

# mama ir vaikas

2014-2015 m. žiema

Rūpinkimės vaiko sveikata

Tinkamai gydomas  
peršalimas – nebaisus  
Žiemos vitaminai ir mityba  
Bronchitas ir sloga  
Ar vaikui netrūksta geležies?  
Kūdikio problemėlės  
Sveikam nėštumui  
Mama po gimdymo

*Šiuolaikinės moters gyvenimo  
dilema – karjera ar vaikas?*



**SAVICKO**  
**SPORTO KLUBAS**

**SAVICKO SPORTO KLUBAS –  
vieta kur jūsų svajonės  
tampa realybe!**



**Savicko**  
**Papildai.lt**

**Papildai ir dietiniai produktai  
visiems aktyviems žmonėms!**





Viršelio nuotraukoje:  
Matilda Alesė su sūneliu Augustu

2014 m. Nr. 4 – 2015 (21)  
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](mailto:ieva@mamairvaikas.lt)

**Projektas Mama ir vaikas**  
vadovė Neringa Grabauskienė,  
tel. 8 659 58686  
El. paštas: [neringa@mamairvaikas.lt](mailto:neringa@mamairvaikas.lt),  
[info@mamairvaikas.lt](mailto:info@mamairvaikas.lt)

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

[www.mamairvaikas.lt](http://www.mamairvaikas.lt) – sveikatos žurnalas internete

# Turinys

## MAMŲ ISTORIJOS

Šiuolaikinės moters gyvenimo dilema –  
karjera ar vaikas? 4

## ŽIEMOS LIGOS

Tinkamai gydomas peršalimas – nebaisus 7  
Kaip atpažinti ir nugalėti bronchitą 10  
Kaip padėti užsikimšusiai nosytei? 12

## BŪKIME SVEIKUČIAI

Ar vaikui netrūksta geležies? 14  
Stiprus imunitetas – žiema be ligų 16

## ŽIEMOS MITYBA

Kad vaikui nepritrūktų vitaminų 18  
Prieskonių reikia ir maistui, ir organizmui 20

## PO GIMDYMO

Žindančios mamos mityba 22  
Ideali švara po gimdymo – sveikai motinystei 23

## KŪDIKIS

Į pagalbą mamai – buteliukas 26  
Pilvukams be diegliukų 28

## MAMYTĖ

Intymi higiena sveikam nėštumui 30

## ŽIEMOS ŠVENTĖS

Kokia dovana atneša vaikui Kalėdų stebuklą? 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](mailto:alidenta.info@gmail.com)  
[www.alidenta.lt](http://www.alidenta.lt)

# Šiuolaikinės moters gyvenimo dilema – karjera ar vaikas?



## Pradžia

Būdama studentė, vos 22 metų, ne kartą esu girdėjusi tokią frazę iš aplinkinių, net ir iš savo mamos: „Tavo metų aš jau vaikų turėjau“. Tikriausiai panašių dalykų teko klausytis visoms panašaus amžiaus merginoms. Turbūt prieš 20 ar 30 metų taip ir buvo – baigei mokyklą, gal dar institutą ir įsisukai į vystyklų ir puodų pasaulį. Pamenu – mane nuo tokios minties net nupurtė...

Šiame informacijos ir kompiuterių amžiuje turėjau galimybę pasiskaityti ir apie moters reprodukcinį amžių, ir apie vėlyvo nėštumo pavojus, ir t.t. Šios žinios leido man tvirtai apsispręsti – aš noriu karjeros, o vaikai palauks. Turiu dar visą dešimtmetį.

Būdama trečiame kurse, ėmiau ieškotis darbo. Parašiusi CV ir sumokėjus kone paskutinius centus jo kopijų atspausdinimui, vaikščiojau po kavines, restoranus ir dalinau – tuo metu neturint darbo patirties suvokiau, kad į aukštas ar specifinių žinių reikalaujančias pareigas pretenduoti dar negaliu. Buvau nuėjusi į atranką Skambučių centre, kadangi studijavau anglų filologiją, galvojau, gal pavyktų padirbėti anglų kalba. Niekas neskambino. Vasara įpusėjo, tad grįžau namo į tėviškę, kadangi pinigų vasaroti sostinėje neturėjau. Jau buvau benuleidžianti rankas – niekas manęs be patirties neįdarbina...

## Tas lemtingas skambutis

Telefonas sučiūškė ir ragelyje išgirdau greitakalbę – supratau tik tiek, kad skambina iš Skambučių centro ir rytoj aš pradėtu darba... Nepamenu net tos likusios dienos – buvau laimingiausias žmogus pasaulyje. Sėdau vakare į traukinį ir jau kitą rytą didžiulio jaudulio kupina, žygiavau į darbą. Jausmas buvo nepakartojamas.

