

mama ir vaikas

2013 m. ruduo

Rūpinkimės vaiko sveikata

Rudens ligos

Vitaminai ir
imunitetas

Gydytoja

Asta Gališanskytė
apie žuvų taukus

Kūdikio maitinimas
ir priežiūra

Naujagimių
dakriocistitas

Pilvuko bėdos

Ruošiantis motinystei

Diabetas nesutrukdė susilaukti vaikų

Praleiskite dieną Druskininkų sveikatinimo ir poilsio centre **AQUA**:

- ilsėkitės 3* viešbutyje AQUA;
- pramogaukite Druskininkų vandens parke;
- kaitinkitės 20-yje pirčių;
- palepinkite save SPA centre;
- pasirūpinkite savo sveikata Druskininkų gydykloje;
- žaiskite boulingą ir stalo tenisą pramogų centre;
- šokite naktiniame klube AQUA.

Vilniaus al. 13, Druskininkai, LT-66119
Tel. 8 697 08000, info@aquapark.lt, www.aquapark.lt





Viršelio nuotraukoje
Violeta Pundienė su dukrelėmis

2013 m. Nr. 3 (16)
Nemokamas leidinys

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“

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 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

Diabetas nesutrukdė susilaukti vaikų 4

Rudens ligos

Peršalimų rudenio 6

Vaikui pavojingas sausas kosulys 8

Kaip padėti laringitu sergančiam mažyliui 10

Būkime sveikučiai

Žuvų taukai – sveikam vaiko augimui 12

Kodėl pučia pilvuką 14

Švelnus prisilietimas sausai odai 32

Ką valgome

Maistas imunitetui – su kiekvienu šaukštu 16

Kūdikis

Mažų akičių liga – dakriocistitas 18

Kaip nuraminti pilvuko dieglius 20

Padėkime suskilusiems speneliams 22

Mažojo murziuko drabužėliai 24

Kad pienukas tekėtų laisvai 25

Kūdikio odelei – ypatinga priežiūra 28

Mamytė

Ruošiantis motinystei 30

Namai

Kūdikui saugūs namai 34



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

Diabetas nesutrukdė susilaukti vaikų



– Gal papasakotum apie diabetą. Tikriausiai patyrei šoką, kai sužinojai, kad sergi?

Diabetu susirgau beveik prieš 8 metus – apie ligą sužinojau pora dienų po Kalėdų. Tikrai buvau šokiruota, nes anksčiau apie diabetą nebuvau nė girdėjusi. Nei iš pažįstamų, nei iš giminių niekas nesirgo. Iš pradžių net nesupratau, kodėl visi taip pergyvena. Tik tuomet, kai pradėjau pati skaityti apie šią ligą ir daugiau domėtis – pasidarė labai baisu. Dabar kažkaip su ja gyvenu ir net negalvoju, kad kas nors galėtų būti kitaip.

Dar prieš pirmosios dukrelės gimimą Violeta susirgo diabetu. Žinoma, prisiklausė apie visokiausius pavojus, bet nugalėjo didžiulis troškimas džiaugtis šeima, kurioje klega vaikai. Dabar Vilniaus tarptautinės mokyklos ikimokyklinukų mokytoja Violeta Pundienė kartu su vyru augina dvi dukrytes: beveik 6 metų Elingą ir pusantrų – Ivetą.

– Kaip pasikeitė tavo įpročiai ir kaip prisitaikė prie šios ligos?

Tai buvo ilgas ir sudėtingas periodas. Iš pradžių teko priprasti valgant kaskart leistus insuliną ir išmokti skaičiuoti angliavandenius. Žinoma, teko daug ko atsisakyti. Tačiau prie visko palaipsniui priprantama.

– Ar nedvejotai gimdyti, ką sakė gydytojai? Ar labai rizikavai savo ir būsimų vaikų sveikata?

Gimdyti tikrai nedvejotau. Abi mergaitės buvo labai laukiamos, nors teko išgirsti įvairių gydytojų nuomonių. Vieni sakė, kad viskas bus gerai, tik reikia tinkamai save prižiūrėti, o kiti gąsdino ir vis primindavo, kas blogiausia gali nutikti. Dar daugiau neigiamos gydytojų reakcijos sulaukiau, kai pastojau antrą kartą. Teko išgirsti pasvarstymų: kam man to reikia, juk turiu vieną sveiką dukrytę ir jos man turėtų būti gana.

Rizika buvo nemaža. Didelė persileidimo tikimybė, galimybė, kad kūdikis sirgs diabetu, grėsmė mano sveikatai ir t.t.

– Ar nėštumai buvo kuo nors ypatingi, gal reikėjo papildomai savimi rūpintis?

Kaip ir bet koks kitas nėštumas, kai besilaukiančioji turi kokią nors lėtinę ligą. Du kartus per nėštumą teko gultis į lignoninę, nes keisdavosi insulino poreikis, reikėjo dažniau atlikti kai kuriuos tyrimus, daugiau ilsėtis.



Pirmasis nėštumas buvo lengvesnis. Antrojo nėštumo periodu turėjau kai kurių sveikatos problemų, bet po gimdymo viskas susitvarkė.

– Sakei, kad domiesi sveika mityba. Papasakok, kaip pasikeitė tavo šeimos mityba. Ar visiškai nevalgote saldumynų, dar kokių produktų?

Pati beveik nevartoju cukraus ir valgau labai daug daržovių, vaisių, kurių parsivežame iš kaimo. Maistą gaminu pati, todėl riebalų kiekį sumažinu iki minimumo. Taip maitinasi ir mergaitės – nuo pat mažens. Geriame daug vandens. Žinoma, dukrytės kartais ir saldinių suvalgo, tačiau juos ribojame (kaip ir kitus saldumynus).

– Ar dukrelės dažnai suserga? Kaip rūpiniesi, kad neužkluptų peršalimo ligos?

Peršalimo ligomis serga abi – taip pat, kaip ir kiti vaikai. Sirgdamos geriame arbatėles su medumi, šiltai laikom kojytes. Jei nepadeda, tuomet krepiamės į gydytojus. Geriame ir vitaminus, bet tik šaltuoju sezonu, nes vasarą jų gauname iš vaisių ir uogų.

– Kaip mergaitėms sekasi darželyje?

Elingai darželyje labai patinka ir ji labai noriai ten eina. Iveta dar tik pradėjo lankyti darželį ir nors sunkiai rytais išsiskiriam, bet manau, kad jai ten patinka. Kai ateinu pasiimti, niekada neskuba namo.

– esi pedagogė, kaip auklėji savo vaikus, gal kokia sistema vadovaujiesi? Kaip sutaisai susipykusias dukreles?

Vaikų auklėjimas turbūt vienas sudėtingiausių darbų. Sistemos neturiu, tačiau visuo-

met stengiuosi mergaitėms sukurti emociškai saugią aplinką, kad visada gerai jaustųsi, nebijotų pasipasakoti, kas slegia. Stengiuosi, kad jos nebijotų pasitarti, jei kas nepavyksta, dalintųsi tuo, kas džiugina ir kas liūdina. Žinoma, mes pasibaram, bet daug kalbamės ir viską išsiaiškiname (ypač su Elinga). O susipykusios tarpusavyje, jos gana greitai susitaiko pačios. Man dažnai net nereikia įsikišti. Elinga jau gudri ir moka susikalbėti su sese, kad abi jaustųsi patenkintos.

– Elinga šoka ritminius šokius. Šie šokiai buvo tavo ar dukrelės idėja?

Mokyti ritminių šokių Elinga nusprendė pati. Labai jau norėjo šokti. Iš pradžių galvojom apie baletą. Bet kai pradėjom lankyti darželį ir pamatėm tuos šokius, ji iškart užsidegė. Elingai labai gerai sekasi ir labai noriai eina į šokių užsiėmimus. Nors vis dar užsimena, kad traukia ir baletas.

– Kokias problemas patiri sirgdama diabetu ir augindama vaikus? Kas labiausiai kelia nerimą?

Šiuo metu didelės problemos nekankina ir viskas gerai. Bet vis pergyvenu, kad nors jos abi būtų sveikos ir nė viena nesusirgtų diabetu.

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė



Peršalimų ruduo

Ruduo – peršalimo ligų sezono pradžia. Jomis serga įvairaus amžiaus žmonės, o daugiausia - vaikai. Kodėl mažyliai peršąla, ar galima išvengti šių ligų?

Puola virusai

Vaikas grūdinamas, geria vitaminus, valgo turtingą naudingų medžiagų maistą, o šaltuoju metų periodu vis peršąla. Lietingu, žvvarbiu oru vaiko imunitetas silpnėnis ir mažylis daug greičiau gali susirgti nei saulėtą ir šiltą dieną. Rudenį trūksta saulės, kuri naikina daugelį infekcijų sukėlėjų, todėl vasarą ligų pavojus mažesnis. Deja, peršalimo ligas sukelia keli šimtai virusų ir įgyti atsparumą kiekvienam jų organizmas negali.

Taigi, kuo daugiau laiko vaikas praleidžia viešose vietose šaltu oru, tuo didesnė tikimybė, kad jis pasigaus virusą ir susirgs. Vaikas užsikrečia nuo sergančio žmogaus, kuris kosėdamas ir čiaudėdamas kartu su smulkiais seilių lašeliais paskleidžia ir virusus. Todėl į darželį, mokyklą ar būrelio užsiėmimą išlydėtas sveikas vaikas grįžta sloguodamas ir kosėdamas.

Į organizmą patekęs virusas įsitvirtina kvėpavimo takų gleivinės epitelyje, pradeda intensyviai daugintis ir užkrečia vis daugiau ląstelių. Po parą trunkančio inkubacinio periodo



JAV gydytojų sukurti maisto papildų receptai vaikams

ESSENTIALS
CHILDLIFE



- Puikaus skonio
- Skystos formos
- Iš aukščiausios rūšies žaliavų
- Be alkoholio

Profesionali pagalba rūpestingiems tėveliams, kad mažylis augtų sveikas!

www.childlife.net

Užsisakykite internetinėje parduotuvėje

www.e-yourlife.eu

prasideda – ūmusis. Tuomet atsiranda pagrin-
diniai ūmios kvėpavimo takų infekcijos požymiai:
– pakyla kūno temperatūra (iki 38–39 laipsnių),
krečia šaltis,
– užgula nosį, iš jos teka vandeningos išskyros,
– jei uždegimas išplita į gerklą ir bronchus, vai-
kas pradeda kosėti, čiaudi,
– skauda gerklę, galvą,
– gali ašaroti akytės,
– ligoniui silpna, jis mieguistas, dingsta apeti-
tas.

Paprastai vaikai peršalimo ligomis serga ne-
sunkiai. Jos pavojingos nusilpusiems mažyliams
ir kūdikiams, nes galimos komplikacijos. Vaikas
pasveiksta maždaug per savaitę.

Greičiau išgyti be pasekmių padeda ne tik
vaistai, bet ir lovos režimas bei dieta ir pakanka-
mas kiekis vitaminų. Sergančio vaiko nereko-
menduojama maitinti riebiais patiekalais, miltų
gaminiais, negalima duoti saldumynų. Reikia
reguliariai skalauti gerklę ir plauti nosytę.

Prie virusinės infekcijos gali prisijungti bakterinė

Virusinių kvėpavimo takų ligos pavojingos
dėl komplikacijų pavojaus. Dažnai prie virusinės
infekcijos prisijungia dar ir bakterinė. Nosies
ertmėje gyvena mikroorganizmai, kurie svei-
kam vaikui jokios žalos nedaro. Virusinė infek-
cija užsikrėtusio mažylio viršutinių kvėpavimo
takų epitelyje gaminasi daug gleivių, virpamojo
epitelio plaukeliai netenka judrumo ir susilpnėja
apsauginė nosies funkcija. Todėl gleivinėje kau-
piasi bakterinė mikroflora ir sparčiai dauginasi
mikroorganizmai. Taigi, po 2 – 3 parų išryškėja
komplikacijos.

Vaikas gali susirgti bakterinėmis vidurinės
ausies, gerklės, nosies ir nosies ančių ligomis.
Negydomos šios ligos gali tapti lėtinėmis. Ypač
pavojinga vaikams komplikacija – plaučių užde-
gimas (pneumonija), kurį reikia skubiai gydyti.
Todėl susirgusio peršalimo liga vaiko patiems
gydyti neverta, reikia būtinai kreiptis į pediatrą.

Kai vaikas karščiuoja

Jeigu nusprendėte sumažinti temperatūrą
aptrynimais, tai darykite šiltu vandeniu. Tem-
peratūra krinta garuojant vandeniu, o vandens
temperatūra šiai reakcijai neturi įtakos. Nenau-
dokite spirito ir jo tirpalų, nes jų garai vaikui nuod-
dingi. Jokiu būdu nenaudykite karščiuojančio
vaiko, nes temperatūra dar labiau pakils.

Esant aukštesnei kaip 38 laipsnių tempe-
ratūrai, mažyliui sugirdykite gydytojo rekomen-
duotų vaistukų. Atsiminkite, kad jokiu būdu ne-

galima duoti vaikui aspirino, nes jis gali sukelti
pavojingą Rejė sindromą (ūmus ir sunkus kepenų,
smegenų ir kitų organų toksinis pažeidimas).

Būtinai kvieskite gydytoją, jei vaikas labai
karščiuoja, jeigu jam sunku kvėpuoti, jei mažylis
vemta, neramus ar atsisako raumenų traukuliai.

Karščiuodamas vaikas praranda daug skys-
čių, todėl duokite jam daug gerti: kompotų,
spanguolių kisieliaus, čiobrelių, liepžiedžių arba-
tos su medumi. Jeigu karščiuojantis vaikas atsisako
valgyti mėsą, išvirkite jam vištienos ir daržovių
sultinį.

Peršalimas ar gripas?

Peršalimo požymiai dažnai painiojami su gripo, bet gripą sukelia kito tipo virusai ir šia liga sergama daug sunkiau. Gripo požymiai išryškėja staiga:

- temperatūra pakyla iki 39 – 40 laipsnių,
- krečia šaltis, stipriai skauda galvą, maudžia raumenis ir sąnarius,
- ligoniuką kankina bendras negalavimas ir silpnumas,
- gali skaudėti pilvą, vaikas gali viduriuoti ir vemti.

Šie gripo požymiai tęsiasi 3 – 5 dienas.

Kaip nepersišaldyti

Epidemijos metu nesilankykite su vaiku
viešose vietose. Grįžęs iš darželio ar lauko vai-
kas turi įprasti plauti rankas su muilu. Nekurkite
šiltnamio sąlygų: pernelyg didelė šiluma namuose
nėra naudinga. Optimali kambario temperatūra –
20 – 22 laipsniai. Dažnai vėdinkite namus.

