

# mama ir vaikas

2012 m. Pavasaris

*Besirūpinantiems vaiko sveikata*

Sveikas mažylio  
pavasaris

Žindymas ir  
moters grožis

Alerginis rinitas

Kodėl šlapia  
lovytė?

**Spindintys kasdienybės karoliukai**

*„Prižiūrėti dukrą mokame abu ir kiekvienas atskirai...“*





## Išsivaduok nuo slogos be vaistų!

- Tinka suaugusiems ir vaikams
- Palengvina alerginės slogos simptomus (tekanti, užgulta, niežtinti nosis, ašarojančios akys, čiaudulys)
- Mažina histamino išsiskyrimą iš ląstelių
- Naudojama saugi šaltųjų šviesų terapija
- Unikali, patentuota, veiksminga dviejų bangos ilgių technologija
- Nėra jokių vaistinių ar dirginančių cheminių medžiagų
- Nesukelia jokių nemalonių pojūčių ar šalutinio poveikio
- Procedūros trukmė vos 3 min., galima naudoti 2-3 kartus per parą

## Matuokite temperatūrą žaismingai!

- Naujasis „Draugas“ Jūsų vaikui ir pagalbininkas Jums
- Skaitmeniniai termometrai - „gyvūnėliai“ vaikams
- Pasirinktinai: dinosauras, panda, beždžionė, dramblys
- Lanksčiu galiuku, tinka ir kūdikiams
- Temperatūrą matuoja nuo 10 s.
- Garsiniai signalai įjungiant ir baigus matavimą
- Paskutinio matavimo atmintis



## Japoniška kokybė ir patikimumas

- Japonų firmos AND kraujospūdžio matuokliai
- Automatiniai, matuoja kraujospūdį ir pulsą
- Pritaikius vaikiško dydžio manžetę tinka ir vaikams
- Išin švelnus ir malonus matavimas vienu manžetės pūtimu
- Aritmijos indikatorius
- Matavimų atmintis ir vidurkio skaičiavimas
- Maitinimo laidas į tinklą 220 V
- Garantija 5 metai



## Greitoji pagalba peršalus

- Kompresorinis inhaliatorius A-70
- Kvėpavimo ligų profilaktikai ir gydymui
- Tinka suaugusiems ir vaikams
- Užtikrina visų kvėpavimo takų aerosolinę terapiją
- Galima naudoti įvairius gydytojo paskirtų medikamentų tirpalus
- Žemas garso lygis



## Oficialus atstovas Lietuvoje – UAB Mingeda ir Ko

Vilnius, Krokuvos g. 11; Tel. 8-5-2724271

Klaipėda, Smilties Pylimo g. 6 (prie Sportininkų g.); Tel.: 8-46-410254

Šiauliai, Tilžės g. 114; Tel. 8-41-399659

Kaunas, Kačanausko g. 26-5, Tel. 8-37-330416

## mama ir vaikas



Viršelio nuotraukoje  
Renata Balkuvienė ir Elenytė

2012 m. Nr. 1 (10)

### Nemokamas leidinys

Leidinių parengė: Ieva Grabauskienė,  
Dalia Petrutytė, Undinė Gilė

Maketuotoja Gražina Putelienė

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

## Turinys

### Mamų istorijos

Spindintys kasdienybės karoliukai 4

### Pavasario negalavimai

Švelni pagalba kosinčiam vaikui 8

Nekviestas pavasario svečias – alerginis rinitas 10

Sveikas mažylio pavasaris 12

### Kūdikio priežiūra

Žindymas tausuoja moters grožį 13

Pagalba viduriuojančiam ir pilvuko dieglius patiriančiam kūdikiui –

„Biogaia“ (L.reuteri Protectis) 16

### Būkime sveiki

Pirmoji pagalba vaiko aktytėms 18

Vaikas susižeidė 20

Kodėl šlapia lovytė? 22

### Mamytė

Odos sveikatai ir grožiui 23

Hemorojus po gimdymo 28

### Ką valgomė

Natūrali pagalba virškinimui 26

### Psichologija

Kočių mąstymą ugdyti 30



M. Dr. A. Valuckienės

DIAGNOSTIKOS IR GINEKOLOGIJOS  
KLINIKA

- ▶ Kompiuterinė ligų diagnostika ir modernūs klinikiniai tyrimai.
- ▶ Nėščiųjų priežiūra, ginekologinių ligų gydymas, mikroabortai.
- ▶ Konsultacijos kontracepcijos klausimais.
- ▶ Gydymas natūraliais preparatais.

Vilnius, Sporto g. 3-75 (Šeimynišės),

Tel. (8 5) 210 86 87; 8 698 23 307

www.privatiklinika.lt



# Spindintys kasdienybės karoliukai

*Lietuvių kalbos filologijos bakalaurė Renata Balkuvienė vadovavo didelei drabužių parduotei. Gyveno darbu, siekė karjeros, kol į gyvenimą atėjo būsimas vyras Tomas. Tuomet teko sustoti ir suvokti, kad didžiausias moters noras - būti žmona ir mama.*

Elenytės tėvelis – Lietuvos kariuomenės karininkas, taigi jo tarnyba neapsiriboja darbu nuo 8 iki 17 valandų, dažnai namuose jo sulaukia daug vėliau, bet žmona ir dvejų metų dukrelė supranta, kad karininko profesija yra ypatinga, reikalauja pasišventimo, tad ir didelių scenų nekelia. Tėtis dukrytei skiria daugiau laiko vakare ir savaitgaliais. Abu skaito knygeles, žaidžia ir analizuoja aplinką. Dukrytei ypač patinka prieš miegą sekamos tėčio pasakos. Ji įsigudrino pasakyti „raktinį žodį“ ir tėtis žino, kokios pasakėlės ji nori.

„Prižiūrėti dukrą mokame abu ir kiekvienas atskirai, tad nuo kūdikystės, kai nustojau maitinti krūtimi, nebuvo problemų palikti dukrą su tėčiu“ – džiaugiasi Renata.

**– Kaip rūpinaisi savimi ir būsimo vaiko sveikata nėštumo metu? Ar dažnai nesirgai ir kokius vaistus vartojai?**

– Stengiausi valgyti kuo įvairesnį ir kuo sveikesnį maistą, juolab, kad nemažai sveikų maisto produktų parsivežame iš kaimo. Iki pat gimdymo daug vaikščiojau ir buvau gryname ore, kad ir koks sunkus tas „pilvas“ buvo. Mano nėštumo metu Lietuvoje siautė Kiaulių gripas. Teko saugotis žmonių susibūrimo vietų, vyras pasirūpino antveidžiais ir vitaminais, o citrina ir čes-



nakas buvo kasdienio maisto raciono dalis. Pirmąjį nėštumo trimestrą kankino pykinimas ir vėmimas, buvo sunku pirmuosius tris mėnesius, bet viskas baigėsi ir dabar turiu mažą džiaugsmelį. Džiaugiuosi, kad nėštumo metu pavyko išvengti ligų, nes nėštukų vartojami vaistai persiduoda ir vaikui, todėl geriau jų išvengti.

**– Ar daug svorio priaugai nėštumo metu, kaip susigrąžinai figūrą ...**

– Nėštumo metu priaugau 16 kilogramų. Ypatingai svoris augo paskutinius tris mėnesius, kai jau buvau namuose, nes iki dekretinių atostogų dirbau pakankamai judrų darbą. Po gimdymo buvo kiek neramu. Įsivaizdavau, kad pagimdysiu ir lakstysiu kaip anksčiau, be papildomų kilogramų. Deja, iš gimdymo namų išvažiavau beveik

tokia pati, kokia ir atvažiavau, netgi pilvas atrodė toks pat.

Grįžus į namus, po trijų dienų atėjusi medicinos seselė pasakė auksinius žodžius: „valgyk normaliai, mažylei reikia kokybiško pieno, o po devynių mėnesių nieko papildomo ant kūno neliks“. Tuokart šie žodžiai nuskambėjo kaip utopija, netikėjau. Bet po devynių mėnesių svarstyklės parodė, kad seselė buvo teisi.

**– Kokie gimdymo prisiminimai?**

– Man labai padėjo vyro dalyvavimas gimdyme – buvo drąsiau. Nubėgus vandenims, prieš vidurnaktį, kartu su Tomu nu-

vykome į gimdymo namus, tikėjomės, kad viskas vyks labai greitai, tačiau Elenytė gimė po pusės paros. Reikėjo pakentėti, bet kartu su vyru buvo lengviau, o gimus dukrytei, abiejų džiaugsmas buvo neapsakomas. Tapti mama yra kažkas nepaprasto...

**– Kaip pasikeitė gyvenimas, gimus vaikeliui, kaip prižiūri mažylę, kad ji augtų sveika?**



– Mano gyvenimas pasikeitė radikaliai – gyvenu ramiau nei kol buvau netekėjusi, o visą dėmesį koncentruoju dukrelės auklėjimui ir ugdymui. Rūpienuosi ne tik savimi: esu atsakinga ir už savo šeimą...

Mažylė nuo pat gimimo buvo rami, leido man ir vyrui ilsėtis. Bemiegių naktų maratonas mums kol kas nepažįstamas. Stengiamės saugoti mažylę nuo visokiausių ligų sveikai maitindami ir leisdami jai gerai pailsėti. Prisideda ir mūsų begalinė meilė ir šiluma. Ir žiemą, ir vasarą su dukryte daug laiko praleidžiame lauke, tad stengiuosi jos neperkaitinti ir neperšaldyti. Didelį dėmesį skiriame jos aprangai, kad būtų patogiai ir tiktų prie oro sąlygų. Čia kartais naudingos mano vyro kariškio pastabos. Patarimų dėl vaiko priežiūros nešykšti ir močiutės. Tikriausiai, dauguma jaunų mamų apie mažylių auginimą pirmiausia klausia savo mamos, po to dar ir internete paskaito. Manau, svarbiausia vaikui, kad jis būtų sotus, gerai



išsimiegojęs, nuolat saugomas ir apsuptas tėvų ir artimųjų meilės.

### **– Ar neapninka depresija sėdint namuose su mažyle?**

– Apie depresiją negali būti nei kalbos, nes vaikelio auginimas – džiaugsmas. Turiu galimybę matyti savo vaikelio augimą ir jo tapimą žmogumi sulig kiekviena sekunde. Baigsis antrieji metai ir prasidės naujas etapas – mažylė eis į darželį, vėliau į mokyklą, mes su vyru – į darbą, ir susitikime tik vakarais. O dabar šie dveji metai su dukra man yra neįkainojami ir nepakartojami, aš turiu galimybę jau dabar pradėti formuoti dukrytės kaip dorą žmogaus pamatus.

O rutiną, kuri auginant mažylius aplanko kiekvieną mamą, praskaidrina patys vaikučiai savo naujais pasiekimais, tėveliai, kai netingi, ir visokie rankdarbiai. Aš neturėjau kada galvoti, kad man nuobodu, nes turėjau mėgstamą užsiėmimą – dekupažas, sutažas, nėrimas, mezgimas, siuvinėjimas kryželiu „suvalgydavo“ laisvalaikį, kai dukrytė miegodavo arba žaisdavo kartu su tėčiu.

### **– Sėdėjimas su vaiku namie kitoms moterims – kančia... Ką darai kad gyvenimas netaptų rutina?**

– Manau, kad kenčia moterys ne dėl to, kad augina vaiką, nes vaikas, tai – džiaugsmas, o todėl, kad nesugeba savęs realizuoti. Tikriausiai, ir man būtų sunku ištisas dienas gyventi vien tik mažylės „problemomis“ – sauskelnės, pienukas, košės, „noriu žaisti, nenoriu žaisti, filmuko, apapa“ ir t.t. Esu įsitikinusi, kad auginanti mažylį moteris neturi likti vien tik aukle, nereikėtų pamiršti ir savo poreikių. Gali atrasti talentą ar pomėgį, kuris padės pasijausti įvertinta arba tiesiog suteiks džiaugsmo.