Tada, 2005 metų vasarą prasidėjo mano didžioji karjeros kelionė. Darbas nebuvo labai lengvas – medicininiai rinkos tyrimai, vos ištariami medicininiai terminai, apklausos anglų kalba telefonu su gydytojais: reikėjo išmokti, kaip privesti į operacinę skubantį chirurgą atsakyti į krūvą nuobodžių klausimų. Kantriai laužiau liežuvį, mokiausi įtikinėti, stengiausi kiek įmanydama, sąžiningai atidirbdavau kiekvieną minutę.

## Pastangos neliko nepastebėtos

Nė nepajutau, kaip man buvo patikėta redaguoti, perklausti kitų kolegų pokalbių įrašus. Įmonė pasitikėjo manimi, gaudavau vis daugiau įvairesnių užduočių – telefono ragelis buvo vis rečiau sveisnis mano rankose. Tapau projektų vadovo asistente – pradėjau mokytis projektų valdymo paslapčių, gaudžiau kiekvieną vadovo žodį, klausiausi, kaip kalbama su užsienio klientais, kaip sprendžiamos bėdos, kaip ieškoma išeičių iš itin sudėtingų situacijų.

Nepraėjus nei metam pati tapau projektų vadove. Tada jau manęs sustabdyti nebegalėjo niekas – dirbau daug, sunkiai, namus pasiekdavau vėlai, bet į darbą ėjau kaip į šventę. Netrukus prasidėjo verslo kelionės į užsienį, susitikimai su kolegomis iš kitų šalių. Teko įveikti baimę kalbėti viešai – man buvo patikėta apmokyti projektų vadovus, dirbančius JAV bei Jungtinės Karalystės ofisuose. Toliau buvo susitikimai su klientais, sava projektų vadovų komanda – svaigau nuo savo darbo.

## Didieji pokyčiai

Bet gyvenimas, pasirodo, susideda ne tik iš darbo. Būdama jauna, komunikabili, veržli negalėjau pasislėpti (o ir nenorėjau!) nuo jaunystės siūlomų malonumų, naujų pažįstamų, meilės...

Vieną gražų gegužės šeštadienį įvyko mano ir mano išrinktojo vestuvės – buvom laimingi ir džiaugiamės vienas kitu. Man buvo beveik 29-eri. Visada kalbėjom apie šeimą, vaikus, bet tik po vestuvių suvokiau, kad tas mano turėtas dešimtmetis jau baigiasi... Ir štai – aš laukiuosi! Gyvenimo ritmas staiga sulėtėjo: visi vakarai leidžiami namie. Darbe „ylai išlindus iš maišo“ taip pat ėmiau atsirinkti užduotis, atsisakiau kelionių – norėjosi ramybės. Tada pradėjau suprasti, kad netrukus teks palikti viską, ką per šitiek metų susikūriau. Mane pakeis mano mokinė. Neslėpsiu – buvo labai apmaudu.

Aš labai laukiau savo mažylio, nekantravau kuo greičiau su juo susitikti, bet nejausti liūdesio paliekant savo „kėdę“ negalėjau. Per daug buvo

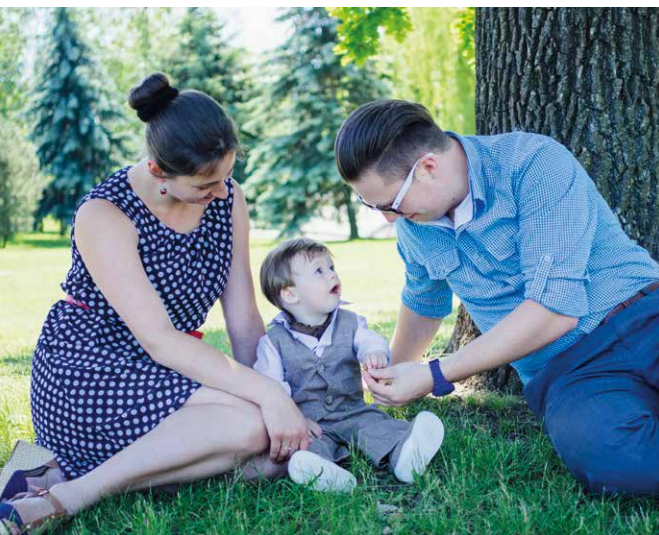


įdėta darbo ir širdies, kad galėčiau išeiti be jokių emocijų. Ne viena ašara skruostu nuriedėjo – kaip visad, paslapčia. Gal tik vyras syki matė mane ašarojančią ir glostančią didelį, judantį pilvą.

