

mama ir vaikas

2012 m. Žiema

Rūpinkimės vaiko sveikata

Vaikų gydytojas
Kazimieras Vitkauskas:

**„Natūralus
nujunkymas –
tai sąžiningi
mainai“**

**Vaiko žiemos
vaistinė**

**Kad šventės
neapkarstų**

Ramiam pilveliui

**Kalėdų dovana
išpildo vaiko
svajonę**

Du mamos rūpestėliai

Fisher-Price

Žaisk. juokis. auk.

Lietuviškai dainuojantis mokomasis laikrodukas!

Kukū, kur tu? Mažylis kartu su MOKOMUOJU LAIKRODUKU sudainuos visą abėcėlę bei išmoks pasisveikinti. Svarbiausia, kad jūsų mažylis išmoks skaičius, skačiuoti. Besisukantis mėnuluko ir saulės diskas išmoks pažinti paros laikus. Barškantys ratukai, šviečianti nosytė, judančios laikroduko rodyklės, besisukantis raktelis, iššokanti gegutė... tiek daug veiklos!

MOKOMASIS LAIKRODUKAS iš kolekcijos „Juokis ir mokykis“ - padeda mažiesiems aktyviai žaisti besimokant!

- 10 naujų skambių dainelių
- Moko abėcėlės a, b, c....ž
- Moko paros laikų
- Moko skaičiuoti
- Lavina motorinius įgūdžius
- Moko pasisveikinti, atsisveikinti



Mokomasis šuniukas

Mokomoji knygelė

Mokomasis grotuvas

Linksmoji puodyne

Mokomasis telefonas



www.mokomieji.lt

LCbio

KELIONĖ STEBUKLINGO SODO ALĖJOMIS

ODA PUOŠIA, ODA SAUGO, ODA KENČIA, ODA ĮSPĖJA – PASIRŪPINKIME JA!

Šaltis, vėjas, išorės agresijos, amžius ir net stresas prisideda prie to, kad oda tampa gležnesnė ir jautresnė. LCbio produktuose yra ne mažiau kaip 98% natūralios kilmės ingredientų, kurie švelniai valo, puoselėja jautrią odą, intensyviai ją drėkina ir lygina raukšles. Oda tampa švelnesnė, gaivesnė ir spindinti.



Padovanokime šventę odai!



Oficialioji atstovė Lietuvoje UAB Baltora
S.Batoro g. 36, Vilnius. LT-01215
Tel. 85 215 31 45, mob. tel. 8 687 85913
El. paštas: info@baltora.lt
El. parduotuvė: www.baltora.lt



*Viršelio nuotraukoje
Justė Plytnikienė su sūneliu Vincu
Nuotraukos autorė –
Jūratė Ramanauskaitė*

2012 m. Nr. 4 (13) 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

Du mamos rūpestėliai 5

Žiemos ligos

Vaiko žiemos vaistinė 8

Lengvas mažylio kvėpavimas 12

Vaikas negaluoja

Ramiam pilveliui 14

Kaip padėti dermatitu sergančiam mažyliui 16

Būkime sveiki

Fermentų svarba mažo ir didelio žmogaus sveikatai 18

Pataria gydytojas

Natūralus nujunkymas – tai sąžiningi mainai 20

Kūdikis

Mažų nosyčių priežiūros ypatumai 24

Sveika odelė – nuo pirmųjų dienų 26

Kūdikis namuose 28

Mamytė

Kaip nubaidyti hemorojų 30

Ruošiamės Kalėdoms

Kad šventės neapkarstų 32

Kalėdų dovana išpildo vaiko svajonę 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

Du mamos rūpestėliai

Justė Plytnikienė su būsimu vyru susipažino prieš tryliką metų, būdama šešiolikmetė moksleivė. Tuo metu niekas negalėjo patikėti, kad mokinukės ir penkeriais metais vyresnio studento draugystė tiek ilgai tęsis. Prieš ketverius metus jie susituokė ir dabar augina du sūnus – dvejų metų ir 9 mėnesių Herkų ir trijų mėnesių Vincą.

– Gimus pirmam vaikelui, po to – antrajam tikriausiai abu patyrėte naujus išbandymus?

Gyvenimas pasikeitė labai. Kol neturėjome vaikų, lankydavomės vakarėliuose, savaitgaliais labai mėgdavome ilgai pamiegoti, ramiai pažiūrėti filmą. Nereikėdavo ilgai planuoti norint išlėkti kur nors iš miesto, neskubėdavome namo iš darbų.

Gimus antrajam laiko sau dar labiau sumažėjo. Pirmasis mėnuo gimus Vincui buvo ypač sunkus. Vyresnėlis pratinosi eiti į darželį, reikėjo padėti jam adaptuotis naujoje aplinkoje. Iš darželio parnešė namo virusą, kuriuo užsikrėtėme visa šeima. Mažasis susirgo ausies uždegimu... Atrodė, kad daugiau nieko su vyru ir nedarome tik vaikais rūpinamės – vieną pamaitinti, užmigdyti, vaistus sugirdyti, po to – kito eilė... Ir patys taip pat sirgome...

– Kaip sekėsi abiejų nėštumų periodais, kokius įspūdžius paliko gimdymas?

Kai laukiausi Herkaus, labai gerai jaučiausi. Nepatyrčiau jokių nėštumo sukeltų nepatogumų. Tik nėštumo pabaigoje truputį kankino rėmuo. Antrasis nėštumas buvo žymiai sunkesnis. Rėmuo kankino nuo pirmųjų savaitžių, nėštumo antroje pusėje pradėjo tinti kojos. Tyrimai parodė, kad buvau užsikrėtusi citomegalo virusu, todėl nuolat turėjau lankytis pas infektoлогę. Dėl šio viruso labai jaudinausi, bijojau: kad tik vaikelis gimtų sveikas.

Po tokių išbandymų bent gimdymas pa-



sisekė. Antrasis gimdymas buvo žymiai lengvesnis: Herkų gimdžiau dvylika valandų, o Vincukas gimė per dvi su puse.

– Bene sunkiausias dar vienas jaunos mamos išbandymas – žindymas. Kaip sekėsi įveikti jo sunkumus. Gal įgijus patirties su pirmagimiu, vėliau sekėsi lengviau?

Pirmąjį sūnelį krūtimi maitinau iki vienerių metų ir dviejų mėnesių. Antrąjį ketinu žindyti maždaug iki metukų.

Gimus Herkui žindymo pradžia buvo ypač sunki. Tik mano užsispyrimo ir vyro palaikymo dėka pasisekė nenutraukti žindymo jau pirmąjį mėnesį. Herkus gimė trisdešimt septintąjį nėštumo savaitę. Nors tokie nau-



jagimiai yra išnešioti, mūsų mažylis ilgai miegodavo, neatsibudavo net pavalgyti, labai silpnai žįsdavo. Atrodo, kelis kartus patraukia pienuko ir užmiega. Be to, Herkui nesisekė taisyklingai žįsti, prireikė antspenių.

Dėl visų šių priežasčių nepradėjo gamintis pakankamai pienuko ir Herkus per tris pirmas savaites priaugo tik vieną šimtą penkiasdešimt gramų. Pradėjau primaitinti mišinuku, tačiau mišinuko duodavau tik po krūties ir tik tada, kai matydavau, jog pavalgęs jis neramus. Herkui paaugus, sustiprėjus, maždaug nuo trečio mėnesio pienuko gamyba susitvarkė ir primaitinti nebereikėjo.

Su antruoju žindymas sekasi žymiai lengviau. Vincas jau nuo pat pirmųjų dienų

taisyklingai žindžia. Jam pavalgyti užtenka keletos minučių, svoris puikiai auga.

– Kaip vyresnėlis sutiko mažąjį broliuką, ar nepavydėjo dėmesio, kaip pavyksta išlaviruoti tarp abiejų mažylių poreikių?

Iš tiesų labai jaudinausi dėl Herkaus reakcijos gimus Vincui. Pirmąsias dienas Herkus visiškai nekreipė dėmesio į brolių. Elgėsi taip lyg Vinco nebūtų. Tai mane labai neramino, tačiau maždaug po mėnesio apsiprato. Žinoma, keletą kartų buvo taip, kad Herkui mano dėmesio prireikė būtent tada, kai maitinau mažąjį ir negalėjau skirti dėmesio jam. Buvo ašarų – ir Herkaus, ir mano. Bet dabar jau susitariame: kartais Vincui reikia palaukti, kartais – Herkui.

– Ar neapmaudu vyresnėliui keliauti į darželį, kai namie lieka mama su broliuku?

Vincas gimė rugpjūčio pabaigoje, o Herkus nuo rugsėjo pradėjo eiti į darželį. Žinoma, jaudinausi, ar nebus per daug streso vaikui. Mums pasisekė, kad Herkaus auklėtojos labai geros, padėjo jam lengviau adaptuotis darželyje. Ašarų buvo tik pirmąją savaitę, o dabar labai noriai eina į darželį, net sunku namo prisivilioti! Namie mums darželyje išmoktas dainėles dainuoja, šoka ančiukų šokį.

– Kaip susiklostė kūdikio dienotvarkė, ar daug pastangų reikia jį nuraminti, užmigdyti, gal turi savų metodų?

Vincas labai ramus kūdikis. Maitinamas krūtimi visada nurimsta. Bet to, Vincas pripažįsta čiulptuką, o Herkus užaugo be čiulptuko. Iš tikro, čiulptukas labai labai palengvina vaiko auginimą. Visom mamom rekomenduoj!

Vincas visus dienos miegelius miega arba balkone, arba lauke. Namie niekaip nepavyksta užmigdyti, o jei ir užmiega, tai ilgiausiai pusvalandžiui. Iš pradžių dėlto krintausi: juk literatūroje visi vaikų auginimo eksper-



Herkus geria žuvų taukus. Taip pat iš ryto ir grįžus iš darželio profilaktiškai nuo įvairių peršalimo ligų duodame jam homeopatinių vaistukų Influcido.

– Ar randi laiko sau, kaip pailsi nuo kasdinių namų rūpesčių rutinos...

Šiuo metu visai nerandu laiko sau... Tačiau nuo sausio, kai mažajam jau bus keturi mėnesiai, norėčiau pradėti sportuoti. Gyvename prie pat miško, todėl su draugėmis galvojame išmėginti šiaurietiską vaikščiojimą.

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė

*Nuotraukų autorė –
Jūratė Ramanauskaitė*

tai pataria vaikus migdyti savo lovelėje. Bet dabar jau nebesijaudinu. Jei Vincui gerai, tai gerai ir man.

– Kaip lavinate vyresnėlį. Gal užsiėmimus lankote arba patys namuose mokote?

Kol Herkus nėjo į darželį, lankėme Yamaha muzikos mokyklėlę. Dabar darželyje auklėtojos užsiima lavinimu – Herkus mokosi dainelių, eilėraščių, šokių, piešia, spalvina, lipdo. Herkus dažnai džiugina savo padarytais darbais – tai vėjo malūnėlį sumeistravęs, tai grybą iš kaštono ir plastilino, tai žvakidę nulipdęs. Jei Herkus nelankytų darželio, tikrai tiek skirti laiko lavinimui negalėčiau. Juk ir mažasis dėmesio reikalauja – kuo toliau, tuo daugiau, taip pat namų ruošą reikia užsiimti.

– Kaip rūpinatės, kad mažylis nesirgtų peršalimo ligomis, ar geriate vitaminus?

Herkus per dvejus su puse metų tik porą kartų sirgo peršalimo ligomis. Labai vyliaušiu, kad pradėjus lankyti darželį Herkus bus iš tų retų vaikų, kurie nepradeda sirgti, tačiau susirgo praėjus savaitei nuo pirmųjų dienų darželyje. Teko jau ir pirmą kartą duoti jam antibiotikų. Per tris darželio lankymo mėnesius šiuo metu serga jau trečią kartą...



Vaiko žiemos vaistinė

Išauginti vaiką be sezoninių ligų praktiškai neįmanoma, bet verta pasistengti, kad mažylis sirgtų kiek įmanoma rečiau. Žiema tikras išbandymas tėvams: vaiko tyko įvairios peršalimo ligos ir virusai. Jų yra lauke, darželyje, į namus jų gali parnešti mama, tėtis, vyresnis brolukas arba sesutė.

Bet tai nėra priežastis, dėl kurios šaltuoju metų periodu reikėtų kuo mažiau būti lauke. Žiemą vaikui taip pat reikalingas grynas oras ir naudingi žaidimai bei pasivaikščiojimai lauke. Tik reikia pasirūpinti tinkama mažylio apranga: jis neturi nei sušalti, nei perkaisti. Geriausi lengvai nurengiami drabužėliai: prekybos centre ar kitoje patalpoje mažylis neturėtų vilkėti lauko drabužių. Vaikas greičiau susirgs peršalimo liga, jeigu sušals ir sušlaps jo kojytės.

