

SVEIKI **MAMA** **ir vaikas**

2011 m. Nr. 4 (9)

Besirūpinantiems vaiko sveikata



Peršalimo ligos

Ką valgome

Kaip vaikas mąsto

Mūsų pagrandukas

**Laikas keturiose griežtai suplanuotoje dienvakėje
„Kariškiui vyrui išeiti atostogų buvo paprasčiau.“**

BŪK SVEIKA MAMA!

ESANT MAGNIO TRŪKUMUI



NAUJIENA!

*Gaivaus apelsinų -
greipfrutų skonio*

Magnetrans 375 mg granulės gėrimui paruošti

20 paketėlių po 5,5 g

Maisto papildas su saldikliu kasdieniam magnio poreikiui papildyti.

1 paketėlyje yra 375 mg magnio, kas atitinka rekomenduojamą magnio paros normą. Grynasis kiekis: 110 g. Be cukraus.

Sudėtis: magnio citratas, rūgštingumą reguliuojančios medžiagos: citrinų rūgštis ir natrio bikarbonatas, maltodekstrinas, apelsinų sulčių milteliai, aromatinės medžiagos, lipnumą reguliuojanti medžiaga trikalčio fosfatas, tirštiklis natrio karboksimetilceliuliozė, saldiklis aspartamas, lipnumą reguliuojanti medžiaga silicio dioksidas, burokėlių sulčių milteliai, dažiklis riboflavinai.

Vartojimas. Išberkite 1 paketėlio turinį į stiklinę ir užpilkite 200 ml šalto vandens. Jei reikalinga, prieš gerdami išmaišykite.



Citrinų - greipfrutų skonio.

Magnetrans direkt 375 mg granulės tirpstančios burnoje

20 paketėlių po 2g

Maisto papildas su saldikliu kasdieniam magnio poreikiui papildyti.

1 paketėlyje yra 375 mg magnio, kas atitinka rekomenduojamą magnio paros normą. Grynasis kiekis: 40 g.

Sudėtis: sorbitolis, magnio oksidas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga citrinų rūgštis, aromatinės medžiagos, stabilizatorius riebalų rūgščių magnio druskos, saldiklis aspartamas. Be cukraus.

Vartojimas. Labai patogus ir paprastas, tik 1 paketėlis kasdien. Išberkite granules ant liežuvio ir nurykite. Granulės ištirpsta labai greitai, jų nereikia užgerti vandeniu.

Turinys

Mamų istorijos

Laikas keturiose griežtai suplanuotoje dienvarkėje

2

Peršalimo ir kitos ligos

Gydome peršalimo kosulį

6

Saugokimės gripo

8

Ką turime žinoti apie konjunktyvitą

11

Laringito pavojai ir gydymas

14

Mažyliui – otitas

16

Natūralus imuniteto stiprinimas

18

Kūdikio priežiūra

Kokios sauskelnės geriausios?

20

Ypatinga švelnios odėlės priežiūra

22

Būkime sveiki

Vitaminai, kad vaikelis augtų sveikas

24

Omega riebalų rūgštys – vaiko sveikatai

26

Ką valgomė

Kalakutiena – tinkamiausia mėsa mažyliui

28

Dr. Schar receptai

30

Tinkamai maitinamės – padedame žarnynui

32

Būsima mama

Moteris ir nėštumas

34

Mamytė

Higiena mūsų dienomis

36

Neprisiskaukime hemorojaus

38

Ar žinai?

Fluoro nauda dantims – tikrovė ar mitas?

40

Psichologija

Kaip vaikas mąsto

42

Kūdikio augimo kalendorius

Mūsų pagrandukas

46

Patarimai

Kaip išrinkti vaikui sauskelnes

47



Nuotraukose iš asmeninio archyvo:
Alicija Viduto - Sližauskienė.

2011 m. Nr. 4 (3)

Nemokamas leidinys

Leidėja – leidybos grupė „Sveikata visiems“

Leidinių parengė: Ieva Grabauskienė, Dalia

Petrutytė, Undinė Gilė

Maketuotojas Tomas Puidokas

Dėkojame Marijai Garbačiauskienei

Bendradarbiavimas, platinimas

Tel. 8 653 30 003

El. paštas info@mamairvaikas.lt

Svetainė: www.mamairvaikas.lt

Reklama

Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596

El. paštas ieva@mamairvaikas.lt

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

www.mamairvaikas.lt – sveikatos žurnalas internete

Mūsų pagrandukas

Štai ir namuose su vos kelių dienų žmogučiu. Daugybė malonių rūpesčių, naujų potyrių ir atradimų... Mažuliukas pamažu susipažįsta su aplinka, mokosi paprastų veiksmų ir džiugina tėvelius. Pastarieji taip pat mokosi – auginti mylimiausią žmogutį.

Mūsų pagrandukas – jau trijų mėnesių. Aurijus. Gimė šiemet, liepos 25-ąją. Mamytė – 31-erių finansų specialistė Rita Tumėnė. Ji kas mėnesį pasakos apie savo ir vyro – Gintaro pirmagimio pirmuosius „žingsnelius“. Kūdikio augimo kalendorių – iki pat vienerių tęsime interneto svetainėje www.mamairvaikas.lt. (Nukelta į 46 puslapį.)



Kūdikio augimo kalendorius

MAMA
ir vaikas

1

Laikas keturiuose griežtai suplanuotoje dienvarkėje



Septynerių Ernesto ir metų bei trijų mėnesių Adrianos mama Alicija Viduto-Slišauskienė – gydytoja odontologė-ortodontė. Prie 27-erių metų moters darbo kabineto netrūksta pacientų, mielai patikinčių savo dantų gydymą jaunai, bet patyrusiai specialistei, nuolat gilinančiai savo žinias ir įgūdžius. Dėl profesinės sėkmės antrąjį vaikelį Alicija ryžosi patikėti vyrui. Taigi Adriana auga daugiausia laiko auklėjama tėvystės atostogose esančio tėčio.

– Kaip vyras ryžosi likti namie ir prižiūrėti mažylę? Kada po gimdymo grįžai į darbą? Ar spėdavai pažindyti kūdikį?

– Ernestą padėjo prižiūrėti mano tėveliai, o mažąją nusprendėme auginti patys. Mano – gydytojos ortodontės darbo specifika tokia, kad pacientų gydymas trunka maždaug porą metų, o vaikų – kartais ir ilgiau. Jie turi apsilankyti maždaug kas mėnesį ar du, taigi keblu būtų palikti pradėtuosius gydyti. Be to, įgavę tavo pasitikėjimą, žmonės nenorėtų kuriam laikotarpiui ieškoti kito gydytojo. Kariškiui vyrui išeiti atostogų buvo paprasčiau. Pabuvau namie su vaikeliu tik mėnesį po gimdymo. Tik tiek ir žindžiau, nes trūko pieno, todėl Adrianos maistą teko papildyti mišinukais. Dar kelias savaites, pradėjusi dirbti, nutraukdavau pieną į buteliuką.

– Ar skyrėsi pirmasis gimdymas nuo antrojo, gal dalyvavo vyras?

– Pirmąjį kartą gimdžiau be nuskausminamųjų, antrąjį – rinkausi nejautrą. Labai bijojau vaistų injekcijos į stuburą, bet gimdymas praėjo puikiai, skausmą jčiau tik paskutinį pusvalandį. Dar sykį gimdyčiau tik su nejautra.

Antrajame gimdy-me dalyvavo ir vyras, tik jaudinosi labiau negu aš. Man,

žinoma, buvo lengviau: vyras labai palaikė psichologiškai. Todėl tos 6,5 gimdymo valandos jam būnant šalia praėjo kaip viena.

– Kaip rūpinaisi savimi ir būsimojo vaiko sveikata nėštumo metu?

– Nėštumo metu labai daug dirbau ir mokiausi, bet pavalgyti spėdavau reguliariai. Gėriau folio rūgštį, vitaminus nėščiosioms, beveik keturis paskutinius nėštumo mėnesius vartoju magnį. Tik nuo vitaminų labai pykindavo. Stengiausi valgyti daugiau vaisių ir daržovių, pieno produktų: jogurto, varškės. Sumažinau kavos puodelių kiekį: gėriau tik ryte ir su pienu, nors paprastai per dieną išgeriu 4–5 puodelius.

– Ar daug svorio priaugai nėštumo metu, kaip atgavai figūrą?

– Per pirmąjį nėštumą priaugau maždaug 11, per antrąjį – net 15 kilogramų. Gal dėl to, kad dėl didelio darbo tempo nelikdavo laiko sportui ir tekdavo apsiriboti specialiu masažu kursu. Stengiuosi valgyti reguliariai, tik tuos produktus, kurie man tinka pagal kraujo grupę (daug apie tai domėjausi), po 20 valandos nebevalgau. Ryte namuose 10–15 min. darau *bodyflexo* pratimus. Svoris jau nukrito, tik klubai platesni. Masažistė sako, kad jie

paprastai grįžta į pradinę padėtį per trejus metus po gimdymo.

– Ar skyrėsi abu nėštumai, pirmojo vaikelio auginimas nuo antrojo?

– Abiejų nėštumų pradžia buvo tokia pati: sunki toksikozė, ligoninė, lašelinės. Po ketvirtito mėnesio viskas praėjo ir galėjau džiaugtis nėštumu. Praėjusią vasarą nuo karščių labai tino kojos, pėdos buvo net dvigubai didesnės, netilpo net į šlepetes.

Sūnų auginti labai daug padėjo mano tėvai, jis nemažai laiko praleisdavo su jais. Dukrelę mes auginame patys, tėvai nesikiša, nors kol kas gyvename drauge su jais. Tik retkarčiais išleidžia mus kur nors išvažiuoti.

– Kaip reagavo sūnus į sesutės atsiradimą, ar nebuvo konkurencijos... Kaip sutaria abu vaikai?

– Tik gimus sesutei, pavydėjo, buvo nervingas, jautrus pastaboms. Dabar – taip pat. Kai skiriama daugiau dėmesio sesei, mėgsta įsiterpti, trukdyti, kad ir jis būtų pastebėtas. Tuo metu jam būtinai reikia parodyti visiems, kokia jam brangi sesutė ir kaip jis ja rūpinasi. Šiaip jie labai myli vienas kitą. Adriana laukia broliuko sugrįžtant iš mokyklos, mėgsta su juo žaisti. Ernestas išmoko sesę daug įvairių dalykų, pvz., daryti kūlvirstuką, nors mes draudžiame jam tokias pamokėles. Kai pabari sūnų, mažoji net klykdama ima jį ginti. Ernestas pažaidžia su Adriana, kai mes būname užsiėmę. Kartais tai daro savo noru, kartais – už leidimą žiūrėti filmukus.

– Ar Adriana ramus vaikas, kaip raminat verkiančią?

– Ernestas buvo labai ramus vaikas, o Adrianos visur pilna. Tik žaidė su puodais, jau įlipo į spintelę, užlipo ant pufo, kažką neša išmesti į šiukšliadėžę. Didžiausią problemą kelia stalčiai. Nepadėjo nė mūsų bandymai rišti ir klijuoti juos: vis vien pirštukais atkrapšto ir įlenda. Verkia retai, tik jei kažką uždraudi, pabari arba susižeidusi. Apsiramina paimta ant rankų, drauge padainavus arba pašokus. Dukra reikalauja daug dėmesio. Ir dieną, ir vakare užmiega tik ant tėčio ar mamos rankų. Būtina dar ir lopšinę padainuoti.

– Ar dažnai tenka slaugyti sergančius vaikučius?

– Vyresnėlis serga alergine astma, dažnai

sloguoja. Kelis kartus gydėmės ligoninėje bei sanatorijoje ir visada po ranka turime inhaliatorių. Mažoji sirguliuoja retai, tik kartais užpuola sloga, nes namuose gana šalta. Ypač atvėsus orams, kad nesusirgtų, mažosios nesivedame į parduotuvę ar į kitas vietas, kur daug žmonių. Adrianą paskiepijome nuo rotaviruso, taigi šios rimtos problemos neturėjome, o vyresnėlis susirgo grįžęs iš mokyklos.

– Kokį maistą renkiesi? Ar domiesi sveika mityba?

– Stengiamės maitintis sveikai. Vyro tėvai ir mano močiutė gyvena kaime, mano tėvai prie namų turi nedidelį daržą ir sodelį. Todėl valgome savo augintas daržoves, vaisius, mėsą, kepame naminę duoną. Žiemai konservuojame. Parduotuvėje stengiuosi pirkti ekologišką maistą ir vengiu produktų su E bei konservantais. Verčiau pakeičiu kitais, nors ir skirtingais. Etiketeje būtinai paskaitau apie produkto sudėtį.





Adriana valgo tik namuose gamintą maistą. Neperkame nei paruoštų košių, nei tyrelių. Pusryčiams ir vakarienei verdame ryžių, avižų, kukurūzų, grikių košę, kurią valgome su savo pagamintomis uogienėmis. Pietums – mėsytę su daržovėmis. Tarp pagrindinių valgių dar duodame vaisių, o vakare – varškytės.

– Kaip praleidžiate laisvalaikį su vaikais? Ar lieka laiko sau, laiko dviese?

– Visais metų laikais su šeima važiuojame į mišką. Vaikštinėjame, kepame ant grotelių mėsytę. Šaltu oru pasiimame termosus su karštais gėrimais. Važinėjame rogutėmis, slidinėjame. Kasdien išeiname pasivaikščioti šalia namų, mieste arba parke. Kol kas toli nekeliaujame su vaikais. Šią vasarą savaitę atostogavome prie jūros. Ernestas buvo karatė stovykloje šalia Šventosios, o mes priderinome savo atostogas.

Visą laiką skiriu darbui ir vaikams. Net vyras kartais papriekiaštauja. Savo laiką tiksliai suplanuoju. Kartais pavyksta valandėlei ištrukti pas masažistę ar pasportuoti. Mėgstame dviese vandens parke pasimėgauti pirtele ir sūkurine vonia.

– Nuolatinis profesinis tobulėjimas, ko gero, taip pat atima daug laiko...

– Skaitau daug knygų bei žurnalų apie odontologiją. Turiu jų per 50 lietuvių ir užsienio kalbomis, žodžiu, mažą biblioteką, dalis jų – su autorių autografais. Nuolat dalyvauju konferencijose, seminaruose. Kelis kartus per metus važiuoju į užsienyje vykstančias konferencijas ar kongresus bei tobulinimosi kursus. Kitais metais planuoju ištrukti kelioms dienoms į seminarą Vokietijoje bei į liežuvinių breketų kursus.

– Kaip patartum nėščiajai rūpintis dantimis, kokios dažniausios problemos tuo laikotarpiu?

– Nėštumo metu dantis reikėtų valyti labai kruopščiai, nes dėl hormoninių pokyčių dantenos tampa jautresnės apnašoms, ir jas apnikusios bakterijos greičiau sukelia dantenų uždegimą.



Didžiausias dantų negalavimas šiuo laikotarpiu – nėščiąjų gingivitas. Jo požymiai šie: pradeda kraujuoti ir paburksta dantenos, atsiranda nemalonūs kvapas iš burnos, deginimas ir skausmas. Dauguma moterų dar labiau sau pakenkia, nes nevalo dantų manydamos, kad gingivitas praeis savaime, ir bijodamos pabloginti padėtį. Jautrias, kraujuojančias dantenų reikėtų švelniai valyti dantų šepetėliu bei kreiptis profesionalios pagalbos. Gingivitas nėščiosioms dažniausiai išsivysto tarp trečiojo ir devintojo nėštumo mėnesio.

Nėštumo metu būtina reguliariai lankytis pas odontologą, atlikti profesionalią burnos higieną. Susirūpinti savo burnos sveikata geriausia prieš pastojant. Dar prieš nėštumą reikėtų sutaisyti ėduonies pažeistus dantis, pakeisti abejotinas plombas. Gydyti dantis nėštumo metu saugiausia antrąjį nėštumo trimestrą. Pirmąjį ir trečiąjį suteikiama tik būtiniausia odontologinė pagalba ir nerekomenduojama daryti rentgeno nuotraukų. Dantis labai kenkia vėmimas. Dėl į burnos ertmę patekusių skrandžio rūgščių gali prasidėti dantų emalio erozija. Jei nesilaikoma burnos ertmės higienos, daugėja dantų apnašų ir gali išsivystyti ėduonis. Todėl po vėmimo burną rekomenduojama išskalauti vandeniu su soda ar pienu. Nedera tuoj pat valyti dantų, nes tai gali pažeisti jų emalį. Geriausias patarimas: dantis valykite minkštu šepetėliu ir dantų pasta bent du kartus per dieną. Kruopščiai nuvalykite dantų paviršių ties dantenomis. Naudokite tarpdančių siūlą. Nepamirškite, kad dantis reikia pasitikrinti ir po gimdymo.

– Kaip prižiūri savo mažylės dantukus profesionali odontologė? Gal ir kitos mamytės pasimokys...

– Nuo pirmojo mėnesio burnytę valėme marlyte, suvilgyta šiltu virintu vandeniu. Išdygus pirmiesiems dantukams (dygo abu apatiniai kandžiai), pradėjome naudoti švelnų vaikišką dantų šepetėlį. Dantukus valome ryte ir vakare, kol kas be dantų pastos. Naktį jau nuo vieno mėnesio neduodavome gerti nieko, išskyrus vandenį. Neduodame jokių dantukams nesveikų piktinių sulčių, granuliuotų arbatų. Geriame virintą vandenį, žolelių arbatėlę, savo spaustas skiestas sultis. Atėjus rudeniiui, į vandenuką įlašiname keletą lašų svarainių sulčių.

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė



Gydome peršalimo kosulį



Šaltu ir darganotu metų laikotarpiu trūksta vitaminų, šviesos bei mažiau judame ir būname gryname ore, todėl organizmo gynybinės galios susilpnėja, dažniau puola peršalimo ligos, ypač – mažuosius. Peršalus pradeda varginti ir kosulys.

Apie kosulį

Kosulys – apsauginė organizmo reakcija (kosint iš kvėpavimo takų pašalinami svetimkūniai). Jis kyla suerzinus ryklės, gerklų, trachėjos, bronchų, pleuros (plona membrana, dengianti plaučių ir krūtinės ąstos vidinę pusę) gleivinės receptorius.

Kosint staiga pakyla oro spaudimas krūtinės ir kvėpavimo organuose ir jo srove drauge su gleivėmis pašalinamos dulkės, smulkūs svetimkūniai, bakterijos bei virusai. Taigi kosulys ne tik organizmo problemos rodiklis, bet ir kovos su negalavimu pagalbininkas.

Kosulys gali būti sausas ir drėgnas. Sausasis kankina sergančius laringitu, gerklų, gerklės, trachėjos uždegimu. Jis taip pat būdingas ir infekciniam, ir alerginiam bronchų uždegimui. Kai sausas kosulys pereina į

drėgną, galima džiaugtis pagerėjusia būkle ir tikėtis greitai pasveikti.

Drėgnas kosulys atsiranda kartu su kvėpavimo takų infekcijomis. Sloguojant nosyje susiformuojančios gleivės rykle patenka į gerklą, jas sudirgina ir sukelia kosulį. Taigi infekcija susilpnėja, jei atsikosėjama skrepliais, ir nepatenka į žemiau išsidėsčiusius organus: trachėją bei bronchus. Nepamirškime, kad ir sveikas vaikas gali kelis kartus per dieną pakosėti – taip išsivalo jo kvėpavimo takai.