### **– Iš kur semiesi žinių apie vaiko priežiūrą, auklėjimą, sveikatą...**

– Niekas geriau nei mama nenuspės, kas geriausia jos vaikui. Pirmiausia, vadovaujosi savo nuovoka ir intuicija, taip pat padeda patyrusių Elenos močiucių patarimai. Visada galiu paskambinti mažylės gydytojai, kuri turi didelę patirtį ir dalinasi labai gerais patarimais. Manau, vien dėl jos patirties kelis kartus išvengėme nervinimosi ir vaiko tampymo pas gydytojus.

### **– Kokį maistą renkiesi, ar rūpiniesi sveika mityba...**

– Turime kaime senelius, kurie mums padeda užsiauginti daržovių, parūpina kaimiškų kiaušinių, ekologiškos mėsytės, pieno, sūrio, taigi galime džiaugtis ta prabanga – sveika mityba. Žiemai užšaldome uogų ir žalumynų, tad mūsų mažylė gali ištisus metus mėgautis žemuogėmis, mėlynėmis ar braškėmis. Kol dukrytė buvo maža, tyrelės ir košeles stengiausi gaminti pati, žinoma,

skubiais atvejais padėdavo ir parduotuvė. Dabar, kai dukrai beveik dveji, ji valgo kartu su mumis prie bendro stalo, todėl maistą gaminu pati. Vengiame kavinių maisto ir parduotuvių pusfabrikačių. Natūralus mano gamintas maistas vyru ir dukrelei pats skaniausias.

### **– Kaip suderini kūrybą namie ir namų darbus?**

– Kūryba namuose tapo mano savirealizacijos būdu, laisvalaikiu ir hobi, nes man tai patinka, tokiu būdu atsipalaiduju ir pailsiu. Šiuo metu siuvinėju paveikslus ir vaikų metrikus kryželiu, darau papuošalus iš sutažo juostelių.

Siuvinėti pradėjau dar būdama moksleivė, vėliau reikėjo mokytis ir trūko laiko. Kai gimė dukrytė, vėl sugrižau prie siuvinėjimo. Elenytei reikėjo tylos miegant, o aš tuo laiku norėjau kažką veikti.

Išsiuvinėjusi vieną paveikslą likau nustebinta rezultatu ir artimųjų džiaugsmu, todėl norėjosi turėti daugiau gražių paveikslų, jais papuošti ir savo, ir artimųjų namus. Tomui mano darbai iki šiol nenusibosta, juos visada pristato atvykusiems draugams. Artimųjų palaikymas skatina.

Pastaruju metu susidomėjau sutažo juostelėmis, ieškojau informacijos apie tokių papuošalų kūrimą, kol pamažu, dedant juostelę prie juostelės, veriant karoliuką prie karoliuko, galėjau stebėti kaip rankose gimsta nepakartojami ir nuostabūs

papuošalai. Pati jų teturiu kelis, nes kitus jau nešioja giminaitės, draugės ir kitos pažįstamos moterys, o man smagu...

Dukrytė savo mažais piršteliais mėgsta dėlioti karoliukus iš vieno indelio į kitą. Tai padeda vystyti vaiko smegenų daliai, nuo kurios priklauso kalba. Taigi, triguba nauda – man, dukrai ir jos vystymuisi. Bet, žinoma, pagrindinis dėmesys yra Elenytei, o hobiui, – kai yra laiko.

*Kalbėjosi leva Grabauskienė*

Renatos rankdarbių nuotraukos – 34 puslapyje.





# Švelni pagalba kosinčiam vaikui

Tėvams įprasta, kad kiek peršalęs ar pasigavęs slogą vaikas, būtinai pradės ir kosėti. Silpnesnė vaiko imuninė sistema negali tinkamai apsaugoti nuo virusų ir bakterijų, todėl mažyliai dažniau pasigauna kosulį negu suaugusieji. Gerai, jei vaiko kosulys praeina per savaitę, dažnai jis užtrunka ir prireikia nemažai pastangų su juo susidoroti.

## Kosulio rūšys

Drėgnas kosulys yra produktyvus, sausas – nenaudingas. Sausas kosulys dažniausiai – virusinių arba bakterinių viršutinių kvėpavimo takų ir bronchų uždegimų palydovas. Jį gali sukelti ir įvairios plaučių ligos bei alergijos. Ligoniuko būklė pagerėja, kai sausas kosulys virsta drėgnu. Sausas kosulys visada užklumpa kokliušu susirgusį mažylį. Tai sunki vaikiška infekcinė liga, kuri labai išvargina ligoniuką ilgai trunkančiais kosulio priepuoliais.

Kosulio laikas ir intensyvumas gali keistis priklausomai nuo vaiko aktyvumo, jo kūno padėties, mitybos režimo, oro temperatūros ir drėgmės. Pavyzdžiui, sergantis vaikas gali ištisą dieną nekosėti, o naktį kosulys neleis jam ramiai miegoti. Kosulio priepuoliai gali kilti iš šiltos patalpos išėjus į lauką.

## Kosulys padeda

Kvėpavimo takų uždegimo pasekmė – kosulys dažniausiai naudingas, nes padeda iš takų išvalyti mikrobus ir gleives. Sloguojant, nosyje susidariusios gleivės rykle nuteka į gerklas ir sukelia kosulį. Todėl infekcija nepatenka žemiau – į trachėją ir bronchus, o – iškosėjama. Sergant bronchitu, kosulys padeda iš bronchų pašalinti uždegimo metu susidariusias gleives. Drauge pašalinamos žuvasios gleivinės ląstelės, bakterijos ir kitos kenksmingos medžiagos.

Kosulys gali būti žalingas, ypač – sausas kosulys. Toks kosulys paprastai ilgai trunka, jis išsekina ir nuvargina ligoniuką: sumažėja apetitas, sutrinka miegas, dažnai skauda galvą. Jei įtariamas komplikacijų pavojus, gydytojas tokį kosulį nusprendžia slopinti.

## Drėgną kosulį taip pat reikia gydyti

Drėgnas kosulys gydomas atsikosėjimą skatinančiais preparatais. Jie suskystina tirštas gleives, ir jos lengviau pašalinamos iš bronchų. Vaikams gydytojas dažniausiai siūlo vaistažolių sirupus ir mikstūras. Tai saugus ir efektyvus mažylių gydymo būdas.

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 – tradicinė vaistažolė kosuliui gydyti

Nuo seno čiobrelių arbata liaudies medicinoje vartojama spazminėms kvėpavimo takų ligoms gydyti. Čiobreliai įeina į daugelio vaistinių arbatų kosuliui gydyti sudėtį, skystasis ekstraktas – pagrindinė sirupų bei eliksyrų kosuliui gydyti sudėtinė dalis.

Eterinis čiobrelių aliejus – puikus augalinis antibiotikas, stipriai veikiantis mikroorganizmus, todėl iš jo gaminami preparatai, skirti kvėpavimo takams, bronchitui, kokliušui, bronchinei astmai, plaučių uždegimui 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.

Čiobreliuose yra daug eterinių aliejų, kartumynų, rūgščių, rauginių medžiagų, flavonoidų ir dervų. Augalą patariama vartoti kaip bendrai organizmą stiprinantį vaistą.

Dėl vaiko kosulio tėvams visais atvejais vertėtų sunerimti ir geriausia kreiptis į gydytoją.

Undinė Gilė

 **Bronchicum**<sup>®</sup>  
Augaliniai vaistai, kuriuose glūdi gamtos jėga...



...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 peršalimo atsikosėjimą palengvinti. Tradicinis augalinis vaistinis preparatas, kurio indikacijos pagrįstos tik ilgalikiu vartojimu. **Dozavimas ir vartojimo būdas:** 1-4 metų vaikams: po 3 ml 3 kartus per dieną; 5-12 metų vaikams: po 7,5 ml 3 kartus per dieną. Pasirūpinami nuo 13 metų amžiaus ir suaugusiems: po 10 ml 3 kartus per dieną. Neskirti vaikams, jaunesniems nei 1 metai, kadangi nėra pakankamai duomenų apie Bronchicum sirupo vartojimą tokie amžiaus vaikams. Pirmą dozę reikia padalinti į lygias dalis ir gerti per parą reguliariais intervalais. Prieš vartojimą suplakti. **Specialūs įspėjimai:** Vaisto sudėtyje yra sacharozės, gliukozės ir invertuoto cukraus. Jeigu gydytojas žino, yra svėrimas, kad netoleruoti kokį nors angliavandenių, kreipkitės į jį prieš pradėdami vartoti šį vaistą. Vaisto sudėtyje yra mažas alkoholio kiekis (4,9 % (V/V) etanolio). **Kontraindikacijos:** Jeigu yra alergija (padidėjęs jautrumas) čiobreliams arba kitiems išvardintiems komponentams. **Specialūs atsargumo priemonių reikiai:** jei atsiranda dusulys, karščiavimas ar pilvingi skrepliai, būtina kreiptis į gydytoją arba kitą sveikatos priežiūros specialistą. Pralaužę dėmesį perskaityti pakuočių lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutiniai poveikiai, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

 **Bronchicum**<sup>®</sup>  
Augaliniai vaistai, kuriuose glūdi gamtos jėga...

SANOFI 

# Nekviestas pavasario svečias – alerginis rinitas

Atrodo, spėjome pamiršti žiemos šalčius bei peršalimo ligas ir mamos drauge su vaikais džiaugiasi saule ir šiluma. Šiltu pavasario oru ilgiau galima pramogauti gamtoje, tik ir šiuo metų periodu tėvai negali prarasti budrumo. Juk pavasaris – alergijų metas. Žydintys medžiai ir augalai gali sukelti odos bėrimus, čiaudulį, slogą ir kitus mažylių negalavimus. Kadangi augalų žydėjimas trunka iki septynių mėnesių, pavojingas laikotarpis alergiškiems žiedadulkėms žmonėms pakankamai ilgas.

## Klatinga liga

Alerginis rinitas (sloga), kitaip vadinamas šienlige, vaikams pavojingas dar ir dėlto, kad drauge su šiuo negalavimu dažnai išsivysto ir bronchinė astma. Be to, vėlai pastebėjus alerginį rinitą, galimos įvairios kvėpavimo sistemos organų ligų komplikacijos. Ši liga – bronchų astmos rizikos veiksnys. Alerginio rinito pasekmė gali būti atopinis dermatitas, adenoiditas, alerginis konjunktyvitas, ūmus ir lėtinis rinosinusitas.



## Ligos rūšys

Gydytojai skiria dvi alerginio rinito rūšis: sezoninį ir nuolatinį. Sezoninį alerginį rinitą sukelia augalų žiedadulkių alergenai. Jo požymiai išryškėja pavasarį – augalų ir medžių žydėjimo metu. Kai kuriems vaikams pakanka pavaikštinti parke ir akivaizdūs visi šienligės požymiai.

Ištisus metus šį negalavimą gali sukelti namų dulkių erkučių, pagalvių pūkų, gyvūnų, graužikų, tarakonų, vabzdžių, pelėsių alergenai. Alergenų yra kosmetikoje, skalbikliuose, dažuose, aerozoliuose, apdailos medžiagose.

Šio alerginio rinito požymius stiprina atmosferos slėgio pokyčiai, tabako dūmai, šaltas oras, infekcijos ir virusai. Maistiniai alergenai: kiaušiniai, karvės pienas, šokoladas ir žuvis – dažnai būna pirmaisiais gyvenimo metais vaikų patiriamu alerginio rinito priežastis.