Vaikai peršąla daug greičiau už suaugusiuosius, nes jų imunitetas silpnesnis. Kuo mažesnis vaikas, tuo silpnesnė imuninė sistema. Vaiko imuninė sistema visiškai susiformuoja tik per keletą metų. Palankesnė virusams ir mažylio anatomija. Vaiko nosytė maža, siauras perėjimas nuo jos iki ryklės. Todėl net ir nedaug patarimus gleivinei, kvėpavimo takai užblokuojami.

Vaikas suserga netikėtai ir tai gali atsitikti bet kuriuo paros metu, todėl verta pasiruošti. Žiemos sezonui reikėtų pasirūpinti specialia vaistinėle vaikui, kurioje būtų preparatai nuo slogos, temperatūros, gerklės skausmo, taip pat peršalimo ligų profilaktikos priemonės.

Nosytei, gerklytei ir ausytėms

Sloga – vienas peršalimo požymių. Vaikui sunku kvėpuoti, jis čiaudi, nosytę kutena ir peršti, ašaroja akytės, gali pakilti temperatūra. Slogą pasigavusiam mažyliui prireiks nosies gleivinės patinimą mažinančių bei užsikimšusios nosytės kvėpavimą lengvinančių lašukų. Taip pat pravers tirpalai nosytės ertmei plauti. Sloguojančiam vaikui duokite daug šiltų skysčių, arbatų.

Gerklės uždegimui gydyti prireiks vaikiško purškiklio arba čiulpiamų pastilių. Mažylis negali paaiškinti, ką jam skauda: galima įtarti gerklės uždegimą, jeigu vaikas verkia ry-



damas maistą arba seiles. Sergantį vaiką girdykite šiltais švelniais gėrimais. Jeigu vaikui skauda gerklę, paraudusios ir apnašų nusėtos tonzilės, temperatūra pakyla daugiau kaip iki 38 laipsnių, kvieskite gydytoją.

Prie šių peršalimo negalavimų mažyliams dažnai prisideda ir ausų uždegimas, todėl žiemos vaistinėleje reikia turėti ir ausyčių skausmą bei uždegimą slopinančių lašukų. Ausų uždegimu sergantis vaikas tampa neramus, verkia, ypač jį dirgina mamos prisilietimas prie ausytės. Paprastai pakyla temperatūra. Vaiką būtinai turi apžiūrėti gydytojas. Jeigu jam vidurinės ausies uždegimas, reikalingas skubus gydymas (gydytojas gali skirti antibiotikus), nes antraip gali prisidėti rimtos komplikacijos. Sergančio mažylio ausytės turi būti sausos, jo negalima maudyti.

Laringitas

Tai ūmi infekcinė liga, gerklų uždegimas. Paprastai kyla sausas į lojimą panašus kosulys, užkimsta balsas, padidėja temperatūra ir vaikui sunku kvėpuoti. Kvėpavimą ar priepuolį vaikui gali palengvinti garų inhaliacijos. Taigi, vaistinėleje turėkite joms reikalingų vaistukų. Žinoma, tai tik pirmoji pagalba, o gydymą turi skirti gydytojas.

Bronchitas

Vaiko kvėpavimo organai nėra pakankamai tobuli, todėl viršutinių kvėpavimo takų infekcija gali sukelti bronchų uždegimą. Vaikas

TRAVISIL

mėtų (apelsinų, citrinų, medaus, aviečių, juodųjų serbentų) skonio pastilės gerklei

Maisto papildas

Sudėtis: cukrus, gliukozės sirupas, ilgųjų pipirų vaisių ekstraktas, juodųjų pipirų vaisių ekstraktas, didžiosios alpinijos šaknies ekstraktas, vaistinio abro sėklų ekstraktas, paprastojo pankolio vaisių ekstraktas, tanidinės akacijos žievės ekstraktas, agrastinio lapinio vaisių ekstraktas, dažinių ciberžolių šakniastiebių ekstraktas, tikrojo imbiero šaknies ekstraktas, pusdykuminio saldymedžio ekstraktas, siauralapio baziliko ekstraktas, plaukuotojo viršūklės vaisių ekstraktas, karpotojo viršūklės vaisių ekstraktas, riešutinės justicijos lapų ekstraktas, mentolis, mėtų (arba apelsinų, arba citrinų, arba medaus, arba aviečių, arba juodųjų serbentų) kvapijoji medžiaga.

Vartojimas: vaikams nuo 2 metų amžiaus sučiulpti po 1-2 pastilės tris kartus per dieną, suaugusiems sučiulpti po 2-3 pastilės tris kartus per dieną.

Pakuotėje 16 pastilių.



Net 15 augalinių sudedamųjų medžiagų!

Otinum

AUSŲ LAŠAI

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

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

„Otinum“ vartojamas:

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

Dozavimas:

Sergant ūminiu išorinės, vidurinės ausies ar būgnelio uždegimu:

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

Prieš sieros kamščio šalinimo procedūrą:

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

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

Specialių atsargumo priemonių reikia:

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

Kontraindikacijos:

Padidėjęs jautrumas vaistui; būgnelio perforacija.

„Otinum“ – gerai toleruojamas preparatas.

Kartais gali parausti ir niežėti ausies oda (alerginė reakcija). Pacientams, kurių prakiuręs ausies būgnelis, vaistų vartojimo laikotarpiai gali sutrūkti klausia.

Prasidėjus ūmiam ausies uždegimui, būtina vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepagerėja ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaistų vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.



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

Atstovas Lietuvoje: SIA „Meda Pharma“

Tel. +370 37 33 05 09

MEDA

APROTUSINAS –



natūralių medžiagų sirupas atsikosėjimui palengvinti.

Propolio ir čiobrelės ekstraktai, medus ir vitaminas C yra nepakeičiamos priemonės peršalus ir kosint. Propolis pasižymi priešvirusiniu ir priešbakteriniu poveikiu, o derinyje su medumi palengvina kosulį, aprūpina biologiškai aktyviomis medžiagomis, stiprinančiomis visą organizmą. Čiobrelės ekstraktas skystina skreplius, lengvina atsikosėjimą, ramina ir mažina kosulio priepuolius, veikia antiseptiškai. Vitaminas C – vienas iš svarbiausių vitaminų antioksidantų, palaikančių imuniteto funkcijas. Šis sirupas padeda esant ir ūmiam, ir lėtiniam kosuliui.

Sudėtyje nėra spirito, konservantų, todėl tinka net ir mažiems vaikams.

Sudėtyje nėra spirito, konservantų, todėl tinka net ir mažiems vaikams.



atsikosėja skrepliais, gali prisidėti švokštimas ir dusulys. Vaistinėlėje turėkite garstyčių lapelių: kosinčiam vaikui kompresai atpalaiduos kvėpavimo takus ir išvalys gleives. Prisiminkite, jeigu kosulys švilpiamas, vaikas stipriai karščiuoja, ant krūtinės dėti kompresų negalima. Bronchito požymiams palengvinti prireiks atsikosėjimą lengvinančių bei skreplius skystinančių vaistų.

Karščiavimui

Persišaldžiusiam mažyliui gali staiga pakilti temperatūra. Atsiminkite, kad karščiavimas – apsauginė organizmo reakcija. Esant mažesnei negu 38,5 laipsnių temperatūrai (išskyrus atvejus, kai vaikui yra buvę traukulių), pakanka liaudiškų priemonių. Pavyzdžiui, liepžiedžių, aviečių ar kitos arbatėlės su medumi. Susidoroti su aukštesne kaip 38,5 laipsnių temperatūra prireiks karščiavimą mažinančių ir uždegimą slopinančių specialiai vaikams skirtų vaistukų. Vaikams labiausiai tinka paracetamolis. Vaikui reikia daug gerti: duokite jam praskiestų šviežių sulčių, vaistažolių arbatų, kompotų. Jei kūno temperatūra pakyla per 40 laipsnių, o oda vėsi, skubiai kvieskite gydytoją.

Jeigu temperatūra tęsiasi tris paras, reikia būtinai kreiptis į gydytoją, gali prireikti ir gydymo antibiotikais, kuriuos, žinoma, gali skirti tik gydytojas. Todėl vaiko žiemos vaistinėlėje gali praversti ir probiotikai, kuriuos būtina gerti vartojant antibiotikus.

Nuo gripo

Gripas ir viršutinių kvėpavimo takų susirgimai – tai virusinės infekcijos. Pagrindiniai šių ligų požymiai: karščiavimas, sąnarių skausmas, kosulys, silpnumas. Vaiko vaistinėlėje esantys vaistukai nuo karščiavimo gripo neišgydys, nes jie nenaikina viruso, o tik palengvina peršalimo požymius.

Todėl iškviaskite gydytoją, nes tik specialistas nustatys ligą ir patars, kaip ją gydyti. Nepirkite savarankiškai antibiotikų, nes parinkti tinkamus gali tik gydytojas ir neduokite vaikui anksčiau jam išrašytų šių vaistų, nes jie galėjo būti skirti kitos ligos gydymui.

Rotavirusas

Rotavirusas – vienas iš dažniausių virusų, ku-

riuo užsikrečia kūdikiai ir maži vaikai. Šis virusas sukelia viduriavimą, vėmimą ir karščiavimą. Juo užsikrečiama per nešvarias rankas, sergančio žmogaus daiktus. Kūdikiams ir vaikams reikia duoti kuo daugiau skysčių, nes vemiant ir viduriuojant organizmas praranda daug vandens. Žiemos vaistinėlėje pravers specialūs vaistukai nuo viduriavimo.

Odelės apsaugai

Nuo sniego, šalčio ir vėjo jautri vaiko odėlė gali parausti, šerpetoti ir perštėti. Todėl žiemą vaiko odėlę svarbu apsaugoti. Prieš išleidami į lauką mažylį, jo veiduką patepkite specialiu vaikišku apsauginiu kremuku. Lūpytes nuo skilinėjimo apsaugokite specialiu balzamu.

Stipriname imunitetą

Iš anksto reikėtų pasirūpinti vaiko imunitetu. Stiprus imunitetas padės išvengti daugelio žiemos ligų arba greičiau su jomis susidoroti. Todėl vaiko žiemos vaistinėlėje turėtų būti vitaminų ir mineralų kompleksas, kuriuo papildysite vaiko mitybą, kad jis gautų kuo įvairesnių naudingų medžiagų. Duokite vaikui vitamino C, kurio yra kivių vaisiuose, apelsinuose, citrinose, šeimamedžio ir šaltalankių uogose. Nealergiškam vaikui galima pasirūpinti ramunėlių, šalavijų, jonažolių, čiobrelių, ežiuolės ir raudonėlių vaistažolėmis.

Rekomenduojama vartoti greipfrutų sėklų ekstraktą, kuris yra puikus antioksidantas ir puiki priemonė esant peršalimui, burnos ar ryklės infekcijoms. Jame esančių vitamino C bei bioflavonoidų dėka greipfrutų sėklų ekstraktas yra vienas stipriausių gamtos antioksidantų.

Imunitetui stiprinti ir patalpų dezinfekcijai puikiai tinka eukaliptų, čiobrelių bei kadagių aliejų aromaterapija.

Žiemą sunku išvengti peršalimo ligų, ypač vaikui, bet nuolat rūpinantis visaverte mažylio mityba, fiziniu aktyvumu, tinkama higiena, apranga, imuniteto stiprinimu vaikas sirgs rečiau. Turėdami žiemos sezonui pritaikytą namų vaistinėlą, staiga sunegalavusiam vaikui galėsite iš karto suteikti pagalbą, kol pasieksite gydytoją.

Parengė Undinė Gilė



GERIAUSIA DOVANA - STIPRUS IMUNITETAS!

ARTĖJANT ŠVENTĖMS, DAUGELIS SUKA GALVAS, KĄ PADOVOTI ŠEIMOS NARIAMS, BIČIULIAMS AR KOLEGOMS. TAČIAU UŽ LANGO ATVĖSĖ ORAI PATYS SUFLERUOJA, JOG SVARBIAUSIA - PASIRŪPINTI STIPRIŲ IMUNITETU. O TAM GERIAUSIA PRIEMONĖ IR ŠVENTINĖ DOVANA - EKOLOGIŠKAS GREIPFRUTŲ SĖKLŲ EKSTRAKTAS „CITROPLUS“.

FIZINIS AKTYVUMAS

Užgriuvus šventiniams rūpesčiams retas iš mūsų skiria pakankamai dėmesio savo sveikatai. Tačiau būtent dabar yra metas stiprinti imunitetą, jei žiemos malonumų nenorime išeiti į ligos patalą.

Norint išlikti sveikiems, pirmiausia reikia propaguoti sveiką gyvenimo būdą. Imunitetą ypač neigiamai veikia miego trūkumas, patiriamas stresas, rūkymas, alkoholio vartojimas. Šaltuoju metų laiku specialistai rekomenduoja eiti miegoti valanda ar keliomis anksčiau, nei įprasta tam, kad organizmas galėtų pakankamai pailsėti.

Taip pat ypač aktuali yra pilnavertė mityba. Šaltuoju periodu svarbu valgyti daug daržovių, kuriose gausu vitaminų ir kitų naudingų medžiagų.

