

mama ir vaikas

2014 m. vasara

Rūpinkimės vaiko sveikata

**Vasaros vaistinėlė –
apsauga ir ramybė**

**Pirmoji pagalba
vasarą**

**Žindymas vasarą –
sveikas kūdikis,
rami mama**

**Kas padeda ramiam
vaiko miegeliui?**

**Vasarinės
moterų ligos**

Šeimos jėga – prieš tėčio ligą





Augalai – švelni pagalba vaikui



Raminamieji – migdomieji vaistai sukelia priklausomybę, mieguistumą, lėtina mąstymą, sutrikdo koordinaciją ir silpnina reakciją. Šiuo metu yra augalinių preparatų, kurie neturi minėto šalutinio poveikio ir puikiai mažina nerimą, įtampą bei padeda užmigti. **Junior Relax sirupe** esantys ingredientai: raudonžiedės pasifloros bei karčiąjų citrinmedžių ekstraktai, padeda mažyliui mėgautis kokybišku miegu ir nesukelia visų minėtų sutrikimų.

Anot mokslininkų, preparatai, kurių sudėtyje gausu augalinių medžiagų, lygiai taip pat sėkmingai kovoja su vaikučių nemiga bei irzlumu. Jei mažylį kankina nemiga arba vaikas dažnai tampa irzlus, vertėtų vaistinėse ieškoti preparatų, papildytų citrinmedžių lapų arba pasiflorų žiedų ekstraktais. Būtent šie augalai veikia raminamai ir atpalaiduoja mažylį. Mokslininkų teigimu, citrinmedis gali padėti ne tik prailginti miegą, bet ir įveikti miego sutrikimus. Be to, citrinmedžių žiedų junginiai slopina spazmus ir padeda esant virškinimo sutrikimams. Rausvažiedė pasiflora – unikalus augalas, kurio naudą spėjo įvertinti dar senovės actekai. Būtent pasifloroje gausu bioaktyviųjų medžiagų bioflavonoidų, kurios nepakeičiamos kovai su nerimu, nemiga, dirglumu.



**Saldžiam ramiam miegui – Junior relax sirupas
Numalšina irzlumą, veikia raminamai.**

Maisto papildas vaikams nuo 3 metų.

Sudėtis. 150 ml sirupo yra: 10 g raudonžiedžių pasiflorų (*Passiflora incarnata* L.) žolės hidroglicerininio ekstrakto, 10 g karčiąvaisių citrinmedžių (*Citrus aurantium* L.) žiedų hidroglicerininio ekstrakto. Sudėtyje nėra alkoholio ir dažiklių.

Nepamirškite, kad maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakeičiamasis.



mama ir vaikas

2014 m. vasara

Rūpinkimės vaiko sveikata

Vasaros vaistinė –
apsauga ir ramybė
Pirmoji pagalba
vasarą
Žindymas vasarą –
sveikas kūdikis,
rami mama
Kas padeda ramiam
vaiko miegeliui?
Vasarinės
moterų ligos



Viršelio nuotraukoje:

*Božena Molytė – Petraškevič
su vaikais Karoliu ir Darija*

Nuotraukos autorius – Tautvydas Stukas

2014 m. Nr. 2 (19)

Nemokamas žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“

Leidinį parengė: Dalia Petrutytė,
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė

Maketuotoja Gražina Putelienė

Reklama

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

Mama ir vaikas projektas

vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58686
El. paštas: neringa@mamairvaikas.lt,
info@mamairvaikas.lt

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

www.mamairvaikas.lt – sveikatos žurnalas internete

Turinys

MAMŲ ISTORIJOS

Šeimos jėga – prieš tėčio ligą

4

VAISTINĖLĖ

Vasaros vaistinė – apsauga ir ramybė

8

Ką turime žinoti apie konjunktyvitą

12

Viduriavimas: kada susirūpinti?

14

KĄ VALGOME?

„Rakto skylutės“ simboliu ženklinami miltai –
sveikatai ir figūrai

16

BŪKIME SVEIKUČIAI

Kas padeda ramiam vaiko miegeliui?

18

Sanatorija „Pušyno kelias“ –

ir sergančiam, ir sveikam vaikui

20

Šeimų mokyklėlė

23

PIRMOJI VASAROS PAGALBA

Kad vaikas būtų saugus vandenyje
Perkaitimas, šilumos ir saulės smūgis

24

25

KŪDIKIS

Žindymas vasarą –
sveikas kūdikis, rami mama.

26

Ko reikia kūdikio odelei?

28

Švarūs ir gaivūs vasariniai drabužėliai

29

MAMYTĖ

Megaloblastinė anemija. Kas tai?

30

Vasarinės moterų ligos:

išvengti padės intymi higiena

32

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

Šeimos jėga – prieš tėčio ligą



Jauna šeima su dviem mažyiais gyveno įprastą gyvenimą, kol į jų namus nepasibeldė liga. Tuo metu Boženai tebuvo dvidešimt treji, jos vyrui dvidešimt šešeri, o vaikai vos spėjo išaugti kūdikystės amžių. Nelaimė visada ateina netikėtai, sujaukdamą gyvenimą, planus, o galvoje ima kirbėti daugybė klausukų ir baigi nežinia. Juo labiau, kai liga staiga užklumpa jauną stiprų žmogų, neturėjusį jokių sveikatos problemų.

Dabar vyras sveikas. Vaikai paugėjo: Karoliui greitai treji, o Darija jau ketverių su puse metų. Božena pirmuosius metus studijuoja VIKO bendros praktikos slaugą ir dirba slaugytojos padėjėja. Prieš ryžtantis studijoms visa šeima: vyras ir visi seneliai, buvo susodinti prie apskritojo stalo pasitarimui, ar Boženai rizikuoti suderinti darbą, mokslą ir šeimą. Nusprendė vieni kitiems draugiškai padėti.

„Vyro liga – labai sunki tema, – sako Božena Molytė – Petraškevič. – Praėjusių metų rudenį jam kairėje kaklo pusėje atsirado guzas ir patinimas. Manėm, kad tiesiog perpūtė mašinoje. Tačiau kas mėnesį tas guzas vis labiau keitėsi ir didėjo. Vyras labai sukūdo ir ėmė stipriai prakaituoti naktimis... Tačiau ir šiems negalavimams mes atrasdavom paprastas priežastis.

Vyras kategoriškai atsisakė eiti pas gydytojus. Pagaliau kovo mėnesį jį nutempiau. Atliko biopsiją, išsiuntė ištirti. Po vienuolikos dienų gavome atsakymus ir išgirdome: „Skubiai važiuokit į Santariškes: aš jau susiskambinau su gydytoja – jus priims iš karto.“ Po tų žodžių daugiau nieko neprisimenu. Paskambinau vyrui ir kartu nuvažiavom: paskyrė kraujo ir PET tyrimą Kaune. Pasirodė, kad vyras serga hodžkino limfoma, t. y. limfinės sistemos vėžiu, kuris vystosi limfmazgiuose. Hodžkino limfoma paplitusi jaunų žmonių, ypač vyrų, liga.“

– Gal galėtum papasakoti, kaip tavo šeima išgyveno onkologinę ligą? Kiek laiko teko gydytis, kas buvo blogiausia ir sunkiausia?

Vyras nepasakojo apie savo išgyvenimus ir visiškai pasitikėjo manim. Tik klausinėjo, ką darysim po to tyrimo, kas vėliau laukia. Kol laukėm PET tyrimo, iš kurio turėjo paaiškėti ligos stadija, rezultatų, vyras išgyveno tyliai: užsidarydavo kambaryje. Bet laukimas netruko ilgai – gydytoja nuramino, kad tai tik antra stadija. Tuomet mes visi atsigavom. Prasidėjo gydymas – iš pradžių chemoterapija.

Pirmieji vaistų lašiniai nebuvo sunkūs, vėliau vis blogėjo. Visą ruggūtį reikėjo padaryti pertrauką, todėl vyras labai prašėsi į darbą. Gydytoja leido, išvažiavo: tuo metu tikriausiai pats sau įrodė, kad jam geriau ir gali dirbti. Grįžusio laukė du švitinimo mėnesiai. Jautėsi prastai, bet po švitinimo atlikus kraujo tyrimus išgirdom stebuklingus žodžius: „Tu sveikas, gali eiti“.

– Kaip visa šeima palaikėte vyrą ir tėtį, kas padėjo įveikti stresą ir psichologinius sunkumus? Kas suteikė jėgą?

Psichologiškai buvo labai sunku ir jam, ir man, ir visiems aplinkiniams... Liga buvo netikėtas smūgis visiems. Daug meldėmės dėl sveikatos mūsų tėčiui – ir garsiai, ir tyliai, net vaikai... Artimiausi šeimos nariai klausinėjo manęs, kaip jis jaučiasi, kaip gydomės. Jo nekalbino – tiesiog nenorėjo varginti skaudžia tema. Pasirodo, vyras pamanė, jog draugai ir artimieji nuo jo nususuko. Tai supratusi paprašiau, kad visi jam skambintų ir nebijotų įkyrėti, – vyras tiesiog atsigavo. Ėmė susitikinėti su draugais. Nors negalėjo būti saulėje, važiavom prie jūros ir būdavom pavėsyje, daug kartų išėjomės gamtoj, prie upių ir ežerų. Draugai neleido jam būti užsidariusiam.

Kartojau, kad jis mums reikalingas ir kad jam reikia stengtis pasveikti – dėl šeimos, mažų vaikų, dėl to, kad dar nieko nespėjom jų išmokyti. Nežinau, ar tai padėjo, bet jaučiau, kad turiu tai kartoti. Žinoma, svarbiausia, kad laiku pradėjom gydymą.





– **Dabar sugrįžus ankstesniam gyvenimui, tėčio – tolimųjų reisų vairuotojo, dažnai nebūna namie. Grįžta pasiilgęs vaiku, ir pasiilgę tėčio vaikai gal labiau ju klausio, o tu, ar nesii pagrindinė auklėtoja šeimoje?**

Nors vyro ir nėra, jis visada žino, kas vyksta namie: ar vaikai gerai elgiasi, kaip pasisėkė koncertas, ką veikėm grįžę iš darželio. Visą jam papasakoju telefonu, taip pat tariamės dėl auklėjimo. Bet žinoma, jie labiau klausio tėčio. Vaikai beprotiškai ju laukia ir ruošiasi: tvarko žaislus, padeda tvarkyti namus. Mat tėtis rytoj grįžta.

– **Kuo vadovaujatės auklėdami vaikus? Kaip pavyksta su jais susitarti, nuraminti užsiožiavusius ar konkuruojančius dėl mamos ir tėčio dėmesio?**

Karolis yra visiška priešingybė dukrai. Jis ramėnis, nors taip pat labai reiškia savo nuomonę ašaromis, o Darija – riksmu. Visko būna, nors Darija labai savarankiška ir man labai padėjo. Jau 1,9 metų ji buvo didžiausia mano padėjėja. Kai tik broliukas užmigdavo, eidavom žaisti ir visas dėmesys atitekdavo jai.

Mano vaikai diplomatiški. Pradedu žodžiais: „Mama aš tave labai labai myliu“, atsakau: „Aš irgi tave myliu“, o jie apsikabina ir prašo: „Noriu saldainio“.

Esu labai griežta mama: turi būti taip, kaip aš pasakiau ir taškas. Žinoma, vaikams tai nepatinka, bet kitaip nebus tvarkos. Pavyzdžiui, jie žino, kad jei nesutvarkys vienų žaislų, negaus kitų. Ašaros ir ožiukai nepadeda, tad verkdami susitvarko ir sulaukia mano pagyrimo ir žaislų. Pamažu ašarų mažėja, nes taisyklių nekeičiu.

Kai aš ruošiuosi paskaitoms, namie dažniausiai

tyvo mokslų atmosfera. Vaikai taip pat susidomi mokslais: atsineša knygas, paprašo, kad duočiau jiems po sąsiuvinį ir tušninuką, atsisdėję prie stalo kartoja raides, rašo, kažką žymi, piešia ir kitaip žaidžia.

– **Kadangi tavo darbas ir profesija slaugytojos, susirgusius mažylius prižiūri tikrai profesionaliai, ką galėtum patarti kitoms mamoms?**

Manau, kad kiekviena mama yra profesionali slaugytoja ir kiekviena mama žino, kaip geriau prižiūrėti savo vaikelius. O aš esu tik pakeliui į slaugytojos profesiją. Mano nuomone, neverta bėgti pas gydytojus dėl menkausio kostelėjimo ar spuogelio: visada namų vaistinėje turiu pagrindinius vaistus visiems gyvenimo atvejams, tačiau abejojant, žinoma, verta pasikonsultuoti su gydytoju.

– **Kaip ilsitės, kaip atsipalaiduoji nuo mokslų, darbų ir namų rūpesčių?**

Mūsų šeimai geriausias poilsis – pabūti kartu. Nesvarbu ką veiktume – ar važiuotume į miestą pasivaikščioti, ar eitume į kavinę, ar tiesiog vakarieniautume namie.... svarbiausia, kad esame visi keturi kartu sveiki ir laimingi.

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė





Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla „Draugai“

Kviečiame
7-18 m. amžiaus vaikus ir jaunimą
praleisti įspūdingą ir
nuotaikingą vasarą
kartu su mumis!

Kada: Birželio 18 - rugpjūčio 24 d.
(7 pamainos)

Kur: Telšiai; Plungės raj.

Kaina: nameliuose – 550 Lt,
palapinėse – 499 Lt (10 dienų),
nameliuose – 420 Lt,
palapinėse – 399 Lt (7 dienos).

Daugiau informacijos:
www.stovykladraugai.lt

Direktorė
Kristina Fiodorova
Tel. 8 612 45466
El. paštas: stovykladraugai@hotmail.com

Stovyklos „Draugai“ vyriausia vadovė
Gedvilė Gineitytė
Tel. 8 657 79648
El. paštas: gedvile.stovykladraugai@hotmail.com



Vasaros vaistinė – apsauga ir ramybė



Ilgai laukta vasaros šiluma, savaitgalių išvykos į gamtą, atostogų poilsis, kai galima atsipalaiduoti ir pamiršti kasdienes darbus – šaunus metas. Deja, ne kiekviena moteris gali be rūpesčių mėgautis šiais vasaros atostogų ir savaitgalių malonumais. Mažus vaikus auginančiai mami ir per atostogas neramu dėl dažnai negaluojančių mažylių. Ir poilsiaujant gali suskausti ėmęs kaltis dantukas, vaiko skrandis gali pasipriešinti kitokiam maistui, o ir prie klimato pokyčių dauguma mažylių lengvai neprisitaiko. Be to, judrus vaikas gali susižeisti. Taigi kai kurias kelionės ir poilsio problemas galime numatyti ir joms pasiruošti. Nepasijusti bejėgiais ir įveikti staiga užklupusią nelaimę padės iš anksto suformuota kelionių vaistinė, kurios gali prireikti ne tik vaikui.