Peršalimo kosulys ir jo pavojai

Kiekvienos peršalimo ligos pradžioje kosulys būna sausas ir atsiranda sudirgus viršutinių kvėpavimo takų gleivinei. Jeigu vystosi ryklės gleivinės uždegimas, išsausėja gerklė, ją pradeda skaudėti, atsiranda įkirus sausas kosulys. Po kiek laiko iš viršutinių kvėpavimo takų gleivinės pradeda išsiskirti uždegiminis skystis, ir kosulys palaipsniui virsta drėgnu. Kartu su išskyromis iš kvėpavimo takų pašalinami ir infekcijos sukėlėjai, t. y. gleivinė pamažu išsivalo.

Pavojus vaikui kyla tuomet, kai labai pažeidžiama gerklų ir balso stygų gleivinė ir kosulys tampa panašus į šuns lojimą, skardus arba atvirkščiai – užkimęs, žemas, kartais vaikui sunku net kalbėti. Vaiko gerklų gleivinė labai gerai aprūpinama krauju ir gali greitai išinti. Ištinus balso stygomis, orui sunku patekti į plaučius. Tad vaikas gali uždusti. Todėl, atsiradus šuns lojimą primenančiam ar kimiam kosuliui, reikia skubiai kreiptis į gydytoją.

Negydomas paprastas peršalimo uždegimas gali išplisti į apatinius kvėpavimo takus. Iš pradžių – į trachėją, vėliau – į bronchus ir plaučius. Pirmas infekcijos išplitimo požymis – aukšta temperatūra. Kosulys tuomet tampa gilus ir duslus. Kita galima peršalimo kosulio komplikacija – ausų, žandikaulio sinusų ir kt. uždegimas. Tuomet, be padidėjusios temperatūros, dar prisideda ausų, galvos skausmas, užgula nosį.

Kaip gydyti kosulį

Jei pradeda kankinti įkyrus sausas kosulys, reikia imtis priemonių, kad jis pereitų į drėgną. Todėl duokite vaikui šiltų, ypač šarminių, gėrimų: šilto pieno su mineraliniu vandeniu ar nedideliu sodos kiekiu, paprasto šilto mineralinio vandens. Patariama maitinti vaiką lengvu, bet kaloringu maistu, gausiu daržovių ir vaisių.

Jeigu temperatūra nekyla, mažyliui ant nugaros galima uždėti garstyčių ar kitokį šildomąjį kompresą. Pakilus temperatūrai, šios procedūros atlikti negalima.

Jeigu vaiką kankina šuns lojimą primenantis kosulys ar sunkus, panašus į švilpimą kvėpavimas, bet temperatūra nekyla, skubiai pamirkykite mažylio kojas karštoje vonelėje. Tai sukels kraujo priplūdimą į galūnes ir susilpnins jo srovę į viršutinius kvėpavimo takus, kuriuose dėl to nuslūgs patinimas. Baigę procedūrą, būtinai iškvieskite greitąją pagalbą, nes patinimas gali pasikartoti.

Kosulio varginamam mažyliui gali padėti **Bronchicum**. Tai – tradicinis augalinis vaistinis preparatas, skirtas peršalimo kosuliui palengvinti. Jo sudėtyje yra skystojo čiobrelių ekstrakto. Vaistas padeda atsikosėti ir slopina spazmus.

Be to, **Bronchicum** paskanintas skystosios

gliukozės, medaus skonio medžiaga, rožių aliejumi, koncentruotų vyšnių sultimis ir kitais gardumynais. Taigi lengvai jį sugirdysite mažyliui, juo galėsite palengvinti ir jus užpuolusį kosulį.

Čiobreliai – nuo senų laikų žinoma vaistažolė kosuliui gydyti

Vaistinis čiobrelis yra plačiai paplitęs, labai aromatingas augalas, vartojamas ir kaip prieskonis. Tikroji jo tėvynė – Viduržemio jūros regionas.

Eterinis čiobrelių aliejus vartojamas bronchitui, kokliušui ir bronchinei astmai gydyti. Išgėrus šio aliejaus, jis pirmiausia išsiskiria pro plaučių alveoles ir iškvepiamas su oru, todėl veikia ligos pažeistoje vietoje. Čiobrelių aliejus mažina bronchų spazmus, tirpdo prie bronchų sienelių prikibusias gleives, lengvina atsikosėjimą.

Nuo seno čiobrelių arbata liaudies medicinoje vartojama spazminėms kvėpavimo takų ligoms gydyti. Augalas veikia kaip anestetikas. Viduramžių vaistažolių žinynuose čiobreliai rekomenduojami „visų rūšių parazitams išvairyti“, jais siūloma gydyti galvos ir gerklės skausmą, reumatą, ryklės uždegimą. Liaudies medicinoje čiobreliais šios ligos gydytos kelis šimtmečius.

Čiobreliuose yra daug eterinių aliejų. Maždaug pusę jų sudaro timolis, be to, juose yra kartumynų, rūgščių, rauginių medžiagų, flavonoidų ir dervų. Augalą patariama vartoti kaip bendrai žmogaus organizmą stiprinantį vaistą. Eterinis čiobrelių aliejus – puikus augalinis antibiotikas, stipriai veikiantis mikroorganizmus, todėl iš jo gaminami preparatai, skirti kvėpavimo takams, bronchitui, plaučių uždegimui gydyti.

Čiobreliai įeina į daugelio vaistinių arbatų kosuliui gydyti, vartojami ir atskirai, skystasis ekstraktas – pagrindinė daugelio sirupų bei eliksyrų kosuliui gydyti sudėtinė dalis.

Kosulys – vienas labiausiai paplitusių kvėpavimo takų pažeidimo simptomų. Įprastinis kosulys lengvai išgydomas drauge su peršalimo liga. Reikia sunerimti, kai kosulys – vienintelis ligos simptomas arba jis ilgai trunka ir nepasiduoda gydymui. Tokio kosulio varginamą vaiką reikia būtinai nuvesti pas gydytoją.

Dalia Petrutytė



Bronchicum®

Augaliniai vaistai, kuriuose glūdi gamtos jėga...

vėl Lietuvoje!!!



**...Efektyviai ir švelniai gydo
kosulį ir peršalimą!**

Bronchicum 150 mg/ml sirupas.

Veiklioji medžiaga yra čiobrelių skystasis ekstraktas. **Terapinės indikacijos.** Tradicinis augalinis vaistinis preparatas skirtas peršalus atsikosejimui palengvinti. Tradicinis augalinis vaistinis preparatas, kurio indikacijos pagrįstos tik ilgalaikiu vartojimu. **Dozavimas ir vartojimo būdas.** 1-4 metų vaikams (kai svoris apie 8-15 kg): po 5 ml 3 kartus per dieną (paros dozė 15 ml); 5-12 metų vaikams (kai svoris apie 19-43 kg): po 7,5 ml 3 kartus per dieną (paros dozė 22,5 ml); Paaugliams nuo 13 metų amžiaus ir suaugusiems: po 10 ml 3 kartus per dieną (paros dozė 30 ml). Neskirti vaikams, jaunesniems nei 1 metai, kadangi nėra pakankamai duomenų apie Bronchicum sirupo vartojimą tokio amžiaus vaikams. Paros dozė reikia padalinti į lygias dalis ir gerti per parą reguliariais intervalais. Prieš vartojimą suplakyti. **Specialūs įspėjimai.** Vaisto sudėtyje yra sacharozės, gliukozės ir invertuoto cukraus. Jeigu gydytojas Jums yra sakęs, kad netoleruojate kokių nors angliavandenių, kreipkitės į jį prieš pradėdami vartoti šį vaistą. Vaisto sudėtyje yra mažas alkoholio kiekis (5,6 % (V/V) etanolio). Išgėrus visą 100 ml buteliuką, į organizmą patenka maždaug 4,4 g etanolio. 10 ml Bronchicum sirupo atitinka 0,6 baltos duonos vieneto. Pacientams, sergantiems cukriniu diabetu, tai būtina turėti omenyje. **Kontraindikacijos.** Jeigu yra alergija (padidėjęs jautrumas) čiobreliams arba kitiems lūpapedžių šeimos atstovams. **Specialių atsargumo priemonių reikia:** jei atsiranda dusulys, karščiavimas ar pūlingi skrepliai, būtina kreiptis į gydytoją arba kitą sveikatos priežiūros specialistą. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepažeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu pasireiškė sunkus šalutinis poveikis arba pastebėjote šiame lapelyje nenurodytą šalutinį poveikį, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

sanofi aventis

Nes vėliavata vėliavosi



Bronchicum®

Augaliniai vaistai, kuriuose glūdi gamtos jėga...

Saugokimės gripo



Atėjus peršalimo ligų sezonui, sunku nuspėti, kada kuris šeimos narys grįš iš darbo, lauko ar vaikų darželio užsikrėtęs nelemtu virusu, o gal ir – gripo, ko labiausiai nesinorėtų.

Gripas – viena iš sunkiausių kvėpavimo sistemos infekcinių ligų, sukelianti daug rimtų komplikacijų. Gripu užsikrečiama nuo sergančio žmogaus – jam kosint, čiaudint, net kvėpuojant ir kalbant. Iš kvėpavimo takų gleivinės išsiskiria virusas. Aerosolio pavidalu aplinkoje jis gali išlikti kelias minutes. Kartais infekcija perduodama ir per buitinius daiktus: patalynę, indus, žaislus.

Užsikrėsti gripu rizikuoja kiekvienas. Nė didelė tikimybė susirgti šia liga tik vaikams iki vienerių metų. Juos apsaugo iš mamos įgytas imunitetas. Deja, ne visada. Jeigu mamos organizme apsauginių antikūnų nėra, gripui imlūs net naujagimiai.

Jei užsikrėtėme

Inkubacinis gripo periodas trunka nuo kelių valandų iki keleto dienų. Liga prasideda staiga iki 39–40 laipsnių pakilusia temperatūra, krečia šaltis, svaigsta galva, skauda raume-

nis, maudžia sąnarius, žmogus jaučia silpnumą. Pirmosios ligos paros pabaigoje – antrąją parą temperatūra būna didžiausia. Tuomet labiausiai išryškėja ir visi gripo požymiai. Ligonis skundžiasi galvos skausmais: dažnai smilkinių, kaktos, antakių lankų srityje, jam maudžia akių obuolius. Dingsta apetitas, pablogėja miegas, prasideda pykinimas, žmogus gali vemti, net kliedėti, gali atsirasti haliucinacijos. Pasireiškia silpni peršalimo požymiai: sausas kosulys, galvos, gerklės skausmas ir perštėjimas, ypač ryjant. Dažnai užgula nosį, atsiranda negausios gleivių išskyros. Sunkiais atvejais gali kraujuoti iš nosies, atsirasti traukuliai, laikinai netenkama sąmonės.

Karščiavimas trunka 3–5 dienas, liga tęsiasi 7–10 dienų. Persirgus gripu, silpnumas, galvos skausmas, nemiga, dirglumas ir kiti požymiai gali tęstis dar dvi–tris savaites.

Gripo pavojai

Deja, negalime būti tikri, kad ši liga praeis be pėdsakų. Gripas ne tik sunki infekcinė liga, bet dar ir pavojinga komplikacijomis. Dažniausios: katariniai arba pūliniai otitai

(vidurinės ausies liga), sinusitas, plaučių uždegimas, bronchitas, raumenų uždegimas, centrinės nervų sistemos ligos – virusinis encefalitas, meningitas.

Ypač sunkiai ir ilgai serga mažyliai, po gripo sunegalavę pūlingu laringitu, nes tuomet išskyla dar vienas – netikro krupo – pavojus.

Labai pavojingas gripas nėščiai mamytei pirmąją nėštumo pusę. Ši liga gali pažeisti būsimo kūdikio smegenis, dėl to padidėja vaiko psichikos ligų rizika ateityje.

Kaip apsisaugoti?

Svarbiausia – septynioms dienoms izoliuoti susirgusį šeimos narį. Jis turėtų būti nuolat vėdinamame atskirame kambaryje. Dezinfekuojant jo naudojamus daiktus ir grindis, sumažėja virusų koncentracija ore. Reikėtų stengtis kuo mažiau su ligoniu bendrauti, ypač vaikams. Jis turi naudotis atskirais indais (juos būtinai reikia virinti), patalyne, rankšluosčiu. Slaugantis gripuojantįjį turėtų apsisaugoti marlės kauke. Persirgęs gripu, žmogus įgyja imunitetą, bet jis

nėra apsaugotas nuo kitokios rūšies šios ligos viruso.

Gripo profilaktikai – bičių pikis

Taigi stiprinkime organizmą kaip įmanymai, kad rudens ir žiemos ligos neužkluptų mūsų namų. Juk taip nesinori sirgti patiems ir savo mažuosius rūpi apsaugoti nuo ligų. Viena iš natūralių medžiagų, galinčių padėti suaugusiajam ir vaikui susikurti apsaugą – propolis. Tai labai seniai liaudies medicinoje žaizdoms gydyti naudojama priemonė – bičių klėjai, bičių balzamas. Šiuolaikinis mokslas nuodugnai ištyrė propolio sudėtį ir jo komponentų veikimą. Tyrimų rezultatais patvirtintas propolio antimikrobinis, priešuždegiminis ir antioksidacinis poveikis.

Propolis dar vadinamas bičių pikiu. Bitės pikį renka nuo beržų, tuopų, pušų, alksnių ir gluosnių lapų pumpurų bei pažeistų vietų ir perdirba jį savo burnos ertmėje. Pagaminamas tam tikras balzamas, klėjai, naudojami bičių aviliui izoliuoti, dezinfekuoti. Avilio viduje



visada sterilu.

Savo sudėtimi bičių pikis yra puikus multivitaminas, praturtintas daugybe mineralinių elementų ir svarbiausių aminorūgščių, kurios žmogaus organizme nesintetinos, taigi turime jų gauti iš išorės.

Pagrindinės bičių pikio sudėtyje esančios medžiagos: flavonoidai, mineralinės medžiagos: manganas, cinkas, varis, nikelis, kobaltas, kalcis, kalis, fosforas, siera, natris, geležis, magnis; aminorūgštys: serinas, gliukolis, alaninas, triptofanas, leicinas, lizinas, histidinas, metioninas, valinas; vitaminai: Bp B₂, B₆, C, E, A, nikotininė ir pantoteno rūgštys. Taip pat pikyje yra randamos fenolinės rūgštys, feno-

liniai aldehidai, ketonai ir kt.

Propolis skatina apsaugines organizmo reakcijas, stiprina imunitetą, naikina ligas sukeliančius mikroorganizmus arba stabdo jų vystymąsi. Kadangi bičių pikio sudėtis nebūna visada vienoda, nesusiformuoja bakterijų ir virusų atsparumas jam.

Bičių pikis skiriamas peršalimo ligoms, anginai gydyti. Profilaktiškai propolį patariama vartoti norint sustiprinti imuninę sistemą, sergant peršalimo liga, gripo epidemijos metu. Be profilaktikos, bičių pikis gali būti pagalbinė kiekvienos ligos gydymo priemonė.

*Sveikos gyvensenos specialistė Ieva
Grabauskienė*

Specialūs maisto papildai su propoliu vaikams – puiki natūrali apsaugos priemonė.

PROPOLAID PROPOLBABY – kramtomosios meškiukų formos ir braškių skonio tabletės su propoliu. Jose nėra gliuteno, su cukrumi ir saldikliais. Sudėtyje yra natūralaus išgryninto propolio, ežiuolių ir medaus. Braškių skonio sirupas su propoliu **ROPOLAID PROPOLBABY** pagamintas be dažiklių ir gliuteno. Jo sudėtyje yra natūralaus propolio, ežiuolių, acerolų ir medaus.



Propolaid

– Propolio pagalba

Imuniteto stiprinimui.

Vaikams!



www.propolis.lt

Ką turime žinoti apie konjunktyvitą

Priekinė akies ragenos dalis ir vokų vidinis paviršius iškloti skaidria gleivinga akies plėvele – jungine. Ji saugo akį nuo mikroorganizmų ir smulkių svetimkūnių.

Konjunktyvitas – akių junginės uždegimas, liga, pažeidžianti ir suaugusiųjų, ir vaikų, net kūdikių, akis.

Skiriamos kelios konjunktyvito rūšys: virusinis, bakterinis, alerginis ir kiti. Alerginis konjunktyvitas išsivysto sudirginus akis alergenai. Kitų rūšių konjunktyvitu užsikrečiama kontaktuojant su sergančiu žmogumi.

Kiekviena konjunktyvito forma mažina natūralią ašarų sekreciją dėl vokuose esančių jas gaminančių liaukų pažeidimo, akies gleivinė praranda natūralią apsaugą (natūralios žmogaus ašaros drėkina akies gleivinę ir išplau-na nešvarumus).

Todėl, nelygu kokia konjunktyvito forma sirgtume, labai svarbu akis tinkamai drėkinti, kad būtų išplaunamas sekretas ir nešvarumai.

Labiausiai paplitęs virusinis konjunktyvitas.

Šiuo atveju liga užsikrečiama lašeliniu būdu per orą, dažniausiai – persišaldžius. Negalavimo požymiai – akių paraudimas, ašarojimas, niežėjimas, išskyros, pirmiausia pažeidžiama viena akis, vėliau – kita. Iškart nesiėmus gydyti, gleivinėje pasirodo plonos plėvelės, paburksta ir parausta junginė.

Specifinio antivirusinio gydymo nėra. Jis labiau simptominis – plauti sekretą ir drėkinti akis. Neverta pasikliauti liaudies receptais, nes tai tik gali komplikuoti gijimą. Nereikia dėti kompresų ant vokų, nes tai sudaro sąlygas kauptis sekretui. Akis turi nuolat mirksėti ir valytis pati.

Bakterinis konjunktyvitas. Juo vaikai dažniausiai užsikrečia patyrę akis nešvaromis rankomis. Tuomet paprastai užkrečiamos abi akys, jos gausiai ašaroja gleivingomis išskyromis. Gydantis ir virusinį, ir bakterinį konjunktyvitą, svarbu laikytis higienos reikalavimų ir neužkrėsti aplinkinių.

Sergančiojo rankšluosčius ir pagalvės užvalkalus reikia kasdien skalbti ir lyginti karšta laidyne. Susirgusiam vaikui būtina dažnai prausti rankytes ir stebėti, kad mažylis neliestų jomis



akycių. Jo žaisliukus pageidautina kasdien plauti naudojant muilą. Lašindami mažyliui akių vaistus, stenkitės neliesti lašikliu jo blakstienų.

Dėl gydymo antibiotikų lašais turi spręsti tik gydytojas oftalmologas, nes netikslingas antibiotikų vartojimas pastaraisiais metais sąlygoja didėjančią bakterijų atsparumą. O naujų antibiotikų sukurti pavyksta vis sunkiau. Per kelerius metus pasirodo vos vienas kitas preparatas. Dauguma jų yra labai nuodingi akies audiniams.

Bakterinis konjunktyvitas naujagimiui paprastai perduodamas motinos arba būna gimdymo pasekmė. Jis matomas jau antrąją mažylio gyvenimo dieną. Jo profilaktikai pirmomis gimimo valandomis įlašinama specialių akių lašų. Tėvai turėtų įsitikinti, kad tai tikrai padaryta. Jeigu ne, šių lašelių galima įsigyti vaistinėje. Geriau apsidrausti nei gydyti susirgusį kūdikėlį antibiotikais ir imunitiniais preparatais.

Naujagimių konjunktyvitas pavojingas galimomis komplikacijomis, dėl kurių ateityje

mažyliams pablogės regėjimas. Todėl gydytu turi rūpintis gydytojas. Šis vaiko negalavimas lengvai įveikiamas, bet yra pavojus, kad jis gali tapti lėtine liga. Jeigu gydymas savašališkai nutraukiamas tik spėjus išnykti simptomams, liga gali atsinaujinti. Lėtinio konjunktivito požymiai kitokie, tai niežulys, deginimas ir šviesos baimė.

Esant ūiam konjunktivitui, rekomenduojama plauti akis specialiais akių lašais.