## Pagrindiniai alerginio rinito požymiai

Alerginis rinitas (sloga) – nosies gleivinės uždegimas, sukelia peršalimą primenančius simptomus. Užgulta nosis, dažnas čiaudėjimas, ašarojančios akys, nosies dilginimas ir niežėjimas, nosies gleivinės paburkimas, vandeningos nosies išskyros – akivaizdūs šio negalavimo požymiai.

Mažyliams pirmaisiais ir antraisiais gyvenimo metais būdingi ir šie alerginio rinito požymiai: triukšmingas švilpiamas kvėpavimas nosimi, dažnas kosulys ir naktinis kosulys, sutrikusi uoslė, gerklės skausmas, patinę akių vokai, tamsūs ratilai aplink akis, vaikas prasižiojęs.

## Pirmiausia – diagnostika

Įtarus alerginį rinitą, būtina kreiptis į gydytoją alergologą, kuris paskirs kraujo tyrimus. Šie tyrimai labai svarbūs: bus ne tik įvardinta ligos pradžia, bet ir nustatytas vaiko polinkis alerginiam rinitui.



Konkrečiam alergenui nustatyti bus atliekami kiti tyrimai. Vaiką turėtų apžiūrėti ir otolaringologas, kuris įvertins nosies landų gleivinės būklę, ir tuomet bus skirtas gydymas.

## Alerginio rinito profilaktika

- Reikėtų stengtis, kad vaikas nekontaktų su alergenu. Jei alerginį rinitą sukelia augalų ir medžių žiedadulkės, reikia mažiau būti lauke, ypač saulėtą, vėjuotą dieną.
- Namuose gerai būtų turėti oro valymo prietaisą, kambarį netaikyti žydinčių augalų.
- Nevėdinkite kambarių dieną ir esant vėjuotam orui.
- Dažnai valykite dulkes drėgna šluoste, dažnai plaukite kambarių grindis ir keiskite lovos baltinius.
- Nuolat skalbkite drabužius, užtiesalus, užuolaidas, minkštus žaislus ir nedžiovinkite skalbinių lauke.

*Parengė Undinė Gilė*



## Sveikas mažylio pavasaris

Pavasaris drauge su bundančia gamta atneša ir naujus rūpesčius tėvams. Nuovargis, vitaminų stygius, nusilpęs imunitetas temdo saulėtų šiltėjančių dienų džiaugsmus. Kodėl pavasarį vaikai dažnai serga?

### Kaip išvengti pavasario problemų?

Būtent pavasarį suaktyvėja infekcijos, su-negaluoja organizmo silpnosios grandys. Dažnai kimba peršalimo ligos, kvėpavimo takų susirgimai, puola kosulys ir sloga. Pavasarį paaštrėja ir alerginiai susirgimai, skrandžio ir žarnyno problemos. Mažo vaiko imuninė sistema dar tik formuojasi, taigi infekcijos juos labiausiai pažeidžia. Todėl gydytojai pataria su vaikais mažiau lankytis žmonių susibūrimo vietose. Pavyzdžiui, nesiveskite mažylio drauge į prekybos centrą arba vaistinę.

Tinkamos dienvartinės besilaikantis vaikas bus sveikesnis ir pavasarį, ir kitais sezonais. Vaikas turi pakankamai laiko praleisti gryname ore ir žaisti aktyvius žaidimus, mankštintis. Tai sustiprins organizmo atsparumą sezono negalavimams.

### Tinkama mityba

Ypač pavasarį vaiko organizmui reikia pakankamo vitaminų kiekio. Jei mažyliui trūksta vitaminų, susilpnėja imunitetas ir dažnai puola pavasarinės peršalimo ligos, mažėja apetitas, vaikas tampa silpnas, dirglus, greitai pavargsta.

Mažylio vystymuisi ir augimui labai svarbus vitaminas D. Jo trūkumas gali sukelti rachitą. Pavasarį ypač svarbus vaiko imuninei sistemai – vitaminas C, B grupės vitaminai.

Vaiko mitybos racione būtina turėti būti visų reikiamų elementų: baltymų, riebalų, angliavandenių. Vaikas turi pakankamai valgyti mėsos, pieno produktų, vaisių ir būtinai – daržovių. Vaikas turėtų valgyti kuo įvairesnius produktus. Ypač reikėtų atkreipti dėmesį į citrusinius vaisius (žinoma, jeigu vaikas nėra alergiškas), raugintus kopūstus, spanguoles, burokėlius, obuolius. Saldumynus, kuriuose



gausu dar ir konservantų, reikėtų riboti. Jeigu vaikas tetrokšta saldumynų – jo gyvenimo įgūdžių formavimo trūkumas. Vien angliavandeniai – ne pati geriausia statybinė medžiaga organizmui. Nepamirškite, kad augančiam vaiko organizmui reikia įvairių statybinių medžiagų.

Duokite vaikui gerti šviežiai išspaus-tus sulčius. Tik nesižavėkite parduotuvėje pirktomis konservuotomis sultimis: jose nėra vitaminų, nors etiketėse ir puikuojasi atitinkami užrašai. Šios sultys skanios, o jų maistinė vertė – abejotina.

Nepasikliaukite šaldytomis daržovėmis ir vaisiais. Šaldytuose produktuose dalis vitaminų išlieka, bet nežinome, ar šie produktai buvo tinkamai gaminami ir laikomi.

Nepamirškite ir maisto papildų. Didžiąją vitaminų dalį vaikas turėtų gauti su maistu, bet dažnai maiste jų nepakanka. Jūsų vaikui tinkamus maisto papildus gali pasiūlyti gydytojas pediatras.

### Imuninė sistema rūpinkimės ištiesis metas

Pavasarij trūksta vitaminų ir silpnas imunitetas dar ir dėlto, kad racionalaus mitybos ir dienos režimo nebuvo laikomasi kitais metų sezonais. Racionalia mityba susirūpinama būtent pavasarį, šiuo metu pradedama gerti preparatus, skirtus imunitetui stiprinti. Tik tai daryti reikia ištiesis metas, tuomet bus išties veiksminga. Jeigu vaikas tinkamai maitinsis visais sezonais, pavasarinis vitaminų trūkumas bus nežymus.

*Parengė Dalia Petrutytė*

## Žindymas tausoja moters grožį

Žmogaus gyvenimo kokybei ir laimei neabejotinai reikšminga yra jo nuotaika, o nuotaikai, ne paslaptis, turi įtakos ir išvaizda: ar žmogus ja džiaugiasi, ar dėl jos nuliūdęs. Tikriausiai kiekvienas norėtų būti gražus „ne vien tik vidumi“. Daugelis moterų vienu iš kūno grožio sudedamųjų dalių laiko lieknumą. Normalus kūno svoris geriau ir dėl sveikatos, nes, pavyzdžiui, antsvoris didina daugelio ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, „suaugusiųjų“ diabetas ir kitos, išsivystymo riziką, o ir kojoms didesnis vargas jį nešioti.

Ne viena jauna mama dvejuoja, ar žindyti kūdikį, nes nerimauja dėl girdėtų ar savo pačios įsivaizduojamų pavojų kūno linijoms. Galbūt kažkas pagąsdino, jog žindydamas, kad nepristigtų pieno jūsų kūdikiui, turėsite daugiau negu bet kada – „už du“, valgyti, pastorėsite...

Nėštumo laikotarpiu moteris išties gerokai pasunkėja: pirmiausia dėl padidėjusios gimdos raumenų masės, joje augančio vaiko, placentos ir vaisiaus vandenų. Be to, yra kaupiamos ir kūno riebalų atsargos, kurios galėtų būti panaudojamos pieno gamybai ir papildomiems energijos poreikiams jau pagimdžius. Nėščios ir žindančios moters medžiagų apykaita itin ekonomiška ir maistas labai gerai įsisavinamas. Šitaip gamta savotiškai apdraudžia naująją gyvybę nuo galimo motinos maisto stygiaus ateityje. Šias atsargas ir panaudoti lengviausia pagal jų paskirtį – pieno gamybai. Taigi



žindanti motina gali nesunkiai palieknėti, jeigu ji nesistengia pati valgyti daugiau, negu jai išties reikia. Per pirmuosius metus po gimdymo krūtimi maitinančios motinos netenka vidutiniškai dviem kilogramais kūno svorio daugiau negu nežindančios motinos, ir tas svoris nesugrįžta nujunkius kūdikį.

Suprantama, nei nėštumo, nei žindymo laikotarpiu motinai jokiū būdu negalima badauti, bet ir persivalgyti neverta. Kas per daug, virs kūne riebalinėmis atsargomis „badmečiu“. O jeigu žindančiai motinai maisto kurią dieną pritrūksta, jos kūne sukauptos atsargos taip pat labai

lengvai panaudojamos, ypač jei jų reikia pienui pasigaminti. Taigi žindymas – tai laikas, kai greitai tunkama arba lengvai lieknėjama. Pati spręskite, ko Jums reikia, o daugiau žinių šia tema rasite šios knygos skyriuje „Ką valgyti?“

Daugelis moterų skuba kuo greičiau užbaigti kūdikio žindymą, nes nerimauja dėl galimo pavojaus savo krūtų formai. Tačiau pokyčiai krūtyse vyksta dar gerokai prieš pradėdai kūdikio maitinimą. Nepriklausomai nuo pačios motinos valios, jos krūtys neišvengiamai padidėja per nėštumą. Pagal gamtos „programą“ moterų krūtys yra sukurtos kūdikiams maitinti. Veikiant nėštumo hormonams, krūtyse vyksta dideli pokyčiai ruošiantis pieno gamybai – auga ir vystosi liaukinis audinys ir latakėliai. Jau prieš gimdymą normalus krūtų svoris būna maždaug padvigubėjęs. Kartu padidėja ir krūtų tūris, jų paviršiaus plotas. Taigi tempiasi ir krūtų oda. Jeigu po gimdymo moteris kūdikio nežindo, neveikiančios pieno liaukos involiucionuoja, tai yra susitraukia, ir krūtis dėl santykinio ją dengiančios odos pertekliaus daugiau ar mažiau nukąra. Jei-gu motina kūdikį žindo, tuomet gali atsistieki visaip.

Anksčiau buvo visuotinai paplitusi praktika kūdikius maitinti pagal tvarkaraštį. Kai kūdikis maitinamas retai, pavyzdžiui, tik kas keturias valandas, ir net visą naktį nežindomas, tokiu atveju jis labiau išalksta ir turi valgyti dideliais kiekiais, kol pasisotina, taigi ir pieno liaukos skatinamos pagaminti ir sukaupti kiekvienam maitinimui labai daug pieno. Krūtis dėl to labai padidėja, o jos oda yra atitinkamai ištempama. Jeigu dar ir po kiekvieno žindymo pienas ištraukiamas „iki paskutinio lašo“ dirbtinai (o taip irgi buvo rekomenduojama daryti), motinos organizmui tai yra tarsi pranešimas, jog pie-

no buvo per mažai ir reikia jo gaminti dar daugiau. Susidaro užburtas ratas, verčiantis motinos pieno liaukas gaminti per daug pieno, o krūtis dar labiau padidėti, tad jų oda dar labiau ištempama. Nujunkius kūdikį, kai pieno liaukos pasidaro nebeaktyvios ir iš dalies sumažėja, ištemptos odos lieka santykinai per daug ir krūtis labiau nutįsta. Taigi krūtis gali išsitampyti, bet ne dėl kūdikio normalaus žindymo, o dėl jų abiejų „prievartavimo“: kūdikio – verčiant jį peralkti ir išbadėjus valgyti dideliais kiekiais, o krūties – priverčiant ją gaminti pieną nenormaliai dideliais „potvyniais“.

