

mama ir vaikas

2012 m. Sveika vasara

Besirūpinantiems vaiko sveikata

**Vasaros
negalavimai**

**Vasaros vaistinėle
mažyliui**

Kūdikio sveikatai

**Produktai,
kuriuos
rinktųsi
skrandis**

Paprasciausi dalykai atneša didžiulę laimę



**Pasirūpinkite savo vaiku –
sveiki ir gražūs dantukai
visam gyvenimui!**



Plačiau skaitykite 6 puslapyje.

 **SWISS PREMIUM ORAL CARE**

CURAPROX



*Viršelio nuotraukoje
Justina Veromej ir Norbertukas*

**2012 m. Nr. 2 (11)
Nemokamas leidinys**

Leidinį parengė: Dalia Petrutytė,
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė

Maketuotoja Gražina Putelienė

Reklama

Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. paštas ieva@mamairvaikas.lt

Mama ir vaikas projektas

vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58586
El. paštas: neringa@mamairvaikas.lt,
info@mamairvaikas.lt

Turinys

Mamų istorijos

Paprasciausi dalykai atneša didžiulę laimę **4**

Būkime sveiki

Pasirūpinkite savo vaiku – sveiki ir gražūs
dantukai visam gyvenimui! **6**

Vaikučio miego sutrikimai – tėvelių bemiegės naktys
Kad saulutė būtų maloni **7**
8

Vasaros negalavimai

Erkės jau prabudo – skiepytis dar nevēlu **10**
Vasara be žarnyno infekcijų **12**

Vasaros vaistinėle

Vasaros vaistinėle mažiui **14**
Kai reikia padėti akytėms **18**

Vasaros pramogos

Vandens parke – nauja erdvė patiems mažiausiems **20**
Vaikus ir jaunuolius kviečia stovykla MERKURIJUS **22**

Kūdikio priežiūra

Šviežio pieno buteliukas kūdikiui **24**
Sveika odelė vasarą **26**
Kūdikio švaros ritualas **29**

Ką valgome

Produktai, kuriuos rinktųsi skrandis **30**

Mamytė

Higiena ypatingomis dienomis **32**
Gyvenimo būdas– prieš hemorojų **34**

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

www.mamairvaikas.lt – sveikatos žurnalas internete



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

www.privatiklinika.lt

Paprasčiausi dalykai atneša didžiulę laimę

Besilaukdama dvimečio Norbertuko broliuko Justina bijojo pirmagimio reakcijos. Todėl antrojo sūnelio atėjimui šeima pradėjo ruoštis nuo pat nėštumo pradžios. Norbertas kas vakarą atsiguldavo šalia mamos, glostydavo pilvuką, kažką sakydavo besispardančiam būsimam broliukui. Prieš eidamas miegučio būtinai pabučiuodavo mamos pilvuką. „Vis tiek buvo neramu, – sako Justina, – bet baiminomės be reikalo. Kai vyras atvežė mus iš gimdymo namų, Norbertas krykštavo iš džiaugsmo, kad mes jam atnešėm tiek ilgai lauktą „lėliuką“. Iškart norėjo paimti ant rankų, kiekvieną dieną glostė, bučiavo. Jokios konkurencijos nebuvo.“ Norbertukas labai myli broliuką ir padeda mamai jį prižiūrėti: paduoda žinduką, atneša pienuko, abudu žaidžia.



Būsima sveikos gyvensenos pedagogikos specialistė Justina Veromej savo sūnelius norėtų auginti iki pat pirmosios klasės. Dabar pirmagimiui vasaros pabaigoje bus treji, o mažesniui broliukui Ervinui rugsėjį – vieneri.

– Ar skyrėsi abu nėštumai ir gimdymai?

Pirmąjį nėštumą valgiau vien pienišką šokoladą, varškę, braškes ir gėriau pieną, o antrąjį – norėjau tik silkės su bulvėmis ir alaus (jo, žinoma, negėriau). Pirmojo gimdymo labai bijojau. Jis buvo sunkus, sąrėmiai nežmoniški, savijauta dar du mėnesius po gimdymo – tragiška, net sėdėti negalėjau, bet greitai pamiršti visus sunkumus padėjo džiaugsmas dėl sūnelio gimimo. Antras gimdymas truko tik 15 min. trumpiau, bet nebuvo toks skausmingas ir sunkus. Ketvirtą dieną po gimdymo jau ėjau apsipirkti, o savaitę po gimdymo ląksčiau, lyg jo ir nebūta.

– Tikriausiai, smaguriaudama šokoladu priaugai daugiau svorio? Po gimdymo juk vėl norisi dailių kūno linijų...

Pirmojo nėštumo metu priaugau tikrai daug: 22 kilogramus. Iškart po gimdymo nukrito 12 kg, per savaitę dar keli ištirpo, ir liko nepageidaujami – 5. Kovą prieš juos pradėjau tik nutraukusi žindymą. Stebuklingos dietos nesilaikiau: tiesiog atsiskiau saldumynų, mažiau valgiau duonos ir sumažinau porcijas. Iš pradžių buvo sunkoka, bet įpratau. Jaučiausi gerai ir nutirpo nereikalingi kilogramai. Per antrąjį nėštumą priaugau 12 kilogramų, tuo pačiu būdu stengiuosi jų atsikratyti iki šiol.



– Prižiūrėti, pamyluoti, nuraminti ir auklėti tau reikia abu vaikučius, dar ir mokslams laiko reikia. Kas didžiausias mamos pagalbininkas?

Ervinas gana ramus kūdikis, man nekyla sunkumų susitvarkyti su abiem. Didelių pastangų raminimui nereikia: mamos rankos pats geriausias raminamasis vaistas. Užmigdyti irgi nesunku: mažukas labai mėgsta, kai jį glostau, dainuoju. Norbertas tuo metu šalia: jam irgi labai patinka klausytis: kartu ir užmiega.

Mūsų tėvelis – tikras auksas! Vaikai su nekantrumu laukia grįžtančio iš darbo ir labai pasiilgsta dažnai į komandiruotes vykstančio tėčio. Jis mažylį ir pamaitina, ir sauskelnes keičia, su abiem vaikučiais žaidžia lauke. Tai gi, tuo metu galiu pasimokyti.

– Ar broliukui dažnai serga? Kokį maistą renkiesi, ar rūpiniesi sveika mityba?

Abu sūneliai dažnai susergera peršalimo ligomis, ypač – sloga. Gydomės paprastai: sirupu nuo kosulio, specialiu tepaliuku ir inhaliacijomis.

Maistą visada stengiuosi gaminti pati, perku šviežią mėsytę (kalakutieną, veršieną). Mažiukui verdu garuose su daržovėmis ir būtinai visada dedu obuolio: tuomet geriau valgo. O vyresnėlis valgo prie bendro stalo. Mes taip pat valgome neriebių troškintą arba keptą orkaitėje maistą.

– Kaip pramogaujate vasarą?

Atostogas dažniausiai praleidžiame kaimo pas močiutę. Ten gražios pievos, yra daug vietos vaikams žaisti, o šiemet važiuosime prie jūros.

Justina mokosi, augina sūnelius ir svajoja parašyti knygą masažuotojams, kurie norėtų dirbti su neįgaliais vaikučiais. Ji ketina grįžti į savo buvusią darbovietę, nes įsitikinusi, kad jos pašaukimas – padėti neįgaliems vaikams. „Džiugu stebėti, kaip menkiausi dalykai atneša didžiulę laimę“ – sako Justina.

Kalbėjosi Ieva Tumėnaitė



Pasirūpinkite savo vaiku – sveiki ir gražūs dantukai visam gyvenimui!

CURAPROX



Pirmieji gyvenimo mėnesiai yra labai svarbūs: įvairių pojūčių stimuliacija turi įtakos kūdikio protiniam ir fiziniam vystymuisi.

Ypač svarbus kūdikystės periodas – dantų dygimas. Kuo įvairesnė stimuliacija (įvairių formų ir kietumo paviršių čiulpimas, kandimas), tuo geresnis žandikaulio ir dantukų vystymasis, bei mažesnis niežulys ir skausmas. Pirmą teigiamą patirtis išliks atmintyje ir lydės vaiką visą gyvenimą. „Curaprox“ kramtukas – išradinga kramtuko, masažinio dantų šepetėlio ir barškučio kombinacija. Jau nuo antro mėnesio šis kramtukas stimuliuoja kūdikį per regos, klausos ir lietimo pojūčius. Pirmųjų dantukų augimo metu šis kramtukas yra nepralenkiamas: skatina kraujo apytaką, mažina skausmą ir maloniu bei žaismingu būdu pratina kūdikį valyti dantis. Skausmą malšinančių tepaliukų greičiausiai neprireiks, o ir jūsų kūdikis bus mažiau dirgus. Šis kramtuką patogų laikyti vaikui – jis ypač lengvas ir todėl saugus. „Curaprox“ kramtukas buvo sukurtas bendradarbiaujant su Šveicarijos Berno universiteto dantų klinikos odontologais ir ortodontais bei apdovanotas prizų už mokslinius tyrimus.



Tik kelios minutės dantukų valymui, o įpročiai ilgam!

Vaikų dantukai yra ypač jautrūs, todėl dažnai pažeidžiami dantų ėduonies. Išdygus pirmajam dantukui, ateina laikas dantų šepetėliui. Šiuo jūsų vaikelio gyvenimo periodu labai svarbu pasirinkti teisingą dantų šepetėlį. Jei dantų šepetėlio šereliai bus per kieti, galite pažeisti jautrią burnos gleivinę ir sukelti neigiamas emocijas ir prisiminimus apie dantukų valymą. Mamos burnos higienos įpročiai taip pat turi didelę įtaką vaiko burnos higienai: jei jūs kas rytą ir vakarą rūpestingai valysite dantis ir žaismingai, su meile pratinsite savo atžalą prie šios procedūros, mes įsitikinę – Jūsų vaikas ateityje turės puikius burnos higienos įgūdžius. Taigi, apsišarvuokite kantrybe ir mokykite savo vaikelį kas rytą ir vakarą valyti dantukus.



Jums į pagalbą rekomenduojame vaikišką dantų šepetėlį nuo pirmojo dantuko - Curaprox CK 3840. Šis šepetėlis turi net 3840 vienetų minkštų ir švelnių šerelių. Minkšti šereliai ir guminis kotelis leidžia vaikučiui žaismingai ir saugiai mokyti pirmųjų burnos higienos įgūdžių. „Curaprox“ šepetėlis turi mažą paduką, tad gali stovėti, kol jo prireiks besipliūškančiam jūsų kūdikiui! Sukurtas Berno universitete, profesorius A. Liussi bei apdovanotas prizų už pasiekimus burnos higienos srityje.

Čiulptukas, kuris nuramins ir tave...

Garsus ortodontinio gydymo specialistas Dr. H. Pick mokslinių tyrimų pagrindu nustatė pačią svarbiausią dantų poslinkio ir žandikaulio deformacijos priežastį: dėl standartinio čiulptuko ir nykščio čiulpimo susidaro spaudimas gomuriui, kuris daro įtaką žandikaulio vystymuisi.

„Šis supratimas buvo pakankamai svari priežastis sukurti šį Čiulptuką. Pasirinkdami šį Čiulptuką, jūs galite užtikrinti sveiką jūsų kūdikio vystymąsi.“ Dr. H. Pick.

„Curaprox“ medicininis ortodontinis čiulptukas skatina taisyklingą žandikaulio ir dantų augimą:

- Išvengsite dantų poslinkio ir žandikaulio deformacijos.
- Išvengsite brangiai kainuojančių pasekmių, tokių kaip gydymas breketais, ortodontinės intervencijos, žandikaulio korekcijos.
- Idealu: gomurys gali vystytis visiškai laisvai be jokio spaudimo.
- Spaudimas yra perkeliamas į gomurio kraštus.



Visi „Curaprox“ produktai kūdikiams yra pagaminti iš medžiagų, kurių sudėtyje nėra ftalatų ar kitų kenksmingų medžiagų.

