

mama ir vaikas

2013 m. vasara

Rūpinkimės vaiko sveikata



Vaičių atostogos

**Vasaros kelionių
vaistinė**

**Alergiško vaiko
vasara**

**Malšiname vasaros
troškulį**

Opelės burnoje

**Pirmoji pagalba
akytėms**

Šeimoje – pametinukai

Vasaros vaikų stovykla „Vichy“ vandens parke

KIEKVIENA DIENA – VIS NAUJA PRAMOGA!

- maudynės bangų baseine ir elgesio vandenyje pamokos;
- nusileidimų vandens atrakcionais greičio varžybos;
- komandiniai žaidimai ir orientacinės varžybos;
- kūrybinės dirbtuvės, pažintinės išvykos ir kitos pramogos!

KAINA

1 DIENAI **75 LT**

5 DIENOMS **339 LT**

PAMAINOS

Kiekvieną savaitę nuo birželio 3 d. iki rugpjūčio 30 d.

LAIKAS: kiekvieną stovyklos dieną
nuo 7.45 iki 17.30 val.



Daugiau informacijos:

telefonu: 8 656 41905 arba (8-5) 211 1113

el. paštu gimtadienis@vandensparkas.lt

Vietų skaičius ribotas! Skubėkite registruotis!



mama ir vaikas

2013 m. vasara

Rūpinkimės vaiko sveikata



Vaikų atostogos

Vasaros ketinimų
vaistinė

Alergiško vaiko
vasara

Malšiname vasaros
troškulį

Opelės burnoje

Pirmoji pagalba
aktyvams

Šeimoje – pametinėukai

Viršelio nuotraukoje
Greta Kundrotienė su dukrele Adele

2013 m. Nr. 2 (15)
Nemokamas leidinys

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“

Leidinių 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 58686
El. paštas: neringa@mamairvaikas.lt,
info@mamairvaikas.lt

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

www.mamairvaikas.lt – sveikatos žurnalas internete

Turinys

Mamų istorijos

Šeimoje – pametinėukai 4

Vasaros vaistinė

Vasaros kelionių vaistinė 6
Kai reikia padėti aktyvams 10

Vasaros negalavimai

Kad keliautojo pilvukas nesiožiutuot 12
Viduriavimas: dažniausios priežastys ir
patarimai, kaip jo išvengti 14
Alergiško vaiko vasara 16
Pirmoji pagalba susižeidusiam vaikui 18

Verta žinoti

Sveiki ir gražūs plaukučiai 22

Vasaros gėrimai

Malšiname vasaros troškulį 24
Šviežios sultys karštą vasaros dieną 26

Kūdikis

Prausiamo kūdikį 28

Būkime sveikučiai

Opelės burnoje 30
Tinkamai parinkta dantų pasta
padės įveikti ne vieną problemą 32



M. Dr. A. Valuckienės
DIAGNOSTIKOS IR GINEKOLOGIJOS
KLINIKA

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

Vilnius, Sporto g. 3-75 (Šeimynišės),
Tel. (8 5) 210 86 87; 8 698 23 307

www.privatiklinika.lt

Šeimoje - pametinukai

Motynystė ir šeima – dabar svarbiausia Gretos Kundrotienės gyvenimo dalis. Du pamečiui gimę mažyliai: dvejų metų Adelė ir šešių mėnesių Tadas, užpildo visą laiką ir mintis. Mokslai baigti (kosmetologijos ir technologijų edukologijos), tik pagal specialybę dirbti nebuvo lemta – suviliojo aviacija ir orlaivio palydovės darbo adrenalinas.

– Tapimas mama antrą kartą – kitoks, juo labiau, kad gali vadovautis patirtimi... Tik kažin, ar lengviau grįžus namo – juk reikia prižiūrėti jau du mažylius?

Antrasis nėštumas prabėgo kosminiu greičiu, kartais net užsimiršdavau, kad laukiuos, nes visą dėmesį užvaldė rūpesčiai dar labai mažyte Adele. Kai gimė Tadas, Adelė staiga paaugo mano akyse. O antrą kartą tapus mama, pasirūpinti kūdikėliu, tikrai daug lengviau, kai tą patį patyrei su vienu, daugiau mažiau viskas einasi kaip sviestu patepta, tik reikėjo priprasti prie naujo žmogučio, prie jo temperamento ir išmokti vienu kartu daryti dar daugiau darbų. Pavyzdžiui – maitinti Tada krūtimi ir tuo pačiu žaisti su Adele.



Pirmasis gimdymas truko sklandžiai: pagimdžiau per 8 valandas, tik po gimdymo nesisekė. Grįžusi iš ligoninės susirgau gimdos uždegimu ir teko važiuoti atgal, tik be dukrytės. Savaitės dukrytė liko tėčio ir močiutės prižiūrima. Tos kelios dienos ligoninėje labai prailgo.

Antras gimdymas buvos nepaprastai greitas – pagimdžiau per 2 val. 30 min. ir labai greitai atsigavau. Tiesiog negalėjau patikėti, kad šitaip gali būti.

– Kaip Adelė sutiko konkurentą – broliuką, kaip su juo sutaria: gal padeda sava „sistema“?

Pirma naktis buvo siaubinga. Tadas pabudęs ėmė verkti, išsigandus didžioji – kartu... Pamaniau, dabar tokios visos naktys laukia... Adelė iš pradžių labai išgyvendavo išgirdus mažojo verksmą, kurį laiką ignoravo, nenorėjo net šnekėti apie broį, bet maždaug po mėnesio apsiprato, o dabar, turbūt, jau ir neatsimena, kad brolio kažkada nebuvo.

Dėl dėmesio konkurencija išliko, bet didelių tragedijų nėra. Adelė labai protinga ir kantri mergaitė, tad dažniausiai susitariam.

Auginant du mažus vaikus sunkiausia, bent man, juos abu sumigdyti. Prie Adelės reikia pagulėti, Tada pavežioti ar panešioti. Tad reikėjo susigalvoti sistemą.



– Kokių įspūdžių patyrei gimdydama, ar dalyvavo vyras?

Vyras dalyvavo abiejuose gimdymuose, tuo labai džiaugiuosi, nes jaučiausi psichologiškai ramesnė.

Dieną Tadą migdydavau vežime, kai jis užmigdavo, ateidavo Adelės eilė – taip pakaitom ir pamiegodavom. Dabar sistema griūna, nes keičiasi mažojo miego ritmas. Reikia galvoti kažką naujo.

– Ką manai apie vaikų auklėjimą, bausmes?

Manau, kiekvieną vaiką reikia pradėti auklėti skirtingu laiku – pagal jo būdą. Adelę pradėjau auklėti maždaug antraisiais metais. Mano nuomone, auklėjant vaiką reikia pasitelkti visą kantrybę ir jo neskrasti, nerėkti, o kalbėti. Aišku, kartais susivaldyti labai sunku... Jokių knygų apie auklėjimą neskaičiau, tik apie vaiko raidą – mokau ir auginu taip, kaip jaučiu, panašiai, kaip mane auginom. Manau, kad bausmės reikalingos, tik, žinoma, ne fizinės – pavyzdžiui, pasėdėjimas ant kėdutės ir pamąstymas apie savo elgesį.

– Ar jau rūpiniesi lavinimu, gal kokius užsiėmimus lankote?

Adelė lanko muzikos mokyklėlę – jau baigiam antrą klasę. Tada į šią mokyklėlę eis nuo rudens. Vienas mėgstamiausių, Adelės lavinamųjų užsiėmimų namuose – dėlionės. Jų turime daug visokių. Dukrytė gali jas dėlioti dešimtis kartų per dieną. Dar namuose piešiame, spalviname, klijuojame lipdukus ir kitus žaidimus žaidžiame.

– Kas tau padeda atitrūkti nuo rūpesčių rutinose?

Mėgstu skaityti knygas ir sportuoti, tik su dviem vaikais laisvalaikio tikrai nedaug lieka, o jei vyras nuo ryto iki vėlaus vakaro užsiėmęs, nuo rūpesčių dar sunkiau atitrūkti. Dabar skaitau, kai vaikai suminga – jei dar turiu jėgų. Kartais pagelbėja močiutės: į kiną, teatrą, koncertą, baseiną, masažo išleidžia, bet viena iš namų išsiruošiu retai – kone visas laisvalaikis skirtas vaikams ir šeimai. Saviems pomėgiams, tikiuosi, rasiu daugiau laiko, kai vaikai eis į darželį.

– Kaip praleidžiate laisvalaikį, atostogas su vaikais?

Stengiamės nesėdėti namie. Lankome senelius, važiuojame į miestą, einame į žaidimų aikštes, į parkus, susitinkame su draugais. Atostogaujame visi kartu. Adelės pirmosios atostogos buvo Prahoje: skridome trise pas vyro seserį, o praėjusią vasarą išsėjome Šventojoje. Šįmet atostogas nukelsim į vėlyvą rudenį ir keliausim prie jūros, ten kur labai šilta, tik dar neišsirenkam krypties.

– Kada planuoji grįžti į darbą? Gal lauki – nesulauki tos dienos....

Laikas su vaikais – ypatingas, bet labai pasiilgau darbo. Neseniai važiuavom išlydėti vyro sesers į oro uostą – aš vos neapsiverkiau iš ilgesio ir nostalgijos...Grįžti planuoju, kai Tadi sueis dveji, tik tikriausiai teks ieškotis naujo darbo. Su tokiom ilgom komandiruotėm, kaip anksčiau, neišgyvenčiau – tiesiog negalėčiau palikti vaikų. Didžiausias mano noras – grįžti į aviaciją.

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė



Vasaros kelionių vaistinėle

Vasara kone kiekvieną savaitgalį išvilioja pasimėgauti šiluma ir vandens malonumais – į sodybą, pajūrį, o sulaukę išsvajotų atostogų skubame į tolimesnę kelionę. Džiaugsmingai krauni lagaminą, dar sykį patikrini, ar ko nors nepamiršai – juk nežinia, ar kasdien lepins saulutė. Turi numatyti būsimas pramogas, kurioms gali prireikti specialios aprangos, o dar – tavo, vyro, vaiko daiktai. Žinoma, tikiesi malonaus poilsio ir nenori mąstyti apie bėdas. Deja, nuo traumų bei įvairių negalavimų kelionėje neapsidrausime, todėl verta pasirengti ir joms. Dar prieš kraudama lagaminą nepamiršk pasirūpinti pirmosios pagalbos vaistinėle.



Jeigu suaugęs ar mažasis šeimos narys serga lėtine liga, nors šiuo metu nėra jos požymių, būtina įdėk gydytojo paskirtų vaistų. Vasaros kelionių vaistinėleje turi būti įvairiausių vaistų nuo ligų, kurios gali užpulti ir mažus, ir didelius, bei tvarsčių. Juk, pavyzdžiui, pakilus temperatūrai vėlai vakare, gali būti keblu ieškoti budinčios vaistinės, ypač – jei ilsiesi tolimame egzotiškame krašte. Taigi, kas turi būti vasaros vaistinėleje.

Vaistai nuo temperatūros ir skausmo

Nespręskite apie temperatūrą iš intuicijos, geriausia – pasiimkite termometrą, kuris turi būti specialiaime dėkle. Temperatūra vaikui gali pakilti staiga ir dėl įvairiausių priežasčių, todėl būtina turėkite ją malšinančių vaistukų. Mažinti reikia aukštesnę kaip 38,5 laipsnių temperatūrą. Šie vaistukai tiks ir nuo skausmo. Vaikams pediatrai rekomenduoja paracetamolio ir ibuprofeno preparatus. Tiks homeopatinės žvakutės. Paracetamolį galima duoti kūdikiui nuo trijų mėnesių. Nors vaistukais karštį ir numušėte, vaiką būtina nuveskite pas gydytoją. Pirmosios pagalbos rinkinyje būtina turėkite tablečių spazmams slopinti arba vidurių lašų. Jeigu karščiuojančiam vaikui skauda pilvuką, preparatą nuo spazmų arba lašiukus gali tekti vartoti drauge su vaistukais nuo temperatūros. Jeigu skausmas nepraeina, reikia skubiai kreiptis į gydytoją. Vaikiškų vaistukų nuo skausmo gali prireikti suskaudus dantukui, galvytei, patyrus traumą.

Patyrus traumą

Sumušimų ir mėlynių patinimus ir skausmą sumažins specialus gelis – pažeistą vietą juo reikės tepti keletą dienų. Įpautą, nubrodintą ar apibraižytą odą nuplaukite švariu tekančiu vandeniu, po to žaizdelę apipurškite *Octenisept* tirpalu (1–2 kartus per dieną).

Žaizda užklijuojama tvarsčiu, gilesnė žaizda sutvarstoma. Nepa-

tariama naudoti spiritinių tirpalų (pvz., briliantinio žaliujo ar jodo), nes jie lėtina žaizdos gijimą, žaloja žmogaus audinius ir sukelia bereikalingą skausmą. Taigi, kelionėje gali prireikti sterilių marlės tamponėlių, įvairių matmenų binto, elastinio tvarsčio bei timpos. Nepamirškite žirklių – jų reikės pakuotėms prakirpti bei tvarsčiams atkirpti.