Pasirūpinkite tinkama vaiko apranga ir
avalyne. Vadovaukitės ne tik oru už lango: nepamirškite,
kad dieną oras sušyla, o vakare – atvėsta. Vaiko kojytės
turi būti sausos, todėl geriausi – neperšlampami batai,
nes sušlapęs kojas mažylis gali greitai peršalti.

Greičiau peršalą neužsigrūdinę, nusilpę, retai
būnantys gryname ore vaikai. Vaiko grūdinimui
naudingi pasivaikščiojimai ir žaidimai lauke,
fiziniai pratimai.

Mažylio valgiaraštyje turėtų būti daug dar-
žovių ir vaisių, nepamirškite į patiekalus pridėti
svogūno ir česnako. Visą ligų sezoną pravartu
vaiko imunitetą stiprinti vitaminais.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
leva Grabauskienė*

Vaikui pavojingas sausas kosulys



Vaiko kosulys – visada pavojaus signalas mamai ir tėčiui, nes nuo jo prasideda dauguma kvėpavimo takų infekcijų. Tik tėvams nederėtų pamiršti, kad sausas kosulys gali atsirasti ir ne dėl ligos. Kosulys – apsauginė organizmo reakcija, jis padeda išvalyti kvėpavimo takus. Kartais vaikui tiesiog būtina kosėti: taip iš jo bronchų pasišalina įvairios mikroskopinės svetimkūnių dalelytės, dulкės, kurios patenka kartu su įkvėpjamu oru arba per mažylio rankytes. Jeigu vaikas puikiai jaučiasi, noriai valgo, gerai miega, ir kosulys netrukdo jam tai daryti, taigi, nepastebite jokių papildomų simptomų – nurimkite. Tai sausas kosulys, kurio gydyti nereikia.

Kai vaiko kosulys praneša apie ligą

Jeigu sausas kosulys kamuoja peršalusį vaiką, jis prastai jaučiasi, pakilo temperatūra – verta susirūpinti. Sausą kosulį sukelia laringitas, virusinis faringitas, astma, bronchitas, tracheitas, kokliušas, sergantį gripu mažylį tai pat gali kamuoti sausas kosulys.

Sausas kosulys – neproduktyvus (skirtingai negu drėgnas, kai vaikas iš kvėpavimo takų iškosėja žalingas išskyras). Kosulys gali prasidėti staiga ir tėvams gali atrodyti, kad vaikui kažkas pateko į gerklutę. Neproduktyvus sausas kosulys kyla tuomet, kai spaudžiami arba sudirginami kvėpavimo takai. Jis praneša, kad prasidėjo liga bei vystosi uždegimas.

Sauso kosulio prieuoliai pažadina vaiką naktį, trukdo jam kvėpuoti, peršti sudirgusią gerklutę. Vaikas gali net vemti, todėl stipriai kosėjantys vaikai netenka svorio, nes atsisako valgyti net mėgstamą maistą, tampa irzlūs, kaprizingi, prastai miega. Sausas kosulys gali sukelti galvos skausmus, dusulio prieuolius, iš nosies gali tekėti kraujas.

Toks kosulys sutrikdo vaiko kvėpavimą, todėl augantis organizmas negauna pakankamai de-

guonies ir gali sulėtėti mažylio vystymasis. Li-guisto kosulio iškankintam vaikui prasčiau sekasi mokslai, nes jis greitai nuvargsta.

Todėl nelaukite, kol kosulys įsisenės – kuo greičiau pradėkite gydymą, kad infekcija bei uždegimas nenusileistų žemyn – į bronchus ir plaučius.

Sauso kosulio gydymas

Gydant sausą kosulį (skirtingai nuo drėgno, kuris skatinamas) – jį reikia lengvinti. Vaistai nuo šio negalavimo drėkina bei minkština kvėpavimo takus, skystina skreplius, skatina bronchų liaukų sekreciją. Neproduktyvus sausas kosulys vaiką labai vargina, sutrikdo miegą, sukelia vėmimą ar alpimą, todėl jį būtina iš karto pradėti slopinti. Mažiems vaikams skirti vaistukai dažniausiai gaminami sirupo pavidalo. Vaistų nuo sauso kosulio nebereikia tuomet, kai jis virsta – drėgnu.

Žinoma, geriausia negaluojančių mažylį nuvesti pas gydytoją, bet kol pateksite į gydymo įstaigą, pravartu tuojau pat duoti vaikui sausą kosulį gydančių vaistukų. Geriausia sirupą nuo sauso kosulio šaltajam sezonui įsigyti iš anksto.

Patarimai mamai ir tėčiui

Sauso kosulio kankinamą vaiką maitinkite švelniais patiekalais, venkite produktų, galinčių sudirginti kvėpavimo takus. Ligos periodu vaikui duokite pieniškos avižinių dribsnių košės, bulvių košės. Nesiūlykite vaikui riešutų bei gazuoto vandens. Kosintis vaikas turi gerti pakankamai skysčių: šiltos arba saikingai karštos aviečių, mėlynių arbatos, pašildytų sulčių arba kompoto. Geriausia gerti dažnai ir po truputį. Sie gerimai padeda skystinti gleives, suvilgo perštinčią gerklų gleivinę ir ramina kosulį. Dėl naktinio kosulio nubudusiam vaikui pasiūlykite šilto pienuko su medumi. Jis padės nuraminti mažylio kosuliuką ir vaikas vėl užmigs. Negaluojančio vaiko kambaryje turėtų būti 20 – 22 laipsniai šilumos. Drėkinkite kambarių orą, nes sausas oras džiovina gleivinę ir kosulys gali sustiprėti. Jeigu neturite oro drėkinimo prietaiso, padės šlapi rankšluosčiai ant radiatorių arba dažnai plaukite grindis. Pasistenkite, kad vaiko nedirgintų įvairūs kvapai: buitinės chemijos aromatai, namų kvapikliai, cigarečių dūmai.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

Kad miego netrikdytų kosulys

Paxeladine 0,2% sirupas. Okseladino citratas. **Terapinės indikacijos.** Varginančio, neproduktyvaus kosulio slopinimas. Dozavimas ir vartojimo būdas. **Vaikams, sveriantiems 15–20 kg** (t.y., nuo 30 mėnesių iki 6 metų amžiaus): vienas 2,5 ml matavimo šaukštas 3–4 kartus per dieną. **Vaikams, sveriantiems 20–30 kg** (t.y., nuo 6 metų iki 10 metų amžiaus): vienas 5 ml matavimo šaukštas 2–3 kartus per dieną. **Vaikams, sveriantiems 30–50 kg** (t.y., nuo 10 metų iki 15 metų amžiaus): vienas 5 ml matavimo šaukštas 3–5 kartus per dieną. **Suaugusiesiems:** vienas 5 ml matavimo šaukštas iki 5 kartų per dieną. Vartoti per burną. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas veikliajai arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. Vaikai, jaunesni, kaip 30 mėnesių ir sveriantys mažiau nei 15 kg. Produktyvus kosulys. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Būtina atsižvelgti į kosulio produktyvumą, kuris yra broncho – pulmoninės gynybos pagrindinė išraiška. Negalima kombinuoti atsikosėjimą lengvinančius ar mukolitikinius vaistus su kosulį slopinančiais vaistais. Reikia iširti kosulio priežastį ir taikyti specifinį gydymą prieš paskiriant kosulį slopinančius vaistus. Jeigu rekomenduojamomis dozėmis sunku nuslopinti kosulį, reikia ne didinti dozę, bet dar kartą įvertinti klinikinę situaciją. Vartojantiems nedaug cukraus ir diabetikams reikia prisiminti, kad 5 ml matavimo šaukšte yra 4,25 g sacharozės ir 2,5 ml matavimo šaukšte 2,125 g. Šio vaisto negalima vartoti pacientams, netoleruojantiems sacharozės. Šio vaisto negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas. Sudėtyje yra metilparahidroksibenzoato, propilparahidroksibenzoato. Gali sukelti alerginių reakcijų, kurios gali būti uždelstos. Sudėtyje yra saulėlydžio geltonojo S (E 110). Gali sukelti alerginių reakcijų. **Rinkodaros teisės turėtojas ir jo atstovas Lietuvoje** IPSEN PHARMA. *Prašome idėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado nepageidaujamas poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.*



Kaip padėti laringitu sergančiam mažyliui

Rudenį ir žiemą vaikas dažnai persišaldo. Sloga, kosulys, šoktelėjusi temperatūra – įprasti mamos ir tėčio rūpesčiai. Susitaikai su mintimi, kad mažas vaikas serga dažnai ir teks kartkartėmis paslaugyti ligoniuką namuose. Tik dar gerai, jeigu tai paprasti peršalimo negalavimai ir jie lengvai praeina. Deja, paprastas peršalimas mažyliams gali sukelti rimtesnę ligą.

Vaiko nosiaryklė dar nepajėgia sulaikyti į ją patekusių virusų, todėl kenksmingi mikroorganizmai greitai nusileidžia į gerklą ir trachėją. Suaugusiųjų gerklos plačios, taigi gleivinės uždegimas paprastai tesukelia diskomfortą, o vaikams gali pridaryti rimtų problemų. Dažna šios ligos komplikacija – gerklų uždegimas (laringitas).

Laringito požymiai

Pagrindinės laringito priežastys – peršalimas, silpnas imunitetas bei virusinės infekcijos. Lėtinis laringitas atsiranda ir dėl neišgydytų ūminių infekcinių ligų: lėtinio kvėpavimo takų uždegimo, lėtinio nosiaryklės uždegimo, gripo, alergijų. Gerklų uždegimo priežastis gali būti sutrikęs kvėpavimas per nosį, balso stygų įtampa.

Laringitas vaikams kaip tik prasideda nuo paprastos slogos ir sauso kosulio. Paskui vaikas ima sunkiai ir dažnai kvėpuoti. Susiaurėja kvėpavimo takai ir įkvėpiant orą atsiranda švilpiamas garsas. Mažylio balsas užkimsta, o kosulys panašus į lojimą. Labiausiai mažylis kankinasi naktį ir paryčiais. Vėliau vaikui prasideda dusinantis kosulio priepuoliai, dėl kurių jis darosi neramus, verkia. Sergantis mažylis išbalęs, gali pamėlti lūpos. Šiuo ligos periodu temperatūra gali pakilti iki 39 – 40 laipsnių.

Greitoji pagalba vaiko kvėpavimui

Negydykite vaiko patys, tik gydytojas rekomenduos tinkamus vaistukus. Vaiko kvėpavimą ir kosulį greitai palengvina inhaliacijos, kurios nuo seno naudojamos peršalimui gydyti. Kvėpavimas palinkus virš garuojančio puodo – jau praeities metodas. Veiksmingos ir saugios inhaliacijos atliekamos specialiu inhaliatoriumi, kurį pravartu turėti namuose ir galima panaudoti ne tik susirgusiam vaikui, bet ir visai šeimai.

Kompresorinio inhaliatoriaus pagalba vaistukai įkvėpiami garų pavidalo, todėl smulkios jų dalelės lengvai pasiekia ir viršutinius, ir apatinius kvėpavimo takus bei efektyviai gydo. Inhaliacijos metu į smulkiausias daleles suskaidytos vaistinės medžiagos beveik nepatenka į kraują. Taigi, skirtingai nuo tablečių, inhaliacijos nesukelia šalutinio poveikio. Šioms procedūroms tinka visi gydytojo skiriami skysto pavidalo vaistai, taip pat – antibiotikai. In-

haliacijomis gydomas įvairios kvėpavimo takų ligos, gerklės uždegimai, sloga.

Laringitu sergančiam vaikui – tai puikus būdas greitai numalšinti kosulio priepuolius. Inhaliatorių paprasta ir patogų naudoti bet kurioje situacijoje ir namie, ir automobilyje. Jeigu vaikas dažnai serga, inhaliatorių verta pasimti į kelionę. Kvėpuoti inhaliatoriumi gali ir miegantis vaikas, ir net pats mažiausias ant rankų laikomas ligoniukas.

Sergančio mažylio priežiūra

Gerklų uždegimu sergančio vaiko balso stygomis reikia ramybės: savitėlę jam derėtų kalbėti pašnibždomis ir daugiau tylėti.

Vaiką gausiai girdykite šiltais švelniais gėrimais, maitinkite švelniais patiekalais. Laringitu sergančio vaiko gerklytę dirgina aštrūs, karšti ir šalti patiekalai, gėrimai „su burbuliukais“, dulkės, šaltas ir sausas oras. Nepalankiomis kvėpavimo takams sąlygomis ligoniukas pasijus dar prasčiau.

Priepuolio kankinamą vaiką kiek pasodinkite ir paremkite nugarytę pagalvėmis. Duokite mažyliui šilto pienuko su medumi ir jam kiek palengvės.

Patarimai mamai ir tėčiui

Netinkamai gydant laringitą, jis gali tapti lėtinis ir ligą bus dar sunkiau nugalėti. Todėl vaiką būtina nuveskite pas gydytoją. Sergantį ligoniuką nuolat stebėkite, nes laringitas pavojingas dėl galimų komplikacijų. Gerklų gleivinė gali paburkti tiek, kad labai sumažės gerklų spindis ir vaikas gali uždusti. Jeigu vaiko būklė labai pablogėja, skubiai kvieskite greitąją pagalbą.

Parengė Dalia Petrutytė

OMRON

Kvėpuok lengvai!

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

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

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

„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.“



**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



MAŽŲ KAINŲ VAISTINĖ



Žuvų taukai - sveikam vaiko augimui

Mažylių mamos prisimena raukytis verčiantį žuvų taukų skonį. Vaikystėje visiems teko gerti neskanius žuvų taukus, nes mamos žinojo, kad jie stiprina imunitetą. Dabartiniai taukai kitokie: dėl modernių gamybos technologijų jų skonis tapo malonus. **Apie žuvų taukus, jų naudą vaiko sveikatai ir imuniteto stiprinimui pasakoja gydytoja Asta Gališanskytė.**

Kokio amžiaus vaiko imuninei sistemai labiausiai reikia padėti?

Vaiko imunitetas ypatingai pažeidžiamas pirmaisiais gyvenimo metais, nes jis dar silpnas ir bręsta iki 5 metų. Kūdikį saugo antikūnai, kuriuos jis gauna su mamos pienu. Didelės įtakos imuninei sistemai turi mažylio vystymasis. Šiuo periodu jo medžiagų apykaita labai sparti, vaikas auga, didėja jo svoris, bręsta vidaus organai, dygsta dantys. Kaip tik šiuo metu 2-5 metų vaikai pradeda lankyti daržėles ir mokyklėles, kuriose susitinka su daugybe bakterijų bei virusų. Todėl mažieji dažnai suserga.

