

Avalynės ar kito mechaninio dirgiklio (kad ir kojinių siūlės) „pritrinta“ pūslė tampa skausmingu išbandymu daugeliui aktyvių mamų, tėčių ir visiems kitiems, kurie rūpinasi spėriai pasaulį tyrinėjančiu vaikučiu.

Dėl mechaninio dirginimo susiformavusi pūslė yra plonasis maišelis, kurio vidus užpildytas skaidriu limfos skysčiu. Pūslės susidaro ant kojų, taip pat ir rankų dėl pasikartojančio ar nuolatinio trynimo ir spaudimo į kietą paviršių (batą, įrankį, vaikiško vežimėlio ar dviratuko rankeną).

Pradžioje juntamas sudirgimas, perštulys, vėliau derma atsisluoksniuoja nuo epidermio (panašiai kaip odos nudegimų atveju) ir susidaro pūslė. Visi šie požymiai rodo, kad veikia odos savisaugos mechanizmas, saugantis giliau esančius audinius nuo pažeidimų.

Deja, viskas tuo nesibaigia. Jei pūslė trinama ilgiau, paprastai taip ir būna, atsiveria skausmingos, ilgai gyjančios žaizdos. Per pažeistą epidermį patekus infekcijai, prasideda pūlinis procesas, žaizda sunkiai gyja, formuojasi neestetiskai atrodantys randai.

Gerai, kad šiuolaikinei nuolat skubančiai mamai ir kitiems namiškiams rimtų problemų galima nesunkiai išvengti. Mat tinkama pūslių profilaktika ir jau susiformavusių pūslių priežiūra gali padėti išvengti rimtų bėdų.

URGO pleistrai visuomet išties „pagalbos ranką“

Norint apsaugoti nuo skausmingų pritrynimų, infekcijos, randų susidarymo ar išvengti ilgo gijimo, rekomenduojama naudoti specialų pleistrą pūslėms. Šiuo metu vaistinėse galima įsigyti mums gerai pažįstamo prekės ženklo URGO pleistrų pūslėms ant kulnų, ant rankų pirštų, ant

dėlų ar ant kojų pirštų. Taip pat nuo pūslių susidarymo apsaugančių URGO pleistrų. Dėl naujausios technologijos ir atsakingo požiūrio į žaizdų ir pūslių gydymą šie pleistrai visuomet ir bet kokiomis gyvenimiškomis aplinkybėmis padės išlikti „ant kojų“. Mat visiškai skaidrus pleistro paviršius, padengtas hidrokoloidine mase su kljais padengu krašteliu, patvariai prilimpa prie pažeistos srities, apsaugo pūslę nuo tolesnio trynimo, spaudimo ir galimo pratrūkimo. Todėl šių pleistrų reikia visuomet turėti su savimi. Juolab kad naujųjų URGO pleistrų pūslėms ir pleistrų, apsaugančių nuo pūslių susidarymo, pakuotė – kompaktiška, ergonomiška ir patraukli kiekvienai moteriai. Ir nesvarbu, ar ji tai savo mažylį parke vedžiojanti namų šeimininkė, ar karjeros siekianti jauna mama.

Kodėl renkamės URGO pūslių pleistrus?

Iš karto veikia raminaimai

URGO pleistrai pūslėms sukuria drėgnas gijimo sąlygas, kurios, priešingai nei sausa aplinka, lengvina bei spartina gijimo procesą (užtikrina optimalią temperatūrą ir drėgmę) ir mažina randų susidarymo tikimybę.

Palengvina gijimo procesą

URGO pūslių pleistrai sukuria drėgnas gijimo sąlygas, kurios geriau, priešingai nei sausa aplinka, lengvina gijimo procesą (užtikrina optimalią temperatūrą ir drėgmę).

Gerai prilimpa prie odos, bet ne prie žaizdos

URGO pleistruose naudojamas hidrokoloidas užtikrina, kad užklėjus pleistrą reikiamoje vietoje jis išsilaiko net apie tris dienas. Hidrokoloidiniai pleistrai, kitaip nei įprastiniai, nelimpa prie žaizdos. Nuklijuojant pleistrą, visiškai neskauda. Jis „nejauga“ į žaizdą, todėl jį netraumuojama.

Apsaugo nuo išorės veiksnių poveikio

URGO pleistrų pūslėms pagrindą sudaro skaidrus ir plonas poliuretano sluoksnis, kuris nepraleidžia skysčių, tačiau leidžia žaizdai kvėpuoti. Tai užtikrina žaizdos apsaugą nuo išorės poveikio (vandens ir bakterijų).

Po dviejų ar trijų dienų, pasibaigus gijimo procesui, URGO pleistrai pūslėms atlimpa patys.

Mona Lažinskaitė

Specialiai miestietėms

Mados aistrualės dažnai aukojasi dėl savo batų. Jos yra pasiryžusios kentėti skausmą, tačiau neatsisakyti savo svajonių batelių. Dabar galima nebijoti kulnis trinančių ar į kojų pirštų šonus įsirižusių ir kankinančių skausmą sukeliančių dirželių – naudojant „URGO“ pleistrus pūslelėms, kurie skirti gydant susiformavusias pūsles.