Gamta tikrai nesuinteresuota moteris kuo greičiau „sudėvėti“. Jau kalbėjome, jog būtent dažnas žindymas yra motiną tausojanti priemonė, nes saugo nuo naujo, per ankstyvo nėštumo. Kaip tik dažnas žindymas tausoja ir krūtų grožį. Žindant dažnai, kūdikis pieno suvalgo po nedaug, nedaug jo „užsisako“ ir kitam maitinimui. Todėl ir krūtų apimties svyravimai būna santykinai mažesni, taigi ir mažiau išstampoma krūtų oda. Didžiulės ir sunkios, einant į visas puses siūbuojančios kai kurių žindančių moterų krūtys, kurios paskui, jau nujunkius kūdikį, nukąra ir atrodo nebelabai gražios, yra ne gamtos išdaiga, o pačių žmonių nenatūralaus elgesio pasekmė.

Koks kūdikio maitinimas yra natūralus? Gamtoje laisvai gyvenantys labiausiai į žmones panašūs žinduoliai yra žmogbeždžionės. Gorilos ir šimpanzės savo jaunikius maitina dažnai visą parą, taigi ir santykinai nedideliais pieno kiekiais kiekvieną kartą. Antropologai pastebėjo, jog ir necivilizuotose žmonių gentyse moteris kūdikius visą laiką nešiojasi su savimi, migdo šalia ir žindo taip pat dažnai. Ne laikrodis, o pats vaikas žino, kada ir ko jam reikia. Norintis tik „atsigerti“ kūdikis žinda trumpai, iš motinos

krūties paimdamas tik pradinį liesesnįjį pieną, labiau išalkęs žinda ilgiau, kad gautų ir riebesnį galinį pieną.

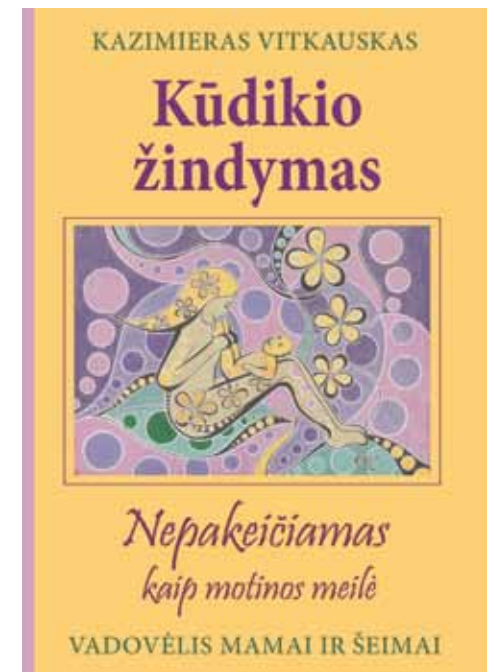
Sotumo jausmas labai priklauso nuo riebalų kiekio maiste. Mokslininkai yra nustatę, jog riebalų, labiausiai kintančios motinos pieno sudėtinės dalies, koncentracija atvirkiščiai proporcinga intervalų tarp maitinimų trukmei arba, kitaip sakant, tiesiog proporcinga žindymo dažnumui. Kuo dažniau moteris žindo kūdikį, tuo riebesnis jos pienas. Ilgai užsibuvęs krūtyje, joje „taupomas“, pienas liesėja. Todėl ir dažnai žindomas kūdikis greičiau pasisotina, būna ramesnis, nes mažesni pieno kiekiai lengviau suvirškinami, rečiau pasitaiko pilvo pūtimo ir skausmų. Valgyti saikingai nuo vaikystės labai naudinga. Juk ir vienas iš suaugusiųjų sveikos mitybos principų yra būtent toks: geriau dažniau, bet nepersivalgant. Nepavydėkite mišiniams savo kūdikį maitinančiai motinai, jeigu ji girsis, kad jos vaikas ilgiau miega ir rečiau prašo valgyti. Karvės pienas, iš kurio gaminami beveik visi mišiniai, yra daug sunkiau virškinamas ir skrandyje užsibūna vidutiniškai 3–3,5 valandos, o žindomo kūdikio skrandelis savo užduotį būna atlikęs jau po vidutiniškai 1,5–2 valandų. Kitą fiziologijos dėsnį galėtume apibūdinti taip: kai pilvas sunkiai dirba – smegenys bejėgiškai snaudžia. Taigi kai žinduklis kūdikėlis jau seniai vėl guvus ir aktyviai gyvena domėdamasis pasauliu ir džiugindamas tėvelius, „buteliuko“ vaikas, ilgai ir sunkiai virškindamas, pramiega daug savo vienintelio gyvenimo valandų.

Krūtų dydis priklauso ne vien nuo pieno liaukų, esančių jose, tūrio, bet ir nuo jungiančiojo, o ypač riebalinio, audinio kiekio. Nėštumo ir žindymo laikotarpiu, išvešant liaukiniam audiniui, jam vietos

krūtyje suteikia dalinai sumažėjęs riebalinis audinys. Neskubus ir palaipsnis vaiko nujunkymas leidžia ir krūtų audiniams pamažu „susikeisti vietomis“ ir riebaliniam audiniui vėl tolygiai užpildyti iš dalies susitraukiančių pieno liaukų vietą. Taigi net ir ilgai trunkanti laktacija, jeigu kūdikis žindomas dažnai, pagal jo natūralų poreikį, motinos krūtų išvaizdos nesugadina.

„Žindančios moterys tiesiog pražysta, pagražėja“, – tvirtino vienas įžymiausių Lietuvos vaikų gydytojų – daktaras Petras Baublys. Matote, aš ne pirmas tai pastebėjau!

*Ištrauka iš vaikų gydytojo Kazimiero Vitkausko knygos „Kūdikio žindymas: nepakeičiamas kaip motinos meilė“*





# Pagalba viduriuojančiam ir pilvuko dieglius patiriančiam kūdikiui – „Biogaia“ (*L.reuteri Protectis*)



## Ūmus infekcinis viduriavimas

Rotavirusinė infekcija – tai ūmi virusinė žarnyno infekcija, kuria susergera beveik visi vaikai iki penkerių metų. Sunkiausias ūmaus virusinio viduriavimo pasekmės patiria trijų mėnesių – trejų metų amžiaus vaikai. Šia infekcija užsikrėtęs vaikas viduriuoja, vemta ir karščiuoja. Maždaug 45 proc. tokių vaikų gydomi ligoninėje.

Maži vaikai ypač imlūs šiai infekcijai, nes ji perduodama per nešvarias rankas ir per rotavirusais užterštą aplinką. Ypač greitai virusai plinta vaikų kolektyvuose. Maži vaikai asmeninės higienos įgūdžių neturi, todėl užsikrėsti ir susirgti rotavirusiniu gastroenteritu jie gali žymiai dažniau.

Dar vienas virusas, kurio požymiai labai panašūs į rotavirusą – noravirusas. Šia virusine liga sergama daug lengviau. Noravirusinis gastroenteritas – dažniausiai vyresnių vaikų ir suaugusiųjų liga.

Specifinio ūmaus infekcinio viduriavimo gydymo būdo nėra. Svarbiausia gerti daug druskingų tirpalų, kurie atkuria sutrikusį vandens ir elektrolitų balansą. Viduriavimo metu sutrinka geroji mikrobiota, todėl pagausėja patogeninių bakterijų arba grybelių.

Atkurti normalią žarnyno mikrobiotą padeda probiotikai.

Europos vaikų gastroenterologų, hepatologų ir mitybos draugija (ESPGHAN) ūmų virusinį vaikų viduriavimą rekomenduoja gydyti probiotikais kartu su rehidraciniu tirpalu. Siūlomi tik tie probiotikai, kurių veiksmingumas įrodytas klinikiniais tyrimais.

Klinikiniai tyrimai patvirtino, kad kartu su rehidraciniu gydymu vartojant *L. reuteri*

*Protectis* laktobakterijas, jau antrą dieną 74 proc. vaikų nustoja viduriuoti.

## Viduriavimas, vartojant antibiotikus

Net 11-40 proc vaikų, vartojančių plataus spektro antibiotikus, viduriuoja. Antibiotikai sutrikdo organizmo mikrobiotos balansą, todėl į žarnyną patenka didesnis kiekis patogeninių bakterijų. Tiesiogiai veidamos žarnų gleivinę, jos sukelia viduriavimą, skysčių ir elektrolitų disbalansą. Tokiu atveju probiotikai tiesiog būtini.

Vyrauja nuomonė, kad vartojant antibiotikus probiotikai nėra veiksmingi, nes antibiotikai juos sunaikina. Tai priklauso nuo bakterijų kiekio ir rūšies probiotikuose. Klinikinių tyrimų duomenimis, viduriavo tik 7,7 proc. antibiotikus ir *L.reuteri Protectis* vartojusių suaugusių pacientų, palyginti su placebo grupe, kurioje viduriavo 50 proc. pacientų. Tikrai galima teigti, kad *L. reuteri Protectis* („Biogaia“) yra veiksminga vartojant ją kartu su antibiotikais ir gydant antibiotikų sukeltą viduriavimą, nes ši pieno rūgšties bakterija atspari daugeliui dažniausiai vartojamų antibiotikų.

## Kūdikio pilvo diegliai: ką daryti?

Kūdikio pilvo diegliai – tai priepuolinis dirglumas, nerimas ir verkimas, trunkantis daugiau nei 3 valandas per dieną ne mažiau nei 3 kartus per savaitę. Kūdikio pilvo diegliai – dažniausia apsilankymo pas pediatrą priežastis pirmaisiais trimis kūdikio gyvenimo mėnesiais.

Deja, nė vienas iki šiol taikytas kūdikių pilvo dieglių gydymo būdas nebuvo veiksmingas. Todėl labai džiugu, kad pilvo dieglių kamuojamiems kūdikiams pagaliau galima suteikti veiksmingą pagalbą. Naujas probiotikas „Biogaia“, kurio sudėtyje yra *L. reuteri Protectis* bakterijų, padės kūdikiui ir tėveliams džiaugtis vienas kitu ir kartu praleistais ramiais vakarais.

Pirmieji tyrimai su *L. reuteri Protectis* atlikti dar 2004 m. Buvo pastebėta, kad kūdikių, kuriems diagnozuoti pilvo diegliai, organizme rastas mažesnis laktobakterijų kiekis. Tuomet padaryta prielaida, kad galbūt papildomai pavartojus laktobakterijų galima sumažinti ir dieglius. 2007 m. paskelbti tyrimų rezultatai: krūtimi maitinami ir 28 dienas po 5 lašus *L. reuteri Protectis* preparato per parą gaunantys kūdikiai jau po savaitės verkia žymiai trumpiau, palyginti su kūdikiais, gydytais Simetikonu. Tyrimo pabaigoje *L. reuteri Protectis* vartojusių kūdikių verkimo laikas sutrumpėjo nuo 197 iki 51 minučių, o Simetikono preparatą – tik iki 145 min.

Vėliau tie patys mokslininkai atliko dar vieną dvigubai aklą placebo kontroliuojamą tyrimą. Buvo dar kartą tikrinama, ar tikrai bakterija *L. reuteri Protectis* yra veiksminga. Ir vėl tyrimo rezultatai buvo bakterijos naudai: jau po pirmos *L. reuteri Protectis* vartojimo savaitės verkimo laikas sumažėjo net 74 proc.

## Kuo „Biogaia“ (*L. reuteri Protectis*) skiriasi nuo kitų probiotikų?

Probiotiko „Biogaia“ išskirtinumas – padermė *L. reuteri Protectis*, kurios nėra jokiuose kituose probiotikuose.