Ruduo – peršalimo ligų pradžia. Kaip sustiprinti sergančio vaiko imunitetą?

Kiekviena ūminė liga susilpnina vaiko imunitetą maždaug mėnesiui. Todėl sveikstančio vaiko imunitetą reikėtų stiprinti papildomai. Vaikas turėtų daugiau ilsėtis, dažniau pasivaikščioti gryname ore, tėvams nedera vesti mažylio ten, kur lankosi daug žmonių. Pasirūpinkite subalansuota mityba, tinkamu dienos režimu, grūdinkite vaiką. Greičiau atstatyti jėgas padeda imunitetą stiprinantys maisto papildai bei žuvų taukai.

Kuo naudingos sveikatai žuvų taukuose esančios omega-3 riebalų rūgštys? Kuriuose maisto produktuose omega-3 rūgščių daugiausia?

Omega-3 riebalų rūgščių reikia vaiko vystymuisi. Jos būtinos ne tik imuninei sistemai, bet ir smegenų veiklai, nervų sistemai, regėjimui. Pagrindinių omega-3 rūgščių organizmas negamina, tad vaikas gali jų gauti tik valgydamas jūrinę žuvį ar gerdamas žuvų taukus.

Šių rūgščių yra kokybiškoje jūrinėje žuvyje, linų sėmenų aliejuje. Daugiausia omega-3 riebalų rūgščių yra menkių kepenų aliejuje. Dar jame yra natūralių vitaminų A ir D, kurie svarbūs ne tik imuninei sistemai. Vitamino D reikia kaulams, dantims, raumenims. Vitaminas A būtinas geram

regėjimui, odai ir gleivinėms. Todėl iš šviežių menkių kepenų pagaminti skysti žuvų taukai labiausiai tinka vaikams.

Ar žuvų taukai labai svarbūs nėščiajai ir jos pilvelyje augančiam vaisiui?

Omega-3 rūgštys padeda vystyti vaisiaus ir kūdikio smegenims. Norvegai tyrimais nustatė, kad mamos, neštumo metu vartojusios EPR, eikozapentaeno ir DHR, dokozaheksaeno rūgščių turtingus žuvų taukus, pagimdė kūdikius, kurių intelekto koeficientas gerokai aukštesnis negu mažylių, kurių mamos vartojo augalinės kilmės aliejų.

Kol vaisius auga mamos pilvelyje, jis pasiima omega-3 riebalų rūgštis iš mamos, paskui kūdikis kurį laiką dar gauna jų su mamos pienu. Žinoma, jeigu mama pakankamai valgo kokybiškos jūrinės žuvies. Deja, mamos žuvų patiekalus gamina retai. Be to, omega-3 riebalų rūgščių yra ne visuose pieno mišiniuose. Todėl dirbtinai maitinamam kūdikiui reikia duoti žuvų taukus. Juos turėtų vartoti ir besilaukiančios bei žindančios moterys.

Riebalų rūgštys omega-3 labai svarbios ir mokymuisi bei pažinimui.

Taigi, žuvų taukai gali padėti ir mokinukui?

Kiekvieną rugsėjį mokinukų tėveliams kirba širdis – kaip gi vaikui seksis mokslai šiais metais. Oksfordo (Anglija) universiteto mokslininkai nustatė, kad norint padėti savo vaikui, svarbu pasirūpinti ir jo mityba – kraujyje turi pakakti omega-3 riebalų rūgščių, nes jos turi įtakos pažintiniams vaiko gebėjimams.

Omega-3 riebalų rūgštys (EPR ir DHR) yra svarbios vaikų vystymuisi – teigiama mokslinio tyrimo išvadose. Šių metų birželį Oksfordo universiteto mokslininkų tyrimė dalyvavo 493 britų moksleiviai. Tiriant 7–9 metų vaikus buvo siekiama nustatyti, ar omega-3 riebalų rūgščių kon-

centracija kraujyje turi įtakos vaikų skaitymo įgūdžiams ir pažintiniams gebėjimams.

Tyrime dalyvavo ir rimtų skaitymo sutrikimų turintys Jungtinės Karalystės mokyklų moksleiviai. Ištyrus vaikų kraujo mėginius nustatyta, kad vaikai, kurių kraujyje yra daugiau *omega-3* riebalų rūgščių, ypač nepakeičiamųjų DHR riebalų rūgščių, pasižymėjo geresniais skaitymo ir darbo įgūdžiais ir turėjo mažiau elgesio problemų nei tie vaikai, kurių kraujyje *omega-3* koncentracija mažesnė.

9 iš 10 tyrime dalyvavę vaikai nevalgė žuvies patiekalų du kartus per savaitę, kaip rekomenduoja Didžiosios Britanijos sveikatos specialistai. Nors tyrime nebuvo atsižvelgta į tai, kiek *omega-3* vaikas suvartojo anksčiau, kokia jo genetika ar gyvenimo būdas, vis dėlto rezultatai aiškiai parodė, kad besimokantiems vaikams labai svarbus *omega-3* kiekis racione, ypač – DHR rūgščių. Jei vaikas valgo žuvį tris kartus per savaitę arba geria žuvų taukus, tikėtina, kad jo kraujyje bus reikiama *omega-3* riebalų rūgščių koncentracija.

Kaip išsirinkti geriausius žuvų taukus? Į ką atkreipti dėmesį perkant?

Vaistinėse ir internete siūloma daug žuvų taukų produktų, kurių sudėtis gali labai skirtis. Pagrindinis dalykas, į kurį reikėtų atkreipti dėmesį renkantis – kiek ir kokių biologiškai aktyvių medžiagų (*omega-3* riebalų rūgščių – EPR ir DHR, vitaminų ir mineralinių medžiagų) yra rekomenduojamoje dienos normoje. Tai racionaliausias kriterijus žuvų taukams pasirinkti. Noriu atkreipti dėmesį, kad etiketėje ieškoti reikia ne žuvų taukų kiekio per parą, o *omega-3* riebalų rūgščių (EPR ir DHR) kiekio. Jų turėtumėme gauti ne mažiau kaip 1000 miligramų per parą.

Kitas svarbus dalykas – gamintojo patikimumas, tiesiogiai susijęs su žuvų taukų kokybės garantijomis. Patikimas gamintojas daug investuoja į toksinų ir kitų teršalų šalinimo technologijas, kad žuvų taukai būtų saugūs vartoti visiems – besilaukiančiai ar žindančiai moteriai, visokio amžiaus vaikams ir vyresniems žmonėms. Dešimtmečių ar net šimtametę patirtį turintys gamintojai išstobulino gamybos technologijas ir užsitarnavo vartotojų pasitikėjimą.

Būkime sveikučiai



MÖLLER'S

ESTABLISHED 1854



Tradicinis būdas pasirūpinti savimi

MÖLLER'S žuvų taukai – tai aukščiausios kokybės menkių kepenų aliejus, kuriame yra omega-3 riebalų rūgščių, vitaminų A, D ir E:

- širdžiai ir imunitetui,
- smegenims ir regėjimui.

Vitaminai A ir D svarbūs normaliai imuninės sistemos veiklai. Omega-3 riebalų rūgštis DHR svarbi normaliai smegenų funkcijai, padeda išsugauti normalų regėjimą, DHR ir EPR svarbios normaliai širdies veiklai. Teigiama poveikis regėjimui ir smegenų funkcijai pasiekiama suvartojant 250 mg DHR, o širdies veiklai – 250 mg EPR ir DHR Omega-3 riebalų rūgščių per parą. Svarbu laikytis sveiko gyvenimo būdo ir rūpintis subalansuota mityba. Vartojimas: kūdikiams nuo 4-6 savaičių amžiaus rekomenduojama 2,5 ml per dieną, dozę palaipsniui didinti iki 5 ml. Suaugusiems, vaikams ir kūdikiams nuo 6 mėn. amžiaus rekomenduojama gerti po 5 ml per dieną. Maisto papildai.

Norvegijoje yra įprasta žuvų taukus vartoti visą gyvenimą, pradedant kūdikystėje nuo 4 savaičių amžiaus. Žuvų taukai, kuriuose gausu nepakeičiamųjų omega-3 riebalų rūgščių, yra tradicinis būdas pasirūpinti savimi ir savo mažyliu.

MÖLLER'S – žuvų taukai Nr.1 Lietuvoje!



www.mollers.lt

Kodėl pučia pilvuką

Mažyliui atėjo laikas miegoti, o jis verkia. Kūdikis muistosi, mataruoja kojytėmis – niekaip neįstengia patogiai įsitaisyti, o pilvukas išpūstas kaip kamuoliukas. Įprastinė situacija, su kuria susiduria mažylių mamos: vaikas nerimsta dėl pilvuke susikaupusių dujų. Žarnynas įsitempia ir kūdikį kankina skausmas.

Justina pasakojo, kad jos pirmagimiui net medikų pagalbos prireikė. Pirmą kartą dėl pilvuko teko gulėti ligoninėje septynių savaitių kūdikiui, antrą – dviejų mėnesių. Vaikas nenu-maldomai klykė naktimis – nepadėjo nei supimas, nei arbatėlės. Ligoninėje gelbėjo vaistukai ir dujų šalinimo vamzdelis. „Nesuprantu, kodėl Norbertu-kui taip daug dujų pilvuke atsirado? Maitinau tik savo pienu, pati valgiau pagal gydytojo rekomendacijas,“ – stebisi Justina. Pilvuką jos vaikui pūtė dar iki keturių mėnesių. Su antruoju sūneliu buvo kitaip – pilvuko jam visiškai neskaudėjo.

Paprastai pilvuko nebepučia jau po trijų mėnesių. Kaip tik tuomet susitvarko kūdikio virškinimo sistema. Tik paūgėjusio mažylio mama patars, kad nurimti dar anksti, nes kūdikį pradėjus primaitinti, pilvuko pūtimas gali atsinaujinti.

Dujų sankaupos (meteorizmas) bei nemalonus simptomai: raugėjimas, pilvo pūtimas, skausmas ir gausus dujų išsiskyrimas, gerai pažįstami ir suaugusiesiems, ir įvairaus amžiaus vaikams. Juos gali sukelti rimtos ligos, nedideli virškinamojo trakto sutrikimai arba netinkamas maistas bei persivalgymas.

Oro žarnyne gali susikaupiti dėl streso, nes stresas skatina gilesnį ir dažnesnį kvėpavimą. Pūsti pilvuką kūdikiui pradeda kaip tik vakare. Manoma, kad kūdikių meteorizmui įtakos turi per dieną susikaupusios emocijos. Streso įtaka paaiškinama ir tai, kad pilvukus pučia dažniau pirmagimiams. Mat patyrę tėvai mažiau jaudinasi, todėl kūdikio aplinka ramesnė.

Ką daryti, kad pilvuko nepūstų?

Žindomo kūdikio pilvukas priklausomas nuo mamos maisto. Dujos mažylio pilvelyje gali kaup-tis nuo stiprios kavos, šokolado ar vynuogių, kurias skanavo mama. Visą žindymo periodą teks atsisa-kyti pupelių, žirnių, kopūstų, ridikėlių. Nuo šių produktų gali išpūsti ne tik mažylio, bet tėvelių pilvelius. Ir suaugusiojo, ir vaiko pilvukas gali pa-sipriešinti juodai duonai, gėrimui, „su burbuliukais“ arba miltiniam patiekalui. Derėtų mažiau valgyti grybų, saldumynų, taip pat reikėtų vengti riebaus ir kepto maisto.

Oras į mažylio pilvuką patenka ir su mamos pienu. Todėl pavalgijusį kūdikį palaikykite vertikaliai, kad jis atsirūgtų. Jeigu vaikas dažnai atsirūgsta, pakeiskite jo padėtį maitinimo metu. Iš buteliuko

valgantis kūdikis nuryja mažiau oro, jeigu buteliukas su vožtuvu, kuris neleidžia oro burbuliukams patekti į gerklutę.

Adaptuotais mišinukais maitinamo kūdikio pilvuke audra gali kilti dėl to, kad vaiko organizme trūksta virškinimo fermento – laktazės. Šis fermentas skaido pieno cukrų – laktozę. Jeigu laktazės per mažai vyresnio vaiko organizme ir jis valgo daug riebių pieno produktų, fermentas nespėja atlikti savo darbo. Todėl reikėtų rinktis pieno produktus, kuriuose laktazės mažiau, keisti juos į jogurtą, o šviežią pieną keisti į raugintą.

Kaip padėti vaikui

Mažylio močiutė, kurios patarimo, ko gero, pirmiausia prašytum, patars kūdikį pilvuku priglausti prieš savęs arba ant jo pilvelio uždėti šiltą vystyklą. Šiluma padeda atpalaiduoti pilvo raumenis, susilpnina žarnyno spazmus ir dujoms pasidaro lengviau išeiti. Galima pagirdyti mažylį kmynų, ramunėlių arba krapų arbatėle. Dar vienas būdas – paguldyti kūdikį ant pilvuko. Apskritai pedi-atrai pataria kuo dažniau kūdikį guldyti ant pilvuko. Tai puiki meteorizmo profilaktika.

Justina sako, kad jos vaikui šis metodas taip pat padėjo. Pagerėdavo ir po mankštelių. „Sulenki ant nugaros gulinčio mažylio kojytes ir pamažu spaudi prieš pilvuko, – prisimena Justina. – Prisirenk iš daržo krapų sėklų, vieną šaukštelį jų užplikau stikline vandens ir girdau mažiuką – po pusę šaukštelio kelis kartus per dieną.“ Dar padėjo šilta vyšnių kauliukų pagalvėlė ant pilvuko.

Galbūt vaiko pilvuką nuramins švelnus masažas. Jis daromas šiltu dešinės rankos delnu sukamaisiais judesiais – laikrodžio rodyklės kryptimi. Masažuojant pilvuką, oro burbuliukai pajuda išorės link ir pūtimas rimsta. Kai kuriems kūdikiams padeda maudynės šiltame vandenuke.

Jeigu vaikas labai kankinasi, dujas galima pašalinti vamzdeliu. Juo nesinaudokite dažnai, nes mažylis pripras. Jei vamzdelio neturite, blogiausiai atveju padarykite klizmą.

Bet kurio amžiaus vaikui vaistinėje galite įsigyti lašiukų nuo pilvuko pūtimo ir diegliukų. Yra lašiukų, kurie tinka kūdikiui nuo pat gimimo. Malonaus skonio vaistukai gaminami iš kokybiškiausių ingredientų ir greitai padeda mažyliui.