Šių produktų ieškokite vaistinėse arba tinklapyje www.dantuprieziura.lt

Būkime sveiki

Vaikučio miego sutrikimai – tėvelių bemiegės naktys

Turbūt kiekvienas, auginantis vaikus, ne kartą, o gal ir kas naktį, susiduria su vaikučio prasto miego problemomis: jis prabunda, ateina pas tėvus į lovą, kviečia pas save. Dažnai tenka girdėti, kaip mama viena kitai guodžiasi: „mano vaikai tokie neramūs naktį, kiekvieną naktį keliuosi po kelis kartus ir sėdžiu prie jų, kol vėl užmiega“, „mano Urtė nubunda naktį ir nori žaisti arba kalbina mane“, „aš kiekvieną naktį savo lovoje sulaukiu mažųjų svečių“. Tokie nusiskundimai rodo, kad ši problema yra aktuali. Remiantis statistika, maždaug 25 – 50 procentų įvairaus amžiaus vaikučių nors retkarčiais susiduria su miego sutrikimu. Tai kelia įtampą šeimoje. Dėl sutrikusio miego kenčia ne tik vaikai, bet ir neišsimiegantys tėveliai. Norėdami išspręsti šią problemą, daugelis patarimų kreipiasi į pediatrus, kiti klausinėja savo mamų ar pažįstamų.

Pirmiausia reikėtų ieškoti miego sutrikimo priežasties arba stebėti savo vaikutį, kada ir kodėl sutrinka jo miegas.

Miego sutrikimo priežastys gali būti įvairios:

- per dieną patiriama daug emocijų ir įspūdžių;
- vakariniai persivalgymai ir gėrimai;
- nekomfortabili kambario temperatūra ar supanti aplinka;
- liga.

Įvertinus galimas miego sutrikimo priežastis, reikėtų stengtis jų išvengti. Prieš einant miegoti patartina pasirinkti ramesnius žaidimus, nustatyti pastovų miego režimą ir stengtis jo laikytis. Vakarieniauti geriausia reguliariai ir su saiku, o ne prieš pat miegą.

Pasistenkite prieš miegą išvėdinti patalpą, kurioje miega mažylis, parinkite patogią ir ne per aukštą pagalvę. Vaikas miegodamas turi jaustis komfortabiliai ir nesukaisti. Kokybiškas ir ramus vaikučio miegas turi trukti vidutiniškai 10 valandų.

Jei vaikutis serga ir dažniau tenka prie jo budėti ar kartu miegoti, po ligos pasistenkite grįžti į ankstesnį režimą ir toliau jo laikytis.

Vasarą tėveliai daro klaidą, leisdami vaikučiui ilgiau nemiegoti ir aktyviau žaisti arba visai nekontroliuoja jo režimo. Tai yra blogai, nes rudeniop bus sunku grįžti į įprastą ritmą. Vaikai greitai pripranta prie jiems daromų nuolaidų.

Jei vis dėlto miego sutrikimai išlieka, rekomenduojama pasikonsultuoti su vaikučio gydytoju, kad galėtumėte išsiaiškinti ir išspręsti šią problemą. Pašalinę miego sutrikimo priežastis, padėsite ne tik savo vaikučiui, bet ir sau.

vital nature – natūralu ir patikima!

Ramiam ir kokybiškam miegui – tik iš natūralių augalinių ekstraktų!

Sudėtyje esantis vaistinių ramunėlių žiedų, vaistinės melisos lapų, paprastųjų apynių spurgų ekstraktų derinys gali padėti atsipalaiduoti ir greičiau užmigti. Padeda palaikyti ramų vaikučio miegą.

- Be dirbtinių dažiklių ir skonio stipriklių.
- Tabletės be apvalkalo.
- Sudėtyje nėra cukraus ar jo pakaitalų.
- Vartojimas: po 1–2 tabletes prieš miegą užgeriant stikline vandens.



Teiraukitės vaistinėse!
Daugiau informacijos:
www.gerivitaminai.lt

Tinka nuo
3 metų



Kad saulutė būtų maloni

Ilgai būdami saulėje net suaugusieji patiria nemažai problemų. Drauge saulė – vienas iš vasaros malonumų, kurių nesinorėtų atsisakyti. Apie saulės keliamus pavojus vaikui žino kiekviena mama. Medikai pataria vaikui leisti labai saikingai mėgautis saulės teikiamais malonumais.

Kuo pavojinga saulė?

Mažas vaikas gali nudegti arba perkaisti saulėje daug greičiau negu suaugusysis. Taip yra todėl, kad odos gebėjimas gaminti melaniną – pigmentą, kurio dėka oda įgauna rusvą įdegio atspalvį ir saugo nuo saulės spindulių, visiškai susiformuoja tik trečiaisiais gyvenimo metais. Vaiko odelė jautresnė, o mažesni nei trejų metų vaikai nėra apsaugoti nuo ultravioletinio spinduliavimo. Taigi vystantiems poilsiauti, ypač su vaikais, reikėtų pasirūpinti itin veiksminga apsauga nuo saulės.

Su mažesniu negu trejų metų vaiku geriausia poilsiauti įprasto klimato zonoje. Vyresnius mažylis galima vežti į karšto klimato kurortą.

Saulės spinduliavimas slopina vaiko imuninę sistemą, todėl praėjus vasaros atostogų sezonui dažnai vaikai, kartais ir suaugusieji, susergera. Po aktyvaus poilsio prie jūros ima kamuoti reumatinis artritas, sisteminė raudonoji vilkligė, kai kurios skydliaukės ligos, žarnyno polipai, moterų fibromiomas, pieno liaukų mazgai ir t. t. Daugeliu šių ligų susergera suaugę žmonės, vaikystėje patyrę neigiamą saulės poveikį. Intensyvus deginimasis saulėje – dažna ankstyvo odos senėjimo priežastis. Saulės perteklius labai pavojingas vaikams, nes saulė gali sukelti skydliaukės ligas ir leukemiją. Medikai įspėja, kad saulė didina vėžio riziką.

Ilgai deginantis saulėje didesnė tikimybė susirgti odos vėžiu ir vaikams, ir suaugusiems. Ypač jautrūs ultravioletiniams spinduliams vaikai, turintys įgimtų odos problemų ir pigmentinių bėrimų polinkį. Nereikėtų pamiršti dar vieno ultravioletinio spinduliavimo pavojaus – melanomos (piktybinių odos navikų).

Kaip apsisaugoti?

Apsaugoti vaiką nuo žalingo saulės poveikio paprasta. Reikia tik laikytis keleto

taisyklių. Vaikams iki trejų metų nerekomenduojama būti atviroje saulėje, vaikštinėkite su juo medžių pavėsyje. Vyresniam vaikui piktnaudžiauti saule taip pat negalima. Svarbiausia ir vaikui, ir suaugusiajam reikia vengti vasaros vidudienio saulės. Saulė aktyvi jau nuo vasario mėnesio, bet tuo metu vaikai dar nebūna ilgai lauke. Pavojingiausias – birželio–rugsėjo mėnesių vidudienis, vaikui tuomet geriausia žaisti pavėsyje. Saulės vonios galimos iki 11 valandos ir vėliau – po 16, dar sveikiau – po 17 valandos.

Vasarą mažylis turi išgerti pusę litro daugiau skysčių negu kitais sezonais. Gėrimas turi būti bent kambario temperatūros, jokių būdu – ne ledinis. Geriausiai tinka džiovintų vaisių nuovirai, kompotai, negazuotas vanduo, žalia arbata. Nerekomenduojama troškulį malšinti saldžiais gazuotais gėrimais, sudarančiais palankias sąlygas šilumos smūgiui. Vasarą rengti vaiką geriausia šviesiais drabužiais, būtinai galvą apsaugoti kepure.

Būtinai tepkite odą specialiais apsauginiais kremais

Jautrią vaiko odelę būtina tepti apsauginiais kremais. **Sebamed** apsaugos nuo saulės produktai tinka net labai jautriai odai. UVA/UVB filtrai su mikropigmentais patikimai saugo odą nuo saulės, padeda išvengti pigmentinių dėmių ir ankstyvo odos senėjimo.

Reikia tolygiai ištepti veido ir kūno odą likus 20 min. iki saulės vonių. Pakartoti po intensyvaus plaukiojimo ir nusišluosčius rankšluosčiu. Po saulės vonių oda nuraminama Sebamed raminamuoju balzamu.

Gydytojai pataria jaunoms mamoms ypač saugoti kūdikius nuo tiesioginių saulės spindulių, nes galimi odos nudegimai, dėl kurių gali būti pažeidžiama odos struktūra, atsirasti polinkis susirgti vėžiu.

Parengė Undinė Gilė

Džiaukis saule – išvenk žalos

"Sebamed Sun Care" produktų linija nuo saulės su sveikos odos pH 5,5 – tai optimali apsauga ir intensyvi jautrios odos priežiūra.



Unikalios savybės:

- Patikima ir efektyvi apsauga. UVA/UVB filtrų sistema su mikropigmentais, veikia prieš pigmentines dėmes ir odos senėjimo požymius, atsirandančius dėl neigiamos saulės įtakos.
- Natūrali **Hydro-Fructol** formulė palaiko odos drėgnumą, minkštumą ir elastingumą
- Vitaminas E veikia prieš laisvuosius radikalus, saugo odą nuo žalingo aplinkos poveikio ir ankstyvo senėjimo. Provitaminas B5 – pantenolis skatina odos regeneraciją.
- Ypač gerai toleruojami jautrios odos.

Kitos savybės:

- Produktai atsparūs vandeniui, prakaitui bei smėliui net iki 6 valandų
- Produktai lengvai tepami, neriebūs, nepalieka baltų žymių,
- Be aliejų, be alkoholio.

ĮSPĖJIMAS: saugokite odą – venkite vidudienio saulės!

Oficialioji atstovė Lietuvoje UAB „Baltora“, S.Batoro g.36, Vilnius, LT-01215.
Tel.: 85 215 31 45, mob. tel.: 868785913,
el. paštas: info@baltora.lt

Produktų ieškokite vaistinėse, UAB „Baltora“ mažmeninės prekybos parduotuvėje (S.Batoro g.36, Vilnius), el. parduotuvėje www.baltora.lt

Erkės jau prabudo, skiepytis dar nevēlu

Dėl šylančio klimato sparčiai didėja erkių populiacija. Prasidėjo jų aktyvumo pikas, kuris nuo balandžio tęsiasi iki rugsėjo pabaigos. Tai laikotarpis, kai daug laiko praleidžiame gamtoje. Kaip išvengti erkių platinamų ligų, pataria infekcinių ligų gydytoja Julija Petrina.

– Ką daryti, jei erkė įsisiurbė? Kaip ją ištraukti?

– Įsisiurbusią erkę reikia kuo skubiau ištraukti. Jei neturite specialaus traukiklio, galima tai daryti su pincetu. Traukiant itin svarbu nesugriebti už pilvelio, nes erkė nutrūks. Ją reikia suimti už galvutės ir traukti sukamuoju judesiu. Ištraukus erkę jos įsisiurbimo vietą reikia dezinfekuoti.

– Jei erkės nepavyko ištraukti ir liko galvutė – ką daryti?

– Tiesiog dezinfekuoti tą vietą ir palikti, organizmas išstums svetimkūnį kaip kokią rakštį.

– Jeigu ant odos pamačiau erkę, bet ji dar nebuvo įsisiurbusi, ar yra tikimybė, kad ji užkrėtė mane erkinio encefalitu ar Laimo liga?

– Jei erkė neįsisiurbusi, užsikrėsti tikimybės nėra.

– Kokias ligas platina erkės?

– Dažniausiai Lietuvoje pasitaiko erkinis encefalitas ir Laimo liga. Anaplazmozė, babezozė – retos ligos.

– Kaip užsikrečiama erkinio encefalitu?

– Šia liga galima užsikrėsti įsisiurbus erkei ar vartojant užsikrėtusių gyvulių nevirintą pieną.