Rinkdamiesi vaistus kelionių vaistinėi, pirmiausia atkreipkite dėmesį į jų vartojimo rekomendacijas, kokiam amžiui jie skirti. Pasiimkite tik tinkamiausius. Kelionėje ar poilsiaudami jausitės saugūs ir pasirengę įvairiems netikėtumams, jeigu įsidėsite po vieną iš žemiau išvardintų rūšių preparatų.

Jei ištiktų trauma

Kraujavimui sustabdyti (pavyzdžiui, iš nosies) reikės šaldomojo gelio kompreso. Šis kompresas pravers ir susitrenkus, ir atsiradus mėlynei arba pasitempus raumenis. Vaistinėje reikėtų turėti 3–4 tokius paketėlius. Sumušta vieta greičiau sugis, jeigu naudosite specialų tepalą, kremą ar gelį.

Vaistinėse rasite daug universalių tepalų, kurie padės greičiau sugyti nudegusiai, apibraižytai, įpjautai, sumuštai, žaizdotai odai. Šie priešuždegiminio ir antimikrobinio poveikio preparatai padės atstatyti apsaugines odos funkcijas.

Pirmoji pagalba žaizdoms – antiseptikas ir žaizdų gelis

Įvairios nedidelės žaizdelės, nubrozdingi keliai ir alkūnės – vasarą įprastas dalykas. Panaši nelaimė judrų išdykėlių gali ištikti ir savame kieme, ir poilsiaujant. Pirmiausia pagalbos priemonė – žaizdos dezinfekavimas, neleis prasiskverbti infekcijai ir sukelti daug didesnę

problemą už skausmą – uždegimą. Taigi įbrėžimams, įpjovoms, nubrozdinimams dezinfekuoti prireiks antiseptiko. Svarbu pasirinkti tinkamą preparatą, ypač vaikui. Jokie spiritiniai tirpalai (jodas, brilliantinė žoluma ar vandenilio peroksidas) netinka, nes jie dirgina odą ir sukelia papildomą skausmą, džiovina žaizdą bei žaloja audinius.

Žaizdelę pirmiausia atsargiai nuplaukite tekančiu vandeniu ir tuomet apdorokite antiseptiku. Tinkamiausias antiseptikas be alkoholio. Veiksmingai naikina bakterijas, virusus ir grybelius, bet negrauzia ir nedegina odos, pavyzdžiui, *Octenisept*. Jo antiseptinis poveikis trunka iki 24 valandų nuo papurškimo.

Kad žaizda greitai gytų, reikia pakankamai ją drėkinti. Drėgna žaizdos aplinka – geriausias sąlygos odos ląstelių dauginimuisi. Žaizda greičiau sugis, jeigu ją patepsite žaizdų geliu *Octenisept*. Gelis suteikia žaizdai reikalingos drėgmės ir sudaro nuo mikroorganizmų apsaugantį sluoksnį. Tai skatina greitesnį natūralų žaizdos gijimą. Taigi žaizdų gelis *Octenisept* apsaugos nuo infekcijų ir uždegimų. Gelį reikia tepti du kartus per dieną tol, kol žaizda visiškai užgyja. Užtepęs šio žaizdų gelio, žaizdą galima uždengti tvarščiu. Kraujuojančią žaizdą būtina apriškite tvarščiu. Jei kraujo nėra, nedaug pažeistą odą palikite atvirą – greičiau sugis. Štai ir viskas, ką reikia padaryti nedidelei žaizdelei.

Octenisept®

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

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

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

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



Octenisept® žaizdų gelis

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

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

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

Jeigu žaizda didelė, stipriai kraujuoja, prireiks medicininės pagalbos. Bet ir šiuo atveju, kol atvyksite į medicinos įstaigą, reikės suteikti pirmąją pagalbą. Stipriai kraujuojančią žaizdą uždenkite švaria audinio arba marlės skiaute ir prispauskite ranka, kol kraujavimas liausis. Jeigu kraujo čiurkšlė teka iš arterijos – galūnė prireiks suveržti tampa, bet ne ilgiau kaip 1 – 2 minutėms.

Apsauga nuo saulės ir nudegimai

Net jei lauke tik 20 laipsnių, kelias valandas saulėje pabuvęs vaikas gali nudegti. Jautrią vaiko odą prieš eidami į lauką būtinai tepkite kremu su nuo ultravioletinių saulės spindulių apsaugančiais filtrais. Ant tokio kremo pakuotės nurodomas apsaugos faktorius (SPF) stiprumas. Kuo šiltesnio klimato šalyje esate, tuo šio faktorius skaičius turi būti didesnis. Mažam vaikui visada rinkitės maksimaliai apsaugantį kremą (SPF – 50). Jei vis dėlto nepavyktų išsisaugoti, vaistinėje turėkite losjoną ar purškiklį nuo nudegimų.

Nudegusią odą gerai patepti žaizdų geliu *Octenisept*. Šis gelis ne tik susilpnins nemalonius pojūčius, bet ir padės greičiau sugyti nudegimo žaizdelėms. Be to, tai tikrai geresnė priemonė negu liaudiška, pavyzdžiui, kefyras. Gelyje nesidaugina mikrobai, kurie gali sukelti infekciją, be to nereikės raukytis nuo erzinančio kvapo ir nesusitepsite drabužių.

Kojų higiena

Dažnai kelionėje išstinkanti nelaimė – nutrinta kojų oda ir nuospaudos. Atrodytų, tai nepavojinga, bet gali sukelti rimtesnių problemų ir vargina vaikščiojant. Pažeistą vietą švariai nuplaukite ir dezinfekuokite. Dezinfekcijai tinka *Octenisept*. Be to, šį antiseptiką panaudosite tarpupirščiams dezinfekuoti, pavyzdžiui, po baseino ar viešo dušo. Tai patogus ir paprastas kojų tarpupirščių grybelio profilaktika.

Tvarsčiai ir higienos priemonės

Žaizdai apsaugoti gali prireikti įvairaus dydžio sterilių tvarščių, poros elastinių tinklelių, elastinio tvarščio, sterilių marlės servetėlių, sterlios vatos, žirklių, pinceto, įvairių dydžių pleistrų nuo nuospaudų ir baktericidinių pleistrų rinkinių, vaškinio popieriaus kompresams ir vienkartinį švirškų, žirklių (geriau-

sia – apvaliais galais). Apsirūpinkite ir higieniniais maišeliais, jei vaiką supykintų kelionėje.

Nuo vabzdžių įkandimų

Uodus ir mašalus nuo vaikų ir suaugusiųjų nubaido įvairūs purškikliai, losjonai ir pieštukai. Paprastai jie saugūs naudoti vaikui nuo 3 metų. Tai turi būti pažymėta etiketėje. Jei repelentų nespėjote įsigyti, padės balzamas, kurio sudėtyje yra gvazdikėlių, eukaliptų, pipirmėčių eterinių aliejų. Sugeltą vietą galima patepti tuo pačiu balzamu arba valgomo-sios sodos tirpalu (vieną arbatinį šaukštelį sodos išmaišome stiklinėje karšto virinto vandens).

Pagalba skrandžiui ir žarnynui

Svečioje šalyje pasmaguriautas patiekalas arba tiesiog kitoks maistas ilsintis Lietuvoje gali sutrikdyti virškinimą. Vienas tokių negalavimų – meteorizmas (dujų sankaupos žarnyne), taigi nepamirškite vaisto nuo šio sutrikimo. Pravers vaistas nuo viduriavimo, taip pat preparatas nuo dehidracijos, kurio gali prireikti vemiančiam ar viduriuojančiam vaikui. Mat tuomet žmogus netenka daug skysčių ir mineralinių druskų, o vaikui šių medžiagų pritrūksta greičiausiai.

Nuo neįprasto maisto viduriai vaikui ar suaugusiajam gali ir užkietėti, todėl vasaros vaistinėje turi būti pagalbos priemonė ir nuo šio negalavimo. Nepamirškite – jeigu vaikui skaudą pilvą, būtinai jį nuveskite pas gydytoją. Daugiau kaip dvi dienas nedera be specialisto gydytis vaistais nuo viduriavimo arba žarnyno antiseptikais.

Temperatūrą mažinantys vaistai

Žinoma, geriausia pakilus temperatūrai kreiptis į gydytoją, bet pirmajai pagalbai pravers vaistai. Mažinti reikia aukštesnę kaip 38,5 laipsnių temperatūrą. Mažesnę temperatūrą padės numalšinti kambario temperatūros vandeniu suvilgyto rankšluosčio kompresas ant kaktos arba vaistažolių arbatėlė. Vaikams saugu vartoti preparatą su paracetamoliu, taip pat jis tinka neščioms ir žindančioms mamoms. Šie vaistai gaminami sirupų, mikstūrų, tirpiųjų miltelių, tablečių ar žvakučių pavidalo. Kiek vaikui duoti vaistuko, mama perskaitys ant pakuotės. Paracetamolio preparatai malšina dar ir skausmą. Mama neturėtų pamiršti, kad temperatūros nereikia stengtis numušti visiškai,

nes karščiudamas organizmas priešinasi ligai. Bet jeigu vaiko temperatūra pakilo iki 39 – 41 laipsniui, būtinai kreipkitės į gydytoją.

Į kelionę būtinai pasiimkite termometrą saugiamo dėkle. Vaistinėse gausu įvairiausių elektroninių termometrų, kuriais temperatūrą vaikui pamatuosite pažastyje, burnytėje, išangėje arba kirkšnies raukšlėje. Kiti termometrai dedami prie kaktos.

Vaistai nuo skausmo

Vaikams malšinti skausmą, pavyzdžiui, dantų, geriausia paracetamolio arba ibuprofeno preparatais. Vaikui gali skaudėti galvytę dėl sinusito arba ausų uždegimo ar kitos ligos. Šie vaistukai taip pat malšina temperatūrą bei mažina uždegimą. Pirkite specialiai vaikams skirtus vaistus, paprastai jie gaminami malonaus skonio, taigi nereikės ilgai prašyti, kad mažylis juos išgertų.

Jeigu vaikas sloguoja

Sloguojančiam mažajam poilsiautojui reikia gerai išplauti nosytę, todėl pravers pagalbinė slogos gydymo priemonė – purškiamasis jūros vandens tirpalas. Jis sudrėkins nosies gleivinę bei padės pašalinti suminkštintas gleives. Į vaistinėlę įsidėkite ir gydytojo rekomenduotų lašiuoklų nuo slogos.

Nuo ausų uždegimo

Jeigu vaikui kartojasi ausų uždegimai, nepamirškite gydytojo rekomenduotų ausų lašų. Ar žinote, kad ausų lašais reikia suvilgyti vatos tamponėlį, kurį įkišite į ausytės landą. Lašinti vaistukus tiesiai į ausį pavojinga, jeigu pažeistas ausies būgnelis. Jo būklę gali nustatyti tik gydytojas. Jei būgnelis pažeistas, į vidurinės ausies ertmę patekę vaistai gali pažeisti klausos nervą ir vaikas prikurs. Prieš lašindami vaistus, sušildykite buteliuką delnuose, nes į ausytę patekęs šaltas skystis sukels nemalonius pojūčius.

Nuo gerklės skausmo

Jeigu vaikui skauda gerklytę arba jis užkimo, prireiks antiseptinių vietinio poveikio vaistų, kuriuos geriausia nusipirkti pagal gydytojo

rekomendacijas. Šie vaistai gaminami čiulpiamųjų tablečių, purškiklių pavidalo. Jeigu vaikas moka skalauti burnytę ir nenuryja skysčio, tiks ir skalavimo skysčiai.

Jei užpuolė kosulys

Kosulys būna sausas ir drėgnas, kai atkosime gleives. Šios kosulio rūšys gydomos skirtingais vaistais. Drėgnas kosulys gydomas gleives skystinančiais ir atkosėjimą skatinančiais vaistais. Jie padeda išvalyti bronchus ir atstatyti jų funkcijas, mažina uždegimą, taigi ligonis pasveiksta. Galite įsigyti vaistų nuo kosulio, skirtų įvairaus amžiaus vaikams. Tėvams svarbiausia prisiminti, kad kosulį skatinančius vaistus negalima gerti drauge su slopinančiais. Bronchuose susikaupusias gleives būtina pašalinti paskatinus kosulio refleksą. Nuslopinus šį refleksą gydymas tampa beprasmiškas. Todėl geriausia kosėjantį vaiką nuvesti pas gydytoją, kuris skirs jam reikalingus vaistus.

Nuo alergijos

Skirtingos alergijos (dilgėlinė, rinitas ir kitos) gydomos specialiais vaistais, kuriuos skiria gydytojas. Taigi, jeigu jūsų vaikas alergiškas, pasitarkite, kokius vaistukus pasiimti kelionėn.

Nepamirškite! Jeigu vaikas ar jūs sergate lėtine liga, į kelionę būtinai pasiimkite būtinus vaistus.

Žinoma, pailsėti pavyks geriausiai, jeigu vasaros kelionių vaistinėlės neteks panaudoti nė karto. Jeigu vis dėlto jos prireiks, nesutrikisite, ir galėsite suteikti tinkamą pirmąją pagalbą ir vaikui, ir suaugusiam šeimos nariui.

Parengė Dalia Petrutytė



Ką turime žinoti apie konjunktyvitą



Priekinė akies ragenos dalis ir vokų vidinis paviršius išskloti skaidria gleivinga akies plėvele – jungine. Ji saugo akį nuo mikroorganizmų ir smulkių svetimkūnių.

Konjunktyvitas – akių junginės uždegimas, liga, pažeidžianti ir suaugusiųjų, ir vaikų, net kūdikių akis.

Skiriamos kelios konjunktyvito rūšys: virusinis, bakterinis, alerginis ir kiti. Alerginis konjunktyvitas išsivysto sudirginus akis alergenai. Kitų rūšių konjunktyvitu užsikrečiama kontaktuojant su sergančiu žmogumi.