Parengė Dalia Petrutytė

Antiflat®

Simetikonas

Kramtomosios tabletės

Vienoje kramtomosios tabletėje yra 42 mg simetikono

Geriamoji suspensija

1 ml geriamosios suspensijos yra 41,2 mg simetikono

Pilvo nebeplūš
kaipmat, jei vartosi
Antiflat!



Nereceptinis vaistinis preparatas.

Indikacijos:

- Pernelyg gausaus dujų susidarymo ir sankaupos žarnyne sukeltų simptomų mažinimas.
- Paciento parengimas pilvo organų diagnostiniams tyrimams ultragarsu ar rentgenu, siekiant pašalinti susikaupusias dujas ir pagerinti vaizdą.
- Putojimo mažinimas apsinuodijus paviršiaus įtempimą didinančiomis medžiagomis (tik suspensijai).

Dozavimas ir vartojimo būdas: **Kramtomosios tabletės.** Suaugusieji ir paaugliai (≥ 12 metų). Gerti po 1-2 tabletes tris kartus per parą valgyimo metu arba pavalgius. Prieikus 1-2 tabletes galima išgerti prieš miegą. Vaikai (nuo ≥ 2 metų iki < 12 metų). Gerti po 1 tablete tris kartus per parą valgyimo metu arba pavalgius. Prieikus 1 tablete galima išgerti prieš miegą. **Suaugusiųjų parengimas pilvo organų diagnostiniams tyrimams.** Gerti po 2-3 tabletes po valgio vieną dieną prieš numatomą tyrimą ir iš ryto tyrimo dieną. **Suspensija. Vartojimas esant pernelyg gausiam dujų susidarymui.** Suaugusieji ir paaugliai (≥ 12 metų) – 1-2 ml valgyimo metu arba po valgio, užsigeriant gurkšneliu vandens; papildomai prieikus – 1 ml prieš miegą. Vaikai (nuo ≥ 2 metų iki < 12 metų) – 1 ml valgyimo metu arba po valgio, užsigeriant gurkšneliu vandens; papildomai prieikus – 1 ml prieš miegą. **Vartojimas suaugusiųjų parengimui pilvo organų diagnostiniams tyrimams.** 2-3 ml rekomenduojami po valgio vieną dieną prieš numatomą tyrimą ir iš ryto tyrimo dieną. **Vartojimas apsinuodijus detegentais (priešnuodis).** Dozė priklauso nuo apsinuodijimo sunkumo. Minimali rekomenduojama Antiflat geriamosios suspensijos dozė yra 5 ml. Antiflat geriamąją suspensiją galima gerti valgyimo metu arba pavalgius; ją galima įlašinti į šaltus arba šiltus gėrimus (pvz., arbatą, vandenį, pieną) arba į vaiko skystą maistą (buteliuką). Prieš vartojimą reikia supurtyti. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas veikliąjai arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Vienoje Antiflat kramtomosios tabletėje yra apie 0,25 g sacharozės ir 0,3 g gliukozės; tai atitinka apytikriai 0,05 duonos vienetus (DV). Nėštumo ir žindymo laikotarpiu. Atsižvelgiant į tai, kad simetikonas neabsorbuojamas, Antiflat kramtomosias tabletes ir geriamąją suspensiją galima vartoti nėštumo ir žindymo laikotarpiu, tačiau vartojimo trukmė negali būti ilgesnė kaip 3 dienas, po to reikia daryti 14 dienu pertrauką. **Nepageidaujamas poveikis** iki šiol nepastebėtas. **Farmakoterapinė grupė** – fermentacijos ir dujų išsiskyrimą žarnyne mažinantys preparatai. ATC kodas – A03AX13. **Rinkodaros teisės turėtojas.** G. L. Pharma GmbH, Schloßplatz 1, 8502 Lannach, Austrija.

Pradėmą dėmėm perskaityti pakutės kapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepašalina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Jeigu apie šį vaistą norite sužinoti daugiau, kreipkitės į vietinį rinkodaros teisės turėtoją atstovą: UAB „GL Pharma Vilnius“, A. Jakšto g. 12, Vilnius. Tel. (8 5) 261 0705, www.gil-pharma.lt



Austriškos kokybės sėkmė!
GEROT LANNACH

Maistas imunitetui - su kiekvienu šaukštu

Šaltasis metų periodas – vaiko sveikatos išbandymo metas. Juk mažieji labiausiai imlūs įvairioms sezono ligoms. Šiuo metu mamoms ir tėčiams neduoda ramybės galvosūkis – ką daryti, kad mažylis, taip pat ir jie patys, atsilaukėtų prieš atšalusiu oru suaktyvėjusius virusus ir bakterijas. Ir suaugęs žmogus, ir vaikas, pagrindines gyvybines medžiagas gauna iš maisto, taip pat ir tas, kurios suteikia jėgų pasipriešinti nepageidaujamiems įsibrovėliams. Taigi, pradėkime – nuo tinkamos mitybos.

Vertingas maistas padeda išlaikyti sveikatą

Geriausias maistas kūdikiui – mamos pienas. Žinoma, žindanti mama turi taip pat tinkamai maitintis. Mišninukais maitinamam kūdikiui reikia kruopščiai parinkti maistelį, nes jo imunitetą gali susilpninti žarnyno disbiozė (gerųjų bakterijų ir patogeninių mikroorganizmų pusiausvyros sutrikimas) arba vitaminų trūkumas. Mažyliui iki trijų metų rachito profilaktikai reikia duoti vitamino D3. Vaikas su maistu turėtų gauti pakankamai baltymų, ypač – gyvulinės kilmės (mėsa, žuvis, pieno produktai), vitaminų C, A, E, mineralinių medžiagų, kurių gausu daržovėse ir vaisiuose.

Riebalai – būtina ir vaikui, ir suaugusiajam energijos teikianti maisto medžiaga. Tai ląstelių membranų bei biologinių struktūrų statybinė medžiaga. Be riebalų organizmas negalės pasisavinti juose tirpių vitaminų (A, D, E ir K).

Tik ne visi riebalai vienodi ir organizmui nėra tas pats, kokius riebalus valgome. Augaliniuose riebaluose yra daugiau *nesočiųjų riebalų rūgščių*, kurios labai svarbios organizmui. Šie riebalai yra skystos aliejinės konsistencijos. Augaliniai aliejai – laikomi geraisiais riebalais. Alyvuogių, saulėgrąžų, rapsų aliejuose yra 75– 90 proc. nesočiųjų riebalų rūgščių.

Gyvulinės kilmės riebaluose (sviestas, taukai) yra *sočiųjų riebalų rūgščių*. Jų lydymosi temperatūra aukštesnė, todėl, laikomi kambario temperatūroje, jie yra kietokos konsistencijos.

Kokio maisto nereikia nei vaikui, nei mamai

Kita rūšis – dirbtinai sukietinti (hidrinti) augaliniai riebalai, dar vadinami *trans – riebalais*. Augalinių riebalų kietinimo metu nesočiosios riebiosios rūgštys tampa sočiosiomis, o skysti riebalai sukietėja.

Šiuo metu neabejojama, kad *trans - riebalai yra gerokai kenksmingesni negu sotieji riebalai*, kuriuos anksčiau dietologai rekomendavo keisti hidrintais augalinės kilmės riebalais. *Trans – riebalai* skatina

uždegimus, širdies ir kraujagyslių ligas, cukrinį diabetą, nutukimą, dideli jų kiekiai gali veikti kancerogeniškai. Jie trukdo omega – 3 riebalų rūgštims virsti svarbiais audinių hormonais. Moterims *trans – riebalai* gali sukelti rimtų vaisingumo sutrikimų. Nustatyta, kad neigiamas *trans – riebalų* poveikis sveikatai yra rimtesnė problema negu teršalų ar pesticidų poveikis.

Daugiausia šių riebalų yra greito maisto patiekaluose, (pavyzdžiui keptose bulvutėse, bulvių traškučiuose, tortiljose). Būtent *trans – riebalai* tapo greitojo maisto industrijos pagrindu bei au dringo jos vystymo varikliu. *Trans – riebalai* naudojami gaminant margariną bei konditerijos skanėstus (sausainius ir pyragaičius), nes yra pigūs ir lėčiau genda už gyvulinės kilmės riebalus.

Pagalba ir didelio, ir mažo žmogui imunitetui – vitaminai

Riebaluose tirpūs vitaminai svarbūs medžiagų apykaitai: jeigu jų trūksta, galima susirgti. Šie vitaminai reguliuoja baltymų sintezę, o maiste esantys riebalai palengvina jų pasisavinimą. Geriausiai pasisavinami vitaminai, ištirpinti natūraliuose aliejuose.

Vitamino A gali trukti ne tik tada, kai jo stokojama maiste, bet ir sutrikus riebalų pasisavinimui. Tuomet suprastėja regėjimas, dingsta apetitas, sutrinka skrandžio bei kepenų veikla.

Vitaminas E – stiprus antioksidantas. Jis saugo riebalus ir kitus vitaminus, hormonus ir fermentus nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio. *Vitaminas D* svarbus mineralinių medžiagų – kalcio ir fosforo, tvirtinančių kaulus ir dantis, apykaitai. Jis gerina kalcio ir magnio pasisavinimą, reikalingas raumenims bei normaliam imuninės sistemos funkcionavimui.

Stiprų vaiko imunitetą pradeda formuoti tik kamai besimaitinanti nėsčioji bei žindanti kūdikį mama. Vaikystėje geros sveikatos pagrindą mažyliui suteikia racionali šeimoms mityba.

Parengė Undinė Gilė

Vitaminai natūraliuose aliejuose!

Vitaminas A šaltalankių vaisių aliejuje

Paros dozėje (2 lašuose) yra 800 µg RE (100% RPN*)
retinolio palmitato (vit. A).

Vitaminas E šermukšnių vaisių aliejuje

Paros dozėje (2 lašuose) yra 12 mg α-TE (100% RPN*)
DL-alfa-tokoferilio acetato (vit. E).

Vitaminai A ir E šaltalankių vaisių aliejuje

Paros dozėje (2 lašuose) yra 12 mg α-TE (100% RPN*)
DL-alfa-tokoferilio acetato (vit. E), 800 µg RE (100% RPN*)
(retinolio palmitato (vit. A).

Vitaminai A, D3 ir E erškėtuogių vaisių aliejuje

Paros dozėje (2 lašuose) yra 12 mg α-TE (100% RPN*)
DL-alfa-tokoferilio acetato (vit. E), 800 µg RE (100% RPN*)
retinolio palmitato (vit. A), 5 µg (100% RPN*) cholekalciferolio (vit. D3).

Vitaminas D3 erškėtuogių vaisių aliejuje

Paros dozėje (2 lašuose) yra 5 µg (100% RPN* suaugusiesiems ir
50% RPN* kūdikiams ir 1-3 metų vaikams) cholekalciferolio (vit. D3).

*- rekomenduojama paros norma



Gamintojas
SIA „L.ĒV.“ /Ekstraktu rūpnīca/
Glūdas pag., Jelgavas nov.,
Latvija.

Galite įsigyti vaistinėse:
„Gintarinė vaistinė“,
„Norfa vaistinė“.

Mažų akyčių liga - dakriocistitas

Vaikystėje dažnai sergama akių uždegimu. Jis gali kilti dėl daugybės priežasčių: akytės sunegaluoja patekus svetimkūniui, netyčia susižeidus arba paprasčiausiai jas patrynus nešvariomis rankomis. Rimtesnis mažų akyčių negalavimas yra naujagimių dakriocistitas.

Šiek tiek apie akių anatomiją



Ašaros neleidžia akims išdžiūti ir saugo jas nuo įvairiausių mikrobu dauginimosi. Jos gaminasi ašarų liaukoje ir, nuskalavusios akies obuolį, nuteka į vidinį akies kampą (arčiau nosies).

Viršutiniame ir apatiniame vokuose atsiveria ašarų lataakai: po vieną kiekviename voke. Per juos ašaros patenka į nosies ašarų kanalą, o juo – į nosies ertmę. Normalios būklės nosies ašarų kanalas turi būti pralaidus. Jeigu jis dėl kokių nors priežasčių užsikimšęs, ašaros kaupiasi ir išsilieja per apatinio voko kraštą, t. y. akys ašaroja. Sutrinka mikrobu šalinimas, vystosi uždegimas, akys parausta. Pirmųjų dviejų mėnesių kūdikių nosies ašarų kanalą dažniausiai užkemša želatinos plėvelė. 95 proc. vaikų šis kamštis susigeria iki gimimo. Jei pirmomis naujagimio gyvenimo dienomis plėvelė nesusergia, ašaros susitelkia ašarų maišelyje, patekus į jį infekcijai, formuojasi naujagimių dakriocistitas.

Naujagimių dakriocistito simptomai

Akytės ašaroja, pūluoja, paspaudus ašarų maišelio sritį, išsiskiria pūlingo sekreto. Dažniausiai negaluoja viena akytė. Tai būdingas šiai ligai požymis, bylojantis, kad sergama ne paprasčiausiu konjunktyvitu – akių junginės uždegimu (akių junginė yra jungiamojo audinio plėvelė, dengianti abiejų akių vokų užpakalinius paviršius ir jungianti vokus su akies obuoliu, vidiniame akies kampe), kuriam esant uždegimas apima abi akytes.

Daliai naujagimių maždaug 14 gyvenimo dieną želatinos kamštis rezorbuojasi ir uždegimas išnyksta savaime be pasekmių. Jeigu taip neatsitinka, prireikia vaikų oftalmologo pagalbos.

Gydymas

Atsiradus pirmiesiems simptomams, kol nėra ūmas dakriocistito, masažuojama ašarų maišelio srityje, spaudžiant iš viršaus žemyn. Masažo tikslas – išstumti želatinos kamštį. Tuo pačiu metu lašinami antibiotikų tirpalai. Papildomai gerai akytes plauti specialiais tirpalais, pavyzdžiui, „OCUflash“.

Jei ašarojimas nepraeina, plaunami ašarų takai: per viršutinį ašarų lataką švirkščiamas antiseptinis tirpalas, tuo pat metu laikant užspausdą apatinę ašarų akutę. Jei dakriocistitas nepraeina, ašarų takai zondojujami Baumano zonu, po to plaunami antiseptiniais ir antibakteriniais tirpalais. Kad ašarų takuose nesusidarytų randų, po zondavimo tinka juos plauti fermentų tirpalais. Po zondavimo dakriocistitas dažniausiai praeina. Jei minėtos priemonės nepadaeda, tenka operuoti.