– Kaip pasireiškia erkinis encefalitas?

– Ligos simptomai panašūs į gripo: pakyla temperatūra, skauda sąnarius, galvą, vargina bendras silpnumas. Per keletą dienų šie reiškiniai praeina savaime. Tačiau ne visi užsikrėtusieji išgyja. Maždaug trečdaliui po savaitės vėl pakyla temperatūra. Išryškėja įvairūs nervų sistemos pažeidimo simptomai: stiprūs galvos skausmai su pykinimu, vėmimu, galvos svaigimas, gali būti pusiausvyros, sąmonės sutrikimų, mieguistumas,



klaidėjimas, parėzės, paralyžiai, traukuliai ar net komos. Ši liga labai sunki, net iki 4 proc. susirgusiųjų miršta. Diagnozė tikslinama atliekant kraujo, nugaros smegenų skysčio tyrimus.

– Nejaugi šiuolaikinė medicina negali padėti užsikrėtusiems?

– Specifinio gydymo nuo erkinio encefalito nėra, nes nėra jokių vaistų. Gdomi tik simptomai.

Trečdalis susirgusiųjų erkinio encefalitu išligoninės išvyksta visiškai pasveikę. Kiti 30 proc. pasveiksta per 1–3 metus, taikant reabilitacijos priemones. Maždaug trečdaliui žmonių, persirgusių sunkiu erkinio encefalitu, išlieka liekamieji reiškiniai.

– Kaip apsisaugoti nuo erkinio encefalito?

– Efektyviausia profilaktikos priemonė nuo šios ligos yra skiepai. Pasiskiepijus trimis

skiepais 98 proc. žmonių susidaro apsauginiai antikūnai. Skiepijama pagal gamintojo rekomenduojamą schemą: pirminei vakcinacijai reikia trijų dozių: I skiepas – dabar, II skiepas – po 1–3 mėnesių, III skiepas – po 1 metų. Vėliau reikia pasiskiepyti vieną kartą kas 3–5 metus.

– Visiems tėveliams labai rūpi, nuo kada galima skiepyti vaikus nuo erkinio encefalito?

– Nuo vienerių metų. Jeigu jūsų vaikučiui dar nėra metų, nuo erkių teks saugotis fizinėmis priemonėmis.

– Koks šalutinis vakcinos nuo erkinio encefalito poveikis?

– Jis pasireiškia labai retai. Patinimas, paraudimas, skausmas dūrio vietoje gali išryškėti kitą dieną po skiepo. Retais atvejais paros laikotarpiu gali pakilti temperatūra.

– Ar skiepai saugo ir nuo Laimo ligos?

– Erkės gali būti užsikrėtusios ne tik erkinio

encefalitu, bet ir Laimo liga. Deja, nuo Laimo ligos skiepų dar nėra išrasta. Jei esate paskiepytas nuo erkinio encefalito, vis tiek galite susirgti Laimo liga.

– Kaip pasireiškia Laimo liga?

– Ji taip pat klatinga, nes sukelia galvos, raumenų, sąnarių skausmus, kurių nepavyksta numalšinti geriant nuskausminamuosius vaistus. Vėlesnėse ligos stadijose atsiranda nervų, sąnarių, odos, širdies ir kraujagyslių pažeidimų. Viskas prasideda nuo raudonos dėmelės, dažniausiai įkandimo vietoje: ji kasdien vis labiau plečiasi, po to blyksta. Tuo metu Laimo borelijos išplinta po visą kūną. Praėjus 2–4 savaitėms nuo dėmės išnykimo atsiranda sąnarių, nervų, odos, širdies pažeidimo simptomų. Ilgai negydoma liga gali sukelti neįgalumą dėl stiprių nervų pažeidimų, labai būdinga veido nervo parėzė.

ENDEMIK Erkinų ligų centrai
23 metai!

ŠIA PROGA
SKIEPAI NUO ERKINIO ENCEFALITO

suaugusiems tik **74 Lt**
* įprastinė kaina 99 Lt

vaikams tik **59 Lt**
* įprastinė kaina 95 Lt

Informacija visoje Lietuvoje
8 700 55 223

Vilnius, Kareivių g. 9, tel.: (8-5) 273 7800, 8 620 11 557
Kaunas, Savanorių pr. 177, tel.: (8-37) 20 10 06, 8 620 11 551
Klaipėda, Sodu g. 3, tel.: (8-46) 31 31 72, 8 620 11 552
Šiauliai, S. Daukanto g. 90, tel.: (8-41) 42 57 40, 8 620 11 553
Panevėžys, Smėlynės g. 19-1, tel.: (8-45) 46 66 50, 8 620 11 554
Alytus, Naujoji g. 48, tel.: (8-315) 72 376, 8 620 11 556

info@endemik.lt; www.endemik.lt

* skiepijama vokiška vakcina „Encepur“, vakcinų skaičius ribotas

Vasara be žarnyno infekcijų

Viena iš vasaros sezono ligų – ūmios žarnyno infekcijos. Taip yra todėl, kad vasarą valgome daugiau šviežių vaisių ir daržovių, kuriuos ne visada kruopščiai nuplauname. Šilčiausiuoju metų laikotarpiu greičiau genda mėsos, žuvies ir pieno produktai, o pirminių netinkamo produkto požymių galime nepastebėti. Galime užsikrėsti numalšinę troškulį šaltinio vandeniui, infekciją atneša musės. Nemažiausias ūmios žarnyno infekcijos požymis – viduriavimas, kuris dar ir išsekina organizmą.

Viduriavimas ypač pavojingas vaikams

Ūmus infekcinis viduriavimas – dažnas vaikų iki penkerių metų negalavimas. Ypač jis pavojingas mažesniems kaip dvejų metų vaikams, nes mažylis netenka daug skysčių ir mikroelementų. Ūmiais virusinėmis infekcijomis užsikrečiama per virškinamąjį traktą, o vaiko virškinimo organai funkcionuoja ne taip sklandžiai kaip suaugusiųjų, nepakankamas jų skrandžio ir žarnyno fermentų aktyvumas. Taigi, vaiko organizmas nėra toks atsparus viduriavimą sukeliantiems virusams ir bakterijoms, kurios pažeidžia skrandžio, plonojo bei storiojo žarnyno gleivinę. Todėl sutrinka virškinimas ir kyla tikra audra pilvuke, vaikas karščiuoja, vemė ir viduriuoja.

Viduriavimas nėra lengvas negalavimas, netinkamai gydomas jis gali komplikuotis gyvybei pavojinga organizmo dehidracija, inkstų veiklos sutrikimais, mirties pavojų sukelia bakterinio viduriavimo komplikacija – sepsis.

Maži vaikai dažniausiai užsikrečia kontaktuodami su sergančiu suaugusiuoju, kitu vaiku ar gyvūnu, vyresni vaikai ir suaugusieji infekciją dažnai pasigauna per maistą ir vandenį. Ūmų infekcinį viduriavimą gali sukelti ir antibiotikai.

Viduriavimo priežastys

Viduriavimą dažniausiai sukelia virusinės bei bakterinės infekcijos ir apsinuodijimai maistu. Bakterinį viduriavimą dažniausiai sukelia *Escherichia coli* bakterijos bei salmonelės, esančios užterštame maiste ir vandenyje. Infekcijos šaltinis gali būti nepakankamai termiškai apdorotas maistas, neplautos

daržovės ir vaisiai bei nešvarios rankos.

Virusinius viduriavimus sukelia rotavirusai, adenovirusai, astrovirusai ir kt. Ūmių žarnyno infekcijų požymiai: vangumas, apetito stoka, pakilusi kūno temperatūra, viduriuojama bei vemžiama. Užsikrėtus bakterine infekcija, išryškėja stiprus apsinuodijimo požymiai: krečia šaltis, dažni pilvo skausmo priepuoliai ir besikartojantis vėmimas. Sergantysis tuštinasi gleivingomis, pūlingomis išmatomis su kraujo priemaiša.

Esant virusiniam viduriavimui apsinuodijimo požymiai silpni. Ligonis karščiuoja, skauda raumenis ir galvą, pusei sergančiųjų prisideda ir peršalimo požymiai. Ligonis tuštinasi skysčiais vandeningomis išmatomis, išsiskiria dujos.

Viduriuojančiojo mityba

Svarbus ūmių žarnyno infekcijų gydymo komponentas – dieta. Viduriuojantis žmogus būtinai turi valgyti, nes absorbuojamoji žarnyno funkcija išlikusi maždaug 60 procentų, o badavimas sulėtina gijimą ir žymiai silpnina imuninę sistemą.

Viduriuojantį metų neturintį kūdikį reikia maitinti nedideliais kiekiais 7 – 10 kartų per dieną. Pirmąjį gydymo dieną įprasta maisto porcija sumažinama per pusę, nuo antrosios dienos – porcijos didinamos ir ilginami periodai tarp maitinimų. Kūdikius reikia maitinti mamos pienu ir specialiais mišiniais be laktozės, su sojos produktais bei probiotikais.

Vyresniems vaikams bei suaugusiems nerekomenduojama valgyti žarnyno peristaltiką bei rūgimo reakcijas skatinančių produktų, vengti rupios ląstelienos produktų: pvz., juodos duonos; nenugriebto pieno ir košių su juo, vaisių, daržovių, mėsos ir žuvies patiekalų. Galima valgyti bananus, virtus ryžius, obuolių tyres, džiovėsius.

Gydymas

Viduriuojant netenkama daug skysčių ir šis negalavimas gali komplikuotis dehidracija. Todėl reikia gerti daug vandens ir rekomenduojami specialūs tirpalai, atkuriantys skysčių bei mineralinių medžiagų balansą. Priklausomai nuo ligos pobūdžio ir sunku-

mo, ūmus viduriavimas gali būti gydomas priešmikrobiniais vaistais ir antibiotikais, kuriuos, žinoma, skiria gydytojas.

Nuo pat viduriavimo pradžios patariama vartoti probiotikus, kurie mažina bet kurios kilmės viduriavimą, pavyzdžiui, *Enterol* (*Saccharomyces boulardii*) 250 mg – nebakterinės kilmės probiotikas, kurio sudėtyje yra nepatogeninių mieliagrybių. Naudojamas ūmaus vaikų ir suaugusiųjų infekcinio viduriavimo pagalbiniam gydymui, vaistas puikiai tinka antibiotikų sukulto viduriavimo profilaktikai ir gydymui bei pagalbiniam dirgliosios žarnos sindromo gydymui. *Saccharomyces boulardii* yra natūraliai atsparus antibiotikams. *Enterol* 250 mg padeda atkurti normalią žarnyno mikroflorą, skatina žarnyno funkcijos atsikūrimą, stabdo patogeninių mikroorganizmų augimą, spartina gijimą. Galima vartoti suaugusiems ir vaikams nuo 2 mėn. amžiaus.

Nepamirškite, kad ūmių žarnyno infekcijų daug paprasčiau išvengti negu jas gydyti. Paprasta ir efektyvi šio susirgimo profilaktika – sanitarijos normų bei higienos taisyklių laikymasis buityje bei viešojo maitinimo įstaigose.

Kaip apsisaugoti?

Profilaktikos patarimai ištis labai paprasti ir akivaizdūs, bet jų ne visada paisoma. Elementari taisyklė – prieš valgį reikia kruopščiai prauti rankas. Vasarą geriau atsisakyti konditerijos gaminių, pagardintų iš kausinių pagamintais kremais.

Žalią mėsą ir žuvį šaldytuve laikykite atskirai nuo pagamintų patiekalų. Kruopščiai nuplaukite daržoves, vaisius ir žalumynus. Nepastebimus nešvarumus iš žalumynų lengviausia pašalinti 5 – 7 minutes pamirkus silpnai pasūdytame vandenyje. Šviežią daržovių salotas ruoškite prieš pat valgį, nepatariama jų laikyti ilgiau kaip kelias valandas.