Kiekviena konjunktyvito forma mažina natūralią ašarų sekreciją dėl vokuose esančių jas gaminančių liaukų pažeidimo, akies gleivinė praranda natūralią apsaugą (natūralios žmogaus ašaros drėkina akies gleivinę ir išplauna nešvarumus).

Todėl, nelygu kokia konjunktyvito forma sirgtume, labai svarbu akis tinkamai drėkinti, kad būtų išplaunamas sekretas ir nešvarumai.

Labiausiai paplitęs virusinis konjunktyvitas.

Šiuo atveju liga užsikrečiama lašelinio būdu per orą, dažniausiai – persišaldžius. Negalavimo požymiai – akių paraudimas, ašarojimas, niežėjimas, išskyros, pirmiausia pažeidžiama viena akis, vėliau – kita. Iškart nesimečius gydyti, gleivinėje pasirodo plonos plėvelės, paburksta ir parausta junginė.

Specifinio antivirusinio gydymo nėra. Jis labiau simptominis – plauti sekretą ir drėkinti akis. Neverta pasikliauti liaudies receptais, nes tai tik gali komplikuoti gijimą. Nereikia dėti kompresų ant vokų, nes tai sudaro sąlygas kauptis sekretui. Akis turi nuolat mirkseti ir valyti patį.

Bakterinis konjunktyvitas.

Juo vaikai dažniausiai užsikrečia patrynę akis nešvariomis rankomis. Tuomet paprastai užkrečiamos abi akys, jos gausiai ašaroja gleivingomis išskyromis. Gydantis ir virusinį, ir bakterinį konjunktyvitą, svarbu laikytis higienos reikalavimų ir neužkrėsti aplinkinių.

Sergančiojo rankšluosčius ir pagalvės užvalkalus reikia kasdien skalbti ir lyginti karšta laidyne.

Susirgusiam vaikui būtina dažnai prausti rankytes ir stebėti, kad mažylis neliestų jomis akycių. Jo žaisliukus pageidautina kasdien plauti naudojant muilą. Lašindami mažyliui akių vaistus, stenkitės neliesti lašikliu jo blakstienų.

Dėl gydymo antibiotikų lašais turi spręsti tik gydytojas oftalmologas, nes netinkingas antibiotikų vartojimas pastaraisiais metais sąlygoja didėjantį bakterijų atsparumą. O naujų antibiotikų sukurti pavyksta vis sunkiau. Per kelerius metus pasirodo vos vienas kitas preparatas. Dauguma jų yra labai nuodingi akies audiniams.

Bakterinis konjunktyvitas naujagimiui paprastai perduodamas motinos arba būna gimdymo pasekmė. Jis matomas jau antrąją mažylio gyvenimo dieną. Jo profilaktikai pirmomis gimimo valandomis įlašinama specialių akių lašų. Tėvai turėtų įsitikinti, kad tai tikrai padaryta. Jeigu ne, šių lašelių galima įsigyti vaistinėje. Geriau apsidrausti nei gydyti susirgusį kūdikėlį antibiotikais ir imunitais preparatais.

Naujagimių konjunktyvitas pavojingas galimomis komplikacijomis, dėl kurių ateityje mažyliams pablogės regėjimas. Todėl gydymu turi rūpintis gydytojas. Šis vaiko negalavimas lengvai įveikiamas, bet yra pavojus, kad jis gali tapti lėtine liga. Jeigu gydymas savavališkai nutraukiamas tik spėjus išnykti simptomams, liga gali atsinaujinti. Lėtinio konjunktyvito požymiai kitokie, tai niežulys, deginimas ir šviesos baimė.

Esant ūmiam konjunktyvitui, rekomenduojama plauti akis specialiais akių lašais.

Konjunktyvito požymiai suaugusiesiems

skiriasi nuo vaikų: akių nuovargis, smėlio pojūtis. Liga trunka ilgai. Dažnai suaugusiųjų konjunktyvitą sukelia ilgai besitęsiantis kosmetinių ir cheminių dirgiklių poveikis. Tai plaukų lakas, pudra, šešėliai, gamybinės dulkės, dūmai, jonizuojantis spinduliuavimas ir t. t. Kitos priežastys: vitamino stoka, medžiagų apykaitos sutrikimas bei įvairūs lėtiniai imuninės sistemos negalavimai.

Pirmoji pagalba mamoms ir vaiko akytėms OCUflash

Pirmoji pagalba esant akių paraudimui, kol dar nenustatyta diagnozė, – plauti akis neklampiais steriliais tirpalais. Toks tirpalas yra OCUflash.

OCUflash – sterilus, izotoninis buferinis tirpalas su akišveičių ekstraktu.

OCUflash puikiai tinka ir vaikams, ir suaugusiesiems akims plauti patekus užkratui, svetimkūniui ir t. t., taip pat naujagimiams, sergantiems dakriocistitu. Šių lašų sudėtyje yra *Euphrasia* rostkioviana ištraukos, slopinančios akies uždegimą ir turinčios sutraukiamųjų savybių (sutraukiamasis preparatas, adstringentas). *Euphrasia* rostkioviana nuo seno vartojama akių negalavimams gydyti ir kaip palaikomoji neužkrečiama akių vokų bei junginės uždegimo gydymo priemonė.

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

Jei lašinant OCUflash, būklė per 2–3 dienas nepagerėja, reikia kreiptis į gydytoją oftalmologą.

OCUflash saugus vartoti nėščiosioms ir žindyvėms, naujagimiams ir kūdikiams. Jo negalima perdozuoti, lašų perteklius tiesiog išbėga iš akies.

OCUflash – saugi pirmosios pagalbos priemonė ir mamai, ir vaikui!

Akių lašai

OCUflash®

Saugi pagalbos priemonė
mažom akytėm

OCUflash – sterilus irigacinis tirpalas
su akišveičių ekstraktu:

- slopina uždegimą,
- šalina sekretą ir nešvarumus,
- drėkina,
- mažina alergijos simptomus, išplauna alergenų.

OCUflash tinka:

- užkėtus akytes, patekus svetimkūniui,
- esant konjunktivitui, alergijai,
- prie naujagimių dakriocistito.

Galima įsigyti vaistinėje be recepto.



UNIMED PHARMA atstovybė
Vileišio 18, Vilnius



Viduriavimas: kada susirūpinti?

Viduriavimas – tai būklė, kai tuštinamasi dažniau nei įprasta, o išmatos – skystos konsistencijos, vandeningos. Kartu sergantįjį dažnai kankina pilvo skausmas, raižymas, pykinimas, gali pakilti kūno temperatūra. Dažniausios viduriavimo priežastys – virusai, bakterijos, toksinai, vaikai dažnai viduriuoja dėl rotavirusinės infekcijos.

Viduriavimo gydymas – tai pirmiausia jo metu netektų skysčių balanso atkūrimas ir, be abejo, reikia pašalinti jį sukėlusią priežastį. Gana dažnai viduriavimas praeina namų sąlygomis, į medikus reikia kreiptis, jei pakyla aukšta kūno temperatūra, kankina stiprūs skausmai, jei išmatose yra kraujo, jei viduriuojama labai dažnai (daugiau nei 15–20 kartų per dieną), kai viduriavimas trunka ilgiau nei 2 dienas vaikams ir ilgiau nei 5 dienas suaugusiems. Tai vadinamieji aliarmo simptomai. Nors viduriavimas ir yra apsauginė organizmo reakcija, – mat taip jis ginasi nuo kenksmingų medžiagų, – jis gali būti itin pavojingas dėl komplikacijų, kai netenkama daug skysčių. Ir ypač tai pavojinga mažiems vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms.

Lėtinis viduriavimas dažnai būna kitų ligų simptomas, o nuo ūminio viduriavimo nėra apsaugotas niekas. Suviduriuoti galima užvalgius netinkamo maisto, ypač tai aktualu kelionių metu.

Viduriavimą gali sukelti ir stresas bei įtampa. Taigi rizikos grupėje atsiduria ir jauni, daug dirbantys ir keliaujantys žmonės. Pavojus daug didesnis, jei keliaujama į Azijos, Afrikos šalis. Taigi virškinimas gali sutriekuoti bet kam ir bet kada.

Kada žarnyno gleivinės apsauginis barjeras nesugeba susidoroti su bakterijomis ir virusais?

Normaliomis sąlygomis žarnynas yra apsaugotas nuo jam svetimų ir kenksmingų medžiagų, pvz., virusų, bakterijų ar toksinų. Tuo pasirūpina žarnyno gleivinė. Žarnyno gleivinę sudaro gleivės, kuriose esanti žarnyno mikroflora suformuoja mikrobiologinį užtvarą nuo kenksmingų medžiagų.

Kai virusai dauginasi labai sparčiai, gleivinės apsauginis barjeras nespėja su jais susidoroti. Be to, užkrėstos žarnyno epitelio ląstelės žūsta greičiau negu sveikosios ir ardomas gleivinės užtvaras. Dėl gleivinės pažeidimų padidėja žarnyno sienelių pralaidumas, sutrinka patenkančių ir pasišalinančių medžiagų pusiausvyra. Jeigu netenkama daugiau

skysčių ir elektrolitų, išmatos suminkštėja ar suskystėja, t.y. viduriuojama.

Kodėl svarbu žinoti viduriavimo priežastis?

Pašalink priežastį – pasitrauks liga. Taip gydymo esmė apibūdino dar Hipokratas. Tad ir viduriuojant svarbu nustatyti priežastį. Jei viduriavimas ūminis, dažniausiai jį sukelia infekcijos, kurios į mūsų organizmą patenka su maistu, dėl netinkamos higienos ar nuo sergančio žmogaus (pvz., rotavirusai, kt.). Taigi priežastys aiškios – virusai, bakterijos, parazitai. Kas dar svarbu, kad gydymas būtų veiksmingas? Žinoti ligos sukėlėjų veikimo mechanizmą ir veikti būtent jį.

Virusų ir bakterijų sukelti viduriavimo patologiniai ir fiziologiniai mechanizmai yra panašūs. Jie ir sudarė prielaidą sukurti unikalią vaistą, kuris absorbuoja ligų sukėlėjus ir sustiprina gleivinių užtvarą, todėl gerai apsaugo žarnyno ląsteles. Taip veikia vienas natūralių gamtinės kilmės preparatų, gaunamų iš gryninto baltojo molio, – aliuminio-magnio salicilato plokštelės („Smecta“).

Taigi viduriavimas gydomas enterosorbicija – organizmo valymu iš vidaus. Tam reikia vartoti enterosorbentų – medžiagų, kurios suriša toksinus ir palengvina jų pašalinimą, todėl greičiau gerėja savijauta ir sveikstama. Tokia savybe pasižymi molis. Taigi kartu su skysčių vartojimu enterosorbicija – vienas paprasčiausių, o kartu ir veiksmingiausių viduriavimo gydymo būdų.

Kas yra enterosorbentai?

Iki apsilankymo pas gydytoją, viduriavimo simptomams sumažinti rekomenduojami enterosorbentai. Tiesa, ne visi enterosorbentai vienodi. Kokį pasirinkti? Vienas jų – aliuminio-magnio salicilato plokštelės („Smecta“). Šio preparato privalumai, kad dėl ypatingos sluoksniuotos struktūros jis itin veiksmingai sutraukia bakterijas ir toksinus. Pats preparatas organizmo neabsorbuojamas (t.y. nepa-

sisavinamas), tik skatina kenksmingų medžiagų pasišalinimą. „Smecta“ (veikloji medžiaga – diosmektitas) slopina padidėjusią skysčių ir elektrolitų sekreciją žarnose, sugeria jų perteklių ir dėl to mažina viduriavimą. Be to, gydo pažeistą gleivinę, atkuria jos mikrobiologinį užtvaną, leidžiantį atsinaujinti enterocitams (žarnų epitelio ląstelėms). Atsinaujinus žarnyno ląstelėms, atkuriamos ir gleivės, kurios galiausiai geba tinkamai atlikti savo funkciją – natūralią žarnyno apsaugą. Taigi dideliu klampumu pasižyminti „Smecta“ veiksmingai apsaugo virškinamojo trakto gleivinę ir gerina jos regeneraciją.

Ką būtina turėti namų vaistinėje?

Pirmosios pagalbos priemonės turime namų vaistinėje. Dažniausiai jokie yra vaistų nuo skausmo ir uždegimo, taip pat karščiavimą mažinančių preparatų, medikamentų peršalimui ar nudegimams gydyti. Tačiau nepamirškime ir virškinamosios sistemos bei tokios nemalonios būklės, kaip viduriavimas. Juk dažniausiai viduriavimas užklumpa netikėtai, todėl svarbu, kad pagalba būtų po ranka ir nereikėtų lėkti iki pirmosios vaistinės.

Visos ligos nemalonios ir norime pasveikti kuo greičiau. Tačiau viduriavimas itin vargina ir kankina, todėl labai svarbu, kad preparatas padėtų greitai. Veiksmingai ir greitai įvairių rūšių viduriavimą gydo

aliuminio-magnio salicilato plokštelės („Smecta“). Dar vienas privalumas – kad šis preparatas tinka visai šeimai, t.y. ir vaikams, ir suaugusiesiems, o klinikinėje praktikoje vartojamas daugiau kaip 25 m.

Kaip pirmosios pagalbos priemonė preparatas tinka vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūminiam ir lėtiniam viduriavimui, simptominio skausmo, susijusio su stemplės, skrandžio, dvylikapirštės ir storosios žarnos ligomis, gydymui. Dažniausiai būklė pagerėja po 2–3 dienų, nors simptomai silpsta jau nuo pirmųjų preparato vartojimo valandų. Preparatą pradėjus vartoti tik pasirodžius pirmiesiems viduriavimo požymiams, žymiai pagerėja ligos eiga. Jeigu po dviejų dienų būklė nepagerėja, patariama kreiptis į gydytoją. Taip pat į medicus būtina kreiptis nedelsiant, pajutus jau minėtus aliarmo simptomus.

Viduriavimo profilaktika

- Paisyti asmens higienos, plauti rankas atėjus iš lauko, pasinaudojus tualetu, prieš valgį ir t.t.
- Kelionėse negerti vandens iš čiaupo, nevalgyti neįprasto, egzotiško maisto daug ir iš karto, o ragauti po truputį.