Ši standartizuota, visapusiškai ištyrinėta padermė ir pasižymi dieglius mažinančiu poveikiu.

„Biogaia“ (*L. reuteri Protectis*) yra natūrali, išskirta iš mamos pieno bakterija, todėl ji natūraliai kolonizuoja ir dauginasi visame virškinamajame trakte.

Dar vienas „Biogaia“ (*L. reuteri Protectis*) išskirtinumas – nustojus vartoti, bakterijos ilgai išlieka žarnyne. Paprastai, nustojus vartoti probiotikus, po 2–4 dienų jų sudėtyje esančių bakterijų žmogaus žarnyne nebelieka. *L. reuteri Protectis* bakterijos žarnyne išlieka keletą savaičių.

Dar vienas svarbus momentas, renkantis probiotiką – jame turi būti pakankamas bakterijų skaičius, nes tik tai gali užtikrinti preparato veiksmingumą. Penkiuose lašuose arba vienoje *L. reuteri Protectis* tabletėje yra 100 milijonų gyvų laktobakterijų *reuteri Protectis*. Šios dozės veiksmingumas ir saugumas yra pagrįstas klinikiniais tyrimais.

*L. reuteri Protectis* vartojimo ekonominė nauda: tik 5 lašai arba viena kramtoma tabletė per dieną. Ar būna paprasčiau?

# BioGaia®



# Pirmoji pagalba vaiko akytėms

Mažyliai mėgsta trinti akytes prieš užmigdami, dauguma vaikų pirštukais trina ir nosytę bei ausytes. Kiti tai daro dėl to, kad besikalant dantukams maudžia dantenas. Nuo pirštukų į akytes patekę nešvarumai ir dulkės gali sukelti įvairius negalavimus.

Akių negalavimai sukelia nemalonius pojūčius: vokų sunkumą, svetimkūnio pojūtį, perštėjimą arba niežulį. Vaikas taip pat trina akis ne visada švariomis rankytėmis. Infekcija patenka į akytes ir gali sukelti įvairias ligas, pavyzdžiui, konjunktyvitą – akies obuolio ir vokų junginės uždegimą: akių vokų ligą – miežį. Stenkitės įpratinti vaiką niežtinčias akytes masažuoti švaria nosinaite. Jei tai nepadaeda, jas galima profilaktiškai išplauti, geriausia – specialiu akių plovimo skysčiu.

Nustatyti akyčių ligą ir skirti tinkamą gydymą, žinoma, turi gydytojas. Taip pat gerai, kai patys tėvai sugeba atpažinti akių negalavimo pobūdį ir suteikti mažyliui pirmąją pagalbą.

Jeigu į vaiko akytes pateko žemės ar kitų smulkių svetimkūnių, pirmiausia nuprauskite vaiką ir išplaukite akytes švariu vandentiekio arba virintu vandeniu (žinoma, geriausia tai daryti specialiu vaistinėje įsigytu skysčiu akims). Pavyzdžiui, galima gausiai plauti *OCUflash* tirpalu, nes jis saugus kūdikiams, vaikams, nėščiosioms ir žindyvėms. Vaiką paguldykite ant nugaros, į vidinį akies kamputį įlašinkite akių plovimo skysčio, po to pasukite mažylio galvytę taip, kad skystis ištektų per išorinį akies kraštą. Šią procedūrą pakartokite kitai akytei. Po procedūrų keliolika minučių vaikas turėtų pagulėti užmerktomis akytėmis.

Jeigu akytėje aiškiai matote smėlio ar žemių dalelių, pasistenkite jas pašalinti vandeniu suvilgytu vatos tamponėliu. Ant skaidrios ragenos patekusių teršalų savarankiškai šalinti nerekomenduojama, nes galima pažeisti rageną ir gali patekti infekcija.

Jeigu akytės negalavimas nėra rimtas ir lengvai praeina (smulkus svetimkūnis, lengvas sudirginimas), pakanka vaikiškų akių lašų, pavyzdžiui, *OCUflash*. Jei akyčių skausmą sukelia rimtesnis infekcinis susirgimas, gydymą turi skirti oftalmologas.

Patekus į akis bet kuriai cheminei medžia-

gai, reikia skubiai nuprausti vaiko veiduką ir gerai išplauti akytes specialiu akių skysčiu. Jei namų vaistinėje jo neturite, tiks švarus vanduo. Plaunant akytes, vokai turi būti išskleisti. Lengvai prieinamus cheminės medžiagos likučius reikia pašalinti sudrėkintu vatos tamponėliu. Po to vaiką reikia skubiai nuvežti pas oftalmologą.

Susižeidusiam akytę vaikui (kai nepažeisti audiniai), reikia uždėti vėsus kompresą: vandenyje arba akių lašų skystyje suvilgytą vatos tamponą arba nosinę, ir skubiai kreiptis į gydytoją.

Aštriu daiktu, pavyzdžiui, peiliu, šakute, stiklo šuke, akytę susižeidusiam vaikui jokia būdu nesistenkite patys suteikti pirmąją pagalbą. Šiuo atveju reikia skubios gydytojo pagalbos. Skaudamą akytę tegalima aprišti steriliu tvarščiu arba švariu audiniu.

Persišaldžiusiam arba sloguojančiam vaikui gali prasidėti ir akies gleivinės uždegimas – konjunktyvitas. Ypatingai vertėtų susirūpinti, jeigu ši akių liga prasidėjo ne dėl peršalimo ir raudonuoja akies baltymas bei susidaro pūliai. Dėl konjunktyvito bet kuriuo atveju reikia kreiptis į gydytoją.

**Vaiko akytėms padės *OCUflash*.** *OCUflash* puikiai tinka ir vaikams, ir suaugusiesiems akims plauti esant visoms nekomplikuotoms jų būklėms (užsikrėtus, patekus šiukšlių ir t. t.), taip pat naujagimiams, sergantiems dakriocistitu.

Šių lašų sudėtyje yra *Euphrasia rostkoviana* ištraukos, slopinančios akies uždegimą ir veikiančios sutraukiamai (sutraukiamasis preparatas, adstringentas). *Euphrasia rostkoviana* nuo seno vartojama akių negalavimams gydyti ir kaip palaikomoji 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).

*OCUflash* saugus vartoti nėščiosioms ir žindyvėms, naujagimiams ir kūdikiams.

Parengė Ieva Tumėnaitė

**Akių lašai**  
**OCUflash**<sup>®</sup>  
**Saugi pagalbos priemonė**  
**mažom akytėm**

**OCUflash** – sterilus irigacinis tirpalas su akišveičių ekstraktu:

- slopina uždegimą,
- šalina sekretą ir nešvarumus,
- drėkina,
- mažina alergijos simptomus, išplauna alergenų.

**OCUflash** tinka:

- užkrėtus akytes, patekus svetimkūniui,
- esant konjunktyvitui, alergijai,
- prie naujagimių dakriocistito.

Galima įsigyti vaistinėje be recepto.

**UNIMED PHARMA**  
UNIMED PHARMA atstovybė  
Vileišio 18, Vilnius



# Vaikas susižeidė

Sušilus orui vaikai vis ilgiau žaidžia lauke. Vaikas dažnai nesugeba įvertinti pavojaus, todėl smagūs aktyvūs lauko žaidimai dažnai baigiasi trauma. Vaikas gali paprasčiausiai pagriūti bėgdamas, nukristi nuo sūpuoklių ar dviračio. Jei ant žemės pasitaikys stiklo šukė ar kitas aštrus daiktas, susižeisti galima ir rimčiau.

Negilios įpjovos pažeidžia tik odą ir poodinį riebalų sluoksnį. Jos paprastai sugyja savaime. Gilesnės – pjautinės žaizdos gali pažeisti raumenis, sausgysles, kraujagysles, raiščius ir nervus. Stipriai susižeidusį vaiką būtina reikia nuvesti pas gydytoją.

Įbrėžimai ir nubrozdinimai pažeidžia išorinius odos sluoksnius, gali kraujuoti, bet žaizda nebūna atvira. Paprastai vaikas nubrozina nukritęs ant rankų, alkūnių ar kelių. Pažeidžiama daug nervų galūnių, todėl labai skauda. Įbrėžimai ir nubrozdinimai paprastai greitai sugyja, bet jeigu į žaizdą patenka infekcija, reikia kreiptis į gydytoją.

Infekcija gali patekti esant nors ir menkam odos pažeidimui, menkiausiam įbrėžimui. Kad užkirstume kelią infekcijai ir nesusiformuotų randai, nors ir nedideliuos pažeidimus reikia nuplauti ir dezinfekuoti.

## Požymiai

Įbrėžimų ir nubrozdinimų sritys paprastai šiek tiek kraujuoja: maždaug 10 minučių. Jeigu kraujavimo nepavyksta sustabdyti maždaug 20 minučių, įpjauta nešvari daiktu (surūdijusiu peiliu, kastuvu) ir žaizdoje yra svetimkūnių, pavyzdžiui, purvo arba šukių, būtina kreiptis į gydytoją.

Esant gilioms arba didelėms įpjovoms, susižeidus veidą, jeigu neįmanoma pleistru sujungti žaizdos kraštų ir žiojėja žaizda, taip pat reikia kreiptis medicinos pagalbos. Jeigu vaikas nuplėšia tvarstį, matomi infekcijos požymiai: sritis aplink žaizdą ištinsta, parausta, tampa nejautri arba skauda, reikia gydytojo pagalbos. Greitoji pagalba kviečiama, kai žaizda stipriai kraujuoja, neįmanoma įprastai judėti, judinti kojų arba rankų pirštų, yra šoko požymiai.

## Pirmoji pagalba susižeidus

Žaizdą reikia nuplauti silpnu antiseptiniu tirpalu ir uždėti tvarstį. Įsitikinkite, kad žaizdoje neliko purvo, šukių ir kitų svetimkūnių. Subintuokite žaizdą steriliu bintu. Jeigu įpjovos negilios, galima naudoti baktericidinius pleistrus. Tvarstį reikia rišti ne išilgai, o skersai: taip sujungsite žaizdos kraštus ir ji greičiau gis.

Drėgna žaizda sugyja greičiau ir rečiau lieka randai. Ant sausos žaizdos susidaranti luobelė – kliūtis epidermio (viršutinio odos sluoksnio) ląstelėms atsinaujinti.

## Komplikacijų pavojus

Jei pažeistos stambios kraujagyslės, gali smarkiai kraujuoti. Į žaizdą patekus infekcijai, išsivysto uždegimas, atsiranda pūlių, stiprus skausmas, karščiujama. Gali kilti stabligės pavojus. Tai centrinės nervų sistemos susirgimas, sukeltas į žaizdą patekusios bakterinės infekcijos. Šiuo atveju reikia skubios gydytojo pagalbos.

Namų vaistinėje reikėtų turėti antiseptinį preparatą – būtiną užkrėtimo profilaktikos priemonę. Dauguma antiseptikų dar ir mažina uždegimą bei padeda greičiau išsigydyti.

**Betadine tepalas** – išskirtinis antiseptinis plataus poveikio antimikrobinis vaistas. Jis vartojamas nudegimams, pjautinėms ar durtinėms žaizdoms, įdrėskimams, trofinėms opoms (blauzdos opoms, praguloms), odos infekcijoms ir infekcinėms dermatozėms gydyti. **Betadine** – modernus bei mažiau toksiškas nei kiti jodo preparatai. Mažajam pacientui aktualu, kad šis preparatas nedirgina gleivinės. Be to, jis praktiškas: beveik netepa drabužius ir lengvai išskalbiamas.