Šių pleistrų ant jūsų kūno niekas nepastebės. Jūs galite avėti pačius atvirausius batus. Pleistrai yra visiškai skaidrūs ir nematomi ant bet kokios spalvos odos. URGO pleistrai pūslelėms yra ypač patogūs naudoti. Jūs pamėgsite juos avėdamos net ir madingiausią avalynę.

Itin subtilus būdas gydant pūsles



5 gelio pleistrai



Specialiai sportuojantiems



6 gelio pleistrai



5 gelio pleistrai

Kai reikia greitai užgdyti pūsles

Visi sportuojantys stengiasi išvengti pūslių. Visai nesvarbu, ar jie yra sportininkai profesionalai, ar mėgėjai, ar sportuoja tik savaitgaliais, tačiau su šia problema susiduria dažnai. Pūslelės ant kojų, ant rankų, atsiradusios žaidžiant golfą ar tenisą, gali trukdyti įprastinei veiklai. Bėgiojimas ir pasivaikščiojimas kartais virsta košmaru, dėl kurio Jūs būsite priversti atsisakyti šios veiklos. Problemos įmanoma išvengti, naudojant keletą apsaugojimo priemonių ir tinkamus pleistrus.

Pleistrai yra ergonomiškos formos ir itin patogūs, jie puikiai prisitaiko prie vietos ant kurios yra klijuojami.

Pleistrai yra atsparūs trinčiai ir puikiai prilimpa. Sportuojant jie lieka reikiamoje vietoje.

Būk madingas - būk sveikas!



„Vitaminų pasaulis“ – tai specializuota vitaminų, maisto papildų, specialios paskirties, sveikatinamųjų maisto produktų parduotuvė, esanti Vilniaus mieste.

Tik joje Jūsų laukia išskirtinis dėmesys, išsami informacija ir konsultacijos. Jauki aplinka ir rami muzika pažadins teigiamas emocijas, o malonus aptarnavimas kvies sugrįžti dar kartą.

Nuolatiniam pirkėjams parduotuvėje taikomos nuolaidos. Kasdien siūloma naujų, originalių, viliojamų akcijų.

Parduotuvėje „Vitaminų pasaulis“ galite įsigyti noni sulčių iš Havajų. Tai ypatingos sultys, kurių veikimas įrodytas moksliniais tyrimais. Jos stiprina imuninę sistemą, padeda kovoti su ligomis, skatina T limfocitų gamybą, mažina kraujospūdį, reguliuoja virškinimą, tonizuoja, pasižymi uždegimo slopinamosiomis, antibakterinėmis, antioksidacinėmis savybėmis, padeda sumažinti skausmą, stabdo vėžio ląstelių augimą.

Tik šioje parduotuvėje rasite platų maisto produktų be gliuteno asortimentą. Jie skirti žmonėms, kurie netoleruoja kviečių, rugių, miežių. Dauguma šių produktų pagaminti be laktozės, kiaušinių, sojos, todėl puikiai tinka alergiškiems žmonėms. Parduotuvėje siūloma įvairių sausainių, duonos, makaronų, miltų ir kitų maisto produktų be gliuteno.

Parduotuvėje taip pat prekiaujama p. Jadvygos Balvočiūtės arbatomis, kurios padės įveikti įvairius

negalavimus. Rasite arbatų, lengvinančių peršalimo simptomus, mažinančių kraujospūdį, cholesterolio, gliukozės kiekį kraujyje, padedančių esant sąnarių skausmams, artritui, osteoporozei, varginant nemigai, depresijai, norint sulieknėti, išsivalyti organizmą ar tiesiog sustiprinti imuninę sistemą.

Sveikatos parduotuvėje galite įsigyti ir kitų gamintojų arbatų: įvairių mišinių ir daug atskirų žolelių, tokių kaip čiobreliai, ramunėlės, medetkos, sukatžolės, pipirmėtės, našlaitės, raudonėliai, takožolės, kraujažolės, dilgėlės ir t. t.

„Vitaminų pasaulis“ Jums siūlo įvairių bičių produktų: duonelės, pienelio, žiedadulkių, propolio įvairiomis formomis (tabletėmis, kapsulėmis, meduje, tepalais). Kaip žinote, propolis yra vadinamas natūraliu antibiotiku, todėl jį ypač naudinga vartoti norint sumažinti ar sustabdyti uždegimą, nuslopinti skausmą, padidinti organizmo atsparumą.

Natūralūs eteriniai aliejai – puiki dovana sau ar artimajam. Įvairiausių kvapų aliejai tinkami naudoti aromatinėms lempoms, vonioms, patalpų orui gaivinti, inhaliacijoms, masažams. Rasite atpalaiduojamojo, stimuliuojamojo, antiseptinio, analgetinio ir daug kitokio eterinio aliejaus.