Konjunktivito požymiai suaugusiems skiriasi nuo vaikų: akių nuovargis, smėlio pojūtis. Liga trunka ilgai. Dažnai suaugusiųjų konjunktivitą sukelia ilgai besitęsiantis kosmetinių ir cheminių dirgiklių poveikis. Tai plaukų lakas, pudra, šešėliai, gamybinės dulkės, dūmai, jonizuojantis spinduliavimas ir t. t. Kitos priežastys: vitaminų stoka, medžiagų apykaitos sutrikimas bei įvairūs lėtiniai imuninės sistemos negalavimai.

Pirmoji pagalba mamos ir vaiko akytėms **OCUflash**

Pirmoji pagalba esant akių paraudimui, kol dar nenustatyta diagnozė, – plauti akis neklampiais steriliais tirpalais. Toks tirpalas yra OCUflash.

OCUflash – sterilus, izotoninis buferinis tirpalas su akišveičių ekstraktu.

OCUflash puikiai tinka ir vaikams, ir suaugusiems akims plauti patekus užkratui, svetimkūniui ir t. t., taip pat naujagimiams, sergantiems dakriocistitu. Šių lašų sudėtyje yra *Euphrasia rostkoviana* ištraukos, slopinančios akies uždegimą ir turinčios sutraukiamųjų savybių (sutraukiamasis preparatas, adstringentas). *Euphrasia rostkoviana* nuo seno vartojama akių negalavimams gydyti ir kaip palai-komoji neužkrečiamo akių vokų bei junginės uždegimo gydymo priemonė.

OCUflash vaistinėje įsigysite be recepto. Tai idealus plaunamasis tirpalas, kuriuo pašalinsite iš akies svetimkūnius. Juo galima trumpą laiką plauti akis, lašinti jo į akis arba vartoti kaip vokų kompresą. Šis preparatas tinka esant įvairiems akių negalavimams (deginimui, dilgsėjimui, niežuliui, svetimkūnio pojūčiui).

Jei, lašinant **OCUflash**, būklė per 2–3 dienas nepagerėja, reikia kreiptis į gydytoją oftalmologą.

OCUflash saugus vartoti nėščiosioms ir žindyvėms, naujagimiams ir kūdikiams. Jo negalima perdozuoti, lašų perteklius tiesiog išbėga iš akies. **OCUflash** – saugi pirmosios pagalbos priemonė ir mamai, ir vaikui!

Undinė Gilė



Ir tau, ir man **OCUflash®**



Ocuflash – idealus drėkinantis
plaunamasis tirpalas su akišveičių
ekstraktu – *ramina, drėkina, atgaivina*
sausas ir sudirgusias akis.

 **UNIMED
PHARMA**

Laringito pavojai

Rudenį, nusilpus imuninei sistemai, vaikai dažnai serga. Kartu su peršalimo ligomis gali užpulti ir gerklų uždegimas – laringitas. Skiriamos dvi jo rūšys: ūmus ir lėtinis. Dažniausia laringito priežastis vaikams yra virusinės infekcijos, rečiau – alergija ir balso stygų pertempimas. Laringitas nėra pavojinga liga, bet kartais dėl balso stygų pažeidimo ištinsta mažylio gerklos, ištinka vadinamasis netikras krupas.

Esant lengvos formos peršalimo laringitui, vaikas sloguoja, ištinsta jo limfmazgiai. Hipertrofinės formos eiga būna sunkesnė: stiprus užkimimas, kosulys, gerklės perštėjimas. Lėtinis laringitas vaikams gali išsivystyti dėl užsitęsusio stipraus kosulio arba ilgai būnant dulkėtose ar dūmų pilnose patalpose.

Laringito gydymas

Gdyti laringitą, jeigu nėra dar ir rimtų uždegimų, nesudėtinga. Pirmiausia reikia susitarti su vaiku, kad jis kurį laiką nekaltės ir leis balso stygomis pailsėti. Sergantis mažylis turi vartoti daug skysčių, pageidautina – šilto pieno su medumi ir sviestu. Toks natūralus vaistukas padės sudrėkinti ir sutepti uždegimo pažeistas balso stygas. Svarbu neduoti ligoniui gerklas dirginančių keptų, aštrių ir rūgščių produktų.

Prieš miegą sergančiam vaikui gerai pakaitinkite kojas ir šiltai jį apklkite. Mažylio saviąautą pagerins šilumos kompresai ant krūtinės ir kaklo. Galima dėti garstyčių kompresus ant krūtinės: jie padės nulsūgti kraujui nuo uždegimo židinio, ir vaikas pasijus geriau.

Svarbu žinoti: jeigu laringito požymiai nepraeina per 2–3 dienas ir pakyla temperatūra, reikia skubiai kreiptis į gydytoją. Jei vaiką ilgai kankina sausas kosulys, pasitarkite su gydytoju dėl kosulį malšinančių vaistų. Kai kosulys taps drėgnas, tikriausiai bus skiriami atsikosėjimą skatinantys preparatai.

Laringitą greitai gydyti padeda drėkinamoji terapija, paprasčiausias jos būdas – kvėpavimas garais vonios kambaryje, žinoma, patogiausia ir greičiausia tai daryti inhaliatoriumi.

Veiksmingas šiuolaikinis gydymo būdas – inhaliacijos

Kvėpuojant inhaliatoriumi, vaistai nuo larin-

gito patenka į plaučius aerosolio pavidalu. Atlikus šią procedūrą, sušvelnėja varginantis kosulys ir palengvėja kvėpavimas. Inhaliacijos – labai patogus gydymo būdas: jas galima atlikti ir lovoje gulinčiam vaikui, ir ant rankų laikomam kūdikiui. Ligoniuviui atsipalaidavus, daug geriau pasisavinami medikamentai, o vaistinės medžiagos beveik nepatenka į kraują, suskaidytas į mažesnes daleles vaistas pasiekia apatinius kvėpavimo takus ir geriau pasisavinamas. Tai puiki priemonė suaugusiajam ir vaikui nuo bronchito, laringito, astmos bei kitų peršalimo ligų.

Lengva ir paprasta naudoti elektrinį aerosolinį „Omron“ inhaliatorių, nereikia dažninti kvėpavimo, didelis vaistų kiekis greitai įpurškiamas priepuolio metu. Tai vienintelė priemonė, padedanti vaistinei medžiagai pasiekti alveoles, vienintelis aerosolinės terapijos metodas, tinkantis vaikams iki penkerių metų. Inhaliatoriai turi V.V.T. (virtualių vožtuvų technologija) inhaliacijos komplektą, kuris atsiveria ir užsidaro pagal kvėpavimo ritmą. Tai sumažina vaistų nuostolius iškvėpimo metu ir padidina jų pasisavinimą įkvėpiant.

„Omron“ kompresorinių inhaliatorių grupė tinka visais gyvenimo atvejais: patikimas ilgą laiką veikiantis „CompAIR™“ skirtas naudoti namuose, „CompAIR™ Elite“ – kelionėje.

Jei ištiko netikras krupas

Netikras krupas – pavojinga laringito forma. Vaikas užkimsta, jo gerklų gleivinė labai išburbsta, spazmuoja, sunku kvėpuoti, ligonis ima dusti. Toks laringitas kartais išsivysto kaip peršalimo ligų komplikacija ir gerklos ištinsta labai greitai.

Ištikus netikram krupui, reikia būtinai kviesti greitąją pagalbą, nes uždelsus vaikas gali mirti. Prieš atvykstant gydytojui, ligoniuką reikia girdyti šiltais šarminiais gėrimais, padaryti šildomąją kojų vonelę ir inhaliacijos procedūrą su šarminiu tirpalu.

Ar galima išvengti laringito?

Šios ligos profilaktikos pagrindas – organizmo grūdinimas bei imuniteto stiprinimas. Laringitą gali sukelti ne tik virusai, bet ir kvėpavimo takų, nosies infekcijos, gerklės bei bronchų ligos. Tad ypač svarbu vaiką, sergantį laringitu, labai gerai išgydyti. **Dalia Petrutytė**



OMRON



Kvėpuok lengvai!

OMRON padės...

Dažnas rytinis kosulys, švokštimas, dusulys, skausmas krūtinėje, astma...
Omron padės žmonėms gyventi pilnavertį gyvenimą.

Nauji **Omron CompAir** kompresoriniai inhaliatoriai, turintys paprastą valdymą, padės Jums inhaliacinėje terapijoje. Dėka galingo kompresoriaus ir inhaliacijos rinkinio su nauja V.V.T. (Virtualių Vožtuvų Technologija) technologija, inhaliacijos metu daugiau vaisto yra suskaidoma į mažesnes daleles, kurios efektyviau pasiekia žemutinius kvėpavimo takus. Daugiau vaisto yra įsisavinama. Ypač tinka vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms.

Rūpinkitės savo sveikata kartu su **Omron**



CompAIR Pro (NE C-29)
Profesionalus Inhaliatorius



CompAIR (NE-C-28)
Elementarus Inhaliatorius



CompAIR Elite (NE C-30)
Nešiojamas Inhaliatorius

Greitas palengvėjimas su Jūsų pagalba

www.ringitas.lt

Mažyliui – otitas

Peršalęs, užsikrėtęs virusu ar infekcine liga, vaikas gali pasigauti dar ir ūmų ausų uždegimą – otitą. Tai dažna mažylių liga, kuriai palankias sąlygas sudaro anatomiciniai vaiko vidurinės ausies ypatumai ir silpnėjęs imunitetas.

Jeigu įtariate, kad vaikui skauda ausytes, būtinai iškvieskite gydytoją į namus arba skubėkite su mažyliu į medicinos įstaigą. Nedelsiant pradėjus vaiką tinkamai gydyti, jo ilgai neturėtų kankinti nemalonūs ausų uždegimo pojūčiai ir bus išvengta komplikacijų.

Pavyzdžiui, esant ūmiam vidutinio sunkumo otitui, komplikacijoms išvengti dažniausiai pakanka 5–7 dienų antibiotikų kurso, ypač vaikams iki dvejų metų. Be to, klausos vamzdelio pralaidumui pagerinti į nosį lašinami kraujagysles siaurinantys vaistukai.

Papildomas otito gydymas

Susirgusiam ūmiu katariniu otitu vaikui padeda sausos šilumos procedūros ausyčių srityje. Šiluma stimuliuoja kraujo ir limfos apytaką uždegimo židinyje bei skatina apsauginių kraujo kūnelių susidarymą. Galiama šildyti specialia lempa–reflektoriumi.

Jeigu vaikas serga ūmiu vidutinio sunkumo pūlingu otitu, reikia nuolat ir kruopščiai iš ausyčių vatos tamponu šalinti pūlius, plauti jas dezinfekuojamaisiais preparatais. Gydytojas gali skirti ir šildomąsias fizioterapijos procedūras.

Vidutinio sunkumo ūmaus katarinio otito gydymas trunka maždaug savaitę, jei ausytės supūliuoja, gydyti tenka dvigubai ilgiau.

Tėvai neturėtų savarankiškai gydyti

Vaistai otitui gydyti parenkami atsižvelgiant į uždegimo fazę, antibiotikai – į mikrobu jautrumą jiems. Jei gydymas neveiksmingas, medikamentai keičiami. Taigi jokių būdų negalima, remiantis ankstesniu vizitu pas gydytoją,

savarankiškai patiems skirti gydymą. Jis gali būti neveiksmingas ir turėti nepageidaujamų pasekmių arba paslėpti požymius ir dėl to sunku bus nustatyti ligą.

Vietinis gydymas laikantis taisyklių Kompresai

Jeigu ūmaus katarinio otito požymiams palengvinti gydytojas patarė daryti pusiau spiritinius (viena dalis – spirito ir dvi – šilto vandens) arba degtinės kompresus (esant pūlingam otitui, šios procedūros netinka), darome taip. Keturių sluoksnių marlės servetėlės, kuri turi būti 1,5–2 centimetrais didesnė už ausies kriauklę, viduryje iškerpame skylę, kad tilptų ausytė. Suvilgytą spirito tirpalu arba degtine ir išgręžtą servetėlę priglaudžiame ausies srityje (ausies kriauklė turi būti iškirptoje angoje), uždedame kiek didesnį kompresams skirtą popieriaus lapelį ir jį užklojame vatos sluoksniu. Vaiko galvytę kruopščiai aprišame skarele, kad kompresas nenusmuktų. Laikome jį tol, kol išlieka šildomasis poveikis – 3–4 valandas.

Ausų lašai

Prieš lašindami vaistukus į ausį, įsitikinkite, ar nepažeistas ausų būgnelis, nes šiuo atveju



lašinti ausų lašus tiesiog į ausį – pavojinga. Jeigu ausies būgnelis plyšęs ir lašai pateks į vidinės ausies ertmę, jie gali pažeisti klausos nervą, dėl to gali sutrikti klausos. Susukite vatos tamponėlį, atsargiai jį įdėkite į išorinę ausies landą ir galite ant jo lašinti šiltus vaistukus 3–4 kartus per dieną. Lašai turi būti 36,6 laipsnio. Galima šiltame vandenyje palaikyti tuščią arba jau pripildytą vaistukų pipetę. Uždegimą ir skausmą malšinančių ausų lašų flakonėlį naudinga turėti namų vaistinėje.

Mažajam pacientui saugus vaistas – **Otinum**. Jis tinka ir suaugusiesiems. Vaistas mažina uždegimą ir skausmą, sudėtyje nėra antibiotikų. Juo gydymas išorinės ausies landos, būgnelio ar vidurinės ausies ūmus gleivinės uždegimas (taip pat komplikotos infekcijos). Be to, preparatas tinka lėtiniam vidurinės ausies uždegimui gydyti.

Prieš lašindami **Otinum**, pašildykite vaistukų flakoną rankoje, kad į ausį nepatektų nemaloniai šalto skysčio. Suaugusiesiems

dažniausiai lašinama 3–4 kartus per dieną po 3–4 lašus. Vaikams nuo vienerių metų dozės keisti nereikia. Ketindami jo lašinti vaikui iki vienerių metų, būtinai pasitarkite su gydytoju.

Vaistus gulinčiam pacientui reikia lašinti pasukus jo galvą į šoną. Įlašinus preparato, ligonis turi kelias minutes nejudėdamas pagulėti. Patariama vartoti mažiausią būtino vaisto kiekį.

Sergančio vaiko priežiūra

Būtina, kad otitu sergantis vaikas lengvai galėtų kvėpuoti nosimi. Todėl reikia nuolat šalinti nosies ertmėje susikaupusias gleives. Tai galima daryti specialia siurbiamąja kriauše. Sergančio mažylio ausytėms visą dieną turi būti šilta, todėl jo galvą turi dengti kepurė ar skarelė. Maudynės ligos metu nerekomenduojamos, bet galima vaikui daryti higieninius aptrynimus. Į lauką patariama keliauti tik tuomet, kai praeina ausies skausmas ir nukrenta temperatūra. Lauke vaikas turi dėvėti kepurę.

Ieva Tumėnaitė

**Keli lašai
Otinum
ausų skausmą
nuslopina!**



Otinum sudėtyje yra cholino salicilato. 1 g preparato yra 200 mg cholino salicilato (Cholini salicylas). Pagalbinės medžiagos yra glicerolis, 96% etanolis, chlorbutanolis, išgrynintas vanduo.

Otinum vartojamas:

- Esant ūmiam išorinės, vidurinės ausies ar būgnelio uždegimui.
- Sukietėjusiems sieros kamščiams suminkštinti prieš šalinant juos iš išorinės ausies landos.

Dozavimas:

Sergant ūmiuoju išorinės, vidurinės ausies ar būgnelio uždegimu:

3–4 preparato lašai lašinami į išorinę ausies landą 3–4 kartus per dieną.

Prieš sieros kamščio šalinimo procedūrą:

3–4 preparato lašai lašinami į išorinę ausies landą 2 kartus per dieną 4 dienas.

Lašus reikia lašinti ant šono gulinčiam pacientui. Įlašinus preparato, žmogus privalo kelias minutes ramiai pagulėti.

Specialių atsargumo priemonių reikia:

Jaunesniems kaip vienerių metų vaikams preparato gali būti skiriama tik gydytoji prižiūrint.

Kontraindikacijos:

Padidėjęs jautrumas vaistui; būgnelio perforacija.

Otinum – gerai toleruojamas preparatas.

Kartais gali parausti ir niežėti ausies oda (alerginė reakcija). Pacientams, kurių prakiuręs ausies būgnelis, vaisto vartojimo laikotarpis gali sutrikti klausos.

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.

Otinum
A U S Ų L A Š A I

Lašinti į ausį 3–4 kartus per dieną po 3–4 lašus.



Gamintojas: ICN Polfa Rzeszow S.A.
Atstovas Lietuvoje: Meda Pharma
Tel. +370 37 330509

MEDA



Natūralus imuniteto stiprinimas



Kosulys, sloga, gerklės skausmas, pakilusi temperatūra – įprasti peršalimo ligų požymiai ir dažnai pasitaikantys vaikų negalavimai. Nedelsiant tinkamai gydomos lengvos peršalimo ligos praeina be komplikacijų. Tėvams nerimas kyla tada, kai mažyliai jomis serga dažnai.

Vaiko organizmas labiausiai pažeidžiamas šal-tuoju metų laikotarpiu, taip pat – keičiantis sezo-nams, pavyzdžiui, vėlyvą rudenį. Temperatūrai kintant, ore esantys virusai bei mikrobai (pa-grindinis peršalimo ligų perdavimo kelias – lašeliniu būdu per orą) sėkmingai įsiskverbia į gerklės ar nosies gleivinę ir pradeda daugin-tis. Pavyzdžiui, kai sušilęs ir suprakaitavęs vai-kas išbėga į lauką, sušlampa kojas, atsigeria šaltų sulčių ar suvalgo ledų, tereikia vos kelių minučių, kad kvėpavimo takų uždegimus sukeliantys virusai ir bakterijos pradėtų veikti.

Peršalimas ir imunitetas

Vaikas, kurio imunitetas stipresnis, peršali-mo ligomis serga rečiau. Susidūręs su svetim-kūniu, organizmas pradeda gaminti specia-lias apsaugos ląsteles, kurios kitą kartą, užpuo-lus tam pačiam mikroorganizmui, padės greičiau pasveikti. Taigi formuojasi imuninė

atmintis – genetiškai užprogramuotas procesas, prasidedantis iškart po gimimo, kai virški-nimo trakte, viršutiniuose kvėpavimo organuo-se ir odoje atsiranda įvairi mikroflora. Labiau-siai pažeidžiamas tampa motinos pieno nebe-gaunantis vaikas. Nors ir nedidelis tokio maist-elio, kuriame gausu specialiųjų ląstelių, kiekis kūdikio organizmui padeda lengviau susido-roti su kenksmingais ligų sukėlėjais ir įveikti įvairius negalavimus. Žindyti vaikai serga daug rečiau negu kūdikystėje maitinti dirbtiniu maistu.

Rudenį labai svarbu stiprinti imunitetą. Pirmiausia susirgusio vaiko organizmui leiski-te kiek įmanoma pačiam pasipriešinti mikro-bams. Tai turės įtakos jo imunitetui. Nesibai-minkite kiek pakilusios temperatūros, būtent ji rodo, kad organizmas kovoja su liga. Tem-peratūrą mažinti rekomenduojama, kai ji suaugu-siesiems pakyla iki 38,5 laipsnio, o vaikams – iki 38 laipsnių, nors kai kuriems žmonėms ši riba gali skirtis dėl individualių savybių.

Natūralus imuniteto stiprinimo būdas – racionali mityba, kurioje gausu reikiamų vi-taminų ir mineralų. Vaiką reikia įpratinti laikytis dienos reži-mo, pakankami laiko jis turėtų miegoti ir būti gryname ore,



jo kambarį reikia dažnai vėdinti. Nepamirškite profilaktinių skiepų grafiko. Padeda grūdinimosi procedūros.