Šis dezinfekuojamojo poveikio vaistas veikia bakterijas, virusus, grybelius ir pirmuonis. „Betadine“ tepalu reikėtų tepti odos plotą kelis kartus per dieną plonu sluoksniu.

*Sveikos gyvensenos specialistė  
Ieva Grabauskienė*

# Betadine®

*Pirmoji pagalba susižeidus*



**Pasirinktas NASA kosminėms programoms<sup>1</sup>**

Pasižymi baktericidiniu, sporocidiniu, selektyviu antivirusiniu poveikiu, naikina pirmuonis  
Vartojant mikroorganizmai nepasidaro atsparūs preparatui

Vaistinio preparato pavadinimas, stiprumas, farmacinė forma. BETADINE 20g tepalas. Išskirtinis vaistinis preparatas. **Kokybinė ir kiekybinė sudėtis.** 1 g vandenyje tirpus BETADINE tepalas yra 100 mg veikliosios medžiagos povidono jodinas. **Terapinės indikacijos.** Išbrėžimai, įbrėžimai, atbrėžimai po įpjovimo arba sumušimo, trofinės opos (blauzdos opos, decubitai), odos infekcijos ir žaizdos. **Dozavimas ir vartojimo metodas.** Kelis kartus per dieną ant odos ploto užtepti ploną tepalo sluoksnį. **Kontraindikacijos.** Vasta reguliama viršyti, jei pacientas jautrus jodui ar kitoms sudedamosioms preparato medžiagoms, jei padidėjęs jodidaukės veikla, ligonis serga Durbeo herpiu dermatitu, taip pat per nedidelį vaiko jodo vartojimą. **Nepageidaujamas poveikis.** Jei organizmo jautrumas jodui padidėjęs, atsirasti odos sudirginimas, kuris pasireiškia savaime. **Rinkodaros teisės turėtojas:** EGIS PHARMACEUTICALS PLC. **Teksto parengimo ir paskutinės peržiūros data:** 2009 m. gruodžio mėn. Naujasis vaistinio preparato charakteristikų santraukos redakcija pateikiama Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos (VNTK) interneto svetainėje <http://www.vkt.lt/>

<sup>1</sup> A Non-Selective Broad Spectrum Microbicide Povidone-Iodine (IOP XXI) Chem. By NASA for Apollo Spaceflights. <http://www.werningfama.com/wq4BPPV10a.htm.pdf>

[www.betadine.lt](http://www.betadine.lt)



## Kodėl šlapia lovytė?

Šlapimo nelaikymas – natūralus reiškinys mažyliui. Gebėjimas kontroliuoti šlapinimąsi atsiranda nevienodai: dienos anksčiau negu naktimis. Kai tam tikro amžiaus sulaukęs vaikas dar šlapinasi į lovą, tai jau liga. Paprastai šlapinimasis į lovą iki trejų metų nelaikomas liga.

Skiriamas dieninis ir naktinis šlapimo nelaikymas. Naktine enureze (šlapimo nelaikymu) serga 10-20 procentų penkerių metų vaikų. Kartais naktinis šlapinimasis tęsiasi iki paauglystės: 12-14 metų. Berniukai dažniau serga naktine, o mergaitės – diene enureze. Daugiau kaip pusė enureze sergančių vaikų šlapinasi ir dieną, ir naktį.

### Enurezės priežastys

Enurezė gali tapti lėtiniu negalavimu. Besišlapinantys naktį mažyliai sukelia nepatogumų ne tik sau, bet ir tėvams. Kodėl vieni vaikai gali kontroliuoti šlapinimąsi, kiti – ne?

Šis negalavimas susijęs su šlapinimosi organų vystymusi. Šlapinimosi kontroliavimas priklauso nuo šlapimo pūslės dydžio ir funkcionavimo. Esant šlapinimosi signalui, šlapimo pūslė gali valdyti šlapinimąsi, kol pateksite į tualetą. Šiuo atveju pūslė spaudžiama ir jaučiamas skausmas. Jei šlapimo pūslė nepakankamai išsivysčiusi, šlapinimosi kontrolė sutrikusi. Todėl mažylis ir ištinka „nelaimė“.

Taip gali atsitikti ir dėl gilaus miego. Miegodamas mažylis negali pajusti šlapinimosi poreikio, taigi nepabunda nueiti į tualetą. Dauguma vaikų sapnuoja, kad šlapinasi tualete, o realybėje jie šlapinasi į lovą.

Šlapimo nelaikymą įtakoja ir paveldimumas. Nustatyta, kad beveik pusė enureze sergančių vaikų šeimose yra kitų narių, susiduriančių su šia problema.

Jeigu gydytojas nenustato šlapimo organų apsigimimo arba nervų sistemos



sutrikimo, dažniausia enurezės priežastis – vėluojantis šlapinimosi funkcijos brendimas.

### Šlapinimosi kontrolė

Enurezės gydymas sudėtingas ir priklauso nuo to, kaip vaikas sugeba reguliuoti šlapinimąsi. Dalis vaikų pasveiksta savaime.

Rūpestingi tėvai turėtų padėti mažyliui susidoroti su šia nemalonia problema. Nors reikia gydymo vaistais, vaikui svarbu dar ir pakeisti įprastą elgesį.

Mokykite vaiką treniruotis valdyti šlapinimąsi: reikia tobulinti gebėjimą sulaikyti šlapimą. Į tualetą norinčio vaiko paprašykite trumpai pakentėti. Tai nesunkus pratimas, kurį galima atlikti dieną, o naktį jis tampa įpročiu.

Šlapimo nelaikančio vaiko jokių būdu negalima barti arba bausti. Juk jis tai daro netyčia ir jam dėlto taip pat nemalonu, kaip ir tėvams. Jis neturėtų patirti didelės fizinės ar psichinės įtampos, ypač antroje dienos pusėje.

Vakarais neduokite vaikui daug gerti.

Kai kurie tėvai žadina vaiką keletą kartų per naktį, kad jis nueitų į tualetą, nors daugelis gydytojų nerekomenduoja tai daryti, išskyrus tuos atvejus, kai vaikas nerimsta ir pats negali atsibusti.

*Parengė Ieva Tumėnaitė*

## Odos sveikatai ir grožiui

Pavasaris odai sukelia stiprų stresą. Minusinę temperatūrą keičia šiluma, didėja saulės aktyvumas ir oda turi prisitaikyti prie skirtingų negu žiemą oro sąlygų. Veide labiausiai atsispindi ir pavasarinė vitaminų stoka. Įprastos odos problemos: išsausėjimas, tempimo jausmas, odos uždegimai ir šerpetojimas, spuogai ir dirglumas. Todėl nepalankių žiemos oro permainų pažeistai odai šiuo metų laikotarpiu reikia ypatingos priežiūros. Drauge su bundančia gamta moteris trokšta atsikratyti nuovargio žymių bei smulkių raukšlelių veide.

Odos priežiūra pavasarį nėra sudėtinga. Grožio procedūras renkamės pagal savo odos tipą.

**Normali oda.** Po žiemos tokia oda išsausėjusi ir atrodo blyški. Plonai ir švelniai šio tipo odai trūksta elastingumo. Todėl atsiranda nemalonūs rankų, kaklo ir veido odos tempimo pojūčiai. Normali oda pavasarį paprastai tampa šiurkšti, o nušvitus saulei joje matomos smulkios raukšlelės, ji parausta ir atsiranda uždegimai.

**Riebi oda.** Žiemą tokia oda labiausiai apsaugota, bet pavasarį riebalų perteklius užkemša poras ir gali išsivystyti uždegimas. Riebiai odai būdingos problemos: bėrimai ir spuogai. Šio tipo oda lengvai sudirginama ir

taip pat gali atsirasti tempimo jausmas.

**Jautri oda** reaguoja į visus oro pokyčius. Veidas išrausta, išryškėja smulkūs kapiliarai, atsiranda šerpetojantys ploteliai.

**Mišri oda.** Daugiausia mišrios odos problemų kyla būtent pavasarį. Kaktos, smakro, nosies oda paprastai riebi. Šios veido sritys blizga, o poros išsiplėtę. Žandų oda sausa, todėl jų odą tempia.

URIAGE  
EAU THERMALE



*5 žvaigždučių SPA Jūsų namuose!*



**Kodėl pavasarį kyla šios odos problemos?** Viena iš priežasčių – patalpų oro drėgmės trūkumas. Šaltis sukelia odos kapiliarų spazmus, todėl oda prasčiau maitinama. Organizmas nepakankamai aprūpinamas vitaminais ir mikroelementais, ypač trūksta cinko. Dažnai mėgaujama karštomis voniomis. Turi įtakos ir gausus įvairių ploviklių naudojimas.

Vasarą svarbiausia odą aktyviai drėkinti, žiemą – saugoti nuo šalčio, o pavasarį – jos atsargos išsekę ir būtina vitaminų terapija.

**Dermatologai pataria** pavasarį naudoti lengvesnės konsistencijos kremus bei makiažo pagrindą. Rinkitės drėkinamuosius neriebius kremus. Dieninis kremas turėtų apsaugoti ir nuo saulės spindulių. Stenkitės dažniau valyti odą švelniais drėkinamaisiais valikliais. Geriausia tai daryti ryte ir vakare.

## URIAGE dermatologinė kosmetika

Uriage kosmetikos pagrindas – Prancūzijos Alpėse trykštantis *terminis vanduo*. Gydomasias šio terminio vandens savybes dar pirmajame mūsų eros amžiuje įvertino per Prancūziją keliavę romėnų kariai – jie pastebėjo, jog žaizdos, nuplautos Alpių šaltinio vandeniu, gijo greičiau. Uriage terminiam vandenyje yra unikali mineralų ir mikroelementų koncentracija. Jis drėkina odą, mažina uždegimą, slopina alergiją, niežulį, neutralizuoja laisvuosius radikalus, skatina odos gijimą. Uriage kosmetika nesukelia alergijos, jos sudėtyje nėra dažiklių, kvapiklių ir parabenu. Kiekvienas pagal poreikį ar odos tipą gali sau išsirinkti reikiamą produktą, ji tinka kūdikiams, vaikams ir suaugusiems.

## Sausos ir labai sausos odos priežiūra

Uriage kosmetikos, skirtos sausai odai, sudėtyje yra patentuotas *Uriage lipidų junginys*, todėl šios produktų linijos kremai ir prausikliai padeda atkurti apsauginį odos barjerą, veikia priešuždegimiškai. **Xemose** kremai ir prausiklis tinka sausai, jautriai, greitai sudirginamai odai, skatina odos struktūros atsinaujinimą, atstato pažeistą odos lipidų barjerą, drėkina, stiprina ir ramina odą. Tinka naudoti esant kserozei, psoriazei, atopiniam dermatitui. Produktus su **cinku ir variu (Cu-Zn)** reikėtų rinktis niežtinčiai, uždegiminei odai prižiūrėti: atopiniam dermatitui, seborėjai, vystyklų dermatitui gydyti, kai įtrūksta lūpų kampučiai. **Keratosane** losjonas ir emulsija tinka sausai, šiurkščiai, į šerpetojimą linkusiai ar net suragėjusiai odai (padų ir alkūnių hiperkeratozė, žvynelinė), o **D.S.** gelis ir emulsija, – kai vargina seborėjinis dermatitas (išbėrimai, raudonos dėmės, pleiskanojimas).

## Kasdienė odos priežiūra



Uriage dermatologiniai produktai, skirti kasdieni odos priežiūrai, švelniai pasirūpins Jūsų odą ir padės jai išlikti sveikai. Švelnus kreminės konsistencijos **Lavante** prausiklis, **Gommage** šveitiklis, **Vanduo** makiažui vayti nepažeidžia odos apsauginės



plėvelės, neužkemša porų, o juose esantis *terminis vanduo* ramina ir drėkina odą. **Supplence** maitinamasis kremas tiks sausai ir jautriai odai. Jame esantys *lecitinas* ir *sviestmedis* maitina ir atstato sauso epidermio struktūrą, didina odos stangrumą. Geras makiažo pagrindas.