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 praecityje nustatyta sunkių lėtinių vidurių užkietėjimo atvejų. Gydant ūminį viduriavimą vaikams, siekiant išvengti dehidracijos, kartu būtina nedelsiant skirti orales rehidruojančias druskas (ORD). Suaugusiųjų gydymas taip pat turi būti vykdomas kartu su rehidracija, jei paaiškėja, kad tai yra reikalinga. ORD arba intraveninės rehidracijos apimtis turi būti suderinti su viduriavimo intensyvumu, amžiumi ir klinicine paciento būkle. **Atsargumo priemonės:** šio vaistinio preparato negalima skirti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas malabsorbicija 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 nepaėkia ar atsirado nepageidaujamas poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.*



„Rakto skylutės“ simboliu ženklinami miltai – sveikatai ir figūrai

Parduotuvėje leškote sveikų produktų? Atidžiai studijuojate etiketes, nes reklaminiai užrašai ant pakuotės gali slėpti sveikatai nenaudingus komponentus? Nuo šių metų pradžios sveikatai naudingus produktus atpažinsite lengviau: Sveikatos apsaugos ministerija patvirtino nekomercinį ir nemokamą sveikatai palankesnių maisto produktų ženklavimo simbolį „Rakto skylutė“. Šis simbolis populiariausias ES iš visų panašios paskirties ženklų. Europos Komisija jį laiko objektyviausiu. Juo galima ženklinti maisto produktus, atitinkančius griežtus reikalavimus: turi būti mažai sočiųjų riebalų, cukraus ir druskos bei daugiau maistingų skaidulų. Dideli šių medžiagų kiekiai gali sukelti širdies ir kraujagyslių ligas, vėžį, nutukimą, diabetą.

„Rakto skylutės“ simboliu jau ženklinami vienos stambiausių ir pažangiausių grūdų perdirbimo pramonės įmonių Lietuvoje „Malsena“ produktai. Tai visagrūdžiai ruginiai, kvietiniai ir spelta kvietiniai miltai, spelta miltų mišiniai blynams su gemalais, blyneliams bei picai, skaldyti grūdai, rugių sėlenos, kviečių sėlenos.

Įmonėje gaminami **viso grūdo miltai unikalūs – malami akmeninėmis girnomis**. Juose išsaugotos visos grūdo maistingosios medžiagos: skaidulos, B grupės vitaminai, mineralai bei antioksidantai. Malant nenusijojamos sėlenos bei gemalai, todėl viso grūdo kvietinių miltų kepiniai ypač

tinka subalansuotai mitybai, turi ryškų skonį, suteikia ilgalaikį sotumą.

Kodėl svarbios skaidulinės medžiagos? Maistinės skaidulos tai – angliavandeniai (polisacharidai), kurių yra augaliniuose produktuose. Juos skaldo nevirškinimo fermentai, o storosios žarnos mikroflora. Kaip ir baltymai, angliavandeniai, riebalai, maistinės skaidulos yra energijos šaltinis: 1 g skaidulinių medžiagų suteikia 8 kJ arba 2 kcal energijos.

Pagrindiniai skaidulinių medžiagų šaltiniai – rupi duona, viso grūdo duonos gaminiai, pilno grūdo makaronai, pupelės, avižos, rugių, kviečių, avižų bei miežių sėlenos, skaidulinių medžiagų yra ir ankštiniuose, ir kai kuriose kitose daržovėse, vaisiuose ir uogose, riešutuose. „Malsena“ produktų, paženklintų rakto skylutės simboliu, etiketėse nurodomas skaidulinių medžiagų kiekis.

Skaidulinių medžiagų naudą sveikatai patvirtina tyrimai. Klinikiniai tyrimai parodė, kad daugiau vartojant skaidulinių medžiagų, sumažėja koronarinės širdies ligos rizikos faktorių – cholesterolio ir trigliceridų. Manoma, kad skaidulinės medžiagos sumažina gliukozės kiekį kraujyje ir insulino lygį, taigi saugo nuo antrojo tipo cukrinio diabeto.

Tyrimais įrodyta, kad skaidulinių medžiagų (ypač esančių grūdinėse kultūrose) turintys produktai padeda sulieknėti. Tokį maistą ilgiau kramtome, todėl greičiau pa-

sisotiname ir mažiau suvalgome. Be to, šis maistas ilgiau virškinamas, paprastai turi mažiau kalorijų nei mažiau skaidulinių medžiagų turintis maistas. Skaidulos apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, greitina žarnyno judesius. Taip pat skatina biologiškai veiklių medžiagų – butiratų, slopinančių vėžinių ląstelių vešėjimą, susidarymą.

Geras skaidulinių medžiagų šaltinis yra neperdirbti grūdai ir nesijotų miltų duona. Skaidulinėmis medžiagomis mitybos racioną praturtinsite, pavyzdžiui, užkandžiui valgydami sumuštinį su visų grūdo dalių duona.

Išskirtinis produktas – viso grūdo speltų kvietiniai miltai, pagaminti iš ypatingų kviečių. Kitaip nei įprastų veislių kviečių, speltų grūdai padengti žiedžvyniais, kurie apsaugo juos nuo ligų ir kenkėjų. Speltų grūduose yra beveik visos visavertei mitybai reikalingos maistinės medžiagos ir vitaminai. **Speltos grūdo**

maisto medžiagos puikiai tirpsta, todėl **organizmas jas lengvai įsisavina**. Galbūt dėl to kepiniai iš šių miltų ne tukina, o priešingai – gali padėti sureguliuoti svorį. Tyrimais nustatyta, kad speltų grūdų glitimas nesukelia alerginės reakcijos daliai tiriamųjų, kurie jautrūs kitoms kviečių rūšims.

Speltų miltai – originalaus skonio. Iš jų galima gaminti ne tik duoną, bet ir pyragus, picas, bandeles, blynelius, virtinukus ar makaronus. „Malsenos“ viso grūdo **spelta** miltai malami laikantis senovinių tradicijų – **rankų darbo akmeninėmis girnomis** ir tik iš **patikimų ūkininkų išaugintų speltų grūdų**. Būtent taip malant patiriami mažesni maistinių medžiagų nuostoliai. Viso grūdo **kvietiniai miltai spelta** išskirtinio rupumo, birūs, su smulkiomis speltų kviečių sėlenėmis, o iškepti kepiniai turi patrauklų gelsvą atspalvį.



Kas padeda ramiam vaiko miegeliui?

Miegas vaikui labai svarbus, turi įtakos jo imunitetui, vystymuisi ir pažinimui. Miegodamas mažylis auga, įsisavina dieną gautą informaciją, pasisemia jėgų ir energijos kitai dienai. Miegant atsistato nervų sistema, susireguliuoja visų organų sistemos. Bet ne visi vaikai naktį ramiai miega. Drauge neišsimiega ir tėvai, todėl dieną mama ir tėtis gali būti dirglūs, o jų nuotaika persiduoda mažyliui. Prisideda dar viena priežastis, dėl kurios vaikas vakare negali užmigti. Taigi sukasi užburtas ratas. Nuolat neišsimiegantį vaiką gali varginti emocijų ir elgesio, atminties sutrikimai, ilgai gali sutrikti intelektas.

Kiekvieno vaiko miego poreikis individualus. Trejų – penkerių metų vaikas turėtų miegoti 10–13 valandų per parą. Jeigu vaikas išmiego ilgiau naktį, dieną jam miegelio reikės mažiau arba nebeužmigs popiečio.

Kai mažyliui neramu

Jeigu vaikas prastai miega savo lovelėje, nuolat nubunda, nebūtinai jam kas nors negerai, galbūt tiesiog neramu vienam. Paprasčiausias būdas jam padėti – priimti mažylį į tėvų lovą. Miegodamas šalia mamos ir tėčio jis jausis saugus ir mylimas, todėl naktį miegos kiečiau ir rečiau nubus. Bet miegoti drauge su tėvais nehigieniška,



nepatogu tėvams, nes jie turi atsisakyti intymaus gyvenimo. Be to, vaikas gali pernelyg prisirišti prie tėvų, gali sutrikti vaiko, kaip savarankiškos asmenybės, raida. Dauguma specialistų mano, kad tėvai turi padėti mažyliui išmokti miegoti vienam.

Mažyliai dažnai užmiega ant mamos ar tėčio rankų. Tai nėra blogai, nes vis tiek anksčiau ar vėliau atpras. Patogiausia ir vaikui, ir tėvams įpratinti vaiką miegoti savo lovelėje. Kaip tai padaryti? Galbūt padės ryškiaspalvė patalynė su multiplikacinių filmų herojų atvaizdais arba mylimiausias žaisliukas, kurį prisiglaudęs vaikas ramiai užmigs. Saugumo jausmą vaikui gali suteikti virš lovos pakabintas baldakimas. Dar viena gudrybė – saldainis, lipdukas ar kita mažytė fejnos dovanėlė vaikui, kad jis ramiai miegotų. Ši pasakaitė vaikus labai nudžiugina.



Ramiam miegui įtakos turi dienos režimas. Keltis ryte, valgyti, miegoti dieną nuolat reikia tuo pačiu laiku. Jeigu vaikas kurią dieną popiet negalės užmigti, neverskite jo. Tegu mažylis valandą kitą ramiai paguli, pasiklauso muzikos ar pasakos įrašo.

Dažnai naktį nubundančio vaiko kambaryje pastatykite naktinį šviestuvą. Jis nedirgins akycių, o tik švelniai apšvies kambarį. Nubudęs naktį vaikas pamatys pažįstamą aplinką, nurims ir vėl užmigs. Prieš naktį būtinai išvėdinkite vaiko kambarį. Grynas oras padės greičiau užmigti.

Miegeliui į pagalbą – vaistažolės

Gydytojai siūlo pirmiausiai išbandyti visus būdus vaiko miegui pagerinti, ir jei reikia, dėl labai aktyvaus vaiko pasitarti su pediatru. Galbūt vaikui nerimą kelia ne tik psichologiniai faktoriai. Reikėtų išsiaiškinti, ar jam neskauda pilvuko, ar nepakilo temperatūra. Kad neskaudėtų pilvuko, vakare mažylio neperkaitinkite. Paruoškite jam lengvą vakarienę be riebių produktų ir saldumynų.

Prieš miegą nuraminti įsiau drinusį mažylį galite vaistažolių arbatėlėmis, kurių sudėtyje yra melisos, pipirmėtės, apynio ar valerijono. Tik nepamirškite, kad lietuviškos vaistažolės veikia dvejopai – ne tik ramina nervų sistemą, bet ir slopina protinę veiklą. Tokių arbatėlių nepatarima gerti rytais arba vidurdienį, nes slopinamasis poveikis gali trukdyti normaliai vaiko raidai.

Pirkdami arbatėlę, perskaitykite užrašus etiketėje, ar nėra alergizuojančių komponentų.

Vaistinėje galima įsigyti įvairių augalinių preparatų vaiko miegui. Vaiko dirglumą mažina, pavyzdžiui, karčiųjų citrinmedžių turintys preparatai. Nuo miego sutrikimų padeda raudonžiedės pasifloros. Švelnūs šių augalų preparatai tinka vaikams.

Kaip užmigdyti mažylį?

Artėja vidurnaktis, o vaikas bėgioja po kambarius ir visiškai nesiruošia miegoti? Arba miegelis lenkia į lovą, o mažylis trina akytes, bet ožiuojasi ir negali užmigti? Pirmiausia ieškokite priežasties. Gal būt vaikas ką tik žiūrėjo multiplikacinį filmą ir jam trukdo užmigti įspūdžiai. Galbūt ką tik susipyko tėvai, vakare prigužėjo svečių arba vaikas ko nors išsigando.

Po 6 valandų vakaro neleiskite vaikui žiūrėti filmų, išskyrus specialias vakarines vaikiškas laideles. Stenkitės, kad vaikas vėlai nežaistų triukšmingų ir labai aktyvių žaidimų, prieš miegą neleiskite jam klausytis garsios ir trankios muzikos.

Ramiai užmigti kietu miegeliu mažyliui padės vakarinis pasivaikščiojimas arba melisos, mėtos bei ramunėlių vonia. Paskaitykite knygele, pasekite pasaką arba papasakokite istoriją su laiminga pabaiga. Padainuokite jam lopšinę – net jei ir vokaliniais gebėjimais pasigirti negalite, – niekas taip neramina mažylio kaip mamos balsas. Pagulėkite šalia, kalbėkite švelniu balsu, pasakykite, kad labai jį mylite, apkabinkite, paglostykite galvelę. Jokiu būdu nebarkite ir nebauskite prieš miegą, nes negatyviai nusiteikęs vaikas ilgai neužmigs ir prastai miegos.

Bet kuriuo atveju tėčiai ir mamai prireiks kantrybės. Vaikas nekaltas, kad negali ilgai užmigti arba prastai miega. Bausmės, barimas ar priekaištai tikrai nepadės. Galbūt prireiks išbandyti daugelį būdų, bet atrasite tokį, kuris padės Jūsų vaikui nurimti po dienos dūzgesio ir ramiai užmigti.

Parengė Dalia Petrutytė





Sanatorija „Pušyno kelias“ – ir sergančiam, ir sveikam vaikui



Ištisus mokslo metus vaikas dirba kone 9 – 10 valandų per dieną. Maždaug tiek laiko jis sugaišta mokykloje, ruošdamas pamokas namuose, dar prisideda – knygų skaitymas, muzikos, sporto ar kitokie būreliai. Taigi darbo krūvis didesnis negu suaugusiųjų. Tai, žinoma, turi įtakos vaiko sveikatai. Silpnesnės sveikatos vaikas greitai suserga kuria nors lėtine ar ūmine sezono liga.

Lietuvos sveikatos statistikos duomenimis, vaikų sveikata vis prastėja. Pasak sveikatos apsaugos ministerijos atstovės A. Balčiūnienės, statistika rodo, kad vaikai serga vis daugiau: susirgimų skaičius tūkstančiui vaikų nuo 2007 m. iki 2012-ųjų išaugo nuo 1939,2 iki 2077.

Dažnos šiolaikinių vaikų sveikatos problemos – alergijos, kreivas stuburas ir trumparegystė. Gydytojai pastebi, kad vaikų imunitetas nuolat silpnėja, todėl vaikai vis dažniau serga. Jau darželinukai pradeda sirgti bronchine astma, visi vaikai dažniau ir ilgiau serga peršalimo ligomis.

Atostogos – puikus metas pradėti vaiką pratinti prie sveikesnio gyvenimo būdo, sustiprinti jo sveikatą, ir nebūtinai susigriebti reikia tik tada, kai vaikas jau turi sveikatos problemų. Sveikatą reikia stiprinti profilaktiškai. Vaikui reikia atsikvėpti nuo mokslų, patirti naujų įspūdžių, o nauja aplinka ir tinkama specialistų priežiūra suteiks visa, kas geriausia. Nuo to, kaip vaikas pailsės, kiek jėgų pasisems per atostogas, priklausys ir jo darbingumas bei sveikata mokslo metais ar darželyje.

