mama ir vaikas

2013 – 2014 m. žiema

Rūpinkimės vaiko sveikata



Kaip nugalėti žiemos ligas

Padėkime imunitetui

Kad pilvukas būtų sveikas

Kūdikio priežiūra

Šventiniai mažylio valgiai

Vitaminai ir mineralai mamytei

Dizainerė – apie vaikų madą

Meilė, mažylių muzika ir patarimai mamoms



NENUTOLK, MAITINK PATI

Žįsdamas krūtį mažylis ne tik pavalgo. Taip jis užmezga svarbų emocinį ryšį su mama. Artumas maitinimo metu raminamai 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 tepaliuką „Garmastan".



Viršelio nuotraukoje
Liga Tite – Petrauskė su dukrele Leila

2013 m. Nr. 4 (17)
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

Turinys

MAMŲ ISTORIJOS
Meilė, mažylių muzika ir patarimai mamoms 4

ŽIEMOS LIGOS
Kaip padėti imunitetui? 8
Nugalėkime peršalimą 10
Inhaliacijos – prieš bronchitą 12
Kas gadina gyvenimą vaiko ausytėms? 14

VAISTINĖLĖ
Pirmoji pagalba viduriuojančiam vaikui 16

KŪDIKIS
Kokio vežimėlio norėtų kūdikis? 6
Čiulptukas – sveikai kūdikio burnytei 18
Ruošiamės kūdikio higienai 20
Rūpestingos mamos išrinktos sauskelnės 22
Pirmosios naujagimio maudynės 24
Mažylio indams – saugiausias ploviklis 27

BŪKIME SVEIKUČIAI
Kodėl neapsieiname be gerųjų bakterijų? 28
Į darželį – sveikas ir linksmas 30
Knyga „Diagnozė: pagaliau sveikas“ 32

KĄ VALGOME
Sveika mityba geram virškinimui 34
Gardūs ir sveiki mažylio šventiniai valgiai 36

PATARIA DIZAINERĖ
Stilingi visi drauge – vaikas, mama, tėtis 38

MAMYTĖ
Vitaminai ir mineralai – sveikam nėštumui ir būsimam kūdikiui 40
Magnis – gyvybei ir stipriems nervams 42

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

www.mamairvaikas.lt – sveikatos žurnalas internete

ALIDENTA



Suaugusiųjų ir vaikų dantų gydymas
visų rūšių protezavimas
estetinis plombavimas
ortodontinis gydymas
dantų balinimas
burnos higiena
chirurgija

Šiaurės pr. 37, Vilnius
(Naujoji Vilnia, šalia, PC NORFA)

Tel. +370 526 75458
Mob. +370 609 94566

El. p. alidenta.info@gmail.com
www.alidenta.lt

Meilė, mažylių muzika ir patarimai mamoms



Ligą iš Latvijos išviliojo studijos Vokietijoje, o meilė Linui, kurį ten sutiko, perkraustė į Lietuvą. Jau daugiau negu septynerius metus šeima drauge su dukrele Leila gyvena Vilniuje. Liga Tite – Petrauskė – muzikos mokytoja, dirba Vilniaus Tarptautinėje mokykloje ir dar dviejuose vaikų darželiuose. Be to, ji įkūrė „Kindermusik" mokyklėlę. Į ją vakarais suguža mamytės su vaikučiais, kurių mažiausias – vos kelių mėnesių.

– Kokia buvo pradžia: studijos Vokietijoje, meilės istorija?

Latvijoje mokiausi muzikos pedagogės profesijos. Trečiame kurse draugė įkalbėjo studijuoti kartu Vokietijoje pagal „Erasmus" programą. Įgijau mokslo ir gyvenimo užsienyje patirties, sutikau draugų, daug keliavome, svarbiausia – Vokietijoje sutikau būsimą vyrą Liną.

Latviai su lietuviais užsienyje susitinka kaip broliai. Taigi, ir mes – trys latviai ir penki lietuviai, labai gražiai bendravome ir dar vis nepamirštame vieni kitų. O Linui aš labai patikau. Iš pradžių bandėm susikalbėti rusiškai, tik man nepavyko, taigi perėjome prie anglų kalbos. Deja, po Vokietijos man reikėjo grįžti atgal į Rygą, o Linui į Vilnių. Tai buvo sunkus išbandymas – nežinojome, ar pavyks išsaugoti mudviejų draugystę. Kas antrą savaitę važinėjome vienas pas kitą trejus metus, kol baigėm mokslus. Tuomet radau mokytojos darbą Vilniaus Tarptautinėje mokykloje ir atvažiavau gyventi į Lietuvą, o po pusmečio pradėjau lietuviškai kalbėti.

– Ar sunku buvo palikti Latviją, įprasti prie gyvenimo Lietuvoje?

Palikti draugus, šeimą, šalį buvo nelengva. Reikėjo įprasti prie visko iš karto: prie naujų namų, žmonių, šalies, prie kitos kalbos. Iš pradžių kalbėjau angliškai ir klausiausi lietuvių kalbos: pirmosiomis dienomis tiesiog skaudėjo galvą. Bet vardan meilės viską gali padaryti: randi naujų draugų, išmoksti kalbos, įsijauti į tradicijas ir pradedi gyventi visavertį gyvenimą svetimoje šalyje, kuri ilgainiui tampa sava.

– Kaip sugalvojai įkurti savo „Kindermusik" mokyklėlę? Ką patartum kitoms mamoms, kodėl verta lankyti muzikos pamokėles?

Per dešimtį darbo metų sukaupiau didelę muzikos pedagogės patirtį, dar mokiausi papildomai. Baigiau „Kindermusik" programos kursus, gavau licenciją. Nuosava mokyklėlė – buvo mano svajonė, o „Kindermusik" tai tik paskatino. Mano mokyklėlė veikia tik tris mėnesius, bet jau sulaukiau trisdešimties vaikų – nuo dviejų mėnesių iki septynerių metų. Vedu skirtingas pamokėles pagal amžių ir individualias dainavimo pamokas.

Muzika – pats priimtiniausias būdas vaikams mokytis. Muzika juos lavina ir psichologiškai, ir fiziškai, vaikas greičiau vystosi. „Kindermusik" pedagogai daugiausia moko tėvus, nes tėvai – geriausi savo vaikų mokytojai. Visai maži kūdikėliai reaguoja į mamos balsą: kai mama dainuoja, nurimsta ir jaučiasi saugūs.

Ritmiški šokio judesiai padeda vaikui pajusti erdvę. Grojimas instrumentu lavina ne tik ritmo jausmą, bet ir judesius, koordinaciją, kurios vėliau prireikia mokantis rašyti. Mamos prisilietimai, masažai ir mankštelės leidžia vaikui pajusti savo kūną, stimuliuoja raumenis, motorikos vystymąsi. Glostymas ir supimas padeda vaiko emociniam vystymuisi, todėl, mamos, nebijokite savo vaikų kuo daugiau nešioti, kalbinti, supti, šokti su jais. Mažyliai įgunda



bedradarbiauti ir susitarti su mama ir kitais vaikais, taigi vystosi socialiniai gebėjimai. Vaikai, kuriuos supa muzika, daug optimistiškesni ir laimingesni.

Muzika padeda lavinti vaiko kalbą, atmintį. Vaikas išmoksta skirtingų dainelių ir atpažįsta instrumentų skambesį, lavina balsą. Tėvams patariu, ką su vaiku galima nuveikti namuose: dainelės ir šokius jie gali kartoti su visa šeima.

Viena „Kindermusik“ programų – muzikinės anglų kalbos pamokėlės vaikams. Galiu tvirtinti, kad geriausias būdas išmokti anglų kalbos – dainuojant ir judant.

– Kokios įtakos „Kindermusik“ pamokėlės turi vienerių metukų ir devynių mėnesių Leilai?

Kai dukrelė dar nebuvo gimusi, aš daug dainavau ir jai, ir vaikams savo darbovietėje. Gimus Leilai, nuolat jai dainuoju. Net sukūriau mūsų abiejų šokius. Ji dar atsimena tuos, kurių seniausiai nebešokam, nes sunku nešioti paūgėjusią mergaitę. Leilai labai patinka „Kindermusik“ pamokėlės. Ji man padeda: pati parodo mamoms, kaip muzikuoti su vaiku.

– Kiek laiko abi su dukrele išbuvote namuose? Ar Leila mielai eina į darželį?

Visiškai nedirbau septynis mėnesius, po to iki dukrelės metų gimtadienio vedžiau po porą muzikos pamokėlių per savaitę. Buvo labai naudinga ištrūkti iš namų porą valandų per savaitę ir pasidžiaugti kita aplinka. Kai Leilai suėjo vieneri metai, turėjau daugiau pamokėlių, o Leila draugaudavo su močiute arba tėveliu. Jau nuo rugpjūčio vidurio Leila lanko darželį, kuriame labai gerai jaučiasi. Čia jai neatsibosta – išbūna tik pusę dienos, po to važiuojam namo miegoti, o po pietų einam kartu muzikuoti į nuosavą „Kindermusik“ mokyklėlę.

– Sakei, kad dukrelė kalba lietuviškai, latviškai ir angliškai. Kas ją išmokė tiek kalbų?

Leilai dar nėra dvejų metukų, bet jau pradeda kalbėti lietuviškai ir latviškai. Namuose šeimos kalba yra lietuvių, darželis – lietuviškas. Aš su ja šneku tik latviškai, daug dainuojam – ir latviškai, ir angliškai. Moku daug vaikiškų angliškų dainelių, kai kurias jau dainuoja ir Leila. Ji viską kartoja – nesvarbu kokia kalba dainuoju.

– Ką labiausiai norėtum veikti laisvalaikiu?

Daug metų Latvijoje ir Lietuvoje dainavau skirtinguose choruose, tai buvo mano mėgstamas laisvalaikio užsiėmimas. Su chorais daug keliavome: buvau Amerikoje, Brazilijoje, daugelyje Europos šalių. Keliauti mėgstame abu su vyru, o dabar planuojam kelionę į Turkiją su dukrele. Dalyvavau „Chorų karuose“, dainavau Stano tarptautiniame chore. Dabar pritrūksta chorinio dainavimo (jau dvejus metus nedainuoju) ir sporto – paroje tiesiog per mažai valandų. Džiaugiuosi, kad svarbiausiam savo pomėgiui – muzikos mokyklėlei, laiko nepritrūksta.

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė



Kokio vežimėlio norėtų kūdikis?



Dauguma kūdikio besilaukiančių mamų susiduria su problema, kaip išsirinkti tinkamiausią vežimėlį. Mėgstamiausias mamų variantas – 3 dalių vežimėliai, bet jų yra įvairiausių... Taigi, patarsime, į ką atkreipti dėmesį perkant pirmuosius ratus būsimam mažyliui.

Klasikinė ar manevringa važiuoklė?

Pirmiausia, vežimėliai skiriasi važiuoklėmis. Kuri važiuoklė geriau – klasikinė su keturiais dideliais vienodais ratais, ar sportinė – su manevringais priekiniais ratais. O kur daugiausiai vėžinėsitės – mieste bei didžiuosiuose prekybos centruose ar gamtoje, užmiestyje?

Miestietėms patariame rinktis manevringą vežimėlį sportine važiuokle: įveiksite visas kliūtis beveik be jokių pastangų. Toks vežimėlis lengvai valdomas ir viena ranka. Klasikinė važiuoklė patogesnė mamoms, kurios mažylį vežios nelygiu keliu. Jo ratams teks įveikti smėlį, žvyrą, parko takelius, nelygias šaligatvio plyteles, sniegą. Ši važiuoklė ypatingai minkšta, todėl nelygiu keliu vežamas kūdikis patogiai jausis. Švelniai siūbuojantis vežimėlis lengvai jį užmigdys.

Kokios medžiagos vežimėlį rinktis?

Odinį vežimėlį ypač lengva prižiūrėti: užteks tik perbraukti drėgnu skudurėliu ir visi nešvarumai nusivalys. Tik sėdimos dalies vieta turi būti ne odinė, o medžiaginė. Kitaip vaikui vasarą bus nepatogu: odinis vežimėlis mažiau laidus orui. Dažniausiai gaminamas poliesterinis vežimėlis taip pat pakankamai lengvai prižiūrimas. Medvilninis ir lininis vežimėlis geriausiai praleidžia orą. Svarbu, kad visos medžiaginės dalys būtų lengvai nuimamos ir skalbiamos skalbimo mašinoje.

Ar reikia didelio lopšio?

Žiemą gimsiantis vaikutis patogiau jausis didesniame lopšiuke, nes mažylis gulės aprengtas storu kailiniu kombinezonu, apklotas pledu ar kailiniu vokeliu. Pavasarį – vasarą gimstantiems vaikučiams didelio lopšiuko nereikia. Mat dažniausiai kūdikėliai lopšiuke guli iki 5–6 mėnesių ir „išauga“ lopšiuką ne per ilgį ir plotį, o tiesiog atsiranda savarankiško judėjimo poreikis ir gulėti nebeįdomu. Didesniam vaikučiui funkcionalus vežimėlis su pakeliama nugarėle, kurią atlenkus nubudusį mažylį galite įtaisyti pusiau gulomis.

Lopšiuko anga neturi būti pernelyg didelė, kad net vėjuotą ir darganotą dieną galėtumėte drąsiai keliauti į lauką. Idealu, jei stogelį galima pailginti, o karštesnėmis dienomis – atidaryti papildomos ventiliacijos intarpus.

Ar svarbus sportinės dalies funkcionalumas? Juk vaikas jau sėdi?

Vaikutis iki 2 metukų lauke vežimėlyje tikrai užsnūs, todėl labai svarbu, kad sportinės dalies nugarėlė būtų reguliuojama ir galėtų transformuotis į tiesią gulimą padėtį, kad miegančiam mažyliui būtų patogu ne tik ant nugaros, bet ir ant šoniuko. Didesnis vežimėlio stogelis apsaugos ne tik sėdintį, bet ir gulintį vaikutį nuo kritulių, vėjo ir saulės. Todėl verta patikrinti, kiek uždengiamas gulintis vaikutis. Dažnai lenkiant vežimėlio nugarėlę, kartu lenkiasi ir stogelis, todėl mažylis neapsaugotas nuo saulės spindulių ar darganoto oro. Tuomet prireiks vaikutį papildomai uždengti skėčiu, marle ar pleduku.

Sportinukas turi būti kuo uždaresnis, be tarpų, pro kuriuos nemaloniai pūs vėjas. Patogu, jei sportinio vežimėlio medžiagines dalis galima nusegti, ir jis bus atviresnis karštą dieną. Didelis privalumas – šiltas kojyčių užklotas, reguliuojamas kojyčių aukštis, taip pat – vaikučio saugos diržai. Jei sportinę dalį galima tvirtinti ne tik į mamos, bet ir į važiuojamąją pusę, jau paūgėjęs mažylis galės pažinti pasaulį.

Automobilio kėdutės tvirtinimo ant vežimėlio rėmo funkcija

Važiuojant automobiliu nuo vibracijos kūdikėliai dažnai saldžiai užmiega, todėl kartais labai patogu miegantį mažylį su kėdute perkelti ant vežimėlio važiuoklės, nes keliamas į lopšiuką kūdikis nubunda. Automobilio kėdutė pirmaisiais mėnesiais puikiai pasitarnaus ir vietoje nešyklės.

Būtini vežimėlio priedai ir svarbiausios 3 dalių vežimėlio funkcijos

Paprastai pridedamas mamos krepšys, apsauga nuo lietaus ir uodų. Visas tris vežimėlio dalis turi būti patogu fiksuoti ant važiuoklės. Idealu, jei nereikia jokių papildomų tvirtinimo detalių, o vežimėlio važiuoklės mechanizmas lengvai suskleidžiamas. Reguliuojama vežimėlio rankena patogi vežioti mažylį aukštesniam tėčiui. Mamai pravers pirkinių krepšys vežimėlio apačioje.

Idealu dideli pripučiami ratai, kuriuos lengva nuimti nuo važiuoklės vienu mygtuko paspaudimu: vežimėlio važiuoklei nereikės daug vietos bagažinėje.

„Kajtex Fashion”

- Tinka nuo gimimo iki 3 metų.
- Pilnas komplektas: vežimėlis su sėdima dalimi, lopšiu bei autokėdute.
- Priedai: apsauga nuo lietaus, 3 kojų užklotukai, apsauga nuo lietaus ir uodų.
- Ypatingai didelis lopšys – 85 cm ilgio (vidiniai matmenys).
- Ypatingai minkšta komfortiška važiuoklė.
- Galimybė rinktis odinę, lininę ar medvilninę medžiagą.

3 dalių vežimėlis



mykoliukas

www.mykoliukas.lt
info@mykoliukas.lt
“Skype” mykoliukas.shop
Gedimino g. 47, Kaunas,
tel. +370 673 80856, +370 673 80658.

Kaip padėti imunitetui?

Žiemą visi vaikai suserga, tik vieniems peršalimo liga praeina lengvai ir mažylis greitai pasveiksta. Kitus – dar nespėjusius sustiprėti po persirgtos ligos užpuola dar viena. Didelį nerimą tėvams kelia sunkiai sergantis vaikas, kurį dažnai pakerta ir komplikacijos. Tokią neteisybę gydytojai aiškina silpnu imunitetu.



Silpno imuniteto požymiai

- Virusinėmis ligomis vaikas serga daugiau kaip 4–5 kartus per metus.
- Mažylio sveikata po ligos labai lėtai taisosi.
- Vaiką dažnai apninka grybelinės infekcijos, kurias tenka ilgai gydyti.
- Alergijos įvairiems produktams arba vaistams byloja apie pernelyg jautrią imuninės sistemos reakciją.
- Vaikas greitai pavargsta, kaprizingas, nuolat mieguistas, bet miega neramiai, dažnai nubunda.
- Dažnai sutrinka žarnynas ir vidurių užkietėjimai kaitaliojasi su viduriavimu.

Jeigu tėvai pastebėjo bent vieną šių silpno imuniteto požymių, reiškia, kad imuninę sistemą būtina stiprinti. Tai daryti reikia ne tik atėjus darganai ar paspaudus šaltukui, o nuolat. Ypatingai derėtų susirūpinti tėvams, kurie patys negali pasigirti puikia sveikata.