## Viskas įmanoma

Gimus Augustui visas gyvenimas apsisvertė aukštyn kojom. Sauskelnių jūra, bemiegės naktys, skalbiniai ir visi kiti buities reikalai pakeitė pirmadieninius mano komandos susirinkimus, projektų valdymo kursų rengimus ir t.t. Aš tai vadinau savo naująja karjera – teko labai daug ko išmokti būnant mama. Ir ką gi – man tai visai patiko, nebuvo taip baisu, kaip galvojau.

Suvokusi, kad naujagimis tik miega ir valgo, ėmiau mąstyti, ką gi veikti turint visą tą laiką. Vyro pasakinta, savo moterišką ligą – aistrą visokiausiems aksesuarams paverčiau nedideliu verslu. Su minimaliomis investicijomis atidarėme internetinę moteriškų aksesuarų parduotuvėlę! Užmigdžiusi sūnų bendradavau su užsienio tiekėjais, ieškojau prekių ir pan. – darbe įgyti derybų





įgūdžiai prapuolę nebuvo. Turėjau veiklos, smegenys neatbuko, anglų kalba nepamiršo – man asmeniškai tai buvo labai svarbu.

Toliau buvo tik geriau. Praėjus metams, mano įmonė siūlė grįžti – jiems manęs reikėjo ir tai labai

glostė savimeilę. Supratau, kad mano įdirbis vėjais nenuėjo. Tačiau sūnus tikrai dar buvo per mažas, net nevaikščiojo. Atsisakiau.

Dar po kelių mėnesių vėl gavau pasiūlymą grįžti – šį kartą jis buvo priimtinas. Vadovybė atsižvelgė į mano galimybes – galėjau dirbti iš namų. Sutikau ir buvau labai laiminga – apėmė panašus jausmas, kai žingsniau ofiso link Žaliuoju tiltu tą pirmąją darbo dieną.

Suprantu, kad ne visad ir ne kiekvienai pasitaiko tokių progų ir situacijų esant motinystės atostogose, tačiau tvirtai tikiu, kad mano pasirinkimas buvo teisingas: pirmą karjerą, paskui vaikas. Nežinau, jei būčiau tapusi mama, tarkim, dvidešimt dvejų metų, ar būčiau turėjus ir šeimą, ir puikią karjerą. Galbūt.

Žinoma, sūnaus gimimas buvo pats nuostabiausias dalykas pasaulyje – net neįsivaizdavau, kad mes galime sukurti tokį stebuklą. Joks darbas niekad neatstos šito jausmo. Tiesiog manau, kad mano asmeniniu atveju, žinojimas, kas yra geras, mylimas darbas, neleido pražūti



buities kasdienybėje ir skatino ieškoti veiklos, domėtis viskuo, neatsilikti nuo beprotiškai skubančio pasaulio. Mes patys kuriame savo gyvenimą, todėl manau, kad padėjus tvirtus karjeros pamatus galima suderinti ir motinystę, ir darbą. Nuoširdžiai šito linkiu visoms!

*Matilda Alesė*

Fotografės Airinos Budreckytės nuotraukos

# Tinkamai gydomas peršalimas – nebaisus



Kvėpavimo takų uždegimas – nėra sunki liga ir išgydomas maždaug per savaitę. Pavoju gali sukelti ligos komplikacijos ir susilpnėjęs vaiko imunitetas.

## Reikia gydyti net ir menkus negalavimus

Peršalimas – tai ne liga, o lengvas būdas susirgti infekcine liga. Ją sukelia viršutinius kvėpavimo takus pažeidžiantys virusai, kurie į organizmą patenka per orą. Mat žiemos šaltis ir drėgmė – atveria kelią infekcijai. Peršalusio vaiko atsparumas sumažėja ir dažniausiai jis suserga viršutinių kvėpavimo takų liga: sloga, nosiaryklės ir gerklės uždegimu. Užsikimšusi nosis, sloga, kosulys, čiaudulys, gerklės skausmas, pakilusi temperatūra – įprasti peršalimo požymiai. Dažnai pradeda skaudėti galvą, apima silpnumas. Patekęs į organizmą virusas negalviam sukelia ne iš karto, o po 1–3 dienų.

Vaikai peršalimo ligomis serga nesunkiai, bet, atrodytų, paprasti negalavimai gali komplikuotis, pavyzdžiui, į bronchitą, haimoritą (prienosinių ančių gleivinės uždegimas), otitą (vidurinės ausies uždegimas), pneumoniją (plaučių uždegimas). Jei peršalimo liga nesikomplicuoja, ligoniukas pasveiksta nesunkiai.

Tėveliai neturėtų pamiršti, kad net menkus viršutinių kvėpavimo takų negalavimus reikia gydyti, nes negydoma ar per vėlai pradėta gydyti liga gali užsitęsti. Situacija gali pablogėti ir dėl tėvų klaidų gydant peršalimo ligą susirgusį vaiką. Todėl dėl stipriai negaluojančio mažylio geriausia pasikonsultuoti su pediatru, kartais pakanka vaistinio patarimo.