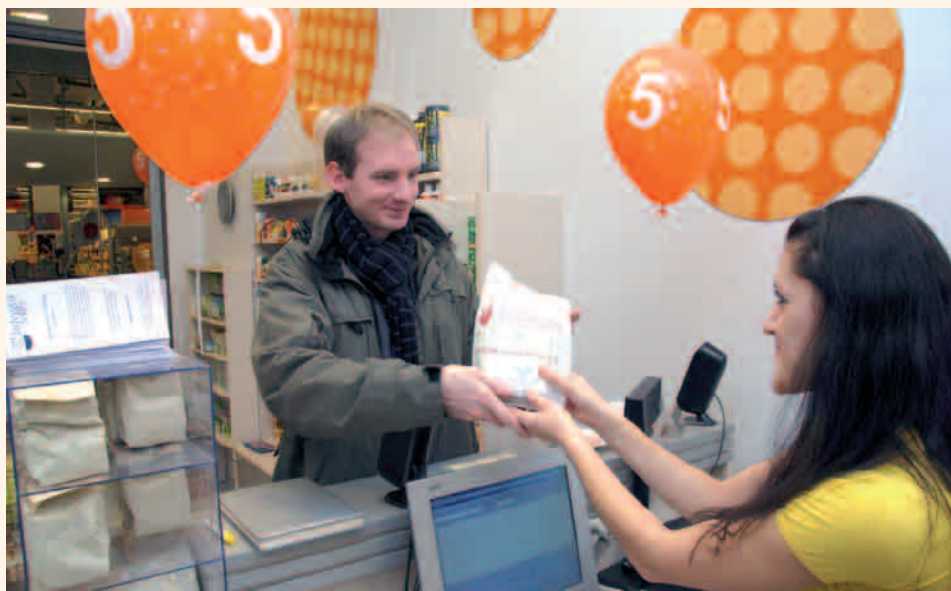
Parduotuvėje „Vitaminų pasaulis“ vitaminai, maisto papildai, kiti produktai suskirstyti į grupes: stiprinti imunitetui, širdžiai, gerinti regėjimui, skirti lieknėti, vaikams, sportininkams, suteikiantys



energijos, grožio, be gliuteno, ekologiški ir t. t. Tad lengvai išsirinksite tinkamus. Jei kils klausimų, kreipkitės į parduotuvės konsultantes, jos mielai pagelbės.

Kiekvienas žmogus parduotuvėje ras ką nors

tinkamo sau ar savo artimiesiems. Jeigu manote, kad sunku išrinkti dovaną kitam, galite įsigyti dovanų kuponą už norimą sumą ir suteikti progą artimam žmogui pačiam išsirinkti iš siūlomo asortimento.



Tapk „Vitaminų pasaulio“ dalimi!!!

Mus rasite specializuotoje sveikatos parduotuvėje „Vitaminų pasaulis“, PC „Mandarinas“, Ateities g. 91, Vilniuje, tel. (8 5) 279 3963, el. paštas: prekyba2@vitamin.lt, www.vitamin.lt

Saugokimės užteršto maisto

Vasara – ekstremalus metas mūsų virškinimo sistemos. Karštomis dienomis ir suaugusieji, ir vaikai daugiau prakaituoja ir malšindami troškulį dažniau geria vandenį, girą, limonadą. Ar žinote, kad vanduo atidarytame butelyje karštu oru tinkamas gerti tik valandą? Po to bakterijų kiekis jame viršija leistiną normą ir tampa pavojingas sveikatai.

Ilsėdamiesi miške, prie ežero ar pajūry neapsieiname be išskylų krepšio. Juk ilgiau pabuvus gamtoje, po žaidimų ir maudynių daug labiau norisi valgyti. Tačiau karštyje maisto produktai genda kelis kartus greičiau, nes labai greitai dauginasi mikroorganizmai.

Dar viena bakterijų maiste atsiradimo priežastis – nepakankama higiena: paplūdimyje dažnas valgo neplautomis rankomis, taigi taip užteršia maistą ir virškinamąjį traktą. Bakterinė infekcija dažnai sukelia labai nemalonų, ypač ilintis gamtoje, reiškinių – viduriavimą, vadinamą keliautojų diarėja.

Keliautojų diarėjos simptomai

Šis negalavimas gali būti ir lengvas, ir labai problemiškas. Simptomai:

- viduriavimas;
- pilvo spazmai;
- skysčių netekimas;
- bendras silpnumas, pykinimas ir vėmimas.

Jeigu krečia šaltis, tuštinatės kraujingomis arba putotomis išmatomis, vadinasi, susirgote sunkios formos diarėja, dėl kurios galite netekti daug skysčių.

Kaip gydyti diarėją?

Šios ligos terapija pagrįsta organizmo papildymu skysčiais, siekiant sumažinti dehidratacijos pavojų, reikia naudoti vaistinius preparatus, kai kuriais atvejais neišsiverčiama be antibiotikų ir intraveninių preparatų.