Vasaros atostogos vaikams – begalinė laisvė, mokyklinukui nuo pamokų, darželinukui nuo mažiau atsakingų užsiėmimų. Tik daugumai tėvų trys vasaros mėnesiai atneša galvos skausmą – kaip racionaliai išnaudoti vaiko atostogas, kad ne tik jis neliktų be priežiūros, bet ir smagiai bei naudingai praleistų laiką. Juk tėvų atostogos daug trumpesnės, ne visi gali pasigirti seneliais kaime, pas kuriuos vaikas gali džiaugtis vasaros malonumais.

Tėvai šiuos vasaros rūpesčius gali patikėti sanatorijos „Pušyno kelias“ specialistams. Tai vienintelė sanatorija Vilniuje, įsikūrusi vos 10 minučių kelio nuo centro pušyno apsuptyje, Verkių regioninio parko teritorijoje.

Vasaros sveikatingumo stovykla

Sanatorijoje veikia vasaros stovykla, kurioje smagiai ir sveikai pramogauti gali 6 – 12 metų vaikai. Vasaros sveikatingumo stovykla kviečia nuo birželio 1 iki rugpjūčio 31 d. Stovykloje vaikai ne tik linksmai leidžia laiką, susiranda naujų draugų, bet ir sportuoja baseine ir kineziterapijos salėje, stiprina sveikatą druskų kambarielyje. Čia su vaikais užsiima ne tik profesionalios auklėtojos, psichologai, socialiniai darbuotojai, juos prižiūri ir gydytojų komanda. Stovykloje atostogaujantiems negaluojančiam vaikui galima atlikti ir kitas sanatorijoje teikiamas gydymąsių procedūras. Dėl jų tėveliai gali čia pat pasitarti su konsultuojančiais gydytojais. Stovykla ypač





rekomenduojama vaikams, turintiems nugaros ir pėdų problemų, sergantiems besikartojančiomis viršutinių kvėpavimo takų ligomis, nuolatiniais bronchitais, bronchine astma, alergiškiems vaikams, turintiems alerginę slogą, šienligę; sergantiems atopiniu dermatitu, psoriaze ir visiems, kurie nori būti sveikesni ir stipresni.

Taigi stovykla – smagios ir sveikatai naudingos atostogos sveikam ir sveikatingumo mokyklėlė negaluojančiam vaikui.

Sanatorijoje „Pušyno kelias“ veikia ne tik dienišės, bet ir stacionarios stovyklos, taigi vaikučius atvežti gali ir kituose miestuose gyvenantys tėveliai.

Negaluojančiam vaikui

Sanatorijoje dirba pediatrai, alergologai, pulmonologai, dermatologai, LOR gydytojai, reabilitologai, logopedai, kineziterapeutai, psichologai, ergoterapeutai, socialinė darbuotoja.

Kvėpavimo takų ligomis sergančiam vaikui (bronchinė astma, dažnos viršutinių kvėpavimo takų ligos, po plaučių uždegimo, bronchito) sanatorijoje „Pušyno kelias“ bus sudaryta gydymo, reabilitacijos arba profilaktinė programa. Mažąjį pacientą pakonsultuos gydytojai, prireikus bus atliktas alergologinis ištyrimas. Vaikui paskirs masažų, druskų kambario, kvėpavimo mankštelių arba inhaliacijų kursą. Taip pat, jeigu reikės, – fizioterapijos procedūras, atliks spirometriją.

Nugaros problemų kamuojamus vaikus (skoliozė, jaunatvinė osteochondrozė, liumbalgija, kifozė ir kitos ligos) konsultuoja reabilitologas ir kineziterapeutas (ištiriama laikysena, mokoma gydymųjų pratimų ir ergonominių padėčių). Tokiam vaikui padės masažas, individualūs ir grupiniai kineziterapijos užsiėmimai salėje ir baseine, galbūt gydytojas rekomenduos fizioterapiją, elektrostimuliaciją, magnetą ir kt.

Jeigu vaikui ramybės neduoda šleivapėdystė arba plokščiapėdystė, reabilitologas gali paskirti masažą, fizioterapiją arba individualius ir grupinius kineziterapijos užsiėmimus salėje ir baseine.

Sveikatinimo pramogos mažiesiems

Sanatorijoje laukiami ir patys mažiausi kūdikiai. Smagios laisvalaikio valandos, praleistos su vaiku baseine. Drąsiai galite ateiti su trijų mėnesių kūdikiu ir atsivesti iki 3 metų amžiaus broliuką, sesutę ar mažylio draugą. Užsiėmime dalyvaus kineziterapeutas, kuris papasakos, kaip elgtis baseine su mažyliu, parodys pratimus ir pamokys juos atlikti.

Naujų įspūdžių vaikui suteiks pažintinė ekskursija sanatorijoje, į kurią kviečiami 4 – 10 metų vaikai. Ekskursijos metu vaikai pailsi druskų kambaryje (haloterapijos procedūra), atlieka sveikatą stiprinančią mankštą baseine ir kineziterapijos salėje. Tėvams pageidaujant, po ekskursijos vaikučiai vaišინasi arbatėle ir mieliniiais blynais.

Vaikai gauna net pažymėjimus, kad lankėsi sanatorijoje, išbandė sveikatą stiprinančias procedūras bei susipažino su medicinos darbuotojo profesija.

Darželis ir pradinukų priežiūra

Vaikams nuo 2 iki 7 metų sanatorijoje veikia darželinukų sveikatinimo grupė „Auk sveikas“. Be įprastinių vaikų darželio paslaugų, mažaisiais rūpinasi reabilitacijos centre dirbantys gydytojai specialistai: pediatras, alergologas, pulmonologas, reabilitologas. Esant poreikiui teikiamos logoterapeuto ir psichologo konsultacijos, alergiškiems vaikams taikoma individuali dieta, atliekamos individualiai vaikui pritaikytos reabilitacinės procedūros. Kasdien kineziterapijos salėje ir du kartus per savaitę baseine vaikai atlieka sveikatą stiprinančias mankštas.

Negalintiems prižiūrėti pradinuko namie tėveliams padės popamokinė sveikatingumo grupė pradinukų klasių moksleiviams. Jos metu vaikai valgo pietus, ruošia pamokas, mankština sporto salėje ir baseine, žaidžia žaidimus ir kvėpuoja grynu pušyno oru.

Visa tai vaikams po vienu stogu – sanatorijoje „Pušyno kelias“ Vilniuje!



Stovykla „Mozaika“

– nauji potyriai,

draugai ir šaunios vasaros atostogos

stovykla



Vaikystė – vienas gražiausių gyvenimo periodų, kupinas ieškojimų ir atradimų, naujų draugų, patirčių. Tai metas, kai formuojasi vaiko charakterio bruožai ir jo vertybių skalė, įgaunama pirmoji gyvenimiška patirtis.

Augančiai asmenybei labai svarbi – socializacija. Socialinės patirties vaikas įgyja šeimoje, mokykloje, popamokinėje veikloje. Puiki vaiko socializacijos vieta vasarą – stovykla. Vaikų vasaros stovykloje ugdomos socialinės kompetencijos: gebėjimas užmegzti ir palaikyti geranoriškus santykius su kitais vaikais, bendradarbiauti, dirbti komandoje, siekti bendrų tikslų.

Stacionariose stovyklose Lietuvoje vienu metu poilsiauja 100 – 200 ir daugiau vaikų. Vaikų vasaros stovyklų pasiūlymų tikrai daug: išgyvenimo stovyklos su palapinėmis, karinės, lyderio įgūdžių ugdymo stovyklos, atostogos su bendraamžiais užsienyje, tarptautinės stovyklos, turistiniai žygiai dviračiais, baidarėmis, valtimis. Tik mažų, primenančių šeimas stovyklų nedaug, nors jas mielai renkasi pirmus metus stovyklaujančių vaikų tėvai. Juk naujokams labai svarbus asmeninis dėmesys. Juos reikia išklaudyti, išgirsti, pastebėti, jiems aktuali pagalba bei patarimas reikiamu momentu.

www.stovyklamozaika.lt
info@stovyklamozaika.lt
tel.: 8 622 480 82

Stovykla „Mozaika“ kviečia į nedidelės 20 – 40 vaikų, šeimos principais ir vertybėmis paremtas stovyklas. Stovyklos iniciatoriai – entuziastingi pedagogai, savanoriai, kurie artimai bendraudami su mokiniais sukaupe didelę šeimyninės kūrybinės stovyklos organizavimo patirtį. Kiekvienas vaikas mūsų stovykloje apsuptas vadovų dėmesio, todėl jaučiasi saugus ir gali sutelkti mintis į įvairias veiklas ir naujus potyrius. Taigi vaikas lengvai įgyja daug asmeninės patirties ir motyvuoto savarankiškumo.

Stovykloje „Mozaika“ planuojame veiklas taip, kad vaikas galėtų pasakyti: „Oho, kiek daug pamčiau, nuveikiau ir sužinojau...“ – sakė stovyklos vadovė Rita Sinkevičienė.

Stovyklautojai mielai mokosi kepti ir virti. Vaikams ypač įdomu matuoti reikiamus produktų kiekius ir savarankiškai gaminti pagal patiekalo receptą – išklausus tik vieną kitą patarimą. Didelis džiaugsmas – valgyti tai, ką pats pasidarei, parvežti lauktuvių.

Vasaros stovykla – reikšmingas nuotykis vaikams. Stovyklos pavadinimas „Mozaika“, taigi vienas iš meninių stovyklos užsiėmimų – mozaikos kūrimas. Be to, vyks nuotaikingi teatro, šokių užsiėmimai. Norime sukurti vasaros Stebuklą ir Tau! Mes drąsiai įsipareigojame stovykloje „Mozaika“ sukurti aplinką, kurioje vaikai ne tik linksmai leidžia laiką, bet ir auga kaip asmenybės.

Veiklos planuojamos taip, kad vaikas kuo daugiau laiko praleistų gryname ore. Tai svarbu bet kokio amžiaus vaikams.

„Stovyklautojai namo parsiveža ne tik pačių pagamintų skanėstų, bet ir rankų darbo užrašų – atsiminimų knygeles. Stengiamės, kad stovykloje susidraugavę vaikai nepamirštų vieni kitų ir vėliau“ – pridūrė stovyklos vadovė Rita.





Kviečiame mamytes ir tėvelius apsilankyti „Šeimų mokyklėlėje“

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras vykdo programą, skirtą nėščiąjų ir pagimdžiusių moterų švietimui bei sveikatinimui. Būsimos ir esamos mamos konsultuojamos įvairiais klausimais. Paskaitose dalyvauja ne tik mamytės, bet ir tėveliai. Tad kviečiame apsilankyti mūsų paskaitose. Visos paskaitos ir užsiėmimai - nemokami.

Kineziterapijos užsiėmimai pagimdžiusioms ir besilaukiančioms moterims

Užsiėmimai nėščiosioms – pirmadieniais 16.00 val., antradieniais 15.30 val. ir 17.00 val., trečiadieniais 18.00 val.

Užsiėmimai pagimdžiusioms – pirmadieniais 14.30 val. ir 18.00 val., trečiadieniais 15.00 val. ir 16.30 val.

Birželio mėnesio paskaitų grafikas

Birželio 3 d. 14.00-15.30 val. – „*Pasiruošimas sėkmingam žindymui arba žindymo mokslas paprastai*“.

Lektorė vyresnioji gydytoja rezidentė, tarptautinė laktacijos ir žindymo valdymo konsultantė J. Olševskaitė.

Paskaitos metu susipažinsite su mokslo įrodytais žindymo privalumais kūdikio ir mamos sveikatai. Bus nagrinėjami moters anatomijos ir laktacijos fiziologijos aspektai. Aiškinsimės, ko reikia sėkmingam žindymui.

Birželio 17 d. 13.00-14.30 val. – „*Pogimdyminės depresijos. Jų sprendimo būdai*“.

Lektorė psichologė, psichoterapeutė S. Kirijanovienė.

Pogimdyminės depresijos atsiradimo priežastys, „atpažinimo“ galimybės, reikšmė sveikam kūdikio vystymuisi; depresijos gydymo svarba ir būdai.

Rugpjūčio mėnesio paskaitų grafikas

Rugpjūčio 5 d. 13.00-14.30 val. – „*Saugios kūdikių ir vaikų aplinkos kūrimas*“.

Lektorė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė A. Cholopova.

Paskaitos metu aptariamos dažniausiai vaiką ištinkančios nelaimės namuose: virtuvėje, kambariuose, vonios kambaryje. Būsime mamoms ir mažiulius auginantiems tėvams patariama, kaip apsisaugoti nuo nelaimingų atsitikimų namuose. Taip pat aptariami galimi nelaimingi atsitikimai kieme, saugos priemonės tokioms nelaimėms išvengti. Patariama, kaip automobilyje saugiai vežti vaikus. Per paskaitą mokoma suteikti pirmąją pagalbą užspringusiam kūdikiui. Naudojant kūdikio manekėną demonstruojama, kaip pašalinti svetimkūnį iš kvėpavimo takų. Mokoma tinkamai suteikti pirmąją pagalbą nudegimui atveju.

Rugpjūčio 12 d. 13.00-14.30 val. – „*Sąmoninga tėvystė*“.

Lektorius gydytojas R. Šemeta.

Pasiruošimas vaiko pradėjimui: kaip susilaukti sveiko vaiko, kodėl reikia ruoštis vaiko pradėjimui. Pirmieji vaiko auginimo metai, dažniausiai pasitaikančios klaidos. Fizinis ir intelektualinis vaiko ugdymas.

Rugpjūčio 19 d. 13.00-14.30 val. – „*Nėščiosios ir vaiko burnos sveikata*“.

Lektorė gydytoja odontologė D. Aškinytė.

Paskaitos metu sužinosite, kaip kovoti su nėščiųjų dantenu uždegimu, kada ir kaip dažnai galima ir reikėtų kreiptis į gydytoją odontologą nėštumo metu, kokias procedūras saugu atlikti nėščiosioms, kaip prižiūrėti kūdikio burną, kada turi dygti dantys, kaip taisyklingai juos prižiūrėti, ką daryti, jei vaikas susirgo stomatitu. Praktiškai mokysimės taisyklingos burnos priežiūros įgūdžių, padėsiančių išsaugoti mamos ir vaiko burnos sveikatą.