Optimalus kūdikių dakriocistito gydymo laikas – iki šešių mėnesių. Vėliau želatinos plėvelė tampa jungiamuoju audiniu, joje atsiranda kremzlinių elementų, darosi sunku gydyti.

Pagalba susirgusioms akytėms

„OCUflash“

„OCUflash“ puikiai tinka akytėms plauti sergant naujagimių dakriocistitu, taip pat esant visoms nekomplikuotoms akių būklėms (užsikrėtus, patekus šiukšlėms ir t. t.).

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

„OCUflash“ įsigysite vaistinėje be recepto. Tai idealus plaunamasis tirpalas, šalinant iš akies svetimkūnį. Juo galima trumpą laiką plauti akis, lašinti į jas ar vartoti kaip vokų kompresą. Šį preparatą galima vartoti esant akių negalavimams (deginimui, dilgsėjimui, niežuliui, svetimkūnio pojūčiui).

„OCUflash“ saugus vartoti nėščioms ir žindyvėms, naujagimiams ir kūdikiams.

Nelaukime, kol liga praeis...

Sunkūs dakriocistito atvejai yra pakankamai reti, dažniausiai pakanka palašinti į akis vaistų ir visi nemalonumai pamirštami. Žinoma, nedera pasikliauti savigyda. Svarbiausia kreiptis į gydytoją, kai liga tik prasideda. Tik jis skirs efektyviausią gydymą.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*



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.





Kaip nuraminti pilvuko dieglius

Jei sveikas kūdikis nuolat verkia pamaitintas krūtimi arba nenumaldomo klyksmo sulaukiate vakarais, veikiausiai jį kamuoja vadinamieji „trijų mėnesių trukmės diegliai“. Kūdikis suglaudžia kojytes, riečiasi į priekį, suspaudžia kumščius, o jo veido spalva kaitaliojasi – nuo rausvos iki balkšvos. Pilvo diegliai dažniausiai kamuoja pirmąsias keturias savaites nuo gimimo ir paprastai praeina po trijų mėnesių.

Kodėl atsiranda pilvuko diegliai

Viena iš svarbiausių pilvo dieglių priežasčių – nebrandi vaiko virškinimo sistema. Skirtingai nei suaugusiųjų, kūdikių žarnyno mikrobiota dar nėra išsivysčiusi. Taigi dėl to, kad iš pradžių žarnyno mikrobiotos nepakanka ir silpnai dirba vaiko virškinimo sistema, atsiranda kūdikių pilvo diegliai. Šie skausmai ypač kamuoja po Cezario pjūvio operacijos gimusius kūdikius. Kita galima dieglių priežastis – oro rijimas maitinimo metu. Dažnai šiuos negalavimus sukelia maisto netoleravimas, tėvų psichosocialinė įtampa ir kiti veiksniai. Apskritai kūdikių pilvo diegliai atsiranda dėl įvairių priežasčių.

Manoma, kad pilvo dieglius (kolikas) sukelia žarnyno spazmai, kurie susiję su mamos pieno kaita, kai pradinis mamos pienas pereina į brandųjį. Pastarajame yra daugiau angliavandenių – laktozės. Laktozė aktyvina žarnyno veiklą ir gali sukelti fiziologinį viduriavimą, kuris praeina po 4-6 savaičių. Dėl žarnyno mikrofloros pokyčių ir vidurių užkietėjimo stiprūs pilvo skausmai gali kilti dirbtinai maitinamiems kūdikiams.

Pilvukui draugiško žindymo patarimai

Motinos pienas – tinkamiausias maistas, optimaliai pritaikytas kūdikio mitybos poreikiams. Vis dėlto svarbu žinoti, kad pieno sudėtis nėra pastovi. Ji priklauso nuo žindymo laikotarpio ir maitinimo krūtimi periodu vartojamų maisto produktų. Pavyzdžiui, vakare motinos pienas liesesnis ir jame daugiau laktozės, kuri gali sukelti kūdikiui nemalonius pojūčius.

Maitinant kūdikį krūtimi, reikia atsivėlgti į tinkamą padėtį. Tikriausiai Jums kas nors jau parodė, kaip taisyklingai laikyti krūtimi maitinamą kūdikį. Jei nemokate taisyklingai žindyti, klauskite gydytojo, akušerės ar slaugytojos.

Tinkama maitinimo krūtimi padėtis: kūdikis turėtų būti atsikusęs į jus visu kūnu, jo burna turi būti spenelio lygyje. Naudokite pagalves, kad jums ir kūdikiui būtų patogų visą maitinimo

krūtimi laiką. Kūdikis turi patogiai pasiekti krūtį žindymo metu, kad galėtų gerai ją ištuštinti ir mama nesukeltų jokių nepatogumų. Maitindama krūtimi, mama dažniausiai guli ant šono, o kūdikį laiko „lopšyje“ – ant sulenktos rankos.

Nuraminkite kūdikį

Vakarinis nerimas – normalus reiškinys. Jis pasitaiko beveik kiekvienoje šeimoje, kurioje yra naujagimis, ir sukelia stiprų stresą, tačiau jo nederėtų painioti su kūdikių pilvo diegliais susijusiu nerimu ir verkimu.

Dažniausiai vėlyvą popietę ar vakare nerimas apima 12–13 savaičių kūdikius. Tuo metu kūdikis būna irzlus, nepaliojama verkia, nuolat ieško krūties, tačiau tinkamai nežinda. Jis tiesiog negali nurimti.

Tuomet pasistenkite jį nuraminti – nešiodama ant rankų, švelniai sūpuodama. Būdamas šalia, kūdikis jausis saugus ir greitai nurims.

SVARBU. Kartais tėvai iš nevilties purto reikiantį kūdikį. **Negalima to daryti!** Net mažas krestelėjimas gali labai sutrikdyti mažylio sveikatą ar net sukelti mirtį.

Kūdikis nori jaustis saugus

Būdamas su mama kūdikis jaučiasi saugus. Jeigu norite, kad kūdikis nurimtų, nepalikite jo vieno. Kūdikis gerai jausis, kai girdės Jūsų balsą ir širdies plakimą. Vaikas ypatingai laimingas, kai tėvai jį nešioja ant rankų. Saugumo jausmą kūdikiui suteikia darnūs santykiai šeimoje bei artimas motinos ir vaiko ryšys.

Dažnai kūdikis nurimsta prieš maitinimą paguldytas ant pilvuko. Be to, atlikti kasdienius namų ruošos darbus bus lengviau, kai kūdikį nešiosite nešioklėje, nes jis bus ramus, o mamos rankos laisvos.

Apsaugokite vaiką nuo išorės dirgiklių

Jau įsčiose kūdikis reaguoja į išorės dirgiklius. Gimusį mažylį taip pat veikia gausybė dirgiklių.

Nerimą kūdikiui gali sukelti pernelyg daug garsų, nuolat besikeičianti šviesa, daug skirtingų kvapų. Saugokite vaiką nuo nereikalingo streso ir suteikite jam saugumo bei komforto jausmą, suderindami savo ir kūdikio dienotvarkę bei veiksmus.

Kaip mama gali padėti dieglių kamuojamam vaikui?

Pirmiausia, kūdikį reikia visada paguosti ir panešioti. Gali padėti ir atpalaiduojamoji vonia arba šiltas vystyklas, uždėtas ant pilvuko. Daugeliui kūdikių šiluma yra maloni, bet pasirūpinkite, kad temperatūra būtų tinkama.

Taip pat padeda pilvelio masažas pagal laikrodžio rodyklę (su aliejumi ar be jo), lengva mankšta.

Daugumą nepatenkintų ir verkiančių kūdikių galima nuraminti žindant. Gali padėti ritmingi judesiai nešiojant kūdikį. Galite duoti jam čiulpti savo (švarų) pirštą. Nagą laikykite ant mažylio liežuviu.

Vaikas jaustųsi geriau, jei negautų maisto produktų, pavyzdžiui, kopūstų ar svogūnų, kurie gali sukelti pilvo pūtimą ir dieglius. Kiekviena žindanti mama turi pati išsiaiškinti, kokių maisto produktų reikėtų vengti. Pasitarkite su gydytoju ar slaugytoja.

Vaikui svarbu laikytis tvarkingos ir ramios kasdienės dienotvarkės, reguliariai bei pakankamai miegoti ir dieną, ir naktį.

Gerosios bakterijos mažam pilveliui

Tinkama mityba padeda bręsti žarnynui ir žarnyno mikrobiotai. Be maitinimo krūtimi, iš pat pradžių formuojant sveiką žarnyno mikrobiotą, svarbų vaidmenį gali atlikti mitybos papildymas gerosiomis bakterijomis.

Mitybą papildyti naudinga *Lactobacillus reuteri* *Protectis* bakterijomis, kurios palengvins nebrandžios virškinimo sistemos, dėl kurios daugeliui kūdikių gali atsirasti diegliai, darbą

Lactobacillus reuteri *Protectis* – tai pieno rūgšties bakterija, kuri buvo išskirta iš motinos pieno. Ji gali padėti papildyti žarnyno mikrobiotą gerosiomis pieno rūgšties bakterijomis ir padėti greičiau bręsti kūdikio virškinimo sistemai.

Lašų „BioGaia“ (*Lactobacillus reuteri* *Protectis*) galima įsigyti vaistinėse. Tai maisto papildas, skirtas mitybai papildyti, kai pasireiškia virškinimo sutrikimai, pvz., **kūdikių pilvo diegliai**, atsirandantys dėl nesubalansuotos ir nebrandžios kūdikių žarnyno mikrobiotos. Šis produktas vartojamas vieną kartą per parą.

BioGaia®



Nuo gimimo kartu su „BioGaia“



www.biogaia.lt

Padėkime suskilusiems speneliams

Žindymo periodas pakankamai ilgas. Pirmuosius 6 mėnesius mamos pienuko kūdikiui visiškai užtenka. Vėliau papildomai primaitinamas kūdikis žindomas dar iki 2 – 3 metų. Šis periodas svarbus kūdikiui ir ypatingas mamai. Žindymas – atsakingas darbas moters organizmui. Ji turi tinkamai maitintis, be gydytojo leidimo nevartoti vaistų. Labai svarbu, kad žindanti mama būtų pailsėjusi bei geros nuotaikos, nes ji trokšta perduoti kūdikiui viską, kas geriausia – maistą, sveikatą ir švelniausius motiniškus jausmus.

Visą žindymo periodą mama laikosi ypatingos higienos, jai aktuali krūtų priežiūra ir, žinoma, susiduria su problemomis, viena kurių – jautrūs ir suskilę speneliai.

Kodėl maudžia krūtis

Maitindamos naujagimį pirmosiomis dienomis po gimdymo nemalonius pojūčius krūtyse ir net skausmus jaučia beveik visos jaunos mamytės. Tai natūralu: spenelių oda anksčiau nepatyrė tokio intensyvaus spaudimo, todėl skausmo receptoriai siunčia signalus apie padidėjusį krūvį. Tuomet žindyti geriausia pradėti iš mažiau skaudančios krūties, po to krūtį pakeisti. Jei skauda abi krūtis, nutraukite pieną rankomis, kol jis ims tekėti, ir tuomet pradėkite žindyti.

Maitinimo pradžioje atsiradę nemalonūs pojūčiai vis mažėja ir po kurio laiko išnyksta. Per savaitę spenelių oda užsigrūdina ir skausmas nebekamuoja.

Spenelių trūkinėjimo priežastys

Dažniausia priežastis, dėl kurios suskyla speneliai – netaisyklinga kūdikio padėtis prie krūtinės ir kūdikis blogai apžioja spenelį. Netinkamai žindomas kūdikis žinda tik spenelį, o turėtų apžioti ir pigmentinį plotelį aplink jį. Jeigu kūdikis lūpomis ir dantenomis spaus tik spenelį, pienas netekės, o spenelis įtruks. Kūdikis nervinsis ir liks alkanas. Kai kurių mamų krūtų speneliai nėra galutinai susiformavę, netaisyklingos formos. Tokį spenelį kūdikiui ypač sunku apžioti.

Speneliai gali trūkinėti sutrikus vandens ir riebalų pusiausvyrai odoje. Šis sutrikimas atsiranda dažnai plaunant krūtis, ypač – su muilu. Apsiprausti rekomenduojama vieną kartą per dieną. Rudajame krūtų plotelyje yra nedidelės angelės, tai – liaukutės, kurios išskiria riebalinį sekretą, saugantį šią vietą nuo seilių ir drėgmės. Pamaitinus kūdikį rekomenduojama išspausti lašą pieno ir leisti jam nudžiūti bent 20 minučių.

Kaskart žindydama kūdikį keiskite padėtį. Spenelis bus spaudžiamas iš visų pusių ir mažiau traumuojamas.

Suskilusių spenelių gijimas

Suskilę speneliai ne tik padaro žindymą kančia. Per juos gali patekti infekcija ir sukelti mastitą (krūties uždegimą) mamai, o kūdikis infekciją gaus su mamos pienu. Todėl pažeistus spenelius reikia iš karto gydyti.

Spenelių gijimą pagreitina specialus tepalas. Krūtims prižiūrėti tinka tepalas, kuris suminkština spenelį, apsaugo jį nuo įtrūkių, sumažina krūties odos įtampą bei nuramina jau esantį uždegimą. Krūtų speneliai ir rusvi ploteliai aplink juos tepami plonu sluoksniu valandą prieš žindymą, taip pat – po kiekvieno žindymo. Patogus naudoti tepalas, kurio nereikia nuplauti.

Suskilusius spenelius nuramina tepalo kompresai. Gausiai juo išteptas visas krūties paviršius aplojamas šiltu rankšluosčiu. Gerai tokią kompresą uždėti vakare, o ryte nuplauti drungnu vandeniu. Toks kompresas padės spenelių odai atsigausti ir pirmosiomis žindymo dienomis.

Jei negalite žindyti, kol užgis speneliai, keletą dienų leiskite jiems pailsėti – nežindykite kūdikio. Pieną iš krūties, kurios spenelis suskilęs, geriausia atsargiai nutraukti rankomis, kad dar labiau nepažeistume spenelio.

Spenelių gijimo periodu krūtis turi liesti tik sausi drabužiai: galima naudoti liemenėlės įdėklus. Naktį duokite ir krūtims pailsėti – miegokite be liemenėlės.

Visus žindymo sunkumus mylinti mama gali įveikti. Juos atperka džiaugsmas, bendravimas ir besąlygiškas ryšys, kurį maitinimas krūtimi dovanoja mamai ir kūdikiui.