Kita traumų rūšis – nudegimai. Nudeginta vieta kuo greičiau atšaldoma vandeniu. Nudegimų jokių būdu netepkite riebiais tepalais, nes jie sudarys plėvelę, po kuria laikysis šiluma. Vaistinėje įsigykite purškiklį arba tepalą nuo nudegimų, taip pat puikiai tiks *Octenisept* žaizdų gelis. Jeigu labai skauda, galima išgerti nuskausminamųjų vaistų. Suteikę pirmąją pagalbą, būtina nuvykite pas gydytoją.

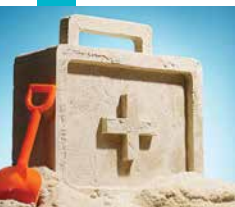
Išvengti saulės nudegimų padės specialūs apsauginiai kremai ir losjonai – tokia priemone sau ir vaikui verta pasirūpinti iš anksto. Po saulės vonių prireiks drėkinamojo kremo arba pienelio.

Nuo supimo

Jeigu važiuojantį vaiką pykina, pusvalandį prieš kelionę lėktuvu, traukiniu ar automobiliu duokite jam vaistukų nuo supimo. Kai kuriems vaikams padeda kramtomoji guma arba stipresnio skonio ledinukai. Nepamirškite įsidėti plastikinių maišelių, kurių gali prireikti vemiančiam vaikui, geriamojo vandens ir servetėlių.

Į pagalbą žarnynui

Kelionėje ar poilsiaujant svetur paragavus neįprasto maisto bei vandens, gali sutrikti virškinimas, prasidėti viduriavimas, todėl pasirū-



Octenisept®

Vandeninis oktenidino chlorido tirpalas pasižymi plataus spektro antiseptiniu poveikiu, t. y. veikia gramteigiamas ir gramneigiamas bakterijas (*Staphylococcus* spp., *Streptococcus* spp., *Enterococcus* spp., *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Chlamydia* ir kt.) mieliagrybius (*Candida albicans* ir kt.), dermatofitinius grybus (*Trichophyton mentagrophytes*, *Trychophyton rubrum* ir kt.), virusus (HBV, HCV, ŽIV ir kt.) bei kai kuriuos pirmuonis (*Trichomonas vaginalis* ir kt.). **Octenisept** antiseptinio veikimo greitis priylgsta PVP-jodo preparatų veikimo greičiui, tačiau išliekantis antiseptinis poveikis yra gerokai ilgesnis, t. y. iki 24 valandų. Vertinant **Octenisept**® antiseptinį poveikį *in vivo* buvo nustatyta, kad skirtingai nei daugelio antiseptinių medžiagų, jo antiseptinis poveikis visiškai nemažėja baltymais užterštoje terpėje.

Labai svarbi **Octenisept** veikliosios medžiagos oktenidino savybė yra rezorbcijos nuo odos, gleivinės ar iš žaizdos nebuvimas – veikioji medžiaga nepatenka į sisteminę kraujotaką ir neturi sisteminio poveikio.

Jei antiseptikas naudojamas esant sunkiai gyjančioms bet kokios etiologijos opoms, labai svarbu, kad toks preparatas pasižymėtų kaip galima mažesniu citotoksiniu poveikiu, t. y. kad jis nestabdytų ir nelėtintų žaizdos gijimo, ir tuo pat metu jo antiseptinis poveikis būtų pakankamai stiprus. Tyrimų duomenimis **Octenisept** pasižymi geriausiai šių savybių deriniu.

Be antiseptinio poveikio, **Octenisept**® pasižymi ir labai geromis drėkinančiomis savybėmis, nesukelia skausmo patekęs ant žaizdos, todėl puikiai tinka pridžiūvusio tvarsčio sudrėkinimui prieš šį nuimant.



Octenisept® žaidų gelis

Octenisept® žaidų gelis veiksmingai drėkina ir valo žaizdą, palengvina apnašų šalinimą, sukuria idealią aplinką žaizdos gijimui ir skatina natūralius gijimo procesus, yra bespalvis ir pasižymi dezodoruojančiu poveikiu.

Gelio sudėtyje esantis oktenidinas saugo žaizdą nuo infekcijos. Tyrimais įrodyta, jog gelis inaktyvuoja mikroorganizmus per 1 minutę. Antibakterinio gelio poveikio, kaip ir **Octenisept**® tirpalo, nemažina žaizdoje esantis baltymas.

Octenisept® žaidų gelis puikiai tinka ūmių ir lėtinių žaizdų priežiūrai bei yra visiškai suderinamas su **Octenisept**® tirpalu, nesukelia skausmo.

pinkite ir tokiais vaistukais. Vaistinėje turėkite fermentų, skaidančių riebalus, baltymus ir krakmolą. Jie padės apsinuodijusiam vaikui, taip pat pagerins neįprasto maisto virškinimą.

Viduriuojančiam ir vemiančiam vaikui gali prireikti atstatyti skysčių pusiausvyrą, todėl reikės specialaus druskų tirpalo, kurį kelionėje patogiau pasidaryti iš miltelių pavidalo druskų preparato. Jis pravers ir ištikus saulės smūgiui. Tuo pačiu metu reikia gerti toksinus šalinantį preparatą. Po to – mikrofloros pusiausvyrai atstatyti – gerųjų bakterijų.

Užpuolė sloga

Net ir karštą vasarą vaikas gali pasigauti slogą. Kelionių vaistinėje būtina turėti jūros vandenuko nosytei plauti. Įsigykite vaikiškų lašiukų užgulusiai nosytei atkimšti. Mažesniam vaikui paimkite į kelionę nosies siurbtuką – lengviau išvalysite užsikūšusią nosytę.

Sudirgusioms akytėms

Užgulioje nosytėje spaudžiami joje esantys ašarų lataikai, todėl prie slogos gali prisidėti konjunktyvitas. Šią ligą mažylis gali pasigriebti nešvariomis rankomis trindamas akytes, į jas patekus svetimkūniui. Pirmajai pagalbai turėkite bent plaunamųjų akių lašiukų.

Ausų uždegimas

Jeigu vaikui suskaudo ausytę, uždėkite aplink ją šildomąjį kompresą ir duokite vaistų nuo skausmo. Į išorinę landą įdėkite sausą vatos tamponėlį ir ant jo užlašinkite šiltų vaistukų. Lašiukai nuo uždegimo ir skausmo turi būti 36,6 laipsnio.

Nelašinkite šių vaistukų tiesiai į ausies landą, kol vaiko neapžiūrės gydytojas ir neįsitikinsite, kad nepažeistas ausies būgnelis. Lašai pro pažeistą ausies būgnelį gali patekti į vidurinės ausies ertmę ir pažeisti ausies nervą. Dėl to vaikas gali prikursti.

Kosulys

Vienokių vaistukų reikia sausam, kitokių – drėgnam kosuliui gydyti. Sausą kosulį reikia paversti drėgnu. Kosulys – apsauginė organizmo reakcija, jis padeda išsivalyti kvėpavimo takams. Slopinti jo negalima, nebent – varginantį priepuolinį kosulį. Drėgną kosulį palengvins gleives skystinantys bei atsikosėjimą skatinantys vaistukai. Vaistininkas pasiūlys šioms kosulio rūšims skirtus vaistukus, kuriuos įsidėkite į kelionių vaistinėlą.

Alergijos

Antihistamininių preparatų kelionėje verta turėti net ir nelinkusiems į alergines reakcijas vaikams ir suaugusiems. Jų gali prireikti, pavyz-

džiui, įkandus vabzdžiui arba nusidilginus augalais. Organizmas gali neigiamai sureaguoti į egzotišką maistą.

Jeigu apkandžiojo uodai

Vasaros poilsį beveik visur trikdė įvairūs vabzdžiai: mašalai, uodai, bitės, širšės. Apsiginti nuo šių sparnuotų būtybių galite repelentais. Atviroms kūno vietoms apsaugoti vaistinėje rasite įvairių kremų, balzamų, losjonų, tepalų ir purškiklių. Jeigu uodai vis dėlto apkandžios, reikės niežulį slopinamojo tepalo arba spiritinio boro rūgšties tirpalo.

Įlsėdamiesi miške susidursite su dar vienu pavojumi – erkėmis. Įsisiurbusi erkė gali užkrėsti erkiniu encefalitu arba Laimo liga. Verta pasirūpinti ir erkes atbaidančiais repelentais.

Dar šis tas

Pirmoji pagalba karštu ir tvankiu oru apalpusiam žmogui – amoniako tirpalas, kurį taip pat verta turėti kelionių vaistinėje.

Keliaudami patiriame daug įspūdžių ir emocijų, dėl kurių ir vaikas, ir suaugusysis gali pernelyg sudirgti. Nurimti padės valerijono tinktura ar kiti raminamieji lašiukai. Jais galėsite patepti ir vabzdžių įkandimo vietą.

Kelionėje gali prireikti guminių pirštinių, drėgnų higieninių servetėlių, priemonės rankoms plauti be vandens. Pirmosios pagalbos rinkinyje gerai turėti žibintuvėlį. Jis pravers apžiūrint vaiko gerklytę, ausytes arba nosytę.

Atmintinė

Taigi viską, ko reikia kelionės vaistinei, jau turi. Vaistus ir kitus reikmenis sudėk į lengvą, bet tvirtą dėžutę, kurią galima plauti. Neišmesk vaistų instrukcijų ir visada dar sykį perskaityk prieš juos vartodama pati arba duodama vaikui. Patikslink dozes ir būtinai perskaityk ne tik, kokiems negalavimams gydyti vaistas skirtas, bet kokį pašalinį poveikį gali sukelti. Vaisto anotacijoje nurodomos ir jo laikymo sąlygos. Dar sykį patikrink vaisto galiojimo laiką ir pasenusį preparatą pakeisk nauju.

Vaikui geriausia pirkti specialius preparatus, kurių dozės pritaikytos mažiesiems ligoniukams. Jeigu šio vaisto prireiks mamai ar tėčiui, paprasta išgerti daugiau.

Vaistinėls dėžutę padėkite taip, kad vaikai jos negalėtų paimti jums nežinant. Tuomet galite keliauti bei ilsėtis ramūs: esate pasirengę visiems kelionės išbandymams.

*Parengė sveikos gyvensenos specialistė
Ieva Grabauskienė.*



Kviečia vasaros stovykla „Žvaigždė“

Vaikų ir jaunimo stovykla „Žvaigždė“ įsikūrusi ant Nemuno kranto, apsupta pasakiškos gamtos, miško šnaresio. Vaikams įrengtos krepšinio ir futbolo aikštelės gumine danga, pliažo tinklinio aikštelė. Mažiausieji galės džiumtis vaikų žaidimų aikštele.



Specialiai šiai vasarai sukurta būrelių ir renginių programa. Vaikai lavins bendravimo įgūdžius bei talentus, susipažins su įvairiais menais bei sporto šakomis. Galės išbandyti futbolą, krepšinį, tinklinį, kvadratą, irklavimą, stalo tenisą, sportines estafetes ir orientacines varžybas. Patyrę ir kvalifikuoti jauni vadovai, sporto mokyklų treneriai padės atskleisti dar neatrastas vaikų gabumus, įgyvendinti pačius slapčiausius vaikų troškimus.

Nuo šios vasaros „Žvaigždės“ stovyklą globoja garsus Lietuvos irklotojas, daugelio čempionatų prizinių vietų laimėtojas Rolandas Maščinskas. *„Esu profesionalus sportininkas todėl mano pagrindinis siekis, kad stovykloje vaikai, šalia meninių ir kitų būrelių, kuo labiau susidomėtų sportine veikla. Šiais laikais daug vaikų pamiršta sportą bei meninę veiklą, tarsi išmaino šį gėrį – dienas leiddami prie kompiuterio“* – sako sportininkas.

Naujų potyrių mažieji smalsuoliai įgis būreliuose. **Aktorinio meistriškumo** paslaptis atskleis Lietuvos muzikos ir teatro akademijos Oskaro Koršunovo kurso studentai. **Dainavimo būrelyje** vaikai atliks įvairaus žanro kūrinių karaokę, jiems padės Lietuvos muzikos ir teatro akademijos absolventai. **Šokių būreliui** vadovaus Prienų šokių klubo „Trapu-

kas“ šokėjai. **Gamtininkų būrelyje** gaminsime inkilus, susipažinsime su Birštono regioninio parko augmenija ir gyvūnija, vyks įvairios ekskursijos. **Fotografijos būrelyje** jamžinsime nuostabias vasaros akimirkas. **Dailės būrelyje** vaikai įvaldys teptuko vingių subtilybes. **Valties irklavimo būrelį** ves pats olimpietis Rolandas Maščinskas. Vaikai sužinos apie šios sporto šakos istoriją ir išmoks jos pagrindų.