Mėsos ir pieno produktus vasarą geriausia rinktis gamintojo pakuotėse. Būtinai įsitikinkite, ar nesibaigė jų galiojimo laikas. Gerkite vandenį, kurio kokybę neabejojate.

Jeigu įtariate, kad jūs arba vaikas vis dėlto užsikrėtė ūmia žarnyno infekcija, kreipkitės į gydytoją ir apsaugokite nuo šio susirgimo savo artimuosius.

Parengė Dalia Petrutytė

ENTEROL®
Saccharomyces boulardii



Vaikų ir suaugusiųjų pagalbiniam viduriavimo gydymui



Enterol® 250 mg (*Saccharomyces boulardii*) – tai vaistinis preparatas, kuris vartojamas viduriuojant, pakitus žarnyno mikroflorai, vartojant antibiotikus. *S. boulardii* apsauginės savybės panašios į normalios žarnyno mikrofloros savybes. *S. boulardii* yra natūraliai atsparus antibiotikams.

Enterol® 250 mg padeda atkurti normalią žarnyno mikroflorą, stabdo patogeninių mikroorganizmų augimą, skatina žarnyno funkcijos atsikūrimą ir spartina gijimą.



Farmakoterapinė grupė. Virškinimo traktą ir metabolizmą veikiantys vaistai. ATC kodas – A07FA02. N10 kapsulės/milteliai: nereceptinis vaistinis preparatas. **Vaistinio preparato pavadinimas.** Enterol 250 mg kietos kapsulės/milteliai geriamajai suspensijai. **Sudėtis.** Vienoje kapsulėje/milteliuose yra 250,5 mg lydinio *Saccharomyces boulardii* miltelių (tūrinis 250 mg lydinio *Saccharomyces boulardii* lydinys). **Farmacinė forma.** Kietos kapsulės/milteliai geriamajai suspensijai. **Pakuotė ir jos turinys.** Sklepus butelį su polietilenu dangeliu kartonoje dėžutėje po 10 kietų kapsulių kartonoje dėžutė po 10 pakelių miltelių. **Indikacijos.** Suaugusiųjų ir vaikų ūmus infekcinis viduriavimas pagalbinis gydymas; antibiotikų sukulto viduriavimo pagalbinis gydymas; pagalbinis dirgliosios žarnos sindromo gydymas. **Dozavimas ir vartojimo būdas.** Gerti po 1–2 kapsules/miltelius 1 ar 2 kartus per parą. Kapsules ryti užgeriant gurkūniu vandens arba atkietintomis kapsulėmis turinį supilti į nedidelį kiekį šaldinto gėrimo, į maistą ar buteliuką kūdikiui maitinti. Mažiesiems (iki 6 metų) vaikams kapsulių ryti neduos (kad ne užspringtų), bet jas ardomus, turinį supilti į gėrimą ar maistą. Miltelius geriamajai suspensijai supilti į nedidelį kiekį vandens ar šaldinto gėrimo, sumaišyti ir įgerti. Miltelius taip pat galima maišyti sumaišintu ar supilti į buteliuką kūdikiui maitinti. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas veikliamajam arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. Ligonis įvestas centrinės venos kateteriu. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Jei simptomai nesilpnėja po 2 gydymo dienų vartojant įprastinę dozę, gydymas turi būti peržiūrėtas. Enterol® 250 mg kietas kapsulės/milteliai geriamajai suspensijai sudaro gyvos ląstelės, todėl jeigu negalima maitinti su labai karštu (daugiau kaip 50°C), labai šaltu gėrimu ar maistu, taip pat su alkoholiniu gėrimu. Šie vaistai nepakeičia rehidracijos, jei jos reikia. Rehidracijos būdas (skysčių gėrimas, lašinimas į veną) ir skysčių kiekis nustatomas atsižvelgiant į viduriavimo sunkumą, ligonies amžių ir sveikatos būklę. *Saccharomyces boulardii* yra gyvi mikroorganizmai, kurie gali būti susiję su sisteminėmis grybelinėmis infekcijomis: pavienius fungemijas atveju pasitaikė tarp pacientų, kuriems buvo įvestas centrinės venos kateteris. **Sąveika su kitais vaistinėmis preparatais ir kitomis sąveikomis.** Enterol® yra vaistas, il gyvybiškai, todėl jeigu negalima išvengti karto su sveikatos rizika ar geriamaisiais priešgrybeliniais vaistais. **Pardavimas.** Prancūzijoje apie perdozavimą negauta. **Nepageidaujamas poveikis.** Retai pasitaikė virškinimo sutrikimai, nereguliarių išmatų, naujakio varto vartojimo. **Nuorodos.** Pradome įdomiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepašalinami ar atsižvelgiant nepageidaujamas poveikis dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. **Teksto peržiūra.** 2009.04.28. **Registracijos liudijimo turėtojas.** Biocodex, 1, avenue Blaise Pascal, 60 000 – Beauvais, Prancūzija. **Išplatinti atstovai Lietuvoje.** UAB Algol Pharma, 9-ojo Ferto g. 70, Kaunas LT-48170, tel. +370 37 406681, faksas +370 37 406682.

Algol Pharma

BIOCODEX

Vasaros vaistinėlė vaikui

Karštomis vasaros dienomis smagu nuo miesto dulkių ir rūpesčių pailsėti gamtoje. Sodyboje, pajūrio pliaže ar kelionėje vaikų laukia daug įdomių pramogų. Tik prieš vykdami atostogų ar savaitgalio poilsio, nepamirškime pasirūpinti priemonėmis, kurių gali prireikti susižeidus ar sunegalavus. Juk nei mes, nei vaikai nesame apdrausti nuo to, kad sustreikuos skrandis, žarnynui nepatiks pasmaguriautas neįprastas patiekalas arba, pavyzdžiui, staiga pakils temperatūra. Taigi, iš anksto sukomplektuokime kelionės vaistinėlę.

Iš ko sudaryti mažylio vasaros vaistinėlę?

Vaiko išvykos vaistinėlė panaši į namų, tik joje – patys reikalingiausi vaistai ir pagalbos priemonės, kurių gali prireikti gydant lengvą negalavimą arba traumą. Sudėkite visus reikalingus daiktus į atskirą dėžutę ir ramiai važiuokite poilsiauti.

Susižalojimai. Išvykoje būtinos medicinos priemonės, kurių gali prireikti patyrus traumą, įsijovus, nusibrozdinus arba įsidrėskus. Tai dezinfekuojamas tirpalas žaizdai valyti ir kraujavimą stabdantis vaistas, išoriniai antimikrobiniai tepalai ir skysčiai, padedantys apsaugoti žaizdą nuo infekcijos. Būtinai pasiimkite įvairaus dydžių pleistru, keleto dydžių sterilių bintų, vatos ir įpakuotų sterilių servetėlių. Pravartu turėti skausmą malšinančių ir patempimus gydančių tepalų ar šaldomųjų aerozolių. Gali prireikti vienkartinį švirkštą, vatos pagaliukų, žirklių.

Išdykusių mažylių tėvams rekomenduojama šaldytuve turėti ledo kubelių: susitrenkus arba atsiradus mėlynei, reikia iškart uždėti ledo gabalėlį, sužeistą vietą uždengus servetėle. Šaltis mažina skausmą, o susiaurėjus kraujagyslėms, mažėja patinimas ir



neišplinta mėlynė. Taip pat nepamirškite įsidėti elastinio binto ir gydomųjų pleistru, kurie pagelbės prisitrynus nuospaudas, pūsles ar stipriau susižeidus.

Alergija. Būtinai pasiimkite alergiją gydančių vaistų, net ir tuo atveju, jeigu jūsų mažylis niekada nepatyrė alerginių reakcijų. Vaiko organizmas gali neigiamai sureaguoti į egzotišką maistą, augalus ar vabzdžių įkandimus. Geriausia, jeigu antihistamininį preparatą ir reikiamą jo dozę rekomenduos jūsų pediatras.

Vabzdžiai. Iksintis gamtoje jums gali prireikti ir priemonių nuo uodų įkandimų, vabzdžius atbaidančių preparatų, pavyzdžiui, aerozolinių repelentų. Repelentų (kraujasiurbius atbaidančių medžiagų) skleidžiamas kvapas paralyžiuoja vabzdžių uoslės receptorių ir jie jūsų nebepuls. Nuo patinimų bei niežulį sukeliančių vabzdžių įkandimų turėkite specialaus tepalo arba tirpalo.

Virškinimo sutrikimai. Kelionių metu ne visada pavyksta valgyti reguliariai ir visavertį maistą. Užkandžiaujant sausais produktais ar ragaujant egzotišką patiekalą ima streikuoti skrandis, vargina rūmuo, apsinuodijama, viduriuojama. Vasarą galima greitai apsinuo-

Greitas ir efektyvus sprendimas GERKLĖS SKAUSMUI

Faringospray purškalas – tai **100 % natūralus** preparatas, kurio pagrindinės veikliosios medžiagos yra **šaltalankių ir medetkų aliejai**. Jie sustiprina vienas kito veikimą, dėl to efektyviau slopinamas uždegimas, malšinamas skausmas, skatinamas gijimas; aliejinė preparato forma užtikrina geresnę veikliųjų medžiagų prilipimą prie gleivinės ir ilgesnį veikimą.

Faringospray veikia trejopai:

- mažina uždegimą,
- malšina skausmą,
- skatina gleivinės regeneraciją.

Faringospray – purškalas visai šeimai, tinka vaikams nuo 2 metų.

Nepraleisk vasaros akimirku

LECROLYN®

akių lašai alerginio konjunktyvito gydymui

- akių alergijos profilaktikai ir gydymui
- saugus vaistas



Dėmesio!

LECROLYN pipetės – pirmas ir vienintelis vaistas Lietuvoje be konservantų akių alergijos gydymui.

Galima lašinti ant kontaktinių lęšių.

Otinum

AUSŲ LAŠAI

„Otinum“ sudėtyje yra cholino salicilato. 1 g preparato yra 200 mg cholino salicilato (*Cholini salicilas*).

Pagalbinės medžiagos yra glicerolis, 96 % etanolis, chlorbutanolis, išgrynintas vanduo.

„Otinum“ vartojamas:

- Esant ūmiai išorinėms, vidurinėms ausies ar būgnelės uždegimui
- Sukietėjusiems sieros kamščiams suminkštinti, prieš šalinant juos iš išorinės ausies lango.

Dozavimas:

Sergant ūmiu išorinės, vidurinės ausies ar būgnelės 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 gulintiems pacientams. Įlašinus preparato, žmogus turi kelias minutes ramiai pagulėti.

Specialių atsargumo priemonių reikia:

Jaunesniems kaip 1 metų vaikams preparato gali būti skiriama tik gydytoji prižiūrint.

Kontraindikacijos:

Padidėjęs jautrumas vaistui; būgnelės perforacija.

„Otinum“ – gerai toleruojamas preparatas. Kartais gali parausti ir niežėti ausies oda (alerginė reakcija). Pacientams, kurių priekinės ausies būgnelės, vaistų vartojimo laikotarpiu gali sutrikti klausas.

Astovos Lietuvoje: SIA „Meda Pharma“

Tel. +370 37 33 05 09

MEDA

Maisto papildas Protexin RESTORE (1g, N16) – geram virškinimui

Žinome, jog vaikų žarnyno mikroflora skiriasi nuo suaugusiųjų. Mažų vaikų virškinimo sistema iki galo nesuformavusi, todėl **PROTEXIN® RESTORE** sudėtyje yra net 7 skirtingos *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* ir *Streptococcus* gerųjų bakterijų rūšys, kurios natūraliai egzistuoja kūdikių ir vaikų žarnyne. Viena jų – *Bifidobacterium Infantis* yra speciali, tik kūdikiams ir vaikams būdinga bakterija, kuri viena pirmųjų kolonizuoja kūdikių žarnyne kartu su motinos pienu. Naudojant kartu su maistu, bakterijos gali padėti atkurti žarnyno mikroflorą, gali padėti esant virškinimo sutrikimams, viduriavimui, pilvo pūtimui, vidurių užkietėjimui, gydymosi antibiotikais metu, kelionių metu, esant aplinkos, vandens ir maisto pasikeitimams.