Kaip tinkamai elgtis užklupus šiam negalavimui?

- Pirmiausia leiskite skrandžiui pailsėti – nevalgykite keletą valandų arba kol palengvės.
- Nedideliais kiekiais gerkite virintą vandenį arba specialų tirpalą iš druskinų miltelių ir valgykite šiek tiek sūdytų trapučių. Tirpalo galite įsigyti vaistinėje.
- Maitintis pradėkite nuo krakmolingų produktų: ryžių, duonos, bulvių arba bananų, kurie padeda

stabdyti viduriavimą. Kai nebeviduriuosite, galėsite vėl valgyti įprastą maistą.

„Smecta“ – pagalba viduriuojančiajam

Šis vaistas turėtų būti kiekvienų namų vaistinėle, o išsirušus poilsiauti jį pravartu turėti ir kelionių krepšyje. „Smecta“ puikiai tinka vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūminiam ir lėtiniam viduriavimui, pilvo skausmams gydyti.

Šis vaistas ne tik apsaugo skrandžio gleivinę, bet ir pašalina iš organizmo patogeninę mikroflorą, rotavirusus, toksinus ir dujas.

„Smecta“ sustiprina žarnyno gleivinę, jos apsauginį sluoksnį, gerina jo kokybę. Šis vaistas pašalina iš žarnyno nesuvirškintus angliavandenių, kurie viduriavimo metu sukelia stiprų rūgimą ir dujų kaupimąsi žarnyne.

Esant ūminiam viduriavimui, kūdikiams iki vienerių metų rekomenduojami 2 paketėliai „Smectos“, didesniems kaip vienerių metų vaikams – 4, suaugusiesiems – iki 6 paketėlių per parą. Gydymas rekomenduojamas 3 dienas.

Užsitęsęs viduriavimas, būtina kreiptis į gydytoją.

Šis preparatas, kurio veiklioji medžiaga yra diosmektitas, gali būti vartojamas nėštumo ar maitinimo krūtimi laikotarpiu, kadangi jis išlieka chemiškai nepakitęs ir yra neabsorbuojamas.

Kaip išvengti keliautojų diarėjos?

Geriausia vengti užteršto maisto ir vandens. Nevalgykite nevirtų, nepakankamai iškeptų, neapdorotų produktų. Neapdoroti jūros ir pieno produktai priskiriami didelės rizikos grupei, nes jie – mėgstama bakterijų terpė. Sausi produktai – duona, vaisiai, kuriuos galima nulupti, – paprastai nekenksmingi. Stenkitės vartoti virinto vandens gėrimus: arbatą arba kavą, gazuotą vandenį buteliuose, filtruotą vandenį.

Nepirkite lauko prekeivių siūlomo maisto, nes jis gali būti užterštas dėl prastos higienos. Turguje pirktas daržoves reikia kruopščiai termiškai apdoroti arba nulupti.

Infekcijos profilaktikai svarbu kruopščiai plauti rankas: prauskitės švarių vandeniu arba naudokite drėgnas higienines servetėles, kuriose yra spirito, – tai geras būdas išvengti užkrėtimo.

smecta® – iš gamtos!
diosmectite



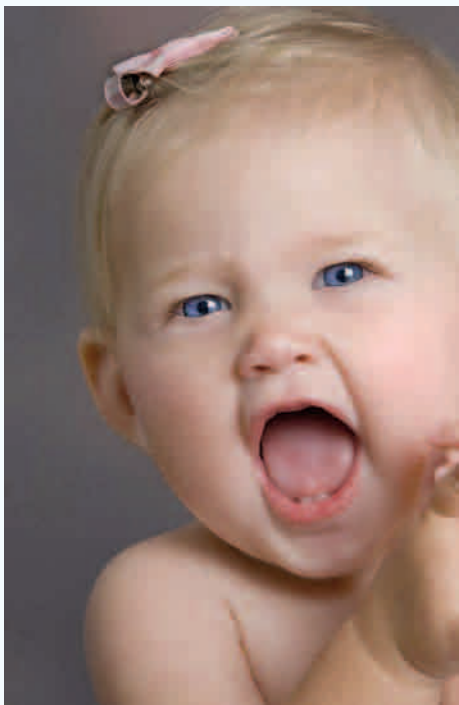
*nuo viduriavimo,
skrandžio
ir pilvo skausmų!*