Stovyklautojus linksmins smagūs renginiai: Neptūno ir miško šventės, vadovų šou, dainų ir šokių vakarai prie laužo, vikingų valčių varžybos, putų šou, naktiniai žygiai, diskotekos, kelionės garlaivių, jie susitiks su žymiais sportininkais bei menininkais.

Į stovyklą priimami vaikai nuo **6 iki 17 metų**. Į vieną pamainą sugužės 180 vaikų, stovykla tęsis 10 dienų (kaina – 640 Lt). Vaikai apgyvendinami triviečiuose bei penkiviečiuose tvarkinguose kambariuose su visais patogumais. Maitinsime sočiai ir kokybiškai 4 kartus per dieną.

Pamainos: 2013 06 17 – 06 26, 2013 06 28 – 07 07,
2013 07 09 – 07 18, 2013 07 20 – 07 29,
2013 07 31 – 08 11.

Siūlome registruotis el. paštu: stovykla.zvaigzde@gmail.com.

Registruojantis ir mokant pavedimu, nurodykite vaiko vardą ir pavardę, vaiko gimimo metus, pageidaujama pamainą ir kontaktinį telefono numerį. Per 12 dienų nuo registracijos būtina pervesti avansinį mokestį (100 litų).

Kelialapius galite užsisakyti telefono numeriais:
+37067431590, +37060856514.

El. paštas: info@stovykla-zvaigzde.lt,
stovykla.zvaigzde@gmail.com.

VšĮ "Prienų irklavimo klubas", Turistų g.18, LT-59107, Birštonas.
www.stovykla-zvaigzde.lt



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 vėjuaotu oru, į akytę lengvai gali patekti dulkelės, 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 smulkiusia 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 sterilų 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, būtinės 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.

Laūžo 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 suaugusiesiems akims plauti esant visoms nekomplikuotoms jų būklėms (užsikrėtus, patekus šiukšlių ir t. t.), taip pat naujagimiams, sergantiems dakriocistitu.

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

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

OCUflash saugus vartoti neščiosioms 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 konjunktyvitui, alergijai,
- prie naujagimių dakriocistito.

Galima įsigyti vaistinėje be recepto.



UNIMED PHARMA atstovybė
Vileišio 18, Vilnius

Kad keliautojo pilvukas nesiožiutu

Vasarą mažąjį poilsiautoją trikdė virškinimo problemos, kurių viena nemaloniasių – vadinamoji, keliautojų diarėja (viduriavimas). Nebūtinai turite keliauti į tolimus egzotiškus kraštus: šis negalavimas gali tykoti ir šalia: sodyboje arba ilsintis prie ežero. Todėl ruošdamiesi į kelionę nepamirškite, kad skrandžiui gali prireikti pagalbos.

Kas sukelia keliautojų diarėją?

Skiriamos dvi šio negalavimo priežasčių grupės: infekcinė ir neinfekcinė.

Susitikimas su mikrobais. Kelionės metu, kad ir kaip stengiamės, nepavyksta laikytis idealios higienos kaip namuose. Todėl susitikimo su infekcija tikimybė kelis kartus didesnė. Dažniausiai pasitaikančios pavojingos bakterijos, sukeliančios keliautojų viduriavimą – enterotoksigeninės *E. coli*, taip pat – dizenterijos, salmoneliozės sukėlėjai, virusai ir pirmuonys (ameba, giardia). Į organizmą šie nekviesti svečiai patenka kartu su maistu, vandeniu, vandens ledukais, taip pat – gėrimais. Ypač pavojinga valgyti šaltus užkandžius, salotas, vaisius bei daržoves pažeista odele. Dar blogiau, jeigu pastarieji nuplauti infekuotu vandeniu. Rizikuojate savo ir vaiko sveikata valgydami pašildytą anksčiau pagamintą mėsos patiekalą, nepakankamai išvirtą arba iškeptą mėsą, per mažai apkeptą mėsą, gerdami nepasterizuotą pieną. Virškinimas gali sutrikti nuo pieno produktų bei ledų. Nėra saugus vanduo iš čiaupo bei jo ledukai.

Neinfekcinės priežastys. Nuo pat vaikystės įprantame prie mūsų gyvenamos vietovės vandens cheminės sudėties bei savo regiono mitybos raciono. Todėl neįprastas maistas ir vanduo gali nepatikti organizmui, o protestą prieš nepažįstamas medžiagas jis išreiškia – viduriavimu.

Išvyka į sodybą – taip pat kelionė

Visi šie pavojai tyko ne tik tolimoje kelionėje, bet ir užmiesčio sodyboje arba kaime. Čia higiena taip pat kitokia negu namuose. Gamtos laisvėje vaikas mažiau kontroliuojamas suaugusiųjų, todėl lengvai išvengia kai kurių higienos prievolių ir greičiau susidurs su infekcija. Už keliolikos kilometrų nuo miesto vandens sudėtis taip pat gali skirtis. O kaimiškas maistas – visiškai kitoks. Todėl pirmomis viešnagės dienomis vaiko organizmas gali „streikuoti“.

Keliautojų diarėjos požymiai

Suvalgęs neįprasto maisto arba išgėręs tokio vandens, vaikas suviduriuoja po kelių valandų. Temperatūra paprastai nepakyla, tuštinamasi ne dažniau kaip 4 – 6 kartus per dieną. Išmatose būna nesuvirškinto maisto dalelių, bet jose nėra kraujo ir gleivių.

Infekcinis viduriavimas vystosi lėčiau: nuo dviejų dienų iki dviejų savaitių. Šiuo atveju temperatūra dažniausiai pakyla, tuštinamasi 3–15 kartų per dieną, o išmatose gali būti gleivių ir kraujo priemaišų. Ligoniuokui skauda pilvą, sąnarius, raumenis, jis karščiuoja ir vemia, sumažėja arba visiškai dingsta apetitas.

Kaip padėti viduriuojančiam vaikui

Viduriuojant visada netenkama skysčių, todėl reikia kuo daugiau gerti virinto vandens, tinka ir negazuotas – iš butelio. Į vandenį galima įberti specialių miltelių vandens ir druskų pusiausvyrai atstatyti. Virškinimą pagerins *enterosorbentai* – medžiagos, padedančios greičiau iš organizmo pašalinti toksinus, pavyzdžiui, „Smecta“. Viduriuojant pažeidžiama žarnyno flora, todėl išvairius iš organizmo toksinus, galima vartoti gerųjų bakterijų preparatus.

Neinfekcinė arba lengva infekcinė keliautojų diarėja paprastai negydoma antibiotikais. Tik ypač atidžiai reikia stebėti mažąjį ligoniuką, kuriam net ir nedažnas – 4–6 kartų viduriavimas gali sukelti dehidrataciją.

Pasiruoškime

Išvengti šių kelionės negalavimų padeda tinkama mityba bei higiena. Gerkite tik virintą šulinio ar vandentiekio vandenį arba pirktinį vandenį iš butelio. Valgykite tik gerai išvirtą ir iškeptą maistą, jokia būdu nepirkite individualių prekių siūlomo maisto. Vaisius plaukite virintu vandeniu, nedvejojami išmeskite vaisių pažeista odele. Į kelionę arba išvyką į sodybą pasiimkite drėgnų servetėlių, nes ne visada galėsite nusiplauti rankas. Į kelionių krepšį nepamirškite įsidėti ir pirmosios pagalbos priemonę nuo viduriavimo – enterosorbentų preparatą.

Parengė Undinė Gilė

smecta[®] – iš gamtos!
diosmectite



*nuo viduriavimo,
skrandžio
ir pilvo skausmų!*

smecta 3 g milteliai geriamajai suspensijai. Diosmektitas. Terapinės indikacijos.

Simptominis skausmo, susijusio su stemplės, skrandžio, dvylikapirštės ir storosios žarnos ligomis, gydymas. Vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūminio ir lėtinio viduriavimo gydymas.

Dozavimas ir vartojimo būdas. Vartoti per burną. Ūminio viduriavimo gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 2 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 1 paketėlis per parą; vyresniems nei 1 metų – 4 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 2 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: 6 paketėliai per parą. Kitų indikacijų gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 1 paketėlis per parą; 1–2 metų – 1–2 paketėliai per parą; vyresniems nei 2 metų – 2–3 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: vidutiniškai 3 paketėliai per parą.

Kontraindikacijos. Padidėjęs jautrumas diosmektitui arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** **Specialūs įspėjimai:** vartojant diosmektitą, ypatingas dėmesys turi būti skiriamas pacientams, kuriems praeityje nustatyta sunkių lėtinių vidurių užkietėjimo atvejų. Gydant ūminį viduriavimą vaikams, siekiant išvengti dehidracijos, kartu būtina nedelsiant skirti oralines rehidruojančias druskas (ORD). Suaugusiųjų gydymas taip pat turi būti vykdomas kartu su rehidracija, jei paaiškėja, kad tai yra reikalinga. ORD arba intraveninės rehidracijos apimtis turi būti suderinta su viduriavimo intensyvumu, amžiumi ir kliniškai paciento būkle. **Atsargumo priemonės:** šio vaistinio preparato negalima skirti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas, gliukozės ir galaktozės malabsorbcija arba sacharazės ir izomaltazės stygius. **Rinkodaros teisės turėtojas ir jo atstovas Lietuvoje.** IPSEN PHARMA. *Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepaieina ar atsirado nepageidaujamas poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.*



Viduriavimas: dažniausios priežastys ir patarimai, kaip jo išvengti

Artėja vasara – atostogų metas: išvykos gamtoje, kelionės į svečias šalis, pakylėtos emocijos, nauji skoniai ir neįprastos patirtys. Tačiau kelionių žavesį, statistikos duomenimis, dažniausiai sutrikdo peršalimai, traumos ir apsinuodijimai maistu, kurį dažniausiai lydi viduriavimas. Būtent pastarasis negalavimas ne tik apkartina atostogų džiaugsmą, bet ir stipriai nualina organizmą.



Viduriavimas – daugiau nei 3 pasituštinimo epizodai skystomis ar vandeningomis išmatomis per 24 valandas. Dažniausiai viduriavimą sukelia virusai ir bakterijos, besidauginančios užterštoje aplinkoje. Tačiau yra ir kitų priežasčių, dėl kurių atsiranda viduriavimas: tai virškinamųjų fermentų trūkumas, įgimtos ar įgytos imunodeficitinės būklės, alergija, tam tikrų maisto produktų netoleravimas, vartojami vaistai (antibiotikai), virusai, bakterijos, parazitai.

Kaip išvengti viduriavimo?

Plaukite rankas prieš valgį ir pavalgius, taip pat pasinaudoję tualetu. Prieš valgydami, nuplaukite vaisius ir daržoves. Valgykite iš švarių indų. Daržoves ir vaisius pjaustykite ant švarių pjaustymo lentelių. Šviežią mėsą laikykite šaldytuve. Iš šviežios parduotuvėje ar turguje pirktos maltos mėsos patiekalus paruoškite tą pačią dieną, kai pirkote. Paukštieną, žuvį, laukinių gyvūnų mėsą labai gerai apdorokite termiškai (geriausia būtų išvirti). Kiaušinius virkite apie 10 min. Patiekalus, kurių sudėtyje yra žalių kiaušinių, suvalgykite pagaminimo dieną.

Į ką atkreipti dėmesį keliaujant?

Ar šalyje, į kurią keliaujate, yra tai vietai būdingų bakterijų, virusų ar parazitų, galinčių sukelti viduriavimą? Pasidomėkite galima vakcinacija prieš išvykimą. Vadovaukitės taisykle: jei nuo šviežių vaisių ar daržovių nėra galimybės nulupti žievelės, geriau visai tokių vaisių ar daržovių nevalgyti. Prieš vartodami vandenį virinkite arba pirkite geriamąjį vandenį buteliuose.

Kaip gydyti viduriavimą?

Gerkite daugiau skysčių nei įprastai (rehidracinė terapija). Gerkite virintą atšaldytą

vandenį. Į vandenį įpilkite rehidracijai skirtu druskų mišinio (galima įsigyti vaistinėse). Valgykite dietinį maistą. Viduriavimo metu geriau venkite šviežių vaisių, daržovių, riebių produktų. Kai nustosite viduriuoti, šiuos produktus pradėkite valgyti po truputį. Nevalgykite naujų, neragautų ir neįprastų jums produktų. Vartokite „Biogaia“ probiotikus: juose esančios *Lactobacillus reuteri* Protectis papildys Jūsų žarnyną gerosiomis pieno rūgšties bakterijomis ir padės atstatyti mikrobiotos balansą. Pradėkite vartoti „Biogaia“ probiotikus kartu su rehidracine terapija, jei neveniate ir jau galite vartoti dietinį maistą. Jokiu būdu nenutraukite rehidracinės terapijos, jei nenustojote viduriuoti.

Kada kreiptis į gydytoją?

Jei viduriuoja vaikas

Kai po 24 val. nuo viduriavimo pradžios savijauta negerėja.