Rugpjūčio 26 d. 14.00-15.30 val. – „*Pasiruošimas sėkmingam žindymui arba žindymo mokslas paprastai*“.

Lektorė vyresnioji gydytoja rezidentė, tarptautinė laktacijos ir žindymo valdymo konsultantė J. Olševskaitė.

Paskaitos metu susipažinsite su mokslo įrodytais žindymo privalumais kūdikio ir mamos sveikatai. Bus nagrinėjami moters anatomijos ir laktacijos fiziologijos aspektai. Aiškinsimės, ko reikia sėkmingam žindymui.

Visos paskaitos vyks Vilniaus visuomenės sveikatos biure, Polocko g. 12 (Užupis).

Išankstinė registracija: renginiai@vvsb.lt arba tel. 8 5 205 3417.

Daugiau informacijos: www.vvsb.lt arba FB profilyje (Vilniaus visuomenės sveikatos biuras).

Kad vaikas būtų saugus vandenyje

Atšilus orams pajūrio, ežerų ir upių paplūdimius nusėja poilsiautojai. Labiausiai nusigauti prie vandens nekantrauja vaikai. Juk vasara tokia trumpa, o pliuškenimasis ežere ar jūroje – labai smagi pramoga. Tik tėvams vaiko maudynės – papildomi rūpesčiai.

Persimaudęs vaikas gali peršalti, o ir vandenyje tykantis pavojai neleidžia atsipalaiduoti. Norint išvengti nelaimės vandenyje, reikia būti ypatingai budriems.

Daugiausia vaikų skęsta natūraliuose vandens telkiniuose. Išgelbstima tik apie 10 proc., t. y. vienas iš dešimties. Dažniausiai skęsta vaikai iki 6 metų (žūna 95–100 proc.), o išgelbėti vaikai patiria vystymosi problemų, gali būti sunkiai sužaloti ar likti negalūs dėl smegenų pažeidimo.

Laikas, per kurį galima paskęsti: nuo panikos momento iki sąmonės netekimo, – nuo 12 iki 20 sekundžių. Suaugęs žmogus skęsdamas ant vandens gali išsilaikyti iki minutės o vaikas – tik iki 20 sekundžių. Todėl labai svarbu skęstantįjį kuo greičiau pastebėti ir patiems pradėti jį gelbėti bei gaivinti, kol atvyks specialistai.

Dažniausiai skęsta netinkamai suaugusiųjų prižiūrimi vaikai. Be to, dažniau nuskęsta vyresnių vaikų ar paauglių prižiūrimi mažyliai. Tėvų budrumą slopina prie vandens geriamas alkoholis: jie tampa mažiau dėmesingi vaikams. Todėl, tėveliai, būkite budrūs, nepalikite vaikų be priežiūros nė minutei. Jei šeimoje yra mažų vaikų, būtinai aptverkite ar uždenkite net nedidelius ir negilius baseinus ir tvenkinius prie namų. Ir, žinoma, mokykite vaiką plaukti ir saugiai elgtis vandenyje.

Pagrindinės maudymosi taisyklės

- Pavojinga maudytis nuošaliuose vietose: geriau pasirinkite paplūdimį arba vietą, kurioje maudosi daugiau žmonių ir budi gelbėtojai. Neleiskite vaikams žaisti ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį, pavyzdžiui, ant statuso kranto, prieplaukos krašto, tilto. Mažamečiai vaikai gali maudytis tik suaugusiųjų prižiūrimi.

- Neplaukite už plūdurių, nors ir esate geras plaukikas, taip pat arti praplaukiančių laivų, nes vandens srovė gali įtraukti po laivo sraigtais. Pavojinga išdykauoti ir vaikščioti valtįje, nes ji gali apvirtti.



- Nešokinėkite į vandenį nežinomoje vietoje, nes galite susižaloti į dugne esančius kietus arba aštrius daiktus.

- Mokytis plaukti reikia su plaukimo liemene, pripučiamomis rankovėmis ir kitokiais pagalbinais reikmenimis – naudokite tik kokybiškus, patogius ir neslidžius. Neplaukiokite patys ir neleiskite to daryti vaikams ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų.

- Nedera maudytis iškart po valgio. Perkaitusio saulėje vaiko neleiskite staiga šokti į vandenį, iš pradžių jį apšlakstykite.

- Jei vaikas sušalo ar pasidarė bloga, išveskite jį iš vandens, nušluostykite, perrenkite sausais drabužiais, tegu jis pabėgios ar pažais, kol sušils.

Kaip elgtis skęstant

Jei pradėjote skęsti, įkvėpkite kuo daugiau oro ir stenkitės atkreipti dėmesį rankų mostais. Pamatę skęstantį žmogų, šaukitės aplinkinių pagalbos ir kvieskite gelbėjimo tarnybas bendruoju pagalbos **telefonu 112**. Po to ieškokite kokios nors gelbėjimo priemonės (gelbėjimo rato, valties, čiužinio ir kt.). Bandykite pasiekti skęstantįjį ranka, stora medžio šaka arba numeskite jam virvę. Įsidėmėkite, jog gelbėti skęstantįjį gali tik geras plaukikas, kuris išmano gelbėjimo būdus.

Skendusio vaiko gaivinimas

Ar pavyks išgelbėti skendusį vaiką, priklauso nuo laiko, išbūto po vandeniu ir greitai pradėto tinkamo gaivinimo. SMLPC Sveikatos mokymo skyriaus edukologė Vida Dubinskienė perspėja, kad atgaivinus vaiką būtina skubiai kreiptis į medikus.

Perkeliant išgelbėtą vaiką svarbu prilaukyti galvą ir kūną taip, kad stuburas nebūtų sukamas ar

lenkiamas. Patikrinamas vaiko sąmoningumas, kviečiama greitoji medicinos pagalba (GMP). Jeigu vaikas nereaguoja ir nejuda, būtina paguldyti jį ant nugaros, ant plokščio kieto paviršiaus ir atlikti pradinį gaivinimą.

Pirmiausia reikia atverti kvėpavimo takus ir patikrinti kvėpavimą. Nesąmoningam kūdikiui ar vaikui liežuvis dažnai užveria kvėpavimo takus. Kvėpavimo takai atveriami, kai atlošiama galva ir pakeliamas smakras. Tuomet nustatoma, ar vaikas kvėpuoja. Tikrinti kvėpavimą reikia ne ilgiau kaip 10 s. Stebėkite, ar ritmiškai juda krūtinės ląsta ir pilvas, klausykitės iškvėpimo garso ties burna ir nosimi, skruostu bandykite pajusti iškvėpimą orą. Neritmiški atodūsiai (agoninis kvėpavimas) nelaikomi normaliu kvėpavimu.

Jeigu vaikas kvėpuoja, jį reikia paguldyti ant šono. Tik to nedarykite, jei įtariate stuburo traumą. Laukdami atvykstant GMP, stebėkite vaiko būklę (sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką).

Jeigu vaikas nekvėpuoja ar kvėpavimas agoninis, atliekama dirbtinė plaučių ventilacija.

2 kartus stipriai įpučiame oro taip, kad pakiltų krūtinės ląsta. Kūdikiui oro įpučiama ap-

žiojus savo burna jo nosį ir burną, vaikui – burna apžiojus burną, o nosį užspaudus pirštais. Oras įpučiamas per 1 s. (12–20 kartų/min.). Kas 2 min. tikrinama, ar nėra pulso. Jeigu vaikas pradeda kvėpuoti, bet neatgauna sąmonės, jis guldomas ant šono.

Pulso tikrinimas. Vaiko centrinį pulsą lengviausia apčiuopti miego ar šlaunies arterijų vietoje, kūdikio – ties žasto arterija. Pulsą tikriname ne ilgiau nei 10 s.

Krūtinės ląstos paspaudimai. Vienos ar dvių rankų delnais vaikui spaudžiama apatinė krūtinkaulio dalis 3–4 cm gyliu link stuburo 30 kartų (30:2), nespaudžiama krūtinkaulio kardinė atauga ir šonkauliai.

Paspaudimų dažnis apie 100 kartų/min., po kiekvieno paspaudimo krūtinės ląstai leidžiama visiškai atsipalaiduoti.

Kūdikiui krūtinės ląstos paspaudimai atliekami dviem pirštais spaudžiant krūtinkaulį. Spausti reikia 2,5–3 cm gilumu 15 kartų (15:2).

Parengta pagal Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento ir SMLPC Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus informaciją

Perkaitimas, šilumos ir saulės smūgis

Ilgai būdamas karštyje ar saulėje vaikas gali perkaisti. Jeigu vaiko oda išbalso, jis skundžiasi silpnumu, troškuliu, galvos skausmu, prakaituoja, vemti, susirūpinkite. Tai perkaitimo požymiai.

Kai vaikas ilgai būna karštame, tvankiame, drėgname ore, jo kūne susikaupia daug šilumos. Prakaituodamas vaikas netenka daug skysčių, todėl oda praranda gebėjimą prakaituoti. Garuodamas prakaitas vėsina kūną, o kai vaikas nebegali prakaituoti, jį ištinka šilumos smūgis. Jo požymiai: aukšta kūno temperatūra, karšta, paraudusi, sausa oda, pabrinkęs veidas, vaikas tampa neramus ir gali netekti sąmonės. Saulės smūgis ištinka dėl tiesioginių saulės spindulių poveikio neuždengtai galvai. Jo požymiai panašūs į šilumos smūgio, bet vaikas gali dar ir vemti, jo oda vėsi, o sąmonė pritemusi.

Perkaitusį vaiką reikia paguldyti pavėsyje, nurengti. Jam duokite mažais gurkšneliais gerti vėsių gėrimų, kūną šaltinkite šaltu vandeniu, o ant kaktos uždėkite šaltą kompresą.

Jei įtariate, kad vaiką ištiko šilumos ar saulės smūgis, nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą. Kol atvyks medikai, nurengtą vaiką paguldykite pavėsyje kiek pakeltomis kojomis.

Kaktą, sprandą ir krūtinę vėsinkite drėgnais rankšluosčiais ir duokite vėsių gėrimų.



Žindymas vasarą – sveikas kūdikis, rami mama



Mamos pienas – saugus maistas vasarą

Didelis mamos pieno privalumas, kad jis saugus. Visos mamos žino, kad vasara – žarnyno infekcijų metas ir kūdikiams. Netinkamai pasterizuoti buteliukai, nepakankamai švariomis rankomis pagamintas mišinukas gali sukelti pilvuko negalavimus.

Ar karštis turi didelės įtakos kūdikio apetitui?

Priešingai nei mano daugelis tėvų, vasaros karštis veikia kūdikio apetitą daug mažiau negu mamos ir tėčio kulinarius pomėgius. Mamos pienuo vaiko organizmas lengvai virškina, taigi net karštą vasaros dieną sveikam kūdikiui nekyla noras jo atsisakyti. Jeigu mažylis atsisako krūties, mamai derėtų ieškoti kitų priežasčių. Galbūt kūdikis negaluoja arba pakito pienuko skonis (mama suvalgė neįprastą maisto produktą). Apžiūrėkite burnytę: ar nėra ant liežuvio, gomurio ir kitose vietose balkšvų nenusivalančių apnašų, dėl kurių žindomam kūdikiui skauda. Tai gali būti, pavyzdžiui, grybelio sukelta pienligė. Sykį per savaitę pasverkite kūdikį. Jeigu jis priauga svorio, nervintis neverta. 3 – 6 mėnesių kūdikiai paprastai valgo 5 – 6 kartus per parą, kiti mėgsta dažniau. Žindykite kūdikį tiek, kiek jis nori ir kada nori, bet ne mažiau kaip 5 – 6 kartus per dieną. Jeigu nerimaujate, ar vaikeliai užtenka pieno, suskaičiuokite šlapias sauskelnes ar vystyklius. Ne mažiau kaip šešis kartus per parą pasišlapinantis

Apie mamos pieno naudą kūdikiui bei žindymo privalumus mamai seniai žinome. Vasarą kūdikio žindymas patogus dar ir dėl to, kad mama gali laisviau mėgautis visais šiltojo periodo malonumais. Išvykose į mišką, poilsiaujant prie jūros ar kelionėje nereikia sukti galvos, kaip laikyti pienuo ar mišinuką, kaip jį pašildyti – kūdikio maistelis saugus ir visada paruoštas mamos krūtyse.

Bet vasaros karštis žindančiai mamai kelia kitų rūpesčių. Kiek kartų stengtis žindyti kūdikį, ar jam duoti vandenuko, kaip prižiūrėti krūtis?

kūdikis tikrai sotus. Žinoma, jei jis tik žindomas ir geria kitokių skysčių. Jei su mamos pienu gaunamo vandens, tai pat ir paties pieno, kūdikiui per mažai, jo šlapimas pasidaro tamšesnis ir aštriau kvėpia. Visais atvejais geriausia pasitarti su vaikų gydytoju.

Ar vasarą žindomam kūdikiui reikia atsigerti vandens?

Pediatrai nepataria žindomam kūdikiui duoti vandenuko ar arbatėlių. Mat reikiamą skysčio kiekį kūdikis gauna su mamos pienu, kuriame yra 90 proc. vandens. Tyrimais įrodyta, kad vandeniui ir arbatėlėmis girdomas žindomas kūdikis labiau linkęs į viduriavimą. Pasaulio sveikatos organizacija pirmąjį gyvenimo pusmetį rekomenduoja vengti papildomai girdyti žindomus kūdikius. Karštyje mama daugiau prakaituoja, todėl ji ir turi gerti daugiau vandens, o kūdikis gaus skysčių kartu su mamos pienu. Vanduo būtinas tik dirbtinai maitinamam kūdikiui.

Ar karštą dieną dažnai prausti krūtis?

Dažnai praustis nebūtina net ir karštyje. Apsi-prausti patariama tik vieną kartą per dieną. Mat krūtis apsaugo sekretas, kurį išskiria rudajame laukelyje aplink spenelį esančios liaukos. Jeigu mama suprakaitavo arba išsimaudė sūriame jūros vandenyje, pakanka aplausti krūtis švariu šiltu vandeniu be muilo. Nepamirškite, kad dažnai prausiama oda gali išsausėti. Sausa oda labiau pažeidžiama, ima pleiskanoti, trūkinėja speneliai.

Kaip išvengti spenelių įtrūkimų?