Mažus vaikus auginančios mamos žino, kad sezoninių šalčio periodo ligų tikrai neišvengs. Žiemą, ypač esant staigiems temperatūros pokyčiams, perkaitęs ar pervargęs vaikas greitai peršąla. Tuomet organizmas nebegali pasipriešinti infekcijai, kuri ypač dažnai puola silpnesnį, mažiau užsigrūdinusį vaiką. Ir toli gražu ne vieną kartą per žiemą teks slaugyti namuose peršalimo ligą susirgusį darželinuką ar pradinuką, kuris infekciją gali parsinešti iš vaikų kolektyvo, nes jame žiemą kone visada atsiras bent vienas čiaudėjantis ar kosėjantis draugas. Įprastinis ūminis

## Kaip gydyti peršalimą?

Jeigu peršalęs vaikas jaučiasi neblogai, nedaug karščiuoja, galbūt apsieisite ir be gydytojo. Tik tėvai neturi pamiršti, kad antibiotikai virusinių ligų negydo, o duoti šių vaistų vaikui savavališkai išvis nedera. Sloguojantį vaiką vargina sunkus kvėpavimas per nosį. Todėl jam reikia duoti nosies paburkimą bei sekreciją mažinančių vaistų. Sloguojančiam kūdikiui būtina reikia išsiurbti išskyras ir įlašinti vaistų, antraip jis negalės žįsti.

Vaistinėse gausu įvairius peršalimo simptomus malšinančių vaistų: mažinančių nosies gleivinės paburkimą, lengvinančių atsikosėjimą, ryklę dezinfekuojančių antiseptikų. Tik nepamirškite, kad kosulį slopinantys vaistai vaikams neskiriami. Rinkitės vaikišką preparatą nuo vieno ar kito peršalimo simptomo, kurio dozės bus tiksliai pritaikytos pagal mažylio amžių. Nepamirškite ir vitamino C, nes per pirmąsias tris peršalimo dienas C atsargos sumažėja.

Silpnai negaluojančio vaiko savijautą pagerins šilti skysčiai: arbatos, kiseliai, kompotai, pakankamai karštas vištienos sultinys. Vaiko kambaryje neturi būti pernelyg karšta, o orą reikia drėkinti.

## Temperatūros mažinimas

Karščiavimas – dažniausia priežastis, dėl kurios tėvai kreipiasi skubios pagalbos į medikus.

Blizgančios mažylio akys, karšta kakta, šaltkrėtis, mieguistumas pasako mamai, kad pakilo temperatūra. Taigi reikia ją pamatuoti. Jei matuojate temperatūrą išangėje, nepamirškite, kad ji bus 0,5 – 0,7 laipsniais didesnė negu pažastyje arba odos raukšlėje. Temperatūrą vertinkite pagal matuojamą pažastyje. Taigi, pamatavę karštį išangėje, atmeskite 0,5 – 0,7 laipsnius. Burnoje termometras rodydys 0,3 – 0,4 laipsniais didesnę temperatūrą negu pažastyje. Karščiuojančiam kūdikiui ir vaikui temperatūrą matuokite dažnai ir užrašykite – gydytojui bus lengviau įvertinti jo būklę.

Pakilusi temperatūra – nėra blogai. Taip organizmas ginasi nuo infekcijos: vaiko imunitetas sutelkia visas jėgas prieš infekciją ir trukdo daugintis ligų sukėlėjams. Todėl iki 38,5 laipsnių temperatūros paprastai mažinti nereikia.

Antra vertus – didelis karščiavimas nebeatlieka apsauginio vaidmens, o sutrikdo daugelio organų veiklą. Organizmas netenka vandens, greičiau pradeda plakti širdis, gali prasidėti net traukuliai ir halucinacijos. Todėl aukštesnę negu 38,5 laipsnių temperatūrą patariama būtinai numušti. Nuo 38 iki 38,5 laipsnių temperatūrą pediatrai pataria mažinti kūdikiams iki 2 mėnesių, taip pat – turintiems širdies ydą bei sergantiems medžiagų apykaitos ligomis vaikams. Jeigu vaikas dėl temperatūros anksčiau patyrė traukulius, vaistų nuo karščiavimo pediatrai pataria duoti nuo 37,8 laipsnių temperatūros. Taip pat karštį reikia numušti, jei vaikas labai blogai jaučiasi: krečia šaltis, skauda galvą ir raumenis. Kuo skubiau reikia numušti 40 – 41 laipsnio temperatūrą, nes vaikui jau gresia rimtas pavojus.

Mažus vaikus auginantys tėvai, ko gero, žino, kad aspirinas netinka, nes gali sukelti Rejė sindromą – toksinį smegenų ir kepenų pažeidimą. Jam ištikus vaikas nepaliaujamai vemia ir gali prarasti sąmonę. Todėl aspirino negalima duoti vaikams iki 16 metų.