smecta 3 g milteliai geriamajai suspensijai. Diosmektitas. Terapinės indikacijos Simptominis skausmo, susijusio su stemplės, skrandžio, dvylikapirštės ir storosios žarnos ligomis, gydymas. Vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūminio ir lėtinio viduriavimo gydymas. Dozavimas ir vartojimo būdas Vartoti per burną. Ūminio viduriavimo gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 2 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 1 paketėlis per parą; vyresniems nei 1 metų – 4 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 2 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: 6 paketėliai per parą. Kitų indikacijų gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 1 paketėlis per parą; 1-2 metų – 1-2 paketėliai per parą; vyresniems nei 2 metų – 2-3 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: vidutiniškai 3 paketėliai per parą. Kontraindikacijos Padidėjęs jautrumas diosmektitui arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės Specialūs įspėjimai: vartojant diosmektitą, ypatingas dėmesys turi būti skiriamas pacientams, kuriems praityje yra buvę sunkių lėtinių vidurių užkietėjimo atvejų. Gydant ūminį viduriavimą vaikams, siekiant išvengti dehidracijos, kartu būtina nedelsiant skirti oralines rehidruojančias druskas (ORD). Suaugusiųjų gydymas taip pat turi būti vykdomas kartu su rehidracija, jei paaiškėja, kad tai yra reikalinga. ORD arba intraveninės rehidracijos apimtys turi būti suderintos su viduriavimo intensyvumu, amžiumi ir klinicine paciento situacija. Atsargumo priemonės: Šio vaistinio preparato negalima skirti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas, gliukozės ir galaktozės malabsorbcija arba sacharazės ir izomaltazės stygius. Rinkodaros teisės turėtojas bei jo atstovas Lietuvoje. BEAUFOUR IPSSEN PHARMA. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepaieina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.



IPSEN

Pirmieji dantukai



Vaiko burnytėje išdygsta 20 pieninių dantukų, pirmasis - sulaukus maždaug pusės metų. Kartais taip skausmingai, kad mamai prasideda galvos skausmas ir bemiegės naktys. Tuo dantukų bėdos nesibaigia, nes dažno mažylio pieniniai dantukai „sukirmija“ ir tenka gydyti. Kaip juos išsaugoti sveikus ir gražius, pasakoja **Gydytojų sąjungos viceprezidentė pediatrė Virginija Lukšienė.**

Kada pradeda formuotis kūdikio dantukai?

Pieninių dantų užuomazgos atsiranda 6-8 nėštumo savaitę. Kad kūdikėlio dantukai būtų sveiki, būsimai mamai patartina valgyti kuo natūralesnį maistą. Jame turėtų būti kaip įmanoma mažiau konservantų, stabilizatorių,

Dantukų dygimo ir kritimo eiga **Apatinis žandikaulis**

Dygsta	Krenta
6-10 mėn.	6-7 m. centriniai kandžiai
10-16 mėn.	7-8 m. šoniniai kandžiai
17-23 mėn.	9-12 m. iltiniai
14-18 mėn.	9-11 m. pirmieji krūminiai
23-31 mėn.	10-12 m. antrieji krūminiai

sintetinių dažiklių, emulgatorių, kvapų ir kitų sintetinių medžiagų. Nėščiajai neturėtų trūkti kalcio, kurio gausu pieno produktuose. Suprantama, kaulų ir dantukų raidai svarbus ir vit. D. Jei ji vartoja nėščiosioms skirtus vitaminus, papildomai vit. D nereikia.

Kodėl kai kurie vaikučiai gimsta jau turėdami vieną ar net kelis dantukus? Ar reikia juos išrauti?

Tai vienas iš gamtos stebuklų, atsirandantis, ko gero, dėl paspartėjusios kalcio ir vit. D apykaitos nėštumo metu. Taip būna labai retai. Išrauti reikia tik tam kūdikėliui, kuris atkakliai kandžioja mamos spenelius arba jei dantukai trukdo žįsti. Esu mačiusi 1-2 naujagimius su dantukais, bet jų mamoms nekilo jokių rūpesčių, nes kūdikiai gana gerai žindo krūtį.

Kada turėtų išdygti pirmasis dantukas?

Paprastai jis prasikala 6-8 mėnesių kūdikiui ir tai būna centrinis kandis apatiniame žandikaulyje. Kai kada dėl genetinių priežasčių pirmasis dantukas išdygsta ir anksčiau. Sulaukęs metų vaikas turi jau 6-8 dantukus. Maždaug 3-5 mėnesiais anksčiau laiko pieniniai dantukai (dažniau kandžiai) išdygsta labai jaunos mamos pirmagimiui ir tam kūdikiui, kuris gimė per didelio svorio.

Ar reikia sunerimti, jei metinukas vis dar šypsosi bedante burnytėje?