Vis dėlto kovai su ligomis dažnai neužtenka pasitelkti vien įprastas priemones, todėl patariama naudoti ir natūralius imunitetą stiprinančius papildus.

IMUNITETĄ STIPRINANČIOS PRIEMONĖS

Kaip vieną efektyviausiai imunitetą stiprinančių priemonių, tinkančių visai šeimai, galima išskirti ekologišką greipfrutų sėklų ekstraktą „Citroplus“. Tai vitamino C bei bioflavonoidų šaltinis, užtikrinantis imuniteto apsaugą. Ypač naudingas nusilpusi organizmui, peršalus ar aplinkui siaučiant virusams. Maisto papildas „CitroPlus“ didina organizmo atsparumą peršalimo ligoms.

„CitroPlus“ ekologiškas greipfrutų sėklų ekstraktas yra tinkamas vartoti ne tik suaugusiems, bet ir vaikams nuo 1 metų, nėščiosioms ir krūtimi maitinančioms mamoms. Maisto papildas gali būti vartojamas kasdien tam, kad palaikytų sveiką organizmą ir užtikrintų nenutrūkstamą jo apsaugą.

Tai ne tik geriausias imuniteto draugas, bet ir puiki dovana visai šeimai!



Pagaminta ekologiškai. Patvirtinta ES.



CITROPLUS - JŪSŲ IMUNITETO DRAUGAS!

Daugiau informacijos:
www.citroplus.lt

Lengvas mažylio kvėpavimas

Net tinkamai gydomas paprasčiausias peršalimas vaikui gali komplikuotis bronchitu. Bronchitas – viena labiausiai paplitusių vaikų apatinių kvėpavimo takų ligų. Tai ūmus bronchų gleivinės uždegimas. Pagrindiniai jo sukėlėjai – virusai (adenovirusai, gripo, rinovirusai), rečiau – bakterijos (dažniausiai – mikoplazmos ir chlamidijos). Bronchus gali pažeisti ir kokliušo bakterijos.

Palankios sąlygos bronchitui žiemą: jam patinka drėgmė, šaltis, nosiaryklės infekcijos, juo greičiau susirgs kvėpuojantis cigarečių dūmais vaikas. Bronchitas tyko ten, kur būna daugiausia žmonių: vaikas virusą gali pasigauti darželyje, kieme arba drauge su tėvais vaikštinėdamas prekybos centre. Ligą perduoda kosintis ir čiaudintis vaikas arba suaugusysis per orą ir per virusais užterštas rankas.

Bronchito požymiai

Bronchų gleivinė paburksta, padaugėja gleivių, gali spazmuoti bronchų sienelių raumenys. Gleivės kaupiasi vaiko kvėpavimo takuose ir sukelia kankinamą sausą kosulį, vaikui sunku kvėpuoti. Ligos pradžia panaši į peršalimo negalavimus. Atsiranda sloga, vaikas karščiuoja, skauda ryklę. Ūmus bronchitas sukelia iš pradžių sausą kosulį. Po kelių dienų kosulys pasidaro drėgnas ir vaikas atkosėja gleivingus skreplius. Mažylis jaučiasi silpnas ir vangus.

Jeigu bronchų gleivinė labai paburkusi, jų sienelių raumenys spazmuoja ir susidaro daug gleivių, kosulys tampa švokščiamas, dusina ir gali užsikimšti kvėpavimo takai. Toks bronchitas vadinamas obstrukciniu.

Esant ūmiam bronchitui vaikams iki vienerių metų gali labai pakilti kūno temperatūra, bet dažniausiai ji tebūna kiek aukštesnė už įprastinę. Suskėsė ši liga silpniesiems vaikams ir turintiems kvėpavimo takų vystymosi sutrikimų. Jiems gali išsivystyti lėtinis bronchitas, kuris lydės visą gyvenimą.

Pavojingiausia bronchito rūšis – bronchiolitas – smulkiųjų kvėpavimo takų (bronchiolių) uždegimas. Jis sukelia kvėpavimo sutrikimus bei deguonies trūkumą. Pagrindiniai šios ligos požymiai: sunkus dusulys, padažnėjęs kvėpavimas, įtraukti tarpšonkauliniai tarpai, pamėlynavęs veidas. Pastebėjus šiuos požymius reikia skubiai kviešti greitąją pagalbą.

Tinkamai gydomas ūmus bronchitas visiškai praeina per 1–2 savaites. Žinoma, gydymą turi skirti vaiko gydantis pediatras. Ūmus bronchitas gali užsitęsti ir komplikuotis plaučių uždegimu.

Bronchito gydymas

Pagrindinės bronchito gydymo užduotys: susidoroti su jį sukėlusia infekcija, kvėpavimo takų patinimu, pašalinti gleivingus skreplius iš kvėpavimo takų, susilpninti sausą kosulį.

Svarbu sergančiam vaikui duoti pakanka-

mai skysčių. Jie skystina gleives, todėl jos lengviau pašalinamos. Tinka šilta arbata su citrina, aviečių uogiene ar medumi, vištienos sultinys. Naudingos karštos kojų vonios prieš miegą. Galite dėti garstyčių kompresus ant krūtinės ir nugaros.

Ligoniuok būklę greitai palengvinsite inhaliacijomis. Atsiradus pirmiesiems peršalimo ligų požymiams, varta iš karto imtis šio gydymo būdo. Ypač pravers inhaliatorius dažnai kvėpavimo takų ligomis sergančiam vaikui. Inhaliatoriuje vaistinės medžiagos susmulkinamos iki mažyčių lašelių ir ligoniuokas kvėpuoja aerolio pavidalo vaistais prisodrintu oru. Vaistai tiesiogiai patenka į kvėpavimo takų gleivinę ir pasklinda visame jos paviršiuje. Todėl jie veikia greitai. Vaistukai pasiekia smulkiausius bronchus, todėl inhaliacijos puikiai tinka apatinių kvėpavimo takų infekcijoms gydyti.

Tai puiki priemonė suaugusiajam ir vaikui nuo bronchito, laringito, astmos bei kitų peršalimo ligų. Inhaliacija padeda pašalinti gleives iš kvėpavimo takų. Pakvėpavus inhaliatoriumi, greitai sumažėja bronchų gleivinės dirglumas, sušvelnėja sergantį vaiką varginantis kosulys, palengvėja kvėpavimas.

Inhaliacijas galima atlikti ir lovoje gulinčiam vaikui, ir ant rankų laikomam kūdikiui. Ligoniuokui atsipalaidavus, vaistai daug geriau pasisavinami ir beveik nepatenka į kraują.

Naudojant elektrinį aerolinį „Omron“ inhaliatorių, nereikia dažninti kvėpavimo ir didelius vaistų kiekius greitai įpurškiamas priepuolio metu. Inhaliatoriai – vienintelė priemonė, padedanti vaistinei medžiagai pasiekti alveoles, vienintelis aerolinės terapijos metodas, tinkantis vaikams iki penkerių metų. „Omron“ inhaliatoriai turi V.V.T. (virtualių vožtuvų technologija) inhaliacijos komplektą, kuris atsiveria ir užsidaro pagal kvėpavimo ritmą. Tai sumažina vaistų nuostolius iškvepiamo metu ir padidina jų pasisavinimą įkvepiant.

Dalia Petruolytė

OMRON



Kvėpuok lengvai!

„Prisijunkite prie efektyvios inhaliacinės terapijos su unikalia V.V.T. - technologija!“

„Dėl naujos V.V.T. – Virtualių vožtuvų technologijos vaistai išskaidomi į mažas daleles, kurios patenka į reikiamą kvėpavimo takų vietą. Dalelės didesnės nei 5 μm pasiekia tik burnos, gerklės ir nosies ertmes. Mažesnės nei 5 μm dalelės, gali pasiekti apatinius kvėpavimo takus. Jos yra būtinos gydant bronchų ir plaučių ligas.“

Dažnas kosulys, švokštimas, dusulys, krūtinės skausmas, laringitas, astma ar tiesiog peršalote...

„Omron“ inhaliatoriai „CompAIR“ padės sušvelninti šiuos simptomus. Jūs visada turėsite teisingą pasirinkimą.



**Nešiojamas
ir praktiškai
begarsis**

MicroA.I.R.™ *Tinklinė technologija*

NE-U22-E



**Mažas
garsas
ir
lengvas
svoris**

CompA.I.R.™
NE-C801

NE-C801S-E

V.V.T. technologija



**Galingas
kompresorius**

CompA.I.R.™
NE-C28

NE-C28-E

V.V.T. technologija

A Good Sense of Health

www.ringitas.lt

Tik vaistinėse



Ramiam pilveliui

Ką tik iš gimdymo namų atkeliavęs namo kūdikis – sveikas, linksmas ir žinoma – pats gražiausias pasaulyje. Pirmosiomis dienomis namuose jis tylus ir ramus, saldžiai miega, o nubudęs mielai geria pienuką. Bet staiga mažylis pradeda blaškytis, pasidaro irzlus, ima viduriuoti. Išsausėja, šerpetoja ir parausta jo odelė. Ir pienuką geria nenoriai, net visiškai jo atsisako. Sulenkia kojytes, verkia palietus jo pilvuką. Tokiu atveju galima įtarti, kad Jūsų mažyliui žarnyno disbakteriozė, kuri labiausiai kankina naujagimius ir paūgėjusius mažylus iki trejų metų.

Bakterijų karas

Žmogaus organizme yra daugiau kaip 500 rūšių bakterijų. Dalis jų gali sukelti įvairias ligas, kitos – gerosios – saugo nuo infekcijų. Naudingiausios – bifido ir lakto bakterijos.

Dauguma žarnyno bakterijų yra naudingos, tačiau pakeitus mitybą, viduriuojant, sergant virškinamojo trakto ligomis, mikrofloros pusiausvyra gali būti pažeista.

Disbakteriozė – žarnyno mikrofloros sutrikimas, kai sumažėja naudingųjų bakterijų kiekis ir pagausėja kenksmingų patogeninių bakterijų.

Vaisiaus žarnynas yra sterilus. Gimus vaikui pirmosios bakterijos, taip pat ir lakto bakterijos, į žarnyną ir kitus organus patenka per motinos gimdymo takus ir storąjį žarnyną, o po mėnesio – kūdikio žarnyne atsiranda bifido bakterijos. Jos drauge sudaro nuo 90 iki 95 procentų žarnyno mikrofloros. Šios bakterijos saugo nuo kenksmingų mikrobus, patenkančių į organizmą su oru, maistu ir vandeniu.

Gerųjų bakterijų nauda

Gerosios bakterijos skatina vitamino K gamybą, padeda gerai įsisavinti maistą ir stiprinti imunitetą. Vaiko organizmui visi šie mikrobai yra gyvybiškai reikalingi. Jie yra barjeras, neleidžiantis kenksmingoms bakterijoms įsiskverbti į organizmo vidų bei stabdo jų augimą, netgi išskiria ypatingą



gas, jas naikinančias medžiagas. Šios bakterijos stimuliuoja imunitetą ir yra tarsi natūrali apsauga nuo infekcinių susirgimų. Jos padeda suvirškinti tuos maisto komponentus, kurių negali suvirškinti fermentai, neutralizuoja toksiškas medžiagas, be to – sintetuoja daug nepakeičiamų amino rūgščių ir praktiškai visus vitaminus.

Sveika žarnyno mikroflora neleidžia vystytis žarnyno infekcijoms; daugintis dujas gaminančioms bakterijoms; palengvina kepenų darbą; saugo nuo maisto alergijų.

Be naudingos mikrofloros žarnynas negali įsisavinti geležies, kalcio, taip pat – vitaminų D, K ir visos vitamino B grupės. Todėl net idealiai maitinamas sergantis vaikas negali iš maisto gauti visų jo vystymuisi reikalingų medžiagų. Kai žarnynas negali kokybiškai atlikti funkcijų, susilpnėja organizmo gebėjimas reaguoti į neigiamus išorės ir vidaus veiksnius, pavyzdžiui kovoti su užkrečiamų ligų sukėlėjais.

Kodėl pritrūksta gerųjų bakterijų?

Naujagimių susirgimui disbakterioze turi įtakos ekologinės aplinkos pablogėjimas, tai, kad naujagimiai per anksti pradedami maitinti dirbtiniais mišiniais, taip pat antibiotikų vartojimas nėštumo metu bei nėštumo patalogijos.

Disbakteriozė gali išsivystyti, jeigu naujagimio organizme trūksta bent vienos iš

naudingųjų bakterijų rūšių. Kada „kenkėjai“ laimi, organizme gali prasidėti uždegimas, puola peršalimo ligos, besitęsiančios alerginės reakcijos, žarnyno ir kepenų funkcijos sutrikimai, taip pat kūdikių odos uždegimai. Ilgainiui gali išsivystyti ir lėtinės ligos – gastritas, bronchinė astma.