Vaiko imuninę sistemą gali sustiprinti maisto papildai, kurių gausu vaistinėse sirupo pavidalu. Skanų skystį mažylis mielai išgers ir kartu jam tai bus naudinga.

Čiobrelių sirupo su vitaminu C, 120 ml

Emili sudėtyje yra vitamino C, stiprinančio imuninę sistemą, ir skystojo čiobrelių ekstrakto. Čiobreliai pasižymi atsišildymą lengvinančiomis savybėmis. Šaukštelyje sirupo yra 120 mg skystojo čiobrelių ekstrakto ir 6 mg vitamino C. Geriama po šaukštelį (5 ml) tris kartus per dieną. Prieš vartojimą reikia suplakti.

Sudėtis: sacharozė, skystasis čiobrelių (*herba Thymi*) ekstraktas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga, citrinų rūgštis, askorbo rūgštis (vit. C), konservantas kalio sorbatas, timolis, išgrynintas vanduo. Preparato sudėtyje yra cukraus, taigi sirupas saldus ir skanus.

Sausą, dirginantį kosulį palengvins svilarožių sirupas.

Svilarožių sirupas su vitaminu C, 120 ml

Emili. Šaukštelyje sirupo yra 150 mg vaistinių svilarožių šaknų ekstrakto ir 6 mg vitamino C. Vaistinės svilarožės pasižymi organizmą stiprinančiu bei kosulį slopinančiu poveikiu. Vitaminas C stiprina organizmo imuninę sistemą.

Gerinama po šaukštelį (5 ml) tris kartus per dieną. Prieš vartojimą reikia suplakti.

Sudėtis: sacharozė, skystasis vaistinių svilarožių šaknų (*radix Althaea officinalis*) ekstraktas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga, citrinų rūgštis, askorbo rūgštis (vit. C), konservantas kalio sorbatas, išgrynintas vanduo.

Stiprus gamtinis antibiotikas

Tyrimais nustatyta, kad greipfruto kauliukuose esantys bioflavonoidai veikia kaip stiprus antibiotikas. Jie

naikina ne tik bakterijas, bet ir virusus, taip pat ir gripo, pūslelinės, grybelius bei parazitus.

Greipfrutų kauliukų ekstraktas puikiai stiprina imuninę sistemą, yra natūrali kovos su virškinimo trakto, kepenų, kraujo ir kūno audinių ligų sukėlėjais priemonė. Laboratoriniais tyrimais patvirtinta, kad greipfruto sėklų ekstraktas daug veiksmingesnė dezinfekavimo priemonė negu chloras, koloidinis sidabras ir jodas. Vartojant šį ekstraktą, naudingi mikroorganizmai nesunaikinami, skirtingai negu vartojant cheminius antibiotikus ir antimikrobinus vaistus. Greipfruto sėklų ekstraktas gali būti naudojamas ir išoriškai: žaizdoms dezinfekuoti, gerklei skalauti.

Maisto papildas CITROIMUN – bioflavonoidų, mikroelementų ir vitaminų (A, E ir K) šaltinis. Organizmui ir imuninei sistemai stiprinti jį gali vartoti ir vaikai, ir suaugusieji, tinka ir nėščiosioms.

5–20 lašų ekstrakto ištirpinkite stiklinėje skysčio (patartina apelsinų sultyse) ir gerkite 2–3 kartus per dieną. Vaikams skaičiuojama pagal

santykį: vienas CITROIMUN ekstrakto lašas vienam vaiko svorio kilogramui per dieną. Dozė dalijama 2–3 kartams. Nėščiosioms rekomenduojama iki 20-ies lašų per dieną.

Pirmą kartą vartojant ekstraktą, rekomenduojama pradėti nuo mažo kiekio (lašas ekstrakto stiklinei vandens) ir palaipsniui didinti iki reikiamos paros dozės.

Vartojant kaip dezinfekuojamąjį skystį, 20 ml ekstrakto ištirpinkite 250 ml vandens. Esant atviroms žaizdoms, ištirpinkite tik 5 ml ekstrakto 250 ml vandens. Naudojami skalavimui, 3–10 lašų ekstrakto praskieskite 100 ml vandens.



Rūpestinga

Herba Humana



Kokios sauskelnės geriausios?

Daugybė firmų siūlo ypač puikias ir patogias sauskelnes kūdikiams. Vienos jų išskiria vienokius, kitos – kitokius savo reklamuojamų sauskelių privalumus. Taigi kaip jauniems tėveliams nuspręsti, kurios labiausiai bus patogios jų kūdikiui?

Sauskelnės – ypač individualus kūdikio daiktas. Vadinasi, jeigu kažkurias jų jūsų draugė ar kaimynė pirkto savo mažyliui, jūsiškiui nebūtinai bus tinkamos. Medžiagos, iš kurių sauskelnės gaminamos, kūdikiui gali sukelti alergiją.

Taigi, užuot iškart įsigijus didelį pasirinktos firmos sauskelių kiekį, geriausia nusipirkti vieną jų pakuotę ir išbandyti.

Renkamės sauskelnes?

Sauskelių pakuotės skirtingos – kiekviena paruošta atsižvelgiant į mažylio svorį (jis pažymėtas ant pakuotės). Tačiau tai tik orientyras, nes to paties svorio kūdikių ūgis ir apimtys skiriasi. Renkantis sauskelių dydį, reikia atsižvelgti į mažylio užpakaliuko ir pilvuko apimtį. Pavyzdžiui, vienam 9 kilogramus sveriančiam kūdikiui tiks *midi* dydžio sauskelnės (skirtos 4–9 kg svoriui), kitam – *maxi*, kurios sukurtos 9–18 kilogramų kūdikiams. Berniukams geriau rinktis didesnes. Tinkamo dydžio sauskelnės pakankamai priglundą prie kūnelio, bet nespaudžia minkštųjų audinių. Nėra pirkti sauskelių išaugimui: jos nebus tinkamai prigludusios ir nesulaikys šlapimo. Antra vertus, sauskelių galiojimo laikas yra ribotas.

Renkantis sauskelnes, reikia atkreipti dėmesį, kokiai kūdikio lyčiai jos pagamintos, nes yra sauskelnės berniukams, mergaitėms ir *unisex*. Visų jų forma ir sudėtis beveik nesisiria, tik mergaičių sauskelių sugeriamasis sluoksnis yra vidurinėje dalyje, o berniukų – priekyje. Dauguma gamintojų siūlo *unisex* sauskelnes, kurių drėgmės sugėriklis yra išdėstytas tolygiai. Tai ypač patogų perkant sauskelnes prieš kelionę į gimdymo namus, kai dar neaiški kūdikio lytis.

Orui laidžios sauskelnės

Svarbiausia sąlyga renkant sauskelnes

– jose neturi šusti kūdikio užpakaliukas. Tinkamiausios – orui laidžios, leidžiančios gležnai kūdikio odelei kvėpuoti. Jos padės išvengti įvairiausių problemų – iššutimų, bėrimų, vystyklų dermatito. Tokių sauskelių viduje yra speciali plėvelė smulkiais mikroskopinėmis angelėmis, tad pralaidumas orui išlieka ir prisipildžius skysčio, nes plėvelė išdėstyta ne visu plotu, o tik reikiamoje sauskelių dalyje (šoninėse dalyse plėvelės nėra). Todėl sauskelių krašteliai praleidžia orą.

Patogu, kai sauskelnės lengvai užsegamos daugkartiniais lipdukais.

Jeigu radote savo kūdikiui tinkamas sauskelnes, nebeeksperimentuokite, jam augant geriausia pirkti to paties gamintojo, tik didesnio dydžio prekę.

Apie kokybę ir saugumą

Kokybiškos sauskelnės yra minkštos, priemenančia audinį danga ir netrina jautrios kūdikio odėlės.

Jų švelnus šoninis sluoksnis, platus minkštas ir elastingas juosmuo, užsegamos lipdukais, kurie neatsisega ir patekus vandeniui, vaikščiam kremui, aliejui ar pudrai.

Svarbi sauskelių sugeriamojo sluoksnio kokybė. Panaudotų sauskelių sugeriamasis sluoksnis turi išlikti tolygus, be gumulų.

Pirkdami sauskelnes, atkreipkite dėmesį į jų pagaminimo datą. Daugumos jų galiojimo laikas – dveji metai. Apžiūrėkite, ar nepažeista pakuotė, nes sauskelių kokybei labai kenkia drėgmė ir temperatūros pokyčiai.

Tinkamai laikykite įsigytas sauskelnes. Geriausia – sausoje ir vėsioje vietoje, jokių būdu tam netinka virtuvė ir vonia, nes šiose patalpose nuolat kinta drėgmė ir temperatūra. Pasirūpinkite, kad namuose laikomos sauskelių pakuotės nebūtų pažeistos.

Sauskelnes pirkite tik vaistinėje arba paroduotuvėje, turguje galite įsigyti nekokybišką gaminį labai panašioje pakuotėje. Žinomų gamintojų sauskelnės, deja, yra padirbinėjamos. Nerizikuokite kūdikio sveikata.



Dalia Petrutytė

Naujiena

Favorit

MAXIMA

Kokybė už teisingą kainą

Kokybė, džiuginanti mažylį. Kaina, džiuginanti jus



Naujausios „Maxima Favorit“ sauskelnės jūsų kūdikiui

- Daugkartiniai lipdukai
- Platus, minkštas ir elastingas juosmuo
- Orą praleidžiantys krašteliai
- Švelnus išorinis sluoksniš
- Greitai drėgmę sugeriantis pluoštas

Taip pat siūlome įsigyti kokybiškas „Maxima Favorit“ kelnaites (sauskelnes) bei drėgnąsias servetėles *Classic* ir *Sensitive*.

3 MIDI
4–9 kg

4 MAXI
9–18 kg

5 JUNIOR
15–25 kg

MAXIMA

Apie viską pagalbota

Ypatinga švelnios odelės priežiūra

Mažylio odėlė daug švelnesnė ir jautresnė nei suaugusiojo. Ji praktiškai neturi apsauginio rūgštinio sluoksnio ir kiekvienas dirgiklis gali sukelti uždegimą. Be to, kūdikio odėlė sausa, linkusi skilinėti, yra labai pralaidi, jos prakaito liaukų funkcija silpna, pažeistas apsauginis rūgštinis sluoksnis lėtai atsinaujina. Tad ją reikia ypatingai prižiūrėti.

Švelnios ir glėžnos odelės priežiūros pagrindas – kasdienis kūdikio maudymas. Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais mažylio odėlė visiškai susiformuoja, bet dar nebūna pakankamai funkcionali. Ji linkusi sausėti, todėl jos natūrali apsauga dar nepakankama. Apsauginį odelės sluoksnį pažeidžia vanduo, labiausiai – šiltas ir kietas, muilas ir prausikliai, nepatogios sauskelnės, vystyklų sukelti bėrimai, nutrynimai, iššutimai, ypač odos raukšlėlės.

Vaiko odelės rūgštinė terpė skiriasi nuo suaugusiojo. Todėl mažyliams naudojami šampūnai, muilas ir kitos higienos priemonės turi būti švelniai rūgštaus pH, nedirginti ir nesusausinti odelės. Renkantis kūdikių odos priežiūros priemones, reikėtų žinoti: kokybiškos higienos priemonės nedirgina akių gleivinės, taigi prausiamas mažylis nepravirks. Svarbu dar ir tai, kad priežiūros priemonių sudėtyje būtų natūralių medžiagų, vitaminų.

Geriausia naudoti vieno gamintojo higienos priemonių liniją, kad neįvyktų vadinamasis ingredientų konfliktas. Apsauginį kūno kremą, odos priežiūros aliejų, pienelį, prausiklį, – visus produktus jautriai kūdikio odelei reikia naudoti nuolat. Tada ji bus ne tik švelni, bet ir sveika.

Dėl silpnai išsivysčiusių kūdikio odelės riebalinių liaukų ji daug sausesnė už suaugusiųjų ir ją reikia nuolat maitinti. Mažylio odelei maitinti rinkitės iš natūralių medžiagų ir vandens pagamintus kremus. Juose neturėtų būti kvapiųjų medžiagų, vaikams galinčių sukelti daug stipresnę alergiją nei suaugusiesiems. Ypač tai svarbu, jeigu jūsų kūdikio oda linkusi į uždegimus. **Sebamed Baby – švelni kūdikio odelės apsauga nuo pirmųjų gyvenimo dienų** **Sebamed Baby** kosmetikoje pH lygus 5,5, tai skatina natūralios odos apsauginės funkcijos formavimąsi.

Ši kosmetika tinka ir vaikams, turintiems jautrią ir dirglią odėlę bei sergantiems odos ligomis.

Šie produktai patikrinti dermatologiniais klinikiniais tyrimais, nealergiški ir nesukelia ašarojimo. Kūdikių prausikliuose esantys natūralūs drėkinamieji komponentai skatina apsauginio rūgštinio sluoksnio vystymąsi, saugo odą nuo išsausėjimo, slopina jos dirglumą. **Kūdikių muile, be šarmų**, yra natūralaus drėkiklio šlapalo, pantenolio, vitaminų, aminorūgščių, **kūdikių prausiamąjoje emulsijoje** esantis ramunėlių ekstraktas ramina glėžną odą, bešarmis **kūdikių švelnus prausiklis** su natūraliais cukraus tensidais, alantoinu ir skvalenu tinka ne tik kasdien glėžnai kūdikių odelei prausiti, bet ir neurodermito pažeistai odelei prižiūrėti. Galvytę švelniai išprausite **vaikų šampūnu**, kurio sudėtyje esantis veikliųjų medžiagų ir ramunėlių ekstrakto derinys apsaugos nuo sudirginimo. Nuprausto mažylio švelniai odelei drėkinti galite naudoti **kūdikių losjoną ir kūno pienelį**. Ten, kur vystyklai liečia odą, o išmatos gali greitai sudirginti ar sukelti uždegimą, tiks **kūdikių odos priežiūros aliejus**. Jis švelniai valo odėlę, stiprina jos apsaugines funkcijas, saugo nuo sudirginimų, mažina jautrumą. Masažas su **raminauoju masažo aliejumi** padės mažyliui atsipalaiduoti, paskatins kraujo apytaką, sustiprins imuninę bei nervų sistemą.

Pažeistai užpakaliuko odelei valyti puikiai tiks **valomosios servetėlės**. Jose esantis ramunėlių ekstraktas ir pantenolis ramina sudirgintą odėlę ir saugo ją nuo uždegimo.

Gydydami pažeistą kūdikio užpakaliuko odėlę, tepkite ją **kremu nuo iššutimų**, skatinančiu odos apsauginio rūgštinio sluoksnio formavimąsi, spartinančiu pažeistos odelės gijimą, raminančiu, minkštinančiu bei drėkinančiu odą.

Mažylio odėlę nuo šalto ir žvarbaus oro apsaugosite gerai įsigeriančiu **švelniu ir riebiu kremu**, kurio sudėtyje **yra 42 proc. lipidų**. Jame esantis ramunėlių ekstraktas slopina dirglumą, o pantenolis skatina atsinaujinimą.

Kūdikio veiduko odai išsausėti neleis **apsauginis veido kremas** su drėkinamąjį poveikį turinčiomis sudedamosiomis dalimis – vitaminu E, skvalenu, lipidais, alantoinu, hialurono rūgštimi. Lūpytes nuo odos uždegimo, seilėtekio ar čiuptuko sukeltų sudirginimų, šalčio ir vėjo saugokite patepdami **kūdikių lūpų balzamu**.

Undinė Gilė

Vitaminai, kad vaikelis augtų sveikas

Jau neabejojama, kad, net ir labai tinkamai maitinantis, neįmanoma savo organizmo aprūpinti reikiamu vitaminų ir mineralų kiekiu. Todėl sveikatos specialistai pataria jų vartoti papildomai. Ypač svarbus reikiamas naudingų medžiagų kiekis nėščiai moteriai ir visaverčiam vaisiaus vystymuisi. Nuo šių medžiagų priklauso būsimo vaikelio organų, audinių, nervų sistemos vystymasis, jos turi įtakos imuninei sistemai, saugančiai kūdikį nuo nepalankių išorės veiksnių.

Nėštumo ir žindymo laikotarpiu reikia daugiau

Naudingų medžiagų poreikis ypač padidėja nėštumo ir žindymo laikotarpiu: ne tik besivystantis vaisius, bet ir naujagimiai turi gauti augimui reikalingų vitaminų bei mineralų. Besilaukiančios moters organizmui net du kartus daugiau reikia geležies, folio rūgšties, vitamino D bei mineralų, pvz., kalcio, fosforo, magnio ir jodo.

Vitaminai organizme negaminami, į jį patenka tik su maistu, o žindomas kūdikis juos gauna su motinos pienu. Nėščiajai ypatingos reikšmės turi **folio rūgštis**, kurios trūkumas gali pakenkti vaisiaus vystymuisi, net sukelti priešlaikinį gimdymą arba kūdikis gali gimti mažo svorio.

Nėščios moters organizme trūkstant geležies, mažakraujystė gali išsivystyti ne tik mamai, bet ir naujagimiui. Todėl nėštumo ir žindymo metu reikia vartoti multivitaminų ir mineralų papildus, kurių sudėtyje yra geležies, taip pat **vitamino C**. Pastarasis – imuninės sistemos formavimosi ir funkcionavimo pagrindas, didina atsparumą peršalimo ir infekcinėms ligoms, skatina greitesnį gijimą, taip pat mažina nepalankių ekologinės aplinkos poveikį. **Vitaminas E** turi antioksidacinių savybių.

Svarbus ir **beta karotenai**, kuris organizme virsta vitaminu A ir saugo imuninę sistemą. **Vitaminas D** būtinas tinkamai kaulinio audinio mineralizacijai, saugo nuo rachito. Šios ligos profilaktikai reikalingas ir kalcis, kurio gausu piene bei jo produktuose. Dėl **kalcio** trūkumo pagimdžiusiai moteriai gali atsirasti problemų dėl dantų. **Magnis** kartu su kalciumu gerina raumenų darbą, taip pat skatina kalcio sankaupą kauliniame audinyje.

Jodas yra būtinas skydliaukės hormonams, darantiems įtaką medžiagų apykaitai, baltymų sintezei bei psichomotoriniam vaisiaus vystymuisi, sintetinti. Ir jodo stoka, ir (kai kuriais atvejais) perteklius ar staigus suvartojimo padidėjimas gali turėti neigiamų pasekmių.

Vitaminai ir mineralai – atsižvelgiant į būsimo kūdikio vystymosi periodus

Planuojant nėštumą ar skirtingais nėštumo periodais vitaminų ir mineralų poreikis būsimai mamytei kinta. Todėl **Calibrium®** prekės ženklą pažymėti maisto papildai sukurti atsižvelgiant į skirtingus poreikius. Planuojant nėštumą bei pirmąjį jo trimestrą tinka vartoti multivitaminus su mineralais **Calibrium® babyplan**, o antruoju ir trečiuoju nėštumo trimestru bei žindymo laikotarpiu – **Calibrium® mami**.

Vitaminai vaikui

Nepakankamas vitaminų ir mineralų kiekis neigiamai veikia fizinį vaiko vystymąsi, sveikatą, prastina centrinės nervų sistemos būklę. Todėl mažylis greitai pavargsta, tampa mieguistas, dirglus, išskyla elgesio ir mokslo sunkumų.