VARTOJIMAS: tik vieną pakelį beskonų tirpių miltelių per dieną, ištirpdžius vandenyje, piene, sultyse ar sumaišius su maistu.



AMERSONIA

hiperfarm.lt

e4arma

CAMELIA VAISTINĖ

dyti maistu, todėl vaistinėje reikalingi absorbentai. Jie vartojami esant žarnyno infekcijoms ir apsinuodijus.

Vemiant ir viduriuojant, organizmas netenka daug vandens ir mikroelementų. Tai stiprina apsinuodijimą, todėl reikia turėti miltelių specialiam tirpalui, didinančiam vandens ir svarbiausių elektrolitų kiekį organizme, paruošti.

Kelionėje gali praversti ir virškinimą gerinantys fermentai, spazmus slopinantys vaistai. Gerųjų bakterijų preparatai (ideali priemonė sutrikus virškinimui).

Peršalimas ir virusinės ligos. Vasarą, deja, galima susirgti ir viršutinių kvėpavimo takų bei peršalimo ligomis. Todėl vasaros vaistinėje būtini ir karščiavimą mažinantys vaistai. Puikus vaistas nuo uždegimo – ramunėlių arbatos paketėliai. Antibiotikų į vaistinėlą neįtraukite, nes jų vartoti be gydytojo rekomendacijos negalima. Pirmiausia, nepamirškite termometro (geriausias kelionėje – elektroninis).

Nosytėi. Būtinai prietaisas vasaros vaistinėje – kriaušė gleivėms iš nosies išsiurbti. Vaistinėje turėkite ir jūros druskos tirpalą nosyčiai išplauti, nosies lašus nuo nosies gleivinės patinimo ir užgulimo.

Gerklųtei. Reikia gerklytę gydančių vaistukų, vaikiško sirupo nuo kosulio. Pravers nuo uždegimo vartojamų vaistažolių (ramunėlių, medetkų) arbatos.

Ausytėms. Vaikai linkę gretai susirgti ausų uždegimu, kurį vasarą be įvairiausių peršalimo ir virusinių uždegimų, gali sukelti ir su ežero ar jūros vandeniu į ausytes patekę mikrobai. Taigi, mažiui gali prireikti ausų uždegimą ir skausmą malšinančių lašukų.

Akytėms. Vėjas gali pripūsti pajūrio smėliuko arba dulkių į akyles, nešvarumai į jas patenka mažiui trinant akyles pirštukais. Todėl būtinai įsidėkite akių lašukų, kuriais galėsite išplauti užterštą akytę ir nuslopinti niežulį, perštėjimą ir kitus nemalonius pojūčius.

Lėtinės ligos. Jeigu vaikas dažnai serga arba serga lėtinėmis ligomis, pasitarkite su gydytoju, kokius vaistukus jam pasiimti išvykstant bei aptarkite jų vartojimą.

Supimas kelionėje. Jeigu ketinate skristi lėktuvu arba važiuoti automobiliu, nepamirškite vaistuko nuo supimo, kurį reikia išgerti prieš valandą iki kelionės. Išvengti pykinimo padeda ir citrina. Prieš kelionę galima pasiruošti kelis citrinos griežinėlius ir vos pajutus pirmuosius „jūros ligos“ požymius, skiltelę citrinos įsidėti į burną. Nuo pykinimo tinka ir mėtiniai ledinukai, kramtomoji guma, imbiero tabletės.

Kūdikui. Jei poilsiausite drauge su kūdikiu, nepamirškite tepalo nuo vystyklų bėrimų. Kūdikui reikėtų turėti ir dantukų augimo skausmą slopinančių vaistukų, vaistų nuo vidurių pūtimo.

Nudegimas saulėje. Vasaros karštis pavojingas ir ilgai mėgaujantis saule oda gali nudegti, todėl vaistinėje reikia turėti apsauginės kosmetikos. Vaiko odai reikalinga ypatingai stipri apsauga. Jei vis dėlto oda nudegs, prireiks specialaus tepalo ar purškalo, drėkinamojo kremo ar losjono.

Visi vaistai ir medicinos priemonės turi būti vaikui nepasiekiamose vietose. Nuolat peržiūrėkite vaistų pakuotes ir įsitikinkite, kad jų galiojimo laikas dar nesibaigė. Iškart išmeskite nebetinkamo galiojimo vaistus arba jeigu pakito jų spalva ir konsistencija. Tepalus, gelius, kremus ir žvakutes būtinai laikykite šaldytuve, o kitus vaistus – sausoje ir tamsioje vietoje. Jokiu būdu nepalikite vaistų saulėje.

Tegu vasara būna sveika ir nė vieno vaistuko jums neprireikia! Tuomet jie pasitarnaus namuose. Bet staiga sunegalavus mažiui, nepatirsite streso, ieškodami, kur jų įsigyti: juk liga gali užklupti bet kuriuo paros metu.

Parengė Dalia Petrutyte

Emili FITO KID vaistažolių arbatos – gerai mažylių savijautai

Emili Fito KID vaistažolių arbatose yra augalų vaisių bei lapų, suteikiančių malonaus skonio. Arbatos numalšina troškulį, papildo skysčių atsargas organizme, jas tinka gerti peršalus ar sunegalavus.

FITO KID BRONCHO. Kai kamuoja kosulys

Sudėtis: čiobrelėlių žolė, šėivamedžių žiedai, mėtų lapai, anyžių vaisiai, svilarožių šaknys, liepų žiedai. Tinka vartoti peršalus, esant kosuliui.

FITO KID GASTRO 1. Kai pilvuką pučia

Sudėtis: čiobrelėlių žolė, pankolių vaisiai, ramunėlių žiedai, kmynų vaisiai. Čiobrelėlių žolė turi virškinimą gerinančių ir skausmą malšinančių savybių, pankolis pasižymi antibakteriniu poveikiu, o kmynų vaisiai aktyvina virškinimo liaukų veiklą, žarnyno peristaltiką, skatina išsiskirti tulžį.

FITO KID GASTRO 2. Kai pilvukas „dirbt“ nenori

Sudėtis: mėtų lapai, kmynų vaisiai, bazilikų žolė, ramunėlių žiedai. Mėtų lapai reguliuoja virškinimą, bazilikas slopina uždegimą bei spazmus, žadina apetitą, ramunėlių žiedai ramina skrandžio spazmus ir gydo viduriavimą, o kmynų vaisiai suaktyvina virškinimo liaukų veiklą, atpalaiduoja lygiuosius raumenis ir skatina išsiskirti tulžį.

REPELENTAS

Zy-Zy

Jūsų šeimos apsauga nuo

uodų, mašalų, musių, erkių ir kitų kraują siurbiančių vabzdžių



150 ml

75 ml



Tegul vaikai džiaugiasi vaikyste, o jūs atostogomis!



Bionect® Silverspray – greitesniam žaizdų gijimui ir apsaugai nuo infekcijų.

Bionect® Silverspray tai pirmą pagalbą esant nubrodinimams, įdrėskimams, odos įtrūkimams, įpjovimams, nedidelėms chirurginėms žaizdoms, lokalizuotiems pirmojo ir antrojo laipsnio nudegimams. Bionect® Silverspray vietiskai purškiami milteliai žaizdoms gydyti, kurių sudėtyje yra hialurono rūgšties – natūralios žmogaus audinių sudedamosios dalies, būtinos žaizdų gijimui ir koloidinio sidabro, apsaugančio nuo infekcijų.



Hialurono rūgštis:

- Greitina gijimą sukurdamą drėgną aplinką, būtiną žaizdų gijimui.
- Mažina randų formavimąsi.
- Suformuoja apsauginę plėvelę, padengiančią žaizdą.
- Slopina skausmą apsaugodama nervų galūnes.

Koloidinis sidabras:

- Saugo nuo infekcijos (veikia daugelį mikroorganizmų).
- Gerina natūralią hialurono rūgšties funkciją.

Veiklioji medžiaga. 0,2% hialurono rūgšties natrio druska, 2,0% koloidinis sidabras. Dozavimas ir vartojimo būdas: prieš gydymą žaizdas reikia išvalyti. Prieš vartojant, talpyklę reikia gerai supurtyti. Laikant talpyklę vertikaliai, reikia išpurkšti pakankamą kiekį miltelių, kurio pakaktų padengti žaizdos paviršių. Saueika. Žaizdas gydant Bionect® produktais kartu su lokalaus poveikio antibiotikais arba kitokiais preparatais, sąveikos ar nesuderinamumo nepastebėta.

Kai reikia padėti akytėms

Vasara – ne tik žavus vaiko pramogų metas, bet ir rūpestis tėvams dėl dažnai šiuo metų periodu ištinkančių traumų. Vienos iš jų – akyčių sužalojimai. Net paprasčiausi akyčių negalavimai sukelia daug nemalonių pojūčių. Vėjas pripūtė smėliuko, įkrito į akytę mašalas ir ji paraudo, peršti ir ašaroja. Vaikas išsigąsta, nes jam skauda, sunku žiūrėti pro ašaras pažeista akytė. Svarbiausia, kad nepasimestų mama, tėtis ar kitas vaiką prižiūrintis suaugusysis. Nelaimė visada atsitinka netikėtai, todėl turime iš anksto žinoti, kaip suteikti vaikui pirmąją pagalbą.

Įkrito svetimkūnis

Žaidžiant lauke, važinėjantis dviračiu, ypač vėjuotu oru, į akytę lengvai gali patekti dulkės, smiltelės, paprasčiausia – blakstiena ar kitas svetimkūnis. Pažeistos akytės gleivinė parausta, akytę skauda, ji ašaroja ir bijo šviesos. Jokiu būdu neleiskite vaikui akytės trinti ranka, nes svetimkūnis gali dar labiau pažeisti akytę. Net pati smulkiausia dulkelė gali tapti rimta problema.

Šiuo atveju pirmąją pagalbą suteikiame taip. Pasodiname vaiką veiduku į šviesą. Atsistoję jam už nugaros, priglaudžiame jo galvytę prie savo pilvo. Rodomuoju ir viduriniu pirštais išskečiame vokus ir paprašome pažiūrėti į kairę, dešinę, aukštyn ir žemyn. Jeigu matote ant viršutinio voko patekusį svetimkūnį, paprasčiausiai atitraukite voką nuo akies obuolio: svetimkūnį gali išplauti ašaros. Geriausia akytę išplauti specialiu tirpalu, pavyzdžiui, *OCUflash*.

Jeigu svetimkūnio akytėje nematote, išplaukite ją specialiu akių tirpalu, uždėkite sterilių tvarstį ir kreipkitės į gydytoją.

Akies gleivinę sudirgina į ją įkritusi musytė. Toksiška vabzdžio limfa gali sukelti alerginę reakciją. Visais atvejais būtina išsiaiškinti, kur vaikas buvo ir ką veikė tuo metu, kai jam ėmė skaudėti akytę, nes vėliau reikės informuoti gydytoją.

Skystis, nudegimai

Jeigu į akytę pateko kokio nors skysčio, pavyzdžiui, buitinės chemijos, kruopščiai ją išplaukite tekančiu vandeniu, naudodami vienkartinį švirktą arba specialią talpą, arba specialiu akių skysčiu, pavyzdžiui, *OCUflash*. Akies voką reikia atitraukti nuo akies obuolio ir pašalinti viską, kas pateko ant akies gleivinės. Po to būtina kreipkitės į oftalmologą.

Laužo liepsna, karštas skystis, garai taip pat gali sukelti pavojų akims. Nusideginusį

akytę vaiką reikia skubiai vežti pas gydytoją, plauti akies negalima.