Disbakteriozės gydymas – tai normalios žarnyno mikrofloros atkūrimas. Skiriama organizmui naudingų bakterijų, vadinamųjų – probiotikų. Sveikam vaikelui probiotikus verta duoti siekiant išvengti ligų. Ligoniuokui reikia laikytis dar ir dietos, valgyti naudingų bakterijų augimą skatinančius produktus (jogurtus, rūgštaus pieno produktus). Sunegalavusį vaiką maitinti stenkitės ekologiškai švariais maisto produktais, kasdien duokite kuo įvairesnio šviežio maisto. Reikėtų atsisakyti pramoniniu būdu pagamintų ilgai galiojančių maisto produktų ir patiekalų.

Kaip atpažinti disbakteriozę?

Pagrindiniai šio negalavimo požymiai:

- Viduriavimas besikaitaliojantis su normaliu pasituštinimu, kartais – ir su vidurių užkietėjimais.
- Pučia pilvuką (meteorizmas).
- Dažnas pilvuko gurgėjimas ir pavalgius atsirandantis arba sustiprėjantis skausmas. Todėl kūdikis arba mažas vaikas verkia, tampa neramus ir dirglus.
- Mažylis išblyškęs, tuštinasi blizgančiomis išmatomis.
- Susilpnėja vaiko imunitetas ir jis dažniau serga peršalimo ligomis.

Jei kūdikis ar mažas vaikas viduriuoja, vemia ir/arba pradėjo pūsti pilvuką, nedelsiant kreipkitės į gydytoją, nes šie požymiai būdingi daugeliui ligų. Tik gydytojas gali jas nustatyti ir suteikti reikiamą pagalbą.

*Parengė sveikos gyvensenos specialistė
Ieva Grabauskienė*

YRA ŠALIS, KURIOJE MAŽYLIŲ PILVELIAI RAMŪS



Nuo šiol Jūsų mažylis į ją nukeliauti galės ne tik sapnuose!

Bifoval – milijardai gerųjų Bifidobacterium ir Lactobacillus žarnyno bakterijų.

Na, vyresniems vaikučiams rekomenduojame malonaus braškių skonio kramtomąsias **Bifoval Babe** tabletes, o tėveliams – **Bifoval** ir **Bifoval Forte** kapsules.

Bifoval – gerųjų bakterijų linija visai šeimai!

Daugiau informacijos rasite adresu www.bifoval.lt



teščiukite vaistinės.

 **valentis**

Kaip padėti dermatitu sergančiam mažyliui

Šalia daugybės kūdikio auginimo rūpestėlių, užgriuvusių jauną mamą prisideda dar ir odelės problemos. Kūdikio odėlė labai jautri jau vien todėl, kad ji keliasdešimt kartų plonesnė už suaugusiųjų. Kai kurių kūdikių oda sausa nuo pat gimimo, ji gali greitai išsausėti dėl netinkamo maitinimo ir priežiūros. Todėl populiarūs kūdikystės problemėlė – odos uždegimas (dermatitas) gali užklupti mažylį jau pirmaisiais gyvenimo mėnesiais. Dermatitais serga alergiškų tėvų vaikai, turi įtakos nėštumo metu persirgtos infekcinės ligos bei būsimos mamos vartoti vaistai.

Kodėl vaikui atsiranda atopinis dermatitas

Parauda vaiko žandukai, jis kasosi kojytes, rankytes, užpakaliuką – susidūrėte su atopiniu dermatitu. Šio alerginio odos uždegimo požymiai: paraudusi, sausa ir pleiskanojanti odėlė, raudonų taškelių ir dėmelių bėrimas, niežulys, įtrūkiai ir opelės. Niežtinčias vietas kūdikis greitai nusikaso, todėl į odą patenka infekcija, joje atsiranda šlapiuojančių šašelių. Mažylis tampa irzlus ir neramus.

Viena atopinio dermatito priežasčių – kūdikio permaitymimas. Kūdikio virškinimo sistema negali susidoroti su gausiu maisto kiekiu. Žindoma kūdikio alergiją gali sukelti mamos maistas. Žindanti mama neturėtų valgyti daug pieno produktų, kiaušinių, riešutų, kviečių patiekalų, medaus, žuvų, grybų, konservuotų produktų, vaisių, šokolado, gerti kakavos, gėrimų, į kurių sudėtį įeina dažikliai ir skonio stiprikliai. Papildomai maitinamam kūdikiui nedera iš karto duoti daug naujų patiekalų. Netinkama mityba gali sukelti vidurių užkietėjimus, kurie taip pat gali tapti bėrimų priežastimi.

Kita atopinio dermatito priežastis – kontaktinė. Mažylio odelę gali sudirginti skalbiklių medžiagos. Jeigu išbėrė visur, išskyrus, pavyzdžiui, sauskelnių apsaugotą užpakaliuką, bėrimų priežastis – kontaktinė alergija.

Atopiniu dermatitu vaikas gali susirgti prisikvėpavęs, pavyzdžiui, oro gaiviklio aromato arba cheminio valiklio, kuriuo švarinate namus, kitų stipraus kvapo preparatų, namų dulkių, aerozolio nuo vabzdžių, akvariumo žuvyčių maisto, namų gyvūnėlių plaukų.

Ką turėtų žinoti tėvai

Jeigu vaiką išbėrė, prisiminkite, ką jis valgė pastarąją parą: galbūt pavyks nustatyti alergeną.

Kai odelės uždegimo priežastis aiški, belieka laikytis maitinimo ir priežiūros taisyklių.

Taigi, jeigu bėrimo kaltininkas – maistas, maitinkite vaiką paprastu maistu ir neduokite jam alergiją sukeliančių produktų: egzotinių vaisių

ir daržovių, citrusinių, braškių, šokolado. Jokiu būdu nepermaitykite vaiko. Nesigundykite gražios išvaizdos obuoliais ir kitais vaisiais bei daržovėmis, nes jų kokybė ir ekologiškumas paaukoti išoriniam patrauklumui.

Kontaktiniu dermatitu sergantį vaiką renkite tik natūralaus ir minkšto audinio drabužėliais, pavyzdžiui, medvilnės (netinka vilna). Vaiko drabužėlius ir patalynę skalbkite specialiu vaikišku skalbikliu, muilu arba skalbimo riešutais. Juose nėra alergiją galinčių sukelti medžiagų. Chloras ir kitos kenksmingos medžiagos išgaruoja aukštoje temperatūroje. Todėl alergiško vaiko drabužėlius lyginkite. Prieš aprengdami vaiką nauju drabužėliu, būtinai jį išskalbkite ir išlyginkite.

Dažnai plaukite kambarius grindų šluota arba valykite į vandenį dulkes susiurbiančiu siurbliu, taip pat valykite baldus ir kilimus. Mažiausiai kartą per tris mėnesius skalbkite užuolaidas. Geriausia, kad jos būtų medvilninės. Idealiai švarūs turi būti ir alergiško vaiko žaislai. Pirkite jam tik saugius, ekologiškus patikimo gamintojo žaislus.

Vaiko plaučiai filtruoja alergenų, o jiems padeda švarus drėgnas oras ir vaikštinėjimas lauke.

Alergiją gali sukelti vaistai (taip pat ir augaliniai). Prieš duodami vaikui vaistus, atidžiai perskaitykite instrukciją. Geriausia, jeigu vaistus skirs gydytojas.

Atopinio dermatito pažeistos odelės priežiūra

Atopiniu dermatitu sergančio mažylio odelė reikiama ypatingai rūpintis. Alergiją vaikui gali sukelti įvairūs muilai, dažikliai ir aromatinės medžiagos, kurių gali būti kosmetikoje. Todėl pirkdami kremą ar prausiklį vaikui atidžiai skaitykite etiketes.

Išbertai odelai prižiūrėti tinka kremas, kurį sudėtyje yra cinko. Cinko oksidas – puikus antiseptikas, jis gydo ir ramina pažeistą odą. Sudirgusios vaiko odelės netrinkite kempine, prauskite švelniu vaikišku muiluuku arba prausikliu, pavyzdžiui, **Uriage Cu-Zn valomuoju geliu**. Po

maudynių nusauskinkite vaiką švelniu rankšluosčiu ir patepkite odelę specialiu maitinamuoju kremu, pavyzdžiui, **Uriage Cu-Zn**. Vaiko odelę tepkite 3–4 kartus per dieną, palaukite, kol kremas gerai įsigers, tuomet aprenkite vaiką.

Vėsus ir švarus vanduo valo ir drėkina odelę. Todėl kasdien maudykite vaiką kokybiškame: filtruotame arba virintame vandenyje. Galite pridėti įvairių žolių – beržo lapų tinktūros, ugniažolės, ažuolo žievės, nuoviuro.

Palanki terpė alergijai – perkaitęs organizmas, o trūkstant skysčių mažiau alergenų pašalinama su šlapimu. Todėl kuo daugiau vaikas prakaituo-

ja, tuo stipresni dermatito požymiai. Renkite vaiką lengvai. Kad odelė nešustų, pamirškite neperšlampamus vystykus, klijuotę ir polietileno plėvelę.

Svarbu, kad vaikas nesikasytų. Trumpai apkirpkite jo nagučius ir valykite juos kelis kartus per dieną. Kad kūdikis netrintų skruostukų į pagalvę, po galvute patieskite išvirintą ir karštu lygintuvu išlygintą vystyklą.

Atopinis dermatitas – lėtinis negalavimas, kurio požymiai sustiprėja paaštrėjimo metu. Juo neužsikrečiama nuo kito žmogaus. Dažniausiai šis odos uždegimas išaiškėja pirmaisiais penkeriais gyvenimo metais.



Sudirgusiai mažylio odelei – Uriage Cu-Zn

Uriage Cu-Zn kremas veidui ir kūnui 40 ml
Atopiškai, linkusiai į sudirgimus odai

- Stabdo bakterijų dauginimąsi
- Mažina uždegimą
- Vario (Cu) ir Cinko (Zn) derinys padeda atstatyti odos barjerines funkcijas

Naudokite esant atopiniam dermatitui, iritaciniam dermatitui, perioraliniam dermatitui, seborėjiniam dermatitui, vystyklų dermatitui.

Tinka vaikams ir suaugusiems. Veidui ir kūnui. Be parabenų, kvapiklių, dažiklių.

Uriage Cu-Zn valomasis gelis 200 ml
Fiziologinio pH gelis valo, ramina ir dezinfekuoja

Sinergiškas vario (Cu) ir cinko (Zn) poveikis neleidžia plisti bakterijoms, saugo odos hidrolipidinę plėvelę.

Naudokite į sudirgimus ir infekciją linkusiai odai prausti, esant atopiniam dermatitui.

Tinka kūdikiams, vaikams ir suaugusiems. Be parabenų, šarmių, kvapiklių.

AKCIJA!

Gruodžio mėnesį **Cu-Zn kremo ir valomojo gelio** galite įsigyti **20%** pigiau

Rūpestinga
GINTARINĖ
VAISTINĖ

VAISTINĖ
NEBIOGYVIMAS BANGUTIS. N. BUDIS. RASVENSUTIS

Fermentų svarba mažo ir didelio žmogaus sveikatai

Sveikata prasideda nuo maisto, o vaiko sveikata, jo vystymasis, imunitetas priklauso ne tik nuo dabartinio maisto, bet ir nuo mamos mitybos nėštumo metu. Sveikos mamos pilvelyje augantis kūdikis turi geresnes galimybes priaugti svorio, sparčiau vystosi jo smegenys bei sumažėja gimusio kūdikio ligų rizika. Netinkamai besimaitinančioms nėščiosioms gresia mažakraujystė, jos greičiau pavargsta, prastesnė jų emocinė būklė, dažniau vargina pykinimas, vidurių užkietėjimas ir kiti nemalonūs požymiai. Gaunanti pakankamai įvairaus maisto, kuriame gausu fermentų (jie ypač svarbūs organizmui nėštumo metu), moteris ne tik gimdo sveikus vaikus, bet ir greičiau atsistato po gimdymo. Fermentų svarba – labai didelė, nes tik jų pagalba visos reikalingos medžiagos pasiekia ląsteles. Nuo gimimo tinkamai maitinamas vaikas, kurio maiste netrūksta fermentų, gerai auga, energingas ir atsparesnis ligoms.

Kas yra fermentai?

Fermentai (enzimai) yra baltymų molekulės, kurios dalyvauja visuose žmogaus organizmo biocheminiuose procesuose.

Fermentai sujungia gyvybiškai svarbius vitaminus bei mineralus su ląstele. Jie padeda atkurti ląsteles ir pašalinti nereikalingus metabolinius produktus. Fermentai taip pat atlieka svarbų vaidmenį pasisavinant maistą. Pavyzdžiui, be fermentų organizmas negali pasisavinti su maistu gaunamų daugumos vitaminų, mineralų bei mikroelementų. Be to, įvairūs fermentai yra būtini kasdieniam mūsų maistui suskaidyti. Visos hormoninės organizmo funkcijų reguliacijos priklauso nuo fermentų ir tikslaus jų veikimo.

Fermentų pusiausvyrą gali sutrikdyti vykstant organizmo bei hormonų pokyčiams nėštumo metu. Ypač svarbūs šie fermentai vaikams, kurių imuninė sistema yra daug silpnesnė negu suaugusiųjų. Augančio mažylio organizmui svarbu gauti pakankamai medžiagų, reikalingų jo vystymuisi, nervų sistemos formavimuisi. Gerai pasisavinamos maisto medžiagos padeda išvengti daugelio sveikatos sutrikimų bei įvairių ligų.