Parengė Dalia Petrutytė



NENUTOLK, MAITINK PATI

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



Mažoji murziuko drabužėliai

Iš vaiko drabužėlių galima sužinoti, ką jis valgė ir ką veikė. Sulčių, arbatos, košės dėmės arba įvairiaspalvės pieštukų, plastilino žymės išdekoruoja jo drabužius kasdien. Skalbinimas – vienas pagrindinių mamos darbėlių, tik apmaudu, kai ant švaraus drabužėlio lieka mažoji nenuoramos veiklos pėdsakai. Kaip gi skalbti mažylio drabužėlius, kad jie būtų kaip nauji?

Vaiko drabužėlius mirkykite ir skalbkite tik su specialiomis švelniomis švaros priemonėmis, kuriose nėra kenksmingų cheminių medžiagų, galinčių sukelti alergiją. Skalbdamos rankomis naudokite vaikišką muilą: jis paprastai nesukelia alergijos nei mamos rankoms, nei mažyliui. Tinkamiausia vaiko drabužėliams temperatūra – 40–60 laipsnių. Bet kurio amžiaus alergiško vaiko drabužėliai, patalynė ir rankšluosčiai skalbiami ne žemesnės kaip 60 laipsnių temperatūros vandenyje. Tik tokioje temperatūroje žūva dažni odos alergijos sukėlėjai – namų ir patalynės erkutės. Labai purvinus medvilninius drabužėlius ir vystyklus galima skalbti 90 laipsnių vandenyje.

Vaiko drabužėliams minkštinti netinka įprastiniai kvapūs minkštikliai, nes jie gali sukelti alergiją. Nusipirkite specialų vaikišką minkštiklį: juo išskalauti drabužėliai bus malonūs ir švelnūs, be to, juos lengviau išlyginsite.

Dėmėtus drabužėlius, patalynę, seilinius bei vystyklus geriausia nedelsiant išskalbti šaltu vandeniu su vaikišku muilu. Tik greičiausiai dėmių visiškai nepašalinsite ir be dėmių valiklio neišiversite. Paprastai mamai per įvairiausių rūpesčius nėra kada kaskart skalbti po vieną drabužėlį – vis prireikia atlikti svarbesnį darbėlį. Tuomet belieka pamerkti į šaltą vandenį. Geriausia pasirūpinti, kad namuose turėtumėte specialų dėmių valiklį, pritaikytą vaikų drabužėliams.

Išskalbtus kūdikio drabužėlius ir vystyklus būtinai lyginkite iš abiejų pusių – bent kol visiškai užgis bambutė. Bet kurio amžiaus vaiko drabužėlius, patalynę bei rankšluosčius teks lyginti iš abiejų pusių, jeigu jis serga infekcine ar grybeline liga.

Naujagimio ir kūdikio drabužėlių neskalbkite kartu su vyresnių vaikų ir suaugusiųjų rūbais. Skalbinčius geriausia džiovinti saulėje, nedžiaukite drabužėlių vaiko kambaryje.

„Frosch“ – švelniems ir šviriems kūdikių drabužėliams



„Frosch“ purškiklis pirminiam skalbimui – tikras mamos padėjėjas

- Nereikės trinti rankomis dėmėtą mažylio drabužio vietų.
- Bandyti vieną po kito liaudiškus receptus.
- Laukti, kol keletą valandų mirksta kūdikio drabužėliai, patalynė ar vystyklai.
- Tereiks prieš skalbimą tiesiog užpurkšti ant dėmės, leisti trumpai suveikti (apie 10 min.) ir galima skalbti – kaip įprasta skalbyklėje su skalbimo priemone.
- Stiprus specialus dėmių valiklis su citratu (vaisių rūgščių druska) patikimai išvalo įsisenėjusias ir sudžiūvusias dėmes iš kūdikių tekstilės audinių.
- Ši valymo priemonė, skirta pirminiam skalbinių apdorojimui, kad jie taptų nepriekaištingai švarūs.

„Frosch“ skalbinių skalavimo priemonė – švelnus ir minkštutis odėlės draugas

- Švelnus prisilietimas – lyg mamos.
- Apgaubs kūdikio odėlę švelnia gaiva.
- Papildoma skalbimo priemonė – spalvotos ir baltus skalbinius paverčia ypač minkštais ir švelniais.
- Švelnios medžiagos drauge su natūraliu migdolų aliejumi puikiai tinka tausojančiai kūdikių baltinių ir patalynės bei kitų tekstilinių audinių priežiūrai – kad jie būtų ypač minkšti ir prie jų norėtūsi prisiglausti.
- Ypatingai švelni, švelnių kvapų skalavimo priemonė nedirgina odos. Todėl tinka jautriai kūdikių odai ir alergiškiems žmonėms.
- Patikrinta dermatologų, be dažiklių.

Kad pienukas tekėtų laisvai

Kiekviena mama žino, kad jos pienukas – pats geriausias ir sveikiausias maistas kūdikiui. Iš jo mažylis gauna visas vystymuisi ir imunitetui reikalingas medžiagas. Natūraliu mamos pienu maitinamas kūdikis gerai auga ir atsparus ligoms. Be to, švelnus motiniškas artumas žindymo metu – nepakeičiama meilės ir saugumo užuovėja. Mylinti mama žino, kad žindymas svarbus mažylio psichikos vystymuisi, ir stengiasi tai daryti idealiai.

Pačiais gražiausiais bendravimo su kūdikiu momentais žindanti mama susiduria su daugeliu problemų, dėl kurių ji negali pamaitinti mažylio krūtimi ir reikia nutraukti pienuką. Todėl iš anksto reikėtų išmokti tai daryti bei pasirūpinti pientraukiu ir kitais mamos pagalbininkais, kurie padės įveikti kūdikio maitinimo problemas ir pavers šį darbą maloniu užsiėmimu ir mamai, ir vaikui.

Kada reikia nutraukti pienuką

Pasitaiko įvairių situacijų, kai mama priversta nutraukti pienuką. Pirmiausia, krūtyse neturi likti pienuko po žindymo. Antraip gali susidaryti pieno sąstovis, dėl kurio prasideda pavojingas krūtų uždegimas – mastitas. Tai būtina padaryti, jeigu pieno gaminasi pernelyg daug ir pritvinksta krūtys, taip pat – jeigu pienuko nepakanka ir norime, kad jo gamintųsi daugiau. Jeigu kaskart ištraukiame po žindymo krūtyse likusį pieną, liaukos jo ima gaminti daugiau. Likus neištrauktam pienukui krūtyje, pradeda veikti pieno gamybą slopinantis hormonas.

Vaikas žindymo metu gali būti neramus, jeigu krūtis kieta, nes pritvinkusi pieno. Tada taip pat reikia nutraukti pieno – tiek, kad krūtis suminkštėtų ir kūdikis pasimėgaudamas vėl žįs.

Dar vienas atvejis, kai reikia nutraukti pienuką – laktostazė, kurios metu pabrinksta krūtys ir sukietėja speneliai. Todėl kūdikis negali iščiulpti pienuko. Krūtys pasidaro karštos ir sunkios, iki 37 – 38 laipsnių pakyla temperatūra.

Bet kuriuo žindymo periodu gali užsikimšti pieno latakas ir krūtyje užčiuopi skausmingą sukietėjimą. Tuomet mama gali vaikui duoti kelis kartus žįsti tik skausmingą krūtį, o iš kitos



krūtis teks nutraukti pienuką.

Kartais neįmanoma žindyti neišnešiotu kūdikiu, negali žįsti krūtis silpnutis naujagimis, todėl pienuką kurį laiką reikia nutraukinėti.

Nutraukinėti pienuką reikia ir tuomet, kai mama negali būti visą laiką su kūdikiu. Tai tikras išsigelbėjimas anksti į darbą grįžti priverstai mamytei. Jeigu vaikas kurį laiką visiškai nežindomas, kad mamai nesumažėtų pieno, jį reikia nutraukti 6–8 kartus per parą.

Kiek galima laikyti mamos pienuką

Nutrauktą mamos pienuką kambario temperatūroje galima laikyti tik 6 – 8 valandas. Šaldytuve jis išlieka šviežias iki trijų parų, o šaldiklio skyriuje gali išbūti iki 2 savaičių. Užšaldytą pienuką specialiuose maišeliuose ar indeliuose išlaikyti ilgiau (iki 3 mėnesių) galima atskirame šaldiklyje.

Prieš kūdikio maitinimą mamos pienuką geriausia atšildyti buteliuke, įstačius jį į dubenėlį su 25 – 30 laipsnių vandeniu. Kaitinti ant viryklės ar šildyti mikrobangų krosnelėje negalima, nes suyra biologiškai aktyvios medžiagos. Atšildyto pienuko nerekomenduojama dar sykį užšaldyti, bet 48 valandas jį galima laikyti šaldytuve.

Kaip nutraukti pienuką

Lengviausia, patogiausia ir saugiausia nutraukti pieną *pientraukiu*. Galima įsigyti ne tik pientraukį, bet ir plataus kaklelio buteliuką. Patogu, kai viskas yra viename rinkinyje: priemonė pienui nutraukti, jį laikyti ir maitinti kūdikį.

Toks yra Dr.Brown's pientraukis, sukurtas pagal natūralios mitybos specialistų ir mamų rekomendacijas, kad kuo mažiau trauktų ir spautų krūtį, o mamos jaustųsi tarsi maitindamos krūtimi. Minkštas, lankstus pientraukio krūties gaubtas puikiai prisitaiko ir juda kartu su krūtimi, traukiant pienelį. Švelniai įtraukite pieną į buteliuką, užsukite jį dangteliu ir laikykite šaldytuve ar šaldiklyje.

Idealu saugoti motinos pieną specialiuose maišeliuose. Dr.Brown's *pieno saugojimo maišeliai* stori su saugiu dvigubu uždarymu. Dėl ypatingo dugno maišeliai laikosi vertikaliai. Maišelį su pienu įdedi į dėklą, ant lipduko užrašai vardą ar datą ir laikai šaldytuve arba šaldiklyje.

Maišeliai yra sterilūs, be bisfenolio A, o maišelių dėklą galima plauti indaplovėje. Kai ateina laikas maitinti kūdikį, išimi vieną maišelį ir pašildai pieną iki tinkamos temperatūros.

Jeigu skauda spenelius

Neįgudusi mamytė dar nemoka taisyklingai žindyti, todėl skauda spenelius. Kūdikui sunku žįsti, jeigu mamos speneliai plokšti, o mamai kelia nerimą nugrauzti speneliai. Tuomet kiekvieno naujo žindymo lauki – kaip kančios. Bet ir šiuo atveju gali sau padėti.

Maitinimo metu spenelius apsaugos *antspeniai*. Jie padės ir kūdikui, ir mamai. Po kiekvieno naudojimo juos išplauname šiltame muiliname vandenyje ir leidžiame nudžiūti.

Dar vienas pagalbininkas speneliams –

krūtų dėkliukai. Jie saugo jautrius nukankintus spenelius ir padeda jiems sugyti. Dėkliukai švelniai priglunda prie krūtinės ir neleidžia speneliams trintis į drabužius. Šiuose dėkliukuose laisvai cirkuliuoja oras, tai leidžia speneliams gyti. Be to, dėkliukuose kaupiasi perteklinis mamos pienas. Dr.Brown's krūtinės dėkliukai lanksčiu silikoniniu disku mamai suteikia maksimalų komfortą.

Ne tik žindymo periodu, bet ir nėštumo metu, ruošiantis maitinimui, pravartu naudoti *spenelių kremą*. Dr.Brown's spenelių kremas be lanolino, saugus mamai ir kūdikiui. Galima pasitepti išsimaudžius – drėgmei speneliuose sulaikyti.

Drabužių apsauga

Drabužius nuo pieno dėmių apsaugos daugkartiniai *liemenėlės įklotai*. Geriausi – švelnūs medvilniniai gerai sugeriantys įklotai. Dr.Brown's liemenėlės įklotai yra 4 sluoksnių ir sugeria iš abiejų pusių, todėl juos galima dėti bet kuria puse. Įklotus galima skalbti skalbyklėje šiltame vandenyje.

Išvykoje, ligoninėje ar svečiuose pravers *vienkartiniai liemenėlės įklotai*. Dr.Brown's plonyčiai liemenėlės įkloteliai efektyviai sugeria pienuką. Jie išformuoti pagal krūtį bei laidūs orui.

Maitinimo komfortui

Dr.Brown's kūdikių mitybos specialistas sukūrė *maitinimo pagalvę*. Ant šios pagalvės kūdikį laikai kiek pasvirusį. Tokia padėtis yra tinkama maitinimui. Priešingai nei kitų, šios pagalvės forma yra nelygi – nuo storos iki plonos, todėl pagalvė prilaiko kūdikio pilvuką, kaklą, nugarytę ir klubus. Dygsniuotu 100 proc. medvilnės viršumi antimikrobinė pagalvė mažiau susitepa. Ją galima skalbti skalbyklėje ir džiovinti.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
leva Grabauskienė



Dr. Brown's buteliukai yra išskirtiniai. Taip pat ir pientraukiai.

Jei Jūs esate mama, tikriausiai žinote mūsų buteliukus. Pasinaudoję pačia pažangiausia technologija, mes sukūrėme pientraukį, kurio savybės labiausiai pateisina mamų lūkesčius. Ir rezultatas? Išskirtinis gaubtas, kuris švelniai priglunda, suteikia tokį patį pojūtį, kaip prigludus kūdikio burnytei, ir mama gali džiaugtis patogiu, produktyviu pieno traukimu.

Išbandykite ir Jūs naująjį Dr. Brown's pientraukį! Sužinokite, ką sako mamos, nes kai kalbame apie pieno traukimo komfortą, "vienas prisilietimas pasako tiek daug".

www.DrBrownsBaby.com
www.drbrowns.lt



Dr. Brown's™

©2013 Hunt-Craft™ Company

Platintojas: UAB "Pionierius", info@pionierius.lt, +370 652 39753, www.drbrowns.lt; www.zylutes.lt

Kūdikio odelei – ypatinga priežiūra

Kiekvienai moteriai malonu išgirsti komplimentą: „oda kaip kūdikio“. Gali pasidžiaugti, kad tavo oda tobula: skaisti, lygi ir švelniai rausva. Kūdikio odėlė tokia ir yra, bet ji plonesnė negu suaugusiojo ir rožinio atspalvio jai suteikia arti išorės esantys kapiliarai.

Kuo ypatinga kūdikio odėlė

Epidermis – labai svarbus apsauginis odos sluoksnis. Kūdikio odos epidermį, kuris saugo tikrąją odą nuo kenksmingos aplinkos, sudaro tik 2–3 eilės raginių ląstelių (suaugusiųjų epidermyje jų – 6). Todėl kūdikio odėlė nėra atspari. Gležnutėje odėlėje gali lengvai vystytis infekcijos, kurios nesunkiai patenka per arti odos paviršiaus esančius kapiliarus.