Sumušimai ir sužeidimai

Pavojų akytėms gali sukelti smūgis buku daiktu: kumščiu, pagaliu, akmeniu, kamuoliu. Net ir lengvos tokios traumos sukelia vokų odos ir akies junginės kraujosruvas bei patinimus. Jie rezorbuojasi paprastai per 10–12 dienų. Traumos vietoje reikia uždėti šaltu vandeniu suvilgytą nosinę arba ledą. Stipresnės traumos buku daiktu gali sukelti didesnius pažeidimus: ragenos, vidinės akies membranos, akies nervo pokyčius. Todėl geriausia apsidrausti nuo skaudžių pasekmių ir būtinai kreiptis į gydytoją.

Vaiko akytėms padės *OCUflash*

OCUflash puikiai tinka ir vaikams, ir suaugusiems 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 Undinė Gilė

Akių lašai
OCUflash®

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 konjunktivitui, alergijai,
- prie naujagimių dakriocistito.

Galima įsigyti vaistinėje be recepto.

UNIMED PHARMA

UNIMED PHARMA atstovybė
Vileišio 18, Vilnius

Vandens parke – nauja erdvė patiems mažiausiems

Druskininkų vandens parke smagu įvairaus amžiaus pramogautojams. Čia mėgstama šeimų laisvalaikio pramogų vieta. Ir dideli, ir maži smagiai skrieja nusileidimo kalneliais, mėgaujasi sūkurinių vonių malonumais ar plaukioja jūros bangų baseine. Nusileidimo kalnelių erdvėje – 6 skirtingi uždari ir atviri nusileidimo kalneliai, kurių trumpiausias, Sūkurys, – 40 m. ilgio, o ilgiausias – 212 metrų, pavadintas Bermudų vardu. Bendras nusileidimo kalnelių ilgis – 659 metrai. Baseinų zonoje – vilioja jūros bangų baseinas, sraunioji upė, didysis vandens parko baseinas su uolomis, kelių aukštų sukurinėmis voniomis, vandens kaskadomis, masažinėmis srovėmis...

Tik patiems mažiausiems visai neseniai dar tekdavo mažiau pramogų: pusantro metro gylio baseinas per gilus ir kitos pramogos pernelyg sudėtingos. Todėl jiems nuspręsta įrengti specialią erdvę. Dabar mažylių laukia



naujoji dviejų aukštų vaikų pramogų erdvė, kurioje drąsiai gali žaisti net kūdikiai – nuo pat gimimo.

Baseinas čia negilus, vandenukas šiltas, mažylių džiaugsmui ritinėjasi bangelės, per kurias smagu šokinėti. Švelnus mažoms kojytėms šiltas natūralus iš Lietuvos pajūrio atvežtas smėliukas, kuriuo smagu braidžioti, ir iš jo statyti pilis.

Malonių įspūdžių suteiks vandens kaskados, švelniai pakutens smulkaus lietučio dušas. Ilgiausiu, 18 metrų, nusileidimo kalneliu tarp uolų galės čiuožti vaikai nuo 3 metų. Patiems mažiausiems liūdėti taip pat ne-

teks. Dar du trumpesni nusileidimo kalneliai antrame aukšte tiks ir mažesniems tėvų prižiūrimiems vaikams. Vienu iš jų galima čiuožti ir kartu su draugu.

Apsupti įspūdingo dydžio džunglių gyvūnų draugijos mažyliai, pasijus lyg tikrose džunglėse. Įspūdingo dydžio džunglių paveikslą ant sienos vaikų erdvėje du dailininkai Gintaras Jocius ir Rolandas Kiaulevičius tapė net pusantro mėnesio. Daug smagių nuotykių vaikai patirs karstydamiesi beždžionių tiltu, pliuškendami kaskadose, landžiodami urvuose ar maudydamiesi kalnų upelyje.

Jeigu tėveliams rūpės patiems pasilepinti 20-ies pirčių malonumais tik suaugusiems skirtoje erdvėje, jie galės pasinaudoti vaikų



erdvėje teikiamomis mokamomis vaikų priežiūros paslaugomis.

Net patys mažiausieji turi čia tiek įdomių užsiėmimų ir tėveliams būna sunku išvilioti vaikus namo.



Druskininkų vandens parkas
Vilniaus al. 13–2, Druskininkai
Vandens parko informacija: 8 313 52338
El. paštas: info@akvapark.lt
www.aquapark.lt



Vaikus ir jaunuolius kviečia stovykla **MERKURIJUS**

Vasaros atostogos – vaikų atgaivos ir naujų potyrių metas. Kas gali būti įdomiau už naktinį žygį, skaniau už košę su netyčia įkritusiu uodu ar lauže keptas bulves, smagiau už vakarones bei siautulingas sportines varžybas?

Tai tik dalelė malonumų, kuriuos patirsite atvykę atostogauti į „Merkurijaus“ stovyklą, įsikūrusią Naravų kaime, Nemuno kilpų regioniniame parke. Ši stovykla dešimtmečius gyvavo Kačerginėje, o nuo šių metų savo tradicijas tęsia naujoje vietoje.

Stovykloje dirbs patyrę grupių vadovai, turintys gebėjimų organizuoti vaikų poilsį, vesti įdomius renginius, meninius ir sportinius būrelius, įvairius atrakcionus, viktorinas, mokantys perteikti savo žinias, nukreipiančias stovyklautojus sveikai gy-

vensenai bei aktyviam sportui.

Vaikai bus lavinami ir prusinami įdomiuose būreliuose: dailės terapijos, modernių šokių, skautų, cirko etiuduose, sveikatinimo ABC, dainavimo, dramos studijoje, VIVA VALANDA, kovų menų bei galės išbandyti daugybę kitų sporto šakų.

Vaikų lauks naujai įrengtas Europinio lygio krepšinio aikštynas, mažasis SPA, saugiai aptvertas tvenkinys ir šalia esantis miško masyvas.

Stovyklautojai gyvens 4–5 vietų tvarkinguose kambariuose, aptvortoje, saugioje teritorijoje.

Maitinimas – 4 kartus per dieną.

Laukiame 6–17 metų vaikų ir jaunuolių.



Pamainos:
06.18 – 06.27
07.03 – 07.12
07.14 – 07.23
07.25 – 08.03
08.05 – 08.14

Pamainos trukmė – 10 d.
Kelialapio kaina – 455 litai.

Mus rasite: „Rojaus kampelis“, vaikų ir jaunimo poilsio stovykla „Merkurijus“, Naravų kaimas, Prienų rajonas (važiuoti į Prienus, keliu Kaunas – Birštonas).

Mėgstantys meškerioti – atvažiuokite su meškerėmis, mėgstantysirstytis valtele – atsivežkite liemenių, mėgstantys grybauti – atsivežkite krepšelių.

Užtikriname, kad jums bus įdomu, o tėvams ramu dėl jūsų poilsio ir saugumo.



Kontaktai telefonais:
+370 37 324332
+370 69 915358
El. paštas: frageta@takas.lt
www.vasaros-stovyklos.lt



Programa 2012 metais finansuojama Europos socialinio fondo lėšomis.
Daugiau informacijos: www.tapk.lt

Šviežio pieno buteliukas kūdikiui

Kūdikio žindymas – idealus jo maitinimo būdas. Mamos pienukų geriantis mažylis sparčiai auga, vystosi ir greičiau formuojasi jo imunitetas. Bet kartais susiklosto situacija, kai maitinimas krūtimi nerekomenduojamas. Taip atsitinka dėl mamos ar mažylio sveikatos, gyvenimo aplinkybių pokyčių, pavyzdžiui, kai mama išeina į darbą. Tuomet maitinti kūdikį tenka iš buteliuko.

Maitinimo iš buteliuko problemos.

Nutraukto pieno laikymas ir kūdikio maitinimas juo arba pieno mišiniais iš buteliuko gali sukelti daug problemų ir net nepageidaujamų pasekmių mažyliui. Pavyzdžiui, jei pienas stipriai pilasi didele čiurkšle, mažylis gali užspringti arba sutrinka rijimas. Todėl pienas gali patekti į klausos vamzdelio ertmę arba nosiaryklę. Taip atsitinka dėl kūdikio burnos ertmės anatominės sandaros ypatybių. Šie sunkumai paprastai iškyla maitinimo pradžioje, o baigiant gerti pienuką, prisideda kiti nepalankūs reiškiniai. Tuomet norėdamas iš buteliuko iščiulpti visą pieną arba mišinį, mažylis priverstas labai įsitempti, nes uždarę buteliuko ertvę susidaręs vakuumas slopina čiulpiamuosius vaiko lūpų ir žandų judesius.

Dar vienas nemalonus vaiko maitinimo iš buteliuko momentas – drauge su pienu jis nuryja ir daug oro, kuriuo perpildomas skrandis. Todėl atsiranda pilvuko diegliai, kūdikis dažnai atsirūgsta oru. Taip pat jis gali atsakyti žįsti ir neišgers reikiamo pieno kiekio.

Kita svarbi maitinimo iš buteliuko problema: sudėtinga išsaugoti maistinę pieno ir ypač – mišinių kokybę. Dauguma kūdikių maisto ingredientų yra labai nepatvarūs: jie greitai oksiduojasi, ypač tai sparčiai vyksta kontaktuojant su oru, kurio gausu buteliuke. Naujausių tyrimų duomenimis, maitinant kūdikį kai kuriais buteliukais per pirmąsias 20 minučių išnyksta vitaminai A, C ir E.

Vitaminai – kūdikio sveikatai

Šie trys vitaminai yra svarbūs kūdikio sveikatai ir augimui. Medicinos tyrimai rodo, jog vaikai, kuriems trūksta vitamino C, yra labiau



pažeidžiami ir dažniau serga. Nepakankamas vitamino E kiekis gali sukelti anemiją ir stuburo bei smegenų degeneraciją. Vitamino A trūkumas trikdo kaulų augimą ir stabdo nesubrendusių kaulų ląstelių vystymąsi. Vitaminas A taip pat reikalingas imuninės sistemos ląstelių, stiprinančių atsparumą infekcijoms, gamybai.

Kokį buteliuką išsirinkti?

Buteliukų yra įvairiausių rūšių: klasikinių, buteliukų – žaisliukų, skirtingų formų ir spalvų... Bet norinčios išrinkti tinkamiausią buteliuką mamos kreipiasi pediatro patarimo.

Atsižvelgiant į visas problemas, kurios gali iškilti maitinant kūdikį iš buteliuko, pediatrai rekomenduoja buteliukus, iš kurių geriančiam kūdikiui žymiai sumažėja pilvuko pūtimo ir dieglių tikimybė bei otitų (vidurinės ausies uždegimo) rizika. Be to, buteliuke laikomame piene ar mišinyje turi nepakisti maistingųjų ingredientų kokybė.

Unikalūs gydytojo Brown'o buteliukai kūdikiams

Tokių savybių yra amerikiečių kompanijos *Handi-Craft Company Dr. Brown* prekės ženklo kūdikių maitinimo buteliukai. Šiuos kūdikių buteliukus su vidine oro cirkuliacijos sistema sukūrė amerikiečių gydytojas *Craig'as Brown'as* tuo metu, kai jo sūnų kamavo pilvo diegliai.

Patentuota gydytojo *Brown'o Natural*

flow® vidinė oro cirkuliacijos sistema yra unikali maitinimo buteliukų sistema. Tokiame buteliuke nesusidaro vakuumas ir oro burbuliukai, kaip įprastuose kūdikių žindymo buteliukuose. Jie praleidžia orą per žinduko antkaklį, tačiau šis oras nesusimaišo su pienu ar mišiniu. Per vidinės angos sistemą oras patenka į tuščią buteliuko tūrį virš skysčio, kai maitinant buteliukas yra paverstas žinduko žemyn. Oras patenka tiesiai į apversto buteliuko viršų, todėl pienukas laisvai teka per žinduką. Kūdikis gali lengvai žįsti ir nepraryja oro burbuliukų, o žindukas išlieka patvarus ir nesusitraukia. Todėl išvengiama skysčio susidarymo vidurinės ausies kanale. Tai galėtų sukelti ausų uždegimą. Ši maitinimo sistema maksimaliai panaši į natūralų kūdikių žindymą krūtimi, nes buteliuke susidaro teigiamas slėgis, o ne – vakuumas, ir skystis teka taip pat laisvai, kaip iš motinos krūties. Taigi, kūdikiui nereikia nenatūraliai stipriai žįsti.