Trūkstant vitamino C, pablogėja bendra organizmo būklė: jaučiamas kojų silpnumas, nuovargis, kraujuoja dantenos, sumažėja vaiko atsparumas infekcijoms. Jei mažai vitamino B₂, išsausėja oda, ypač veido, skilinėja lūpų kampučiai. Vitamino B₆ trūkumas skatina alergines odos ligas, anemiją, vaikas lėčiau auga. Kai trūksta vitamino B₁₂, gali sušlubuoti žarnyno bei nervų sistemos veikla. Nepakankamas folio rūgšties kiekis organizme gali sukelti virškinimo organų sutrikimus. A ir E (būtinai vaikui vitaminai) apsaugo vaiko ląstelių membranas nuo nepageidaujamo poveikio.

Visi mažyliui būtinai vitaminai ir mineralai yra maisto papilde **Calibrium® Junior** (vartojami skirtingais kiekiais 3–12 metų vaikams).

Tyrimais įrodyta, kad, ir idealiausiai maitinantis, valgant kuo įvairiausius produktus, vis tiek vitaminų ir mineralų trūkų 20–30 procentų. O ar taip maitinamės...

Undinė Gilė

Viskas, ko reikia

Naujiena!



CALIBRUM® Junior

Calibrum Junior su Aktivin® ir ksilitoliu yra vitaminų ir mineralų derinys vaikams, sukurtas remiantis geriausių pediatrijos ir mitybos specialistų rekomendacijomis:

- Aktivin® pasižymi įvairiomis antioksidacinėmis savybėmis;
- ksilitolis padeda palaikyti gerą dantų būklę.



Omega riebalų rūgštys – vaiko sveikatai

Tai, ką valgo nėščia moteris, svarbu ne tik jai, bet ir jos vaiko vystymuisi bei jo sveikatai ateityje. Nebūtina laikytis specialios dietos arba valgyti už du. Tereikia pasirinkti tokius produktus, kurių sudėtyje būtų kūdikiui reikalingų maistinių medžiagų. Patariama per dieną suvalgyti penkias porcijas vaisių ir daržovių, vertinga apdorota mėsa bei žuvis (netinka kepenys, nes jose daug vitamino A) bei kiti baltymų šaltiniai: kiaušiniai, pupelės, ankštiniai, sojų produktai. Reikėtų nepamiršti duonos, bulvių, makaronų, ryžių, pieno, sūrio ir jogurto, nes jie yra būtini nėščiajai ir jos vaisiui. Rekomenduojama apriboti produktų, kuriuose yra sočiųjų riebalų ir cukraus, vartojimą.

Sveikatos specialistai pataria būtinai bent porą kartų per savaitę valgyti žuvies, iš kurių vieną kartą – būtinai riebios, pvz., lašišos ar skumbrės. Riebioje žuvyje yra daug ilgos grandinės polinesočiųjų riebiųjų rūgščių (IGPRR), būtinų besilaukiančiai ar žindančiai mamai.

Planuojant nėštumą, jo metu ir pagimdžius ypač svarbios dokosaheksaenoinė rūgštis (DHR) iš omega-3 riebalų rūgšties rūšies ir arachidono rūgštis (AR) iš omega-6. Tyrimais nustatyta, kad šios rūgštys yra lyg „statybiniai blokai“, reikalingi kūdikio akių ir nervų sistemos ląstelėms susidaryti. Ypač jos svarbios paskutiniuosius tris nėštumo mėnesius, nes būtent tada labai greitai auga vaiko smegenys.

Minėtosios rūgštys yra labai svarbios tinkamam kūdikio psichikos vystymuisi nuo pat pirmųjų dienų ir mažiausiai iki dvejų metų. Tyrimais nustatytas ryšys tarp regėjimo vystymosi ir riebalų rūgščių kiekio kūdikio organizme. DHR ir AR rūgštys teigiamai veikia ir mamos sveikatą, turi įtakos tam, kad gimtų išnešiotas kūdikis, o po gimdymo – padeda gimdyvei išvengti depresijos. Didelio šių rūgščių kiekio mamytė netenka nėštumo ar žindymo metu, taigi ji būtina papildyti.

Mamos pilvelyje besivystantis žmogutis DHR ir AR rūgščių gali gauti tik iš jos organizmo – per placenta iš mamos kraujo, žindomas jau gimęs kūdikis – per mamos pieną. Minėtų rūgščių kiekis jos kraujyje ar

piene priklauso nuo to, kiek šių medžiagų patenka į organizmą su maistu.

Nutraukus maitinimą krūtimi, pirmuosius dvejus gyvenimo metus pakankamą DHR ir AR rūgščių kiekį kūdikis turi gauti su maistu.

Pagrindinis šių medžiagų šaltinis – riebiosios žuvis, kurių, deja, nepatariama daug valgyti nėščiosioms ir žindančioms mamoms, nes dauguma vandenynų užteršti metolo gyvsidabriu, galinčiu pakenkti besivystančiai mažylio nervų sistemai. Be to, žuvyje gali būti kitų teršalų, pavyzdžiui, dioksino ir PCB. Saugiausia ir mamai, ir kūdikiui DHR ir AR rūgščių gauti iš maisto papildų, kuriame yra didžiausias omega-3 ir omega-6 riebalų rūgščių kiekis reikiamu santykiu. Vertingės už sintetines ir apdorotas yra natūraliai išgautos riebalų rūgštys.

Omega rūgštys nėščiajai ir žindančiai mamytei

Maisto papildas **Equazen™ Mumomega™** sudėtyje esantys omega-3 žuvų taukai gaunami iš neužterštuose pietų vandenynuose sugautų tunų. Iš jų pašalinti teršalai, priemaišos ir lakiosios medžiagos, todėl DHR yra ypač geros kokybės, labai veiksminga ir maksimaliai absorbuojama. Riebaluose yra 70 proc. omega-3 riebalų rūgščių, daugiausia – DHR.

Šiuose žuvų taukuose esantis **natūralus nakvių omega-6 aliejus** yra išvalytas, natūralios formulės, jame išlikusios naudingosios medžiagos, pvz., antioksidantai.

Kūdikiui, nutraukus žindymą, naudingos **eye q™ baby riebalų rūgštys**.

Pirmuosius dvejus gyvenimo metus, kai smegenys ypač greitai vystosi, šis papildas aprūpins mažylio organizmą reikiamu būtinų geros kokybės omega-3 ir omega-6 riebalų rūgščių ir natūralių antioksidantų kiekiu.

Nepriklausomoje laboratorijoje atliekamos analizės įrodo, kad kiekviena **eye q™ baby** serija visiškai atitinka griežčiausius Europos Sąjungos bei Pasaulio sveikatos organizacijos reikalavimus dėl aplinkos toksinų, tokių kaip dioksinai, PCB ir gyvsidabris.

Sveikos gyvensenos specialistė Ieva Grabauskienė

Kad Jūsų mažylis augtų sumanus!

mumomega™

**Aukščiausios kokybės
omega-3 ir omega-6
būsimosioms ir krūtimi
maitinančioms
mamytėms**



Tyrimais nustatyta, kad omega-3 ir omega-6 vartojimas nėštumo ir žindymo laikotarpiu:

- teigiamai veikia vėlesnę kūdikio psichikos raidą¹;
- yra svarbus mažylio intelekto vystymuisi²;
- turi įtakos vaiko regėjimo aštrumui³.

Moterys, vartojančios omega-3, po gimdymo rečiau susergera depresija⁴.

eye q™ baby

**Aukščiausios kokybės omega-3 ir
omega-6 kūdikiams ir mažiems
vaikams, kai maitinimas krūtimi yra
nutraukiamas.**

Atkartoja motinos pieno
riebiųjų rūgščių sudėtį.
Specialios nusukamos
kapsulės.



Vifor Pharma (Potters) Ltd.

Pirkite pigiau www.norameda.lt

Maisto papildas

1. Helland IB et al. Pediatrics 2003; 111: e39-44.; 2. Willatts P et al. Lancet 1998; 352: 688-691.; 3. Williams C et al. Am J Clin Nutr 2001; 73: 316-322.; 4. Hibbeln JR. J Affect Disord 2002; 69: 15-29.

Kalakutiena – tinkamiausia mėsa mažyliui

Mažylius auginančios mamos sulaukia dienos, kai vaikas jau gali pradėti valgyti mėsą. Tuomet kyla daug klausimų: kokią mėsą pasirinkti, nuo kada ją galima mažyliui duoti, ar nesukels ji alergijos? Mitybos specialistai tvirtina: kalakutiena labiausiai tinka mažiems vaikams, ir ne tik jiems, dėl jos gerųjų savybių.

„Vaikams mėsa reikalinga siekiant aprūpinti besivystantį jo organizmą būtinomis maisto medžiagomis. Svarbu atkreipti dėmesį, kad ne visa mėsa tinka mažyliams. Patartina duoti paukštieną, ypač kalakutieną, dėl jos gerųjų savybių ir dėl to, jog rečiausiai sukelia alergiją“, – sako gydytoja dietologė dr. Edita Gavelienė.

Vaiko alergija mėsai tampa vis dažnesne šiandienos problema ir mamų galvos skausmu. Tačiau kalakutieną galima drąsiai rinktis ir kūdikiui duoti net nuo 6 mėn. amžiaus – tai laikas, kai jo dienos racione jau galėtų atsirasti mėsa. Vadinas, pasireiškus vaikams maistinės ir nemaistinės kilmės alergijai, kalakutiena – tinkamiausias produktas.

Mamos galbūt ir pačios yra atkreipusios dėmesį, kad kūdikių maistelių gaminančios įmonės į maistą, skirtą kūdikiams, deda būtent kalakutieną.

Lengvai virškinama

Kalakutieną mitybos specialistai pataria mažyliams duoti ir dėl to, jog ši mėsa lengvai virškinama ir pasisavinama, nes joje yra mažai kolageno. Taip pat ją patartina valgyti vaikams, kurie turi virškinimo problemų. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį, jog virta mėsa kur kas lengviau pasisavinama už keptą ar rūkytą, todėl mažiems vaikams geriau duoti virtą kalakutieną, o ypač ji naudinga išvirta garuose.

Šiais laikais, kai greito maisto kultūra tampa kasdienybe, ne tik suaugusieji, bet ir vaikai vis dažniau susiduria su antsvorio problema. Jei taip yra ir su jūsų vaiku, specialistai pataria pakeisti mėsos rūšį vaiko racione ir vietoj riebios mėsos rinktis liesą – pavyzdžiui, kalakutieną.

„Kalakutiena iš kitų mėsos rūšių išsiskiria tuo, jog joje baltymų yra daug, o riebalų ir

cholesterolio – labai mažai: 100 g kalakutų krūtinėlės yra tik 2,4 g riebalų bei 21,5 g baltymų. Tame pačiame kiekyje veršienos (kuri dažnai rekomenduojama vaikams) yra 19,6 g baltymų ir 2,7 g riebalų, o liesos kiaulienos – net 6,3 g riebalų ir tik 18,9 g baltymų. Augančiam organizmui kiekvienas baltymų gramas yra labai vertingas“, – sako dr. E. Gavelienė.

Naudinga nėščiosioms

Kalakutieną vartoti sveika, nes joje gausu baltymų, vertingų aminorūgščių, B grupės vitaminų, tokių svarbių mikroelementų kaip geležis, fosforas bei magnis. Valgant šią mėsą, gaunama iki 30 proc. vitamino B₆ paros normos.

„Kalakutienos baltymas turtingas aminorūgštimi triptofanu. Tai gyvybiškai būtina aminorūgštis, jos žmogaus organizmas negamina, ją būtina gauti su maistu. Jeigu maiste trūksta triptofano, gali sutrikti miegas, didėja saldumynų poreikis, kinta nuotaika“, – pasakoja gydytoja dietologė. Pasak specialistės, kalakutiena dėl minėtų savybių yra labai tinkama nėščiosioms. Be to, joje yra antioksidantų – cinko ir seleno, kurie svarbūs mažinant susirgimo vėžiu riziką.

Garantuoja kokybę

Norint, kad kalakutiena būtų tikrai sveika, svarbu žinoti, kaip išsirinkti kokybišką mėsą.

Specializuotos kalakutienos perdirbimo ir produktų gamybos įmonės ARVI KALAKUTAI gamybos vadovės Rasos Dapkevičienės nuomone, renkantis kokybišką kalakutieną, labai svarbu atkreipti dėmesį į gamintojo patikimumą, svarbu žinoti, ar produktas pagamintas iš šviežios ar užšaldytos ir atlaidintos mėsos. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į gaminių galiojimo laiką, nes kuo daugiau konservantų naudojama, tuo produktas ilgiau galioja.

Bendrovė ARVI KALAKUTAI kalakutus auginą lesindami juos specialiai gaminamais pašarais, kuriuose nėra hormonų ar kitų medžiagų, skatinančių greitesnį paukščių augimą. Tai svarbu žinoti renkantis saugesnius produktus vaikams, nes alerginės reakcijos mėsai gali atsirasti ir dėl įvairių medžiagų, esančių pašaruose, kuriais šeriami gyvūnai.

Sveikesnis požiūris
į gyvenimą



Firminės ARVI KALAKUTAI parduotuves rasite :

VILNIUJE:

Laisvės pr. 125 (Pasažas pas Juozapą),
Šeškinės g. 22 A,
Žukausko g. 23 (Šiaurės miestelyje),
Vydūno g.18 (Pilaitės mikrorajone).

PANEVĖŽYJE:

S. Dariaus ir S. Girėno g. 2.

MARIJAMPOLĖJE:

V. Kudirkos g. 24,
Gedimino g. 96,
P. Armino g. 67.

KAUNE:

Pramonės pr. 6 (Prekybos parkas „Banginis“),
Varnių g. 48 B (Vilijampolės Turgus – Market).

KLAIPĖDOJE:

M. Mažvydo al. 7/11,
Vingio g. 6.

KĖDAINIUOSE:

S. Dariaus ir S. Girėno g. 50.

ŠIAULIUOSE:

Lyros g. 13.



Daugiau informacijos: www.arvikalakutai.lt



BALTA FORMINĖ DUONA

Jums reikės: 500 g Schar Mix B miltų, 10 g sausų arba 15 g šviežių mielių, 100 g margarino (arba 30 ml aliejaus), 3 kiaušinių, 300 ml drungno vandens, žiupsnelio druskos, žiupsnelio cukraus.

Paruošimas: 1. Pasiruoškite visus produktus, palaikykite kambario temperatūroje ir susidėliokite juos eilės tvarka. 2. Sumaišykite miltus su sausomis mielėmis. Jei naudosite šviežias mieles, jas ištirpinkite pusėje stiklinės drungno vandens, įberkite žiupsnelį cukraus ir supilkite į miltus (neberkite cukraus, kol mielės nebus visiškai ištirpusios!). 3. Sudėkite likusius produktus. 4. Viską gerai išminkykite iki vientisos masės (galima naudoti ir elektrinį maišytuvą). 5. Tešlą sukrėskite į riebalais išteptą ir miltais pabarstytą kepimo formą, paviršių išlyginkite sudrėkintu šaukštu. 6. Kepimo formą apdenkite drėgnu audeklų arba maistine plėvele ir palaikykite šiltai apie 30 min., kol tešlos padvigubės. Jei kambarioje per šalta (reikėtų 27–30°C), galima palaikyti 40°C orkaitėje. 7. Pripildykite karščiui atsparų indą vandens ir padėkite ant orkaitės pagrindo. Orkaitę įkaitinkite iki 200°C ir pašaukite duoną. Duona įgaus auksinį atspalvį, jei kepalėlio paviršių patepsite išplaktu ir su pienu arba vandeniu sumaišytu kiaušiniu. 8. Po 10 min. temperatūrą sumažinkite iki 180°C ir kepkite dar 40 minučių. Norėdami įsitikinti, ar duona tikrai iškepė, įbeskite į kepalėlį dantų krapštuką – ant jo neturi likti tešlos. 9. Iškepusią duoną palikite ant grotelių atvėsti (jei kraštai prikibę prie formos, apdenkite kepalėlį drėgnu audeklų).



BULVINIAI EŽIUKAI

Bulviniai ežiukai

Jums reikės (2 porcijoms): 200 g bulvių, 50 g Schar Mix B miltų, 1 kiaušinio trynio, žiupsnelio druskos, pipirų, muskato riešuto (pagal skonį).

Paruošimas:

1. Išvirkite bulves su lupenomis, dar neatvėsusias nulupkite ir sutrinkite.
2. Bulves, miltus ir kiaušinio trynį išminkykite iki vientisos tešlos, suberkite druską, pipirus ir sutarkuotą muskato riešutą.
3. Tešlą padalykite į kelias dalis, suformuokite ritinėlius ir supjaustykite juos nedideliais gabalėliais. Šakute ar trintuve suteikite ežiukams formą.
4. Ežiukus virkite sūdytame vandenyje.
5. Patiekite su norimu padažu.





Skanausk naujos kartos be gliutenę duoną!



Dr. Schar specialios paskirties maisto produktų sudėtyje nėra:

× Gliuteno (glitimo),

Kai kuriuose:

- × laktozės
- × kiaušinių
- × sojos
- × pieno

Produktai tinka žmonėms, netoleruojantiems:

- ✓ kviečių, rugių, miežių
- ✓ pieno, laktozės
- ✓ sojos
- ✓ kiaušinių (tinka veganams ir vegetarams)



Dr. Schar produktai:

- ✓ duona ir įvairūs jos gaminiai
- ✓ miltai duonai, pyragams ir kt. kepiniams (kompensuojami vaikams iki 18 m., sergantiems celiakija)
- ✓ biskvitiniai gaminiai, pyragai
- ✓ makaronai
- ✓ picos pagrindas

Dr. Schar produktais prekiaujama:

VITAMINŲ PASAULYJE
VOKIEČIŲ VAISTINĖJE
EUROVAISTINĖSE (miltai Mix B ir Mix C)

PC RIMI (didžiuosiuose Lietuvos miestuose)
UAB „Sveikatos versmė“ (miltai Mix B ir Mix C)
GINTARINĖSE VAISTINĖSE (miltai Mix B ir Mix C)

Svarbi informacija!

BIOCARD – TESTAS CELIAKIJAI

Su **celiakijos testu Biocard™** (Ani Biotech Oy Suomija) nustatomi šiai ligai būdingi audinių transgliutaminazės (aTG) IgA antikūnai kraujyje. **Biocard™** yra patikimas, neskausmingas, greitas ir paprastas naudoti. Žmogus testą gali pasidaryti pats namuose.

SUSIMĄSTYKITE, jeigu Jus vargina:

- viduriavimas arba vidurių užkietėjimas,
- pilvo pūtimas, pilvo skausmas,
- mažakraujystė (geležies stoka),
- svorio mažėjimas,
- nuovargis,
- pūslelės ant odos,
- kaulų, sąnarių skausmai,
- dantų emalio pakitimai.



Jeigu Jūs sergate pirmojo tipo cukriniu diabetu, autoimuniniu tiroiditu, reumatoidiniu artritu, osteoporoze, osteopenija, geležies anemija ir kt., pasitikrinkite dėl celiakijos, nes šios ligos yra laiku nenustatytos celiakijos komplikacijos.

Celiakija – imuninės kilmės, paveldima, labai dažna virškinamojo trakto liga. Jos paplitimo santykis Europoje ir Šiaurės Amerikoje – 1 iš 100 suaugusiųjų ir vaikų. Lietuvoje ši liga diagnozuojama tik pavieniais atvejais, žinoma apie 150 sergančiųjų celiakija, kiti galbūt serga, tačiau to nežino. Žmonės, sergantys celiakija, negali valgyti kviečių, rugių, miežių, nes jų sudėtyje yra tam tikri baltymai, pažeidžiantys plonąjį žarnyną. Celiakijos požymiai ne visada būna aiškūs ir tai apsunkina šios ligos nustatymą.