Tokia plonytė kūdikio odėlė gali atlikti ypatingą kvėpavimo funkciją. Pirmaisiais mėnesiais mažylio odėlė kvėpuoja 8–10 kartų intensyviau negu suaugusiojo. Tik plonytė odėlė prastai atlieka šilumos reguliavimo funkciją, taigi, naujagimis gali greitai perkaisti arba peršalti.

Kūdikio odoje yra daug vandens – 80 – 90 proc. (suaugusiųjų – 65 – 67 proc.). Normaliam odos funkcionavimui toks vandens kiekis reikalingas nuolat. Bet kūdikio odėlė gali greitai netekti vandens ir išsausėti, pavyzdžiui, kai pakyla aplinkos temperatūra. Be to, naujagimio odėlėje yra nedaug melanino, todėl ji visiškai neapsaugota nuo saulės spindulių.

Taigi, gležna kūdikio odėlė labai pažeidžiama ir jai reikia ypatingai švelnios priežiūros.

Ko reikia kūdikio odelei

Naujagimių odėlės PH (rūgštingumo rodiklis) neutralus – 6,5. Per pirmąjį gyvenimo mėnesį kūdikio odėlės PH pasidaro toks, kaip ir suaugusiųjų – 5,5, bet ji išlieka labai jautri aplinkos dirgikliams. Todėl svarbiausia, ką turi žinoti mama, rinkdamasi vaiko higienos kosmetiką, kad ji turi būti saugi ir nepažeisti odėlės.

Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais formuojasi hidrolipidinė plėvelė, kuri saugo sveiką odą. Jei kūdikis maudomas su netinkamo PH muilu, jo odėlė nuolat sausėja, nes ardoma besiformuojanti apsauginė rūgštinė plėvelė. Mamos turi vadovautis dviem principais: reikia padėti odelei atlikti apsauginę funkciją ir netrukdyti jai laisvai kvėpuoti.

Sausesnė kūdikio odėlė žiemą, šildymo metu. Odėlę sausina netinkama kasdienė jos priežiūra ir netinkama kosmetika. Netinka kūdikio odelei suaugusiųjų kosmetika. Rinkitės vaikišką kosmetiką be alkoholio, parabenų, kvapiųjų medžiagų, kurios gali sukelti alergiją.

Kūdikio odėlės problemas (iššutimą, bėrimus) dažnai sukelia per didelė šiluma. Mama turėtų pasirūpinti, kad kūdikis neperkaistų. Nedera mažylio pernelyg šiltai rengti, kambaryje neturi būti per karšta ir dažniau vėdinkite patalpas.

Prausimui

Praustis kūdikiui bus malonu, jeigu kosmetika nedirgins odėlės, burnos gleivinės bei akių. Geriausia rinktis švelnius valomuosius losjonus, muilus be šarmų, kurių sudėtyje yra augalinių aliejų, natūralių drėkinamųjų komponentų. Tinka prausiamosios emulsijos su gležną odą raminančiais ramunėlių ekstraktais.

Dauguma peditrų nepataria kūdikio prausti antibakteriniu muilu, kuris gali pažeisti odėlės mikroflorą. Kūdikio nedera prausti šarminio PH muilu. Jis gali suardyti apsauginį rūgštinį odos sluoksnį ir padidės infekcijų rizika. Mažylio odėlėje riebalų ir prakaito mažai, todėl rūgštinis sluoksnis atsistato labai lėtai.

Kūdikio galvytę prauskite švelniu vaikišku šampūnu, kuris nedirgina mažylio akių. Toks šampūnas gerai ištrinks kūdikio galvytę ir nepašalins natūralių riebalų. Šampūnu kūdikio galvytę pakanka plauti kartą per savaitę.

Oda po sauskelnėmis

Kai kurių kūdikio odėlė labai jautri ir linkusi šusti. Sauskelnėjų ir drėgmės nuolat dirginamą nutrintą užpakaliuko odėlę švelniai nuvalysite specialiomis servetėlėmis ir nuraminsite švelniu specialiu aliejuku. Ypač kruopščiai juo ištepkite odos klostes. Patogiausia tai padaryti aliejuje suvilgytu vatos gniužulėliu. Perrengiamam kūdikiui leiskite ilgiau pasispaudyti nuogam – ir aliejukas įsigers, ir užpakaliuko odėlė pakvėpuos.

Kremas kūdikiui

Švərią vaiko odėlę patepkite kūdikiams skirtu losjonu arba pieneliu. Pažeistai kūdikiui užpakaliuko odelei įsigykite kremą nuo iššutimų, kuris nuramins, suminkštins ir sudrėkins po sauskelnėmis sudususių odėlę. Išsausėti mažylio veidui neleis specialus veido kremas. Prieš einant į lauką žvarbiu oru, kūdikio veiduką patepkite gerai įsigeriančiu vaikišku riebiu ir švelniu kremu.

Parangė Undinė Gilė

Baby
sebamed[®]
Ideal for
pH 5.5
Healthy skin

Gležnai kūdikio odelei

SEBAMED BABY – nuo pirmųjų gyvenimo dienų!

SEBAMED BABY – švelni ir patikima jautrios kūdikio odės priežiūra ir apsauga. Tinka vaikams, turintiems jautrią ir dirglią odę bei sergantiems odos ligomis. Kosmetika sukurta bendradarbiaujant su dermatologais bei pediatrais. Tinka kūdikiams ir vaikams.

Teiraukitės vaistinėse.



Ruošiantis motinystei

Pasiruošimas nėštumui – svarbus etapas trokštantiems susilaukti sveiko mažylio būsimiems mamai ir tėčiui. Kuo geresnėmis sąlygomis vaikui vystytis ir augti mamos pilvelyje reikia pasirūpinti iš anksto.

Gdytojai rekomenduoja susilaukti vaikelio nuo 20 iki 35 metų. Vyresnei moteriai pastoti gali būti sunkiau, bet to, didesnė apsigimimų bei paveldimų ligų rizika.

Pirmiausia, ketinant tapti tėvais, abiem svarbu atsisakyti žalingų įpročių, sveikai maitintis ir vengti streso. Ruoštis nėštumui reikia bent tris mėnesius iki pastojimo. Kuo turėtų pasirūpinti būsimą mamytę?

Sveikata

Pradedame nuo apsilankymo pas **ginekologą**. Turime išsiaiškinti, ar nesergame gimdos ar kiaušidžių ligomis, kurias reikia išgydyti iki pastojimo. Rekomenduojama atlikti kraujo tyrimą dėl kačių platinamos infekcinės ligos – **toksoplazmozės**. Ši liga gali sukelti priešlaikinį gimdymą, dėl jos gali sutrikti vaisiaus vystymasis. Jeigu moteris nežino, ar sirgo **raudonuke**, reikia išsitiirti kraują dėl šios ligos antikūnių ir prireikus būtinai pasiskiepyti. Pirmą nėštumo trimestrą susirgti šia liga ypač pavojinga. Raudonukės virusas gali pažeisti būsimo vaikelio smegenis.

Verta nueiti pas **terapeutą**, pasidaryti tyrimus ir sužinoti, ar nesergate kokia nors lėtine liga. Prieš pastojant būtinai reikės išsigydyti.

Prieš vartodamos vaistus, būtinai pasitarkite su gydytoju, nes kai kurie preparatai gali pakenkti planuojamam nėštumui. Juk pirmąsias savaites galima nė neįtarti, kad esi nėščia. Nepageidaujamos ir kai kurios vaistažolės. Geriau nevartoti kadagio, pelyno, alijošiaus arbatų, nes jos gali sukelti persileidimą bei nėštumo komplikacijas.

Nedelskite apsilankyti pas **stomatologą**. Dantis vertėtų sutaisyti iki pastojimo, nes nėštumo ir žindymo periodu to daryti dar labiau nesinorės.

Mityba

Tinkama mityba planuojant nėštumą bei pastojus suteiks energijos pasirūpinti ir savimi, ir būsimu kūdikiu. Mažylis turi gauti visas jo sveikam augimui ir vystymuisi būtinas medžiagas. Todėl būsima mamytė turėtų valgyti kuo natūralesnius produktus. Naudinga vartoti kuo daugiau daržovių, vaisių, kruopų patiekalų, pieno produktų, žuvies. Maistas turi būti kokybiškas ir šviežias. Atsisakykite riebių, konservuotų bei rūkytų produktų. Alergiškai maisto produktams moteriai derėtų atsisakyti iš užsienio atvežto maisto, o rinktis Lietuvoje užaugintus ir pagamintus produktus.

Kelis mėnesius iki pastojimo būsima mama turi gerti **folio rūgštį** (po 1 mg per dieną). Folio rūgštis apsaugo nuo vaisiaus nervinio vamzdelio defektų.

Nervinis vamzdelis vystosi dar tuomet, kai moteris gali nežinoti, kad yra nėščia – 15 – 25 dieną po pastojimo.

Turite gauti pakankamai **geležies**. Jos trūkumas sukelia anemiją, kuria sergant normaliam vaisiaus vystymuisi gali trūkti deguonies. Geležies yra neriebioje mėsoje, ypač – kepenyse, žuvyje, žaliuose lapinėse daržovėse, pupelėse ir žirniuose. Geležies pasisavinimą gerina produktai, kuriuose gausu vitamino C. Tai – vaisiai, sultys, saldžiosios paprikos, pomidorai, kefyras.

Arbata ir kava mažina organizmo gebėjimą pasisavinti geležį. Todėl šiuos gėrimus vartokite tarp valgytų. Nuo to momento, kai valgėte geležies turtingų produktų ar ketinate jų suvalgyti, turi praėti kelios valandos.

Būtinai mineralas ir mamai, ir būsiamam vaikelui – **kalcis**. Jis svarbus kaulams ir dantims. Kalcio gausu pieno produktuose, kai kuriose kruopose, žaliuose daržovėse, migdoluose, saulėgrąžų sėklose. Gerkite neriebių pieną, valgykite liesą sūrį ir jogurtą.

Vitaminas D reikalingas kalcio pasisavinimui. Šio vitamino gamybą skatina saulė, todėl stenkitės ilgiau būti lauke, ypač – saulėtomis dienomis.

Ketindama pastoti jokia būdu nesilaikykite jokių dietų, nes organizmas negaus pakankamai vitaminų, mineralų ir kitų medžiagų, reikalingų sveikam būsiamam vaikelui.

Darbo sąlygos

Jeigu dirbate chemijos laboratorijoje ar rentgeno kabinete, prieš planuodama nėštumą būtinai keiskite darbą. Jums kenkia darbai, susiję su švino ar jo junginių naudojimu, taip pat – darbai vibracijos, triukšmo, elektromagnetinio lauko sąlygomis.

Laukia nelengvas nėštumo bei žindymo laikotarpis, prireiks daug jėgų, sveikatos, energijos. Todėl turi būti stipri ir sveika jau pradėdama žengti laimingos motinystės link.

Parengė Undinė Gilė

gimti sveikam... kartu su elevit



*Kad vaikas
vystytųsi sveikas*

*Užtikrina geras
sąlygas vaikui
augti ir vystytis*

*Aprūpina būsimų
mamyčių orga-
nizmą reikiamo-
mis maistinėmis
medžiagomis*

ELEVIT PRONATAL N30

Plėvele dengtoje tabletėje yra 12 vitaminų, 7 mineralai ir mikroelementai. Nereceptinis vaistinis preparatas.

ELEVIT PRONATAL vartojamas sutrikimų, atsiradusių dėl vitaminų ar mineralų disbalanso arba jų trūkumo maiste nėštumo ir žindymo laikotarpiu, profilaktikai bei gydymui.

Gerti po vieną tabletę per parą, geriausia valgio metu. Tabletę nuryti nekramtytą. ELEVIT PRONATAL rekomenduojama pradėti gerti vieną mėnesį prieš pastojant (arba planuojant pastoti) ir vartoti visą nėštumo bei žindymo laikotarpį.

ELEVIT PRONATAL negalima vartoti esant alergijai veikliajai ar bet kuriai pagalbinei vaisto medžiagai, vitamino A ir (ar) vitamino D hipervitaminozei, sunkiam inkstų funkcijos sutrikimui, geležies pertekliui, hiperkalciemijai arba sunkiai hiperkalciurijai, geležies ir (ar) vario apykaitos sutrikimams, padidėjusiam fosfatų arba magnio kiekiui kraujyje, inkstų ar šlapimo takų akmenligei.

Negalima viršyti rekomenduojamos dozės. Preparatą atsargiai vartoti su kitais vitamino A ar vitamino D, sintetinių izomerų izotretinoino ir etretinato arba beta karotino turinčiais produktais, nes didelės paminėtų junginių dozės yra laikomos kenksmingomis vaisiui ir gali sukelti vitaminų A ar D hipervitaminozę. Vaistiniame preparate nėra jodo: pakankamą jodo kiekį organizmas turėtų gauti papildomai. Preparato sudėtyje yra laktozės, todėl jo negalima vartoti pacientėms, kurioms diagnozuotas galaktozės netoleravimas, Lapp laktazės stygius arba gliukozės ir galaktozės malabsorbcija.

NB! Informacija sutrumpinta*.

*Prašome įdėmiai perskaityti pakuočių lapelius ir vaistus vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepaieina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaistų vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.



150 metų
Mokslas geresniam gyvenimui

Švelnus prisilietimas sausai odai

Graži oda – ne tik svarbi estetiniu požiūriu. Sveika oda pasitarnauja mums, nes saugo organizmą nuo kenksmingų išorės veiksnių. Per odą kvėpuojame, ji palaiko kūno temperatūros pusiausvyrą. Sausa, pleiskanojanti, paraudusi oda praranda elastingumą ir sukelia diskomfortą, nes peršti, niežti, neduoda ramybės tempimo pojūtis. Tokia oda ne tik nepatraukli: per joje atsiradusius įtrūkius gali patekti patogeninių mikroorganizmų, kurie sukelia uždegimą.

Išsausėja ir suaugusiojo, ir vaiko oda. Ji tokia gali būti iš prigimties. Ypač greitai išsausėja plonytė ir jautri kūdikių odėlė. Odą dar labiau sausina jai nepalanki aplinka: sausas oras, vėjas, šaltis, karštis. Sausėja netinkamai prižiūrima: dažnai prausiama, ypač karštu vandeniu, šiurkščiu rankšluosčiu trinama oda. Odos būklei kenkia būtiniai valikliai (skalavimo milteliai, indų plovimo, patalpų valymo ir dezinfekavimo priemonės), cheminės medžiagos (trašos, dažai), kai kuriuos prausikliuose ir kremuose esančios medžiagos, ypač – šarminis muilas, taip pat – hormonų pusiausvyrą, vaistai ir įvairios ligos.