2000 metais ši maitinimo sistema pelnė auksinį medicinos dizaino meistriškumo apdovanojimą (Medical Design Excellence Awards).

2004 metais šie buteliukai buvo išrinkti geriausiu produktu kūdikiui JAV (American Baby Best of the Year) bei yra gavę daugybę kitokių apdovanojimų.

Dr. Brown'o kūdikių buteliukai patinka mamoms ir tėčiams, nes patentuotos vidinės angos sistema sumažina pilvo dieglius bei ausų uždegimo riziką, atpilinėjimą, atsirūgimą, dujų kaupimąsi organizme.

Tyrimais nustatyta, kad iš šio buteliuko geriantis kūdikis gauna daugiau vitaminų. *Dr. Brown'o* kūdikių buteliukai išlaiko maistines medžiagas. Vidinė oro cirkuliacijos sistema sumažina motinos pieno ir mišinio oksidaciją, todėl padeda išsaugoti daugiau C, A ir E vitaminų pienelyje.

Šiuose buteliukuose nėra BPA (bisfenolio A), PVC bei švino. Jie yra išskirtinio dizaino, patogūs naudoti bei saugo kūdikių sveikatą. Mamos su džiaugsmu dalijasi patirtimi apie geresnius savo kūdikių maitinimo įpročius.

Sveikos gyvensenos specialistė *leva Grabauskienė*

Išskirtinumas.

Išskirtiniai *Dr. Brown'o* buteliukai nuo 1996 m.

Sakoma, kad kiti buteliukai yra sukurti gydytojų bei mažina pilvo dieglius, bet jie negali remtis JAV patentais. Sukurtas gydytojo *Craig'o Brown'o* ir užpatentuotas 1996 m., *Dr. Brown'o* buteliukas yra išskirtinis buteliukas su vidine oro cirkuliacijos sistema. Ši unikali oro cirkuliacijos sistema sukuria teigiamą slėgį ir neleidžia atsirasti oro burbuliukams, o tai yra panašu į maitinimą krūtimi. Kitaip nei kituose buteliukuose, *Dr. Brown'o* buteliukuose nesusidaro vakuumas, o tai mažina pilvo dieglius, atpilinėjimą, atsirūgimą, dujų kaupimąsi organizme bei padeda kūdikiams gerai jaustis. Apsilankykite www.drbrowns.lt ir paskaitykite tėvų atsiliepimus bei sužinokite daugiau apie *Dr. Brown'o* gaminius.



Dr. Brown's Tai natūralu.



Sveika odelė vasarą

Atėjus vasarai, saulė, oras bei vanduo turėtų suteikti vaikui energijos, teigiamų emocijų ir sveikatos. Jis turėtų puikiai jaustis, o jo odelė atsigaivinti nuo kelių sluoksnių šiltų drabužių. Deja, mažylių tėvams karštuoju metų periodu atsiranda naujų problemų, kurias sukelia jautri mažylį odelė.

Kodėl odelė pažeidžiama?

Kūdikio odelė daug plonesnė, švelnesnė ir jautresnė negu suaugusiojo. Ji neapsaugota nuo kenksmingo įvairių išorės faktorių poveikio, ją lengviau pažeidžia infekcijos. Ypatingos priežiūros mažylio odelei reikia vasarą. Kai saulės aktyvumas didžiausias ir labai karšta, kūdikio odelė dažniau išberia, atsiranda iššutimų. Sudirgusi odelė dar jautresnė ir skausminga. Aktualiausia problema – vystyklų bėrimas, atsirandantis kirkšnies ir sėdmenų srityse, kuriose odelė liečiasi su sauskelnėmis. Apsaugoti kūdikį nuo dažnų odelės uždegimų galima pirmiausia parenkant kokybiškas, orui pralaidžias sauskelnes.

Vystyklų bėrimai

Sveika kūdikio odelė – aksominio švelnumo ir minkštutė. Odelės niežėjimas, perštėjimas, paraudimas – jautrios mažylio odelės požymiai. Vystyklų bėrimus lengva atpažinti: mažylio odelė būna paraudusi ir karšta. Negydant, joje gali atsirasti žaizdelių ir pūslelių, kurios vėliau plyšta. Ant sudirgusios odelės patekusios patogeninės bakterijos gali sukelti dar didesnių problemų.

Ypač svarbu vasarą dažnai keisti sauskelnes. Stenkitės, kad vaiko užpakaliukas nebūtų drėgnas, nesikauptų drėgmė kirkšnies raukšlėse. Pabarstykite šias vietas specialia pudra ir leiskite kūdikiui kiek pabūti nuogam.

Nurengę sauskelnes, vaiko odelę kruopščiai nuvalykite vienkartinėmis servetėlėmis ir nuprauskite šiltu vandeniu su muilu, skirtu jautriai odelei. Maudykite kūdikį kiekvieną dieną.



Sauskelnės sveikai odelei

Vienkartinės sauskelnės patogios ne tik mamai, bet ir vaikui, ypač ne namuose: vykstant pas gydytoją, svečiuose, 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 sulaukantis skystį specialus audinys. Sauskelnų kokybė priklauso nuo absorbento. Panaudo-

tų geros kokybės sauskelnių absorbentas neturi būti sustumtas arba susivoliojęs. Sauskelnės elastingomis gumelėmis labiau priglundą prie kūno ir sumažėja skysčio pratekėjimo galimybė. Svarbu, kad oras laisvai cirkuliuotų ir per šoninius sauskelnių gumelių kraštus aplink kojas. Laikyti sauskelnes reikia sausoje ir vėsioje vietoje.

Skirtingų gamintojų sauskelnių forma atrodo panaši, taigi galima bandyti keletą jų sauskelnes ir išsirinkti tinkamiausias jūsų mažyliui. Sauskelnų dydis priklauso nuo vaiko svorio, sėdmenų pločio ir pilvelio apimties. Pirkti per dideles sauskelnes nedera. Geriausia turėti ir dienas, ir daugiau skysčio sugeriančias naktines sauskelnes.

Daugiausia paros laiko miegančiam naujagimiui reikia skirtingų sauskelnių negu užtelėjusiam ir pradedančiam aktyviai

judėti vaikui. Dar kitokių reikia vaikščiančiam ir bėgiojančiam mažyliui.

Ekologiškos sauskelnės

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 ženklu 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** sauskelnių yra visų dydžių.

Parengė Undinė Gilė

Libero
Švelnios, kaip pūkas



Natūralumas – vaikams



Gulbės ženklu pažymėtų „Libero“ produktų privalumas yra tas, 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 ženklu pažymėtus gaminius draudžiama naudoti alergiją sukeliančias, dirginančias ar aplinkai kenksmingas medžiagas.

ATĖJO VASARA! NEPALIK VAIKO ANT ASFALTO!

*Gerbiami tėveliai,
Atėjo vasara, o jūs nežinote, kaip vaikui
surengti turiningas atostogas?
„Raganiukės teatras“ šią vasarą
kviečia į vaikų dienos centrą – stovyklą.*



Vasaros stovyklos užsiėmimų tikslas – kūrybingai ir turiningai praleisti atostogų dienas. „Raganiukės teatro“ dienos centre vaikų laukia kūrybinga, jauki ir draugiška aplinka. Padovanokite savo vaikui įsimintiną vasarą „Raganiukės teatre“!

„Raganiukės teatro“ vaikų dienos centro užsiėmimų kaina 10 dienų pamainai – 759 Lt. Vaikai maitinami tris kartus per dieną. Laukiame vaikų nuo 4 m. Patiems mažiausiems siūlome miego popietę.

Teatro vaikų vasaros dienos centras veikia visą vasaros sezoną – birželio, liepos ir rugpjūčio mėnesiais. Galite rinktis norimą mėnesį, savaites ar dienas.

Registruokitės el. paštu raganiuke@raganiuke.lt
Daugiau informacijos:
S. Stanevičiaus g. 24, Vilnius.
Telefonai: 8 677 19812, 8 670 97832
www.raganiuke.lt



Kūdikio švaros ritualas

Mažylio odos epidermio sluoksniškas labai plonas, todėl yra jautrus ir pažeidžiamas. Sveika oda saugo kūdikį nuo infekcijų, o išsūtusi, išberta odelė gali būti ligų priežastis. Todėl labai svarbu kasdien tinkamai prižiūrėti kūdikio odą.

Kaip ir jūs prausiatės kas rytą, kūdikiui taip pat reikia atlikti rytinį švaros ritualą. Pirmiausia šiltu vandeniu ir muilu arba skystu prausikliu nuplaunamos rankytės, vandenuku suvilgytais vatos tamponėliais, valomas veidukas. Kūdikio akytes reikėtų kasdien valyti vatos gniūžulėliu (kiekvieną akytę – kitu), suvilgytu virintu vandeniu. Šluostoma nuo išorinio akies kampo nosytės link. Po to išvalome paausius ir odą aplink ausytes, nes už jų esančiose klostėse kaupiasi nešvarumai. Plauunami tik ausies kaušeliai, ausies vidaus plauti negalima.

Problemiškiausia kūdikio vieta – užpakaliukas, kurio odelė nuolat kenčia nuo šlapimo bei sauskėlių šilumos, todėl linkusi šusti. Tai bene dažniausiai prausiama mažylio kūno dalis. Todėl svarbu, kad prausikliai ir priežiūros aliejukas ar kita priemonė nesudirgintų švelnios odės, ją ramintų ir nesusausintų, o minkštintų ir drėkintų. Priemonių prieš išsūtimą ir paraudimą sudėtyje paprastai būna cinko oksido, kuris ramina odelę ir mažina paraudimą.

Kūdikio higienos kosmetika turėtų būti pagaminta iš kokybiškų alergijos nesukeliančių medžiagų, joje neturi būti daug konservantų bei kvapiųjų medžiagų.

Maudynės – svarbus tinkamos kūdikio kūno priežiūros ritualas. Kūdikio maudynėms reikia naudoti tik specialius vaikiškus prausiklius ir muiliuką. Vaikiškuose prausikliuose yra mažesnis šarmų kiekis, jų PH neutralus, todėl jie nesusausina ir nedirgina odos. Pirmiesiems plaukučiams ir galvytės odai plauti reikės švelnaus vaikiško šampūno, nedirginančio akyčių.

Svarutėlį kūdikį kruopščiai nusauskinkite minkštu rankšluosčiu. Po to odelę patepkite vaikišku aliejuku arba losjonu, saugančiu odelę nuo išsausėjimo.

ZARQA BABY vaikiškos kosmetikos linija specialiai sukurta jautrios ir švelnios kūdikio odos priežiūrai. Ją gaminant aukštos kokybės kosmetinės natūralios augalinės medžiagos harmoningai suderintos su Negyvosios jūros druskomis ir mineralais. Joje nėra dažiklių, alergenų, parabėnų, parafinų ir gyvulinės kilmės produktų.

Kasdien tinkamai prižiūrima kūdikio odelė atitiks visiems žinomą posakį: „švelni kaip kūdikio“ ir bus stiprus apsaugos barjeras nuo kenksmingų išorės faktorių.



ZARQA®

ZARQA BABY CARE

Kosmetika mylimiausiems kūdikiams

ZARQA Baby kosmetika sukurta jautriausiai kūdikių odai, naudojant pačias natūraliausias medžiagas, kurios skatina natūralią odos apsaugą ir saugo jos drėgmės pusiausvyrą. Sudėtyje nėra alergenų, dažiklių, parabėnų, parafinų ir gyvulinės kilmės produktų.