Kodėl reikalingų fermentų negauname su maistu?

Kad ir tinkamai besimaitinanti mama nebūtinai gauna pakankamai gyvybiškai svarbių me-

džiagų. Taip pat – nors ir įvairių bei sveiką maistą ji gamina mažyliui, jam gali neužtekti naudingųjų medžiagų. Tai priklauso nuo maisto kokybės ir organizmo gebėjimo jį apdoroti bei pasiimti reikiamas medžiagas. Tam reikia įvairiausių fermentų.

Mūsų maistas nėra kokybiškas: paprastai nuimamas nesubrendęs derlius, kuris sterilizuojamas, šildomas, konservuojamas, ilgą laiką laikomas. Dėl to vaisiai ir daržovės praranda nepaprastai didelį kiekį organizmui būtinų fermentų, vitaminų ir mineralinių medžiagų. Be to, vaisių ir daržovių auginimui naudojami pesticidai bei sintetinės cheminės trąšos. Tai gi, jau dirvožemyje bei dygstančiuose maitinguosiuose augaluose susiformuoja trapios ekosistemos disbalansas. Todėl tokie maisto produktai tik numalšina alkį ir suteikia organizmo ląstelėms itin menką biologinę vertę.

Kai fermentų pritrūksta!

Pirmieji signalai, kad trūksta fermentų – bloga savijauta, susilpnėjusi imuninė sistema, nuovargis, kraujotakos sutrikimai, skausmai, pykinimas arba virškinimo sutrikimai bei nerimas. Deja, juos pajuntame tik po kurio laiko, nes fermentų stygius ilgai nepastebimas.

Fermentų stygius susilpnina žarnyno, atliekančio begalę užduočių, funkcijas, toksinų pašalinimą, lėtina medžiagų apykaitą bei silpnina imuninę sistemą.

Fermentinis „Regulat“ gėrimas – mažam ir dideliam

Vokietijoje pagamintas fermentų gėrimas „Regulat“ jau dvylika metų yra vartotojų mėgstamas visame pasaulyje. Vaistininkas bei maisto produktų chemikas Dr. Hansas Nydermajeris šį gėrimą kūrė daugelį metų, rengdamas mokslinį tiriamąjį darbą. Tai aktyvūs fermentai (enzimai) skysta forma. Gėrimas normalizuoja ir reguliuoja natūralius medžiagų apykaitos procesus. Be teigiamo poveikio sveikatai ir imuninei sistemai, jis naudingas sergant ūimomis ir lėtinėmis ligomis. Gėrimo nauda įrodyta klinikiniais tyrimais, atliktais Miuncheno Technikos Universitete, taip pat BioTeSys kompanijoje Esslingene, Vokietijoje.

„Regulat“ gėrimas pagamintas pagal unikalią kaskadinės fermentacijos technologiją. Jis sudarytas iš ekologiniuose ūkiuose auginamų vaisių, riešutų ir daržovių, turinčių didelį fermentų kiekį.

Vienas svarbiausių gėrimo pranašumų – fermentų įvairovė. Jame fermentai suskaidyti į mikromolekules, todėl organizmas juos greitai pasisavina ir jų pagalba geriau pasisavi-

nami vitaminai, mikroelementai bei mineralai. „Regulat“ gėrimo gamybos procese susidaro daug medžiagų, kurių nėra įprastuose maisto produktuose. Joms yra priskiriami fermentai, amino rūgštys, mums labai naudinga pieno rūgštis, specialios pieno rūgšties kultūros, kurios stiprina imuninę sistemą ir labai svarbūs bioregulatoriai, kurie vadinami simbiontais.

Vartoiant šį gėrimą subalansuojama visa žmogaus organizmo sistema, bei palaikoma sveika organizmo būklė. Ligos atveju – kaip gijimą skatinanti priemonė, nesvarbu koks tai būtų susirgimas.

Kadangi „Regulat“ preparato sudėtyje nėra nei alkoholio, nei cukraus, nei konservantų, jį gali vartoti ir diabetikai, ir vaikai, ir nėščiosios, kurioms reikia ypač gausaus fermentų kiekio.

Gėrimą gali sėkmingai vartoti netoleruojantys laktozės, nes fermentacijos metu laktozė visiškai išnyksta, taip pat ir sudėtinės dalys netenka alergijos potencialo, todėl jį gali vartoti ir žmonės netoleruojantys vienos ar kitos produkto sudėtinės dalies.

Regulat Life



„REGULAT“ fermentų preparato poveikis:

- Regeneruoja fermentų sistemą žmogaus organizme.
- Stabdo uždegimą.
- Šalina toksinus.
- Neutralizuoja rūgštis
- Suteikia gyvybingumo.
- Pagerina žarnyno mikroflorą.
- Veikia fungicidiškai, antibakteriškai.

Gryna ir nedelsiant gaunama gyvenimo energija!

Daugiau informacijos: tel. 8 693 96948 arba 8 629 68007, www.regulat.lt

Būkime sveiki

mama
ir vaikas

Natūralus nujunkymas – tai sąžiningi mainai

Ūgtelėjęs vaikas prie motinos krūties glaudžiasi dažniausiai ne iš alkio, o dėl nuobodulio ar nuoskaudos pajutęs vienatvę. Nuolat skubančios ir viską nors svarbaus ir rimto veikiančios mamos, pagalvokite: gal sūnus ar dukra jau dešimtis kartų įsitikino, jog prašymas žįsti yra vienintelis tikrai sėkmingas būdas laimėti jūsų dėmesį?

Svarbiausias argumentas už ilgą žindymą – tai ypatingas, 2–3 metus po gimdymo vis dar stiprėjantis motinos ir vaiko ryšys, kurio vystymąsi staigus ir ankstyvas nujunkymas gali labai sutrikdyti. Motina privalo jį kompensuoti ir stiprinti kitais būdais – darbais ir žodžiais, iš lėto perimančiais žindymo pozicijas.

Natūraliai nujunkant praverčia principas „nesiūlyk ir neatsisakyk“. Tai reiškia, kad vaikui leidžiama žįsti, kai jis to prašo, bet nesiūloma, jei paprašyti užmiršta. Jeigu kurią dieną nerasite laisvo laiko kartu piešti, skaityti knygutę su paveikslėliais ar kitaip dalyvauti vaiko veikloje, tuomet priimkite jį į savąją. Pavyzdžiui, pakvieskite, o dažniausiai ir kviesti nereikia – tiesiog leiskite dalyvauti kasdienėje namų ruošoje. Kas mums yra įprasta ir nuobodu, trimečiui ar keturmečiui gali pasirodyti nepaprastai įdomu. Beje, kaip tik darbas iš beždžionės padarė žmogų! Taip ir jūsų atžala kada nors



ištars: „Aš jau didelis, žinda tik mažiukai.“ Taigi – viskam savo laikas. Ir jūs, tėveliai, dėdės ir seneliai, nepašiepkite vaiko, kad jis „mažiukas žinduklis“, geriau padėkite jam tapti dideliu, patys dalyvaudami tame jo augimo procese. Ūgtelėjęs vaikas prie motinos krūties glaudžiasi dažniausiai ne iš alkio, o dėl nuobodulio ar nuoskaudos pajutęs vienatvę. Nuolat skubančios ir viską nors svarbaus ir rimto veikiančios mamos, pagalvokite: gal sūnus ar dukra jau dešimtis kartų įsitikino, jog prašymas žįsti yra vienintelis tikrai sėkmingas būdas laimėti jūsų dėmesį? Ypač jeigu kaskart girdėjo „ne“, kviesdamas jus, pavyzdžiui, kartu pažaisti, tai yra padėti jam mokytis gyventi kitaip.

Vaikui augant, auga ir jo poreikiai. Nesijaudinkite, jei vaiko noras žįsti tęsiasi ilgai. Tikrai rasis kitų interesų, vystysis nauji gabumai, ir žindymas darysis vis mažiau svarbus. O mažylio domėjimąsi kita veikla galime skatinti mes patys. Mama, bendraudama su vaiku, taip pat neturėtų pasilikti tik žindymo lygmenyje. Jums irgi teks pamažu

„nusijunkyti“, išmokstant vaiko problemas išspręsti nebūtinai jam duodant krūtį. Jei vaiką moksytė įvairios jo amžiui tinkamos veiklos ir skatinsite smalsiai domėtis aplinka ir jos reiškinius, žįsti jis paprašys tik tada, kai jam labai reiks būtent to. Beje, žaidimų ir kitokios turiningos veiklos iniciatoriumi tiktų pabūti ne tik mamai, bet ir tėveliui, kitiems šeimos nariams. Tiesiog nesąžininga siekti atpratinti vaiką nuo žindymo, nieko įdomaus jam vietoj to nepasiūlant.

Vaikai, kurie žindo po kūdikystės, turi savo vystymosi tvarkaraščius. Daugelis žinda tik kelias minutes prieš užmigdami ar pabudę. Kai kurie gali praleisti dienas ar net savaites, neprašydami krūties. Kiti nusijunkantys vaikai atnauja žindimą tik stresinių įvykių metu, pavyzdžiui, persikrausčius gyventi į kitą vietą ar šeimoje gimus antram vaikui. Daugelis motinų pastebi, jog žindymų padaugėja vaikui susirgus. Ilgiausiai išlieka naktiniai žindymai prieš užmiegant. Bet galbūt jūsų keturmečiui sūnui ar penkiametei dukrelei tereikia tik užsitikrinti, kad jūs tada būsite šalia. Artumas – tikslas, žindymas – priemonė, kuri išlikusi kaip įprotis, vaikui yra svarbiausiojo žmogaus, motinos, dėmesio garantija. Jei tvirtai pažadėsite, kad būsite šalia, kol vaikas užmigs, gali būti, kad jis sutiks žindymą pakeisti kita artumą ir nuraminimą suteikiančia veikla, pavyzdžiui, mamos arba tėčio prisėdimu greta pasekti pasaką, garsiai paskaityti knygą, paniūniuoti lopšinę, pakasyti nugarytę...

Nujunkymo pradžia, tai yra papildomo tiršto maisto

įvedimas į kūdikio dietą, kartais būna fizinė problema, o nujunkymo pabaiga – visiškas žindymo užbaigimas – gali tapti psichologine dilema. Pasitaiko motinų, skubančių nujunkyti vaiką anksčiau, kad paaugęs nepadarytų gėdos viešumoje. Žinoma, vaikas gali paprašyti krūties ir esant svetimiams žmonėms, tačiau tai pasitaiko labai retai. Dauguma paūgėjusių vaikų patys nenori, kad svetimi matytų juos žindančius, nors nesidrovi savo šeimos narių. Didesnis vaikas jau kantresnis, su juo galima susitarti, kad palauktų. Be to, žindymui galima sugalvoti tik artimiausiems žmonėms suprantamą „slaptažodį“.

Motiną, kuri pasiryžo patenkinti visus savo vaiko poreikius ir laukti, kol jis pats atjungs, gali apimti abejonės. Dauguma šiandienos moterų niekada nematė ir nepatyrė natūralaus nujunkymo. Kartais motinos nerimauja, jog žindymas jau niekada nesibaigs ir vaikas pats neatsisakys to malonumo. Skubėti neverta. Jei, pavyzdžiui, bandysite išmokyti kūdikį vaikščioti ir versite jį tai



daryti anksčiau, negu jis bus tam fiziškai pasiruošęs, mažylis griuvinės, o jei ir pavyks jį išdresuoti, silpni kojų kaulai gali iškrypti – menkas bus džiaugsmas žiūrinti į pasekmes. Taip ir su maitinimu iš krūties: netekęs motinos pieno per anksti, kūdikis kentės fiziškai, nes jo organizmas negaus būtinų geram augimui ir vystymuisi medžiagų, ir psichiškai, nes saugaus motinos glėbio netekęs pyplys augs baikštus ir neurotiškas. Visai nepagrįsti kartais pasigirstantys būgštavimai, kad ilgas žindymas padarys vaiką per daug priklausomą nuo motinos ir nesavarankišką. Išties daug dažniau atsitinka priešingai: per anksti nujunkytas vaikas gali ilgam likti nedrąsus ir nepasitikintis žmonėmis, net savo motina.