Kodėl nusilpsta vaiko imunitetas?

Dažniausios silpno imuniteto priežastys:

- gimdymo trauma, nėštumo komplikacijos (ypač 20–28 savaitę),
- paveldimumas,
- vitaminų trūkumas,
- trumpas žindymo periodas (mažesnis kaip 6 mėnesių),
- netinkamas kūdikio primaitinimas, jeigu trūksta ar per daug maistingųjų medžiagų,
- žarnyno sistemos sutrikimai,
- gausus ir dažnas vaistinių preparatų vartojimas,
- stipri psichologinė trauma,
- prasta ekologija.

Maistas stipriam imunitetui

Žinoma, pakeisti ekologinės aplinkos arba paveldimumo negalėsime. Vis dėlto, gydytojų nuomone, galime paveikti daugelį imunitetą silpninančių priežasčių.

Pirmiausia, rečiau persišaldo pakankamai ilgai žindyti vaikai, juos rečiau puola alergijos, kankina viduriavimas ir ausų uždegimas. Be to, mamos piene yra visų kūdikiui reikalingų maistingųjų medžiagų, vitaminų ir mikroelementų tiek, kiek jam reikia. Dirbtinai maitinamo kūdikio maiste neįmanoma subalansuoti būtent tavo mažyliui būtino medžiagų kiekio. Kuo ilgiau žindysi vaiką, tuo jo organizmas bus atsparesnis visiems virusams.

Svarbus veiksnys, lemiantis vaiko sveikatą – primaitinimas. Papildomai maitinti mažylį nedera padėti per anksti. Jeigu organizmas dar nepasirengęs virškinti įprastinių maisto produktų, sutriks virškinimo sistema. Jeigu vėluosime primaitinti kūdikį, jam pritrūks maistingųjų medžiagų, vitaminų ir mineralų. Todėl geriausia, jei gydytojas parinks individualų primaitinimo planą tavo kūdikiui, specialistas atsižvelgs ne tik į vaiko amžių, bet ir į jo augimo, vystymosi ypatumus, persirgtas ligas, taip pat – alergijas.

Deja, vien tik iš maisto produktų, nors ir kruopščiausiai parinktų, neįmanoma apsirūpinti būtinais vitaminais ir mineralais. Rafinuotas, konservuotas, ilgai laikomas maistas, kurio neišvengiame, nėra toks vertingas, kaip šviežias. Be to, vitaminus iš organizmo išvaro kasdien patiriamos fizinės ir emocinės vaiko apkrovos. Todėl nedera pamiršti

maisto papildų. Juk vitaminų trūkumas lėtina vaiko vystymąsi, skatina lėtines ligas, mažina aktyvumą ir, žinoma, imunitetą.

Antra vertus, per didelis kiekis vitaminų taip pat negerai. Todėl vaikui duokite specialius vitaminų ir mineralų kompleksus pagal jo amžių.

Geras virškinimas

Nemažos reikšmės imunitetui turi žarnynas. Juk dauguma naudingųjų medžiagų įsisavinamos būtent čia. Sutrikus žarnyno veiklai, naudingosios maisto medžiagos negalės patekti į organizmą. Todėl žarnyno būklė tiesiogiai susijusi su sveikata. Žarnyno darbą pagerina mineralinis vanduo be burbuliukų ir rūgštaus pieno produktai: kefyras ir jogurtas, maistas, kuriame gausu ląstelienos. Jokiu būdu nepirkite mažyliui kokakolos ir kitų saldžių gėrimų.

Vaistai

Imunitetą gali susilpninti neatsakingai vartojami vaistai. Daugelis tėvų, užuot kreipęsi į gydytoją, susirgusiam vaikui duoda vaistų savo nuožiūra. Tokia savigyda gali turėti prastų pasekmių. Skirti vaistus tinkamais kiekiais turi gydytojas.

Mama ir tėtis neturėtų pamiršti, kad nedera bet kuriuo atveju griebtis temperatūrą malšinančių vaistų. Mažesnės negu 38 laipsnių temperatūros nereikia malšinti vaistais. Juk ji byloja, kad organizmas pats pradėjo kovą su infekcija – gamina specialius antigenus. Jeigu kaskart nedidelę temperatūrą malšinsite vaistais, vaiko organizmas liausis pats priešintis infekcijai. Kam gi jam dirbti, jeigu tuojau pat gaus vaistų? Visiškai nekreipti dėmesio į pakilusią temperatūrą taip pat neverta – galima pasitelkti liaudiškas priemones.

Padeda tėvų meilė ir dėmesys

Mažyliai labai jautrūs, o imunitetą silpnina dar ir psichologinės traumos. Suaugusiajam nereikšmingas įvykis vaiką gali labai sujaudinti. Todėl tėvai turėtų būti dėmesingi vaikiškoms problemoms, nors ir suaugusiojo akimis žiūrint, jos atrodytų menkniekis. Vaikui svarbi šeimos atmosfera. Jeigu tėvai nuolat pykstasi ir barasi, vaikas taip pat nervinasi ir labai išgyvena. Psichologai įsitikinę, kad mylimi ir saugiai besijaučiantys vaikai daug rečiau serga.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

e-YourLife
Aukščiausios rūšies vitaminai internetu

www.e-yourlife.eu
informacija@e-yourlife.eu
Tel. +370 688 028 26

Ypatingi pasiūlymai

ChildLife Essentials Multi Vitamin & Mineral, 237 ml



Multivitaminai ir mineralinės medžiagos vaikams su inozitoliu ir cholinu.

59,00 Lt ~~99,00 Lt~~
Sutaupote: 40,00

ChildLife Essentials Echinacea, 29,6ml



Ekologiškai užaugintų ežiuolių ekstrakto lašiukai. Imuninei sistemai.

29,00 Lt ~~49,00 Lt~~
Sutaupote: 20,00 Lt

ChildLife Essentials® – JAV gydytojų sukurti maisto papildų receptai vaikams

- Puikaus skonio
- Skystos formos
- Iš aukščiausios rūšies žaliavų

Profesionali pagalba rūpestingiems tėveliams, kad mažylis augtų sveikas!



www.childlife.net

Nugalėkime peršalimą

Kosintis ir sloguojantis vaikas – įprastas tėvų rūpestėlis žiemą. Peršalimas – nėra rimta liga: ne gripas, ne angina ar plaučių uždegimas. Tik užgulta nosytė, peršti gerklę ir truputį šalta. Per savaitėlę viskas praeis ir vaikas sveikutėlis galės vėl žaisti kieme ar keliauti į darželį. Vis dėlto peršalimą reikia tinkamai gydyti, antraip gali prisijungti ir gripas.



Apie peršalimą

Peršalimu vadiname ūminį viršutinių kvėpavimo takų uždegimą. Peršalimo kaltininkai – virusai, prasiskverbę į nusilpusį organizmą. Sveikam žmogui šie mikroorganizmai nepavojingi, bet nusilpus imunitetui ir organizmui nepajėgiant apsiginti, sukelia ligą. Todėl labai dažnai liga užpuola sušalusį, perkaitusį ir skersvėjų perpūstą ar tiesiog pervargusį vaiką ar suaugusįjį. Žiemos šaltis ir drėgmė – palanki infekcijai aplinka.

Kaip kovoti su peršalimu?

Pakilusi temperatūra, kosulys, sloga ir prastas apetitas iškankina ir suaugusįjį, ir mažą ligoniuką. Taigi organizmui reikia padėti, kad pagerėtų savijauta ir lengviau ištvertume visus peršalimo nemalonumus. Svarbiausios užduotys peršalus: numalšinti temperatūrą (jeigu ji pakilo daugiau kaip iki 38 laipsnių); palengvinti užsikimšusios nosies kvėpavimą; palengvinti sausą kosulį arba skatinti drėgną; nuraminti gerklės perštėjimą; padėti organizmui kovoti su liga.

Pakilo temperatūra

Pakilus temperatūrai, kovai su virusais ir bakterijomis organizmas gamina baltymą – interferoną.

Kuo aukštesnė temperatūra, tuo daugiau šio baltymo pasigamina. Jeigu imsime mažinti nedidelę temperatūrą, interferono organizmas nesugebės pagaminti pakankamai. Tuomet sirgsi ilgiau, nes imuninei sistemai prireiks daugiau laiko rasti kitą būdą, kaip nugalėti infekciją.

Galbūt užteks aviečių arbatos su medumi (ypač tinka – liepų medus). Vaistinėje galima įsigyti specialiai paruoštų vaistinių augalų arbatų, kurios palengvins peršalimo negalavimus. Dar išgersi karšto pieno su šaukštu medaus prieš miegą, šiltai užsiklosi ir galbūt neprireiks temperatūrą malšinančių vaistų.

Svarbu, kad ligoniukas gertų daug skysčių. Žinome, kad temperatūra krinta prakaituojant, o pakankamai šilti gėrimai kaip tik tai ir skatina. Išvirkite arbatžolių ar vaistažolių arbatos, kompotą, tiks ir paprasčiausias vanduo. Tik gėrimai turi būti šilti, bet ne pernelyg karšti.

Aukštesnę kaip 38 laipsnių temperatūrą teks malšinti vaistais. Ko gero, kiekviena mama žino, kad vaikui negalima duoti aspirino, bet tinka paracetamolis, ibuprofenas.

Peršalimo sloga ir kosulys

Sloga – dar vienas organizmo gynybos nuo infekcijos būdas. Sloga trukdo infekcijai prasiskverbti toliau – į gerklę ir plaučius, o gleivėse yra ypatingų antivirusinių medžiagų. Taigi, jeigu pasigavai slogą, svarbu kad neišdžiūtų nosies gleivinė. Sakoma, kad negydoma sloga praeina per savaitę, o gydoma – per 7 dienas. Tik visiškai be gydymo labai kamuosimės dėl užsikimšusios nosies. Peršalus gleivės kaupiasi ne tik nosyje, bet ir plaučiuose, o pašalinamos kosint.

Užpuolus kosuliui, gleivėms taip pat neleidžiame išdžiūti. Sauso kosulio gydymui reikia skirtingų vaistų negu drėgno, kurį būtina skatinti. Esant sausam kosuliui, skystiname gleives, kad joms būtų lengviau pasišalinti. Geriausia, jeigu tinkamus vaistus skirs gydytojas, o kosuliui palengvinti galime išsivirti vaistinių augalų arbatos.

Gerklės perštėjimas

Į nosiaryklę arba gerklę patekę virusai įsitvirtina gleivinėje, pradeda daugintis ir pažeidžia jos ląsteles. Todėl gleivinėje išsivysto uždegimas, priplūsta daugiau kraujo ir gleivinė patinsta. Gerklės skausmą arba perštėjimą nuramins priemonės, kurios malšina ryklės uždegimą. Pavyzdžiui, čiulpiamosios pastilės, kurių galima įsigyti vaistinėje be recepto. Jas reikėtų vaikui duoti pirmomis peršalimo valandomis – tai palengvins ligoniuko būklę ir pagreitins gijimą.

Paprastai vaikai vadinamosiomis peršalimo ligomis serga nesunkiai, bet jos pavojingos nusilpusiems vaikams, o ypač – kūdikiams. Jiems paprastas peršalimas gali komplikuotis – vidurinės ausies uždegimu arba plaučių uždegimu. Bet jeigu ir vyresniam vaikui pakilo labai aukšta temperatūra, jis dažnai kvėpuoja, dirglus ir mieguistas, nedelsiant kvieskite gydytoją.

Pagalba organizmui

Labai svarbu tinkamai maitintis ir pakankamai ilsėtis. Kovojant su peršalimu didelis krūvis tenka imuninei sistemai. Normaliai imuninės sistemos veiklai svarbūs vitaminai C, A, B12, B6, D, mineralinės medžiagos: cinkas, geležis, selenas, varis.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

GARDIMAX TERMOGRIPP

Vaistinių augalų ekstraktai su cinku ir vitaminu C



Maisto papildas (10 maišelių)

Sudėtis. 1 maišelyje (8 g miltelių) yra 144 mg imbiero šaknų sausojo ekstrakto, 64 mg mažalapės liepos žiedų sausojo ekstrakto, 64 mg paprastosios avietės lapų sausojo ekstrakto, 40 mg juoduogio šeivamedžio vaisių sausojo ekstrakto, 40 mg vaistinės ramunės žiedų sausojo ekstrakto, 20 mg vitamino C (25 proc. RPN*) ir 2,5 mg cinko (25 proc. RPN*). *RPN – rekomenduojama paros norma.
Vartojimas. Maišelio turinį reikia ištirpdyti stiklinėje karšto arba šilto vandens. Neatvėsinti. Vaikams nuo 3 iki 12 metų vartoti po 1 maišelį 1–2 kartus per dieną. Vyresniems vaikams ir suaugusiesiems vartoti po 1 maišelį 3 kartus per dieną.

TRAVISIL



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

Net 15 augalinių sudedamųjų medžiagų!

Gerklei ir kvėpavimo takams

Maisto papildas. Pakuotėje 16 pastilių

Sudėtis: cukrus, gliukozės sirupas, ilgųjų pipirų vaisių ekstraktas, juodųjų pipirų vaisių ekstraktas, didžiosios alpinijos šaknies ekstraktas, vaistinio abro sėklų ekstraktas, paprastojo pankolio vaisių ekstraktas, tanidinės akacijos žievės ekstraktas, agrastinio lapainio vaisių ekstraktas, dažinių ciberžolių šakniastiebių ekstraktas, tikrojo imbiero šaknies ekstraktas, pusdykuminio saldymedžio ekstraktas, siauralapio baziliko ekstraktas , plaukuotojo viršūklio vaisių ekstraktas, karpotojo viršūklio vaisių ekstraktas, riešutinės justicijos lapų ekstraktas, mentolis, mėtų (arba apelsinų, arba citrinų, arba medaus) kvapioji medžiaga.
Vartojimas: vaikams nuo 2 metų amžiaus sučiulpti po 1–2 pastiles tris kartus per dieną, suaugusiesiems sučiulpti po 2–3 pastiles tris kartus per dieną.

MENTOSIL gelis –

pagalba saugantis nuo virusų sukeliamos slogos ir gripo



Medicinos priemonė

Veikliosios medžiagos: 1 g MENTOSIL yra 10 mg silbiolio, 3 mg pušų eterinio aliejaus, 2 mg mentolio.
Kaip naudoti Mentosil? Patepti nosies gleivinę nedideliu kiekiu gelio, **profilaktiškai** – kas 4 valandas, **gydant** – kas valandą.



Platintojas Lietuvoje: UAB RECESUS,
Raudondvario pl. 164A, 47173 Kaunas.
www.recesus.lt



Inhaliacijos – prieš bronchitą

Šaltis, drėgmė, nosiaryklės infekcija, sunkus kvėpavimas per nosį ir sergantys draugai – palankios sąlygos nemaloniai vaiko ligai – bronchitui. Dažniausiai šį ūmų apatinių kvėpavimo takų uždegimą vaikams sukelia virusai. Kvėpuojant virusai patenka į bronchus, nusėda ir dauginasi jų gleivinėje bei ją pažeidžia. Susidaro palankios sąlygos infekcijai nukeliauti gilyn į organizmą.

Kada galime įtarti vaikui bronchitą?

Bronchitas – tai bronchų gleivinės uždegimas. Gleivinė patinsta dėl į ją patekusios infekcijos, todėl susiaurėja bronchai ir sunkiau cirkuliuoja oras. Dėl uždegimo sutrinka bronchų liaukų veikla ir jos pradeda gaminti daug tiršto sekreto, kurį vaikui sunku atkosėti. Virusai, mikrobai, toksinai bei alerginės medžiagos pažeidžia bronchų blakstienėles, todėl sutrinka bronchų apsivalymas, o sekretas susikaupia kvėpavimo takuose. Išvalyti bronchus padeda kosulys, bet jeigu sekretas labai tirštas, gleives sunku pašalinti.

Taigi, pagrindiniai bronchito požymiai – kosulys ir atkosėjami skrepliai. Dažnai ligos pradžioje vaikui atsiranda sloga, parausta gerklytė, pakyla temperatūra, ligoniukas gali užkimti. Aukšta temperatūra šiai ligai nebūdinga. Vyresni vaikai skundžiasi krūtinės skausmu, gali skaudėti tarpumentę. Iš pradžių kankina dažnas sausas kosulys. Po kelių dienų kosulys pasidaro drėgnas ir vaikas atkosėja skreplius.

Kūdikius pirmaisiais gyvenimo metais dėl patinusios kvėpavimo takų gleivinės gali kankinti kvėpavimo sutrikimas ir dusulys. Tai vadinamasis obstrukcinis bronchitas.

Sunki ir pavojinga bronchito rūšis – bronchiolitas. Tai smulkučių bronchų, kurie vadinami bronchiolėmis, uždegimas. Mažylio kvėpavimas sutrinka, trūksta deguonies kankina sunkus dusulys. Jeigu pastebėjote šiuos požymius, skubiai kvieskite gydytoją.

Bronchito gydymas

Jeigu įtariate vaikui bronchitą, būtinai nuvykite pas gydytoją. Reikiamus vaistus parinks tik gydytojas, o netinkama savigyda gali būti žalingesnė net už pačią ligą.

Padėti mažyliui galite ir namų priemonėmis. Pasirūpinkite šilta vaiko aplinka, jam būtinas švarus ir grynas oras, todėl vėdinkite kambarius. Stenkitės, kad ligoniukas mažiau kalbėtų, nekrykštautų, nes balso stygoms reikia poilsio. Kai vaikui nukris temperatūra, jis galės judėti, kaip įpratęs.

Duokite vaikui kuo daugiau gėrimų, nes jie skystina tirštas gleives ir jos lengviau pašalinamos. Jeigu vaikas gers per mažai skysčių, jo gydymas atsikosėjimą skatinančiais vaistais nebus efektyvus. Ligoniukui išvirkite nestiprios arbatos, vaisių ir uogų gėrimų, duokite mineralinio vandens.

Mažylio savijautą pagerins šilumos procedūros: prieš miegą karštame vandenyje pamirkykite kojas. Ant krūtinės ir nugarytės galite uždėti garstyčių kompresus.