Kai tuštinais vandeningomis išmatomis.

Kai dažnai vemia, pasireiškia dehidracijos požymiai: didelis troškulis, burnos džiūvimas, silpnumas, galvos svaigimas, suretėjęs šlapinimasis.

Kai nenori valgyti ir gerti.

Kai kūno temperatūra pakyla aukščiau nei 39 °C.

Kai išmatose pastebėjote kraujo.

Kai pradeda trikti sąmonė, atsiranda traukuliai, odos bėrimai.

Jei viduriuoja suaugusysis

Kai viduriavimas nepraeina ilgiau nei 3 dienas.

Kai pasireiškia dehidracijos požymiai: didelis troškulis, burnos džiūvimas, didelis silpnumas, galvos svaigimas, suretėjęs šlapinimasis.

Kai stipriai skauda pilvą ar tiesiąją žarną.

Kai išmatose pastebėjote kraujo.

Kai kūno temperatūra aukštesnė nei 39 °C.



BioGaia®

Keliaukite kartu su BioGaia



Probiotinės kramtomosios tabletės „BioGaia“ vaikams ir suaugusiems: tik 1 tabletė vieną kartą per dieną.



Probiotiniai lašai „BioGaia“ kūdikiams: tik 5 lašai vieną kartą per dieną.



ewopharma

Ewopharma AG atstovybė,
Konstitucijos pr. 7, LT- 09308 Vilnius, Lietuva,
info@ewopharma.lt,
tel./ faks. +370 5 248 73 50

www.biogaia.lt

Alergiško vaiko vasara

Čiaudulys, sloga ir ašarojančios akys ne visada – peršalimo požymiai. Kaip ir odos niežulys, paraudimas bei pykinimas ir vėmimas, tai gali būti alergijos pradžia. Pavasarį prasidėjusios alergijos, vasarą tebeatakuoja ir vaikus, ir suaugusiuosius. Vasara ateina drauge su naujais alergenais. Jais tampa uogos ir vaisiai, augalai, saulė, alergenų į organizmą patenka įgėlus vabzdžiams. Išlieka ir ankstesni dirgikliai: kosmetika, parfumerija, vaistai, kai kurie maisto produktai, gyvūnų plaukai, namų dulkės, buitinės chemijos medžiagos.

Šienligė

Sezoninę alergiją – šienligę sukelia augalų žiedadulkės. Vasarą žydi varpinės žolės: eraičinas, motiejukas, šunažolė, avižuolė, java. Vasaros pabaigoje ir rudenį prasideda kitų alergizuojančių augalų žydėjimo periodas, pražydu balandoms, pelynams, saulėgrąžoms, kukurūzams. Alergiško žmogaus kvėpavimo takų gleivinė ir akys patinsta, užgula nosį. Kankina alerginė sloga (nosies niežulys, bėga vandeningos išskyros, kartojasi čiaudulio priepuoliai), prisideda alerginis konjunktyvitas – akių gleivinės uždegimas: ašaroja, parausta, peršti ir bijo šviesos akys, patinsta vokai, atsiranda smėlio pojūtis. Savijauta pablogėja dieną, ypač po vidurdienio, saulėtą, vėjuotą metą, mat tuomet ore pagausėja žiedadulkių. Sergančiam šienlige vaikui neduokite augalinių produktų, kuriems jis gali būti alergiškas. Jie gali sukelti rinitą (alerginė sloga), konjunktyvitą, dilgėlinę, atopinį dermatitą bei dusulio priepuolius. Alergenai sudirgina skrandį, todėl skaudės pilvuką, vaikas gali suviduriuoti ir vemti.

Alergija uogoms

Uogos mažajam smaguriui ne tik skanumynas, bet ir natūralus vitaminų, mikroelementų, antioksidantų bei bioflavonoidų šaltinis. Deja, uogos taip pat gali sukelti stiprią alerginę reakciją. Alergenais dažniausiai tampa raudonos spalvos uogos: braškės, žemuogės, raudonosios trešnės ir vyšnios. Alergiją uogoms atpažinsite iš odos ir gleivinių paraudimų.

Vaikų alergijos uogoms priežastis – nepakankamas fermentų kiekis. Dėl fermentų trūkumo organizmui sunku įsisavinti kai kurias naudingąsias medžiagas. Paūgėjusio vaiko organizmas fermentų paprastai gamina daugiau, todėl raudonos spalvos uogas ir vaisius mažylis gali valgyti drąsiau.

Pradėkite vaikui duoti uogas mažais kiekiais. Kūdikius patariama pratinti prie uogų sulčių – nuo kelių lašelių, o didesnį jų kiekį duoti 7–10 dieną. Lengviau virškinamos per-

trintos uogos. Virtos uogos taip pat rečiau sukelia alergiją, taigi, šviežias uogas galima pakeisti į jų kompotą.

Fotodermatitas

Prieš keliaudama į paplūdimį pasitepei apsauginiu kremu, o grįžai išraudusia oda? Tai reiškia, kad tavo oda jautri šios kosmetikos medžiagoms, kurios drauge su saulės spinduliais – tau visiškai netinkamas derinys. Fotodermatitą gali sukelti ir mėgstami kvepalai arba dezodorantas, išgerti vaistai – drauge su ultravioletiniais spinduliais. Ši alerginė odos reakcija atsiranda dėl ant jos ar į organizmo vidų patekusių medžiagų, kurias veikia ultravioletiniai spinduliai. Tipiški fotodermatito požymiai: odos paraudimas, niežtintys mazgeliai ir pūslelės.

Kitą fotodermatito rūšį sukelia augalų ir saulės derinys. Odos sąlyčio su augalu vietoje, ypač patekus jo sulčių, atsiranda rausvų dėmių bei pūslių bėrimų. Nusidilginus didelį odos plotą, galima sukarščiuoti, suprastėja bendra organizmo būklė. Todėl saulėtą vasaros dieną pievoje žaidžiantį vaiką aprenkite lengvais drabužėliais ir žolytė nesugels jo rankyčių ir kojyčių.

Vabzdžių įgėlimai

Alergiškam vaikui ir suaugusiajam pavojingi įvairūs mašalai, uodai, skruzdėlės, širšės ir bitės. Sugelta vieta paraudusi, išberta, niežti, patinsta, gali išstikti anafilaksinis šokas (išblykšta oda, žmogus sunkiai kvėpuoja, svaigsta galva, gali netekti sąmonės). Galimi bendri negalavimai: padidėjusi temperatūra, drebulys, pilvo ir galvos skausmas, vėmimas.

Pagrindinė alergijų priežastis – silpnas imunitetas. Imuninė sistema per stipriai reaguoja net į visiškai nepavojingas medžiagas, gamina prieš jas antikūnus ir sukelia uždegimą. Taigi, stiprinkime imunitetą ir venkime alergenų. Alergiškiems žmonėms reikėtų kreiptis į gydytoją alergologą, kuris nustatys alergenų ir paskirs gydymą.

Parengė Dalia Petrutytė

Regulat Life 

Gražesnio ir sveikesnio
gyvenimo pradžia!

Regulat
padės įveikti
sveikatos
problemas!



Produktai jūsų sveikatai ir grožiui

Tel. 8 693 96948 www.regulat.lt

Pirmoji pagalba susižeidusiam vaikui

Nubrozdinti keliai ir alkūnės, apibraižytos blauzdos, mėlynės ant rankų ir kojų – įprastos tėvams mažylių nelaimės. Į kiemo žaidimus įsitraukę vaikai nespėja įvertinti pavojaus ir tenka bėgti namo paguodos ir pagalbos.

Odos pažeidimai – ne tik didelis skausmas, nemalonios emocijos ir ašaros. Švelni ir labai pažeidžiama vaiko oda linkusi į uždegimą ir pūliavimą. Todėl net menka įpjova arba nubrozdinimas gali sukelti infekciją, žaizdelė kaipmat supūliuoja. Susižeidusiam vaikui reikia suteikti tinkamą pagalbą, kad neužkluptų dar didesnė nelaimė – sepsis (kraujo užkrėtimas). Ar mokate sutvarkyti žaizdą ir suteikti savo vaikui medicinos pagalbą?

Kuri žaizda pavojingesnė?

Apsibraižyti rankų ir kojų odą mažylis gali žaidimo teritorijoje pasipainiojusia viela, medžių ir krūmų šakomis, pirštukus sužaloja rožių dygliai. Vaikas susižeis nestipriai ir veikiausiai nė kraujo nebus – skaudės tik šiek tiek. Bet neapsigaukite – įbrėžimai pavojingi. Jeigu sužeistos vietos tinkamai neapdorosite, gali atsirasti pūlingos uždegimo pažeistos žaizdelės. Katės įbrėžimai gali būti dar ir alergijos priežastis.

Pargriuvęs ant žemės ar asfalto mažylis gali smarkiai nusibrozdinti nemažą odos plotą. Negilios žaizdelės paprastai intensyviai kraujuoja. Į nubrozdintą žaizdą patekusios žemių, smėlio ar smulkių akmenukų dalelės gali sukelti antrinį infekcinį uždegimą.

Vaikas gali įsipjauti aštriu daiktu, pavyzdžiui, peiliu. Negili įpjova kraujuoja dažniausiai silpnai arba vidutiniškai.

Gilesnės – durtinės žaizdos atsiranda neatsargiai elgiantis aštriais duriamaisiais įrankiais, pavyzdžiui, yla. Durtinės žaizdos būna neplačios, bet gilesnės. Pažeidžiami raumenys, raiščiai, sausgyslės, net – vidaus organai. Pavojingas durtinių žaizdų požymis – ne tik išorinis, bet ir vidinis kraujavimas.

Plėštinės žaizdos padaromos dideliu aštriu daiktu. Jos dažniausiai negilios, kraujuoja silpnai, bet pažeidžiamas nemažas odos plotas.

Kada kreiptis į gydytoją?

Negilius įbrėžimus ir nubrozdinimus būtina iš karto tinkamai apdoroti ir paprastai gydytojo pagalbos neprireikia.

Jeigu vaikui durtinė žaizda, sužalotas didelis odos plotas arba stipriai kraujuoja, suteikite pirmąją pagalbą ir skubiai kvieskite gydytoją.

Jūsų veiksmai

- Pirmiausia, ant pažeistos vietos neturi būti drabužių, nes ant jų kaupiasi nešvarumai, dulksės ir bakterijos. Jeigu negalite vaiko nurengti, nukarpykite drabužį spiritu dezinfekuotomis žirkėmis.
- Negilų žaizdą nuplaukite tekančiu vandeniu ir jos kraštus nusausinkite vatos tamponu.
- Tuomet žaizdą reikia dezinfekuoti specialiu tirpalu arba vandenilio peroksidu.
- Kaip pagalbines pažeistos odos ir gleivinių priežiūros priemones galima naudoti specialų tepamą preparatą, kuris padeda odai greičiau sugyti, saugo nuo mikrobo, virusų, amebų.

Ko daryti negalima

Vandenilio peroksidas ir kalio permanganato tirpalas tinka tik paviršinėms žaizdoms, gilių žaizdų šiomis priemonėmis neplaukite. Spiritinis jodo tirpalas žaizdoms dezinfekuoti nerekomenduojamas.

Negalima purvo dalelių iš žaizdos krapštyti pincetu arba rankomis.

Kitas pirmosios pagalbos etapas – kraujavimo stabdymas

Jei žaizda nedidelė ir kraujavimas silpnas, jo stabdyti nerekomenduojama. Kraujavimas – apsauginė organizmo reakcija: su kraujo čiurkšle iš žaizdos išsiplauna purvas, bakterijos ir mikrobai.

Ant ne per daug stipriai kraujuojančios žaizdos reikia uždėti spaudžiamą tvarstį. Vatos tamponą arba kelis kartus sulankstytą sterilius marlės atraizą apvyniokite steriliu bintu. Tvarstį uždėkite ant žaizdos ir stipriai subintuokite pažeistą kūno dalį. Toks tvarstis turėtų būti kiekvienoje vaistinėlėje.

Gilios ir stipriai kraujuojančios žaizdos vietai reikia suveržti timpa, kuri taip pat yra kiekvienoje vaistinėlėje. Jeigu timpos neturite, tiks tvirto audinio atraizą. Kraštutiniu atveju galite atplėšti savo drabužio skiautę. Timpa veržiama kelis centimetrus aukščiau pažeistos vietos.

Prie timpos būtinai pritvirtinkite popieriaus skiautelę, ant kurios užrašykite laiką, kada užveržėte timpą. Tai labai svarbu, nes ilgai suveržtos kūno vietos audiniai gali apmirti. Todėl timpos negalima palikti ilgiau kaip dvi valandas.

Trečias žingsnis – aprišame žaizdą, kad ją nepatektų dulkių, purvo ir bakterijų

Nedidelę žaizdelę pakanka užklijuoti pleistru su marlės arba kito audinio juostele. Kljuokite taip, kad lipni pleistro dalis nepatektų ant žaizdos. Kitais atvejais, nuimdami pleistrą, vėl sukelsite kraujavimą.