Sausa pasidaro odos ligų (žvynelinės, kontaktinio, atopinio ir seborėjinio dermatito, paprastųjų spuogų, ichtiozės) pažeista oda.

Kaip prausti sausą odą?

Jeigu jūsų ar vaiko oda sausa, atsisakykite šarminio muilo – keiskite jį specialiais lipidų turinčiais prausikliais. Vilkėkite natūralaus pluošto drabužius. Patalynę gerai išskalaukite: joje neturi likti muilo ar skalbimo miltelių.

Ir vaikams, ir suaugusiesiems, kurių oda sausa ir sudirgusi, maudytis naudinga dažnai. Vanduo sudrėkina odos raginį sluoksnį, pašalinamos pleiskanos, šašai ir mikroorganizmai. Maudynėms tinkamiausias – drungnas vanduo. Ypač švelnios maudynės vietoj muilo naudojant *vonios emulsiją „Emolium“*.

Maudomasi 2–3 kartus per savaitę, ne aukštesnės kaip 35 °C temperatūros vandenyje galima lepintis 10–15 min. Karštas vanduo negerai, nes neleidžia ant odos susidaryti apsauginei riebalų plėvelei. Po to oda švelniai nusausinama (trinti negalima). Išsausėjusi oda po vonios patepama drėkinamuoju emolientu.

Kad neišsausėtų kūdikių odėlė

Odos sveikata turime rūpintis nuo pat pirmųjų dienų. Kūdikį pirmąsiais mėnesiais turime maudyti kasdien, o nuo 3 mėn. – ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę. Vandenuko virinti nereikia, svarbu, kad jo temperatūra būtų – 32–37 laipsniai. Maudynėms naudokite kuo natūralesnius prausiklius, kuriuose nėra parabenų (konservantų), dažiklių, kvapiklių,

nes jie gali sukelti alergiją. Geriausia kosmetika kūdikiui, kurioje kuo mažiau sudedamųjų dalių.

Kūdikio galvytė gali pleiskanoti (*seborėjinis dermatitas*) ir tuomet, kai odėlė sveika. Kūdikių aknės spuogelių išsigąsti nereikėtų. Jie atsiranda dėl naujagimio organizme likusių mamos hormonų ir išnyksta savaime per pirmąjį mėnesį. Spuoguoatą odėlę prauskite lakiųjų nuoviru.

Odos polinkis sausėti dažniausiai įgimtas ir išryškėja anksti. Jau pirmąsiais gyvenimo mėnesiais kai kuriuos kūdikius vargina atopinis dermatitas. Taigi, jeigu odėlė linkusi sausėti, prausiklius ir kremus reikia rinktis itin atidžiai.

Emolientai – ir sveikai, ir sausai odai

Sausą odą labai svarbu drėkinti. Todėl jos priežiūrai ypač tinka *emolientai* – vandens ir riebalų emulsija, kuri užpildo tarpus tarp raginio laštelių sluoksnio ir neleidžia epidermiui išsausėti. Emolientų sudėtyje esantys humektantai pritraukia ir sulauko vandenį. Todėl odos paviršius tampa lygesnis, pagerėja elastingumas, sumažėja pleiskanojimas ir niežėjimas.

Drėkinamasis emolientų poveikis priklauso nuo humektantų (šlapalas, pieno rūgštis, glikolio rūgštis, vyno rūgštis, glicerinas). Itin naudingi emolientai su šlapalu. Šlapalas padeda odai pasisavinti daugiau vandens molekulių, todėl ji geriau drėkinama. *Emolientų poveikis* daugialypis: jie tiekia vandenį, sudaro lipidinę plėvelę odos paviršiuje bei padeda atsinaujinti epidermio barjerui. Todėl negali patekti patogeniniai mikroorganizmai. Be to, jie padeda slopinti uždegimą.

Emolientų vonias gydytojai rekomenduoja ne tik pažeistai, bet ir sveikai vaikų ir suaugusiųjų odai prižiūrėti. Kūdikiams gaminamos specialios emulsijos. Po vonių su emolientais sveikam mažyliui paprastai jokių kitų priemonių nereikia. Emolientai maitina odą, padengia ją apsaugine plėvele. Kremu ar emulsija rekomenduojama patepti tik paraudimus kirkšnių, pažastų ir kitose srityje.




emolium
 complete
emollients

REKOMENDUOJA LIETUVOS
DERMATOLOGAI

Kompleksinė sausos,
sudingusios ir jautrios odos priežiūra.
Mažina niežulį, drėkina, atkuria odos apsauginę funkciją.



NLT-EMD-12/1001

Produktai parduodami tik vaistinėse
www.emolium.lt

Kūdikiui saugūs namai



Kai kūdikis paauga ir pradeda šliaužioti – iš pradžių nedrąsiai, o vėliau ima siautėti po visus namus kaip uraganas, mama ir tėtis visiškai netenka ramybės. Jie su baime laukia dienos, kai mažylis žengs pirmuosius žingsnelius, nes tuomet jam nebus jokių kliūčių... Tėvai tikrai negalės kiekvieną akimirką atsidurti šalia ir sutrukdyti smalsiam mažajam tyrinėtojų, pavyzdžiui, įkišti pirštukus tarp spintos durelių, užsiropšti ant palangės arba pripulti prie verdančio puodo.

Ekspursija po namus

Taigi, kol kūdikis dar temoka vartytis ir sėdėti, pasirūpinkite daiktai, kurių pagalba galima sukurti saugius namus. Pirmiausia apeikite visus galimus vaiko maršrutus namuose ir sudarykite pavojingų vietų sąrašą. Pažvelkite į namų aplinką iš mažojo ropliuko pozicijų. Įvertinkite aštrius stalų ir spintelių kampus, žemai išdėliotas elektros rozetes, visus daiktus, kurie taip žemai, kad juos lengva pasiekti ir paprasta užsiversti sau ant galvos. Atkreipkite dėmesį į smulkius daiktus, kuriuos tyrinėdamas mažylis netyčia gali praryti.

Nesitikėkite, kad visada būsite greitesni už mažąjį išdykėlį ir suspėsite apsaugoti jį nuo nelaimės. Mažyliai gali judėti neįtikėtiniu greičiu. Pasisvečiuokite draugų šeimoje, kurių mažylis jau šliaužia arba vaikšto, pažiūrėkite, kaip jis juda.

Virtuvė

Pavojingiausias daiktas virtuvėje – viryklė. Kad mažylis nepasiektų puodo arba keptuvės, Jums prireiks viryklės užtvaro. Viryklės rankenėlės taip pat turi būti apsaugotos nuo mažojo šeimnininko. Kūdikis gali nusideginti ir palietęs orkaitės dureles, taigi, vėta įsigyti orkaitės užraktą. Dar vienas vaikui įdomus virtuvės įrenginys – šaldytuvas. Jį užraskinsite specialiu durelių blokavimo įtaisais. Mažyliui tikrai parūps atidaryti virtuvės spintelę ar stalčių. Ten nesunku surasti ir aštrius peilius, ir lengvai dūžtančių lėkščių, ir pirštukams pavojinga. Todėl stalčius ir dureles norėsite apsaugoti užraktais.

Turite numatyti, kad ištroškęs vaikas gali pats siekti stiklinės ar puodelio sulčių arba kito gėrimo, ir žinoma, indas gali išsprūsti iš rankyčių. Todėl mažylio indai neturėtų dužti. Nupirkite jam spalvotais paveikslėliais išmargintus plastmasinius indukus.

Vonia ir tualetas

Vonios spintelės dureles taip pat užrakinkite blokuojamaisiais įtaisais, kruopščiai užsukite visus higienos priemonių buteliukus. Specialiu užraktu galima užblokuoti ir tualetą dangtį. Nepamirškite, kad vaikui nedera būti vonioje be suaugusiojo

priežiūros, todėl duris užblokuokite joms skirtu užraktu. Vaiko patogumui ir saugumui maudynių metu nepamirškite nupirkti vonios kilimėlio.

Vaiko kambarys

Pasirūpinkite, kad vaikas neužsiverstų lentynos arba kėdės. Žaislus ir kitus jo daiktus laikykite apatinėse lentynose, o kėdės pritraukite prie pat stalo. Kai tik mažylis įsitvėręs rankytėmis į lovos kraštą arba kitą baldą, išmoks atsistoti, prigaudys daug kiškių. Labiausiai nukentės galvytė, nes ji nusveria kūną ir vaikas dažnai nugrūna atbulas. Mažylis namuose bus saugesnis su šalmu, kuris nuo sutrenkimų apsaugos galvos priekį, šonus, smilkinius, pakaušį bei momenėlį.

Tėvai žino, kad mažyliams nedera žaisti su smulkiais daiktai, kuriuos jie gali praryti arba įsikšti į nosytę ir ausytes. Mažam vaikui pirkite žaislus iš stambesnių detalių. Stambesniuose žaisluose neturi būti smulkių pritvirtintų detalių, kurias galima lengvai nuplėšti.

Kiti kambariai

Labai pavojinga zona – durys, kuriomis mažylis gali skaudžiai prisiverti pirštukus. Prie durų pritvirtinkite blokavimo įtaisus – vaikas negalės jų uždaryti. Vaikščiojantis mažylis gali lengvai užsiropšti ant palangės ir atsidaryti langą. Todėl langus verta blokuoti specialiais įtaisais. Nustumkite tolyn kėdes, lovas ir kitus baldus, nuo kurių lengva patekti ant palangės.

Engingas mažylis greitai susižeis į aštrius stalų bei spintelių kampus, kuriuos sušvelnins minkštos apsaugos. Kol mažylis paaugs, išsiverskite be staltiesės, nes jis tikrai pamėgins tįptelti ją už krašto.

Kad smalsūs pirštukai nelandžiotų į rozečių skylutes, jas turėsite apsaugoti dangteliais. Pasukę apsaugą, rozetę galėsite vėl naudotis.

Galbūt nepageidausite, kad vaikas patektų į virtuvę, balkoną ar prie laiptų. Pavojingiausias namų vietas užblokuosite specialiais varteliais. Lengvai tvirtinami ir išmontuojami apsauginiai varteliai suteiks vaikui saugumą, o jums – ramybės. Jais galėsite užtvirti bet kurią didesnę erdvę.

Parengė Dalia Petrutytė



Senamiesčio lėlės kviečia

į intensyvius interjerinių lėlių žamybos kursus!

Dirbtuvių metu Jūs ne tik sužinosite interjerinės lėlės kūrimo paslaptis, pasigaminsite interjerinę lėlę, bet ir išgirsite įdomią bei intriguojančią lėlių teatro istoriją.

Ar kada nors domėjotės, kada ir kur atsirado pirmoji lėlė, kaip ji atrodė?

Šiuos kursus rekomenduojame ne tik privatiems asmenims, bet ir pedagogams, bei norintiems gautas žinias panaudoti papildomam uždarbiui.

Kursai yra organizuojami moterims, vyrams bei mišrioms grupėms. Taip pat jūs galite registruotis į kursų grupę, kurioje tėveliai ir mamytės gamina lėlę kartu su savo vaiku.

Vaikų dalyvavimas kursuose neabejotinai praskaidrina kūrybinę atmosferą, o pasigaminta lėlė neabejotinai papuoš Jūsų namus!



Kursų trukmė – 3 dienos. Kursų apimtis – 11 val.
Kursų kaina vienam asmeniui (taip pat mamytei arba tėveliui su vaiku, jei gaminama viena interjerinė lėlė) – 445 Lt.
Kursų vieta ir laikas planuojami pagal atskirą susitarimą su užsiregistravusiais dalyviais.

Į kursų kainą medžiagos ir priemonės įskaičiuotos.

Visų dalyvių sukurtų lėlių nuotraukos viešinamos teatro svetainėje: www.puppets theatre.lt ir Senamiesčio lėlių "Facebook" paskyroje.

Tel. (+370) 679 61422

El. paštas senamiescio.leles@gmail.com



www.babycenter.lt

BABYCENTER

ĮGALIJOTAS **Emmaljunga** ATSTOVAS LIETUVOJE

DIDELIS PREKIŲ PASIRINKIMAS KŪDIKIAMS

„Baby center“ – tai parduotuvė patiems mažiausiems: naujagimiams, kūdikiams ir vaikams.

O Jūs jau žinote, kokius drabužėlius ir priežiūros priemones rinksitės, jei šeimoje gims kūdikis? Kaip sužinoti, kokios prekės yra patikimos ir kokybiškos? Rinktis universalų vežimėlį ar lopšį ir sportinį vežimėlį? Kokia maitinimo kėdutė geriausiai tinka aktyviam kūdikiui? Kaip išsirinkti automobilinę kėdutę įvairaus amžiaus vaikui? Ar prekės yra saugios mažyliams?

Parduotuvėje „Baby center“ profesionalus ir kvalifikuotas personalas Jums visada patars ir padės išsirinkti tinkamiausią prekę. Daugelis prekių ženklų parduotuvėje yra žinomi visoje Europoje. Juos vertina už kokybę ir patikimumą.

Kviečiame Jus apsilankyti ir įsitikinti!

Vilniuje

P. Lukšio g. 34,
Tel. (8 5) 278 91 79
El. p. info@babycenter.lt

Klaipėdoje

Taikos pr. 66A,
Tel. (8 46) 41 91 78
El. p. klaipeda@babycenter.lt



Emmaljunga
www.emmaljunga.se

Švedų gamintojo universalūs klasikiniai, universalūs sportiniai ir paprasti sportiniai vežimėliai

Quinny
www.quinny.com

Šiuolaikinio dizaino „Maxi-Cosi“ universalūs sportiniai vežimėliai

MAXI-COSI
www.maxi-cosi.com

Ypač saugios automobilinės kėdutės kėdutės-nešioklės pritaikytos įvairaus svorio mažyliams

BabyDan
www.babydan.com

Daniški „BabyDan“ reguliuojami saugos vartai ir maniežai

STOKKE
www.stokke.com

Norvegiški vežimėliai ir baldai skirti vaikams

bébé-jou
www.bebe-jou.com

BABYBJÖRN
www.babybjorn.com

AeroSleep
www.aerosleep.com

Peg-Pérego

Safety 1st
www.safety1st.com

poupy
www.rhea.com

LENNE

Heitmänn Felle

www.heimmann-felle.de

cam
IL MONDO DEL BABINO
www.camspa.it

SUWEM