Sergančiam vaikui padės inhaliacijos

- Inhaliacija greitai pagerins mažojo ligoniuko savijautą. Ypač geras efektas pasiekiamas kompresoriniu inhaliatoriumi: jis skystį paverčia garais ir įkvepiamos medžiagos suskaidomos į smulkutes daleles, kurios greitai pasiekia žemutinius kvėpavimo takus, todėl puikiai pasisavinamos.
- Inhaliacijas galima daryti su visais gydytojo išrašytais skystais vaistais, taip pat ir antibiotikais. Kol pateksite pas gydytoją, šią procedūrą galite atlikti su paprasčiausiu negazuotu mineraliniu vandeniu.
- Inhaliuojamos vaistinės medžiagos garų pavidalo greitai nukeliauja į plaučių alveoles ir beveik nesirezorbuoja į kraują. Ši procedūra drėkina bronchų gleivinę, mažina jos dirglumą, skystina klampų bronchų sekretą, kuris lengviau pasišalina drauge su ligos sukėlėjais. Todėl mažylis pradeda lengviau kvėpuoti, mažiau vargina kosulys.
- Inhaliacijas verta atlikti pastebėjus pirmuosius ūmių ir lėtinių viršutinių kvėpavimo takų ligų (slogos, tonzilito, faringito) požymius, taip pat bronchinės astmos priepuoliui malšinti. Tai puiki skubi pagalba susirgusiam vaikui ir suaugusiajam.
- Taigi, namų vaistinėlėje turėkite inhaliatorių, kuris pravers visai šeimai, net pačiam mažiausiam kūdikiui.

Parengė Dalia Petrutytė



Kvėpuok lengvai!

"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."

„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.



MicroA·I·R™ **Tinklelinė technologija**
NE-U22-E



CompA·I·R™
NE-C801 **V.V.T. technologija**
NE-C801S-E



CompA·I·R™
NE-C28 **V.V.T. technologija**
NE-C28-E

A Good Sense of Health

www.ringitas.lt

Tik vaistinėse

CAMELIA VAISTINĖ
MAŽŲ KAINŲ VAISTINĖ

GINTARINĖ VAISTINĖ

Kas gadina gyvenimą vaiko ausytėms?



Kai tik atšąla oras, nuotaiką gadina lietus ar romantiškai nuteikia pirmasis sniegas, sulaukiame ir įvairiausių sezono ligų. Su nerimu šaltojo sezono išdaigų laukia tėvai, nes maži vaikai dažnai serga. Viena nemaloniausių ir skausmingiausių ligų – vidurinės ausies uždegimas – *otitas*. Mažai kas vaikystėje išvengė šios ligos. Tai viena dažniausių vaikų iki trejų metų ligų. Ausų skausmas toks pat įkyrus kaip ir dantų – jis nuolat atsinaujina. Skausmo kankinamas vaikas tampa irzlus, verkia. Todėl mažojo ligoniuko tėvams prireikia daug kantrybės.

Otito priežastys

Ūmų *otitą* atneša infekcinė liga, ausytės sunegaluoja peršalus arba perkaitus, taip pat – dėl netinkamo maitinimo, kai į nosį ir vadinamąjį Eustachijaus vamzdelį (landa, jungianti ausies ir nosiaryklės ertmes) patenka skysto maisto. Labiausiai jautrios vaikų ausytės, nes vaiko Eustachijaus vamzdelis platus ir trumpas. Todėl iš nosies užkratas lengvai patenka į vidurinę ausį. Be to, mažo vaiko imunitetas silpnesnis negu paūgėjusio. Ligą sukelia bakterijos (streptokokai, stafilokokai) ir virusai.

Dar viena ūmaus *otito* priežastis – funkcinis sieros liaukų aktyvumas. Ausų siera susideda iš baltymų, riebalų bei jų rūgščių, mineralinių druskų, taip pat – negyvų odos ląstelių, dulkių, odos riebalų. Netinkamai valomose ausytėse susikaupia daug klampaus sekreto, todėl susidaro sieros kamščiai. Šie kamščiai suteikia puikias sąlygas vystytis mikroorganizmams ir uždegimui – *otitui*.

Otito simptomai

Liga prasideda staiga, atsiranda bendri negalavimai: krečia šaltis, pakyla temperatūra, skauda galvą ir kankinamai skauda ausį, o skausmas gali sklisti į dantis ar smilkinį. Spustelėjus ausies kriauklės speninę ataugą – skausmas sustiprėja. Sergantis kūdikis mieguistas arba dirglus, jis atsisako žįsti ir verkia maitinamas, nes ausytes tuomet dar labiau skauda.

4–5 parą gali trūkti ausies būgnelis ir išteka pūliai. Užsitęsęs *otitas* gali pasidaryti lėtinis. Tai pavojinga liga, nes ji gali būti kitų sunkių ligų, pavyzdžiui, meningito arba sepsio priežastis. Todėl į gydytoją reikia kreiptis jau pirmąją ligos dieną.

Kaip išvengti otito?

Vaiko ausytėmis rūpinkimės nuo pat gimimo. Tinkamai prižiūrėdamos mažylio ausytes, neleiskime formuotis sieros kamščiams ir galbūt išvengsime šio varginančio negalavimo.

Vaiko sveikatai labai svarbus taisyklingas žindymas ir racionali paūgėjusio vaiko mityba. Pakankamai ilgai maitinti mamos pienu vaikai, kurie ir vėliau valgė vitaminų turtingą maistą, rečiau serga virusinėmis kvėpavimo takų ligomis. Kaip tik šios ligos sukelia vidurinės ausies uždegimą.

Atsparesnis peršalimo ligoms grūdinamas vaikas. Grūdinimui tinka aptrynimai šaltu vandeniu, vėsios vonios, sportas, fiziniai pratimai, reikia pakankamai laiko praleisti gryname ore. Nuo pat mažens mokykite vaiką taisyklingai kvėpuoti – per nosį.

Lėtiniam vidurinės ausies uždegimui kelią atveria įvairios nosies bei gerklės ligos: sloga, prienosinių ančių uždegimas, angina, adenoidai. Todėl reikia išgydyti šias ligas ir sumažės palankių sąlygų *otitui*. Gulinčio vaiko nosiaryklėje susikaupęs sekretas taip pat gali sukelti vidurinės ausies uždegimą.

Otitu persirgusio mažylio ausytes reikia saugoti, ypač jeigu trūko būgnelis, – į jas neturi patekti vandens. Maudydama ar ketindama plauti mažylio galvytę, jo ausis būtinai užkimšk vatos tamponėliais.

Otito gydymas

Jeigu nepaisant mamos pastangų ausų uždegimas išsivystys, būtina tuojau pat pradėti gydymą. Taigi, nuvesk vaiką pas gydytoją, kuris gali skirti antibiotikų ir kitų vaistų. Vienas priešuždegiminio ir nuskausminamojo poveikio vaistų – ausų lašai *Otinum*. Tai efektyvus vaistas vidurinės

ausies uždegimui gydyti. *Otinum* sudėtyje esančios medžiagos dar ir tirpdo sieros kamščius, todėl ligoniuko būklė greitai pagerėja. Tik atsimink, kad trūkus būgneliui, į ausį lašinti vaistukų negalima.

Prieš lašindama į ausytę, vaistų flakonėlį sušildyk rankose – mažylio neišgąsdins nemalonūs pojūčiai, kurios jis patirtų į ausytę patekus šaltam skysčiui.

Patarimai mamai ir tėčiui

Ausies skausmą malšina šiluma, todėl ant skaudamos ausies uždėk kompresą. Kelis kartus sulenktą marlės skiautę, kurioje iškerpi ausies didumo skylę, suvilgai karštu vandeniu arba degtine, nugręžti ir uždedi ant ausies – po jos kriaukle. Marlę pridengi vaškiniu popieriumi arba polietileno plėvele su taip pat iškirpta skyle, ant šio – dedi storą vatos sluoksnį arba 4–5 sluoksniais sulankstytos flanelės. Kiekvienas viršutinis sluoksnis turi būti platesnis už apatinį. Kompresas turi gerai priglusti aplink ausį, aptvarstomas ir laikomas valandą. Po to daroma 4–6 valandų pertrauka. Tarp kompresų skaudamą ausį reikia šiltai aprišti.

Išmokyk vaiką taisyklingai šnirpšti nosytę – iš pradžių užspaudus vieną šnervę, po to – kitą.

Kūdikį kuo ilgiau žindyk, nes mamos piene esantys antikūnai stiprina mažylio organizmą. Žindymas apsaugo ir nuo *otito*, todėl kūdikį būtinai žindyk bent pirmąjį gyvenimo pusmetį.

Kūdikis gali atpilti ir pienuko pateks į ausies landą. Todėl maitinamo kūdikio galvutę laikyk šiek tiek pakeltą.

Otitas – pavojinga liga, nes netinkamai gydoma gali tapti lėtinė ir sukelti klausos sutrikimus.

Svarbiausia – vykdyti gydytojo rekomendacijas ir gydyti ausytes jo paskirtais vaistais iki galo – ne tik, kol praėjo skausmas, ir tau atrodo, kad vaikas sveikas.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Keli lašai Otinum ausų skausmą nuslopina!



Otinum sudėtyje yra cholino salicilatas. 1 g preparato yra 200 mg cholino salicilato (Cholini salicylas).
Pagalbinės medžiagos yra glicerolis, 96% etanolis, chlorbutanolis, išgrynintasis vanduo.

Otinum vartojamas:
• Esant ūmiam išorinės, vidurinės ausies ar būgnelio uždegimui
• Sukietėjusiems sieros kamščiams suminkštinti, prieš šalinant juos iš išorinės ausies landos.

Dozavimas:
Sergant ūminiu išorinės, vidurinės ausies ar būgnelio uždegimu:
3-4 preparato lašai lašinami į išorinę ausies landą 3-4 kartus per dieną.
Prieš sieros kamščio šalinimo procedūrą:
3-4 preparato lašai lašinami į išorinę ausies landą 2 kartus per dieną 4 dienas.
Lašus reikia lašinti ant šono gulinčiam pacientui. Įlašinus preparato, žmogus privalo kelias minutes ramiai pagulėti .

Specialių atsargumo priemonių reikia:
Jaunesniems kaip 1 metų vaikams preparato gali būti skiriama tik gydytojui prižiūrint.

Kontraindikacijos:
Padidėjęs jautrumas vaistui; būgnelio perforacija.

Otinum – gerai toleruojamas preparatas.
Kartais gali parausti ir niežėti ausies oda (alerginė reakcija). Pacientams, kurių prakiuręs ausies būgnelis, vaisto vartojimo laikotarpiu gali sutrikti klausa.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Otinum
AUSŲ LAŠAI

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



Gamintojas: ICN Polfa Rzeszow S.A.
Atstovas Lietuvoje: Meda Pharma
Tel. +370 37 330509

MEDA

Pirmoji pagalba viduriuojančiam vaikui

Suviduriuoti gali bet kurio amžiaus vaikas ir suaugęs žmogus. Derėtų susirūpinti, jeigu tuštinamasi daugiau negu 3 kartus per parą skystesnėmis išmatomis. Išimtis – tik kūdikiai, kurie įprastai tuštinasi 5–6 kartus per parą. Kūdikiai dažnai viduriuoja sirgdami virusinėmis ligomis, pavyzdžiui, bronchitu ar gripu. Laisvi viduriai – nebūtinai ligos požymis. Gali viduriuoti dirbtiniu maistu permaitintas kūdikis, per daug prisivalgęs vaikas. Viduriavimą gali sukelti vaistai, pavyzdžiui, antibiotikai.

Infekcinis viduriavimas

Infekcinį viduriavimą gali sukelti virusai (rotavirusas, noravirusas) ir bakterijos. Kaip tik žiemą dažni virusiniai viduriavimai.

Infekcinis viduriavimas paprastai prasideda staiga: pradeda skaudėti pilvą, mažylis verkia, neramus, trypia kojytėmis. Išmatos gali būti su kraujo, gleivių priemaišomis, žalsvos spalvos. Viduriuojantis vaikas kartais vemia, netenka apetito, gali pakilti temperatūra. Jeigu pastebėjote šiuos pavojingus simptomus, būtinai kvieskite gydytoją.

Vyresni vaikai ir suaugusieji užsikrečia per maisto produktus, kūdikiai ir maži vaikai – per nešvarias rankas. Žaidžiantys vaikai liečia nešvarius daiktus, glosto gyvūnus, kūdikis įsikiša į burną nuo žemės pakeltą čiulptuką ar žaislą, ant kurių gali tūnoti virusai ar bakterijos. Galima užsikrėsti nuo sergančio žmogaus, nes vemiant ir viduriuojant į aplinką patenka daug virusų. Todėl dažnai viduriuoja keli šeimos nariai, vaikai vieni nuo kitų užsikrečia darželyje.

Kai virškinimas sutrinka nuo maisto

Kūdikiui virškinimas gali sutrikti nuo pirmą kartą paragauto maisto produkto: pakeisto mišinuko arba per riebaus karvės pieno. Naujo maisto paskanavęs vaikas gali vemti ir viduriuoti.

Viduriavimą sukelia ir alergija maisto produktams. Žindomam kūdikiui tai gali būti produktas, kurį suvalgė mama. Alergiją gali sukelti adaptuoti mišinukai, karvės pienas, citrusiniai vaisiai, šokoladas, žuvis.

Jeigu vaiko organizme trūksta piene esančius angliavandenius skaidančio fermento – laktazės, jis taip pat suviduriuos. Laktazės gali pritrūkti persirgus infekciniu viduriavimu. Tuomet problemos tęsiasi keletą savaičių.

Kaip sustabdyti viduriavimą?

Kol vaiką apžiūrės gydytojas, nedelsiant reikia suteikti pagalbą, nes viduriuojantis mažylis netenka daug skysčių ir kyla dehidratacijos pavojus. Dehidratacija ypač pavojinga vaikams ir ypač – mažiems: jų organizmas labai greitai netenka skysčių. Išsekusiam vaikui gali padėti tik gydymas ligoninėje.

Viduriuojančiam vaikui, taip pat ir suaugusiajam, padeda absorbentai. Jie kaip kempinė sugeria žarnyne susidariusius toksinus ir drauge su infekcijos sukėlėjais pašalina juos iš organizmo. Vienas iš skysčių netekimą stabdančių vaistų – ***„Smecta“***. Tai iš natūralios gamtinės medžiagos – molio, pagamintas visos šeimos vaistas. Jis gelbsti viduriuojantį kūdikį, vaiką ir suaugusįjį, tinka ir pilvo skausmams gydyti.

„Smecta“ neutralizuoja ir pašalina iš organizmo įvairius virusus (rotavirusus, noravirusus), bakterijas ir jų toksinus, nesuvirškintus angliavandenius, sustiprina žarnyno gleivinę. Vaistas neleidžia iš organizmo pasišalinti dideliam kiekiui skysčių ir svarbiems elektrolitams, be to iš virškinamojo trakto nepatenka į kraują. Išgėrus vaisto, viduriai sutirštėja ir retėja tuštinimasis.

Šį preparatą pravartu turėti namų vaistinėlėje, nes viduriavimas gali užklupti bet kuriuo paros metu. Juo labiau kad svarbu kuo greičiau padėti žarnynui, kol šis negalavimas nesukėlė didesnių problemų. Taigi, lėkti į vaistinę suviduriavus – nebus geriausia išeitis.

Kuo maitinti viduriuojantį vaiką

Žindomas viduriuojantis kūdikis kaip įprastai maitinamas mamos pienu. Dirbtinai maitinamam kūdikiui duodami adaptuoti mišinukai pagal jo amžių. Įprastinį maistą valgančiam vaikui neduokite keptų ir riebių produktų, sulčių, saldumynų ir vaisių. Ligoniuką gausiai girdykite arbatėlėmis: tinka juodoji, ramunėlių, kmynų arbatos. Vaikas gali valgyti košes, daržovių sriubas, džiūvėsius. Trūkstant laktazės reikėtų vienu metu vartoti mažiau pieno produktų. Vietoj pieno mažyliui duoti mažiau laktozės turinčius fermentinius pieno produktus: tiks sūris, jogurtas, kefyras.

Parengė Dalia Petrutytė

B-2-2013-SME-ART1

smecta® diosmectite – iš gamtos!



nuo viduriavimo,
skrandžio
ir pilvo skausmų!



smecta 3 g milteliai geriamajai suspensijai. Diosmektitas. Terapinės indikacijos. Simptominis skausmo, susijusio su stemplės, skrandžio, dvylikapirštės ir storosios žarnos ligomis, gydymas. Vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūminio ir lėtinio viduriavimo gydymas. **Dozavimas ir vartojimo būdas.** Vartoti per burną. Ūminio viduriavimo gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 2 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 1 paketėlis per parą; vyresniems nei 1 metų – 4 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 2 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: 6 paketėliai per parą. Kitų indikacijų gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 1 paketėlis per parą; 1–2 metų–1–2 paketėliai per parą; vyresniems nei 2 metų – 2–3 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: vidutiniškai 3 paketėliai per parą. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas diosmektitui arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Specialūs įspėjimai: vartojant diosmektitą, ypatingas dėmesys turi būti skiriamas pacientams, kuriems praeityje nustatyta sunkių lėtinių vidurių užkietėjimo atvejų. Gydant ūminį viduriavimą vaikams, siekiant išvengti dehidracijos, kartu būtina nedelsiant skirti oralines rehidruojančias druskas (ORD). Suaugusiųjų gydymas taip pat turi būti vykdomas kartu su rehidratacija, jei paaiškėja, kad tai yra reikalinga. ORD arba intraveninės rehidratacijos apimtis turi būti suderinta su viduriavimo intensyvumu, amžiumi ir klinikine paciento būkle. Atsargumo priemonės: šio vaistinio preparato negalima skirti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas, gliukozės ir galaktozės malabsorbcija arba sacharazės ir izomaltazės stygius. **Rinkodaros teisės turėtojas ir jo atstovas Lietuvoje.** IPSEN PHARMA. *Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado nepageidaujamas poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.*

B-2-2013-SME-ADV6

Gruodžio mėnesį vaistams SMECTA nuolaidos „Camelia" vaistinėse: **10 paketėlių kaina - 11,63 Lt, 30 - 23,97 Lt**

Čiulptukas – sveikai kūdikio burnytei



Sotus, sausas ir išsimiegojęs kūdikis ne visada patenkintas gyvenimu ir ramus. Atrodytų, nieko jam netrūksta, o mažuliukas verkia, muistosi, lyg ieškodamas tinkamos padėties. Kas padės mamai nuraminti mažąjį niurzgliuką? Žinoma – čiulptukas. Jo poveikio mechanizmas remiasi stipriu įgimtu naujagimio čiulpimo refleksu. Žindimas arba čiulpimas – pagrindinis kūdikio veiksmas iki 4 – 5 mėnesių. Tyrimais įrodyta, kad čiulpiančio kūdikio judrumas ir pažintinė veikla susilpnėja. Čiulpimas ramina mažylį ir atitraukia jo dėmesį nuo nemalonių pojūčių. Be to, tai nelengvas darbelis kūdikiui, todėl jis greitai pavargsta ir užmiega.