Vidutinio dydžio žaizdą uždenkite steriliu tvarščiu ir atsargiai apibintuokite. Pradėkite – nuo kūno dalies virš žaizdos – tolygiai vyniokite žemyn ir bintą spauskite prie odos. Kelis kartus apsukite žemiau žaizdos. Virš žaizdos tvarstį galima užfiksuoti elastiniu bintu.

Gilios žaizdos ir timpa suveržtos galūnės bintuoti nereikia. Ant tokios žaizdos uždėkite sterilių bintą arba marlę ir vaiką kuo skubiau vežkite į ligoninę.



*Parengė sveikos
gyvensenos specialistė
Ieva Grabauskienė*

Kad žaizdelės sugytų ir skausmas nurimtų...



Užtepęs gelio ant odos ar gleivinės susidaro plėvelė, todėl gelio poveikis išlieka ilgiau. Jodogel skatina pažeistos odos ir gleivinės gijimą, sukelia platų antimikrobinį poveikį (baktericidinį, fungicidinį, sporicidinį, saugo nuo virusų, amebų ir kt.).

Sudėtis: 1 g gelio yra 50 mg joduoto povidono, trometamolis, karbomeras, išgrynintas vanduo.

Naudojimas. Geliu pažeistą vietą tepti 3-4 kartus per dieną. Jodogel gelio negalima naudoti, jeigu yra padidėjęs jautrumas bet kuriai gelio sudedamajai medžiagai.

*Jūsų pirmasis
pagalbininkas,
kai pažeista oda
ir gleivinė*!*

**išskyrus akių*



AND klinika – saugių pokyčių klinika

AND
KLINIKA

Vienerių metų gimtadienį švenčianti AND klinika lankytojus traukia profesionalumu, operatyvumu bei išskirtiniu dėmesiu kiekvienam. Jauki ir netradicinė klinikos atmosfera nėra kiek neprimena standartinės gydymo įstaigos aplinkos ir veikia atpalaiduojamai.

AND klinikos tikslas ne tik sveikatingi jau susirgusius, bet ir ugdyti sveiką gyvenimo būdą bei nustatyti ir pašalinti dar neįsisenėjusias sveikatos ir grožio problemas!

AND klinika veikia dvejopai: kaip šeimos medicinos centras ir kaip estetiškos medicinos klinika.

Šeimos klinikoje nereikės ilgai laukti prie specialisto kabineto durų. Nedelsdami suteiksime visapusišką profesionalių šeimos gydytojų ir diagnostikos specialistų paslaugas visiems šeimos nariams – nuo kūdikio iki garbaus amžiaus žmogaus. Šeimos gydytojo paslaugos teikiamos nemokamai ir dažniausiai šeimos gydytojas išsprendžia 95 proc. visų sveikatos problemų.

Jeigu Jus užklupo rimtesnės bėdos, pasiūlysime gydytojo specialisto konsultaciją bei tyrimus modernia medicinine įranga.

Čia taip pat teikiamos plataus spektro **odontologų paslaugas**: estetiškos plombavimas, estetiškos protezavimas, implantacija. AND klinikos gydytojai odontologai išspręš bet kokią odontologinę suaugusiojo ir vaiko problemą, parinks bet kokio sudėtingumo gydymą. Gražūs ir sveiki dantys suteiks pasitikėjimo savimi, galėsite plačiai šypsotis artimam žmogui, draugui, vaikui, laisvai bendrausite su bendradarbiais ir verslo partneriais. **Vaikų odontologija - be baimės!** Odontologijos specialistės puikiai sutaria su vaikais – net ir mažiausiojo paciento dėmesys nukreipiamas į monitorių, kuriame jis žiūri mėgstamą filmuką.

Klinika siūlo aukštos kokybės **oftalmologų paslaugas**, naudojama pati moderniausia įranga. Gyvenimą pakeis regos korekcija lazeriu – išlaisvins Jus iš priklausomybės nuo akinių ir kontaktinių lęšių. Pamiršite rūpesčius ir nepatogumus, kuriuos sukelia regėjimo korekcijos priemonės įvairiose situacijose. Lazeriu galima išgydyti trumparegystę, toliaregystę ir astigmatizmą.

AND KLINIKA - saugių grožio terapijos procedūrų klinika.

Išskirtinės – Zerona® lazerio procedūros.

Zerona® – tai žemo dažnio lazeris poodžio riebalų sluoksniui mažinti. Šio lazerio bangų ilgis

– 635 nm, todėl jis nesukelia šiluminio efekto. Veikiamas žemo dažnio lazerio šviesos, riebalinės ląstelės subliūksta. Didesnis kiekis (90 proc.) iš riebalinių ląstelių išsilaisvinusių skystųjų riebalų pašalinamas natūraliu būdu – per organizmo limfotakos sistemą, o likusi dalis (10 proc.) – per kraujotaką. **Per vieną Zerona® lazerio seansą, trunkantį 40 minučių, kūno apimtys sumažėja 1–2 cm.** Lazerinės Zerona® terapijos gydymo kursas tai – kūno apimčių mažinimo kompleksas. Programa apima lazerinį riebalų išlaisvinimą, limfotakos gerinimą, organizmo hidrataciją bei raumenų stiprinimą. Individualios treniruotės atliekamos su asmeniniu treneriu. Zerona® programa garantuoja: minus 7 – 9 cm nuo juosmens ir klubų vos per 3 savaites, energijos antplūdį, žvalią savijautą ir gerą nuotaiką.

Kita sritis – grožio injekcijos, kurias pradėjus laiku, atitolinamas veido ir kūno senėjimas. Šios, vadinamosios, palaikomios jaunystės injekcijos – grožio terapijos dalis. Tai įvairios senėjimą lėtinančios procedūros, raukšlių mažinimo terapija, botulino toksino injekcijos, raukšlių užpildai, mezoterapijos, biorevitalizacijos procedūros, veido atjauninimas tromboticais praturtinta nuosava kraujo plazma.

AND klinikoje – kosmetologijos procedūrų visuma bet kokio amžiaus ir visokeriopų poreikių žmogui. Laukiame ir paauglių, kurie kenčia dėl aknės pažeistos odos. Jeigu aknės nepavyko išgydyti net rūgštimis, kreipkitės konsultacijos į AND klinikos dermatologę. Specialistė pasiūlys efektyvias kosmetologijos procedūras. Jei liga nėra įsisenėjusi, gydymas apsiribos specialia veido priežiūra.

AND klinikos specialistai masažuotojai atlieka visų rūšių masažo procedūras – kūdikių masažą, gydymą, klasikinį, limfodrenažinį ar refleksogeninį masažą.

Patyrę gydomosios ir estetiškos medicinos specialistai padės Jums išsaugoti gerą sveikatą ir patrauklią išvaizdą.



**Minus
7-9 centimetrai
vos per tris savaites!**

ZERONA[®]
Neinvazinė lazerinė liekninamoji terapija

**Šuoliuok užtikrintu
keliu į sveikesnį
gyvenimo būdą su
ZERONA[®]**

Registruokis ir gauk nemokamą konsultaciją
Tel. 8 604 95 221, mob. tel. 8 650 63 210,
www.andklinika.lt

Sveiki ir gražūs plaukučiai

Kiekviena mama nori, kad vaiko plaukučiai užaugtų tankūs, stiprūs ir gražūs. Įmantriomis šukuosenomis ypač mėgsta puikuotis dukrelės, juk plaukai – svarbus mergaitės grožio atributas. Rūpintis mažylio plaukučiais reikia nuo pat kūdikystės.

Pirmieji plaukai

Vaikelio plaukučiai pradeda augti dar mamos pilvelyje – maždaug 20 savaitę. Kai kurie naujagimiai jau gimsta vešliais plaukučiais, kiti ant galvos turi plonyčius pūkelius. Paprastai šie švelnūs naujagimio pūkeliai išlieka 2–3 mėnesius, vėliau pamažu nuslenka. Maždaug šešerių mėnesių kūdikio galvytę papuošia nauji plaukučiai. Aktyviausiai plaukai auga antraisiais – trečiaisiais gyvenimo metais.

Naujagimio plaukai minkštučiai ir plonyčiai, todėl labai jautrūs išorės veiksniams. Juos pažeidžia sausas oras, kietas vanduo, ultravioletiniai saulės spinduliai, netinkamas šampūnas.

Vaiko plaukų, blakstienų ir antakių pigmentacija nestabili, todėl pirmaisiais mėnesiais arba metais mažylio plaukų spalva gali pasikeisti: šviesūs plaukai patamsėja, o iš tamsiaplaukio vaikas gali tapti blondinu. Keičiasi ir plaukų išvaizda, pavyzdžiui, garbanoti plaukai gali išsitiesinti.

Tinkama plaukų priežiūra

Kūdikių galvos odelė jautri, todėl ją reikia plauti švelniu, odos nedirginančiu vaikišku šampūnu. Kūdikiams skirtas šampūnas nesukelia alergijos bei negrauzia akyčių. Kai mažylis maudomas (2–3 kartus per savaitę), trenkama ir jo galvytė. Galvą plaukite šiltu, kiek šiltesniu už kūno temperatūrą vandeniu. Karštas vanduo kenkia plaukams ir galvos odai. Kietą vandenį pavirinkite įbėrę geriamosios sodos (vienas arbatinis šaukštelis litrui vandens).

Išmuiluotus plaukus kruopščiai nuskalaukite, kad visiškai neliktų šampūno. Ilgesnius mažylio plaukučius būtinai nuskalaukite specialiu vaikišku losjonu. Galima pasinaudoti močiučių patirtimi ir skalauti plaukus žolelių nuovirais. Tik žoleles rinkitės ypač atsargiai. Kai kurios jų, pavyzdžiui, ramunėlės sausina odą ir plaukus, todėl gali atsirasti pleiskanų. Dilgėlės ir beržo lapai stiprina plaukus ir jiems nepakenks. Žolių nuoviru geriausia skalauti plaukus kartą per savaitę.

Vaiko galvytės netrinkite rankšluosčiu, o švelniai nusausinkite. Trindami galite pažeisti švelnią galvos odėlę ir plaukučius.

Tankius ilgus plaukus šukuokite beveik sausus natūralių medžiagų šukomis (medinėmis, iš kaulo, natūralių šerių). Tokios šukos turi antistatinį poveikį, mažiau dirgina galvos odą ir plaukų galiukai beveik nesišakoja. Vaikui reikia atskirų šukų, taip pat, kaip ir dantų šepetėlio.

Kada auginti kasas?

Plaukai sustorėja ir sustiprėja trečiaisiais – ketvirtaisiais gyvenimo metais. Ankščiau jie dar ploni, greitai veliasi, lengvai pažeidžiami. Veržiami gumytėmis ar kaspinais tokie plaukai gali išretėti, jie augs reti ir vėliau. Todėl mažoms mergaitėms nerekomenduojama stipriai pinti kasas, veržti plaukus gumute, prispausti lankeliais, nes plaukai ims skilinėti. Gumutę rinkitės plačią ir minkštą. Plaukų skyrimas turėtų būti kaskart kitoje vietoje.

Jeigu neišsiverčiate be smeigtukų, rinkitės lygius ir švelnius. Vaikams rekomenduojami nedideli plastmasiniai smeigtukai. Juos, kaip ir šukas, reikia nuolat išplauti šiltu vandeniu su muilu. Jeigu plaukai veliasi, vertėtų juos pa-trumpinti, nes šukuodami galite pažeisti.

Problemėlės

Pirmąjį gyvenimo mėnesį kūdikiai gali atsirasti seborėjinis dermatitas (vadinamoji – pieno luobelė). Galvytę nusėja riebios pleiskanos ir ši luobelė trukdo augti plaukučiams. Ištepkite kūdikio galvytę aliejuku, apriškite skartyje ir po kelių valandų suminkštėjusias pleiskanas iššukuokite tankiomis šukomis. Galvytę išplaukite švelniu šampūnu be šarmų. Jeigu pleiskanos nuolat atsinaujina, kreipkitės į gydytoją.

Kūdikio galvytė vietomis gali nuplikti, dažniausiai – pakaušis. Vartykite mažylį, kad jis nenugulėtų tos pačios galvytės dalies.

Taigi, tinkamai prižiūrėkite kūdikio plaukučius ir jie augs sveiki bei gražūs.

Parengė 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 luobeles, 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 odės. Sudėtyje esantis **cinko oksidas** džiiovina sudirgusią odą. Gali būti naudojamas esant negilioms žaizdoms, iššūtimams. Galima vartoti kiekvieno pervystymo metu, prieš tai nuvalius odę.

ZARQA Baby Oil

Kūdikių aliejus – sudėtyje yra **simondsijų (Jojoba), rapšų ir saulėgrąžų aliejai**, kurie drėkina ir švelnina kūdikių odę, 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 odę ir plaukus. Prausiklis atkuria natūralų odos balansą ir neleidžia atsirasti sudirginimams. Oda tampa šilko švelnumo. Šis prausiklis sukurtas kūdikiams, turintiems ypatingai sausą odą.