Karščiuojančiam vaikui duodama nesteroidinių vaistų nuo uždegimo, kurie veikia smegenyse esantį termoreguliacijos centrą ir skatina atiduoti šilumą. Veiksmingi temperatūrą mažinantys vaistai – ibuprofeno preparatai. Tokie vaistai malšina ir skausmą. Todėl namų vaistinėleje pravartu turėti specialiai vaikams pagaminto šio vaisto.

Kol pradės veikti sugirdyti vaistai nuo temperatūros, ligoniuko savijautą pagerins pagalbinės priemonės. Viena jų – aptrynimai vandeniu. Karščiuojančio vaiko krūtinę, pilvas, nugarą, rankų ir kojų oda 3– 5 minutes trinami drungnu vandeniu suvilgytu frotiniu rankšluosčiu arba kempine.

Po šios procedūros išsiplečia kapiliarai ir išeina šiluma. Jeigu vaikui nepatinka ši procedūra, galite dėti vėsius kompresus ant žastų ar blauzdų. Aūdinio skiautę suvilgykite 15 – 17 laipsnių vandeniu, nugręžkite ir užvyniokite. Kad nesušlapytų patalynė, gulinčiam kūdikiui po blauzdomis patieskite polietileno maišelį. Kompresą keiskite kas 5 – 10 minučių. Jei karščiujantis vaikas išblyškęs, jo rankos ir kojos šaltos, šio kompreso dėti nedera. Tuomet trinkite galūnes, kol sušils ir paraus, vėsiu rankšluosčiu.

Karščiavimą sumažins prakaitavimą skatinantys vaistažolių nuovirai. Galite vaikui paruošti liepžiedžių ir šėivamedžio žiedų užpilą. Šėivamedžio žiedų ir uogų ekstraktas turi antivirusinį poveikį peršalus. Tinka aviečių lapų nuoviras. Sugirdę užpilą ar nuovirą, vaiką šiltai užklokite, o kai suprakaituos, pervilkite šlapius baltinius ir vėl apklokite. Karščiujantis vaikas turi gerti daug skysčių.

### Kada kviesiti gydytoją?

- Būtinai kvieskite gydytoją susirgusiam kūdikiui, ypač pirmaisiais gyvenimo mėnesiais.
- Jei aukšta temperatūra laikosi ilgiau negu dvi paras.
- Jei įtariate peršalimo komplikaciją: vaikui skauda ausį, jis ima labai kosėti, skundžiasi dideliu galvos skausmu (gali būti sinusitas arba meningitas).
- Skubiai kvieskite medikus, jeigu labai pablogėjo ligoniuko savijauta: atsirado dusulys, didelis karščiavimas, krečia šaltis, skauda krūtinę, tinsta kaklas, vaikas gausiai skrepliuoja.
- Neapsieisite be gydytojo, jeigu per 4 – 5 dienas vaiko būklė nepagerės.
- Kai liga tęsiasi ilgiau negu 10 dienų, verta pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų komplikacijų.

### Peršalimo profilaktika

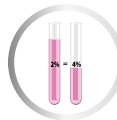
Kad vaiko neužpultų virusai, reikia dažnai plauti rankas – tai vienas efektyviausių ir paprasčiausių apsaugos būdų. Taip pat vaikas neturėtų būti šalia sergančio kito mažylio ar suaugusiojo. Sloguojančiam vaikui geriausia naudoti vienkartinės servetėles. Nuolat vėdinkite vaiko kambarį, dezinfekuokite baldus ir žaislus. Taip pat svarbu vaiką grūdinti, jam turi užtekti vitaminų bei mineralų. Į lauką išleiskite tinkamai aprengtą mažylį – kad jis ne tik nesusušaltų, bet ir neperkaistų.

*Parengė Dalia Petrutytė*





## „FORTE“ – TA PATI DOZĖ, BET KŪDIKIUI REIKIA NURYTI MAŽIAU SKYSČIO.



„Forte“ – patogesnė vaisto vartojimo forma: Ta pati dozė yra pusėje vaisto kiekio (ta pati dozė pusėje dozės)\*. „Nurofen Forte Orange“ sudėtyje yra daugiau ibuprofeno, todėl dabar skausmui numalšinti ir karščiavimui sumažinti vaikas turi svertoti mažesnę dozę. „Nurofen Forte Orange“ yra saugus vartoti.

\* Lyginant su Latvijoje parduodamu „Nurofen Berniem“ bei Lietuvos rinkoje siūlomais produktais, kuriuose ibuprofeno koncentracija 100 mg/5ml.