Kaip išsirinkti čiulptuką?

Kriterijų renkantis tinkamą kūdikiui čiulptuką nedaug: dydis, medžiaga, iš kurios jis pagamintas, ir forma.

Dydis. Čiulptukai gaminami trijų dydžių – pagal kūdikio amžių: nuo 0 iki 3 mėnesių ir nuo 6 mėnesių, ir trečiasis – vyresniems negu metukų mažyliams.

Medžiaga. Čiulptukai gaminami iš latekso (natūralus kaučiukas) arba silikono. Latekso žinduką kūdikiui lengviau žįsti, burnytėje jis sušyla, todėl malonesnis. Neigiama šios medžiagos savybė, kad ji greitai sudyla, sunku prižiūrėti ir natūralus kaučiukas gali sukelti alergiją.

Silikoniniai čiulptukai elastingi, daug rečiau sukelia alergijas, ilgiau tarnauja, patvarūs, gali būti dažnai dezinfekuojami.

Forma. Tradicinė apvalios vyšnios forma primena mamos spenelį, bet čiulptukas kūdikio burnytėje išbūna daug ilgiau negu mamos spenelis žindant pienuką. Tokios formos čiulptukas gali sutrikdyti taisyklingo sąkandžio formavimąsi. Šią problemą išsprendžia ortodontinis čiulptukas.

Ortodontinis čiulptukas

Šios rūšies čiulptukas sukurtas dalyvaujant stomatologams. Jis padarytas tokio dydžio ir formos, kad užimtų kuo mažiau vietos burnytėje ir liežuvis galėtų laisvai judėti. Ekspertai pasistengė sukurti tokį čiulptuką, kuris minimaliai spaudžia gomurį ir dantenas (kaip tik dėl šio spaudimo formuojasi netaisyklingas sąkandis). Čiulptuką įvertins pats mažylis, bet mamai geriausia pirmenybę teikti pagal medikų rekomendacijas pagamintam čiulptukui.

Čiulptuko savybės

Čiulptukas, kurį ketinate duoti kūdikiui, neturi būti įplyšęs arba įskilęs. Toks nėra saugus, nes smulkios dalelės gali nuplyšti ir patekti į kūdikio kvėpavimo takus. Duokite kūdikiui tik maksimaliai švarų čiulptuką. Lengvai pažeidžiamą mažylio organizmą reikia apsaugoti nuo infekcijos. Saugiausias – išvirintas čiulptukas, bet jeigu tai neįmanoma, bent nupilkite verdančiu vandeniu arba gerai nuplaukite karštu vandeniu. Yra specialių servetėlių čiulptukams ir kūdikių buteliukų žindukams valyti. Tokios *Dr.Brown's* servetėlės, kurios labai pravers išvykoje – nuvalysite ant žemės nukritusį čiulptuką ar buteliuką.

Kada atpratinti mažylį nuo čiulptuko?

Dauguma 5 – 6 mėnesių kūdikių išspjauna čiulptuką, nes silpnėja jų čiulpimo refleksas ir labiau vystosi kita veikla: nauji gebėjimai ir įgūdžiai, mažylis pradeda tarti garsus. Kaip tik šiuo periodu laikas pratinti mažylį išsiversti be šio pagalbininko.

Kai kurie vaikai pirmaisiais gyvenimo metais nenori skirtis su čiulptuku. Atimti čiulptuką iš 2-3 metų vaiko psichologai nerekomenduoja. Jiems parenkamas tinkamiausias ir pasitelkus išmonę stengiamasi, kad mažylis pats jo atsisakytų.

Vaikų odontologo sukurtas ortodontinis čiulptukas „Prevent“

Naujasis Dr.Brown's čiulptukas netrukdo taisyklingai vystytis kūdikio burnytei. Jis yra dviejų dydžių (0 – 6 mėn. ir 6 –18 mėn. vaikui), pritaikytų prie augančios burnytės. Ypač plonas čiulptukas mažiau spaudžia burnytę bei dantis.

Taisyklingas čiulptukas skatina tinkamą liežuvio padėtį ir sumažina žandikaulio slėgį. Be to, jis minkštas, todėl susispaudžia kūdikiui bečiulpiant ir taip pat susidaro mažesnis slėgis. Patentuoto oro kanalo dėka sumažėja slėgis gomuryje, taigi sumažėja ir netaisyklingo sąkandžio tikimybė.



Parengė Dalia Petrutytė

ĮRODYMŲ DAUGĖJA.

- **Padeda sumažinti maitinimo problemas**
  Mūsų buteliukai yra žinomi kaip padedantys sumažinti pilvo dieglius, atpylinėjimą, atsirūgimą ir dujų kaupimąsi
- **Įrodyta, kad juose taip pat ilgiau išlieka maistingosios medžiagos***
  Vitaminai C, A ir E yra būtini kūdikio sveikatai
- **Maitinimas nesusidarant vakumui padeda geriau virškinti**
  Geras virškinimas labai svarbus kūdikiams, ypač naujagimiams
- **B uteliukuose yra vidinė oro cirkuliacijos sistema**
  Tai panašiausia į maitinimą krūtimi
- **Patentuotas oro kanalas čiulptuke sumažina slėgį burnytėje**
  Labai plonas ortodontinis čiulptukas leidžia taisyklingai augti kūdikio burnytei

Padeda išsaugoti vitaminus | Sumažina pilvo dieglius | Maitinimas nesusidarant vakumui



*Apie atliktą universitetinį tyrimą sužinokite www.drbrownsbaby.com



Visus Dr. Brown's™ produktus, taip pat ir **PreVent® čiulptukus,** galite pažiūrėti www.drbrownsbaby.com

Dr Brown's
Natural Flow®

Gamintojas: Handi-craft company, JAV.
Importuotojas: UAB "Pionierius",
info@pionierius.lt ; +370 652 39753
www.drbrowns.lt

Ruošiamės kūdikio higienai



Būsimo kūdikio gyvenimo sąlygomis, žinoma, pasirūpinai iš anksto – dar būdama nėščia. Galbūt drauge su tėčiu paruošei jam atskirą kambarį arba pastatėte lovelę savo miegamajame. Išrinkote šviesiausią ir geriausią kambario vietą – be skersvėjų ir atokiau nuo radiatoriaus.

Iš kambario, kuriame gyvens kūdikis, išnešėte kilimus bei augalus, jame nedžiovinsite skalbinių ir nesinaudosite jokiais kvapikliais. Vaiko kambarį kasdien vėdinsi, kiekvieną dieną plausi grindis.

Vystymo stalelis

Šalia lovelės pastatėte vystymo stalą – tau ir tėčiui nereikės toli nešioti dažnai pervystomo kūdikio. Tai patogu, nes vaiko jokiu būdu negalima nė minutei palikti vieno ant vystymo stalelio. Juk mažylis tavęs neperspės, kad ketina pasiversti ant šono. Taigi, visi priežiūros reikmenys turi būti šalia: patogiai išdėlioti kremai, servetėlės, vatos tamponėliai, dubenėlis su vandeniu, sauskelnės, vystyklai ir marškinėliai.

Pamiršk ime klijuotę, užklotą sulankstytu vystyklu. Ant vystymo stalelio geriausia užtiesti specialų paklotėlį. Kūdikis patogiai jausis ant minkšto švelnaus audinio paklotėlio, o mamai patiks, kad jo apatinis sluoksnis neleidžia nešvarumams pasklisti ant juo uždengto paviršiaus.

Keičiame sauskelnes

Pirmosiomis savaitėmis teks dažnai keisti sauskelnes: prieš kiekvieną maitinimą ir kai kūdikis pasituštins ar pasišlapins. Sauskelnių keitimas – puikus bendravimo ir žaidimų momentas ir tau, ir kūdikiui. Retkarčiais patikėk šį darbelį tėveliui – jis turės progą prisidėti prie kasdienės mažylio priežiūros ir drauge pabendrauti su juo.

Užpakaliuko higiena

Nuolat šlapimo erzinamą užpakaliuką greitai užpuola infekcijos ir visokiausi kiti nemalonumai, todėl jį reikia kruopščiai prižiūrėti. Kaskart keisdama sauskelnes, pasišlapinusio kūdikio užpakaliuką ir jo raukšles būtinai nuprausi šiltu vandeniu ir nusausini minkštučiu rankšluosčiu. Užpakaliuko higienai patogu naudoti minkštas ir švelnias drėgnas servetėles. Rinkis tokias, kuriose nėra alkoholio ir sintetinių kvapiklių.

Jautri užpakaliuko odelė greitai sudirgsta ir parausta dėl įvairiausių priežasčių: skystų išmatų, alergijų maisto produktams, prausiklių ir kitų higienos priemonių. Todėl pasitark su gydytoju, kokius kremus ir tepaliukus naudoti naujagimio odelei – profilaktiškai arba pažeistos odos gydymui.

Švarus veidukas

Sulipusias kūdikio blakstienas švelniai atmirkysi vatos tamponėliais, suvilgytais perkoštu ramunėlių nuoviru. Brauki nuo išorinio akies kampučio – vidinio link. Kiekvieną akytę reikia valyti atskiru tamponėliu. Po to drungnu virintu vandeniu sudrėkintu vatos tamponėliu nuvalai kūdikio kaktą, žandukus ir smakriuką. Dar kitu vatos tamponėliu nuvalai odą už ausų ir kakliuką. Nosytės landeles išvalysi virintu vandeniu sudrėkintu vatos voleliu. Tai daroma sukamuoju judesiu. Tik giliai volelio kišti nedera.

Valom ausytes

Nusipirk specialių vatos pagaliukų kūdikio ausytėms, kuriais saugiai jas išvalysi. Šių pagaliukų

galai apvynioti skirtingo storio vatos sluoksniais: kraštinis sluoksnis plonesnis, todėl per giliai į ausytę pagaliukas neįlįs. Geriausia ausytes valyti po maudynių: jose susikaupusi siera išmirksta ir šią nesudėtingą procedūrą lengvai atliksi. Paguldai kūdikį ant nugaros, kaire ranka prilaikai jo pakaušį ir kaklą taip, kad patogiai galėtum pakreipti galvytę. Vatos pagaliuku palandžiok visais ausies kriauklės išorės vingiais – juose kaupiasi nešvarumai, kartais lieka muilo arba šampūno putų. Po to kitu pagaliuko galu sukamaisiais judesiais atsargiai išvalai išorinės ausies landos prieigas – tiek giliai, kiek leidžia storasis vatos sluoksnis. Šią procedūrą pakartoji ir kitai ausytei.

Nagučiai

Kūdikio nagučiams tinkamiausios nedidelės žirklutės bukais galais. Tau prireiks kantrybės, nes ši procedūra paprastai kūdikiams nepatinka. Geriausia palaukti, kol kūdikis užmigs – tuomet nesinervinsi ir greitai nukarpysi nagučius. Kirpti reikia taip, kad nagų kraštuose nesusidarytų aštrūs kampai, nes jais kūdikis gali nusidraskyti pats ir tėvelius apdraskyti. Kirpk tiesesne linija, neapvalindama.

Pirmą kartą naujagimio nagučius nukirpti patariama ne anksčiau kaip po trijų savaičių nuo gimimo. Atkreipk dėmesį, kad rankų nagučiai auga greičiau negu – kojyčių pirščiukų.

Maudymas

Kūdikiai paprastai mėgsta maudynes šiltame vandenuke drauge su žaisliukais. Tai dar ir atsipalaidavimo momentas, kuris kūdikiui sukelia malonias asociacijas. Kambarį, kuriame ketinate maudyti mažylį, pašildyk iki 23 – 25 laipsnių temperatūros. Geriausia vandenuko temperatūra – 36 –37 laipsniai. Prausti kūdikį patogiausia ant rankos prilaikant galvytę. Švarutį kūdikį švelniai nusausini rankšluosčiu. Ypač kruopščiai nuvalomos odos raukšlės.

Kūdikio galvytė labai prakaituoja, todėl ją derėtų prausti kiekvienų maudynių metu. Su muilu arba šampūnu pakanka praustis kartą per savaitę.

Visas higienos procedūras darome ramiai ir švelniai, pasitelkusios kantrybę ir užtikrintai. Juk visi šie darbeliai virsta žaismingais bendravimo su kūdikiu momentais.

Parengė Undinė Gilė

Libero
MĖGAUKIS KIEKVIENA AKIMIRKA

Pervystymo paklotėliai



Libero pervystymo paklotėliai palengvina sauskelnių keitimą ir namuose, ir kelionėje. Jie daug higieniškesni, palyginus su paklotėliais iš audinio, taip pat užima mažiau vietos. Paklotėliai pagaminti iš minkštos ir odai draugiškos medžiagos, kuri nedirgina mažylio odos ir puikiai apsaugo patalynę ir čiužinį nuo galimų nešvarumų. Ant paklotėlio patogiai ir saugiai paguldysite kūdikį, kadangi išorinis sluoksnis yra iš neslidžios, bet kartu ir puikiai sugeriančios medžiagos. Apatinė pervystymo paklotėlio dalis yra su apsauginiu poliesterio sluoksniu, kuris saugo paviršius nuo nešvarumų.
Pakuotėje 6 vnt.

Vienkartiniai seilinukai



Libero seilinukai ne tik palengvina vaiko maitinimą, bet ir savo linksmu bei originaliu dizainu pakelia nuotaiką. Seilinukai skirti vienkartiniam naudojimui. Itin patogūs – uždėkite seilinuką mažyliui ant kaklo ir užklijuokite, o apačioje esančią kišenėlę atlenkite į priekį, taip suformuojama patogi ir maitinimo metu itin reikalinga maisto „gaudyklė“. Seilinukas yra atsparus vandeniui ir neperšlampa nuo skysto maisto – drabužėliai po seilinuku visuomet bus švarūs.
Pakuotėje 6 vnt.

Libero vaikų kosmetika ir liemenėlės įklotai





Sudėtyje nėra kvapiųjų medžiagų ir dažiklių. Dermatologiškai patikrinta.
Liemenėlės įklotai dviejų spalvų: balti arba kūno spalvos. Pakuotėje 40 vnt.
Vatos pagaliukų pakuotėje 56 vnt.

Drėgnos servetėlės



Libero drėgnos servetėlės minkštos ir labai švelnios. Sudėtyje nėra alkoholio ir kvapiųjų medžiagų, naudojamas draugiškas odai alavijo ekstraktas. Naujoji *Libero* drėgnų servetėlių pakuotė itin patogi ir neleidžia servetėlėms džiūti – saugus ir ilgalaikis uždarymas garantuoja daugkartinį atidarymą ir uždarymą, kai tik būtina. Pakuotėje 64 vnt.

Rūpestingos mamos išrinktos sauskelnės



Ištisus šimtmečius mamos vystė kūdikius drobiniais vystyklais, kol atsirado vienkartinės sauskelnės. Net baisu pagalvoti, kaip jos vargo! Nuolat tobulinamos sauskelnės ne tik palengvina mamos darbus, sutaupo daug mamos laiko, bet ir suteikia vis didesnį komfortą kūdikiui. Išlieka vienintelė problema – kaip išsirinkti tinkamiausias. Skirtingi gamintojai naudoja kitokias medžiagas bei technologijas, nuo kurių priklauso sauskelnių kokybė ir kūdikio odelės sveikata.

Pasirūpinti sauskelnėmis reikia dar nėštumo periodu, nes jų prireiks jau vykstant gimdyti. Sauskelnės – būtinų naujagimio reikmenų sąraše. Kol nėštumo metu dar turi daugiau laiko, verta pasidomėti šiuo svarbiu kūdikio priežiūros atributu. Taigi, kuo vadovautis renkantis sauskelnes?

Sauskelnių dydis

Kūdikiai auga nevienodais tempais, todėl daugiausia vadovaujamės mažylio svoriu. Amžius svarbesnis renkantis pirmąsias sauskelnes, kurias pasiimsi važiuodama į gimdymo namus. Antra vertus – kuo didesnis vaikas, tuo rečiau, bet gausiau jis šlapinasi. Todėl geriau pirkti kiek didesnio svorio kūdikiui skirtas sauskelnes – su storesniu absorbuojamuoju sluoksniu. Atkreipk dėmesį į svorio amplitudę ant pakuotės: pavyzdžiui, jei tavo kūdikis sveria 6 kilogramus, tinkamesnės 5–6 kilogramų (negu 3–6 kg) – svorio mažyliui skirtos sauskelnės.

Odelės kvėpavimas

Ne tik pirmąjį gyvenimo mėnesį svarbu, kad po sauskelnėmis oras laisvai cirkuliuotų. Kūdikio odelėje išraizgytas tankus kapiliarų tinklas, todėl joje vyksta sparti apykaita, per odą įsisavinamas deguonis. Galima sakyti, kad mažylis kvėpuoja oda. Todėl odelei būtų sveikiausia, jei kūdikį laikytum nuogą. Žinoma, tai neįmanoma dėl tuštinimosi keliamų problemų, be to, kūdikio aplinka ne visada pakankamai šilta. Taigi, vienintelis sprendimas – orui laidžios sauskelnės. Daugelio vienkartinių sauskelnių viršutinis sluoksnis pagamintas iš specialių medžiagų, kurios netrukdo odelei kvėpuoti, todėl mažesnė sudirginimo tikimybė.