Malšiname vasaros troškulį

Vasarą visi, taip pat vaikai, daugiau geria. Karštomis dienomis vaikams reikia ypatingai daug skysčių, nes jų medžiagų apykaita spartesnė negu suaugusiųjų, be to, jie intensyviai juda žaisdami, bėgioja, važinėja dviračiu.

Kiek vaikui reikia vandens? Įprastinė skysčių paros norma – 40–50 mililitrų vienam svorio kilogramui. Skysčių vaikas gauna ne tik gerdamas, bet ir valgydamas sriubą bei kitą skystą maistą, pavyzdžiui, jogurtą, gerdamas ne tik vandenį, bet ir pieną. Karštą dieną vaikas gali išgerti pusantro-2 kartus daugiau skysčių negu įprastai. Kiekvieno vaiko skysčių poreikiai gali skirtis ir paprastai vaikui duodama gėrimų tiek, kiek jis nori. Lėtinėmis širdies arba inkstų ligomis sergančio mažylio paros skysčių norma aptariama su gydytoju.

Kokie gėrimai labiausiai tinka karštą vasarą? Tie, kuriuos labiausiai mėgsta jūsų mažylis, išskyrus energetinius gėrimus. Gerai malšina troškulį paprastas vanduo.

Dėmesio – dehidracija!

Karštyje maži vaikai labai greitai netenka skysčių ir juos gali ištikti organizmo dehidracija. Lengvo negalavimo požymiai: silpnumas, vangumas, galvos sukimasis. Pirmoji pagalba mažyliui šiuo atveju: duokite jam po keletą gurkšnių šilto vandens, sulčių arba kompoto kas 5–10 minučių.

Sunkios dehidracijos požymiai: sausa burna ir išsausėjusios lūpos, mieguistumas, įdubusios akys, retas šlapinimasis, tamsios spalvos šlapimas. Tai labai pavojinga būklė, todėl mažylį kuo greičiau reikia gabenti į ligoninę.

Vanduo

Idealus variantas – vaikiškas stalo vanduo. Specialiai vaikams skirtame gėrime yra nedidelis mineralinių medžiagų kiekis, toks gėrimas neapsunkina mažylio inkstų darbo bei padeda palaikyti organizme druskų pu-



siausvyrą. Gydomojo mineralinio vandens vaikui galima duoti tik rekomendavus gydytojui. Jei perkate įprastinį vandenį, vasarą geriau rinktis – gazuotą, nes anglies dioksidas trukdo daugintis patogeniniams mikrobams. Tik prieš įpildami šio vandens vaikui, kiek palaikykite atidarytą butelį, kad anglies dioksidas išgaruotų, nes gazuoto vandens burbuliukai mažyliui gali sukelti pilvo dieglius bei pūtimą. Galite įpilti vandens į stiklinę ir palaukti 15–20 minučių, kol išgaruos burbuliukai.

Įvairūs saldūs gazuoti gėrimai netinka mažyliams, nes ardo dantukų emalį, bei išplauna iš organizmo kalcį. Jame esančios cheminės aromatinės medžiagos, saldikliai bei dažikliai gali sukelti alergijas.

Vaikui negalima duoti nevirinto šulinio vandens net iš jūsų sodybos teritorijoje esančio šulinio, kurio vandens kokybę tikrinote. Virintas vanduo neskanus, bet pakanka pridėti citrinų arba, pavyzdžiui, juodųjų

serbentų sulčių ir gėrimas vaikui patiks. Tik venkite cukraus.

Efektyviausias būdas numalšinti vaiko troškulį karštą dieną – kartą per valandą duoti maždaug po pusę stiklinės vandens.

Arbata

Pagaminta šalta arbata buteliuose ypač pravers vasaros kelionių arba iškylų metu: arbata ne tik malšina troškulį, bet ir tonizuoja. Tokio gėrimo galima duoti vaikams nuo trejų metų. Mažyliui geriausia išgerti 2 – 3 puodelius arbatos per dieną. Tik neduokite šio gėrimo vakare, nes arbatoje yra kofeino, galinčio pernelely jaudrinti mažylio nervų sistemą.

Jeigu arbatą verdate patys, neruoškite stiprios, ir tik šiek tiek pasaldinkite. Ją galima paskaninti citrinų arba spanguolių sultimis. Galite nusipirkti specialiai vaikams skirtų arbatų, pavyzdžiui, su erškėtuogėmis, aprūpinančiomis organizmą vitaminu C, su obuoliais ir mėtomis – švelnaus raminamojo poveikio.

Morsas, kompotas ir sultys

Gaivus vasaros gėrimas – morsas. Jį galite išvirti iš aviečių, serbentų, agrastų, o geriausiai malšina troškulį vyšnių, slyvų, sedulos gėrimai. Morsai gaminami su šviežiomis vaisių sultimis, todėl juos gali gerti vaikai nuo trejų metų. Mažesniems jie gali sukelti virškinimo sutrikimus.

Karštą dieną gaminkite šviežių uogų kompotus, tik dėkite nedaug cukraus. Sultis vaikui duokite šviežiai spaustas, galima praskiesti vandeniu. Vaikui pakaks 200 ml sulčių per dieną. Jeigu perkate pagamintas sultis, rinkitės – vaikiškas. Jų paros norma pagal vaiko amžių nurodoma pakuotės arba butelio etiketėje.

Morsais ir kompotais geriausiai vaiką gyditi valandą – pusantros prieš valgį, nes juose nemažai cukraus.

Parengė Dalia Petrutytė

Nauja NESTEA - persikų skonio žalioji arbata su ekstraktu iš stevijos lapų¹

Lengvo ir švelnaus skonio, 30% mažiau kalorijų²

Iš stevijos lapų pagamintas saldiklis yra natūralios kilmės, be kalorijų ir yra 200 kartų saldesnis nei įprastas cukrus. Todėl NESTEA žalioji arbata yra puikaus skonio ir 30% mažiau kalorijų.

Tai puikus gėrimas tiems, kurie rūpinasi savo figūra.

¹ steviol glycosides

² lyginant su dauguma kitų cukraus turinčių arbatos gėrimų Lietuvoje

Šviežios sultys karštą vasaros dieną

Visos mamos žino, kad geriausias vaikui – šviežiai spaustos natūralios vaisių ir daržovių sultys. Jose yra gausybė įvairiausių vitaminų ir kitų naudingųjų medžiagų, kurių reikia augančiam mažyliui. Sultys tinka ne tik troškuliui malšinti, jos puikus užkandis tarp pagrindinių valgymų. Tirštos ką tik išspaustos vaisių ir uogų sultys – vaikui ir sveika, ir skanu. Gerti šviežiai spaustas sultis, o ne dirbtinių saldiklių paskanintas pirktines su konservantais, vaiką pratinkime nuo mažens. Motinos pienu maitinamiems kūdikiams sulčių duoti nerekomenduojama. 3 – 12 metų vaikams rekomenduojama šviežiai spaustas sultis per pusę atskiesti vandeniu ir išgerti ne daugiau kaip 150 ml per dieną. Paaugliai šviežias sultis gali gerti ir neskiestas. Išugdyti sveikos mitybos įpročius padės keletas gudrybių.



1. Iš karto nepulkite eksperimentuoti.

Normalu, kad pradėjus spausti sultis ar įsigijus naują sulčiauspaudę, norisi išbandyti naujus skonius, platesnę produktų įvairovę, tačiau neskubėkite. Nejprastas ar egzotiškas sulčių skonis vaikui gali nepatikti, o jūsų entuziazmas jau po pirmojo karto stipriai sumažės. Pirmaisiais kartais sultims spausti pasirinkite įprasčiausius produktus (pvz. morkas ar obuolius), kurių skonis jūsų vaikučiui jau nebus svetimas. Pasistenkite, kad vaisiai būtų prisirpę, nes iš jų sultys bus saldnesnės ir vaikui jos patiks labiau. Apsipratę su šių sulčių skoniu, galite į jų sudėti įtraukti ir naują produktą. Iš pradžių naujo produkto dėkite mažai, skonį keiskite po truputį. Nesistebėkite, jei kai kurių sulčių vaikas negers, juk tikriausiai ir jūs patys ne visas sultis mėgstate. Spausdami sultis vaikams stenkitės, kad nors vienas iš produktų būtų saldus – juk vaikai saldumynus mėgsta.

2. Papasakokite viską, ką patys žinote

Nesitikėkite iš vaiko to, ko nedaro net suaugusieji. Beveik visi suprantame, kad sportuoti sveika, o rūkymas kenkia sveikatai, tačiau ar žinojimo pakanka atitinkamai elgtis? Nepakanka ir vaikui pasakyti, kad sultis sveika gerti ir jis be kalbų gers.

Rodykite ir pasakokite vaikui apie produktus, iš kurių spaudžiate sultis, supažindinkite su juose esančiais vitaminais bei kodėl tai sveika žmogui. Mažesniesiems įdomu sužinoti, kodėl vienos sultys būna geltonos, kitos žalios, dar

kitos – raudonos. Kokia vienu ar kitu produktų sulčių spalva ir skonis – juk tai tarsi žaidimas, o vaikai mokosi žaisdami.

3. Įtraukite vaikus į procesą

Jei vaikas rodo norą padėti jums ruošti produktus sultims spausti, neprieštaraukite. Jei patinka procesas, patiks ir rezultatas. Dar geriau, jei vaikui leisite parduotuvėje ar turguje pačiam išsirinkti vaisius ar daržoves, iš kurių spausite sultis. Grįžę namo kartu ruoškite produktus ir kartu spauskite sultis. Su šiuolaikinėmis sulčiauspaudėmis tai daryti tikrai paprasta ir lengva, o sulčių skonis „paperka“ ir vaikus. Vieniems sulčių spaudimas tampa mielu ir sveiku kasdieniu šeimos užsiėmimu, kitiems – naujų ir nepatirtų skonių atradimu.

4. Pasitelkite į pagalbą herojus

Tikriausiai kiekvienas vaikas turi savo animacinių filmų, knygu, muzikos ar sporto sričių herojus. Jei jūsų vaikui patinka Supermenas, papasakokite, kad jis kasdien geria sultis, todėl yra toks stiprus. Jei jau vaikas turi Supermeno kaukę, jis tikrai išgers ir stiklinę sulčių, kad tik taptų kuo panašesnis į savo mylimą herojų.

5. Būkite pavyzdžiu patys

Daugelio dalykų vaikai išmoksta nemokami, o tiesiog stebėdami suaugusiuosius. Pusryčiaudami ar vakarieniaudami kartu lavinate įprotį susėdus prie stalo valgyti visiems kartu. Jei valgydami visi gersite sultis, jūsų vaikučiui tai tiesiog taps sveiku įpročiu.

Plačiausias lėtaeigių sulčiaspaudžių pasirinkimas Lietuvoje

Kada paskutinį kartą valgėte morką?

O kada – Jūsų vaikas?

Sutikite – mes tikrai per mažai valgome daržovių ir vaisių, nors jie labiausiai aprūpina mus energija ir gera savijauta.

Ar susimąstėte, kodėl vaikai nemėgsta daržovių? Nes jos nėra skanios, o vaikams juk norisi saldaus. Tad jei į šviežiai spaudžiamas vaisių sultis išspausite dalį daržovės, Jūsų vaikas su malonumu jas išgers. Taip pasisavindamas ir vaisiaus, ir daržovės vitaminus bei maistingąsias medžiagas.



**Visą vasarą tėveliams,
pasirinkiantiems naujos kartos
korėjietišką lėtaeigę sulčiaspaudę
“Magic” bus taikomos ypatingos
nuolaidos!**

Atvykite į sulčiaspaudė.lt ofisą, esantį Žvalgų g. 8, Vilniuje arba skambinkite telefonu 8 606 80040 ir sulčiaspaudžių ekspertas padės išsirinkti jūsų šeimai tinkamiausią sulčiaspaudę.

www.sulciaspaude.lt



Sulciaspaude.lt
Sveikos sultys sveikam gyvenimui

Prausiamė kūdikį

Mamos pilvelyje liūliuojamą kūdikį nuo virusų ir infekcijų saugo placenta. Gimęs mažylis netenka šios patikimos apsaugos ir patenka į neįprastą aplinką. Todėl labai svarbi tinkama higiena, padedanti vaikeliai prisitaikyti prie išorinės aplinkos. Mažylis ypač pažeidžiamas pirmaisiais gyvenimo mėnesiais – intensyviu adaptacijos periodu.



Higienos priemonių arsenalas

Naujagimio higienos priemonėmis verta pasirūpinti iki gimdymo, nes vėliau turėsite daugybę kitų rūpesčių. Jums prireiks: vaikiško drėkinamojo pielenio, kremo paraudusiai ir sudirgusiai odelei, nuo vystyklų dermatito, švelnaus vaikiško prausiklio ir negrauziančio akių šampūno mažylio maudynėms, sterilios vatos tamponėlių, marlės gabaliukų, drėgnų servetėlių, švelnios natūralių medžiagų plaušinės.