### SKAUSMUI MALŠINTI IR KARŠČIAVIMUI MAŽINTI. SPECIALIAI SUKURTAS VAIKAMS NUO 3 MĖNESIŲ.

-  **SUDĖTYJE YRA IBUPROFENO**
-  **PRADEDA VEIKTI JAU PO 15-30 MIN.**
-  **VEIKIA IKI 8 VALANDŲ.**
-  **SU PATOGIU DOZATORIUMI**
-  **PAGAMINTAS JUNGTINĖJE KARALYSTĖJE**



#### NERECEPTINIS VAISTINIS PREPARATAS. RINKODAROS TEISĖS TURĖTOJAS.

Reckitt Benckiser (Poland) S.A., ul. Okunin 1, 05-100 Nowy Dwor Mazowiecki, Lenkija. Nurofen Forte Orange 40 mg/ml geriamoji suspensija. Ibuprofenas

1 ml geriamosios suspensijos yra 40 mg ibuprofeno. Indikacijos: trumpalaikis skauso ar vidutinio stiprumo skausmo malšinimas, karščiavimo malšinimas. Vartojimo būdas ir dozavimas: 3–6 mėnesių kūdikiams (svėratienis > 5 kg) gerti po 1,25 ml 3 kartus per parą, 6–12 mėnesių kūdikiams (8–10 kg) – po 1,25 ml 3–4 kartus per parą, 1–6 metų vaikams (10–15 kg) – po 2,5 ml 3 kartus per parą, 6–12 metų vaikams (15–20 kg) – po 2,5 ml 3 kartus per parą, 6–12 metų vaikams (15–20 kg) – po 5 ml 3 kartus per parą, 13–17 metų vaikams (30–40 kg) – po 7,5 ml triukšams sušalę, 1 kartus 3 ml + 2,5 ml 3 kartus per parą. Kontraindikacijos: padidėjęs jautumas ibuprofenui arba kitiems nesteroidiniams vaistams nuo uždegimo (NNUV), arba bet kuriai jų sudedajai medžiagai; anksčiau buvę astmā; kraujo ligos ar kitų nesteroidinių vaistų preparatų nuo uždegimo sukelti bronchų spazmas, astma, rinitas ar dilgėtinė anksčiau buvę su NNUV vartojimu susiję kraujavimas ir virškinamojo trakto ar virškinamojo trakto perforacija; aktyvi ar anksčiau buvusi paskartijanti pepsinė opa arba opos kraujavimas (bu ar daugiau atskirų paviršinių opų susidarymo ar kraujavimo epizodų); kraujavimas į smegenis arba kitoks kraujavimas; sunkūs kepenų negalavimai; sunkūs inkstų negalavimai arba sunkūs širdies negalavimai; kraujo krešėjimo sutrikimai (ibuprofenas gali padidinti kraujavimo riziką); neaiškios kilmės kraujodaros sutrikimai, tokie kaip trombocitopenija; paskutinis nėštumo trimestras. Prezome įėjimai perskaityti pakutes lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netikimai vartojimas vaistas gali pakenkti jūsų sveikatai.

# Kaip atpažinti ir nugalėti bronchitą?

Bronchitas – viena dažniausių vaikų ligų. Tai bronchų gleivinės uždegimas, kuris daug rimtesnis už paprastą slogą ar kitą viršutinių kvėpavimo takų ligą. Iš pradžių atrodo, kad vaikas susirgo paprasčiausia peršalimo liga: atsiranda sloga, kosulys skauda gerklę, pakyla temperatūra. Pirmiausia kosulys būna sausas, po kelių dienų jis tampa drėgnas ir vaikas atkosėja gleivinių skreplių. Taigi, jei vaikas ėmė stipriai kosėti, nespaugikamite, nes kosulys – pagrindinis bronchito simptomai.

Dažniausiai bronchitą sukelia virusai (adenovirusai, gripo, paragripo, rinovirusai ir kiti), rečiau – bakterijos (mikoplazmos, pneumokokai, kokliušo lazdelės ir kt.). Užsikrėsti vaikas gali per orą nuo kito vaiko ar sergančio suaugusiojo, jam kosint ar čiaudint. Taip pat per virusais užterštas rankas. Dažniausiai bronchitas nepavojingas, bet vaikas ilgai kosėja, o tinkamai negydoma liga gali komplikuotis.

## Kada bronchitas pavojingas?

Jei bronchų gleivinė paburksta, jų sienelių raumens stipriai spazmuoja, susidaro daug gleivių, vaikas gali pradėti švokšti, dusti, nes užsikemša kvėpavimo takai (obstrukcija). Dėl susiaurėjusių bronchų bei spazmų besikaupiančios gleivės negali išsiveržti išorėn, todėl vaikas pradeda sunkiai kvėpuoti ir girdimi karkalai. Tai sunkesnės formos bronchitas, vadinamas obstrukciniu. Užsitęsęs ūminis bronchitas gali komplikuotis išties pavojinga liga – plaučių uždegimu.