Jeigu oras negali patekti po sauskelnėmis, kūdikio odelė perkaista, prakaituoja, ją išberia rausvais taškeliais. Tai vadinamoji – prakaitinė. Jos priežastis gali būti ne tik sauskelnės, bet ir drabužėliai. Kūdikiui pirk natūralių audinių drabužius ir nemuturiuok mažylio pernelyg šiltai.

Kad neužkluptų alergija

Alergija jau tapo įprasta problema, kuri kankina ir suaugusiuosius, ir vaikus. Kiekvienu atveju negalavimą sukelia skirtingos priežastys. Nuolat naudojame buitinę chemiją, aerozolius, parfumeriją,

kasdien prisivalgome įvairiausių maisto priedų – visa tai gali tapti alergenais. Organizmas nebepajėgia susidoroti su gausybe sintetinių produktų, todėl ima priešintis viskam – taip atsiranda alergija.

Ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti į alergenus, su kuriais susiduria kūdikis, tuos – kurie patenka ant jo odelės. Alergiją kūdikiui dažniausiai sukelia įvairi kosmetika, skalbikliai bei audinių minkštikliai ir balikliai. Mažyliui gali būti pavojingos ne tik buityje naudojamos chemijos priemonės, bet ir žindukų arba žaisliukų medžiagos. Taip pat – ir sauskelnių. Todėl geriausia rinktis sauskelnes, pagamintas iš saugių, alergijos nesukeliančių medžiagų. Alergenu gali tapti absorbuojamosios sauskelnių medžiagos, todėl atsižvelk į jų kokybę.

Laisvė bambutei

Nukirpus virkštelę, jos viduje esančios venos ir arterijos užanka ir įsitraukia į pilvuką. Virkštelės liekana nukrenta maždaug 6–8 gyvenimo parą, o žaizdelė sugyja iki pirmojo mėnesio pabaigos. Neužgijusią bambutę reikia kruopščiai prižiūrėti. Naujagimio bambutė ypatingai pažeidžiama pirmosiomis dienomis po gimimo – per ją į mažylio organizmą gali lengvai patekti infekcija.

Bambutė greičiau gyja kontaktuodama su oru. Todėl naujagimio drabužėliai turi būti tik natūralių audinių, o sauskelnės neturi liesti bambutės. Pirmąjį mėnesį naujagimiui pravers sauskelnės su išpjova bambutei.

Komfortas kūdikiui

Renkantis patogiausias sauskelnes apsispręsti padės dar keletas svarbių momentų. Geriausiai mažylis jausis neveržiamas elastingo juosmens. Sauskelnės neturi spausti kūdikio pilvuko, įsitikink, kad jas lengva užsegti, patikrink, ar kelnaitės nesmukinės, pavyzdžiui, lengvai atsipalaidavus lipnioms juostelėms.

Net ir žinodama visas gerų sauskelnių savybes, nebūsi garantuota, kad tavo vaikui idealiai tiks kruopščiausiai mylinčios mamos išrinktos. Sauskelnes įvertins mažylis. Kiekvienas kūdikis individualus, todėl be informacijos teks vadovautis motiniška nuojauta ir, žinoma, – praktika.

Parengė Dalia Petrutytė



Pirmosios naujagimio maudynės



Maudynės – svarbiausia kūdikio higienos procedūra. Ji naudinga ne tik mažylio sveikatai. Smagus pliuškenimasis vandenyje – dar ir nuoširdus emocinis bendravimas su mama ir tėčiu. Nenuostabu, kad tėveliai kruopščiai ruošiasi šiam vakariniam ritualui – parūpina vonios žaisliukų, išrenka minkščiausią rankšluostuką ir švelniausią muiliuką. Nuo pat pirmųjų maudynių stenkitės, kad pliuškenimasis vonioje taptų mėgstama mažylio veikla ir kūdikis patirtų tik teigiamas emocijas. Ypatingai atsargiai maudykite naujagimį patį pirmąjį kartą – išsigandęs jis ir vėliau bijos, ims verkti vos pajutęs vandenuką.

Kaip maudyti?

Naujagimį galima maudyti pirmą arba antrą dieną grįžus iš ligoninės. Pirmą kartą susiruošę maudyti naujagimį tėvai patiria stresą. Ką daryti nepatyrusiam tėčiui ir mamai?

Pirmiausia, pasirūpinkite, kad patalpoje būtų šilta – maždaug 23 laipsniai, o vanduo – kūno temperatūros. Per anksti gimusį arba mažo svorio naujagimį maudykite 37– 37,5 laipsnių temperatūros vandenuke. Geriausia maudyti kūdikį prieš vakarinį maitinimą – ne vėliau kaip 10 valandą.

Naujagimiui paruoškite vaikišką vonelę. Prieš maudymą vonelę dezinfekuokite ūkišku muilu, išplaukite karštu vandeniu ir perskalaukite verdančiu vandeniu. Įpilkite reikiamą kiekį virinto vandens ir pamatuokite temperatūrą. Paskui nurenkite kūdikį ir atsargiai panardinkite į vandenį iki petukų. Mažylio sprandas turi būti ant mamos ar tėčio dilbio, o plaštaka prilaikykite mažylio petį. Kol bambutė nesugijo, nemirkykite jos vandenyje. Laisva ranka perskalaukite kūdikį vandeniu. Kad mažylis neišsigąstų ir nepravirktų, prausdamos šypsokitės ir švelniai jį kalbinkite.

Ant švelnios kempinėlės užpilkite nedidelį kiekį prausiklio ir pradėkite prausti. Išmuiluokite kakliuką, krūtinę, pilvuką, užpakaliuką, rankytes, kojytes, nugarytę, paskui – galvytę. Kruopščiai išmuiluokite pažastytes, kaklo, kirkšnių raukšles, alkūnių ir keliukų linkius. Nepamirškite atgniaužti mažylio kumštukų, nes delnukai liks nenuprausti.

Po to pereiname prie galvytės. Nuprausiame veiduką ir atlošiame naujagimio galvytę, prilaikydamos ją delnu. Sudrėkinkite mažylio plaukučius: vandenuką pilkite nuo kaktos pakaušio pusėn. Išmuiluokite galvytę švelniu vaikišku šampūnu, pamasažuokite jos odą ir švelniai glostydama nuplaukite vandeniu.

Švarią mažylio galvytę nusausinkite rankšluosčiu ir pašukuokite švelniomis vaikiškomis šukomis. Įprastinės plastmasinės šukos kūdikiui netinka: jos gali pažeisti gležną mažylio odelę. Ausytes nusausinkite vatos tamponėliu. Kad odelė neišsausėtų, po maudynių patepkite vaikišku aliejuku arba losjonu.

Paverskite maudynes vandens žaidimais. Voniai tinka įvairūs guminiai ir plastmasiniai ančiukai, žuvytės, laiveliai, kamuoliukai. Parduotuvėje galite įsigyti ir specialių vonios žaisliukų.

Renkamės kūdikio kosmetiką

Prausiklius, šampūną ir kremus kūdikiui rinkitės labai atidžiai. Juk kūdikio odelė plona, o apsauginė plėvelė, kuri sulaiko vandenį ir neleidžia prasiskverbti mikrobams, dar tik formuojasi pirmaisiais 12 mėnesių. Todėl ji labai jautri aplinkos poveikiui. Prisiminkite, kad kietame muile esantys šarmai sudirgina odelę, ji parausta, išsausėja ir gali atsirasti bėrimų.

Švelniausi kūdikio odelei specialūs vaikiški šampūnai ir kremai – geliai ir aliejai, kuriuose nėra šarminių komponentų. Geriausiai tinka iš natūralių medžiagų pagaminti prausikliai, kurių pH – 5 arba 5,5. Pirkite prausiklius, kurie nedirgina akyčių, taigi, į jas patekusios putos neprivers mažylio ašaroti. Labai mažą kūdikį (0 –3 mėnesių) prauskite švelniu šampūnu, kurio etiketėje pažymėta, kad prausiklis tinka naujagimiams. Pirmus šešis gyvenimo mėnesius pediatrai pataria maudyti kūdikį 2–3 kartus per savaitę, o muilą ir plaukų šampūną naudoti tik kartą per savaitę.

Vandens procedūros naudingos fiziniam kūdikio vystymuisi. Judėdamas kūdikis tobulina motorinius judesius, treniruoja raumenis, kvėpavimą ir širdutę. Vandenukas padeda formuotis odos šilumos reguliavimo funkcijai.

Parengė Undinė Gilė

ZARQA®

Natūrali kosmetika
Jūsų mylimiems kūdikiams

ZARQA Baby kosmetika sukurta jautriausiai kūdikių odai, naudojant pačias natūraliausias medžiagas, kurios skatina natūralią odos apsaugą ir saugo jos drėgmės pusiausvyrą.

Sudėtyje nėra alergenų, dažiklių, parabenų, parafinų ir gyvulinės kilmės produktų.



Ieškokite vaistinėse

Gamintojas
Remark Groep, Olandija

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

ZARQA Baby Shampoo

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

ZARQA Baby Hairlotion

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

ZARQA Baby Bodylotion

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

ZARQA Spray for delicate Baby Bottoms

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

ZARQA Baby Oil

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

ZARQA Baby 3 in 1 Wash

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

Mus rasite: S. Stanevičiaus g. 24, Vilnius. Tel. (+370) 670 97832.
El.paštas: raganiuke@raganiuke.lt. Mūsų svetainė: www.raganiuke.lt.

GRUODIS VILNIUS

Raganiukės Teatras

1 d. (sekm.) 12 val. „Tikroji Kalėdų Senelio istorija“
14 d. (šešt.) 12 val. „Kaip Grinčas Kalėdas vogė“
15 d. (sekm.) 12 val. „Kalėdų Senis ir Besmegenis“
21 d. (šešt.) 12 val. „Raudonkepurė pusnyse“
22 d. (sekm.) 12 val. „Tikroji Kalėdų Senelio istorija“
28 d. (šešt.) 12 val. „Kaip Grinčas Kalėdas vogė“
28 d. (šešt.) 15 val. „Kaip Grinčas Kalėdas vogė“
29 d. (sekm.) 12 val. „Kalėdų Senis ir Besmegenis“
29 d. (sekm.) 15 val. „Kalėdų Senis ir Besmegenis“







Bilietus galite įsigyti Raganiukės teatre bei

bilietai.lt 1588

SLAPTA INFORMACIJA TĖVELIAMS

Jūsų vaikas ilgai atsimins Kalėdas, kuomet gavo dovanų iš paties Kalėdų Senelio rankų. Tad ateidami į kalėdinį spektaklį atsineškite dovanėlę (būtinai užrašykite vaiko vardą ir pavardę, amžių) ir paduokite ją teatro administracijos darbuotojui.

Dovanėlę Jūsų vaikui galime paruošti ir mes. Supakuotas Raganiukės teatro dainelių CD ir kalėdinis saldainis kainuoja 35 Lt, supakuota knyga „Mažojo dinozauriuko istorija“ ir saldainis kainuoja 50 Lt.

Įteikimas nemokamas.



DĖKOJAME:

spaustuvė SPAUDA www.spauda.com

SKYNET

RADIJO STOTIS Kelyje

M

Mažylio indams – saugiausias ploviklis

Kuo plauni vaiko indus, ar manai, kad tinka įprastiniai plovikliai? Gal esi įsitikinusi, kad mažylio buteliukams, lėkštutėms bei stalo įrankiams užtenka vandens? Žinoma, dažniausiai – ne. Vaiko indams plauti geriausia įsigyti specialų švelnų ploviklį, taip pat svarbu išmuiluotus indukus kruopščiai nuskalauti vandeniu taip, kad nė lašelio ploviklio neliktų buteliuke, lėkštutėje ar ant žinduko.

Mamos baiminasi dėl vaikų sveikatos, nes žino, kad mažo vaiko, ypatingai kūdikio, organizmas dar negali pats apsiginti nuo žalingo aplinkos poveikio. Taigi, švarūs turi būti visi daiktai, kuriuos pyplys tyrinėja ragaudamas: ir žaisliukai, ir kramtukai, ir žindukai.

Kaip išrinkti vaikišką indų ploviklį?

Atkreipk dėmesį į užrašus ant pakuotės. Ieškok informacijos apie tai, kad priemonė saugi vaikui. Į ploviklio sudėtį turėtų įeiti baktericidinis komponentas, kuris dezinfekuotų indus. Šis komponentas turi būti saugus ir tau, ir pačiam mažiausiam šeimos nariui – nuo pat kūdikystės, nesukelti alergijos. Tinkamiausios – augalinės kilmės biologiškai aktyvios medžiagos. Rinkis tą, kurio sudėtyje nėra dažiklių ir kvapiklių. Gerą ploviklį lengva nuskalauti ne tik karštu, bet ir šaltu vandeniu.

Jeigu sumanysi mažylio indus išplauti indaplovėje, įprastinio ploviklio nepilk. Mašina plauna 60 – 70 laipsnių temperatūros vandenyje. Šio karščio užtenka mikrobams pašalinti, o ir vaikiški indai nėra riebūs. Po to juos dar gali nuskalauti verdančiu vandeniu arba sterilizuoti.

Ką dar reikia žinoti apie indų ploviklius

Ir vaikams, ir tėveliams pavojingi plovikliai, kurių sudėtyje daug aktyviųjų paviršiaus medžiagų.

Pavojingos medžiagos, kurių gali būti indų ploviklių sudėtyje:

- chloras, nes jis ardo baltymus ir gali sukelti įvairias ligas,
- ftalatai ilgainiui gali sukelti reprodukcinės sveikatos problemų,
- fosfatais galima apsinuodyti,
- propileno glikolis labai pavojingas kepenims ir inkstams,
- natrio laurilsulfatas grėsmingas dėl alergijos.

Taigi, skaityk informaciją etiketėse ir išrink sveikiausią mažyliui indų ploviklį.

„FROSCH BABY DISHWASHING“ – ploviklis kūdikių reikmenims



„Frosch Baby Dishwashing“ ploviklis – tai ploviklis, sukurtas specialiai jaunoms mamoms. Ši švelni plovimo priemonė efektyviai šalina pieno, dribsnių ir kitų maisto produktų likučius nuo įvairių kūdikiams skirtų reikmenų, pavyzdžiui, buteliukų, žindukų, kramtymui skirtų žiedų arba plaunamų žaislų. **„Frosch Baby Dishwashing“** ploviklis yra hipoalerginis. Jame nėra nei dažiklių, nei kvapiųjų medžiagų, todėl jis neerzina jautrios odos. Šią priemonę galima visiškai nuplauti ir ji nekelia jokio pavojaus kūdikiams.

Kaip naudoti

Į 5 l vandens įpilkite 4 ml ploviklio (tiek jo telpa į indo dangtelį). Jeigu kūdikio indai ar žaislai smarkiai sutepti, ploviklio įpilkite daugiau.

Naudingi patarimai:

Veiksmingiausias būdas plauti indus taupant vandenį ir energiją, taip pat tausojant aplinką – nenaudoti tekančio vandens, o panardinti indus į rekomenduojamo santykio ploviklio ir vandens tirpalą. Kuo mažiau putų bus praskiestame vandenyje, tuo veiksmingiau plausite indus.

PRIVALUMAI:

- Veiksmingai šalina pieno ir kitų maisto produktų likučius nuo kūdikiams skirtų reikmenų (buteliukų, žindukų, plastikinių lėkštučių, plaunamų žaislų ir kt.).
- Sudėtyje esančios medžiagos neerzina odos, yra visiškai saugios kūdikiams → ploviklis lengvai nuplaunamas.
- Neturi alergenų: jokių dažiklių ar aromatinių medžiagų.
- Dermatologų patvirtintas neutralus pH.
- Turi provitamino B_5: drėkina odą.
- Tvarios aplinkos koncepcija (PET (polietileno tereftalato) butelis su > 65 % perdirbama medžiaga).
- Nepriekaištingai švarūs kūdikių reikmenys.

Kodėl neapsieiname be gerųjų bakterijų?

Daug kalbama apie antibiotikų žalą, ypač vaikams. Visos mamos žino, kad geriau išvengti šių vaistų. Deja, susirgusį vaiką ne visada pavyksta išgydyti be antibiotikų. Antra vertus, šie vaistai naikina ne tik patogeninę mikroflorą, bet slopina ir gerąsias bakterijas. Nemaloni antibiotikų kurso pasekmė – žarnyno disbiozė. Po gydymo antibiotikais normali žarnyno flora sutrinka 3–6 savaitėms. Vaikui skauda pilvą, kaupiasi dujos, prastėja savijauta, jis viduriuoja.

Disbiozė – žarnyno bakterijų pusiausvyros sutrikimas, kai organizme pradeda vešėti patogeniniai mikrobai (grybeliai, stafilokokai ir kiti). Disbiozė gali išsivystyti ir nuo žarnyno infekcijos, taip pat – netinkamai maitinamam vaikui, tai gali būti streso, prastos ekologinės aplinkos pasekmė. Atstatyti žarnyno mikrofloros pusiausvyrą padeda gerosios bakterijos. Iš kur jų gauti? Gydytojai pataria vartoti probiotikų preparatą. Probiotikai ne tik papildo žarnyną gerosiomis bakterijomis, pagerina virškinimą, bet dar sintetina kai kuriuos organizmui būtinus fermentus ir vitaminus, pavyzdžiui, vitaminą K, B grupės ir kitus. Šie preparatai ne tik padeda atstatyti bakterijų pusiausvyrą: taip pat jie tinka profilaktikai.

Probiotikai po antibiotikų kurso

Net 11–40 proc. vaikų, vartojančių plataus spektro antibiotikus, viduriuoja. Antibiotikai sutrikdo organizmo mikrobiotos balansą, todėl žarnyne atsiranda didesnis kiekis patogeninių bakterijų, kurios tiesiogiai veikdamos žarnų gleivinę, sukelia viduriavimą, skysčių ir elektrolitų disbalansą. Tokiu atveju probiotikai tiesiog būtini.

Ar įmanoma išvengti viduriavimo vartojant antibiotikus? Vyrauja nuomonė, kad vartojant antibiotikus probiotikai nėra veiksmingi, nes antibiotikai juos sunaikina. Tai priklauso nuo bakterijų rūšies probiotikuose. Bakterija *Lactobacillus reuteri* atspari daugeliui dažniausiai vartojamų antibiotikų, todėl jie minėtos bakterijos tiesiog neįveikia.