Jei nėra dantuko, bet dantenos užburkusios, paraudusios ar pamėlusios, matyti kraujosruva, vadinasi, dantukas ruošiasi dygti ir nėra ko nerimauti. Vienų metų vaikeli, su dantukais ar be jų, turėtų pamatyti gydytojas odontologas. Dantų gydytojas, pas kurį siuntimo tikrai nereikia, nustatytų, ar yra dantukų užuomazgos arba pažiūrėtų, ar gerai dygsta dantukai, patartų, kaip juos prižiūrėti, kokia turėtų būti mityba. Gydytojai odontologai ir burnos higienistai norėtų, kad

Viršutinis žandikaulis

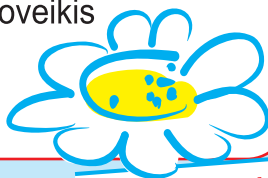
Dygsta	Krenta
8-12 mėn.	10-12 m. centriniai kandžiai
9-13 mėn.	9-11 m. šoniniai kandžiai
16-22 mėn.	10-12 m. iltiniai
13-19 mėn.	7-8 m. pirmieji krūminiai
25-33 mėn.	6-7 m. antrieji krūminiai

KamistadBaby

Dantis masažuojantis gelis

Kai dygsta pirmieji dantukai

- Vėsina ir ramina sudirgintą odą
- Apsaugo jautrias dantenas
- Švelnus gydymasis ramunėlių poveikis
- Malonaus medaus skonio
- Be cukraus



Su ramunėlėmis



Būkite ramūs, kai dygsta dantukai!

STADA
Vaikams



vienas iš slapto rachito požymių. Tačiau sergant rachitu išryškėja ir kiti simptomai: kūdikis daugiau prakaituoja, praplinka pakaušiu ir kt. Vėlyvai dantukų raidai turi įtakos sutrikusi mityba, mažakraujystė ir kitos ligos, kurios lėtina visą vaikučio raidą.

Kaip susijęs žindymas ir dantukų raida?

Nustatyta, jog kuo ilgiau kūdikis žindomas krūtimi, tuo tvirtesnis formuojasi žandikaulis, jame užtenka vietos dantukams dygti, būna taisyklingesnis sąkandis. Žinoma, jei po žindymo laikotarpio vaikas nepradeda valgyti iš buteliuko, bet yra maitinamas šaukščiuku. Kad geriau formuotųsi kramtymo refleksas, kuris labai susijęs su dantukų raida ir dygimu, vaikučiui galima duoti pagriaužti duonos plutelės, obuoliuko (antrais gyvenimo metais - ir morkytės).

Kodėl dantukai dygsta taip skausmingai, vaikutis tampa neramus, zirzia, verkia ar net suviduriuoja, pakyla kūno temperatūra?

mama vaikelį atvestų patikrinti dantukų dukart per metus.

Jei dantenos paraudusios, o dantukai vis neprasikala, ar reikia jas tepti specialiu kremuku?

Anksčiau močiutės sakydavo, jog dantukams lengviau dygti, dantenas patepus medumi. Dabar medikai bijo galimos alergijos, todėl vaikučiui iki 3 metų medaus nepataria. Dantuko dygimą lengvina specialus kremukas, kuris nuskausmina, atšaldo, minkština dantenų gleivinę. Mamytė gali savo švari pirštu dantuko dygimo vietą patepti kremuku ir pamasažuoti. Kremukų yra įvairių, net su vaistažolėmis. Kurį pirkti, gali patarti šeimos gydytojas ar vaistininkas.

Kokių ligų požymis yra vėlyva dantukų raida, ką daryti?

Dažniausiai būna kaltas rachitas, t.y. vit. D stoka, kuri labiausiai pažeidžia kaulų ir dantukų raidą. Jei neprasikala dantukai, gali būti, kad tai yra

Dygstant dantukui organizmas patiria tam tikrą stresą ir į jį taip reaguoja. Be to, jam reikia sukaupti daug jėgų, kad išstumtų dantuką. Iltnis kartais dygsta net skausmingiau nei kiti. Tai, kad vaikas sukarščiuoja ar pradeda viduriuoti, ne visada kaltas dantukas. Mama turėtų įsitikinti, ar mažukas negaluoja ne dėl kitos ligos, prisiminti, ką jis valgė, ar neperšalo. Ne visiems vaikams dantukai dygsta skausmingai. Mama kartais net nepastebi, kada tai įvyksta. Sužino, kai dantukas barkšteli į šaukštėlį.

Kaip numalšinti skausmą ir pagerinti vaiko savijautą?

Jei vaikas labai neramus, naktį vartosi, blogai miega, galima naudoti žvakutę su ramunėlėmis, o dantenas patepti kremuku (dentinoksu, mundistaliu, kamistadu ar kt.). Jis pašalintų dantenų dirglumą. Jei pakilo tem- peratūra per 38°C, reikėtų duoti aviečių, liepžiedžių arbatėlės, paracetamolio. Pediatrai pastebėjo, kad geriau veikia tiršta suspensija nei žvakutės, nes ji patampa dantenas.

Ar reikia prieš valgį tepti dantenas vaistukais,

kad neskaudėtų ir vaikūtis gerai valgytų?

Jei dantenos paraudusios, mama turėtų 10 minučių prieš kiekvieną vaikučio maitinimą išspausti 1 cm kremuko ir juo taupiai patepti paraudusį dantų „kalnelį“. Per kelias minutes nutrūksta skausmo grandinė ir vaikelis noriai pradeda valgyti. Vaistukų poveikis labai trumpas, apie 10-15 minučių, tačiau kol vėl įsiskausta, mažukas pavalo.