## Riebios ir mišrios odos priežiūra

Uriage **Hyseac** linijos produktai, skirti riebiai ir mišriai odai, yra lengvos tekstūros, greitai susigeria, nepaliekia blizgesio ir neužkemša porų. **Hyseac** kremai, prausikliai, emulsija ir kaukė ramina ir intensyviai drėkina sudirgusią odą, saugo ją nuo laisvųjų radikalų poveikio, sugeria riebalų perteklių.



## Specifinės ir raustančios odos priežiūra

Uriage siūlo **Roseliane** kremą raustančiai odai, kuris apsaugo kraujagysles, stiprina jų sienelės, gerina mikrocirkuliaciją ir maskuoja odos raudonį, maitina ir švelnina odą. Neužkemša porų ir yra puikus makiažo pagrindas.

**Roseliane** valomasis losjonas švelniai valo akių ir veido makiažą, jame yra aktyvių valomųjų drėkinančių ir riebinančių medžiagų. Be muilo. **Depiderm** kremas naikina rusvas pigmentines dėmes ir saugo nuo naujų atsiradimo. Veidui, kaklui, rankoms. Be parabenu.



## Grožio linija

Jauninačio **Isolift** kremo veidui sudėtyje yra *Retinolio* ir *AHA rūgščių*, skatinančių ląstelių atsinaujinimą, išskirtinis *hialurono rūgščių* kompleksas regeneruoja odos ląsteles, *terminis vanduo* drėkina ir maitina odą. Greitai įsigeria. **Isolift** kremo paakiams sudėtyje esantis *retinolis* regeneruoja odą, *žalioji arbata* stiprina kapiliarus. Kremas mažina raukšles, paburkimus, šviesina patamsėjimus aplink akis.



Uriage kosmetikos galite įsigyti el. parduotuvėje [www.herba.lt](http://www.herba.lt)



**Akcija! Balandžio mėnesį Uriage kosmetika 20% pigiau**

# Natūrali pagalba virškinimui

Nuolat besikartojantys vidurių užkietėjimai – ne tik didelis psichologinis diskomfortas. Jie sukelia organizmo apsinuodijimą susikaupusiais toksinais. Apie tai byloja ir žmogaus išvaizda: papildžėjęs veidas, dažni uždegimai, nemalonūs burnos kvapas ir kt. Esant dažniems vidurių užkietėjimams, užteršiamos kepenys, vystosi varikozė. Šis negalavimas ypač pavojingas nėščiosioms dėl vaisiaus apsinuodijimo.

Kodėl atsiranda šis negalavimas ir kodėl vieni su juo nesuduria, o kitus jis kankina nuo pat kūdikystės?

Kai kurie žmonės patys išprovokuoja vidurių užkietėjimą. Nėra tinkamų tuštinimosi sąlygų arba tiesiog – nėra kada, ir kenti iki pasitaikys palankus momentas... Nuolat slopinami žarnyno signalai laipsniškai silpsta, praranda jautrumą nervų galūnėms, siunčiančios signalus smegenims apie pasituštinimo poreikį.

Kitų žmonių žarnyno peristaltika silpnesnė. Dažnai su tuštinimosi problemomis susiduria vaikai, ypač – mokyklinio amžiaus, kurių žarnyno jautrumas yra silpnėjęs iš prigimties.

Šis negalavimas daugelio nėščiųjų problema, ypač antroje nėštumo pusėje. Tuomet padidėjęs vaisius spaudžia aplinkinius organus, taip pat ir storąjį žarnyną.

Visais šiais atvejais paprastai gelbėjamas dirbtinėmis žarnyno valymosi stimuliuojančiomis priemonėmis: vidurius laisvinamaisiais vaistais ir klizma. Atrodytu, problema greitai ir efektyviai išsprendžiama. Bet šios priemonės slopina natūralią žarnyno peristaltiką, o stiprūs laisvinamieji preparatai gali sukelti žarnyno raumenų degeneraciją. Ilgainiui organizmas gali visiškai prarasti natūralią valymosi funkciją.

Gerai padėti organizmui natūraliomis priemonėmis – maitinantis tinkamais produktais ir pasitelkus fizinį aktyvumą.

Įvertinkite savo mitybos racioną. Visiems žinoma ląstelienu turtingo natūralaus maisto nauda normaliam žarnyno funkcionavimui. Tačiau mieliau renkames virtą, rafinuotą, saldų maistą. Jis ir skatina vidurių užkietėjimą.

Svarbi taisyklė – neslopinkite natūralių žar-

nyno tuštinimosi signalų. Geriausia įprasti tuštintis tuo pačiu paros laiku.

Nuolat valgykite produktus, kurie jums sukelia lengvus virškinimo sutrikimus ir laisvina vidurius. Vieniems tai – švieži obuoliai, kitiems – kefyras arba rauginti agurkai.

Puikus natūralus būdas išjudinti žarnyną – reguliarus bėgiojimas ir greitas vaikščiojimas. Padeda ir speciali gimnastika. Ryte keletą minučių darykite bet kuriuos pratimus, išsilenkdami ir išsitiesdami per juosmenį.

Išbandykite dar vieną būdą: ryte, dar nepapusryčiavus, išgerkite stiklinę vandens su išmaišytu arbatiniu šaukšteliu medaus arba suvalgykite keletą šviežių slyvų. Tinka ir stiklinė morkų sulčių arba džiovintų obuolių ar vyšnių arbata.

Galite išbandyti šią dietą.

**Pusryčiams:** švieži prinokę sultingi vaisiai arba didelė lėkštė smulkiai tarkuotų kopūstų ir obuolių salotų.

**Pietūs:** daržovių sriuba, mėsos patiekalas su bet kurių kruopų koše, morkų, špinatų arba salierų sultys; arba pieno produktas: jogurtas, kefyras, pasukos.

**Vakarienei:** keletas virtų daržovių (pavyzdžiui, bulvių), žalių lapinių daržovių ir mėsos, žuvies, kiaušinių arba riešutų salotos.

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

Saugaus, natūralaus augalinio preparato *Mucofalk* sudėtyje yra brinkančiųjų 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 išmaišiusios išgeriame. Esant vidurių užkietėjimui, suaugusiesiems ir vyresniems negu 12 metų vaikams užtenka 1 paketėlio *Mucofalk* granulių 2–3 kartus per dieną. Vartodamos šį vaistą, nepamirškite gerti daug skysčių.

Dalia Petrutytė



# 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 sukeltą viduriavimo pagalbiniu 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 nepasituštinęs. 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 preparatą 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 vaistinėmis preparatais, tarp jo ir kitų vaistinių preparatų reikia daryti 30–60 min. pertrauką.

*Nėščioms moterims ir žindydėms medikamentą vartoti galima. Nereceptinis vaistinis preparatas. 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.*

Atstovas Lietuvoje: UAB „Morfėjus“, daugiau informacijos [www.morfėjus.lt](http://www.morfėjus.lt)



# Hemorojus po gimdymo

Nėštumo metu dažnai atsiranda nemaloni problema – hemorojus. Taip atsitinka todėl, kad padidėjusi gimda (ypač antroje nėštumo pusėje) spaudžia mažąjį dubenį. Dėl kraujagyslių spaudimo sutrinka kraujotaka ir atsiranda kraujo sąstingis. Išsiplėčia ir tiesiosios žarnos venų sienelės, todėl susidaro hemorojaus mazgai.

Hemorojaus vystymąsi skatina ir mažas moters fizinis aktyvumas bei vidurių užkietėjimai, nepakankama žarnyno peristaltika. Visi šie neigiami faktoriai paaštrėja gimdymo metu, nes tuomet dar labiau spaudžiami pilvo organai bei kraujagyslės. Jei gimdymas trunka ilgai ir yra skausmingas, hemorojaus rizika dar didesnė.

## Po gimdymo

Pagimdžiusi moteris susiduria su dar didesniais šio negalavimo požymiais. Gimdymo metu stipriai spaudžiami pilvo organai. Todėl storosios žarnos sienelių kraujagyslėse padidėja kraujo antplūdis, padidėję hemoroidiniai mazgai išsiverčia išorėn. Taigi, po gimdymo atsigaunančiai moteriai iškyla papildoma problema. Šiuo metu moteris labai pažeidžiama, todėl gydyti hemorojų reikia ypatingai švelniai.

Po gimdymo hemorojus paprastai būna ūmus: aštrūs analinės angos skausmai, sunkus tuštinimasis, kraujavimas. Ignoruoti šių simptomų negalima ir būtina reikia kreiptis į gydytoją.

Po gimdymo rekomenduojamas švelnus šio negalavimo gydymas, kuris padeda moteriai greičiau susidoroti su šia problema.

## Hemorojus žindymo periodu

Laktacijos periodu nerekomenduojamas chirurginis gydymas. Pasitelkiamas konservatyvus gydymas, švelnūs preparatai ir profilaktikos priemonės. Paprastai rekomenduojamas žvakutės ir tepalai, kurie mažina uždegimą ir skausmą bei malšina niežėjimą ir deginimą, taip pat – vonelės.

Hemorojaus profilaktikai ir simptomams palengvinti reikia laikytis specialios higienos. Po kiekvieno tuštinimosi reikia prausti ir valyti išangę specialiomis drėgnomis servetėlėmis. Esant išoriniams hemoroidiniams mazgams, padeda sėdimos vandens vonelės. Vandenyje ištirpinama ramunėlių nuovirų arba kalio permanganato.

Vidurių užkietėjimo, kuris gali sukelti ūmius priepuolius, profilaktikai rekomenduojama subalansuota mityba. Reikia valgyti vaisių, daržovių, grūdinių bei kitų daug skaidulų turinčių produktų. Mitybos specialistai rekomenduoja rūgštaus pieno produktus, ruginę duoną, sėlenas, riešutus. Išvengti vidurių užkietėjimo padeda džiovinti vaisiai, ypač – abrikosai ir slyvos. Gydamas hemorojų nėštumo metu reikėtų vengti stiprios arbatos, kavos, kakavos, baltų miltų patiekalų, mažiau valgyti mėsos, atsakyti riebių ir aštrių valgių.

Greičiau susidoroti su šia nemalonia problema padeda fizinis aktyvumas, specialūs duobens raumenis stiprinantys pratimai.

## Hemorojaus požymiams palengvinti padės – Posterisan®

Pagrindinis Posterisan® komponentas – negyvosios žarnyno bakterijos – stiprina odos bei gleivinės atsparumą infekcijai, skatina audinių atsinaujinimą, malšina uždegimą, skatina žaizdų gijimą.

**Posterisan** (mėlyna pakuotė) yra visiškai natūralus ir jį 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.

Nėštumo metu atsiradusį hemorojų gydyti vaistais ir chirurginės intervencijos prireikia tik nedideliame procentui moterų. Dažniausiai hemoroidiniai mazgai išnyksta maždaug per du mėnesius po gimdymo. Žinoma, organizmui reikia padėti minėtais profilaktikos bei švelniais gydymo būdais.