Kad žarnynui nepakenktų virusas

Normalią žarnyno florą visada pažeidžia persirgta žarnyno infekcija. Pavyzdžiui, rotavirusine infekcija bent kartą suserga beveik visi vaikai iki 5 metų. Sunkiausias ūminio virusinio viduriavimo pasekmes patiria vaikai – nuo trijų mėnesių iki trijų metų. Jeigu vaikas viduriuoja, vemia ir karščiuoja, tėvai gali įtarti šią infekciją ir derėtų kreiptis į gydytoją. Net iki 45 proc. rotavirusu užsikrėtusių vaikų prireikia gydymo ligoninėje.

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

Viduriuojantis vaikas gydomas peristaltiką slopinamaisiais, antisekreciniais ir absorbuojamaisiais preparatais. Sergančiam mažyliui svarbiausia gerti daug druskingų tirpalų, kurie atkuria sutrikusią vandens ir elektrolitų pusiausvyrą. Viduriuojantis vaikas netenka daug skysčių, sutrinka mikrobiotos balansas, todėl pagausėja patogeninių bakterijų arba grybelių.

Atkurti normalią žarnyno mikrobiotą padeda probiotikai. Europos vaikų gastroenterologų, hepatologų ir mitybos draugija (ESPGHAN) rekomenduoja tik tuos probiotikus, kurių veiksmingumas įrodytas klinikiniais tyrimais.

Kuo ypatinga „Biogaia“, kurios sudėtyje yra bakterijų *L. reuteri*?

- **„BioGaia“** išskirtinumas – padermė *L. reuteri* (DSM 17938), kurios nėra jokiuose kituose probiotikuose. Ši padermė yra standartizuota, visapusiai ištyrinėta.
- *L. reuteri* yra natūrali, iš mamos pieno išskirta bakterija, todėl ji natūraliai įsitvirtina ir dauginasi visame virškinamajame trakte.
- *L. reuteri* išskirtinumas – gebėjimas ilgai išlikti žarnyne, nustojus ją vartoti. Paprastai baigus vartoti probiotikus, po 2–4 dienų jų sudėtyje esančių bakterijų žmogaus žarnyne jau nebebūna. *L. reuteri* žarnyne išlieka net keletą savaičių (1).
- Vienoje tabletėje **„Biogaia“** yra 100 milijonų gyvų laktobakterijų *L. reuteri*.
- *L. reuteri* vartojimo ekonominė nauda: viena kramtoma tabletė **„Biogaia“** per dieną.

Ar būna paprasčiau?



1. Šaltinis: Wolf BW et al (1995) Microb Ecol Health Dis 8:41-50

BioGaia®

Draugas, skubantis į pagalbą



Ewopharma AG atstovybė, Konstitucijos pr. 7, LT-09308 Vilnius, Lietuva.

Į darželį – sveikas ir linksmas





Kiekvienai mamai ateina laikas susimąstyti – leisti vaiką į darželį ar ne. Dar labiau skauda širdį mamai, auginančiai alergišką vaiką. Kas gamins jam, kaip namie, specialius patiekalus be produktų, kuriems vaikas alergiškas. Ir ką pasakytų darželyje, jeigu pateiktum gydytojo alergologo parengtą tavo vaikui nepageidautinų produktų sąrašą?

Dažnai sergančio vaiko tėvai taip pat susiduria su dilema: mama norėtų sugrįžti į darbą, o pediatrai pataria tokį mažylį kuo ilgiau palaikyti namuose. Jeigu vaiko imunitetas silpnas, darželyje jis dar dažniau sirgs. Sergantiems lėtinėmis ligomis vaikams, pavyzdžiui, – laringitu, sinusitu, bronchine astma; kolektyve taip pat prasčiau seksis. Ypatingo mamos rūpesčio reikia labai jautriam vaikui.

Ypatingas dėmesys – sveikatai

Tokiems vaikučiams reikia ypatingos priežiūros ir dėmesio, kurių jiems nesuteiks įprastiniame darželyje. Pasisekė mažiesiems vilniečiams: jie gali lankyti darželinukų sveikatingumo grupę *„Auk sveikas“*, kuri įsikūrė nuostabiame pušyne. Mažiesiems pritaikytos renovuotos vaikų reabilitacijos centro „Pušyno kelias“ patalpos. Čia vaikų laukia 2–4 metukų, 4–7 metukų, taip pat – paruošiamoji grupės. Į darželį paprasta nukeliauti ir visuomeniniu, ir individualiu transportu.

Šis darželis skiriasi nuo įprastinio, nes čia mažyliams teikiamos ne tik vaikų darželio, bet ir individualios reabilitacinės paslaugos: logoterapija, ergoterapija, kineziterapija, fizioterapija, hidroterapija.

Taigi, šis darželis – išskirtinis individualiu dėmesiu kiekvieno vaiko sveikatai:

- visus vaikus prižiūri gydytojas pediatras;
- alergiškam vaikui pritaikoma individuali dieta pagal jo poreikius;
- vaikai, lankantys sveikatingumo grupę *„Auk sveikas“*, gali gauti visų reabilitacijos centre dirbančių gydytojų specialistų – psichologo, alergologo, pulmonologo, reabilitologo, dermatologo, LOR – konsultacijas ir gydymą; individualiai pritaikytas reabilitacines procedūras;
- po ligos vaikui paskirtą gydymą galima pratęsti darželio sveikatingumo grupėje;
- kiekvieną dieną vaikai mankštinasi sporto salėje, o mankštą veda kvalifikuoti kineziterapeutai;
- du kartus per savaitę vaikai sportuoja baseine, kuris yra tame pačiame pastate, kaip ir grupė.

Draugiška ir kūrybiška aplinka

Grupėje sukurta **funkcionali aplinka**. Patrauklūs žaislai ir darbo priemonės, jaukios veiklos erdvės. Vaikas gali rinktis veiklą, draugus, laisvai judėti iš vienos erdvės į kitą.

Vaikų pedagogai orientuojasi į **ugdymą pavyzdžiu** (sudomina veikla, partneryste su kitais vaikais).

Skatinamas vaikų **kūrybingumas** (interpretuoti, kurti, atrasti). Vaiko sumanymai pastebimi, gerbiami, palaikomi, drauge priimami sprendimai.

Vaikas visada sulaukia pritarimo, jo veikla gerbiama ir laikoma vertinga patirtimi, vaikas skatinamas, pagiriamas ir jo veikla džiaugiasi visi kartu.

Vaikų poilsiui ir smagiam laisvalaikiui grupės pedagogės išnaudoja palankias aplinkos ir gamtos sąlygas: organizuoja **ekskursijas, išvykas** miško takais, žaidimus gamtoje.

Profesionalus ugdymas

Ugdymas lopšelio – darželio grupėje *“Auk sveikas”* organizuojamas pagal 2007 m. “Ikimokyklinio amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymo” programą, orientuojantis į vaikų kompetencijų (sveikatos saugojimo, pažinimo, komunikavimo, meninę ir socialinę) ugdymo(si) plėtojimą. Vaikai tobulina gebėjimus, puoselėja kalbą, perima savo tautos kultūrą, papročius ir tradicijas. Ugdymas vyksta savitarpio pagarba, bendravimo ir bendradarbiavimo kultūra grįstoje aplinkoje. Vaikai skatinami branginti savo ir kitų darbą, saugoti savo ir kitų sveikatą.

DARŽELIS auk sveikas

LAUKIAM 2-6 METŲ MAŽYLIŲ KURIE NORI AUGTI SVEIKI

Įsikūrę nuotabiame pušyne, Vilniuje, lengvai pasiekiami tiek visuomeniniu, tiek ir individualiu transportu

BE ĮPRASTINIŲ VAIKŲ DARŽELIO PASLAUGŲ:



Visi vaikai prižiūrimi gydytojo pediatro



Sportuoja baseine ir kineziterapijos salėje



Taikoma individuali dieta alergiškiems vaikams



Teikiame individualiai vaikui pritaikytas reabilitacines procedūras



Po ligos yra galimybė pratęsti paskirtą gydymą lankant darželio sveikatingumo grupes

Pušyno kelias 27, Vilnius (Baltupiai), tel.: (8 5) 2 77 64 55,
el.p. darzelis.auksveikas@gmail.com, www.pusynokelias.lt

Knyga „Diagnozė: pagaliau sveikas“

Šioje knygoje Vokietijos gydytojai, mokslininkai, natūralios medicinos specialistai ir veterinarai rašo apie patirtį, įgytą dirbant su naujais produktais „Regulat“, pagamintais kaskadinės fermentacijos metodu. Jos autoriai: natūralios medicinos centro Šiaurės Vokietijoje steigėjas ir vadovas **Johannesas Aaronas Seidleris**, veterinarinės medicinos daktaras **Lotharas Knopfas**, natūralios medicinos gydytojas **Ekkehardas Arndas Wittichas Schelleris**, bendrosios medicinos, chiroterapijos, natūraliosios ir darbo medicinos gydytojas **med. dr. Karlas-Heinzas Blankas**, Miuncheno Trečiojo ordino vaikų klinikos vaikų chirurgas **dr. Axelas Kohleris**. *Ištraukos iš knygos.*

„Jau daug metų žinomi gydytojai yra vienodos nuomonės, kad beveik visų ligų ir priešlaikinio senėjimo priežastys yra endogeninių fermentų (enzimų) trūkumas ir ląstelių energijos deficitas.“

"Gimimo ir maitinimosi motinos pienu periodu kiekvienas kūdikis būsimam gyvenimui aprūpinamas didelėmis endogeninių fermentų atsargomis. Norint išlikti gyvybingam ir sveikam, būtina tinkamai elgtis su šia fermentų saugykla. Išeitis galėtų būti natūralus maistas, kuris suteikia būtinų fermentų.“

„Civilizacijos ligų priežastis – fermentų trūkumas

Visame pasaulyje atliktų tyrimų duomenimis, daugiau nei 80 proc. gyventojų kenčia dėl gyvybiškai svarbių medžiagų, t. y. fermentų, trūkumo. Pirmieji požymiai: nuovargis, koncentracijos stoka, odos problemos, vangumas ir virškinamojo trakto sutrikimai. Jau šioje stadijoje galimi ląstelių ir audinių pažeidimai, kurie vėlesniais metais neišvengiamai išsivysto į sunkiausias civilizacijos ligas.“

„Fermentų trūkumo priežastys

Ankstyvas derlius, ilgas sandėliavimo laikas ir tolesnis maisto perdirbimas šiuolaikinėse maisto produktų gamybos įmonėse švitinimo, kaitinimo, sterilizavimo ir konservavimo būdai sąlygoja didžiulį gyvybiškai svarbių fermentų ir kitų medžiagų praradimą. Pavyzdžiui, greito maisto patiekalų maistinė vertė grėsmingai artėja prie nulio ir beveik išimtinai tarnauja sotumui patenkinti.“

„Endogeniniai fermentai formuoja sveikatą

Sąlyga, kad žmogus būtų sveikas, yra visiškas jo endogeninių fermentų aktyvumas, nes fermentai reguliuoja visus gyvybiškai svarbius procesus:

- suriša ir pašalina visus toksinus ir laisvuosius radikalus;
- naikina aterosklerozines nuosėdas (cholesterolį);
- pagerina kraujo tekėjimą (padeda išvengti trombozių);
- suaktyvina blokuojamų nervų laidumą;
- gydo žaizdas ir mažina skausmą;
- palaiko rūgščių ir šarmų pusiausvyrą;
- palaiko pusiausvyrą skrandyje ir žarnyne;
- hormonų sistemą;
- disfunkcijas, sukeliančias autoimunines ligas (sąnarių ligos ir artritas, psoriazė, išsėtinė sklerozė);
- sveikimo procesą sergant infekcinėmis ligomis (bakterinės, virusinės),
- atpažįsta ir sunaikina išsigimusias ląsteles (navikus).“

„Vitaminų, mikroelementų, mineralų ir fermentų vartojimas yra riboto veiksmingumo

- Virškinimo sistemos ligos iš dalies užkerta kelią medžiagoms įsisavinti.

Pačių pasiskirtos didelės vitaminų papildų dozės turi teigiamos įtakos tik tada, kai organizmui netrūksta fermentų. “

„Tradicinių fermentų preparatų veiksmingumas yra ribotas:

- ligšioliniai preparatai, kurių sudėtyje yra daugiausia du ar trys fermentai, jokiu būdu nepatenkina viso mūsų organizmo fermentų poreikio – žmogus kasdien naudoja 10 000 įvairių fermentų – galimas dalykas, ir dar daugiau;
- fermentai yra didelės baltymų molekulės, kurių nesuskaidytų organizmas gali įsisavinti tik labai nedaug.“

„Pakopinis fermentacijos būdas – novatoriškas išradimas“

„Fermentai iš vaisių, riešutų ir daržovių yra pagausinami ir koncentruojami.

• Ši fermentų įvairovė yra suskaidoma! Tai reiškia, kad fermentai yra suskirstomi pagal jų poveikį. Šis fermentų suskirstymo procesas sąlygoja, kad dabar atskiros fermentų struktūros yra mažo molekulinio dydžio. Tokiu būdu jie betarpiškai per burnos gleivinę, net ir per odą, patenka tiesiai į kraujotakos sistemą.

• Daugiapakopės fermentacijos būdu (ypatinga fermentacijos forma) atskiri fermentų fragmentai yra įkraunami augalų sukaupta saulės energija taip, kad akimirksniu pradeda veikti kaip endogeniniai fermentai.“

„Galutinis kaskadinės fermentacijos produktas yra ne kas kita, kaip natūralios gamtos produktas koncentruota ir perdirbta forma (be cukraus, alkoholio, konservantų).

Panaudotų vaisių, riešutų ir daržovių fermentai yra padauginami, suskaidomi į dalines fermentines struktūras ir aktyvuojami. Taigi mūsų organizmas gali jais tiesiogiai disponuoti kaip savitarnos parduotuvėje.“

„Kaskadinės fermentacijos būdu yra gaminami koncentratai „Regulat“, kurie kompensuoja daugelio fermentų trūkumą ir visiems gyviems organizmams.“

„Išbalansuotos imuninės sistemos reguliavimas

Daugelio žmonių imuninė sistema dėl įvairiausių priežasčių yra susilpnėjusi. Tokia būklė visuomet yra susijusi su nusilpusia paties organizmo fermentų sistema ir nepakankamu energijos kiekiu ląstelėse.

Yra daug priežasčių, kodėl susilpnėja imuninė sistema.

Esant tokiai būklei, lengva susijungti ir plisti organizmui svetimoms medžiagoms = antigenams (virusai, bakterijos arba alergenai) ir (arba) organizmo piktybinėms ląstelėms (vėžio formavimasis). Rezultatas: atviras kelias sunkioms ligoms. Šį imuninės sistemos sutrikimą geriausia būtų neutralizuoti profilaktiškai.“

„Fermentų koncentratų „Regulat” poveikis

Mūsų fermentų sistema yra tarsi tinklas, panašus į megztinio tinklelį. Kiekviena mezginio akis yra neatsiejama visumos dalis. Iširus bent vienai mezginio akiai, koncentratas „Regulat“ gali ją iš naujo atstatyti ir integruoti į bendrą pynę. “

Knygoje pateikti atskiri atvejai iš gydytojų praktinės patirties. Knyga planuojama išleisti 2014 metais. Šiuo metu galite paskaityti PDF versiją. Tereikia parašyti elektroniniu paštu info@regulat.lt.



Sveika mityba geram virškinimui

Pavalgius apsunko skrandis, tempia žarnyną, išsipūtęs ir gurgia pilvas. Susirūpinkite, vadinasi, skrandis priešinasi tam, ką ir kaip valgome. Užkandžiaujame traškučiais, dideliais kąsniais šlamščiame greito maisto sumuštinius. Žinome, kad jokios naudos neatneš įvairiausi saldūs gazuoti gėrimai. Vis tiek malšiname troškulį jais patys ir savo pavyzdžiu pratiname vaikus. Todėl atsirūgimas oru, pilvo pūtimas ir skausmas pavalgius tampa neišvengiama kasdienybe, su kuria belieka susitaikyti. Dažnai tereikia nedaug – tinkamai maitintis, ir daugelis virškinimo problemų išnyksta.

Ką valgyti?

Kelis kartus per dieną valgykite įvairius vaisius ir daržoves. Iš jų gauname daug maistinių skaidulų, reikalingų geram virškinimui. Vaisiuose ir daržovėse taip pat gausu vitaminų ir kitų organizmui reikalingų medžiagų. Šie maisto produktai skatina žarnyno peristaltiką, todėl jame susikaupia mažiau dujų ir sparčiau pasišalina jau esančios dujos.

Valgykite pakankamai grūdinių produktų arba bulvių. Iš šių maisto produktų turime gauti daugiau nei pusę paros energijos kiekio. Grūdiniuose produktuose ir bulvėse mažai riebalų ir daug maistinių skaidulų, mineralinių medžiagų ir vitaminų. Maistas, kuriame gausu skaidulų, gerina žarnyno peristaltiką bei apsaugo nuo vidurių užkietėjimo bei pūtimo.

Mažiau riebalų. Gyvulinius riebalus dažniau keiskite į augalinius aliejus, turinčius visiems būtinų nesočiųjų riebalų rūgščių. Riebią mėsą keiskite į liesą arba ankštines daržoves, paukštieną arba žuvį. Dažniau reikėtų pirkti liesą pieną ir jo produktus. Riebalai yra vieni iš sunkiausiai virškinamų maisto medžiagų. Todėl persivalgius riebaus maisto, sutrinka virškinimas ir vargina raugėjimas, skauda ir pučia pilvą, viduriuojama arba užkietėja viduriai.

Mažiau cukraus. Rinkitės maisto produktus, kuriuose mažiau cukraus, mažiau valgykite saldumynų patys ir nepratinkite prie jų vaiko. Maisto produktai, kuriuose daug paprastųjų angliavandenių (cukraus, gliukozės, fruktozės ir kt.) – energijos šaltinis. Bet angliavandenių perteklius virsta riebalais ir dujomis žarnyne. Saldžiuose spalvotuose gėrimuose esantys dirbtiniai saldikliai taip pat sukelia pilvo pūtimą.