Kokį žaisliuką nupirkti dantukams „pasikasyti“?

Vienam vaikui labiau patinka guminis ratukas su „spygliukais“. Kitam - žaisliukas, užpildytas specialiu tirpalu. Šaldytuvo kameroje pabuvęs toks žaisliukas šaldo burnytės gleivinę ir malšina skausmą. Trečiam mažyliui pakanka paprasčiausio riestainio. Kiekviena mama randa tai, kas vaikeliiui labiau patinka.

Kaip apsaugoti veiduko odą, kad gausios seilės jos nedirgintų?

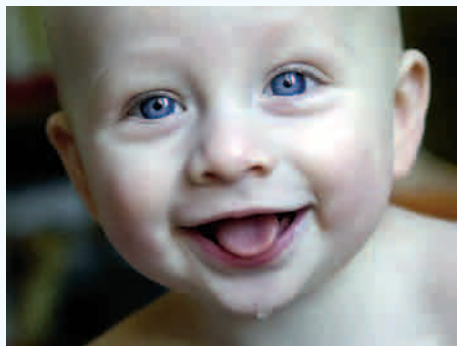
Po rytinio tualetu smakriuką, veidelį prie lūpų kampučių, žandukus patartina tepti riebiu, vaikams skirtu kremu. Kai nubėga seilytės, jas nuvalyti minkšta servetėle ir vėl patepti.

Kas gali sukelti „buteliuko ėduonį“?

„Buteliuko ėduonį“ gali sukelti net ir mamos pienas, nes jame yra gana daug saldžios laktozės. Ypač kenkia vaikelį maitinti naktį, kai jau išsikėlę pirmieji dantukai. Mama turėtų maitinti pagal jo poreikį, tačiau naktį sumažėja seilėtekis ir pablogėja savaiminė burnos bei dantukų savivala. Todėl nuo naktinio valgio vaikutį geriau atpratinti. Jei verkia, duoti paprasčiausio vandenuko, ir tai iš puodelio su snapuku ar dangtuku. Kenkia ir saldžios arbatėlės. Čiulptukas taip pat turi blogą poveikį dantukams ir sąkandžiui. Dar yra mamų, kurios aplaizo nukritusį čiulptuką, kiša jį į burnytę ir taip iš savo burnos perneša bakterijas į vaiko. Pastebėjus rudų dėmelių ant dantukų, būtina kreiptis į odontologą, kol jų dar neskauda. Dabar yra tokių gražių, įvairių spalvų plombų, kad vaikai jomis net giriasi.

Kaip taisyklingai valyti dantukus?

Kas vakarą ir rytą reikia visus dantukų paviršius atidžiai nušluostyti virintu vandeniu suvilgta skepetaitė. Jau 1 amžiaus mažyliui vaistinėje galima nupirkti nedidelį šepetėlį minkštais šereliais



(netraumuoja dantų) ir jį keisti kas 2 mėnesius. Reikėtų įsigyti ir vaikams skirtos pastos su mažesniu fluoro kiekiu: jei mažylis jos nuris, nepakenks. Pastos gabalėlis turi būti vaiko mažojo pirštelio nagiuoko dydžio. Dantukai valomi paeiliui nuo vieno žandikaulio krašto iki kito, išorinė ir vidinė dantukų pusė. Kiekvienai dantų grupei reikia po 10 vertikalių judesių (horizontalūs apnašas sustumia į tarpdančius). Vėliausiai valomas kramtomasis dantukų pa- viršius. Švarūs dantukai dar pavalami išskalauti šepetėliu, stengiantis nuo jų pašalinti pastos likučius.

Savarankiškai išsivalyti dantukus vaikas gali maždaug nuo 8 metų, kai išmoksta rašyti ir išlavėja rankytės. Kai kuriose užsienio šalyse, pvz., Libane, tėvai kontroliuoja dantų valymą net iki 14-15 metų, gal todėl daugelio libaniečių dantys lyg perliniai. Nuo 5-6 metų, kai miklesnės vaikučio rankytės, jis gali išmokyti valyti tarpdančius specialiu higieniniu siūlu. Dantų krapštukai vaikams nepatartini, nes jais gali susižaloti, užspringti ar juos praryti.

Be abejo, įprotį rūpintis dantimis turi formuoti mama ir tėtis, rytą ir vakarą valydamiesi dantis. Tačiau prieš kelerius metus atliktos apklausos duomenimis, tik trečdalis moterų, turinčių aukštąjį išsilavinimą, dantis valo 2 kartus per dieną.

Kaip skalauti burnytę?

Būtų gerai, jei vaikas po kiekvieno valgio dantis skalautų ir tarp 5 valgymų per dieną neužkandžiautų saldumynais. Mažylis daug ko išmoksta žaisdamas, tad gargaliuoti galima pamokyti jį maudant vonioje, į puodelį įpylus virinto vandenuko. Jei burnytės gleivinė jautri, galima įpilti ramunėlių ar medetkų nuoviro, jei yra pūlinukų - druskos ar sodos (į stiklinę vandens įberti pusę šaukštelio). Vaikas iš pradžių dalį vandenuko nuris, bet vėliau skalauti burnytę išmoks ir tai net patiks. Vyresnis vaikas tą daryti gali specialiu higieniniu skysčiu be kvapiųjų medžiagų.