Celiakija gali labai neigiamai veikti sveikatą ir pasireikšti įvairaus amžiaus žmonėms, todėl labai svarbu kuo anksčiau diagnozuoti šią ligą ir skirti gydymą, t.y. begliutenę dietą. Šis gydymas labai veiksmingas. Jeigu nevalgysi kviečių, rugių, miežių ir jų gaminių, būsi sveikas!

Be to, duoną, košes, makaronus, bandeles ar sausainius sergantiesiems celiakija gali pakeisti specialios paskirties begliuteniai maisto produktai (daugiau informacijos www.vitamin.lt).

Sergantiems celiakija vaikams iki 18 metų amžiaus **Dr.Schar Mix B** ir **Mix C** begliuteniai miltai kompensuojami, todėl su receptu jų galima nusipirkti vaistinėse.

Nedelskite ir pasitikrinkite! Gal Jūs ar Jūsų artimieji, o gal ir Jūsų vaikai serga celiakija, bet nė vienas to nežino.

Pataria Nacionalinė celiakijos ir maisto netoleravimo draugija (NCMND)

Celiakijos testams 25% nuolaida!

Akcija vyks iki lapkričio 30 d.

Ieškokite „Vitaminų pasaulyje“.

Daugiau informacijos:

**UAB „Vitaminų institutas“, specializuota sveikatos parduotuvė „Vitaminų pasaulis“,
PC „Mandarinas“, Ateities g. 91, Vilnius. Tel. (8 5) 279 3963,
el. paštas: prekyba2@vitamin.lt, interneto puslapis: www.vitamin.lt**

Tinkamai maitinamės – padedame žarnynui

Vartodami žarnyno veiklą skatinančius produktus, paprastai išvengiame įvairiausių virškinimo problemų, nes puikios sveikatos pagrindas – gerai dirbanti virškinimo sistema. Nuo jos priklauso, kaip bus suvirškintas maistas ir įsisavintos jame esančios naudingos medžiagos.

Pagrindinis tinkamo žarnyno darbo rodiklis – reguliarus tuštinimasis. Vidurių užkietėjimo priežastys būna įvairios. Jos gali atsirasti ir dėl psichologinių, ir dėl fiziologinių problemų. Viena jų – dažnas tuštinimosi poreikio slopinimas, įvairių vaistų (antidepresantų, skausmą malšinančių, kraujospūdį mažinančių) vartojimas. Žarnyno darbą slopina ir kai kurios ligos, labiausiai – susilpnėjusi skydliaukės veikla.

Žinoma, pagrindinė vidurių užkietėjimo priežastis – netinkamas mitybos racionas, kuriame mažai maistingųjų skaidulų ir skysčių.

Vidurių užkietėjimas – rimta problema

Vidurių užkietėjimas nėra tik tam tikras nepatogumas. Ši problema daro neigiamą poveikį virškinimo sistemai ir visam organizmui. Jei ji žmogų pradeda kamuoti nuolat, tai gali būti ne tik nuovargio, aukšto cholesterolio lygio kraujyje pasekmė, bet ir kokios nors ligos požymis. Gali išsivystyti net storosios žarnos vėžys. Jeigu maistas ilgai lieka žarnyne, gali prasidėti patogeninės ir kancerogeninės reakcijos. Užsigulint maistui žarnyne, organizmas pasisavina jame esančias nuodingąsias medžiagas, pavyzdžiui, šviną, kuris virškinamojoje sistemoje neturi būti rezorbuojamas. Be to, įvairūs cheminiai junginiai virsta nuodingais dariniais įvairiais būdais, pavyzdžiui, veikiami virškinamojo trakto bakterijų.

Ilgas vidurių užkietėjimo gydymas vaistais kiek palengvina problemą, bet užkietėjimas – yra simptomas, o simptomo nuslopinimas problemos neišsprendžia. Be to, daugelis vaistų sukelia šalutinį poveikį: spazmus, pilvo skausmus, viduriavimą, cheminio kraujo balanso pakitimus. Rimčiausias šalutinis poveikis – normaliam organizmo funkcionavimui reikalingų vitaminų ir mineralų kiekio sumažėjimas.

Namų vaistinėje patartina turėti žarnyno darbą gerinančių natūralių vaistų *Mucofalk*, kurie tinka ir nėščiosioms

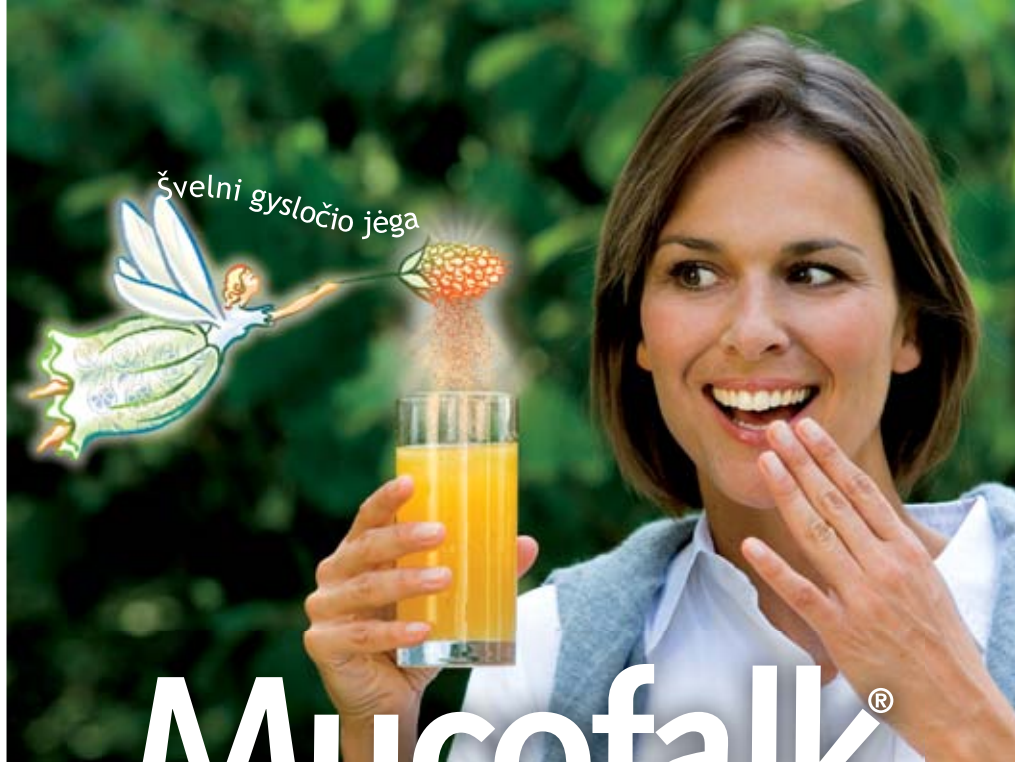
Saugaus, natūralaus augalinio preparato *Mucofalk* sudėtyje yra brinkstančiųjų medžiagų (smulkintų gysločių sėklų luobelėlių), sugeriančių 40 kartų daugiau vandens nei jos pačios sveria. Taigi padidėja išmatų tūris, jos išlieka minkštos, bet to, skatinamas žarnų turinio slinkimas.

Mucofalk apelsinų skonio granulių geriamąjį tirpalą gali vartoti ir nėščios, ir žindančios moterys. *Mucofalk* paketėlį suberiame į skystį (ne mažiau kaip 150 ml) ir išmaišius išgeriame. Esant vidurių užkietėjimui, suaugusiems ir vyresniems negu 12 metų vaikams užtenka 1 paketėlio *Mucofalk* granulių 2–3 kartus per dieną. Vartodamos šį vaistą, nepamirškite gerti daug skysčių.

Patariame:

- Valgykite laisvinamojo poveikio produktus: juodą arba kvietinę rupią duoną, rūgštaus pieno produktus, šviežius ir džiovintus vaisius, grikių kruopas, daržoves, vartokite nerafinuotą augalinį aliejų, gerkite daržovių sultis.
- Būtinai išgerkite 1,5 litro skysčio per dieną.
- Venkite dujų kaupimąsi skatinančių produktų, kurių sudėtyje yra eterinių aliejų, vidurius kietinančių produktų: pupelių, kopūstų, špinatų, rūgštynių, ridikų, svogūnų, česnakų, stiprios arbatos, kavos, raudonojo vyno, mėlynių, manų kruopų, ryžių, kisielių.
- Vartokite daugiau termiškai neapdoroto maisto, nepamirškite kviečių sėlenų, linų sėklų, jūros kopūstų. Pradėkite nuo 2 šaukštelių sėlenų: užpilkite jas valandai verdančiu vandeniu, nukoškite ir valgykite kartu su kitu maistu arba tris valandas prieš valgį. Dienos kiekį galima padidinti iki 6 šaukštelių.
- Kas antrą dieną po penkias minutes pasėdėkite šiltoje vonioje masažuodamos pilvą, darykite šiltas pušų vonėles (po 20 minučių kas antrą dieną).
- Daugiau judėkite ir kiek įmanoma sportuokite.

Sveikos gyvensenos specialistė Ieva Grabauskienė



Mucofalk®

Natūralus receptas geram virškinimui

Palengvina šiuos simptomus:

- Nuolatinį vidurių užkietėjimą
- Dirgliosios žarnos sindromą
- Viduriavimą



Terapinės indikacijos. Lėtinio vidurių užkietėjimo gydymas. Būklė po tiesiosios žarnos operacijos, išangės įplyšimas, hemorojus ar kitos ligos, kurių metu pageidaujamas lengvesnis tuštinimasis minkštomis išmatomis. Įvairių priežasčių sukulto viduriavimo pagalbinis gydymas. Dirgliosios žarnos sindromo simptomų lengvinimas.

Kontraindikacijos. Padidėjęs jautrumas kiaušiniams gysločiams (*Plantago psyllium*) arba bet kuriai pagalbinei vaistinio preparato medžiagai; labai kietos išmatos (yra išmatų akmenų ar jos labai suspaustos); pilvo skausmas ar kitokie pilvo negalavimai; pykinimas ar vėmimas, kol gydytojas nenustatys minėtų sutrikimų priežasties. Bet kokie netikėtai atsiradę žarnyno veiklos pokyčiai, trunkantys ilgiau negu 2 savaites; po vidurių laisvinamųjų vaistų vartojimo, jei pacientas nepasitūštinio. Nenustatytas kraujavimas iš tiesiosios žarnos; rijimo sutrikimas ar raugėjimas; stemplės, įskrandžio ar kitų virškinamojo trakto dalių susiaurėjimas; gresiant ar esant žarnų nepraeinamumui arba gaubtinės žarnos sindromui. Sutrikus organizmo vandens ir elektrolitų pusiausvyrai, sergant ligomis, dėl kurių vartojama mažiau skysčių, blogai kontroliuojamo cukrinio diabeto atveju.

Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės. „Mucofalk“ visada būtina vartoti tik kartu su pakankamu skysčio kiekiu. Bandant nuryti sausas granules, gali pasunkėti rijimas ar kilti dusulys. Medikamentas netinka pacientams, kuriems yra sutrikęs rijimas. Išsekusius ir senyvus pacientus gydymo metu būtina tinkamai stebėti. „Mucofalk“ sudėtyje yra sacharozės.

Dozavimas ir vartojimo metodas. Suaugusiems žmonėms ir vyresniems negu 12 metų vaikams reikia vartoti 2–3 kartus per parą po 1 „Mucofalk“ paketėlį, t. y. jo turinį suberti į ne mažiau kaip 150 ml skysčio, sumaišyti ir tada išgerti. Jei preparatu papildomas viduriavimo ar dirgliosios žarnos sindromo gydymas, reikia vartoti 2–6 kartus per parą po 1 paketėlį. „Mucofalk“ vartojimo jaunesniems negu 12 metų vaikams patirtis yra nepakankama, todėl šio medikamento jie neturėtų vartoti. Šių vaistų nepatartina gerti prieš einant miegoti. Jei „Mucofalk“ vartojamas kartu su kitais vaistiniais preparatais, tarp jo ir kitų vaistinių preparatų reikia daryti 30–60 min. pertrauką.

Nėščioms moterims ir žindymėms medikamentą vartoti galima. Nereceptinis vaistinis preparatas. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Atstovas Lietuvoje: UAB „Morfejus“, daugiau informacijos www.morfejus.lt

Moteris ir nėštumas

Nuo tos akimirkos, kai pastoja, moteris turi ypač pradėti rūpintis savo sveikata. Juk, būdama nėščia, ji tampa atsakinga ir už savo būsimojo mažylio sveikatą. Žinoma, patarimų būsimoji mama gaus iš gydytojų, savo šeimos, draugų, kolegų ar netgi nepažįstamųjų, tačiau yra dalykų, kuriuos ji privalo žinoti dar iki pastojimo.

Kiekviena moteris savo sveikata turėtų pradėti rūpintis dar prieš planuodama nėštumą, nes tada tas laikotarpis jai bus gerokai lengvesnis. Jeigu nesportuojama, sveikai nesimaitinama, turima žalingų įpročių, tai pastojus moteriai sunku keisti savo gyvenimo būdą dėl būsimo vaikelio. O keisti privaloma, jeigu norima turėti sveiką ir stiprų kūdikį.

Nėštumo metu labai svarbus dėmesys turi būti skiriamas mitybai. Šis periodas netinkamas kalorijoms skaičiuoti ir dietoms laikytis. Valgyti už du irgi ne išeitis. Nėščiai moteriai per dieną reikia suvartoti tik apie 300 kcal daugiau, ypač paskutiniaisiais nėštumo mėnesiais, kai vaisius sparčiai auga. Reikia stengtis išlaikyti gerai subalansuotą mitybą vartojant liesą mėsą, mažo riebumo pieno produktus, nesmulkintų grūdų duoną, daug daržovių ir vaisių.

Maitinantis sveikai ir subalansuotai, didesnė tikimybė organizmą aprūpinti reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Tačiau šiuo periodu jūsų maiste turėtų būti daugiau kalcio, geležies, folio rūgšties nei prieš nėštumą. Kad jūs ir jūsų būsimas kūdikis gautumėte pakankamai šių ir kitų naudingų medžiagų, patartina vartoti maisto papildus nėščiosioms. **Ladee®Pregna** puikiai tinka dėl savo ypatingos sudėties.

Ladee®Pregna sudėties ypatumai:

Geležis. Ji vartojama vaisiaus poreikiams (iš 500 mg apie 300 mg – vaisiui), placentos formavimui (50 mg). Daugiausia geležies, apie 30 mg per parą, vaisiui reikia II ir III trimestre.

Jodas. Jo organizmas negamina, todėl reikia gauti su maistu ar maisto papildais. Net nedidelis jodo trūkumas gali sukelti vaisiaus centrinės nervų sistemos pažeidimą ir vaiko protinio vystymosi sutrikimus. Jodo trūkumo profilaktika yra svarbi iki nėštumo ir išlieka iki II nėštumo trimestro pabaigos.

Kalcis. Tai būtinas žmogaus organizmui mineralas, pagrindinė kaulų ir dantų sudedamoji

dalys. Kalcio papildomai naudinga vartoti nėštumo ir kūdikio žindymo metu.

Folio rūgštis. Ji reikalinga normaliam placentos funkcionavimui, vaisiaus nervinio vamzdelio susiformavimui užtikrinti. Jei nėščiajai trūksta folio rūgšties, didėja prieššlaikinio gimdymo pavojus, vaisius gali būti mažo svorio.

Omega-3 riebiosios rūgštys. Tai polinesočiųsios riebalų rūgštys, vadinamos nepakeičiamomis, nes žmogaus organizmas jų negamina. Šios rūgštys yra reikšmingos vaikų nervų sistemos formavimuisi, protinei veiklai, todėl labai svarbu, kad motinos nėštumo ir kūdikio žindymo metu pakankamai vartotų *omega-3* rūgščių.

Svarbu nepamiršti, kad, vartojant maisto papildus, negalima atsisakyti įprasto maisto ar laikytis dietos, nes tai jokių būdu nėra maisto pakaitalas! Reikia stengtis valgyti tokį maistą, kuriame yra jums reikalingų vitaminų.

Geležies šaltiniai: raudona mėsa, kepenys, kiaušiniai, grūdai, džiovinti vaisiai, ankštiniai, žalios lapinės daržovės.

Jodo: jūros dumbliai, valgomoji druska su jodu, kiaušiniai, pieno produktai.

Kalcio: pieno produktai, žuvis, žalios daržovės (špinatai, brokoliai), džiovintos pupelės, migdolai.

Folio rūgštis: žalios daržovės (špinatai, brokoliai), alaus mielės, kviečių gemalai.

Omega-3: riebios jūrų žuvis (tunas, lašiša, silkė, skumburė), linų sėmenų, graikinių riešutų, sojų aliejus.

Labai svarbu gerti daug skysčių, ypač – vandens, nes tai padeda išvengti dehidratacijos ir vidurių užkietėjimo, būdingo nėščiosioms. Reikėtų nepamiršti mankštos ir kiekvieną dieną skirti tam laiko, nes reguliarūs fiziniai pratimai:

- padeda išvengti svorio pertekliaus (neskaitant to, kad svoris didėja dėl augančio vaisiaus);
- padeda sumažinti su nėštumu susijusias problemas (nugaros skausmą, patinimą, vidurių užkietėjimą);
- pagerina miegą;
- suteikia energijos;
- padeda pasiruošti gimdymui.

Laikantis šių patarimų, po truputį žengsite į kitokį pasaulį, kuris bus palankus jums ir jūsų mažyliui.

LADEE®

Pregna



Vitaminų ir mineralų kompleksas, specialiai subalansuotas moters organizmo poreikiams nėštumo ir žindymo laikotarpiu bei gerai besivystančio vaisiaus savijautai

Maisto papildas, 30 kapsulių



- Nėščiosioms ir žindydėms rekomenduojamas folio rūgšties kiekis;
- Omega - 3 riebiosios rūgštys, reikalingos vaisiaus nervinei sistemai;
- Jodas, kurio trūkumas nėštumo metu gali būti viena iš vaiko žemesnio intelekto, blogesnio mokymosi priežasčių;
- Kalcis būtinas vaisiaus kaulų formavimuisi;
- Pasaulinės Sveikatos Apsaugos Organizacijos rekomenduojama geležies dozė. Jei prieš pastojant geležies atsargos organizme yra nepakankamos - tai nėštumo metu gali išsivystyti anemija;
- Nėra vitamino A, galinčio sukelti vaisiaus raidos sutrikimus.

Rekomenduojamas vartojimas:
po vieną kapsulę per dieną po valgio.
Konsultuokitės su savo ginekologu.
Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas.



Higiena mūsų dienomis

Mėnesinių dienomis esame labiau pažeidžiamos. Erzina paprastai nekeliantys neigiamų emocijų žodžiai, poelgiai, dažnai įsismelkia nerimas, baimė, esame prastos nuotaikos. Pažeidžiamas yra ir mūsų kūnas, nes tomis dienomis greičiau limpa infekcijos. Todėl palepinkime save, skirkime laiko atsipalaidavimui, maloniems užsiėmimams ir kruopščiai laikykimės higienos taisyklių.

Tos dienos ištis pavojingos

Kraujas – palanki įvairių infekcijų maitinimosi ir vystymosi terpė. Gimdos kaklelis mėnesinių metu atsiveria ir infekcija gali laisvai keliauti į vidaus organus. Todėl reikia kuo dažniau keisti higieninius įklotus. Naudojant įklotus, į makštį gali patekti ir žarnyno bakterijų. Taip atsitinka dėl išorinių lyties organų ir analinės angos kaimynystės. Todėl įklotus būtina keisti po kiekvieno apsilankymo tualete. Taip neleisime patekti mikrobams į savo organizmą. Jokiu būdu nereikia laukti, kol įklotas prisipildys sulig kraštais. Reikia jį keisti maždaug trečdaliu sudrėkusį.