*Su Negyvosios jūros druska ir natūraliomis augalinėmis medžiagomis
Net ir jautriausiai odelei*

Produktai, kuriuos rinktųsi skrandis

Vasarą, ypač atostogų metu, kai galime daugiau laiko skirti sau – puikus metas keisti kai kuriuos įpročius vardan sveikatos. Turime teisę pailsėti nuo skubėjimo, nuovargio darbo, streso. Pradėkime daugiau judėti ir peržiūrėkime savo mitybos racioną: galbūt mėgstame netinkamą maistą ir per mažai valgome daržovių... Visi šie faktoriai sunkina žarnyno darbą ir ilgainiui gali sutrikdyti sveikatą. Pirmiausias netinkamos mitybos požymis – vidurių užkietėjimas.

Svarbiausi produktai tinkamam žarnyno darbui – vaisiai ir šviežios daržovės, džiovinti vaisiai: abrikosai, slyvos, figos ir iš jų išvirti kompotai, šviežiai spaustos vaisių ir daržovių sultys, burokėlių ir morkų tyrėlės. Pieną ir šviežias minkštas bandeles reikėtų keisti į kefyra ir jogurtą bei neskaldytų grūdų duoną arba duoną su sėlenomis. Dažniau virkite košes, naudingiausios – ne baltų, o pilkų ir rudų kruopų, grikių, avižų, miežių. Košes virkite ne piene, o vandenyje, paskanindamos augaliniu aliejumi.

Riebi sūri žuvis – taip pat tinkamas patiekalas geram žarnyno darbui, bet daug druskos vartoti pavojinga, ypač, jei turite antsvorio. Todėl prieš gamindamos žuvį pamirkykite ją vandenyje. Šviežias sviestas ir grietinė tai pat patiktų žarnynui, bet gali pakenkti figūrai, taigi šiais produktais nepiktinaudžiaukite.

Pradėkite dieną sveikos mitybos pusryčiais. 15 minučių prieš pusryčius išgerkite stiklinę šilto vandens su šviežiomis citrinos sultimis. Pusryčiams puikiai tiks vaisių arba daržovių salotos. Pavyzdžiui, į tarkuotų morkų, burokėlių, kopūstų ir obuolio mišinį įmaišykite smulkiai supjaustytų žalumynų ir įpilkite augalinio aliejaus. Kitos salotos gali būti: pomidorų, agurkų, aguročių, moliūgų ir saldžiųjų paprikų.

Puikus produktas žarnynui – baltagūžiai kopūstai. Jei negalite valgyti žalių kopūstų, virkite, troškinkite, gaminkite garuose, dėkite į įvairiausių apkepų. Brokoliuose ir ankštinėse daržovėse gausu ląstelių, kaip ir vaisiuose bei kitose daržovėse. Ląsteliene – visokių dietų nuo vidurių užkietėjimo pagrindas. Bent kartą per dieną valgykite skystos sriubos, geriausia – virtos iš daržovių, ir kelis kartus per dieną gerkite lieso kefyro arba rūgpienio.

Skysčių reikia gerti kuo daugiau. Pamirškite limonadus ir kitus saldžius gėrimus. Sveikiausias gėrimas – paprastas vanduo. Tinka ir žalioji arbata, natūrali šviežiai maltų pupelių kava, kurią galite paskaninti medumi.

Venkite baltos duonos, sausainių, ryžių, kietai virtų kiaušinių, mėsos konservų. Norėdamos išvengti vidurių užkietėjimo, nevalgykite mėsos ir žuvies sultinyje pagamintų sriubų, manų košės, makaronų, bulvių košės, šokolado, negerkite kakavos, stiprios arbatos. Šiuose produktuose yra žarnyno raumenis paralyžiuojančių medžiagų. Todėl slopinamas žarnyno tuštinimasis. Reikėtų atsakyti ir kai kurių vaisių ir uogų: sedulos, mėlynių, bananų, kriaušių, granatų, bruknių.

Dauguma dietų nuo vidurių užkietėjimo remiasi paprasčiausiais sveikos mitybos principais. Pasitelkite judėjimą, mankštą bei poilsį ir šio civilizacijos negalavimo galėsite išvengti arba bent sušvelninsite. Jeigu vis dėlto žarnynui prireiks pagalbos, pakaks padėti jam natūraliomis priemonėmis. Juk nežinia, kaip jis sureaguos į neįprastą naują patiekalą, pagamintą pagal draugės receptą arba svečios šalies virtuvės skanėstą.

Taigi, namų ir kelionės bei išvykų vaistinėje pravers žarnyno darbą gerinantys natūralūs vaistai, pavyzdžiui, 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.



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 nenumatys minėtų sutrikimų priežasčių. Bet kokie netikėtai atsiradę žarnyno veiklos pokyčiai, trunkantys ilgiau negu 2 savaites; po vidurių laisvinamųjų vaistų vartojimo, jei pacientas nepasitūšino. Nenumatytas 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 žindyvėms 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 „Morfejus“, daugiau informacijos www.morfejus.lt

Higiena ypatingomis dienomis



Vasaros karštyje susidaro palankios sąlygos bakterijoms daugintis. Mėnesinių metu nesilaikant higienos taisyklių arba naudojant netinkamus įklotus, gali išsivystyti lytinės bei šlapimo šalinimo sistemos organų uždegimai. 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 pavoingos

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 kostiumėlių. Žinoma, tai privalumai, bet jais naudotis reikėtų saikingai, nes tamponai nepraleidžia kraujo, kuris yra mikrobų 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? Vaistinėse 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 apsaugančiais sparneliais, patogūs, ypač naktį.

Geriau jausimės, neprakaituosime ir išvengsime odos sudirginimo naudojamos orui laidžius įklotus. Patartina atsakyti sintetinėmis medžiagomis aromatizuotų įklotų, nes cheminės medžiagos gali įjautrinti gleivinę ir sukelti uždegimą.

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

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 patogios higienos priemonė. Gali rinktis stringų formos, juodos spalvos – tamsiems apatiniams, kvapius įklotus. Jie sugeria makšties išskyras, apatiniuose nebūna dėmių ir nesusidaro nemalonūs kvapas. Šie įklotai komfortiški, beveik nejuntami, nes pagaminti 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 kokybę, 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*

Gyvenimo būdas – prieš hemorojų

Apie šią problemą nemalonu kalbėti ir kreiptis dėl jos į gydytoją paprastai delsiame iki paskutinės minutės. Tuomet gali nelikti kito jos sprendimo kaip operacija. Tinkamai ir laiku pradėjus gydytis galime išsisukti paprasčiau.

Hemorojus – klatinga liga, kurios visiškai išgydyti praktiškai neįmanoma, bet galima sumažinti jo požymius ir išvengti paaštrėjimo. Tinkamai gydantis ir laikantis higienos taisyklių, apie šį negalavimą galime ilgam pamiršti.

Stenkimės išvengti hemorojaus

Hemorojaus profilaktikai būtinas reguliarus tuštinimasis. Dažniausia hemorojaus priežastis – vidurių užkietėjimas, taigi, stenkitės jo išvengti. Vasarą ir rudenį gausu vaisių, daržovių ir uogų, taigi laikytis šios taisyklės paprasta. Žiemą ir pavasarį valgykite burokėlius, morkas, džiovintas slyvas, abrikosus, razinas.

Rekomenduojama dieta, kurios pagrindas – daug ląstelių skaidulų turintys produktai. Valgykite daugiau daržovių, rupių miltų duonos, rūgštaus pieno produktų. Atsakykite produktų, kurie skatina kraujo antplūdį ir sąstingį mažajame dubenyje. Tai – aštrūs, pikantiški, rūkyti ir marinuoti produktai. Per dieną išgerkite pusantro – du litrus vandens.

Pamirškite apie tualetinį popierių, nors ir pačios geriausios kokybės. Pasituštinus geriausia nusiprausti vėsiu vandeniu. Hemorojus labai nemėgsta šalto vandens procedūrų. Tai puiki ir beveik nekainuojanti hemorojaus profilaktika.

Mankšta hemorojaus profilaktikai

Pagerinti išangės ir tiesiosios žarnos kraujotaką galima kasdien mankštinantis. Specialūs pratimai didina dubens, pilvo preso ir sėdmenų raumenų tonusą.

Patariama mankštintis du kartus per dieną po 10–15 minučių, mankšta nepageidaujama tik hemorojaus paaštrėjimo periodu. Kiekvieną pratimą reikia kartoti 5–10 kartų.

1 pratimas. Atsigulam ant grindų, įkvėpdamos sulenkiamo per kelius kojas. Iškvėpdamos keliame pėdas nuo grindų, keldamos į viršų sulenktus kelius. Jeigu šis pratimas lengvai sekasi, galite jį atlikti virš galvos ant grindų ištiestomis rankomis.

2 pratimas. Gulint ant nugaros, iškvėpiant keliame į viršų tiesias kojas. Iškelti kojas reikia iki vertikalių padėties, tiesiais keliais ir horizontaliomis pėdomis, riečiant į save kojų pirštus. Jeigu šis pratimas jums per lengvas, jį darykite ant grindų horizontaliai virš

galvos ištiestomis rankomis.

3 pratimas. Gulint sulenktomis kojomis, remiantis pėdomis kuo arčiau dubens, iškvėpiame. Kojos turi būti pečių pločio lygyje. Pėdos – paraleliai viena kitai, ištiestos rankos remiasi delnais į grindis. Įkvėpiant, remdamiesi rankomis į grindis, keliame kuo aukščiau dubenį į viršų. Šią padėtį kuriam laikui užfiksuojame.

4 pratimas. Sėdint ant grindų, remiamės į sulenktų kojų pėdomis (kojos lygiagrečios viena kitai), rankos už nugaros ir delnais į priekį nukreiptais pirštais remiasi į grindis. Įkvėpiant keliame į viršų ištiesinant rankas. Dubenį stengiamės pakelti iki kelių lygio. Krūtinė, liemuo ir klubai turi sudaryti vieną liniją, arba ji gali būti kiek išlenkta į viršų.

5 pratimas. Gulint ant nugaros, sulenkiamo kairę koją, pėda įremiame ją ant kitos kojos kelio (dešinė koja tiesi). Po to kairįjį kelią sukame dar toliau į dešinį šoną ir ištiesiname kairiąją koją taip, kad ji sudarytų statų kampą su kūnu. Klubai sukryžiuojami, o galvą sukame į priešingą pusę. Taip būname 30–60 sekundžių. Tą patį pratimą kartojame į kitą pusę.

Hemorojaus požymiams palengvinti padės – Posterisan®. Pagrindinis Posterisan® komponentas – negyvosios žarnos 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.

Sveikos gyvensenos specialistė
leva Grabauskienė

Hemorojus?!



Sudėtis: 1 žvakutėje „Posterisan“ yra 387,1 mg vandeninės suspensijos iš 660 mln. negyvų žarnos 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 žarnos 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, šlapinavimas, 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

Universalūs antiseptikai kiekvienam

octenisan®

Antimikrobinis kūno ir
veido losjonas.

Tinka odos ir gleivinės
prausimui.

Jo sudėtyje yra
oktenidino, apsaugančio
nuo mikroorganizmų.

- Vaikų ir suaugusiųjų, sergančių vėjaraupiais, prausimui.
- Veido ir kūno odos prausimui esant pūlingiems spuogams (*Acne vulgaris*).
- Tarpvietės plovimui, jei gimdymo metu buvo plyšimas ar kirpimas.
- Auskarų įvėrimo vietos priežiūrai.
- Neutralaus pH.
- Bespalvis ir bekvapis.
- Apsaugo odą nuo išsausėjimo.



octenisept®

Žaizdų ir gleivinių
antiseptikas.

Neskausminga dezinfekcija
be alkoholio visų rūšių
žaizdoms (įbrėžimai,
įpjovimai, lengvi nudegimai
nuo saulės).

- Pradeda veikti greitai (30 sek.).
- Poveikis išlieka iki 24 val.
- Neslopina žaizdų gijimo.
- Tinka kūdikiams (taip pat neišnešiotiems) ir nėščioms bei maitinančioms krūtimi moterims.
- Platus spektro antimikrobinis poveikis.