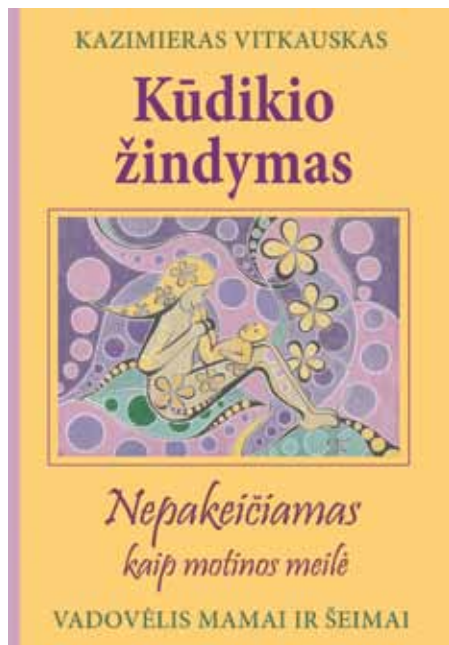
Kadaise, dar bibliniais laikais, nujunkyti reiškė „subrandinti, prinokinti“. Panašiai kaip ir vaisių dera nuskinti nuo medžio tik tada, kai jis jau sunokęs. Tačiau vaiko nujunkymas nebuvo siejamas su neigiamais jausmais dėl praradimo ar atskyrimo. Tai būdavo visos genties šventė. Bet ne dėl motinos „išsivadavimo“ („pagaliau aš laisva!“), o dėl vaiko, naujo žmogaus, subrendimo įžengti į naują gyvenimo etapą. Nujunkymas reiškė jau pasiektą ryšių su motina vystymosi pilnatvę ir pasiruošimą užmegzti naujus ryšius. Daugumoje „primityvių“ kultūrų nujunkymas nuo krūties užsibaigia tada, kai vaikas jau turi pakankamus kalbos įgūdžius, drąsiai bendrauja su kitais ir gerai orientuojasi aplinkoje.

Gyvenimas yra tarsi nujunkymų grandinė: nuo virkštelės gimdoje, nuo motinos krūties, nuo namų į mokyklą, iš mokyklos į darbą... Visi nujunkymai turi įvykti laiku, bet svarbiausia – ne per anksti! Žmogus, kuris per anksti, dar tam nepasiruošęs, nujunkomas į naują gyvenimo etapą, gali tapti „neatitikimo ligos“ auka: kamuojamas didelių

nuotaikos svyravimų su baimės ir liūdesio epizodais ar, priešingai, ūmaus pykčio ir įniršio priepuoliais, ištinkančiais dėl menkniekių. Taip būna dėl to, kad žmogus jaučiasi nesaugus ir nekompetentingas situacijoje, kuriai dar nesubrendo. Žindymas yra pirmasis natūralus žmogaus ugdymo po gimdymo etapas, kurio užduotis atlikęs vaikas gali sklandžiai pereiti į kitą savo gyvenimo mokyklos skyrių.

Džiaukitės nuostabia motinystės dovana ir neskubinkite ateities.

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





NENUTOLK, MAITINK PATI

Žįsdamas krūtį mažylis ne tik pavaišo. Taip jis užmezga svarbių emocinį ryšį su mama. Artumas maitinimo metu ramina ir veikia kūdikį, o mamai padeda geriau suprasti jo poreikius. Tik kol nauja mama išmoka taisyklingai maitinti, kenčia jos speneliai. Todėl prieš ir po maitinimo rekomenduojame naudoti tepaluką „Garmastan“.



Mažų nosyčių priežiūros ypatumai

Naujagimio nosytė išsivalo savaime: nereikia jokios specialios priežiūros. Tiesiog švelniai nuvalykite nosytę, jei išsiskiria sekretas. Atsispirkite pagundai kas dieną nosies angeles valyti vatos pagaliuku arba pirštu, nes galite sužeisti gleivinę. Be to, tai visiškai nebūtina.

Dažnai atrodo, kad naujagimiai sunkiai kvėpuoja, tačiau dažniausiai taip yra todėl, kad jų nosies angos yra siauros. Pašalinti nosies nešvarumus jūsų mažyliui padės čiudėjimas.

Peršalimas ir nosies užgulimas

Jūsų mažylis kol kas gali kvėpuoti tik per nosį, netgi tuomet, kai kvėpavimą apsunkina nosytės užgulimas. Todėl užsikimšus nosytei sunku valgyti, miegoti ir pablogėja bendra mažylio savijauta. Kad kūdikis galėtų jaustis maksimaliai patogiai, nosies takus reikėtų išvalyti.

Nors peršalimas yra labai nemaloni būklė, ypatingai mažiesiems, dažnai jis nesukelia rimtesnių sveikatos problemų. Vis dėlto, kūdikius reikėtų atidžiai stebėti, nes kartais paprasta sloga gali komplikuotis į ausų uždegimą arba plaučių uždegimą. Prasidėjusi sloga taip pat gali būti pirmas gripo simptomai.

Kaip padėti mažyliams?

Tiesa tokia – nėra stebuklingo vaisto, kuris vienu mostu išgydytų nuo peršalimo ir/ar slogos. Bet yra keli paprasti žingsniai, kurie padės jūsų mažyliui jaustis patogiau ir, tikėtina, apsaugos nuo rimtesnių komplikacijų:

- Stenkitės, kad mažylis galėtų pakankamai ilsėtis – leiskite jam ilgiau pamiegoti. Jei mažylis karščiuoja, atidėkite suplanuotas išvykas ir pasivaikščiojimus lauke.
- Siūlykite kūdikiui dažniau atsigerti (pvz., vandens), kad jis neprarastų daug skysčių; jei maitinate krūtimi, dažniau pasiūlykite žįsti.



- Nosies užgulimą ir gleivinės paburkimą sumažins jūros vandens lašai arba tirpalas ir mažylis galės laisviau kvėpuoti.

Sausa nosytė

Nosytę gali užgulti ne tik dėl slogos. Nosies užgulimas yra vienas išsausėjusios gleivinės simptomų.

Dažniausiai nosytės išsausėja dėl sauso aplinkos oro ir nepakankamo skysčių vartojimo. Vėliau gali atsirasti nosies šašų ar prasidėti vandeninga sloga. Jei namuose yra mažylis arba greitai gimdysite, būtinai kambariuose turi būti pakankamai drėgmės. Optimalus oro santykinis drėgnumas yra 40-60%. Šį rodiklį galite nusistatyti įsigiję drėgmėmatį, o reikiamą patalpų drėgmę palaikysite jas papildomai drėkindami. Naudokite elektrinius ar paprastus drėkintuvus, dažnai patalpose džiauškite skalbinius.

Išsausėjus nosies gleivinei, pablogėja jos apsauginė funkcija. Gleivės tirštėja ir nebegali nutekėti į skrandį, nosies landose gali pradėti kauptis nešvarumai bei bakterijos. Todėl didėja pavojus susirgti viršutinių ir apatinių kvėpavimo takų uždegimu, sumažėja organizmo atsparumas.

Jei mažylio nosies gleivinė jau išsausėjusi:

- Kvėpuokite kartu su mažyliu šiltais garais kelis kartus per dieną. Paprasčiausiai paleiskite karšto vandens srovę ir pastovėkite abu su kūdikiu apsigaubę galvą rankšluosčiu virš kriauklės. Garai sudrėkins nosį ir apsaugos nuo išsausėjimo. Būkite atsargūs, kad mažylis nepasiektų karšto vandens.

- Nenaudokite nosies lašų ar purškalo ilgiau ir dažniau negu nurodyta produkto instrukcijoje. Jokiu būdu nelašinkite aliejaus, motinos pieno ar kitų „liaudiškų“ priemonių į kūdikio nosytę.

- Pasiūlykite mažyliui dažniau atsigerti ir gausiai drėkinkite patalpas.

- Jei šnervėse atsirado šašiukų, du kartus per dieną galite juos sudrėkinti ir švelniai pašalinti šiltu vandeniu suvilgytu kosmetiniu vatos pagaliuku. Jokiu būdu



nekiškite pagaliuko giliai į nosį, tik tiek, kiek pasiekia pusę vatos galvutės.

- Naudokite jūros vandenį arba gleivinės sausumą mažinantį drėkinamąjį nosies gelį. Ypač pravartu nosies gelius naudoti vyresniems vaikams – jų nosies gleivinė nesusausės darželyje ar mokykloje.

- Būtinai pasikonsultuokite su gydytoju, jei sloga nepraeina, jei įtariate kad mažyliui gali būti alergija ar sinusitas.



Jūros vandens nosies purškalas „Tonimer Hypertonic baby“

Mažina nosies gleivinės paburkimą bei skystina gleives, skirtas nosies takams išvalyti peršalus bei sumažinti naujagimių, kūdikių ir vaikų nosies gleivinės paburkimą.

Drėkinamasis nosies gelis „Tonimer nose gel“

Sudirgintai ir sausai nosies gleivinei sudrėkinti, alerginės slogos ir sinusų infekcijų simptomams palengvinti. Esant sausai aplinkai, sudrėkina įkvepiamą orą.

Tonimer



leškokite „Camelia“ vaistinėse



Sveika odelė – nuo pirmųjų dienų

Nuo pat pirmųjų dienų svarbu tinkamai prižiūrėti odelę: kūdikystėje pradeda formuotis odos sveikatos ir grožio pagrindai. Plonoje kūdikio odelėje yra daug vandens ir beveik nėra apsauginio sluoksnio. Todėl pro odelę gali patekti bakterijos, infekcijos ir kiti dirgikliai. Ją greitai sudirgina trynimasis kempine, vystyklai, sauskelnės, sintetiniai drabuželiai. Sveika mažylis odelė – ne tik komfortas kūdikiui, bet ir apsauginis barjeras nuo mikrobu. Kaip tinkamai prižiūrėti švelnią kūdikio odelę?

Švara – sveikos odės pagrindas

Kūdikiai mėgsta maudytis. Šiltas vanduo juos ramina ir padeda užmigti. Maudyti kūdikį reikia kasdien tuo pačiu metu, geriausia – prieš maitinimą. Tinkamiausia kambario, kuriame maudysite vaiką, oro temperatūra – 22–24 laipsniai, optimali vandenuko temperatūra – 36–37 laipsnių.

Švelniais sukamaisiais judesiais išmuilinkite kūdikio galvą, kaklą, pažastis, rankas, krūtinę, pilvą ir kojytes. Kai išmuiluojate, kiekvieną mažylis kūno vietą iš karto nuplaukite vandeni. Saugokite vaiko veiduką, kad į akytes nepatektų muilo arba vandens. Kūdikį prauskite specialiu vaikišku prausiamuoju geliu. Nupraustą vaiką būtinai reikia nuskalauti švari vandeniu.

Prieš prausdami kūdikio galvytę, apžiūrėkite, galbūt jos odelėje yra gelsvų į šašelius panašių pleiskanų luobelų: jas reikia būtinai pašalinti. Likus dviems valandoms iki vakarinių maudynių, ištepkite mažylis galvytę vaikišku aliejuku, o suminkštėjusią luobelę pašalinkite tankiomis šukomis. Po to išplaukite galvytę vaikišku šampūnu.

Parinkite tinkamą vaikišką kosmetiką

Kūdikių odos rūgštingumas skiriasi nuo suaugusiųjų, todėl suaugusiesiems skirta kosmetika netinka vaikams. Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais naujagimių galva padengta pūkelių, kurie, kaip ir vėliau juos pakeičiantys plaukučiai, yra daug plonesni ir silpnesni negu suaugusiųjų. Labai švelnus ir pažeidžiamas besiformuojantis viršutinis galvytės odos sluoksnis. Todėl vaikiškas šampūnas neturi išplauti natūralaus apsauginio odės sluoksnio, todėl turi būti neutralaus PH. Geras vaikiškas šampūnas nesusaisina odės, lengvai nuplaunamas ir nedirgina mažylis akių gleivinės.

Ne visa vaikiška kosmetika tinka naujagimio odeli. Ypatingai plonai ir jautriai naujagimio odeli prižiūrėti reikia specialiai jam sukurtų prausiklių ir kremų. Kūdikius veikia ir kosmetikos kvapas. Aštrūs sintetiniai aromatai dirgina kūdikius, jiems labiau įprasti natūralūs subtilūs gamtos kvapai.

Naujos firmos muilą, šampūną arba kremą pirmiausia išbandykite ant nedidelio odės ploto. Jeigu po kurio laiko odelė paraus, ne naudokite šios kosmetikos.

Kūdikio odelę reikia drėkinti ir maitinti

Kūdikio odelė sausesnė negu suaugusiųjų, nes silpnai funkcionuoja riebalinės liaukos. Minkština ir drėkina odelę lengvos konsistencijos drėkinamieji kremai, kurie greitai įsigeria ir nepalieka blizgesio. Kremu odelę tepkite kelis kartus per dieną.

Maitinamųjų kremų sudėtyje yra natūralių ir mineralinių aliejų, kurie padengia odelę plonyčiu apsauginiu sluoksniu. Tokį kremą būtinai reikia tepti po maudynių dar labiau išsausėjusių kūdikio odę.

Lengvai pažeidžiama kūdikio odelė linkusi į uždegimus ir paraudimus. Todėl jai reikia ir gydomųjų kremų nuo uždegimų. Atidžiai apžiūrėkite kūdikio odelę už ausyčių, alkūnėse, keliukuose, kirkšnių raukšlės: šiose vietose odelė gali būti paraudusi ir šerpetoti.

Kiekvieną kartą keičiant sauskelnes vaiko užpakaliuką tepkite specialiu apsauginiu kremu.