Užkandžiams geriausiai tinka švieži arba džiovinti vaisiai. Tarp valgymų greičiausiai pasisotinsime vaisiais arba riešutais. Pavyzdžiui, alkį numalšins bananas arba kriaušė. Tai tikrai naudingesnis organizmui pasirinkimas negu šokoladas. Jo sudėtyje yra daug riebalų ir angliavandenių, kurių perteklius kelia pavojų ne tik figūrai, bet ir virškinimui.

Kaip ir kada valgyti?

Nepainiokite apetito ir alkio. Valgyti reikia tik pajutus alkį. Alkis – organizmo signalas, kad pritrūko maisto medžiagų fiziologinėms funkcijoms. Apetitas – jūsų įpročiai ir pomėgiai. Jį sužadina mėgstamo maisto produkto kvapas arba išvaizda. Jei prisivalgėte perdaug, skrandis nebegalės susidoroti su dideliu maisto kiekiu ir taip pat gali pūsti vidurius.

Vanduo vietoj valgio. Ryte, pusvalandį prieš pusryčius, išgerkite stiklinę šilto vandens (galima paskaninti šviežiomis citrinos sultimis). Be vandens neįmanomas nei virškinimas, nei medžiagų apykaita. Per dieną suaugusiam žmogui reikia 2–2,5 litrų vandens. Jei gersime per mažai, gali užkietėti viduriai, o tai skatins pilvo pūtimą.

Nedera gerti valgant. Tai taisyklė, kurios reikia laikytis, norint išvengti virškinimo sutrikimų, taip pat – pilvo skausmo ir pūtimo. Tyrimais nustatyta, kad skystis susilaiko skrandyje maždaug 10 minučių, o tekėdamas virškinamuoju traktu nusineša ir dalį skrandžio sulčių. Todėl sutrinka virškinimas. Gydytojai pataria vandenį gerti 15 minučių prieš valgį. Suvalgius vaisių arba daržovių patiekalą, gerti derėtų po 30 minučių, o mėsos – ne anksčiau kaip po 2 valandų.

Vaisius valgome prieš valgį. Vaisiai, žinoma, naudingi, bet per daug suvalgius gali išpūsti pilvą, vargins viduriavimas ir rėmuo. Šviežius vaisius derėtų valgyti bent pusvalandį prieš valgį, o ne kaip desertą. Paskanavus jų iškart po valgio, taip pat gali sutrikti virškinimas.

Nepersivalgykite. Kiek galima suvalgyti vienu kartu? Jogos specialistai pataria: tiek, kiek telpa rieškučiose. Imkitės gudrybės – dideles lėkštes pakeiskite į mažas. Atrodys, kad maisto daug, o iš tikrųjų jo bus tiek, kad nepersivalgysite. Taigi, neperkrausite skrandžio ir pilvas nesukels problemų.

Gerai kramtykite ir nekalbėkite valgio metu. Nevalgykite dideliais kąsniais: į skrandį turi patekti gerai susmulkintas maistas. Valgyti reikia ramioje aplinkoje, iš lėto. Skubėdami persivalgysite, o gausus ir stambiais kąsniais nurytas maistas sunkiai virškinamas. Todėl neišvengsite pilvo skausmo ir pūtimo. Kalbėdami valgio metu prisivalgysite ir oro, kuris išpūs pilvą.

Iš karto po valgio nedera eiti miegoti. Miegant sulėtėja visa organizmo veikla, taip pat – ir virškinimas. Todėl nevalgykime bent porą valandų prieš miegą.

Mitybos režimas. Patariama valgyti ne mažiau kaip 4–5 kartus per dieną. Tyrimais nustatyta, kad žmonės, valgantys du ar tris kartus per dieną bei nereguliariai, dažniau serga skrandžio ligomis ir kenčia nuo virškinimo sutrikimų.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

Antiflat®

Simetikonas

Kramtomosios tabletės
Vienoje kramtomojoje tabletėje yra 42 mg simetikono

Geriamoji suspensija
1 ml geriamosios suspensijos yra 41,2 mg simetikono

Pilvo nebepūs kaipmat, jei vartosi **Antiflat!**



Nereceptinis vaistinis preparatas.

Indikacijos:

- **Pernelyg gausaus dujų susidarymo ir sankaupos žarnyne sukeltų simptomų mažinimas.**
- **Paciento parengimas pilvo organų diagnostiniam tyrimui 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 valgymo metu arba pavalgius. Prireikus 1-2 tabletes galima išgerti prieš miegą. *Vaikai* (nuo ≥ 2 metų iki < 12 metų). Gerti po 1 tabletę tris kartus per parą valgymo metu arba pavalgius. Prireikus 1 tabletę galima išgerti prieš miegą. *Suaugusiųjų parengimas pilvo organų diagnostiniam tyrimui.* 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 valgymo metu arba po valgio, užsigeriant gurkšneliu vandens; papildomai prireikus – 1 ml prieš miegą. *Vaikai (nuo ≥ 2 metų iki < 12 metų)* – 1 ml valgymo metu arba po valgio, užsigeriant gurkšneliu vandens; papildomai prireikus – 1 ml prieš miegą. ***Vartojimas suaugusiųjų parengimui pilvo organų diagnostiniam tyrimui.*** 2-3 ml rekomenduojami po valgio vieną dieną prieš numatomą tyrimą ir iš ryto tyrimo dieną. ***Vartojimas apsinuodijus detergentais (priešnuodis).*** Dozė priklauso nuo apsinuodijimo sunkumo. Minimali rekomenduojama Antiflat geriamosios suspensijos dozė yra 5 ml. Antiflat geriamąją suspensiją galima gerti valgymo 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 veikliajai arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Vienoje Antiflat kramtomojoje tabletėje yra apie 0,25 g sacharozės ir 0,3 g gliukozės; tai atitinka apytikriai 0,05 duonos vienetus (DV). **Nėštumo ir žindymo laikotarpis.** Atsižvelgiant į tai, kad simetikonas neabsorbuojamas, Antiflat kramtomąsias tabletes ir geriamąją suspensiją galima vartoti nėštumo ir žindymo laikotarpiu, tačiau vartojimo trukmė negali būti ilgesnė kaip 3 dienos, po to reikia daryti 14 dienų pertrauką. **Nepageidaujamas poveikis** iki šiol nepastebėtas. **Farmakoterapinė grupė** – fermentaciją ir dujų išsiskyrimą žarnyne mažinantys preparatai, ATC kodas – A03AX13. **Rinkodaros teisės turėtojas.** G. L. Pharma GmbH, Schlossplatz 1, 8502 Lannach Austrija.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsiradoalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

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

Austriškos kokybės sėkmė!

GEROT LANNACH

Gardūs ir sveiki mažylio šventiniai valgiai



Švenčių dienos – puikus laikas pabūti visai šeimai drauge, prasimanyti įvairiausių pramogų ir, žinoma, maga pasilepinti įmantresniais patiekalais. Ypatingai didelė skrandžio pagunda – šventinis stalas, lūžtantis nuo skanių mamos fantazijos šedevrų. Paskanauti visko norisi ne tik suaugusiajam. Taigi, per šventes vaikai nejučia prisiragauja visokiausių salotų, mėsų, ir ypač – pyragaičių, tortų, saldainių. Mažylio akys nori, o skranduko rezervai – riboti. Todėl šventę gali sugadinti negaluojantis pilvukas.

Kuo palepinti vaiką per šventes?

Vaiko virškinimo sistema susiformavusi nuo pat gimimo, bet ji nėra mažesnė suaugusiojo kopija.

Mažylio skrandukas, kasa ir kepenys dar nesubrendę ir nepasirengę gerai virškinti suaugusiųjų maistą.

Todėl mažylio šventinius patiekalus stenkitės gaminti iš įprastinių produktų. Mamos pasitelkta fantazija pavers juos šventiškais ir suvilios mažylį jų paragauti. Pavyzdžiui, iš kalakutienos kukuliukų galima padaryti sniego senį su nosimi ir akimis iš morkos. Iš bulvių košės išeis, nors ir ne visiškai baltas, bet purus sniegelis.

Ant vaiko šventinio stalo neturi būti pašteto vakuuminėje pakuotėje, nitratų ir d ruskos prifarširuotų dešrų, bulvių traškučių, užsieninio šokolado, šokoladu glaistytų sūrelių, kurių sudėtyje yra saldiklių ir dažiklių. Šios medžiagos gali sukelti kepenų, inkstų bei kasos sutrikimus. Mažiems vaikams dietologai nepataria duoti grybų: jie gali sukelti stiprų apsinuodijimą.

Ką pataria dietologai?

Mitybos specialistai pataria nepiktnaudžiauti druska vaikų patiekaluose. Vaikas neturėtų suvartoti daugiau druskos kaip 2–3 gramus per parą. Į mažylio patiekalą druskos reikia berti tik šiek tiek, o jeigu įmanoma, visiškai jos atsisakyti, nes jos jau pakanka, pavyzdžiui, duonoje, bandelėse ir džiūvėsiuose. Vaikų skonio pojūčiai skiriasi nuo suaugusiųjų. Mažyliai mielai šlamščia visiškai nepasūdytas daržoves ar košę.

Atidžiai rinkitės vaisius ir uogas: neteikite pirmenybės egzotiniams atvežtiniams vaisiams. Nesitikėkite, kad ilgai keliaudami iki jūsų parduotuvės, gražią išvaizdą jie išlaikė be cheminio apdorojimo. Kol atšils oras ir užaugs daržų ir sodų, o ne šiltnamių gėrybės, palepinkite mažylį džiovintais vaisiais, sultimis arba uogienėmis. Jeigu vaikas nėra alergiškas, galite jam duoti bananų, obuolių, mandarinų ar apelsinų.

Kokį desertą paruošti mažyliui?

Pačiam mažiausiam šeimos nariui (pirmaisiais gyvenimo metais) galima pasiūlyti saldžią jo mėgstamų vaisių tyrę, pavyzdžiui, – iš obuolio, kriaušės ir persiko. Mažyliui turėtų patikti varškė su vaisių ir uogų mozaika.

Didesniam kaip metukų vaikui galite sutepti įvairiai įdarytų vieno kąsnio sumuštinukų. Troškulį geriausiai numalšins vanduo be burbuliukų, obuolių arba persikų sultys. Dvejų metų pypliui jau galite pasiūlyti padažo, pavyzdžiui, grietinės su žalumynais. Juo mažylis galės pasigardinti daržoves, duonos lazdeles arba sausainius.

Naudingas ir skanus vaikui produktas – želė ir marmeladas. Juose yra ypatingos rūšies kolageno, reikalingo vaiko sąnariams. 10 gramų šios naudingos medžiagos per dieną padeda apsaugoti sąnarius nuo artrozės suaugus.

Nepersivalgykime

Stebėkite, kad mažylis nejučia perdaug nesuvalgytų. Antraip skrandis gali pateikti nemalonių staigmenų ir šventės apkars. Vaikui nebūtina sėdėti už stalo su suaugusiaisiais visą šventinį vakarą. Sudominkite jį žaisliukais, dėlione ar konstruktoriumi. Tegu jis pažaidžia su broliuku, sesute, kaimynės ar draugų vaikais. Jei namuose vaikų daugiau nėra, bendra veikla su pačiu mažiausiu šeimos nariu teks užsiimti mamai, tėčiui arba seneliams. Juk ir patiems bus smagiau!

Parengė Dalia Petrutytė

Traškučiai „TALER“ - šventiniam stalui

TALER – **sveika alternatyva „čipsams“**. Šie traškučiai, kaip ir Prancūziški pyragėliai „Taler“, gaminami iš natūralios kilmės žaliavų, be dažiklių, kvapiųjų medžiagų, konservantų, genetiškai modifikuotų produktų. Maisto priedų žinyne „Sveikas vaikas“ traškučiai „Taler“ pažymėti kaip sveikas maistas, kuriame nėra „E“. Todėl šie traškučiai – puikus gardumynas, kuriuo mamos gali palepinti ir kūdikius, ir vaikus.



Keletas užtepėlių receptų su traškučiais „Taler“:

Užtepėlė su tepama varške ir dirbtiniais juodaisiais ikrais

Ingredientai: indelis tepamos varškės su žalumynais; indelis dirbtinių juodųjų ikrų (smulkesni tinka labiau); 1 arba 2 šaukštai jogurto.
Visus ingredientus sumaišome,galima įdėti ir šviežių žalumynų. Pagamintą užtepėlę tepame ant duonos traškučio "Taler" arba ant traškučio su sūriu.

Užtepėlė su tepama varške, saulėje džiovintais pomidorais bei kaparėliais

Ingredientai: indelis tepamos varškės su žalumynais; 3–4 saulėje džiovinti pomidorai;1–2 šaukšteliai kaparėlių; 1 arba 2 šaukštai jogurto.
Pomidorus ir kaparėlius susmulkiname (rankomis arba smulkintuvu) sumaišome su varške. Į šią masę galima įdėti šviežių žalumynų. Pagamintą užtepėlę tepame ant duonos traškučio "Taler" arba ant traškučio su sūriu.

Jeigu norime, kad šių užtepėlių masė lengviau sukibtų su taleriu – dedame 2 šaukštelius jogurto. Jeigu užtepėlę ant talerio tepsime tiesiog su šaukštu, jogurto galima ir nedėti.

Saldi riešutų užtepėlė

Ingredientai: 250 g maltų žemės riešutų, 100 g cukraus, 150 g grietinėlės, 75 g sviesto, 2 šaukšteliai kakavos.
Grietinėlę išmaišome su cukrumi ir maišydamos kaitiname, kol užvirs. Tuomet suberiame maltus riešutus, masę gerai išmaišome ir pridedame kakavos. Puodą nuimame nuo viryklės ir nuolat maišydamos sudedame sviestą. Užtepėlę paliekame, kol atšals. Pagamintą užtepėlę tepame ant arbatinio traškučio "Taler".

Išbandykite – tikrai patiks!

UAB „Aldigus“, tel./faks. 8 37 360 708, www.taleriai.lt

Stilingi visi drauge - vaikas, mama, tėtis



Psichologai tikina, kad nuo pat vaikystės pratindami mažylį prie gražios ir originalios aplinkos tėvai gali išugdyti kūrybingą asmenybę. Judėjimas vaikui – gyvenimo būdas. Atrodo, kad mažyliai nuolat mankštinasi. Ramiai nusėdėti vienoje vietoje – sudėtinga užduotis. ***Apie vaikiškų drabužėlių grožį ir funkcionalumą kalbamės su „Modi du“ drabužių dizainere Diana Vapsviene.***

Ko gero, Jūsų drabužiams turi įtakos sportas, kuris daug metų buvo jūsų gyvenimo dalis.

Prieš dešimt metų buvau sportininkė – dziudo imtynininkė, bet nepasakyčiau, kad mano drabužių kūrybą veikia praeitis. Sportas labiau išugdė dabartinį mano charakterį. Esu kantri, užsispyrusi ir ištverminga, o šis bruožas puikiai dera su kūryba ir verslu. Žinoma, kad judėjimas – visų vaikų gyvenimo būdas. Taigi kurdama rūbus pirmiausiai stengiuosi, kad vaikai nesijaustų suvaržyti. Mano manymu, patogus rūbelis vaikui suteikia daugiau judėjimo laisvės, o stilius – džiaugsmas mamos akims.

Esate mama, kokiais drabužiais rengiate savo dukrelę ir kaip formuojate jos skonį? Juk aprengti dukrą daug sunkiau negu sūnų, jai reikia daugiau – drabužių, ir įvairiausių priedų, puošmenų.

Tai ir yra visa mano kūrybos ir verslo pradžios paslaptis. Kurti pradėjau tik tada, kai tapau mama. Motinystė ir daug kitų gražių jausmų mane įkvėpė imtis šio darbo. Kai dukrelė ūgtelėjo, susidūrėme su problemėle, kaip aprengti vaiką kokybiškais ir, žinoma, stilingais rūbeliais. Tuo metu tokių drabužių buvo tikrai mažai. Dabar dukrelę rengiu tik savo sukurtais rūbeliais, o jau papuošalai, lankeliai – dažniausiai tėčio rūpestis. Dukra nuolat stebi savo mamos išvaizdą, ir visais įmanomais būdais stengiasi būti į ją panaši. Mano dukrytei taip pat mamos požiūris į rūbus – pats tobuliausias. Žinoma, visos mergaitės išgyvena rožinį periodą, bet mūsiškis buvo labai trumpas.

Galbūt iš dukros semiatės idėjų savo modeliams. Kokios mažyliui patogaus ir patrauklaus drabužio savybės?

Dukra ne kartą man pateikė idėjų. Tad visos pūstos suknelės – mano dukrytės norai. Visada stebiu savo vaiko judesius, žaidimus, šokius, dainas ir dažnai kyla naujų idėjų. Taip sukūriau ne vieną modeliuką. Tad ne vienas mūsų vaikiškas rūbelis turi pavadinimą: šokėjo kelnės, dirigento švarkelis ir t.t. Tai reiškia, kad modelis gimė būtent tuo metu.

Visos mamos žino, kad vaikiškiems drabužėliams tinkamiausi natūralūs, minkšti audiniai. Kokias medžiagas renkatės Jūs?

Niekada nesiskelbėme, kad esame ekologiški ir žali, bet medžiagas atsirenkame labai atsakingai. Ir vaikams, ir suaugusiesiems dažniausiai siuvame iš tų pačių audinių. Manau, kad drabužio audinys vienodai svarbus ir tėveliams, ir vaikams. Pripažįstu sveikus ir natūralius audinius, labai retai mano drabužio audinyje yra šiek tiek poliesterio. Visi arti kūnelio dėvimi drabužėliai tik iš medvilnės, o neseniai pasiuvome marškinėlius vaikams ir suaugusiesiems iš ekologiškos medvilnės.

Mažas pypliukas darželyje jau turi pats apsirengti. Šaunu, kai kelnytes, sijonėlį ar džemperiuką patogu užsegti. Kokios „Modi du“ drabužėlių savybės jam padeda?