Išmėginome tamponus? Jie mažiau pastebimi, nevaržo judesių, leidžia mėnesinių dienomis dėvėti įvairius drabužius, net maudymosi kostiumėlį. Žinoma, tai privalumai, bet jais naudotis reikėtų saikingai, nes tamponai nepraleidžia kraujo, kuris yra mikrobu maisto terpė. Ypač ji palanki anaerobinėms bakterijoms, kurioms daugintis nereikia deguonies. Taigi, ilgai naudojamos tamponus, pačios sukuriame idealias sąlygas infekcijai. Tampono patariama nelaikyti ilgiau kaip 3–4 valandas.

Kaip išsirinkti?

Puikiai žinome, kad mėnesinių dienomis reikia dažnai prausti, naudoti specialius, lyties organų gleivinės nedirginančius intymios higienos prausiklius ir dažniau keisti apatinius drabužius. Ar žinome, kaip pasirinkti tinkamiausius higieninius įklotus? Vaisinėse ir prekybos centruose gausybė įvairių firmų higieninių įklotų, kurių pakuočių užrašai žada mums puikiausią komfortą tomis dienomis. Įklotai skiriasi ne vien storiu, bet ir sudėtimi, forma, sugeriamo skysčio kiekiu. Vieni jų – su nuo pratekėjimo apsau-

gančiais sparneliais, patogūs, ypač naktį. Geriau jausimės, neprakaituosime ir išvengsime odos sudirginimo naudojamos orui laidžius įklotus.

Patartina atsisakyti sintetinėmis medžiagomis aromatizuotų įklotų, nes cheminės medžiagos gali įjautrinti gleivinę ir sukelti uždegimą.

Malonūs įklotai minkštu, panašiu į medvilnę paviršiumi, o unikaliu tinkelio viršutiniu sluoksniu patogūs tuo, kad galime būti tikros, jog skystis nepratekės. Išskyros juose greitai sugeriamos, taigi drėgmės nebusime.

Kiekvienos moters menstruacinių išskyrų kiekis įvairiomis mėnesinių dienomis yra skirtingas. Geriausiai ir laisviausiai jausiesi naudodama maksimaliai skystį sugeriančius įklotus.

Kasdieniai įklotai

Plonyčiai kasdieniai įklotai – labai patogi higienos priemonė. Gali rinktis stringų formos, juodos spalvos – tamsiems apatiniams, kvapius įklotus. Jie sugeria makšties išskyras, apatiniuose nebūna dėmių ir nesusidaro nemalonius kvapus. Šie įklotai komfortiški, beveik nejuntami, nes paga-

minti atsižvelgiant į moters kūno kontūrus. Kokybiškų kasdinių įklotų viduje yra lipnus kamuolys, stabiliai laikantis įklotą. Apatinis orui laidus akytos struktūros celofano plėvelės sluoksnis patikimai apsaugo apatinius. Dėl jo sumažėja šilumos pojūtis ir išgaruoja drėgmė. Šias savybes turi, pavyzdžiui, **Libresse** įklotai.

Libresse įklotai – švelniai higienai

Libresse įklotams gaminti naudojama daug natūralių medžiagų. Natūralaus celiuliozės pluošto vidinis šių įklotų sluoksnis mažiau dirgina lyties organų gleivinę ir nesukelia iššutimų. Šie įklotai gerai sugeria drėgmę, pralaidūs orui. **Libresse Natural** higieninių paketų paviršius suvilgytas natūraliais ramunėlių ir alavijų ekstraktais, stabdančiais bakterijų dauginimąsi odoje, drėkinančiais, raminančiais gleivinę bei neutralizuojančiais nemalonus kvapus.

Iš įvairių rūšių įklotų kiekviena moteris išsirinks tinkamiausią atsižvelgdama į kūną, savus higienos poreikius, gyvenimo būdą, skonį ir mėnesinių ciklą. Juk tomis dienomis higiena ir su ja susijusiu komfortu turime rūpintis ypatingai.

Sveikos gyvensenos specialistė Ieva Grabauskienė

Pajusk šilko švelnumą!



Neprisišaukime hemorojaus

Hemorojus visuomenėje laikomas gėdinga liga, apie ją vengiama kalbėti, o ji – populiarus, drauge su žmonijos kuriamais patogumais progresuojantis negalavimas.

Apie ligą

Hemorojiniai mazgai yra kiekvieno žmogaus organizme. Tai – išangės kanalo gleivinės raukšlės. Jų funkcija – drauge su raumenimis sulaikyti išmatas. Būdami ramybės būklės, šie mazgai padeda blokuoti išangės kanalą. Tuštinimosi metu nelygumai išsilygina ir žarnyno turinys gali laisvai judėti. Veninio kraujo sąstovis ir intensyvus standinimasis tempia limfmazgius ir jie nuslenka žemyn drauge su gleivine. Sutrikus kraujotakai, hemorojiniai mazgai padidėja ir iškrenta į išorę.

Hemorojus gali atsirasti pas kiekvieną žmogų. Kas skatina šį negalavimą?

Sėdimas darbas, nejudrus gyvenimo būdas. Tarp kėdės ir sėdinčiojo kūno susidaro šilumos terpė, kurios pasekmė – kraujo sąstingis dubens organuose. Nejudrus gyvenimo būdas – venų nepakankamumo rizikos veiksnys, o saikingas fizinis aktyvumas, plaukiojimas, gimnastika suaktyvina kraujotaką.

Dažnas vidurių užkietėjimas – pagrindinė hemorojaus priežastis. Ilgai nepasituštinus, kietos išmatos spaudžia aplinkines venas ir sutrikdo kraujotaką. Dažno vidurių užkietėjimo kankinamas žmogus įpranta stipriai standintis, ir tai taip pat neigiamai veikia storosios žarnos venas.

Mitybos racione gausu rūkytų, aštrių, sūrių produktų, nemažai vartojama alkoholio. Alkoholis plečia virškinimo trakto, taip pat ir tiesiosios žarnos, kraujagysles. Todėl hemorojiniuose mazguose atsiranda kraujo sąstovis ir uždegimas. Aštrūs, su gausiu prieskonių kiekiu patiekalai skatina virškinimą, sukelia kraujo antplūdį į storąją žarną ir sudirgina jos gleivinę.

Sunkus viduriavimas. Hemorojaus paaštrėjimą sukelia storosios žarnos sudirginimas ir uždegimas bei mechaninis sfinkterio (žiedo formos raumenų pluoštas išangėje) ir tiesiosios žarnos ištempimas analinio sekso metu.

Moterų dubens organų uždegimai ir augliai, vyrų prostatos ligos, kepenų cirozė, piktybiniai storosios žarnos navikai skatina kraujo priplūdimą į dubens organus, taigi – ir

hemorojų. Išangės įtrūkiai, opos ir žaizdos taip pat yra rizikos veiksniai.

Nelengvas fizinis arba stovimas darbas, sunkių daiktų nešiojimas. Esant dideliame fiziniam krūviui, žmogaus organizme padidėja veninis spaudimas, ir venų sienelės praranda elastingumą.

Labai rizikuoja susirgti šia liga nėščios moterys. Vystantis vaisiui, nuolat didėjanti gimda pilvo ertmėje užima vis daugiau vietos, tad tiesioji žarna prispaudžiama prie dubens. Šį spaudimą patiria venos. Hemorojinių mazgų susidarymą skatina ir stiprus standinimasis gimdant.

Ar galima išvengti hemorojaus?

Keletas patarimų padės išvengti šios ligos arba palengvinti jos simptomus, sumažins skausmingus paaštrėjimo pojūčius.

Labai svarbu – tinkama mityba. Esant hemorojui, patariama maitintis reguliariai ir tuo pačiu laiku. Valgyti daugiau augalinės kilmės maisto, turinčių produktų ir pakankamai gerti skysčių (1,5–2 litrus per parą). Tinkami produktai: juoda duona, šviežios daržovės ir vaisiai, juodosios slyvos, avižų, grikių, miežių košė. Reikėtų vengti aukščiausios rūšies miltų ir pieno, išskyrus iš rūgštaus pieno pagamintų produktų. Vidurių užkietėjimo profilaktikai vartokite daug maistinių skaidulų turinčių sėlenų, ruginės duonos. Nevalgykite aštrių, keptų ir rūkytų produktų, negerkite stiprių alkoholinių gėrimų. Svarbūs veiksniai – fizinis aktyvumas ir tinkama higiena.

Jei dažnai viduriuojate, pasitarkite su gydytoju, nes tai gali būti rimtos virškinimo trakto ligos požymis.

Kiekvienos ligos paprasčiau yra išvengti nei gydytis jau susirgus.

Sergantiesiems hemorojumi padės Posterisan® Pagrindinis Posterisan® komponentas – natūralios negyvosios žarnyno bakterijos – stiprina odos bei gleivinės atsparumą infekcijai, skatina audinių atsinaujinimą, žaizdų gijimą, malšina uždegimą. **Posterisan** (mėlyna pakuotė) gali vartoti nėščiosios, žindydės ilgai, nors ir visą gyvenimą. **Posterisan Forte** (raudona pakuotė), kurio sudėtyje yra hidrokortizono, – stipresnis vaistas, vartojamas ne ilgiau kaip 3 savaites. Ligai paūmėjus, vaistą **Posterisan Forte** galima vartoti pakartotinai.

Ieva Tumėnaitė

Hem☹r☹jus?!



Posterisan[®]
žvakutės / tepalas

Sudėtis: 1 žvakutėje „Posterisan“ yra 387,1 mg vandeninės suspensijos iš 660 mln. negyvų žarnyno lazdelių (t. y. bakterijos ląstelės dalių ir medžiagų apykaitos produktų) bei 6,6 mg skystojo fenolio (atitinka 6 mg gryno fenolio), kuris vartojamas kaip konservantas.

1 g „Posterisan“ tepalo yra 166,7 mg vandeninės suspensijos iš 330 mln. negyvų žarnyno lazdelių (t. y. bakterijos ląstelės dalių ir medžiagų apykaitos produktų), bei 3,3 mg skystojo fenolio (atitinka 3,0 mg gryno fenolio), kuris vartojamas kaip konservantas.

Indikacijos: hemorojaus sukelti išangės sritys negalavimai: niežėjimas, šlapinavimas, egzema, odos įtrūkios ir įplėšos.

Dozavimas ir vartojimo būdas: du kartus per dieną, iš ryto ir vakare, geriausia po tuštinimosi, pažeistą odą ir gleivinę patepti tepalu, po to pirštu atsargiai įtrinti, arba įkišti į išangę po vieną žvakutę.

„Posterisan“ tinka nėščiosioms ir žindydėms.

Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės: vartojant „Posterisan“ tepalo, kurio sudėtyje yra geltonojo vazelino, gali mažėti kartu naudojamų lateksinių prezervatyvų atsparumas įtrūkimui, vadinasi, ir jų saugumas. Jei yra grybelių sukeltas pažeidimas, papildomai būtina vartoti lokalaus poveikio preparatų nuo grybelių.

Kontraindikacijos: padidėjęs jautrumas bet kuriai preparato medžiagai. Sąveika su kitais vaistiniais preparatais nepastebėta.

Šalutinis poveikis: Dėl padidėjusio jautrumo, pvz., konservantui fenoliui, retai galima alerginė odos reakcija.

Nereceptinis vaistinis preparatas. Pakuotėje yra 10 žvakučių arba 25g tepalo.

Teksto paskutinės peržiūros data: 2006-12-19.

Rinkodaros teisės turėtojas: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH, Vokietija. **Atstovas Lietuvoje:** UAB Morfėjus.

Plačiau skaitykite: www.hemorojus.lt

Fluoro nauda dantims – tikrovė ar mitas?

Jau kelis dešimtmečius ėduonies profilaktikai naudojamos tirpiosios fluoro druskos. Mat fluoro jonai kartu su seilėse esančiu kalciumu dantų paviršiuje suformuoja rūgščių neįveikiamus kalcio fluorido kristalus, apsaugančius dantis nuo ardomojo rūgščių poveikio. Tyrimais nustatyta, kad dantų pastos sudėtyje esantis neorganinis fluoras maždaug 25 proc. sumažina vaikų dantukų ėduonies riziką. Tačiau valydami dantis, ypač vaikai, dažnai nuryja dantų pastos. O per visą gyvenimą suaugęs žmogus iš viso praryja net apie 10 tubelių dantų pastos.

Fluoras ne vienintelė įprastinių dantų pastų sudėtinė dalis. Jose rasime parabenų, lauryl sulfato, sintetinių konservantų, triklozano ir pan. Šios visos sintetinės medžiagos išskiria toksinus, kurie dantų valymo metu lengvai patenka ir į mūsų organizmą, nes, net nenurijus dantų pastos, į burnos gleivinę patekusios medžiagos susimaišo su seilėmis bei tokiu būdu lengvai rezorbuojasi ir patenka į mūsų organizmą. Tad, nepaisant to, jog teigiama, kad fluoras stiprina dantis, kokį poveikį jis turi mūsų visam organizmui?

Sintetinių pastų žala organizmui

Tyrimais nustatyta, kad fluoras yra gerokai toksiškesnis už šviną ir tik šiek tiek mažiau nuodingas nei arsenas. Šie toksinai lengvai patenka į organizmą tiesiog valantis dantis ir, žinoma, prarijus dantų pastos. Ypač tai pavojinga mažesniems nei trejų metų vaikams, kadangi jie dar nemoka tinkamai jos išspjauti. Didesnės fluoro dozės gali būti mirtinos. Dvejų metų mažyliui pakanka suvalgyti 60 mg (arba pusę tubelėlės esančios) dantų pastos, ir jis gauna mirtiną fluoro dozę. Mažesnis jo kiekis taip pat kenksmingas. Vaikas, kaskart valydamas dantukus ir nurydamas dantų pastos su fluoru, gali apsinuodyti. Apsinuodijęs mažylis tampa neramus, jam gali skaudėti pilvuką. Vaiko organizmui fluoras labai pavojingas: mokslininkų įrodyta, kad jis lėtina mažylio mentalinio vystymąsi.

Fluoras gali padaryti žalos ir suaugusiajam. Suaugusių žmonių dantys pasisavina

tik 20 proc. dantų pastose esančio fluoro, o kita dalis kaupiasi skydliaukėje ir žaloja organizmą. Pavyzdžiui, fluoro perteklius išstumia iš kaulų kalcį. Ypač tai pavojinga vyresniems žmonėms. Todėl, atsiradus dantų jautrumui, būtina pasitikrinti, ar nesergama osteoporoze (dantyse esantys nervai įspėja apie ligą skausmu).

Saugios dantų valymo priemonės

Fluoro mes gauname su geriamuoju vandeniu, druska ir papildomai organizmui jo nereikia. Pastarųjų metų klinikiniais tyrimais nustatyta, kad apsaugoti dantis nuo rūgščių poveikio galima ir be fluoro. Šį darbą puikiai atlieka sudedamosios dalys, pavyzdžiui, kalcis, fosfatas ir magnis. Šios medžiagos saugo dantis nuo ėduonies taip pat veiksmingai kaip fluoras bei spartina rūgščių paveikto dantų emalio atsinaujinimą. Be to, šios medžiagos, patekusios į organizmą, nesukelia pavojaus.

Sertifikuotose ekologiškose dantų pastose nebus toksinių medžiagų, kurios darytų žalą organizmui. Sintetines medžiagas čia keičia natūralūs augalų ekstraktai ir mineralai, kurie veiksmingai valo ir stiprina dantis bei dantenas.

„Logodent“ – vokiškos sertifikuotos ekologiškos dantų pastos be fluoro, konservantų, sulfatų, parabenų ir sintetinių dažiklių. Vietoje fluoro *Logodent* dantų pastose naudojamas kalcis, kuris efektyviai apsaugo dantis nuo ėduonies. Unikali formulė su siliciu ir natūralia jūros druska padeda šalinti apnašas nepažeidžiant dantų emalio. *Logodent* formulėje esančios ežiuolės, ksilitas ir žalioji arbata stabdo bakterijų dauginimąsi, o hamamelis, vaistinės ramunėlės ir mira nuramina jautrias dantenas ir naikina infekciją. „Logodent“ dantų pastos yra įvairių rūšių: jautriems dantims, remineralizuojanti, su rozmarinais ar įprasta su pipirmėtimis. Vaikučiams patiks skanios, patrauklaus dizaino vaikiškos dantų pastos su natūraliu braškių ar pipirmėčių ekstraktu.

Logodent – švelniai ir efektyviai prižiūrėkite dantis rūpindamiesi savo ir visos šeimos sveikata!



LOGODENT
NATURKOSMETIK

Ekologiškos dantų pastos



Ekologiškos BDIH sertifikuotos dantų pastos

- Švelniai nuvalo ir remineralizuoja
- dantų emalį, stiprina ir dezinfekuoja dantenas, saugo burnos mikroflorą
- Be fluoro, lauryl sulfato ir parabenų

Tikra sudėtis. Tikras skonis. Tikras efektyvumas.
Prižiūrėkite dantis iš tikrųjų!

www.bioteka.lt

Kaip vaikas mąsto

Nesunku pastebėti, kad vaikai mąsto kitaip negu mes, suaugusieji. Daug sunkiau suprasti ir paaiškinti, kuo jų mąstymas skiriasi nuo mūsų, kaip jis tobulėja.

Dažnai manoma, kad vaikas mąsto silpniau, prasčiau už mus. Pamišstama, kad jo protas nėra mažesnio masto suaugusiojo protas. Jis skiriasi kokybiškai ir kiekybiškai. Žymūs psichologai, tyrinėję vaikų mąstymą, įžiūrėjo jame ne tik trūkumų, bet ir daug gera. Prancūzų psichologas materialistas A. Valonas knygoje „Psichinis vaiko vystyma-



sis“ klausia: „Ar suaugusiojo mąstymo dėsningumai yra vienintelė galima norma, ar teisinga vaiko mąstymą laikyti paprasčiausiu nukrypimu nuo mąstymo normų? Ir ar suaugusiojo intelektas galėtų būti vaisingas, jeigu jo šaltiniai, kurie ir turėjo daugiausia įtakos vaiko intelekto vystymuisi, nebūtų tie patys?“ Patys nemąstę taip, kaip mąsto vaikai, mes nebūtume pasiekę mums būdingo mąstymo lygio: neįstengtume suprasti įvairių daiktų ir reiškinių sąryšio, atskleisti jų esmės.

Kas būdinga skirtingo amžiaus vaikų mąstymui?

Pirmiausia vaikas mokosi mąstyti veikdamas. Iki dvejų–trejų metų veiksminis-praktinis mąstymas yra svarbiausia jo mąstymo forma. Manipuliuodamas daiktais, vaikas pradeda pažinti jų savybes ir santykius, bando derinti prie jų savo veiks-

mus, mokosi orientuotis aplinkoje ir pasiekia tikslą. Veikdamas jis pradeda suprasti, kad negalima didesnio daikto įdėti į mažesnį, bet galima mažesnį įdėti į didesnį, o šį – į dar didesnį. Taip jis mokosi praktiškai atlikti analizę, sintezę, lyginimą, apibendrinimą. Šiame amžiuje išmokstama kalbėti, bet vaikas dar nemąsto žodžiais. Kalba tik lydi vaiko veiksmus ir fiksuoja, kas atskleidžiama praktiškai veikiant, padeda vaikui bendrauti su kitais, kaupti patirtį. Nors vaikas vartoja bendrinės kalbos žodžius, bet jų reikšmė iš esmės skiriasi. Dvejų su puse metų mažylis negali pakartoti sakinio „Mama stovi“, jei mato ją sėdinčią. Žodis „mama“ jam reiškia tik jo motiną.