Atidžiai rinkitės vaikišką kosmetiką, pirkite specialiai mažyliams skirtus dermatologiškai patikrintus produktus. Atkreipkite dėmesį į kremo ar prausiklio sudėtį bei galiojimo laiką.

Dalia Petrutytė



ZARQA®

Natūrali kosmetika
Jūsų mylimiems 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, parabenų, parafinų ir gyvulinės kilmės produktų.

leškokite vaistinėse



Gamintojas
Remark Groep, Olandija

Platintojas
UAB „Medexy“
Žalgirio g. 106, LT-09300
Vilnius
tel. (8 5) 265 34 83
info@medexy.lt
www.medexy.lt

ZARQA Baby Shampoo

Šampūnas kūdikiams skirtas net jautriausiai kūdikių galvos odai. Švelniai valo kūdikių plaukus ir galvos odą. Jo sudėtyje yra **Negyvosios jūros mineralų ir pantenolio**. Nedirgina akių, sudėtyje nėra muilų.

ZARQA Baby Hairlotion

Kūdikių plaukų losjonas – esant pleiskanoms (luobelėms) su **Negyvosios jūros mineralais, betainu, pantenoliu ir alijošiumi**. Švelniai valo kūdikių plaukus ir galvos odą, šalina pleiskanas ir odos luobelės, apsaugo nuo jų susidarymo.

ZARQA Baby Bodylotion

Kūdikių kūno losjonas skirtas jautriai ir sausai veido ir viso kūnelio odos priežiūrai su **rapšu aliejumi, afrikinio taukmedžio sviestu, alijošiumi ir Negyvosios jūros mineralais**. Minkština ir drėkina kūdikių odą, apsaugo nuo išsausėjimo ir sudirginimo.

ZARQA Spray for delicate Baby Bottoms

Purškalas jautriems kūdikių užpakaliukams – unikalus, patogus vartoti purškalas – vartojant nereikia liesti jau ir taip jautrios kūdikių odėlės. Sudėtyje esantis **cinko oksidas** džiovina sudirgusią odą. Gali būti naudojamas esant negilioms žaizdoms, iššutimams. Galima vartoti kiekvieno pervystymo metu, prieš tai nuvalius odėlę.

ZARQA Baby Oil

Kūdikių aliejus – sudėtyje yra **simondsijų (Jojoba), rapšų ir saulėgrąžų aliejai**, kurie drėkina ir švelnina kūdikių odėlę, apsaugo nuo sudirginimų. Šis kūdikių aliejus gali būti naudojamas odos valymui, masažui, voniai. Taip pat galima vartoti po maudymosi, kad palaikyti natūralų drėgmės balansą. Aliejus greitai susigeria, oda lieka minkšta, bet neriebaluota.

ZARQA Baby 3 in 1 Wash

ZARQA kūdikių prausiklio sudėtyje yra **Negyvosios jūros druskos, alijošiaus ir pantenolio**. Tai šampūnas, vonios ir dušo prausiklis. ZARQA Baby 3 in 1 Wash valo bei ramina kūdikio odėlę ir plaukus. Prausiklis atkuria natūralią odos balansą ir neleidžia atsirasti sudirgimams. Oda tampa šilko švelnumo. Šis prausiklis sukurtas kūdikiams, turintiems ypatingai sausą odą.

Kūdikis namuose

Kūdikio kambarys – tai atskiras pasaulis, kuriame turi būti saugu ir jauku. Jeigu bute nėra kambario kūdikiui, reikės įrengti atskirą erdvę tėvų miegamajame. Iš gimdymo namų atvykstančio kūdikio turi laukti kruopščiai išplautas, švariais langais, išvėdintas kambarys, ir nė dulkelės ant baldų. Jame turi būti tik reikalingiausią mažyliui baldeliai, tvarkingai sudėti jo rūbeliai, lovos baltiniai, priežiūros reikmenys, žaislai.

Užuolaidos vaiko kambaryje turėtų būti natūralaus bei tankaus audinio, kad ryški šviesa nepažadintų kūdikio. Kambaryje neturi būti dulkes kaupiančių kilimų, nereikalingų daiktų ir baldų. Būtent kilimuose kaupiasi ir išstisus mėnesius gyvena dauguma bakterijų. Tinkamiausios lengvai valomos grindys ir sienos. Neturėtų čia būti ir minkštų žaislų. Vaiko kambaryje esančius minkštus baldus, reikia nuolat siurbti.



Vaiko lovytė

Lovytė – geriausia medinė, reguliuojamo aukščio ir šoninėmis sienelėmis. Ją statykite kuo šviesesnėje, skersvėjų nepasiekiamoje vietoje. Rinkitės gerai ventiliuojamą ir pagamintą iš ekologiškų medžiagų supamą lopšį.

Geriausias čižūnukas – natūraliu alergijos nesukeliančiu, jūros dumblių arba kokoso plaušų užpildu, medvilnės arba vilnos užvalkalu. Jis turi būti kietas ir lygus, vietoje pagalvės padėkite kelis kartus sulankstytą medvilninį vystyklą. Žiemą kūdikis nesusals užklotas natūralios ekologiškos vilnos užklotėliu.

Vystymo stalis

Tai reikalingas baldas kūdikio kambariui. Žinoma, kūdikį vystyti galima ir ant sofos, rašomojo arba žurnalinio stalo, bet specialus stalis labiausiai tinka ir vaikui, ir mamai nereikės lankstyti.

Ant šio stalo atliksite kūdikiui higienos procedūras: karpysite nagučius, valysite ausytes, tepsite kremuku, barstysite vaikišką pudrą ir kt. Todėl šalia turi būti kūdikio vaistinėlės reikmenys, indai su vata, pudra, vandeniu, aliejuku, čiulputkais.

Vaikiškų drabužėlių spinta

Spintą geriausia statyti netoli vystymo stalo, kad lengvai pasiektumėte kūdikio drabužėlius, vystyklus ir priežiūros reikmenis.

Kūdikio drabužėliai turi būti laisvi ir patogūs, nudažyti alerginių reakcijų nesukeliančiais dažais. Sveikiausi – natūralaus pluošto: medvilnės, bambuko drabužėliai, o žiemą kūdikius patariama rengti vilnoniais drabužėliais. Paruoškite vilnonę kepuraite bei kojinytes, kelnutes, siaustinėlių.

Stebėkite, kad kūdikis neperkaistų. Geriausia tai sužinosite palietusi spranduką arba tarp menčių: pirmiausia suprakaituoja būtent šios vietos. Tikrinti, ar mažyliui ne per šalta, geriausia liečiant pėdutes. Palietę šaltą nosytę, galite apsigauti, nes tai nereiškia, kad kūdikis sušalo.

Natūralios vilnos drabužėliais aprengtas kūdikis ne tik nesusals, bet ir neperkaistuos, nes ši medžiaga puikiai prisitaiko prie kūno temperatūros ir sulaiko reikiamą šilumos kiekį.

Kūdikio drabužėlius ir patalynę skalbkite kuo natūralesniais skalbikliais, specialiai skirtais kūdikių drabužėliams, skalbimo riešutais.

Kūdikio kambaryje laikykite termometrą oro temperatūrai matuoti ir hidrometrą. Optimali kūdikio kambario temperatūra – 18 – 22 laipsniai. Santykinis oro drėgnumas turėtų būti 50 – 60 proc. Taip pat pravertų blankios šviesos naktinis šviestuvas, kurį prireikus galėsite greitai ir tyliai išjungti. Kūdikio kambarys turi būti kuo arčiau tėvų miegamojo, kad jį galėtumėte patekti akimirksniu.

leva Tumėnaitė



LANACare

NATŪRALŪS, ŠVELNŪS VILNOS GAMINIAI



Produkcija
kūdikiams ir
vaikams iš švelnios
organinės merino
vilnos.

LANACare -
reiškia švelnumą,
minkštumą ir puikią
savijautą.

LANACare - tai gaminiai iš 100% merinosinių avių vilnos.

Tai drabužėliai, suteikiantys kūdikiui saugumo ir ramybės pojūtį.

LANACare - tai vilna nepaveikta chemiškai.

LANACare - gaminiai skirti kūdikiams ir vaikams iki 4 metų.

Taip pat turime kolekciją neišnešiotukams.

Kontaktai:

www.lanacare.com, El.p.: lina@lanacare.com

El.parduotuvė: www.lanacare.lt

Kaip nubaidyti hemorojų

Hemorojus toks dažnas negalavimas, kad jau tapo civilizacijos liga. Ši nemaloni problemėlė gali kilti nėštumo periodu, ji gali atsirasti dėl dažno vidurių užkietėjimo, kurį sukelia silpna žarnyno peristaltika. Viena iš hemorojaus priežasčių gali būti stiprus standinimasis tuštinantis.

Moterų hemorojus

Hemorojus moterims pasitaiko dažnai, kaip ir vyrams. Tai aktuali problema dirbantiems sėdimą darbą žmonėms. Daugumai moterų hemorojus atsiranda nėštumo metu, po gimdymo, žindymo periodu. Tokį hemorojų įtakoja hormonų, mitybos pokyčiai ir nejudrus gyvenimo būdas.

Moterys ypatingai jautrios stresams, kurie silpnina visą organizmą. Dėl figūros moterys dažnai laikosi dietų ir atlieka žarnyno valymo procedūras, o jos sukelia virškinimo sutrikimus ir žarnyno mikrofloros pokyčius. Hemorojų gali sukelti analinis seksas ir oraliniai kontraceptikai.

Viena iš negalavimo priežasčių – kraujo sąstovis hemoroidiniuose mazguose. Todėl hemorojaus profilaktikai arba požymiams palengvinti padeda fiziniai pratimai, kurie aktyvina žarnyno veiklą ir kraujo apytaką dubenyje. Šie pratimai ypač tinka mažai judantiems žmonėms. Pratimai pagerina kraujo cirkuliavimą, be to, jie naudingi ir figūrai, ir sveikatai.

Padės tempimo pratimai

Specialistai siūlo atlikti tempimo pratimus. Jie pagerins ir virškinimo sistemos darbą. Tempimas mažina kraujo spaudimą tiesiojoje žarnoje, atsirandančią ilgai sėdint, ir palengvina hemorojaus požymius.

Pirmas pratimas – pilvo įtempimas. Rankomis ir keliais remkitės į grindis, kaip darant atsispaudimus. Įkvėpkite ir įtraukite pilvą maždaug 30-čiai sekundžių.

Antras pratimas – nugaros ištempimas. Atsigulkite ant nugaros, ištieskite rankas į priekį pakeldamos galvą ir pečius nuo grindų. Taip pabūkite 30 sekundžių.

Tik nepamirškite šiuos pratimus atlikti reguliariai: kas 1-2 valandas. Stenkitės dažniau pasivaikščioti.

Hemorojaus profilaktikai reikia laikytis šių taisyklių:

- Jeigu darbe tenka ilgai sėdėti, minkštą kėdę pakeiskite puskiete. Kartą per valandą darykite 5-10 minučių pertraukėles: pavaikštinėkite arba pasimankštinkite.

- Venkite daug aštrių ir sūrių patiekalų, rūkytų ir marinuotų produktų, stiprios arbatos ir kavos.

- Stebėkite žarnyno būklę ir stenkitės išvengti ir viduriavimo, ir vidurių užkietėjimo. Todėl valgykite daugiau augalinių produktų. Milninius patiekalus ir bulves keiskite kruopomis ir daržovėmis. Ypač naudingos – grikių kruopos. Jų sudėtyje yra natūralus venų kraujotaką aktyvinantis komponentas – rutinas, kuris teigiamai veikia hemoroidinius mazgus.

- Kas dieną vartokite rūgštaus pieno produktus.

- Daugiau gerkite, nes skystis suteikia išmatoms pakankami minkštumo ir apimties. Todėl lengviau pasituštinsite. Žarnyno peristaltiką skatina mineralinis vanduo. Rekomenduojami stiprios ir vidutinės mineralizacijos vandenys, skiriami gydomųjų kategorijai.

- Įpraskite prie tinkamos išangės higienos: apsiplaukite po kiekvieno pasituštinimo.

- Garinė pirtimi arba sauna mėgautės ne dažniau kaip kartą per mėnesį. Venkite karštų vonių. Jums gali būti pavojingas ir persišaldymas, nes gali sukelti kraujotakos sutrikimus ir tapti hemorojaus arba jo požymių paaštrėjimo priežastimi.

- Ilgai nevažinėkite dviračiu, motociklu, nejudinėkite. Venkite didelės įtampos keliant ar nešant sunkius daiktus. Jeigu būtinai turite atlikti panašius darbus, stenkitės tai daryti kuo trumpiau.

Hemorojaus požymiams palengvinti padės – Posterisan®. Pagrindinis Posterisan® komponentas – neigvosios žarnyno bakterijos – stiprina odos bei gleivinės atsparumą infekcijai, skatina audinių atsinaujinimą bei žaizdų gijimą, malšina uždegimą.

Posterisan (mėlyna pakuotė) yra visiškai natūralus ir jį nėščiosios, žindytės gali vartoti ilgai be jokių apribojimų. Pagimdžius galima vartoti ir stipresnį vaistą – **Posterisan Forte** (raudona pakuotė), kurio sudėtyje yra hidrokortizono. Vaistas vartojamas ne ilgiau kaip 3 savaites.