Kasdienis ritualas

Mamos diena prasideda nuo kūdikio higienos procedūrų. Veiduką prausiamė šiltu virintu vandeniu, ausyčių kriaukles išvalome šiuo vandeniu suvilgytu vatos tamponėliu. Juo nuvalome odą aplink ausis, už ausų, kaklą ir delnukus.

Ausis ir nosytę valykite tik tuomet, kai reikia (nosytę užkimšta, ausyje susidarė sieros kamštis).

Nosytės angas valykite susuktais vatos voleliais, suvilgytais virintu vandeniu. Valoma sukamaisiais judesiais. Volelio giliai neikiškite, nes suerzinsite kūdikį. Šiai procedūrai nenaudokite kietų daiktų: kosmetinių pagaliukų arba degtukų. Jais galite sužeisti mažylį. Procedūrą atlikite greitai, kiekvieną nosytės landą valykite kitu tamponėliu.

Ausų landos valomos sukamaisiais judesiais – vatos voleliais, suvilgytais virintu vandeniu. Jokiu būdu nenaudokite kosmetinių ausų pagaliukų, nes jais ne tik galite pažeisti ausį: jie skatina sieros kamščių formavimąsi.

Odelę aplink akytes valoma vandeniu suvilgytais vatos tamponėliais. Kiekvieną akytę reikia valyti atskiru tamponėliu. Sulipusias blakstienas atmirkykite vatos gumulėliais, suvilgytais nukoštu ramunėlių nuoviru. Valykite nuo išorinio krašto – vidinio kryptimi.

Kūdikio odos raukšlės užsiteršia audinių pūkeliais ir nešvarumais, todėl kas rytą jas

kruopščiai išvalykite drėgnomis marlės skiautelėmis arba vatos tamponėliais, apiplaukite ir nusauskinkite. Valant ir sausinant raukšlėles netrinamos. Raukšles ir sausą odelę aplinkui patepkite kremuku nuo iššutimo. Kūdikiai judant odelės raukšlės trinasi viena į kitą, todėl gali atsirasti nutrynimų arba paraudimų. Kremukas apsaugos švelnią kūdikio odelę nuo šių nemalonių problemėlių.

Prisišlapinusių mažylį nuprauskite tekančiu vandeniu. Pasituštinusio kūdikio užpakaliuką nuvalykite švaria vystyklo dalimi, išmuilinkite ir nuplaukite šiltu vandeniu. Neprauskite vaiko dubenyje, nes galite sukelti šlapimo organų infekciją. Švarų kūdikį paguldykite ant vystymo stalelio, nusauskinkite odelę minkštu rankšluosčiu ir patepkite vaikišku pienučiu arba kremu.

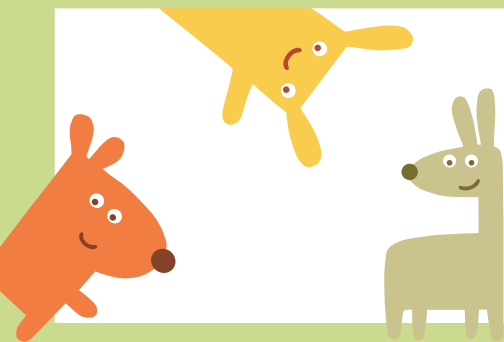
Maudymas

Kol nenukrito virkštelės liekana, naujagimį maudykite virintame vandenyje. Jautriai kūdikio odelei geriausiai tinka vaikiškas prausiklis, kurio pH5 arba 5,5, pagamintas iš natūralių medžiagų. Muiluota plaušine kūdikį trinkite labai švelniai ir iš karto nuskalaukite. Pirmus šešis gyvenimo mėnesius maudykite kūdikį 2–3 kartus per savaitę. Su muilu kūdikį pakanka maudyti vieną kartą per savaitę.

Kruopščiai nusauskintam kūdikio odos raukšles bei užpakaliuką patepkite kremu. Jei reikia, nukarpykite nagučius. Įsigykite specialias žirkutes bukais galais. Nekirpkite nagučių per trumpai, nes gali atsirasti žaizdelių. Tai darykite dviese: tėtis ar kitas šeimos narys turėtų palaikyti vaiko rankytę. Lengviausia nukarpyti nagučius miegančiam mažyliui.

Mylinčios mamos išpuoselėtas sveikas, švarus ir patenkintas mažylis atsidedkos meilia šypsena ir džiugiu čiaušėjimu.

Parengė Dalia Petrutytė



BABĖ
LABORATORIOS



**BABE PEDIATRIC –
tai dermatologinės kosmetikos
produktai, pagaminti augalinių
aliejų pagrindu.
Skirti jautriai kūdikių ir vaikų
odai prižiūrėti.**

- Pagrindinė veiklioji medžiaga – „BABY-CARE“ kompleksas, sudarytas iš mimosos, alavijo ir medetkos aliejų.
- Hipoalerginiai produktai, patikrinti pediatrių ir dermatologų.
- Sudėtyje nėra alkoholio, parabenų, dažiklių ir naftos produktų.
- Visų šių produktų kvapiosios medžiagos yra švelnios, be alergenų.
- Atitinka natūralų kūdikių ir vaikų odos pH.



Opelės burnoje

Jeigu valgydinamas vaikas irzlus, verkia iš skausmo, apžiūrėkite burnytę, ar joje nėra opelių. Ne tik daugelis vaikų, bet ir suaugusiųjų neišvengia stomatito – infekcinio burnos gleivinės uždegimo. Burnoje iškilusios nedidelės skausmingos opelės trukdo ne tik valgyti, bet ir gerti, skauda net nuryjant seiles.

Kaip atpažinti stomatitą

Opelės (aftos) nusėja vidinę skruostų ir lūpų pusę, minkštąjį gomurį, tonzilių sritį ir burnos ertmės apačią. Iš pradžių kiek parausta gleivinė, gali iškilti patinę kauburėliai, deginti. Pažeistose vietose pamažu formuojasi negilios ovalios arba apvalios formos opelės. Opelės centras nuklotas plonos pilkšvos arba balkšvos spalvos plėvelės, o kraštus apgaubia rausva aureolė.

Stomatitas labai pablogina savijautą. Gali pakilti kūno temperatūra, teka seilės, iš burnos sklinda nemalonus kvapas. Labai skausmingas erozinis – opinis stomatitas. Burnoje atsiranda skaidraus turinio pripildytų pūslelių, kurioms atsivėrus susidaro erozijos. Temperatūra pakyla iki 38 laipsnių, ligoniui silpna, dingsta apetitas.

Per 4–14 dienų opelės sugyja ir jokių žymių nelieka. Stomatitas – įkylus negalavimas: pakanka vieną kartą susirgti ir jis ima nuolat kartotis. 3–4 kartus per metus besikartojantis stomatitas laikomas įprastu reiškiniu. Jeigu jis kartojasi dažniau, reikia kreiptis į gydytoją, kuris nustatys priežastį.

Stomatito priežastys

Stomatitą sukelia virusai, bakterijos ir grybeliai, ligą gali išprovokuoti nepakankama burnos ertmės higiena, įvairūs dantų negalavimai, apnašos, burnos ertmės disbakteriozė. Stomatito opelės apninka po traumų, kurias sukelia: rūgščių ir šarmų poveikis, įskaitant ir esančias dantų pastų sudėtyje, karštas ir šaltas maistas. Ligą gali išprovokuoti besikalantys dantukai, sąkandžio pokyčiai, gleivinę pažeidžiantis kietas maistas, sutrikusi medžiagų apykaita, vitaminių trūkumas.

Mikroorganizmai paprastai taikiai gyvena burnos gleivinės paviršiuje. Aktyvūs jie tampa organizmui nusilpus, pavyzdžiui, gydantis antibiotikais, po stipraus streso arba nusilpus imuninei sistemai. Infekcijai patekus ant traumos pažeistos gleivinės išsivysto bakterinis stomatitas.

Vaikams stomatitą dažniausiai sukelia paprastosios pūslelinės (*Herpes simplex*) virusas. Pas mažylį šis virusas atkeliauja per žaislus ir indus, užsikrečiama per seiles ir odą. Šios

rūšies stomatitas gali prasidėti persirgus gripu, plaučių uždegimu, kita infekcine liga. Daugeiui ligoniukų padidėja pažandžių limfmazgiai bei ištinsta burnos gleivinė. Vaikas silpnas, jam skauda galvą, pakyla temperatūra, ima skaudėti burną, jos gleivinė paburksta, parausta bei kraujuoja dantenos, pagausėja seilėtekis. Vėliau atsiranda pūslelių, kurioms sproguos, susidaro erozijos židiniai. Herpeso virusas išlieka organizme ir pasveikus, todėl stomatito požymiai gali kartotis.

Alerginis stomatitas – organizmo reakcija į kurį nors alergeną ir gydomas drauge su pagrindine liga. Specifiniai požymiai: ištinusi burnos ertmė, deginimas ir sausumas.

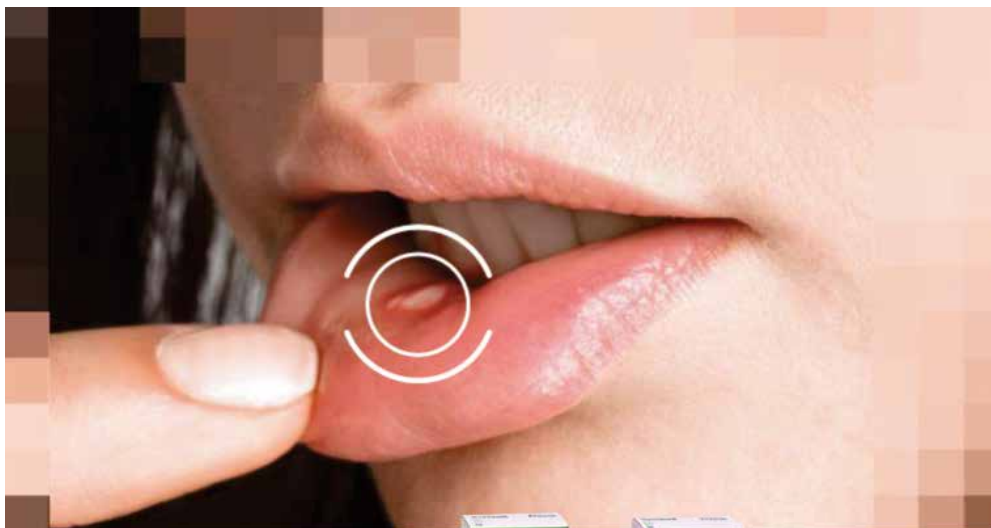
Stomatito gydymas

Gydymas priklauso nuo stomatito priežasties. Įvertinęs ligą gydytojas gali skirti antimikrobinių, antivirusinių ir antihistamininių preparatų bei vitaminų ir mineralų imunitetui stiprinti. Gali prireikti vaistų nuo skausmo ir uždegimo.

Opelės tepamos specialiais tepalais, kurie mažina skausmą ir apsaugo pažeistą vietą. Jeigu jums arba vaikui stomatitas kartojasi, pasirūpinkite iš anksto antivirusiniais tepalais, ir tik pajutę pirmuosius požymius, kuo greičiau pradėkite tepti pažeistą vietą. Šie tepalai pristabdys stomatito plitimą. Naudojami specialūs geliai su hialurono rūgštimi, kurie padeda pažeistiems audiniams greičiau sugyti. Burna skalaujama antiseptiniu tirpalu. Pasirūpinkite, kad mažasis ligoniukas po kiekvieno valgio išskalautų burnytę. Nepamirškite burnos higienos: tik sunkiais atvejais galima apsiriboti burnos skalavimu, požymiams susilpnėjus dantis reikia valyti švelniu, minkštu šepetėliu.

Vaikui būtina gerti daug skysčių (galima per šiaudelį): arbatos, nerūgščių vaisių bei daržovių sulčių. Valgyti derėtų nesūrų skystą kambario temperatūros maistą, duokite vaikui daugiau produktų, kuriuose gausu baltymų, vitaminų bei mineralų, tinka pieno bei augaliniai produktai. Sergančiam vaikui nedera valgyti saldumynų.

*Parengė sveikos gyvensenos specialistė
leva Grabauskienė*



SUNSTAR
G.U.M.
 HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.[®]
Aftamed



Skaliklis

Želė

Želė vaikams

Purškiklis

Taikinys burnos aftos (opelės), stomatitas



GREITAS SKAUSMO NUMALŠINIMAS

Gleivinės audinius atstatanti tarpląstelinė medžiaga apsaugo ir nedelsiant sumažina skausmą. Ši medžiaga susideda iš ypatingo pluošto (polycarbophilo), kuris prikimba prie gleivinės membranos ir formuoja vandeningą apsauginę plėvelę, kuri drėkina ir apsaugo pažeistą vietą.