Trejų–septynerių metų vaikas jau gali mąstyti operuodamas turimais vaizdiniais. Vaizdinis mąstymas padeda jam išeiti už

Fisher-Price®

žaisk. juokis. auk.



Mokomasis
šuniukas



Mokomoji
knygelė



Muzikinis
grotuvas



Linksmoji
puodyne



Mokomasis
telefonas

Atrakinkite šiais rakteliais mokymosi pasaulio duris savo kūdikiui!

Vaikystė yra gražiausias žmogaus gyvenimo laikotarpis. Ji kupina emocijų, ieškojimų ir atradimų, neužmirštamų minučių ir įspūdžių. Mažylis mokosi žengti pirmuosius žingsnius, tarti pirmuosius žodžius, suprasti aplinkinį pasaulį, jame vykstančius reiškinius, save, žmones. Mažylis aktyvus ir nenurimstantis, kupinas naujos energijos ir nuolat siekiantis pasinėti į pažinimo paslaptis. Visos žinios įgyjamos natūraliai, žaidžiant, sąveikaujant su aplinkiniu pasauliu. Naujas mūsų žaistas – **MOKOMIEJI RAKTELIAI** iš kolekcijos „Juokis ir mokykis“ padeda mažyliams mokytis linksmai ir įdomiai.

- Lavina motorinius įgūdžius ir akių koordinaciją
- 6 smagios dainelės
- Moko pagrindinių spalvų
- Moko atpažinti skirtingus paviršius
- Moko daiktų pavadinimų
- Patogu nešiotis

Dalyvaukite konkurse ir laimėkite
Fisher Price mokomąjį laikroduką!
Visos konkurso sąlygos www.mama.lt



jaučiu
0 mėn. +



siekiu
6 mėn. +



jodu
12 mėn. +



mokausi
6-36 mėn. +



atrandu
12 mėn. +



vaiduoju
18 mėn. +



sinau
36 mėn. +

Platintojas: UAB „RIMONNE BALTIC“, Savanorių pr. 192-306, Kaunas, tel. 8-37 20 70 26.

tiesiogiai suvokiamos aplinkos ribų, suprasti suaugusiųjų pasakojimus apie gyvenimo reiškinius ir jų sąryšį, jam skaitomų knygelių turinį. Vaikui tarsi atsiveria durys į daug platesnį, įvairesnį ir spalvingesnį pasaulį. Bet ir čia daug kas neaišku, todėl jis nuolat klausinėja. Ketverių–penkerių metų vaikas dar tik kuria savo pasaulį ir kurdamas vis pasitikrina. Jam reikia įveikti daugybę sunkumų, kol pradeda suprasti aplinkos reiškinius, dažnai painioja esminius ir atsitiktinius daiktų požymius.

Kiti sunkumai kyla, kai reikia atsiriboti nuo išorinių daiktų ypatybių ir pastebėti, kas išlieka pastovų kintant daiktų išorei. Kaip vaikas įveikia šiuos sunkumus, kaip pradeda suprasti daiktų masės, kiekio, svorio, apimties, ilgio ir kitų savybių pastovumą, daugelį metų tyrinėjo šveicarų psichologas Ž. Piažė. Jo bandymus nesunku pakartoti, patiems įsitikinti, koks savitas vaikų mąstymas. Pavyzdžiui, iš plastilino ar tešlos suformuojami du vienodi rutuliukai, o paskui vienas iš jų suplojamas kaip paplotėlis arba iš jo padaroma dešrelė. Vaikai iki septynerių metų mano, kad medžiagos kiekis, svoris, apimtis (rutuliuko, paplotėlio ar dešrelės) pasidarė nevienodi. Jei į du vienodo dydžio stiklainius įpilama po lygiai vandens, o paskui iš vieno vanduo perpilamas į aukštesnį ir siauresnį stiklainį, vaikai mano, kad vandens padaugėja, iš jo galima daugiau atsigerti.

Ž. Piažė teigia, kad vaikai taip atsakinėja tol, kol dar nesugeba mintyse suderinti, atlikti pagrindinio ir jam priešingo veiksmo (operacijos); nesugeba mintyse sugrįžti

prie pradinės situacijos – jog abu rutuliukai iš pradžių buvo vienodo dydžio. Įveikti šiuos sunkumus padeda vaiko noras viską patikrinti praktiškai, vieną veiksmą pakeisti kitu, atvirkštiniu (iškrovus daiktus, juos sukrauti atgal).

Be to, iki septynerių metų vaikai išmoksta vartoti kalbą ne tik kaip bendravimo ir žinių kaupimo priemonę, bet ir kaip mąstymo įrankį. Kalba padeda mintyse suplanuoti savo veiksmus, numatyti juos iš anksto. Ji padeda – tai ypač svarbu – mąstyti apie atskirus daiktus, nepamirštant, kas jiems bendra. Tą patį daiktą galima

pavadinti keliais žodžiais; vienų reikšmė platesnė, kitų – siauresnė (pavyzdžiui, rožė – gėlė – augalas). Išsiaiškindamas bendresnių ir siauresnių sąvokų skirtumus, mokymasis daiktų rūšines sąvokas įjungti į jų klasės sąvokas, vaikas vysto savo sąvokinį mąstymą.

Mes taip pat mąstome sąvokomis – apibendrintais, susistemintais žinių vienetais. Tačiau tai, kas mums atrodo savaime suprantama (kad pušis yra medis, kad medžių yra daugiau kaip pušų, o augalų – dar daugiau), vaikas turi suprasti ir įsisavinti.

Mąstymo turinio ir jo taisyklių – logikos – vaikui mes negalime perduoti, kaip kad perduodame materialines vertybes. Jis pats turi ilgai ir atkakliai mokytis mąstyti – analizuoti, sintetinti,



lyginti, abstrahuoti, apibendrinti turimas ir naujai įgytas žinias, kol išmoksta mąstyti sąvokomis.

Tas mąstymas ypač greitai vystosi pradėjus lankyti mokyklą. Aštuonerių metų vaikai dar gerai pagalvoja atsakydami į nesudėtingą klausimą, o kartais ir pagalvoję tvirtina: „Gyvename ne Lietuvoje, o Vilniuje“, – dalies dar neįjungia į visumą. Kai reikia nustatyti santykį dalinių ir bendrinių sąvokų: atsakyti, ko daugiau – daiktavardžių ar bendrinių daiktavardžių, neretai suklusta ir devynerių–dešimties metų mokiniai, manydami, kad bendrinių daiktavardžių yra daugiau. Tai rodo, kad pradinukai gyvenimo ir mokslo sąvokas įsisavinę nevienodai; pirmąsias gali sintetinti ir apibendrinti, antrųjų – ne. Jaunesniųjų mokinių mąstymas dažnai vadinamas vaizdžiu (konkrečiu) sąvokiniu mąstymu.

Paaugliai jau geba operuoti ir vaizdžiomis, ir mokykloje įgytomis teorinėmis žiniomis. Todėl jų mąstymą įprasta apibūdinti kaip abstraktų sąvokinį. Remdamiesi teoriniais teiginiais, jie gali savarankiškai spręsti mąstymo uždavinius, kelti prielaidas ir jas tikrinti, suprasti sudėtingus sąvokų santykius. Ypač į tokių sąvokų sisteminių linkę ketvirtų–penktų klasių mokiniai. Greitai bręstant fiziškai, mąstymo vystymasis sulėtėja. Vėliau jis esti vėl spartesnis. Mokiniai sugeba parodyti prieštarigus tikrovės daiktų ir reiškinių santykius: ryšį tarp panašaus ir skirtingo, dalies ir visumos, atski-

ro bendro. Jiems būdingas dialektinis sąvokinis mąstymas – tai būtina sąlyga pasaulėžiūrai formuotis.

Žinoma, ir ankstesnės mąstymo formos nepraranda reikšmės. Veiksminis ir vaizdinis mąstymas vystosi toliau, – žmogui visada reikia spręsti įvairius uždavinius: operuoti pačiais daiktais, jų vaizdiniais arba sąvokomis. Sugebėjimas lengviau operuoti daiktais arba jų vaizdiniais, sąvokomis rodo individualius mąstymo ypatumus. Jie labai svarbūs renkantis būsimąją profesiją.

Tėvams visada svarbu, kaip mąsto jų vaikai. Apie vaiko mąstymą dažnai sprendžiama iš pažymių. Todėl nesunku apsiriki. Pažymiai rašomi už žinias (žinių galima įgyti turint neblogą mechaninę atmintį). Rečiau suklysimė vertindami vaiko sugebėjimą mąstyti, jei pasidomėsime, kaip jis pastebi neaiškumus, kaip savarankiškai sprendžia sudėtingesnius probleminius uždavinius.

**Socialinių mokslų (psichologija) daktarė
Marija Garbačiauskienė**



Mūsų pagrandukas

Pirmasis mėnuo. Aurijus – tikras vyras: gimė 4090 g svorio ir 54 cm ūgio.



Ką moka ir veikia. Dažnai sugniaužia kumštukus, ypač stipriai – įkišus pirštą. Nešiojamas ant rankų, akytėmis stebi naują aplinką. Verkia labai trumpai – tik kai nori valgyti, apimsta priglaustas prie mamos krūtinės. Reaguoja į ryškią saulės šviesą – susiraukia ir užsimerkia, į garsesnę garsą (pvz., stiprų durų trinkelėjimą) – pakelia rankas aukšty, išskeičia pirštukus, ištiesia kojytes ir išsprogina akytes.

Dienotvarkė. Dieną daugiausia miega paguldytas ant vieno arba kito šoniuko, pabunda pavalgyti arba pasidairyti. **Lauke.** Antra savaitė. **Lauke** pabūname ant mamos rankų po 10–20 minučių. Trečia savaitė. Jau važinėjame su vežimu apie valandą. Ketvirta savaitė. Važinėjame apie 2 valandas. **Valgo** mamos pienuką – kas 2 val., kartais – kas 1,5 val., ritualas trunka po 10–15 minučių.

Gydytojos patarimai, problemėlės. Išbėrė veiduką (naujagimio spuogeliai), ant žandukų ir smilkinių atsirado bėrimai nuo prakaito. Kai sukako mėnuo, apsilankėme pas gydytoją. Rekomendavo vartoti vitaminą D (2 lašukus) ir paskiepijo nuo hepatito B (į užpakaliuką). Procedūra nepatiko: mažylis gaudžiai verkė, aprimo tik pamaitintas mamos pienuku. **Higiena.** Maudomės kas antrą dieną, vandenukas patinka, ramiai guli vonelėje ir dairosi, kartais nesąmoningai nusišypso. Kūnelio odą tepame aliejuku, o užpakaliuką – kremu nuo iššutimų. Bambutę 3–5 kartus per dieną valome spiritu.

Antrasis mėnuo. Paaugo ir pasunkėjo: svoris – 5300 g, ūgis – 55 cm.



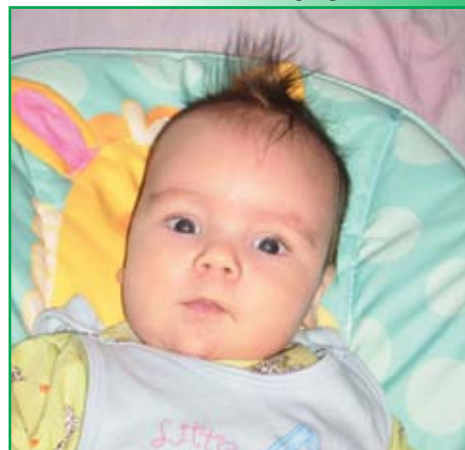
Ką moka ir veikia. Galvytę dar nelabai tvirtai, bet jau laiko pats. Išmokome truputį bendrauti, ypač rytais ir vakarais. Aurijaus kalba maždaug skamba taip: „eeeeeeuuuuu“. Kalbinamas vis dažniau šypsosi ir kalba. Reaguoja į barškučius juos stipriai kratant. Verkia retai: kai nori valgyti arba kai skauda pilvuką (padeda *espumizan* lašiuikai).

Dienotvarkė. Panaši kaip ir pirmąjį mėnesį, tik miega jau mažiau ir ant nugaros, rankas iškėlęs aukšty. Pagulda ant šoniuko, o jis pats apsiverčia ant nugarytės.

Valgo mamos pienuką kas 2 val., kartais – kas valandą (augimo šuoliai) po 10–20 minučių. **Lauke** būname vis ilgiau – iki 4 valandų kiekvieną dieną.

Gydytojos patarimai, skiepai. Skiepas (į užpakaliuką) nuo kokliušo, difterijos, stabligės. Jokios reakcijos: nebėrė ir nesirgome.

Trečiasis mėnuo. Svoris – 6200 g, ūgis – 60 cm.



Ką moka ir veikia. Vis daugiau bendraujame. Rytais sąmoningai šypsosi mamai, sukinėja galvytę į abi puses, akytėmis seka žaisliukus. Dar išmoko KLYKTI, suprato, kad turi rankytes, kurias galima patyrinti ir paragauti, kiša kumštukus į burnytę. Dienomis miega vis mažiau. Miega ant nugaros ir ant pilvuko, verkia, kai pavargsta arba nori valgyti. Kai nori valgyti – niurzgia, kai pavargsta – garsiai verkia. **Reaguoja:** į ryškią šviesą – užsimerkia, į stiprų garsą – krūpteli, žaisliuką jau bando pagriebti, šypsosi mamai ar tėčiui. **Lauke** būname 4 (ir daugiau) valandų kiekvieną dieną (jei nelyja). **Valgo** mamos pieną kas 2–3 valandas po 4–6 minutes. **Gydytoja** patarė didinti vitamino D dozę (iki 4 lašelių). Jau maudomės su ratuku – labai patinka.

Laukiame ir kitų mamų laiškų apie kūdikių mažus laimėjimus, problemėles ir džiaugsmus. Įdomiausių skelbsime. Siųskite info@mamairvaikas.lt. Įvairiausiai klausimais galite pasitarti svetainės www.mamairvaikas.lt forume ir net laimėti prizą.

Kaip išrinkti vaikui sauskelnes

Vienartinės sauskelnės patogios ne tik na muose, bet ypač vykstant pas gydytoją, į svečius, ilgai vaikštinėjant lauke. Nepakeičiamos šios sauskelnės keliaujant su mažyliu bei poilsiaujant.

Renkant tinkamas sauskelnes mažyliui, reikia turėti išsamios informacijos apie jas. Geros kokybės sauskelnės turi maksimaliai sugerti mažylio šlapimą, kad užpakaliukas visada išliktų sausas. Tik mūvėdamas tokias sauskelnes, mažylis nejaus diskomforto ir vaikštinėdamas lauke, ir miegodamas. Vis dėlto reikia nepamiršti laiku pradėti mažylį pratinti prie puodelio, kad vėliau neturėtumėte rūpesčių.

Geros sauskelnės turi būti pralaidžios orui, kad mažylio odelė nešustų. Todėl geros kokybės sauskelnių vidiniame sluoksnyje turi būti ne klijuotė, o pralaidus orui, bet sulaikantis skystį specialus audinys. Sauskelių kokybė priklauso nuo absorbento. Panaudotų geros kokybės sauskelių absorbentas neturi būti sustumtas arba susivoliuojęs. Sauskelnės elastingomis gumelėmis labiau priglundą prie kūno ir sumažėja skysčio pratekėjimo galimybė. Svarbu, kad oras laisvai cirkuliuotų ir per šoninius sauskelių gumelius

kraštus aplink kojas. Laikyti sauskelnes reikia sausoje ir vėsioje vietoje.

Skirtingų gamintojų sauskelių forma atrodo panaši, taigi galima bandyti keletą jų sauskelnes ir išsirinkti tinkamiausias jūsų mažyliui. Sauskelių dydis priklausys nuo vaiko svorio, sėdmenų pločio ir pilvelio apimties. Pirkti per dideles sauskelnes nederą. Geriausia turėti ir dienes, ir daugiau skysčio sugeriančias naktines sauskelnes.

Daugiausia paros laiko miegančiam naujagimiui reikia skirtingų sauskelių negu ūgtelėjusiam ir pradedančiam aktyviai judėti vaikui. Dar kitokių reikia vaikščiančiam ir bėgiojančiam mažyliui.

Verta išbandyti ekologiškas, pavyzdžiui, **Libero** sauskelnes. Gulbės ženklas, kuriuo jos pažymėtos, reiškia, kad jos atitinka aplinkos apsaugos, labai geros kokybės reikalavimus bei yra pagamintos iš sveikatai naudingų medžiagų. Gaminant gulbės ženklų pažymėtus gaminius, draudžiama naudoti alergiją sukeliančias, dirginančias ar aplinkai kenksmingas medžiagas. SCA – švedų bendrovė, kurianti ir gaminanti **Libero** produktus, prižiūri, kad būtų laikomasi visų įstatymų ir teisės aktų reikalavimų, bei taiko net ir griežtesnius nei numatyti standartus. Libero sauskelių yra visų dydžių.

Libero
Švelnios kaip pūkas



Natūralumas – vaikams



Gulbės ženklų pažymėtų „Libero“ produktų privalumas yra tai, kad galite būti tikri, jog jūsų vaikas gauna tai, kas geriausia. Gulbės ženklas reiškia, kad produktus patvirtino nepriklausoma institucija ir jie atitinka ne tik aplinkos apsaugos, bet ir aukštos kokybės reikalavimus bei yra pagaminti iš sveikatai naudingų medžiagų. Gaminant gulbės ženklų pažymėtus gaminius draudžiama naudoti alergiją sukeliančias, dirginančias ar aplinkai kenksmingas medžiagas.

KVIEČIAME KALĖDAS SUTIKTI SU RAGANIUKĖS TEATRU!

Atvykite į kalėdinę „Raganiukės teatro“ premjerinę **pasaką „Kaip Grinčas Kalėdas vogė“**. Kalėdiniai spektakliai vyks gruodžio 10 d. (šešt.) 12 val., gruodžio 11 d. (sekm.) 12 val. ir 15 val., gruodžio 17 d. (šešt.) 15 val., gruodžio 31 d. (šešt.) 12 ir 15 val. Premjeriniame spektaklyje susitiksime su amerikietiškos pasakos personažu Grinču – žaliakailiu storapilviu padaru, **lietuviškuoju Riteriu Patrakėliu** bei **tikriausiu Kalėdų Seneliu!** Grinčas gyvena vienas, atsiskyręs nuo visų, nors iš tiesų buvo geras padarėlis, tik jo širdis – maža. Kai iki Šv. Kalėdų buvo likusios 3 dienos, 17 valandų ir 33 minutės, Grinčas galutinai supyko ant šventiškausi nusiuteikusių ir didžiosios šventės belaukiančių kaimynų. Įniršęs jis ima regzti planus, kaip pavogti visas Kalėdų dovanėles.



Taip pat siūlome savo kalėdines paslaugas įstaigoms. Jūs galite:

- ★ Pasikviesti Raganiukės teatrą į savo mokyklą, darbovietę ar visur kitur, kur tik vaikai ir tėveliai laukia nepaprastų, nuoširdžių džiaugsmingų Kalėdų.
- ★ Užsisakyti spektaklį Raganiukės teatre, specialiai rengtą Jūsų įmonės ar organizacijos darbuotojams ir vaikams, Jums patogiu laiku.
- ★ Atvykti į kalėdinį spektaklį teatre, atsinešti dovanų (paslapčia :)), o mūsų Kalėdų Senelis, besisvečiuojantis Raganiukės teatre, po spektaklio pasveikins Jūsų vaikučius ir įteiks dovanas.

Skambinkite mums tel.: 8 677 19812, 8 670 97832 arba rašykite el. paštu: raganiuke@raganiuke.lt.

Pasitarsime, kaip šauniai atšvęsti Kalėdas!

www.raganiuke.lt