Obstrukciniu bronchitu susirgusio vaiko sveikata priklauso nuo tėvų. Delsti nevalia – gydyti bronchitą reikia pradėti tuojau pat, o atsiradus pirmiesiems bronchų spazmams, būtina kviesiti gydytoją, nes netinkamai gydoma liga gali tapti sunkesnė.

Kai vaikas vieną kartą perserga šia liga, kitą kartą užpuolus peršalimo ligai, obstrukcinis bronchitas pasikartoja ir netinkamai gydomas gali komplikuotis bronchine astma. Jei obstrukcinis bronchitas kartojasi tris kartus per metus ar keturis kartus per dvejus metus, dažnai prasideda ir bronchų astma. Obstrukcinis bronchitas gydomas bronchus plečiančiais vaistais. Jei liga komplikuojasi bakterine infekcija, nepavyksta išvengti antibiotikų. Taip pat gydytojas gali skirti atsikosėjimą lengvinančių bei skreplius skystinančių vaistų. Efektyviai bronchito kamuojamam vaikui padeda inhaliacijos.

## Kaip tinkamai daryti inhaliacijas?

- Sergant obstrukciniu bronchitu, gerklės, trachėjos, plaučių ligomis vaistai per inhaliatorių įkvepiami pro burną, slogojant, esant nosies ančių uždegimams – per nosį.
- Procedūra atliekama praėjus valandai – pusantros po valgio.
- Po procedūros geriausia maždaug valandą nevalgyti ir negerti, mažiau kalbėti.
- Inhaliacijų trukmė vaikui iki 5 metų turėtų būti iki 3 minučių, nuo 5 metų – 5–10 minučių. Inhaliacijos galima atlikti 1–2 kartus per dieną. Ūmiu ligos periodu inhaliuojama dažniau.



## Inhaliacijos bronchitu susirgusiam vaikui

Bronchitu, ypač obstrukciniu, susirgusio vaiko organizmas nebegali pats atsikratyti bronchuose susikaupusių gleivių, o inhaliacijos padeda jas suskystinti ir greičiau pašalinti. Smulkutės inhaliuojamo tirpalo dalelės nusėda ant kvėpavimo takų gleivinės, ją sudrėkina ir sumažina spazmus. Vaistai įgauna aerozolio pavidalą ir iškart patenka giliai į kvėpavimo takus: bronchus, bronchioles bei alveoles, todėl greitai padeda. Vaikas lengviau atsikosėja ir greičiau iš kvėpavimo takų pasišalina gleivės. Inhaliacijoms naudojami visi gydytojo skirti vaistai. Jeigu liga užklupo staiga, kol gydytojas skirs vaistų, mažajam ligoniukui galima daryti inhaliacijas su mineraliniu vandeniu.

Inhaliacijos – efektyvus ir tausojamas obstrukcinio bronchito gydymo būdas, daug tinkamesnis negu geriamieji vaistai. Juk vaistai, kol nukeliauja į plaučius, iš pradžių patenka į skrandį, po to – apkeliauja žarnyną, kepenis, kol atsiranda kraujotakos sistemoje. Šiame ilgame kelyje jie ne tik praranda koncentraciją ir efektyvumą, bet ir turi neigiamos įtakos organizmui. Aerozolio pavidalo vaistai, patenkantys iš inhaliatoriaus, nukeliauja tiesiai į ligos židinio vietą, todėl jų prireikia mažiau ir poveikis daug stipresnis. Inhaliuojami vaistai nepatenka į kraują ir nesukelia pašalinio poveikio vaiko organizmui. Be to, gydyti inhaliacija galima ir sėdintį, ir lovoje gulintį mažylį, ir ant mamos rankų guodžiamą ligoniuką, kai jis visiškai atsipalaidavęs. Tuomet vaistukai geriau pasisavinami.

Sunkiai kvėpuojantis, nuolat kosintis vaikas verčia tėvus suverimti dėl jo sveikatos. Mama ir tėtis nepasijus bejėgiai, jeigu iš anksto pasirėms. Inhaliatorius namų vaistinėlėje – pirmojo būtinumo daiktas ir greita pagalba susirgusiam vaikui. Juk šaltuoju metų periodu vaikai serga dažnai. Juo labiau kad šis prietaisas pravers visiems bet kokio amžiaus šeimos nariams – nuo mažiausio kūdikio.

*Parėngė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė*

# OMRON



Kvėpuok lengvai!

## Gydyti inhaliacijomis – puikus pasirinkimas visai šeimai!

Dažnas kosulys, švokštimas, dusulys, skausmas krūtinėje, astma ar tiesiog peršalote...