Pirmiausia, tinkamai laikykite prie krūties glaudžiamą kūdikį. Nepatyrusią mamą pamokys pediatras arba žindymo specialistas. Jokiu būdu neverta vadovautis močiutės patarimais prausti krūtis su muilu prieš kiekvieną maitinimą. Jeigu speneliai vis dėlto sutrūkinėjo, galima išspausti lašelį pieno ir patepti pažeistą krūtį. Be to, pažeistą krūtį stenkitės kuo ilgiau palaikyti nuoga.

Vaistinėje įsigysite specialų tepalą suskilusiems speneliams. Be tepalo neapsieisite, jeigu įtrūkimų daug, jie skausmingi ir kraujuoja.

Kodėl vasara – netinkamas nujunkymo metas?

Karštyje kūdikis dažniau nori gerti, o troškulį geriausiai malšina įprastinis lengvai virškinamas gėrimas – mamos pienas. Pienas greitai papildo skysčio atsargas mažylio organizme. Be to, mamos piene yra nuo žarnyno negalavimų saugančių antikūnų, kurie dar ir stiprina imunitetą. Imunitetas svarbus ir vasarą – palankiausią metų įvairioms žarnyno infekcijoms.

Kiek laiko mažylį laikyti prie krūties?

Vasaros karštyje paprastai kūdikis dažnai ieško krūties ir ilgiau žinda. Dažnai žindydama patenkinsite jo skysčio poreikius. Tik stebėkite, kad krūtys netaptų žinduku. Kai kurie kūdikiai pasisotina per 10 – 15 minučių, o jeigu mamai pienas teka lėtai, prireikia daugiau laiko. Bet jei kūdikis iš vienos krūties žinda ilgiau kaip 30 minučių, patikrinkite, ar jis tinkamai apžioja krūtį. Mažylis neturėtų žįsti ilgiau kaip 40 minučių. Kai jaučiate, kad kūdikis ne žinda, o tik žaidžia arba užmiega su speneliu burnytėje, atsargiai jį ištraukite.

Kada prireikia mišinuoko?

Kartais mama priversta primaitinti ir mažą kūdikį arba visiškai atsisakyti žindymo. Tai atsitinka, kai moteris turi per mažai pieno ir kūdikis nepriauga reikiamo svorio. Mamos pienukas nebetinka, jeigu mama geria vaistus, kurie patenka į kraują ir gali pakenkti kūdikiui. Kartais mamai tenka kuriam laikui išsiskirti su kūdikiu, pavyzdžiui, prireikia atsigulti į ligoninę.

Ar galima nutrauktą pieną laikyti kambaryje?

Vasarą kambario temperatūroje pieno jokiu būdu nelaikykite – įdėkite jį į šaldytuvą. Nesistenkite po kiekvieno maitinimo kruopščiai nutraukinėti krūtyse likusio pieno, nes jo gaminsis vis daugiau. Mat pieno liaukos prisitaiko prie didėjančių poreikių.

Išvyka – su kūdikio maisteliu

Mišinukais maitinamo kūdikio mama, ruošdamasi į sodybą arba prie jūros, turi susikrauti daugybę mitybos reikmenų – buteliukų, čiulptukų, įvairių kitokių indelių, prireiks šildymo bei sterilizavimo prietaisų. Kūdikio indelius reikia kruopščiai plauti ir išvykoje. Pavyzdžiui, sodyboje, kurioje nėra karšto vandens, tai daryti sudėtinga. Dar prisideda rūpestis mišinukais. Kažkiek jų, žinoma, galima pasiimti į kelionę, kitų teks ieškoti poilsio vietoje – tik nežinia, ar bus kūdikio mėgstamų. Taigi per visokius rūpesčius mamai nebus kada pailsėti.

Žindanti mama gali be rūpesčių kūdikio maistu skristi lėktuvu, važiuoti traukiniu ar automobiliu. Su žindomu kūdikiu patogų keliauti didesniais atstumais, gražią vasaros dieną pailsėti prie ežero. Kūdikis saldžiai išsimiegos gryname ore medžių pavėsyje, o nubudęs bus iškart pamaitintas. Mamai nereikės ieškoti, kaip išlaikyti maistą šviežią ar jį pašildyti.

Gryname ore miegantis ir guguojantis kūdikis noriai valgys mamos pienuką, o malonus poilsis mamai suteiks stiprybės ir energijos.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Ko reikia kūdikio odelėi?

Švelnią ir glėžną kūdikio odelę gali pažeisti net menkiausias dirgiklis. Plonytė oda greitai parausta, iššunta ir pro ją lengvai prasiskverbia mikrobai. Todėl pažeista oda gali būti sunkių ligų priežastis, o sveika odelė saugo mažylį nuo infekcijų. Mamos žino, kad jautrią kūdikio odelę reikia ypatingai kruopščiai prižiūrėti ir pasirinkti tinkamas kosmetikos priemones. Kūdikio prausikliai, kremai, losjonai turi būti švelnūs, neerzinti odelės ir nesukelti alergijos.

Vienas iš odelę puoselėjančių vaikiškos kosmetikos priemonių komponentų – emolientai. Tai riebalinės medžiagos, kurios drėkina ir minkština. Be to, emolientai sudaro apsauginį odos sluoksnį, saugantį nuo kenksmingų aplinkos veiksnių, pavyzdžiui, saulės, vėjo, šalčio. Dėl odos išsausėjimo atsiranda daug problemų, taip pat ir atopinis dermatitas, o emolientai išlaiko odoje drėgmę bei atkuria barjerinį jos epidermio sluoksnį. Emolientai gerai įsigeria į odą ir ji tampa švelni ir glotni. Prausikliai, šampūnai bei kremai su emolientais tinka ne tik jautriai kūdikių odai, bet ir įvairaus amžiaus vaikų bei suaugusiųjų įvairių rūšių alergijų bei atopinio dermatito pažeistos odos priežiūrai.

Vaikiškos kosmetikos sudėtyje neturi būti alergijas sukeliančių konservantų, dažiklių, šarminių muilų bei mineralinių aliejų. Alergiją gali sukelti ir stiprūs kvapai, todėl patikimi gamintojai apsieina be jų arba naudoja švelnias nealergizuojančias natūralias medžiagas. Tinkami vaikiškos kosmeti-

kos komponentai: natūralūs aliejai, augalų ekstraktai, pavyzdžiui, raminajamaj poveikį suteikiantis ramunėlių ekstraktas. Tokie šampūnai nedirgina mažylio akių – tai dar viena svarbi geros vaikiškos kosmetikos savybė.

Švelniai odelę švarina vaikiškas valomasis aliejus. Jis pilamas ant kūno arba į vonelę ir masažuojamas švelnia kempine. Šis aliejus tinka ir pleiskanų luobelei pašalinti. Ant kūdikio galvytės mama jį palaiko 10 minučių ir atsargiai pašukuoja bukomis šukomis.

Labiausiai kenčia nuolat sauskelių dirginama kūdikio užpakaliuko odelė. Kuri mama nežino, kaip sunku išvengti iššutimo ir bėrimų šioje kūno vietoje. Todėl švarų ir sausą užpakaliuką kaskart keisdamos sauskelnes turime tepti kremu, kol odelė pasveiks. Paprastai į užpakaliukų kremų sudėtį įeina cinko oksidas, kuris ramina sudirgusią odą, padeda pažeistai odelėi greičiau sugyti ir neleidžia plisti bakterijoms. Kremą švelniai masažuojame, kol įsigeria.



Natūrali „Baby Derbe“ kosmetika specialiai sukurta vaikų ir kūdikių odos priežiūrai. Tai plaukų ir kūno šampūnas, veido ir kūno pienelis, kremas, aliejus, muilas, net specialūs kvapai kūdikiams. Sudėtyje yra natūralių augalinės kilmės emolientų. Įsigyti galite vaistinėse.

Švarūs ir gaivūs vasariniai drabužėliai

Vasara – žaidimų kieme, žolėje, iškylių į gamtą periodas. Vaikas nuo ryto iki vakaro pasiruošęs pramogauti gryname ore, o jo drabužėlius mamai tenka keisti kelis kartus per dieną. Mažylis lauke nepasėdės nė minutės – jis nuolat juda, kažkuo užsiėmęs, bėgiodamas dažnai nugriūna ir drabužėliai kaip mat susitępa. Taigi vakare mamai susikaupia daugybė skalbinių.

Dažnas skalbimas gadina drabužėlius, todėl mama turi atkreipti dėmesį į skalbimo patarimus rūbelio etiketėje bei pasirinkti specialų skalbiklį, kuris neprastina audinio ir tausoja mažylio odę.

Pagrindinė taisyklė, kuria derėtų vadovautis vasarinių drabužėlių pirkti išsiruošusiai mamai – natūralūs audiniai. Sintetiniai audiniai dirgina vaiko odę, be to, mažasis nenuorama labiau prakaituoja. Sintetiniai drabužėliai nemalonūs vaikui – jie gali dirginti ir nutrinti odę.

Dažnas drabužėlių skalbimas vasarą – atsakingas mamos darbas. Reikia išnaikinti ne tik sulčių ar košių, bet ir žolės, žemių ir kitokių lauko žaidimų pėdsakus. Svarbu pasirinkti specialų vaikišką skalbiklį be vaiko odę dirginančių cheminių priedų. Tinkamiausio skalbiklio sudėtyje nėra fos-

fatų ir dažiklių. Ieškokite užrašo etiketėje "hipoalerginis", "tinka jautriai odai", geras pasirinkimas – ekologiškas skalbiklis. Dažnam skalbimui tinka miumais iš natūralių medžiagų pagaminti skalbikliai. Tokio skalbiklio galite užpilti tiesiai ant dėmėtos drabužėlio vietos ir kiek palaikyti.

Švarūs vaiko drabužėliai neturi kvėpėti skalbikliu. Natūralios kvapiosios medžiagos labai silpno kvapo – jos nekvepina audinio, o tik neutralizuoja nemalonius kvapus.

Išskalbkite ir naujus mažylio drabužėlius – juk nežinote, kur jie buvo laikomi ir kiek nešvarių rankų juos lietė parduotuvėje.

Jeigu išskalbėte vaiko drabužėlius rankomis, skalaudama turite keisti vandenį ne mažiau kaip 5 kartus. Pirmiausia skalaukite šiltame vandenyje, nes jame muilo medžiagos greičiau išstipsta, po to pilkite šaltą vandenį ir muilo liekanos lengvai pasišalins. Vaiko drabužėliai bus minkšti ir malonūs, jeigu papildoma išskalausite su specialiu vaikišku natūraliu medžiagų skalavimu skysčiu.

Kad rūbeliai išliktų kaip nauji, skirtingų audinių ir spalvų drabužius skalbkite atskirai.

Skalbiklis „Frosch baby“ – švelni švara



- Sukurtas specialiai kūdikių, mažų vaikų ir alergiškų žmonių poreikiams, patikrintas dermatologų. Hipoalerginis, be dažiklių ir konservantų.
- Veiksmingas skalbiant tiek baltus, tiek spalvotus skalbinius 30 – 95 °C temperatūroje. Norint pasiekti geresnių rezultatų, kai skalbiniai sutepti, reikia pasirinkti skalbimo temperatūrą nuo 30 °C.
- Prieš skalbimą tinka apdoroti ir įsisenėjusias dėmes.
- Sudėtis, į kurią įeina natūralūs, odos priežiūrai skirti ramunėlių ekstraktai, užtikrina veiksmingą, tačiau odai nekenksmingą skalbimą. Todėl ypač gerai tinka kūdikių drabužiams ir patalynėi, pašalina net įsisenėjusias dėmes.



„Frosch“ skalbinių skalavimo priemonė – minkštutis odelės draugas

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



- Pažymėtas ES ekologiniu ženklu, specialiai atrinktu kvapų dėka sumažinta odos dirginimo rizika.

Megaloblastinė anemija. Kas tai?

Nėštumo metu įvairių medžiagų, tarp jų ir vitaminų, poreikis padidėja. Moters organizme gausėja eritrocitų ir kraujo plazmos, nes jų turi užtekti ir vaisiui. Eritrocitų masė padidėja 18–25%, kraujo plazmos tūris 40–60%, todėl net ir padidėjus eritrocitų masei, hemoglobino (Hb) koncentracija ir vertė sumažėja. Mažesnė Hb koncentracija kraujyje ir hematokrito dydžiai dar nėra anemijos įrodymas. Anemija Lietuvoje serga 35–50 proc. visų nėščiųjų, geležies stokos mažakraujyste – apie 80–90 proc., 10–20 proc. nustatomos kitos priežastys. Viena jų – megaloblastinė anemija.

Įtariant anemiją svarbiausia nustatyti pagrindines priežastis, kokio vitamino ar mikroelemento konkrečiai trūksta. Dažniausia klaida, kad geležies preparatai yra vartojami nenustačius priežasties.

Megaloblastinė anemija – tai savita anemijos forma, kuri išsivysto nėščiosioms dėl įvairių veiksnių, susijusių su nėštumo fiziologija. Įrodymais pagrįsta medicina teigia, kad megaloblastinę anemiją (mažakraujystę), turinčią labai rimtų pasekmių, gali sukelti folio rūgštis ir vitamino B12 trūkumas.

Pagrindiniai požymiai, kad Jums trūksta folio rūgštis ir vitamino B12

- Pakrikusi psichika, nuovargis, nerimas, neviltis, baimė, gyvenimo džiaugsmo stoka, išsiblaškymas, silpna atmintis.
- Miego sutrikimai.
- Augimo sutrikimai.
- Virškinimo sutrikimai, liežuvio apnašos.
- Anemija (mažakraujystė), per mažas hemoglobino kiekis kraujyje.
- Šiurkštūs, slenkantys plaukai, skilinėjantys nagai, šerpetojanti oda.
- Išsiblaškymas, silpna atmintis.
- Pabalusi oda.
- Galūnių (ypač kojų) dilgčiojimas, nutirpimas, skysčių kaupimasis.
- Nemalonus kūno kvapas.
- Mėnesinių sutrikimai.
- Raumenų ir sąnarių skausmas.

Anemijos pasekmės:

- Hipertenzija.
- Preeklampsija (aukštas arterinis kraujospūdis, pabrinkimai ir baltymas



šlapime (proteinurija).

- Savaiminis persileidimas.
- Priešlaikinis gimdymas.
- Sulėtėjęs vaisiaus augimas.
- Įvairūs vaisiaus nervinio vamzdelio defektai (pavyzdžiui, įskilęs stuburas, besmegenystė).

Kokia tyrimo nauda?