*Sveikos gyvensenos specialistė  
Ieva Grabauskienė*

# Hemorojus?!



**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 srities negalavimai: niežėjimas, šlaipiavimas, egzema, odos įtrūkimas 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](http://www.hemorojus.lt)

# Kokį mąstymą ugdyti

*Tėvai domisi, kaip lavinti vaikus, kad jie mėgtų ir sugebėtų mąstyti. Kaip lavinti individualias jų savybes, norą ugdyti įvairias mąstymo formas.*

Mąstymu mes pažįstame įvairių tikrovės daiktų ir reiškinių esmę, surandame vidinius jų ryšius. Šiuos ryšius mes galime aptikti, pirma, mintyse operuodami pačiais daiktais, antra – pertvarkydami mintyse turimus jų vaizdinius, trečia – pertvarkydami turimas sąvokas: apibendrindami, susistemindami savo žinias.

## Mąstymo formos

Atsižvelgdamas į objekto ypatumus, žmogus panaudoja vieną ar kitą mąstymo formą – veiksmingą (praktinį), vaizdinį ar sąvokinį mąstymą.

Pavyzdžiui, vairuotojas, negalėdamas užvesti mašinos, tikrina variklio, elektros, kuro sistemas, kol suranda gedimo priežastį. Šiuo atveju iškilęs uždavinys sprendžiamas praktiškai, todėl šitoks mąstymas vadinamas – *praktiniu mąstymu*.

*Vaizdiniu mąstymu* daiktų ir reiškinių ryšiai surandami pertvarkant mintyse jų turimus vaizdinius. Nusprendęs kuo greičiau pasiekti kurią nors vietovę, žmogus įsivaizduoja visus galimus kelius, mintyse tarsi nueina juos, sugretina jų ilgį ir atrenka trumpiausią. Be to, jis gali



matyti ir dar trumpesnę kelią, kurį reikėtų nutiesti.

*Sąvokiniu mąstymu* reiškinių ryšį surandame susiedami ir pertvarkydami turimas sąvokas. Tai atlikdami, laikomės tam tikrų logikos taisyklių. Pavyzdžiui, siauresnės apimties sąvoką įjungiamo į platesnę – rūšies sąvoką, šią – į dar platesnę giminės sąvoką. Toks mąstymas dažnai vadinamas loginiu mąstymu. Operuojant sąvokomis, reikia mintyse atitrūkti nuo daugelio antraeilių ir atsitiktinių objekto požymių, išskirti ir analizuoti skyrium kurį nors vieną, todėl ši mąstymo forma dar vadinama abstrakčiu mąstymu. Sąvokinis mąstymas paprastai

glaudžiai susietas su loginiais ir intuityvais vaizdiniais, žodiniiais, teoriniais ir empiriniais apibendrinimo elementais.

Šia mąstymo forma galima aptikti ir išsiaiškinti prieštarigus dialektinius tikrovės reiškinių ryšius. *Vienam ar kitam uždaviniui išspręsti dažnai prireikia įvairių mąstymo formų.*

Pavyzdžiui, norėdamas, diagnozuoti, gydytojas apžiūri ligonį, matuoja kraujo spaudimą – praktiškai nustato tam tikros ligos požymius (veiksminis mąstymas), numato ir įsivaizduoja ligonio organizme vykstančius pakitimus (vaizdinis mąstymas), sugretina ir susieja turimas žinias apie ligos priežastis, simptomus ir eigą (sąvokinis mąstymas). Kai žmogus sugeba gerai mąstyti praktiškai, operuoti vaizdiniais ir sąvokomis, šios mąstymo formos papildoma viena kitą ir padeda išspręsti uždavinį.

## Tas pats sprendimas – skirtingas mąstymas

Tarp šių visiems žmonems būdingų mąstymo formų dažniausiai kuri nors viena būna labiau išsivysčiusi: vieniems žmonems lengviau spręsti praktinius uždavinius, kitiems – operuoti sąvokomis, tretiems – vaizdiniais.

Įdomų pavyzdį apie individualias mąstymo ypatybes pateikia psichologas R. Arnheinas. Petras ir Povilas gavo tą patį uždavinį: „Dabar trys valandos 40 mi-

nučių. Kiek laiko bus po pusės valandos?“

Petras elgiasi taip: jis prisimena, kad pusė valandos turi trisdešimt minučių, todėl reikia pridėti 30 prie 40. Kadangi valanda turi 60 minučių, likusios 10 minučių priklausys kitai valandai. Taip jis sprendžia užduotį: 4 valandos 10 minučių.

Povilui valanda – apvalus laikrodžio ciferblatas, o pusė valandos – pusė šio apskritimo; jis lengvai įsivaizduoja, kad trečią valandą 40 minučių laikrodžio rodyklė stovi įžambiai kairėje pusėje per keturias padalas nuo vertikalės. Remdamasis šiuo vaizdiniu, Povilas mintyse „perpjauja“ diską pusiau ir įsivaizduoja tašką, kuris yra už dviejų padalų į dešinę nuo vertikalės. Atsakymą jis paverčia skaičiais: 4 valandos 10 minučių.

Ir Petras, ir Povilas sprendė uždavinį mintyse. Petras mąstė abstrakčiai: atliko operacijas skaičiais, remdamasis išmoktomis taisyklėmis. Povilas mąstė vaizdžiai, operavo regėjimo vaizdiniais.





Skirtingų profesijų žmonės paprastai skiriasi labiau išvystyta viena kuria mąstymo forma: mechanikas ar technikas – veiksmine, dailininkas ar konstruktorius – vaizdine, lingvistas ar matematikas – sąvokine. Individualūs mąstymo skirtumai priklauso nuo tam tikrų nervinių ir psichofiziologinių savybių ir ypač nuo kasdienės žmogaus veiklos, darbo.

### Vaiko mąstymas

Vaiko mąstymą galima sėkmingai ugdyti organizuojant veiklą, atitinkančią jo amžių ir individualias charakterio, būdo savybes.

Pradinė vaiko mąstymo forma – *veiksminis praktinis mąstymas*. Pirmiausia vaikas mokosi mąstyti, manipuliuodamas



daiktais, derindamas savo veiksmus su daiktų savybėmis. Antraisiais – trečiaisiais gyvenimo metais ypač svarbu kuo daugiau praktiškai manipuluoti daiktais. Praktinės operacijos atliekamos įvairiais daiktais, – puiki dirva veiksmingam praktiniam mąstymui. Šią mąstymo formą svarbu ugdyti ir vėliau, kai vaikas mintyse išmoksta operuoti vaizdiniais ir sąvokomis.

Mokykloje ir namie veiksminis mąstymas paprastai mažiau vertinamas ir skatinamas kaip kitos mąstymo formos. Apie vaiką, kuris mokosi patenkinamai, nors noriai dalyvauja darbų pamokose ir pasiekia gerų rezultatų, kartais sakoma, kad jis niekam negabus. Nepastebima, kad tokį vaiką lengvai galima sudominti teorinėmis žiniomis, kurių jam prireikia praktinėje veikloje. Teorinių ir praktinių žinių pagrindu nesunkiai formuojasi sudėtingas, žmogui dažnai reikalingas veiksminis techninis mąstymo bruožas.

Genetiškai vėlesnė mąstymo forma – *vaizdinis mąstymas* irgi visų pirma remiasi aptiktais ir praktiškai patikrintais daiktų ryšiais. Mintimis išėiti už tiesiogiai suvokiamos aplinkos ribų, operuoti turimais vaizdiniais ir susidaryti naujų vaizdinių, kurie padeda suprasti įvairesnius gyvenimo reiškinius, pasakas, perkeltinės reikšmės žodžius – metaforas, palyginimus ir kt., vaikas iš pradžių mokosi žaisdamas.

Darželyje organizuojami žaidimai, įvairios vaizduojamosios veiklos formos, skatinančios vaikų vaizdinio mąstymo vystymąsi. Tačiau svarbios šio mąstymo formos ugdymui mokykloje ir šeimoje

paprastai skiriamas per mažas dėmesys. Televizijos laidoms, nereikalaujančioms didesnės vaizdinio mąstymo įtampos, vaikai dažnai skiria daugiau laiko, kaip grožinės literatūros kūrinų skaitymui. Braižybos, literatūros, biologijos, geometrijos mokslas dar per mažai panaudojamas vaizdinio mąstymo bruožams ugdyti: orientacijai, numatymui, gebėjimui staugiai įžvelgti dalyko esmę, kūrybiškai spręsti uždavinius.

Šie bruožai turi didelę įtaką ir *sąvokiniam mąstymui*. Jam ugdyti mokykloje skiriamas nemažas dėmesys: skatinamos įvairios loginės operacijos – analizė, sintezė, lyginimas, klasifikacija, abstrahavimas, formuojamos mokslinės sąvokos. Sąvokinis mąstymas padeda lengviau ir greičiau spręsti įvairias mo-

kyklines užduotis, gauti geresnius pažymius. Kita vertus, be ryšio su veiksminiu ir vaizdiniu mąstymu sąvokinis mąstymas lieka abstraktus, formalus.

Vaikui daroma didelė žala, kai per anksti, ilgai ir vienašališkai skatinama viena kuri mąstymo forma.

Ugdyti reikia visas svarbiausias mąstymo formas, daugiausia dėmesio skiriant tai, kuri atitinka individualias psichofiziologines vaiko savybes.

*Socialinių mokslų (psichologija)  
daktarė Marija Garbačiauskienė*





# Renatos rankdarbiai



Facebook: Rankdarbiai Renatos  
El. paštas rankdarbiai.renatos.fb@gmail.com

# RAGANIUKĖS TEATRAS

BALANDŽIO 21D. 17 VAL. VILNIAUS KULTŪROS, PRAMOGŲ IR SPORTO RŪMAI  
ŽIRMŪNŲ G. 1E, VILNIUS  
MUGĖS PRADŽIA 10 VAL.  
**RENGINYS ŠEIMAI  
„SKRAIDANTYS MEŠKŪČIAI“**

GYVENO KARTA  
MEŠKINAS MILTINES,  
TETIS RIMTAS,  
MEŠKĖ SEPTYNBRAŠKĖ -  
MEŠKINŲ MAMYTĖ  
AUGINO SŪNELI MEDOJŲ  
IR DUKRYTĖ MEDUTE.

O ŠEŠELIŲ TANKUMYNE SLEPĖSI ŠIRŠĖ  
ŽIRŽĖ. JI MEŠKINAMS LAIMES PAVYDEJO IR  
MEŠKINŲ VALDOVE  
TAPT NORĖJO.

O KAS NUTIKO TOLIAU SUŽINOSITĖ  
BALANDŽIO 21 D. 17 VAL.  
VILNIAUS KULTŪROS, PRAMOGŲ IR SPORTO RŪMUOSE

BILJETŲ GALITE ISIGYTI [www.raganiuke.lt](http://www.raganiuke.lt)  
DAUGIAU INFORMACIJOS [WWW.RAGANIUKE.LT](http://www.raganiuke.lt)  
KONTAKTAI: EL. P. [MESKUCIAI@RAGANIUKE.LT](mailto:meskuciai@raganiuke.lt)  
TEL.: 867097832, 867719812



Fisher-Price

Žaisk. juokis. auk.

Briulant  
BASICS

Leiskite savo mažyliui mokytis bežaidžiant!

Kasdienis patyrimas – tai jūsų mažylių mokymosi pagrindas. Geriausiai jie išmoksta tai, kas pateikiama linksmai ir žaismingai. Šie lavinamieji žaislai vysto vaikučio motoriką, akyčių ir rankyčių koordinaciją, padeda pažinti skirtingų daiktų formas, ugdo mąstymą. Mamytės, paskatinkite savo vaikučio fizinį vystymąsi su saugiais žaislų rinkiniais.

Suteikite linksmy akimirky savo mažyliui!



Linksmoji kirmelytė



Mažasis šunelis Snurplis

Linksmais automobiliukas/garvežiukas „Supk ir statyk“



Bokštelis-kamuoliukas



Pirmosios kūdikio kaladėlės