Daugiau informacijos apie hemorojų:

www.hemorojus.lt

*Sveikos gyvensenos specialistė
leva Grabauskienė*

Hem[☹]or[☹]jus?!



Posterisan[®]
žvakutės / tepalas

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

Indikacijos: hemorojaus sukelti išangės srities negalavimai: niežėjimas, šlapiavimas, egzema, odos įtrūkios ir įplėšos.

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

„Posterisan“ tinka nėščiosioms ir žindydėms.

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

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

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

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

Teksto paskutinės peržiūros data: 2006-12-19.

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

Plačiau skaitykite: www.hemorojus.lt

Kad šventės neapkarstų

Kūčių, Kalėdų ir Naujųjų metų šventiniai stalai lūžta nuo įvairiausių patiekalų, ir paragauti norisi visų kulinarijos šedevrų. Taigi, ne tik prisivalgome daug skirtingų produktų, bet ir persivalgome. Mūsų organizmas nebegali susidoroti su dideliu maisto kiekiu: skrandis perpildytas, pučia pilvą, kankina kiti nemalonūs pojūčiai. Per šventes ne tik sutrinka virškinimas, bet ir paaštrėja visi lėtiniai negalavimai. Dažna švenčių pasekmė – vidurių užkietėjimas, prisivalgius sunkiai virškinamų baltyminių produktų, pavyzdžiui kiaušienos, avienos; taip pat – tortų ir pyragaičių. Vargina pilvo skausmai, sunkumo, pilnumo, tempimo skrandyje jausmas. Ypač sunkūs persivalgymo požymiai nepratusiems daug valgyti žmonėms.

Didelį smūgį persivalgius patiria dvylikapirštė žarna, kepenys ir kasa. Kai skrandis nebegali susidoroti su gausiu maistu, šiems organams tenka dirbti dvigubu pajėgumu. Ypatingai sunku po šventinio stalo malonumų sergantiesiems lėtinėmis virškinamojo trakto bei alerginėmis ligomis. Maisto alergijas gali sukelti apelsinai, kava, kiaušiniai, riešutai, žuvis, ikrai, šokoladas. Išberti gali ir visiškai nesiskundžiantį sveikatos sutrikimais žmogų. Išprovokuoti alerginę reakciją gali krevetės, midijos, austrės. Tiesa, pavojingas tik didelis šių delikatesinių produktų kiekis.

Patiekalai su siurprizais

Ypatingą pavojų kelia bakterijos maiste. Pakanka suvalgyti šaukštelį tokio patiekalo, pavyzdžiui konservuotų grybų, ir pateksite į ligoninę. Grybai yra pagrindinis botulizmo – aneirobinės infekcijos, šaltinis. Ši infekcija išsivysto terpėje be deguonies ir pažeidžia centrinę nervų sistemą – žmogus gali net mirti.

Apsinuodyti rizikuoja taupieji, besisten-giantys suvartoti visus šventinio stalo likučius. Šventines dienas gali sugadinti apgedusiuose maisto produktuose esantys stafilokokų ir streptokokų toksinai. Vėmimas, atšalusios galūnės ir staigus kraujospūdžio kritimas – apsinuodijimo maistu požymiai. Pagrindinis žarnyno infekcijos požymis – stiprus viduriavimas. Šiais atvejais gali prireikti ir greitosios pagalbos.

Virškinimo organai ir jiems pavojingi produktai

- Skrandis, kasa – prieskoniai, grybai, mandarinai, vynas, alus, rūkyti produktai.
- Tulžis – riebus maistas (kiauliena, aviena, antis, žąsis, kremai), rūkyti produktai, prieskoniai, majonezas, mandarinai, didelis kiaušinių kiekis.
- Kepenys – stiprus alkoholis ir riebus maistas.
- Storasis žarnynas – dujų sankaupas sukeliantys produktai: daržovės (ankštiniai, kopūstai, ridikėliai, ropės), vaisiai (vynuogės, obuoliai, melionai), pyragaičiai ir marinuotos daržovės, prieskoniai, rauginti agurkai, grybai, riebus maistas.
- Inkstai – labai sūrus maistas.

Patarimai smaguriams

Atsisėdę už šventinio stalo, nešlamškite maisto lyg būtumėte badavę ištisus metus. Valgykite lėtai, mėgaukitės patiekalais nedidelėmis porcijomis – leiskite skrandžiui ramiai suvirškinti maistą.

Svarbu gerai sukramtyti ir gerti pakankamai vandens.

Nesivaikykite pigių produktų šventiniam stalui: pirkite kokybišką maistą patikimose parduotuvėse.

Padėkite žarnynui lengvai išsitsuštinti. Gerkite daug skysčių, valgykite daugiau daržovių, kitų skaidulinių medžiagų turinčių produktų. Jeigu vieną dieną nepasitsuštinsite – nerimauti neverta, bet jei tai tęsis 2–3 dienas, reikėtų imtis papildomų priemonių.

Padėkite žarnynui natūraliais vaistais, pavyzdžiui, *Mucofalk*, kurie tinka ir nėščiosioms.

Saugaus, natūralaus augalinio preparato *Mucofalk* sudėtyje yra brinkstančiųjų medžiagų (smulkintų gysločių sėklų luobelų), 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 granulijų 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.

Parengė 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 sukulto viduriavimo pagalbinis gydymas. Dirgliosios žarnos sindromo simptomų lengvinimas.

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

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

Dozavimas ir vartojimo metodas. Suaugusiems žmonėms ir vyresniems negu 12 metų vaikams reikia vartoti 2–3 kartus per parą po 1 „Mucofalk“ paketėlį, t. y. jo turinį suberti į ne mažiau kaip 150 ml skysčio, sumaišyti ir tada išgerti. Jei preparatu papildomas viduriavimo ar dirgliosios žarnos sindromo gydymas, reikia vartoti 2–6 kartus per parą po 1 paketėlį. „Mucofalk“ vartojimo jaunesniems negu 12 metų vaikams patirtis yra nepakankama, todėl šio medikamento jie neturėtų vartoti. Šių vaistų nepartina 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 žindydėms medikamentą vartoti galima. Nereceptinis vaistinis preparatas. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepaieina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

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

Kalėdų dovana išpildo vaiko svajonę

Kaip renkate vaikui Kalėdų dovaną? Pasitelkiate savo skonį, vadovaujatės sprendimu, kad šio daikto jam reikia ir tikrai bus naudingas? Vaikų psichologai pataria, kad dovana vaikui pirmiausia turi suteikti džiaugsmą, o ne būti praktiška ir pasižymėti kitomis suaugusiųjų vertybėmis. Vadovaukitės vaiko norais, pomėgiais ir svajone. Juk kalėdinė dovana mažyliui – jo norų išsipildymo šventė.

Nebandykite atsipirkti padovanodami vaikui megztinį ar striukę, nes tai kasdieniai daiktai, kuriuos ir šiaip jam nupirksite. Praktiški daiktai nesukurs vaikui, kad ir mažyčio, šventės stebuklo.

Dar neturintis trejų metų mažylis dažniausiai nepasakys, ko trokšta, bet vyresnis jau turi asmeninių interesų ir vertybių.

Aktualios donanos mažyliams iki trejų metų: lavinamieji žaislai, kurie padeda vystyti koordinaciją, vikrumą, skatina mąstymą. Taip pat įdomūs mažyliui žaisliukai, supažindinantys su žodžių reikšme, spalvomis, skaičiais, gyvūnais, melodijomis ir tt. Nepamirškite, kad dovana vaikui turi būti saugi. Mažyliui netinka žaisliukai su smulkiomis detalėmis, aštriais kampais, nes jis gali susižeisti ar praryti smulkias detales.

Vyresniam kaip trejų metų vaikui patiks stalo žaidimas arba kompiuterio žaidimas, jo amžių atitinkantis lavinamasis žaislas, multiplikacinių filmukų diskas. Pradinukas džiaugsis nešiojamu grotuvu, mobiliuoju telefonu, kompiuteriu.

Viena iš universalių donanų – knyga. Mažyliui galite padovanoti knygą su dideliais spalvotais paveikslėliais, spalvinimo knygelę, knygą – žaisliuką. Ūgtelėjusiam vaikui dovanokite mylimų herojų nuotykių knygutę.

Rinkdami dovaną, vadovaukitės vaiko pomėgiais. Galbūt vaikas mėgsta lipdyti, piešti, savo rankomis daryti kitus darbelius – jį pradžiugins kūrybos rinkinys. Vaikiškos kosmetikos rinkinėlis ar mažosios princesės atributika suteiks džiaugsmo dukrai, kuri tik ir taikosi pasidažyti mamoms kosmetika arba pasipuikuoti priešais veidrodį mamoms auštakulniais ar sukle.

Prisiminkime savo vaikystės svajones ir tai, kad ir paūgėjusiam vaikui maloniau gauti išsvajotą dovaną – užuot vokelį su pinigais, už kuriuos rinkdamasis dovaną jis bus vis tiek įtakojamas tėvų.

Kalėdų naktis – vaiko svajonės išsipildymo metas. Stebuklas turi įvykti. Nesvarbu – ar tai tikras gyvas kačiukas, kurio vaikas seniai prašo, ar brangokas konstruktorius.

Šiltos Kalėdos su Meino meškėnais



WWW.WILDCAT.LT

Raganiukės teatro Kalėdų šalies naujienos



Mielieji Raganiukės teatro draugai, neliūdėkite dėl šalčio ar nežinia iš kur pučiančio vėjo, kapišonuose tirpstančių snaigių. Jos žada Kalėdas, todėl geriau pasinaudoti draugišku Raganiukės teatro patarimu – atvykite į teatrą aplankyti Kalėdų Senelį ir pamatyti **premjerinį spektaklį „Tikroji Kalėdų Senelio istorija“**.



Spektaklyje linksmai ir įdomiai pasakojama apie Kalėdų Senelio istoriją: nuo gimimo iki tapimo vaikų laukiamiausiu svečiu kiekvienuose namuose. Spektaklyje vaikai ir tėveliai sužinos, kaip Kalėdų Senelis tapo Kalėdų Seneliu, kokius nuotykius jam teko patirti šiame kelyje. Spektaklyje skambės Kalėdinės dainos, į veiksmą žiūrovus įtrauks interaktyvūs intarpai.

Dviejų dalių spektaklis. Trukmė 60 min. Didžioji salė. Rekomenduojame vaikams nuo 3 metų.

Spektaklis vyks gruodžio mėnesį: **8 d. (šešt.) 12 val., 9 d. (sekm.) 12 val., 15 d. (šešt.) 12 val., 16 d. (sekm.) 12 val., 22 d. (šešt.) 12 val., 23 d. (sekm.) 12 val., 29 d. (šešt.) 12 val., 30 d. (sekm.) 12 val.**

Bilietai galite įsigyti Raganiukės teatre S.Stanevičiaus g. 24, Vilniuje ir bilietai.lt.

Daugiau informacijos: www.raganiuke.lt

Informacija telefonu +370 677 19812 ir el. paštu kaledu.senelis@raganiuke.lt.

SLAPTA INFORMACIJA TĖVELIAMS

Pirmoji paslaptis. Jūsų vaikas ilgai atsimins Kalėdas, kur gavo **dovanų iš paties Kalėdų senelio rankų**. Tad ateidami į kalėdinį spektaklį atsineškite dovanėlę (būtinai užrašykite vaiko vardą ir pavardę, amžių) ir paduokite teatro administracijos darbuotojui prieš spektaklį.

Paslaugos kaina 5 Lt.

Antroji paslaptis. Raganiukės teatre šiais metais apsigyveno laplandiškojo Senelio dešinioji ranka – Raganiukės teatro Kalėdų Senelis, kuris pasiryžo šiais metais padaryti labai didelį darbą, **anketą užpildžiusiam** ir Kalėdų laukiančiam teatro draugui parašyti po kalėdinį laišką: ir ne šabloninį, o pritaikytą individualiai. Kalėdų išvakarėse Jūsų vaikas sulauks laiško iš tikriausio Kalėdų stebuklo – Kalėdų senelio. Paslaugos kaina 40 Lt.



LACTOBEX®

Pilvas padėkos!



©Grindex, 2010

NAUJIENA!

Naujausios kartos probiotinių kultūrų kompleksas,
vartojamas tik 1 kartą per dieną

Viename paketyje LACTOBEX® yra ne mažiau kaip 1,0 milijardas (1×10^9) KSV (kolonijas sudarančių vienetų) pieno rūgšties bakterijų ir bifidobakterijų: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum*, *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus rhamnosus*.

Viename paketyje LACTOBEX® BABY yra ne mažiau kaip 1,0 milijardas (1×10^9) KSV (kolonijas sudarančių vienetų) pieno rūgšties bakterijų ir bifidobakterijų: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum*, *Streptococcus thermophilus*, vitamino C, vitamino B1, B2, B6, niacino ir cinko.

Malonu padėti!

Grindex