Jeigu megaloblastinė anemija nepatikslinkta, nėščiosios gydyti vien tik folio rūgštimi nerekomenduojama, nes kai nenustatyta vitamino B12 stoka, gali išsivystyti kai kurie negrįžtami neurologiniai simptomai. Prieš pradėdant gydyti, reikėtų išsiaiškinti, kurio būtent elemento trūksta. Tuo tikslu tiriama vitamino B12 ir folio rūgštis koncentracija kraujo plazmoje.

Laboratorijoje atliekamas bendrasis kraujo tyrimas. I ir III nėštumo trimestrais anemija diagnozuojama, kai hemoglobino (Hb) koncentracija kraujyje mažesnė kaip 110 g / l, II nėštumo trimestrą – kai mažesnė kaip 105 g / l. Svarbūs ir kiti kraujo analizės duomenys: geležies kiekis kraujo serume, hematokrito vertė, eritrocitų spalvinis indeksas, eritrocitų skaičius, sumažėjęs kraujo serumo feritino kiekis ir padidėjęs transferino kiekis. Kraujo tyrimas – greitas ir paprastas būdas nustatyti folio rūgštis ir vitamino B12 atsargas Jūsų organizme. Vitamino B12, folatų tyrimus ir kitus rekomenduojamus tyrimus nėščiosioms galite atlikti modernioje ir šiuolaikiškoje laboratorijoje UAB „Sosdiagnostika“.

Kraujo tyrimas – paprastas, saugus, greitas ir nebrangus, tačiau gali diagnozuoti daugelį ligų pradinėje stadijoje.

Gyvenimo kokybė slypi Jūsų kraujo laše, sužinokite apie save daugiau – pasitikrinkite!

Visus būtinus tyrimus nėščiosioms ir kitus – apie 300 aukščiausių metodinių standartinių tyrimų: bendraklinikinių, kraujo krešėjimo, alergijos, vėžio žymenų, skydliaukės hormonų, inkstų, kepenų fermentų, kvėpavimo takų ligų, erkių pernešamų ligų, vitaminų, mikroelementų ir elektrolitų, hepatitų A, B, C, lytiškai plintančių ligų, virusinių susirgimų tyrimus galite atlikti vienoje iš pažangiausių laboratorijų Lietuvoje – UAB „Sosdiagnostika“.

Visi tyrimai atliekami automatizuojant tyrimo procesus. Sosdiagnostikos laboratorijoje kraujas tyrimams imamas kasdien, tyrimai atliekami per 0,5-24 val.

Pacientui pageidaujant atsakymai atsiunčiami el. paštu su gydytojo išvadomis ir/ar rekomendacijomis. Greitai, kokybiškai ir už prieinamą kainą.

***Laiku atlikti tyrimą –
užkirsti kelią ligai!***

Jei turite klausimų – maloniai į juos atsakysime telefonu +370 630 09193 arba elektroniniu paštu info@sosdiagnostika.lt.
Daugiau informacijos www.sosdiagnostika.lt



Vasarinės moterų ligos: išvengti padės intymi higiena

Vasarą gyvenimas paprastesnis ir judresnis: laisvės suteikia lengvi drabužiai, daugiau prasimanome aktyvių pramogų gryname ore, organizmas reikalauja mažiau kaloringo maisto. Bet vasara – džiaugsmas ne tik mums, bet ir įvairiausiems mikrobams bei bakterijoms: šiluma ir drėgmė – palanki aplinka, kurioje didėja ir jų aktyvumas. Karštuoju metų periodu pavojingomis tampa net tos bakterijos, kurių įprastinis kiekis pavojaus nekelia. Todėl intymi higiena, priešingai, tampa sudėtingesnė.

Be to, vasarą lepinamės paplūdimyje, maudomės jūroje, ežere ar upėje, o šiose vietose pilna kenksmingų mikroorganizmų. Ploni drabužiai, kelnaitės su juostele, didesnis prakaitavimas – puikios sąlygos įsileisti į vidų infekciją. Greitai galime pasigauti ginekologinę ligą: pienligę, bakterinę vaginozę ar grybelį. Išvengti nelaukty šių karštojo sezono dovanėlių galime tik paisydamos tinkamos higienos.

Tinkami apatiniai ir intymi higiena

Taigi vasarą atsakykite kelnaičių su juostele. Šis apatinis drabužis žalingas moterims, visiškai neapsaugo lytinių organų ir trukdo cirkuliuoti orui. Be to, juostelė nutrina tarpvietę, atsiranda įtrūkių, pro kuriuos lengva patekti infekcijai. Vasarą atsakykite sintetinių apatinių kelnaičių, vilkėkite natūralios medvilnės apatinius. Jie sugeria drėgmę, oda po tokiais apatiniais vėdinama – todėl nesusidaro palanki bakterijoms terpė. Naktį verčiau vilkėkite natūralius marškinius be apatinių kelnaičių, o ne pižamą.

Vasarą oda dar jautresnė įvairiems dirgikliams, todėl nenaudokite įprastinio muilo – prauskitės specialiais intymios higienos prausikliais. Praustis derėtų dažniau, geriausia – kūno temperatūros vandenui. Prausiklį naudoti pakanka ryte ir vakare, kitais kartais užteks vandens. Po kiekvienų maudynių chloruotame baseino vandenyje būtina apsiprausite po dušu ir išskalbkite maudymosi kostiumėlį. Chlorą būtinais reikia nuplauti, nes ši medžiaga gali paskatinti pienligę.

Paplūdimio taisyklės

Paplūdimys, kaip ir baseinas, – viena iš grybelinių infekcijų mėgstamų vietų. Ligą galite pasigauti paprasčiausiai atsėdusi šlapiomis maudymosi kostiumėlio kelnaitėmis ant svetimo užtiesalo ar

baseino krašto. Persirengimo kabinoje nekabinkite drabužių ant ten esančių kabliukų, o iškart dėkite juos į plastikinį maišelį. Paplūdimio dušu naudokitės tik apsiavusi. Drėgmėje bakterijos ir patogeniniai mikroorganizmai išsilaiko ilgai. Todėl grįžusi į viešbutį ar poilsio namus būtina nusiprausite po dušu ir išskalbkite maudymosi kostiumėlį.

Mėnesinės vasarą

Dar vienas dalykas, trukdantis moteriai laisvai mėgautis vasaros pramogomis – mėnesinės. Prie prastos savijautos ir kitų nepatogumų tomis dienomis, o ypač poilsiaujant, prisideda karštis ir jo keliami pavojai. Mėnesinių kraujas – puikus maistas bakterijoms, o šiluma ir drėgmė dar labiau paspartina jų vystymąsi. Todėl vasarą dar lengviau mėnesinių metu pasigauti infekciją, kuri ir šiaip lengvai gali patekti per tomis dienomis atsivėrusį gimdos kaklelį. Todėl susirgus mėnesinėmis ginekologai nerekomenduoja maudytis nei baseine, nei ežere ar jūroje. Kaip bebūtų apmaudu, bet vandens ir saulės malonumų poilsiaujant tomis dienomis teks atsisakyti.

Sergant mėnesinėmis vasarą, kai labiau prakaituojame, ypač svarbu nusiprausti kiekvieną kartą keičiant higieninį įklotą. Jeigu į dušą patekti negalite, naudokite specialias drėgnas servetėles.

Parengė Undinė Gilė

Kokie įklotai vasarą tinkamiausi

Vasarą jokių būdu netaupykite įsigydama įklotus. Netinkami higieniniai įklotai gali sukelti iššutimus, bėrimus ir niežulį bei ligas. Pirkite kokybiškus orui laidžius natūralių medžiagų įklotus. Antraip oda šus ir susidarys bakterijoms palanki šiluma ir drėgmė. Geriau vengti įklotų su sintetiniais kvapikliais, nes jie gali sudirginti jautrią tarpvietės odą. Šiuolaikinių kokybiškų įklotų sugieriamasis hidrogelio sluoksnis gali būti labai plonas, o įklotas apsaugos ir pirmosiomis mėnesinių dienomis. Taigi, vasarą higieninis įklotas netrukdytų laisvai vilkėti plonų drabužių. Šonuose esančios klostelės bei sparneliai, fiksuojantys įklotą ant kelnaičių, neleis pratekėti kraujui. Stenkitės įsigyti patikimų gamintojų sertifikatais pažymėtus įklotus. Idealu, jei jie bus pagaminti iš ekologiškų medžiagų.

Inovatyvus išradimas – naujos kartos įklotai su anijonų bei tolimųjų infraraudonųjų spindulių juostele. Šios medžiagos slopina bakterijų dauginimąsi ir nemalonų kvapą. Tai dar viena higienos vasarą galimybė ir mėnesinių dienomis, ir kasdien.

Higieninius įklotus karštąjį metų geriausia naudoti ne tik mėnesinių metu, bet ir kasdien. Keisti įklotus reikia dažniau negu šaltąjį metų. Kasdieniai įklotai keičiami ne rečiau kaip kas 4 valandas, o mėnesinių – sykį per 2 valandas.

Švelni diena moterims



Komentuoja gydytoja ginekologė Edita Venskienė

Renkantis higieninius įklotus svarbu atkreipti dėmesį į medžiagas, iš kurių jie pagaminti, jų ekologiškumą, pH, rinktis laidžius orui.

Kokios problemos kyla dėl netinkamo higienos produktų pH? Žmogaus odos pH yra 5,5, t.y. silpnai rūgštus. Medžiagos ar higienos priemonės, besiliečiančios su oda, turėtų būti neutralaus pH - iki 7,5pH, ne šarminės, kad oda netaptų lengvai pažeidžiama mikroorganizmų ir grybelių.

Į ką reiktų atkreipti dėmesį vasarą, renkantis įklotus ir paketus? Vasarą geriau rinktis įklotus ir paketus laidžius orui, pasižymintius natūralių medžiagų savybėmis, taip pat sertifikuotus ekologiškus, nes makšties išskyros ir menstruacinis kraujas šiltoje aplinkoje greičiau irsta ir sukelia nemalonų kvapą bei odos ir gleivinės sudirginimą.

Kokie paketai bei įklotai geriausiai gali garantuoti moteriai komfortą? Išskirčiau „Gentle Day“ higieninius įklotus ir paketus dėl jų savybių – orui laidūs, sertifikuoti ekologiški, jiems gaminti naudojamos hipoalerginės medžiagos. Jie tinka moterims, norinčioms komforto ir švaros jausmo kasdien bei mėnesinių metu, turinčioms odos problemų (jautrumas, alerginės reakcijos). Daug keliaujančioms, aktyvioms moterims patarčiau rinktis būtent šiuos paketus dėl jų savybių.



Vieninteliai sertifikuoti ekologiški įklotai su FAR-IR Anion juostele Išradimo patento nr. 200510076755

Be chloro, formaldehido, dezodorantų galinčių dirginti odą; odai draugiškas pH.



Oeko-tex® 100 ekologinis sertifikatas



Made For Health® sertifikatas



PATIKIMA SAUGU KOKYBIŠKA



DĖMESIO! Gentle Day® yra vieninteliai išradimo patentą turintys ir sertifikuoti ekologiški įklotai su anijonų juostele. Ekologinį Oeko-Tex® ženklelį bei išradimo patento numerį rasite ant visų Gentle Day® higieninių įklotų ir paketų pakuočių, tai garantuoja, jog įsigijote tikrai kokybišką ir ekologišką produktą.



www.gentleday.lt

Norinčioms sutaupyti, kviečiame užsukti į internetinę parduotuvę www.gentleday.lt arba registruotis naujienlaiškiams ir mes visada pranešime, kur vyksta akcijos.

Įsigyti galite vaistinėse, kosmetikos parduotuvėse bei prekybos centruose

Teatras – tai nuostabi ir nepakartojama šalis, kurioje viskas neįprasta. Patekę į ją, pirmiausiai pamatysite piešinius ir dekoracijas, kurias gimsta dailininko vaizduotėje, o pasauli išvysta jo dirbtuvėse, teatre išgirsite nuostabią muziką.

Čia susitiksime su personažais, kuriuos sukuria dramaturgas, o scenoje įkūnija aktoriai. O viską į vienumą sujungia spektaklis – stebuklingas reginys, kurio metu išgyvenate kartu su personažais dėl jų nesėkmių, džiaugiatės jų pergalėmis, o svarbiausia – neišeidami iš žiūrovų salės, galite nukeliauti į bet kurią pasaulio šalį, į bet kuri laikmetį, netgi į gilią senovę.

Raganiukės teatras Jūsų laukia visais metų laikais visomis progomis!

- Čia kiekvieną savaitgalį vyksta spektakliai;
- Vasarą teatras rengia gastroles Lietuvos pajūryje;
- Čia galite švęsti savo vaiko gimtadienį!

MUS RASITE: Vilniuje S. Stanevičiaus g. 24, internete: WWW.RAGANIUKE.LT,
FACEBOOK puslapyje **RAGANIUKĖS TEATRAS**.
El.paštas raganiuke@raganiuke.lt, tel. (+370) 670 97832.

Raganiukės pokalbiai telefonu su vaikais



Nuo šiol vaikai gali paskambinti ir pasikalbėti su mylima Raganiuke!

Jeigu Tau liūdna arba linksma, visuomet gali pasidalinti savo gyvenimo įvykiais su Raganiuke!

Skambinti gali pirmadieniais - penktadieniais telefonu 8 675 53227



Esi jauna moteris

Žinoma, tau kyla daug įvairiausių klausimų...
Moters sveikata, kontracepcija, ligos, grožis ir dietos...

Svajoji tapti mama

Nežinai, kaip geriausiai pasiruošti sveikam nėštumui?

Esi nėščia

Kas sveikiausia tau ir būsimam vaikui?

Ką tik pagimdei

Kaip greičiau atsistatyti po gimdymo?
Jaunai mamai patarimai tikrai pravers.

Namuose - kūdikis

Kaip prižiūrėti kūdikį ir ką daryti, kai jam blogai?
Žinios, kurių reikia tau.

Augini kiek paūgėjusį vaiką

Kaip maitinti, kaip padėti negaluojančiam mažyliui?
Tau patars gydytojai ir kiti sveikatos specialistai.
Kaip ugdyti, auklėti mažąjį ikimokyklinuką?

Vaikas susirgo

Informacija apie populiariausias vaikų ligas.
Kaip atpažinti ligą pagal simptomus?
Pirmoji pagalba mažajam ligoniukui.

Tau visada padės portalas
www.mamairvaikas.lt

mama
ir vaikas





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“.