Violeta Agurkytė

Pirmą kartą sudarytas alergenų rinkinys vabzdžių įkandimams

SORPO medicinos tyrimų centras, bendradarbiaudamas su „Siemens Medical Solutions Diagnostics“, sukūrė alergenų rinkinį dėl vabzdžių įkandimų. Toks rinkinys Lietuvos medicininių tyrimų rinkoje sudarytas pirmą kartą. Anksčiau kiekvienas, norintis išsitiirti, ar nėra jautrus vabzdžių nuodams, turėdavo tirtis dėl kiekvieno vabzdžio alergeno atskirai.



Alergijos rinkinį sudaro šešių populiariausių Lietuvoje vabzdžių alergenai: bitės, vapsvos, sparvos, geltonosios širšės, europinės širšės ir uodo. Tokio tyrimo privalumas tas, jog iš vieno kraujo mėginio gautas rezultatas parodo žmogaus organizmo reakciją į visus šešis alergenų. Taip pat šalia kiekvieno alergeno nurodomas organizmo reakcijos stiprumas.

Labiausiai rekomenduotina dėl alergijos vabzdžių įkandimams tirtis tiems žmonėms,

kuriems bent vieną kartą yra pasireiškusi alerginė reakcija vabzdžių nuodams: „*Labai svarbu žinoti, kad jeigu pirmą kartą alerginė reakcija buvo nežymi, tai antrą kartą ji gali būti stipresnė. Žmogus, žinodamas, kam yra alergiškas, turi galimybę išvengti skaudžių pasekmių*“, - kalba **SORPO** laboratorijos vedėja Daiva Jakiūnienė.

Jei žmogus alergiškas vabzdžių nuodams, įgėlimas dažniau gali sukelti anafilaksinį šoką – sunkiausią alerginę reakciją. Ištikus šokui darosi silpna, svaigsta galva, krenta spaudimas, tankiai plaka širdis, krūtinėje atsiranda skausmas, apsunksta alsavimas, imama švokšti, dusti.

Apie **SORPO** medicinos tyrimų centrą

SORPO – vienas pažangiausių molekulinės diagnostikos centrų Lietuvoje. Moderniose laboratorijose, panaudojant aukščiausios kokybės reagentus bei įrangą, atliekama daugiau nei 200 medicininių tyrimų: bendraklininiai, biocheminiai, alerginiai, sudėtingi citogenetiniai, molekuliniai, infekcinių, neščių tyrimai, biologinės tėvystės, kariotipų, persileidimo priežasčių nustatymas ir daugelis kitų.

Bendradarbiaudamas su šalies biotechnologijų bendrove „Fermentas“, **SORPO** mokslo laimėjimus pritaiko savo tyrimuose. Mokslininkai, pasitelkdami **SORPO** biomedicinos tyrimų patirtį ir „Fermento“ produktus, kartu kuria PGR reagentų medicininei diagnostikai rinkinius, kurie skirti patogeniniams mikroorganizmams, virusams, onkologinėms ligoms, genetiniams faktoriams nustatyti.



Molekulinis sveikatos kodas



bella
baby
Happy

Jūsų
laimingam
kūdikui!



Drėgnos servetėlės
praturtintos alijošiaus ekstraktu
sukurtos specialiai jautrios odės priežiūrai

www.bellahappy.lt



PHILIPS
AVENT



Ne per mažas valgyti pats

Jūsų pienu žindomas kūdikis pats natūraliai reguliuoja pieno tėkmę. Tai vadinama aktyviuoju žindymu, o jo dėka nusistovi tinkamas maitinimo režimas.

AVENT buteliuke įmontuotas orui pralaidus vožtuvas, kuris ima veikti vos kūdikiui pradėjus žįsti, ir kūdikis yra skatinamas „dirbti“ pats, kaip ir natūralaus žindymo metu. Kadangi jūsų kūdikis geba kontroliuoti pieno tėkmę, kyla mažiau pavojaus persivalgyti ar atpilti. Kliniškai įrodyta, kad dėl orui pralaidaus vožtuvo į kūdikio pilvuką nepatenka oro, todėl pilvuką rečiau skauda, taigi jūsų kūdikis bus linksmesnis ir laimesnis.

AVENT orui pralaidus buteliukas leidžia kūdikį maitinti sveikai ir sumažina pilvo dieglių galimybę.

Oficialus atstovas Lietuvoje **LIMEDIKA**
Gedimino g.13, LT-44318 Kaunas, tel. (8-37)323670 www.avent.com
El.paštas: avent@limedika.lt Jums pageidaujant, atsiųsime AVENT katalogą paštu.

PHILIPS
sense and simplicity