Stebėdama labai savarankišką dukrytę, atsižvelgiu į tai, kad vaikas galėtų apsirengti ir nusivilkti rūbelį pats. Stengiamės pasirinkti patogius megztukų užsegimus. Vaikas vaikui nelygus, kad ir dydis ar amžius vienodas. Vienas turi didesnį pilvelį, kitas visai jo neturi. Kad skirtingo sudėjimo vaikai galėtų dėvėti mūsų kelnytes, ties juosmeniu veriame reguliuojamas virveles.

Pasirinkote vienodo stiliaus kelnes – su nuleistu prarėžiu. Ar mamos jas mielai mūvi?

Šiandien siuvame įvairaus kirpimo kelnes. Aš moteris, ir puikiai suprantu, kad tokio kirpimo kelnės ne visur tinka. Esame labai universalūs, ir jau pasiūlėme ne vieną taisyklingų formų kelnių modelį, bet kitokio kirpimo nei klasika.

Daugelis „Modi du“ drabužėlių universalūs – ir berniukams, ir mergaitėms. Tai praktiška?

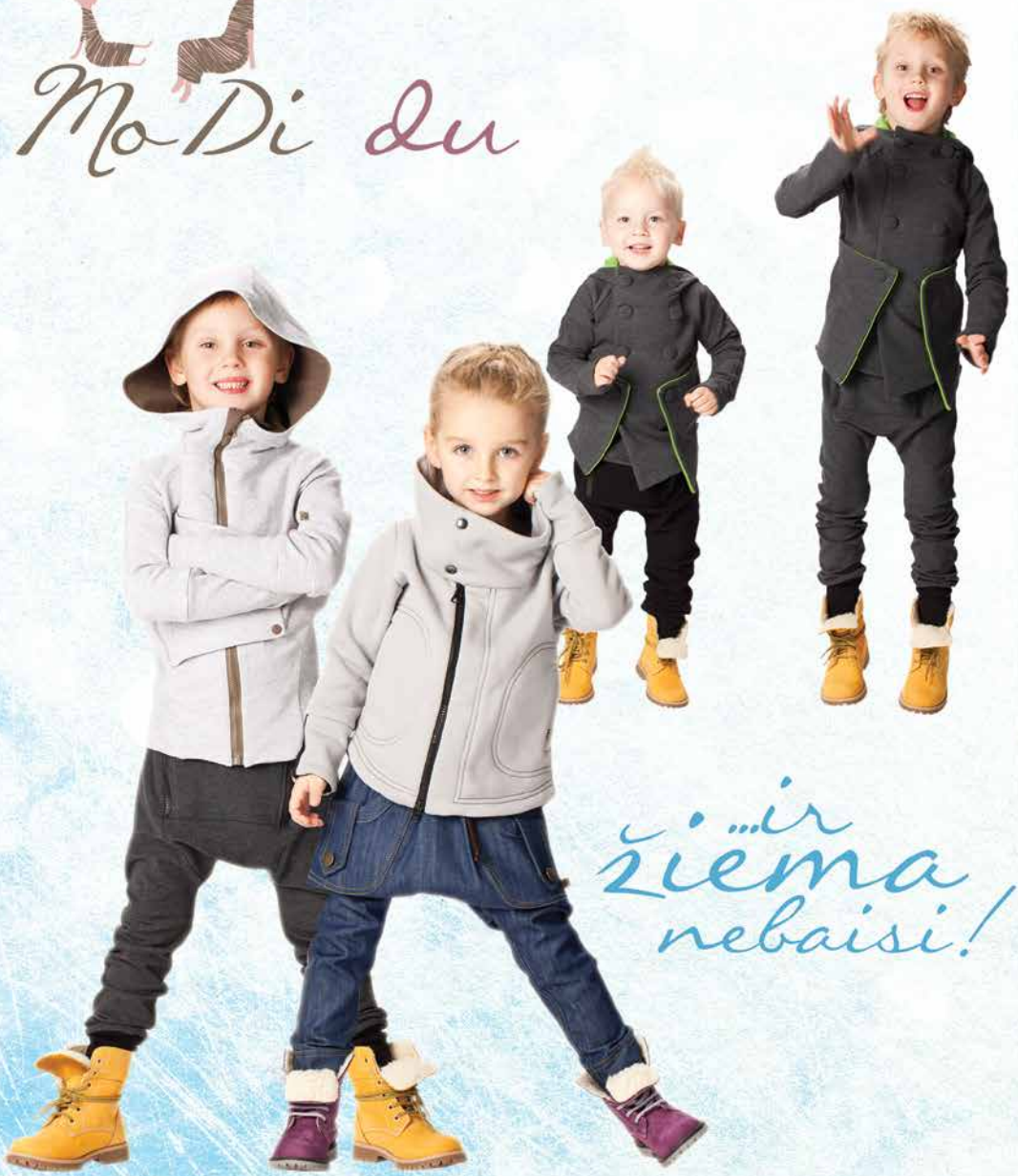
Labai dažnai mamos skundžiasi, kad berniukams gražių drabužėlių gerokai mažiau negu mergaitėms. Šis mamyčių požiūris pastūmėjo siūti universalius rūbelius. Tai padaryti nebuvo sunku, nes niekada nesirinkau ryškių rožinių audinių. Visos mūsų audinių spalvos universalios, tad tokias pačias kelnes: be blizgučių ir gėlyčių, galime siūti visiems.

Ar pasiteisino idėja aprengti vaiką, mamą ir tėtį. Ar dažnai įgyvendinate šią idėją jūs?

Mes – visi trys šeimos nariai esame visada susiderinę. Mano kūrybos braižas lengvai atpažįstamas. Jeigu tėtis, mama ir vaikas apsirengę skirtingom kelnėm, bet visos jos iš „Modi du“, jie atrodo kaip stipri, vieninga komanda.

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė

MoDi du



...ir žiema nebaisi!

Vilniaus krautuvėlės adresas
Ogmios miestas, Šeimos aikštė 9,
Verkių g. 29, Vilnius

tel. +370 677 00749

Kauno krautuvėlės adresas
Vilniaus g. 70, Kaunas
(*priešais Hesburger*)

tel. +370 610 65417

Palangos krautuvėlės adresas
Piktuižio g. 21 / Plytų g., Palanga
(*priešais Maxima*)

tel. +370 687 29611

www.modidu.lt www.facebook.com/modidu

Vitaminai ir mineralai – sveikam nėštumui ir būsimam kūdikiui

Nėščiai moteriai labai svarbu pakankamai gauti naudingųjų medžiagų. Stiprus organizmas lengviau atsistatys po gimdymo ir mama bus pasiruošusi sėkmingam kūdikio žindymui. Būtinų mikroelementų ir makroelementų trūkumas gali sukelti įvairius negalavimus nėštumo periodu, gimdymo metu ir po gimdymo, gali kilti pavojus kūdikio gyvybei ir sveikatai. Jeigu trūksta naudingųjų medžiagų nėščiosios organizme, gali sutrikti vaisiaus vystymasis, o pirmaisiais gyvenimo metais dėl skurdžios mamos mitybos kūdikis dažnai sirgs.

Racionali mityba – būsimo kūdikio sveikatos pagrindas

Taigi, nėščioji turi kruopščiai sudaryti mitybos racioną. Gydytojai pataria pirmaisiais trim nėštumo mėnesiais į kasdienį racioną įtraukti 110 g baltymų, 75 g riebalų ir 350 g angliavandenių. Antrą ir trečią nėštumo trimestrą vaisius dar greičiau auga, todėl mamos organizmas turi jam suteikti daugiau medžiagų. Šiuo nėštumo periodu nėščioji turi gauti 20–50 proc. daugiau folio rūgšties, kalcio, magnio, cinko ir kitų mikroelementų. Geležies, folio rūgšties ir vitamino D reikia net du kartus daugiau negu įprasta. Reikalingas maistinių medžiagų kiekis per parą šiuo nėštumo periodu nedaug didesnis: 120 g baltymų, 85 g riebalų ir 400 – angliavandenių.

Nėščiosios kalorijų poreikis didesnis tik 300 kcal, o kai kurių vitaminų, makroelementų ir mikroelementų reikia dvigubai. Taigi valgyti už du – nėra tinkama išeitis: gali priaugti nereikalingo svorio. Geriausias būdas – papildyti mitybą polivitaminų, mineralų ir mikroelementų kompleksais.

Vitaminai, mineralai ir jų trūkumo pasekmės

Geležies reikia vaisiaus kraujo kūneliams gaminti. Jeigu pritrūks geležies, gali išsivystyti anemija, kuri pavojinga nėštumo periodu ir gimdymo metu. Dėl anemijos didesnė priešlaikinio gimdymo rizika, naujagimis gali gimti mažesnio svorio, vėliau jis lėčiau vystysis. Blogų pasekmių gali turėti geležies trūkumas planuojant pastoti. Šis elementas apsaugo nuo kai kurių nėštumo komplikacijų, todėl pakankamas geležies atsargas moteris turėtų kaupti dar iki nėštumo, nes šiuo periodu organizmas naudos daugiau šio elemento. Antrame ir trečiame nėštumo trimestre nėščiajai reikia 30 mg geležies.

Kalcis būtinas vaisiaus kaulų formavimuisi, nėščiajai jo reikia 100 – 1200 mg per parą. Pakankamas **magnio** kiekis stiprina gimdos raumenis, apsaugo nuo nėštumo komplikacijų. Magnio dienos norma – 350 mg. **Varis** – svarbi kaulinio audinio sudedamoji dalis, jis dalyvauja medžiagų apykaitos, kraujodaros procesuose.

Jeigu pritrūks **seleno**, nusilps imunitetas.

Embrionas įvairiais vystymosi periodais labai jautrus cinko trūkumui mamos organizme. **Cinko** reikia įvairiems organams ir sistemoms vystytis. Jo trūkumas gali sukelti priešlaikinį gimdymą. Cinko nėščiajai reikia 15 mg per dieną.

Vitaminas E padeda gimdos augimui ir vaisiaus vystymuisi, stiprina imunitetą. Per parą nėščiajai reikia 10 mg vitamino E.

Vitaminas D padeda naujagimiui išvengti su kalcio trūkumu susijusių problemų. Jeigu vitamino D nepakanka, netinkamai vystosi vaisiaus kaulai bei dantys. Nėščiajai vitamino D3 reikia 10 mikrogramų per parą.

Vitaminas C slopina uždegimą ir stiprina organizmo imuninę sistemą. Jo trūkumas gali sukelti priešlaikinį gimdymą. Per parą jo reikia 70 mg.

Daug pasaulyje atliktų tyrimų įrodė **folio rūgšties** reikšmę įvairių apsigimimų profilaktikai. Folio rūgštis – B grupės vitaminas – būtina naujų organizmo ląstelių gamybai. Trūkstant šio elemento, gali įvykti persileidimas arba prasidėti priešlaikinis gimdymas, naujagimis gali gimti mažo svorio. Nėščiajai šio vitamino reikia nuo 400 iki 800 mikrogramų per parą. Folio rūgštį patariama vartoti dar prieš pastojant.

Nėštumo metu padidėja ir kitų **B grupės vitaminų** poreikis. Šie vitaminai svarbūs nervų sistemai, kraujo gamybai. **Vitaminai B1** ir **B12** dalyvauja tose pačiose medžiagų apykaitos reakcijose, kaip ir folio rūgštis. **Vitaminas A** padeda vystytis placentai, jis svarbus mamos ir vaiko regėjimui. Paros dozė – 800 mikrogramų. Dar vienas vaisiaus vystymuisi ir sėkmingam nėštumui svarbus vitaminas – **PP** (nikotino rūgštis).

Praktika rodo – kad ir kokius įvairius ir kokybiškus produktus bevalgytų nėščia moteris, ji negaus pakankamo vitaminų ir mineralų kiekio. Todėl jau 1–3 mėnesius prieš planuojamą nėštumą gydytojai pataria vartoti specialius polivitaminų, mineralų ir mikroelementų kompleksus.

Parengė Undinė Gilė

elevit®
PRONATAL

gimti sveikam... kartu su elevit





Kad vaikas vystytųsi sveikas

Užtikrina geras sąlygas vaikui augti ir vystytis

Aprūpina būsimų mamyčių organizmą reikiamomis 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, hiperkalcemijai 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 nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaistų vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

BAYER
150 metų
Mokslas geresniam gyvenimui

www.elevit.lt

L.LT.09.2013.0256.

Magnis – gyvybei ir stipriems nervams

Magnis vadinamas svarbiausiu gyvybės elementu. Pagrindinė jo funkcija – nervų sistemos apsauga nuo stresų. Su magnio trūkumu susijęs ir populiarus lėtinio nuovargio sindromas. Kai trūksta magnio, sutrinka nervų sistema, atmintis, greitai pavargsti, esi dirgli, kamuoja nerimas, depresija. Ypač stipriai šiuos negalavimus pajaučia nėščiosios ir mamos po gimdymo.



Kuo naudingas magnis?

Magnis reikalingas daugeliui biocheminių reakcijų, jis aktyvina maždaug 300 fermentų, dalyvauja angliavandenių, riebalų ir lipidų apykaitoje, turi įtakos imuninei organizmo apsaugai. Nepakeičiamas magnio vaidmuo palaikant normalų ląstelės membranos (apvalkalo) – bet kokio gyvo organizmo elemento – funkcionavimą.

Magnis – vienas iš mikroelementų, susikaupusių raumenyse, nervų ląstelėse, kauluose ir dantyse. Jeigu negauname pakankamai magnio, gali ištikti nerviniai priepuoliai ir depresija. Atsiranda raumenų traukuliai – ypač kojų mėšlungis. Be magnio organizmas negali įsisavinti kalcio.

Jis būtinas ir gimdos raumenims – normaliam susitraukimui ir atsipalaidavimui. Šis mikroelementas natūraliai palaiko kraujagyslių tonusą, todėl padeda išvengti arba susilpnina vieną iš nėštumo komplikacijų – arterinio kraujospūdžio padidėjimą.

Kodėl magnio pritrūksta?

Moteriai kasdien reikia 300–350 miligramų magnio. Nėštumo metu normaliam vaisiaus augimui ir vystymuisi jo reikia maždaug pusantro karto daugiau (esant daugiavaisiam nėštumui – dar daugiau). Su maistu šio mikroelemento gauname vis mažiau, nes prastėja maisto produktų kokybė, todėl mažėja juose ir magnio. Be to, valgome rieboką ir baltymų turtingą maistą, todėl šis elementas silpniau rezorbuojamas iš žarnyno.

Nėščioji netenka magnio vemdama, jo mažėja vėlesniu nėštumo periodu, kai cirkuliuoja didesnis skystos kraujo plazmos kiekis ir šio elemento daugiau pašalinama per inkstus.

Magnio organizme mažėja suaktyvėjus skydliaukės funkcijai, susirgus cukriniu diabetu. Šį mikroelementą iš organizmo išplauna cukrus, kava, alkoholis.

Magnio trūkumo pasekmės

Pagrindiniai magnio trūkumo požymiai: emociniai svyravimai, depresija, nėštumo periodu ypač pavojingas – padidėjęs gimdos tonusas. Jeigu nėščioji nekreips dėmesio į šiuos simptomus, gali išsivystyti sunki neurozė. Kiekviena smulkmena išmuš tave iš pusiausvyros, nesuvaldysi emocijų. Labiausiai dėl pykčio protrūkių kentės artimieji. Tokia nėščios moters emocinė būklė turės neigiamos įtakos ir dar negimusiam kūdikiui.

Traukuliai ir sustiprėję gimdos susitraukimai gali sukelti priešlaikinį gimdymą bet kuriuo nėštumo periodu. Dar labiau negu nėščia moteris dėl magnio trūkumo kenčia vaisius. Gali sulėtėti jo vystymasis įsčiose, o gimęs kūdikis bus alergiškas.

Jeigu pritrūks magnio vaikui, jis gali lėčiau augti bei bus silpnesnis už bendraamžius.

Ar pakanka tinkamai maitintis?

Magnio šaltinis – maistas ir vanduo, bet ir geriausiai subalansuota mityba nesuteiks pakankamai magnio.

Daugiausia magnio yra riešutuose (per dieną jų reikia suvalgyti 100 gramų), ankštinėse daržovėse (pupelės, žirniai), taip pat špinatuose, morkose, svogūnuose, jūros produktuose. Tik riešutai, šokoladas, ankštinės daržovės – labai kaloringas maistas, be to, gali sukelti alergijas. Apelsinai, citrinos, greipfrutai ir kiti citrusiniai vaisiai, kuriuose gausu magnio, tai pat gali sukelti alergiją. Daug magnio būtų galima gauti iš neskaldytų grūdų duonos, bet apdorojant grūdus šis mikroelementas pašalinamas. Be to, magnis sunaikinamas termiškai apdorojant bet kurį maisto produktą.

Taigi, mitybą derėtų praturtinti magnio maisto papildu. Šiuolaikinio streso ir įtempto gyvenimo sąlygomis magnis padeda nurimti, šalina nuovargį. Magnis būtinas ne tik nėščiajai, bet ir žindančiai mamai, nes žindydama taip pat netenki šio elemento. Jį būtina vartoti dar planuojant nėštumą. Magnio reikia organizmui susidoroti su fizinėmis ir psichinėmis problemomis, jis padeda atstatyti organizmo jėgas po gimdymo. Magnis būtinas bet kurio amžiaus suaugusiajam ir vaikui.

Parengė Undinė Gilė

Vieninteliai papildai miltelių pavidalu be cheminių priedų !





bio farmacija

Pagaminta Izraelyje

Raumenims

Nervų sistemai

Kaulams ir dantims

Širdžiai ir kraujotakai

Normaliam skysčių balansui

Nuovargiui mažinti

Normaliai psichologinei būklei

Gerai savijautai



Baby sebamed®

ideal for pH 5.5 healthy skin

SAUGO JAUTRIAS KŪDIKIŲ LŪPAS



LŪPŲ BALZAMAS KŪDIKIAMS

Švelni, natūralios sudėties lūpų apsauga

Lūpų balzamas kūdikiams su taukmedžių sviestu, simondsijų aliejumi ir vitaminu E maitina ir saugo kūdikių lūpytes, padeda joms išlikti minkštomis ir sveikomis.

www.sebamed.com

Mokslas sveikai odai