ATSTATO PAŽEISTUS AUDINIUS, PAGREITINA GIJIMO PROCESĄ

Hialurono rūgštis aktyvina ir pagreitina pažeistų audinių, kurie sukelia skausmą, natūralų gijimą.



APSAUGO NUO NAUJŲ ŽAIZDELIŲ SUSIDARYMO

Hialurono rūgštis, panaudojant biotechnologinius procesus, sustiprina burnos audinių natūralią gynybą.

Platintojas Lietuvoje: UAB „Ringitas“, Rietavo g. 8, LT-48258 Kaunas. Tel.: 8 37 424909, faksas: 8 37 230705; www.ringitas.lt

Tinkamai parinkta dantų pasta padės įveikti ne vieną problemą!

Šįkart išsamiau pakalbėkime apie dantų pastos svarbą burnos higienai. Dantų pastą pravartu rinktis sužinojus jos sudėtį ir paskirtį. Juk vienam žmogui labiau tiks profilaktinė dantų pasta, kitam galbūt prireiks jautriems dantims skirtos pastos, trečiam gali būti pasiūlyta gydomoji ar balinamoji dantų pasta ir t.t. Taigi, ką reikėtų žinoti renkantis dantų pastą.

Kad dantų emalis būtų stiprus ir neprasidėtų danties kaulo gedimas - éduonis

Tikriausiai pastebėjote, kad ant dantų pastos pakuotės būna nurodytas fluoro kiekis pastoje. Tai – vienas svarbiausių komponentų, stiprinančių dantų emalį ir įeinančių į beveik visų dantų pastų sudėtį. Šio mikroelemento įtaka dantų būklei – labai svarbi, nes fluoras:

- didina emalio atsparumą rūgštims, susidarantioms burnoje dėl mikroorganizmų veiklos (kai skyla angliavandeniai);
- FLUORAS – MINERALŲ NEŠIKLIS, O NE REMINERALIZUOJAMOJI MEDŽIAGA;
- mažina fermentinį mikroorganizmų aktyvumą ir stabdo dantų apnašų prisitvirtinimą prie dantų paviršiaus;
- svarbus kaulų ir dantų (ypač emalio) vystymuisi.

Žinotina, kad fluoro poveikis – dvejopas: nedidelės jo dozės, kaip jau minėta, saugo dantis, o didelės – kenkia sveikatai. Keičia ne tik dantų spalvą, bet ir pažeidžia kietuosius audinius, sukelia fluorozę (nuo fluoro pertekliaus ant dantų atsiranda baltų dėmių), gali sutrikti skydliaukės veikla, pažeidžiama kalcio ir magnio apykaita organizme. Beje, FLUORO GAUNAME NE TIK SU VANDENIU, BET IR GERDAMI ARBATA. Padidėjęs fluoro kiekis nustatytas Klaipėdos apskrities gyventojų geriamajame vandenyje. Todėl jiems nerekomenduojama naudoti dantų pastų su fluoru.

Kas dar svarbu. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad fluoras naudingas tik vaikų ir paauglių dantims. Patekęs į kūdikių organizmą jis yra nuodas. Suaugusiųjų dantys pasisavina tik 20 procentų fluoro. Taigi suaugusiesiems, kurių

emalis jau susiformavęs, galimybė pasisavinti fluorą yra net 80 procentų mažesnė. Be to, fluoras nekompensuoja kenksmingo rūgščių ir bakterijų poveikio sukeltų padarinių.

Kuo gali padėti kalcis ir fosforas. Jei norite išvengti éduonies, naudokite dantų pastą, kurioje yra kalcio, magnio ir fosforo. TOKIA YRA R.O.C.S. DANTŲ PASTA. Mat reikiamas šių mikroelementų kiekis stiprina dantų emalį, padeda išvengti padidėjusio dantų jautrumo.

Išvada: pažangi R.O.C.S. formulė leidžia nenaudoti fluoro, kurio efektyvumas suaugusiesiems, kaip minėta, nedidelis, o sveikata gali būti rimtai sutrikdyta.

Jautriems dantims būtina efektyvi pagalba

Dantų jautrumas gali pasireikšti dėl įvairių priežasčių: pažeisto emalio, apnuogintų dantų kaklelių, pažeistų dantėnų, netaisyklingo valymo ir kt. Jį gali sukelti balinamųjų dantų pastų šiuurkščiosios dalelės – abrazyvai, dantų balinimo ir burnos higienos procedūros, netgi osteoporozė.

Bet kurio skonio R.O.C.S. dantų pasta veikia kompleksiskai:

- stiprina – REMINERALIZUOJA – dantų emalį papildydama jį prarastais mineralais;
- DĖL REMINERALIZACIJOS mažina padidėjusį dantų jautrumą;
- saugo nuo éduonies ir dantėnų ligų (bakterijas naikina ne cheminės medžiagos, o saldikis ksilitas);
- atkuria natūralią baltą dantų spalvą (ne balikliai, o ananasų fermentas bromelainas);
- mažina dantėnų kraujavimą (minėtas bromelainas yra puikus koaguliantas).

Pirmųjų dantukų sulaukus



Dantų pasta kūdikiams nuo 0 iki 3 metų

Kad vaikų dantukai būtų sveiki, būtina juos prižiūrėti nuo pat prasikalimo.

R.O.C.S dantų pastos mažyliams – befluorės, bakterijas naikina ksilitas, pagamintas iš saldžiųjų beržų ūglių.

R.O.C.S baby su liepžiedžiais turi liepų žiedų ekstrakto.

R.O.C.S. baby ramunėlė – ramunėlių ir dumblių ekstrakto.

Kiek mažylis pastos benurytų, jam pilvuko neskaudės!

Pirmieji dantukai bus švarūs ir sveiki

R.O.C.S. dantų šepetėlis mažyliui – kartu ir kramtukas, ir šepetėlis.

Pagamintas iš ypatingos labai aukštos kokybės medžiagos – apsaugos jautrias vaikelio danteną nuo sužalojimo kramtant.

Šis šepetėlis – geriausias mažylio draugas dar tik pradėdamas dantukams dygti.

Mylimas ir savas žaisliukas pradėdamas valyti dantukus.

„Stop“ dantų paburkimui, uždegimui ir kraujavimui

Siekiant apsaugoti dantenas nuo bakterijų, kurios sukelia jų uždegimą, daugelio pastų sudėtyje yra antibakterinių medžiagų (triklozano, chlorheksidino, aliuminio laktato ir kt.). Jos gali sukelti nepageidaujamų šalutinių reiškinių: pakinta dantų spalva, prasideda disbakteriozė. Šių pastų nerekomenduojama naudoti nuolat.

Naudojant R. O. C. S. dantų pastą, jos sudėtyje esantis natūralus ksilitas (gaunamas iš beržų ūglių) lengvai neutralizuoja burnos bakterijas, o bromelainas mažina dantų paburkimą ir greitina jų gijimą. Dantenos nebekraujuoja. Be to, neutralizuoja kenksmingą bakterijų poveikį ir stiprina gleivinės atsparumą aplinkos poveikiui.

Kas labai svarbu. Naudojant dantų pastą su bromelainu, per dvi savaites galima sumažinti dantų kraujavimą ir uždegimą 86 procentais, nepatiriant jokio šalutinio poveikio.

Balti ir spindintys dantys – žavi šypsena

Į kai kurias dantų balinamąsias pastas dedama abrazyvinių medžiagų – sodos, kietųjų junginių (tarp jų ir molio). Šios dalelės gali pažeisti emalį, braižyti dantis, sukelti jų jautrumą. Emaliui kenksmingas ir dėl balinamojo poveikio į pastų sudėtį dedamas peroksidas. Jis šviesina emalį, bet šis tampa akytas. Todėl dantys pasidaro jautresni bakterijoms ir rūgštims, ant jų greičiau atsiranda dėmių, be to, prie tokio emalio, kaip prie sugeriamojo popieriaus, limpa spalvoti maisto produktai – kava, vynas, tamsios sultys. Balinamojo efekto nelieka. Priseda dar ir padidėjęs dantų jautrumas.

Kuo gali padėti natūralus fermentas bromelainas. Šis fermentas skaido baltymus (o apnašos – tai baltymai), todėl dantys tampa

natūraliai švarūs. Nustatyta, kad dėl bromelaino poveikio jie gali pašviesėti dviem atspalviais. Kartu išsaugomas ir nepažeidžiamas emalis. Bromelainas po dantų valymo kelias valandas neleidžia apnašoms prilipti prie emalio – saugo jį. Vadinasi, dantys išlieka švarūs ilgą laiką.

Gaivus burnos kvapas garantuoja bendravimo laisvę

Jeigu nekreipsime dėmesio į dantų apnašas, tuoj pat pajusime nemalonų burnos kvapą. Dantų pastos R. O. C. S. padeda atsikratyti nemalonaus burnos kvapo, nes naikina svarbiausią šios problemos priežastį – dantų apnašas, kuriose gyvena bakterijos – blogo kvapo priežastis. Fermentas bromelainas ne tik puikiai šalina dantų apnašas, bet ir ilgai išsilaiiko burnoje. Todėl ilgam sustabdomas antrinių dantų apnašų formavimasis ir džiugina burnos gaivumas.

Reikiamas dėmesys – vaikų dantų priežiūrai!

Vaikams būtina naudoti tam tikros sudėties dantų pastas. Mat mažiems iki ketverių metų negalima valyti dantų pastomis su fluoru (jų prarijęs vaikas gali apsinuodyti, jam skaudės pilvuką). Šio amžiaus vaikams tinka dantų pastos, kurių sudėtyje yra natūralių uždegimą mažinančių komponentų, pavyzdžiui, ksilito ar augalų ekstraktų (liepos žiedų, ramunėlių, medetkų), kurie palengvina uždegimą – dantukų augimą.

Vyresniems vaikams fluoras, kaip jau minėta, yra būtina medžiaga, nes stiprina dantų emalį. Jiems jau galima valyti dantis pastomis su fluoru.

Kas dar svarbu. Pravartu žinoti, kad efektyviausias fluoro šaltinis – aminofluoridas (*Olaflur*), kurio yra R.O.C.S. dantų pastose vaikams ir paaugliams. Jis pradeda veikti po 20 sekundžių: ant dantų susidaro fluoro plėvelė. Ji saugo dantų paviršių maždaug dvi valandas, tuo pačiu maitina dantukus mineralais.

*Anda Mironova
Burnos higienos specialistė*

Ką kalba skaičiai. Jei du kartus per dieną valysite dantis pasta R. O. C. S., galite tikėtis, kad Jūsų higieninis burnos priežiūros indeksas per savaitę pagerės 67 - 76 procentais. Mat tokie yra klinikinių tyrimų rezultatai.

Raganiukės Teatras

Švęskite gimtadienį su
Raganiuke ir jos teatro
personažais.
Tai neužmirštama šventė!

KOKIE GALIMI BŪDAI ŠAUNIAI ATŠVĘSTI GIMTADIENĮ?

PIRMAS BŪDAS:

Pasveikinimas scenoje. Į pasirinktą repertuarinį spektaklį Jūs nuperkate bilietus (pasiūlymas galioja 10 žmonių grupei, bilieto kaina 17 Lt.). Teatro personažas po spektaklio scenoje pasveikina jubiliatą ir įteikia Jūsų paruoštą dovaną. Pasveikinimo kaina – 100 Lt.

ANTRAS BŪDAS:

Teatralizuota gimtadienio programa, kurią veda vaikų pamėgti personažai.

Spektaklis – žaidimas, nukelsiantis mažuosius žiūrovus ir jų tėvelius į užburiantį pasakos stebuklų pasaulį. Vaikai čia pasijus tikromis žvaigždėmis, nes turės galimybę įkūnyti pasakų herojus.

Spektaklis atskleis didžiausias teatro paslaptis – vaikai savo akimis galės pamatyti, kaip yra kuriamas teatras. Šventės metu į sceną vaidinti bus pakviesti vaikai. Mažieji aktoriai scenoje pasirodys su tikrais kostiumais ir teatriniumi grimu!



Galima rinktis šias programas:

- Raudonkepuraitė.
- **Naujovė! Trys paršiukai.**

Jei programa vyksta Jūsų pasirinktoje vietoje, programos trukmė – 1 val. Jei švenčiate mūsų teatre, gimtadienio trukmė 2,5 val. (1 val. skirta teatralizuotai programai; likęs laikas – Jums smagiai pabūti teatre ir pabendrauti su svečiais). Šventės kaina 450 Lt.



Mus rasite: S. Stanevičiaus g. 24, Vilniuje, tel. (+370) 677 19812.

El. paštas: raganiuke@raganiuke.lt. Mūsų interneto namai: www.raganiuke.lt.

Prisijunkite prie mūsų Facebook bendruomenės!

Winnie
the
Pooh

Mikė Pūkuotukas
prabilo
lietuviškai!



Originaliu
Mikės Pūkuotuko
balsu kalbantys
kamuolys ir knygelė.

Nuo
6 mėn.

vtech®