„Omron“ inhaliatoriai padės sušvelninti šiuos simptomus.

Naudojami namuose profilaktiškai ir bronchų astmai (ypač vaikams), laringitui, bronchiniams negalavimams ir kitoms kvėpavimo takų ligoms gydyti.

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



Nešiojamas  
ir praktiškai  
begarsis

MicroA:I-R™ Tinklinė technologija

NE-U22-E



Lengvas  
ir  
tylus

CompA:I-R™ NE-C801 V.V.T. technologija

NE-C801S-E, NE-C801 KD



Galingas  
kompresorius

CompA:I-R™ NE-C28P V.V.T. technologija

NE-C28P-E

Ieškoti vaistinėse, medicinos technikos parduotuvėse ir interneto parduotuvėse  
[www.ringitas.lt](http://www.ringitas.lt)

# Kaip padėti užsikimšusiai nosytei?

Ko gero, nerassite vaiko, kuris nors kartą per metus nesirgtų sloga. Sloga – pirmiausias peršalimo simptomas, nuo jos prasideda bet kuri ūminė kvėpavimo takų infekcija. Vaikas šiomis ligomis gali sirgti 6 – 8 kartus per metus. Sloga gali kamuoti sergant sinusitu, alergija, padidėjus adenoidams. Permaisingu rudens oru prasideda aktyvus peršalimų periodas, taigi tėveliai sprendžia galvosūkį, kaip greičiau išgydyti vaikui slogą.

Maži vaikai ypatingai imlūs kvėpavimo takų ligoms, nes jų imuninė sistema dar nestipri ir nuo infekcijos nepakankamai saugo limfoepitelinius ryklės žiedas. Nuo to, kaip greitai pavyks atsikratyti slogos, priklauso ir kvėpavimo takų ligos gydymo sėkmė.

## Nosis – organizmo apsauga

Nosis iš tiesų saugo visą organizmą. Įkvepiamas oras nosies ertmės gleivinėje sudrėkinamas, sušildomas ir išvalomas. Plonytės nosies gleivinės virpamojo epitelio plaukeliai judėdami išstumia gleives drauge su jose nusėdusiomis dulkėmis, virusais, alergenais ir kitais ore esančiais teršalais. Taigi nosies gleivinė neįsileidžia į organizmą įvairiausių ligas sukeliančių svetimkūnių.

Šaltu ir drėgnu metų periodu vaikas dažnai peršąla, be to bendrauja su sergančiais draugais darželyje ar mokykloje, todėl užsikrečia sloga. Į nosies gleives patekę virusai suaktyvėja ir gali sukelti uždegimą. Nosis užsikemša ir pradeda varvėti. Kai prisikaupia daug gleivių, jos dirgina gleivinę ir vaikas pradeda čiaudėti – taip nosis išsivalo.

## Kuo pavojinga sloga?

Sloga – tai ūminis nosies ertmės gleivinės uždegimas. Virusas pažeidžia nosies gleivinės ląsteles, sutrinka plaukelių judėjimas. Todėl nosis nebeįsivalo ir joje padaugėja gleivių. Užkimšta nosimi vaikas nebegali kvėpuoti, taigi tai pradeda daryti per burną. Kai vaikas pradeda kvėpuoti per burną, jo apatiniai kvėpavimo takai: trachėja ir bronchai, netenka apsaugos. Todėl užkimštą nosį reikia tuoj pat išvalyti.

Sloga ypač pavojinga kūdikiams: dėl nosies anatomijos ypatumų sloga jiems gali komplikuotis vidurinės ausies uždegimu. Be to, negalinčiam nosimi kvėpuoti kūdikiui tampa sunku valgyti, jis pasidaro neramus, sutrinka miegas.

## Kaip gydyti slogą?

Pirmiausia išmokykite vaiką tinkamai išsišnirpinti nosytę. Iš pradžių valoma viena šnervė, po to – kita: šnervė prispaudžiama prie nosies pertvaros. Tai reikia daryti kiekvieną kartą prieš plauçant nosį. Jeigu vaikas dar nemoka išsišnirpinti nosytės pats, gleives pašalinsite specialiais nosies siurbtukais. Taip pat prireiks preparato, kuris padės pašalinti ligų sukėlėjus, suskystins gleives ir sumažins patinimą.

Efektyvus ir saugus preparatas vaikui – jūros vandens tirpalas. Šio tirpalo purškikliu reguliariai plaunama nosies gleivinė drėkinama ir išvalomos gleivės, taip pat pašalinami ir virusai. Procedūrą atlikti paprasta: paguldykite vaiką ir pasukite galvytę į šoną, įpurškite tirpalo į viršutinę šnervę ir kiek palaukite. Po to paguldykite vaiką ant kito šono ir įpurškite jūros vandens tirpalo į kitą šnervę. Jeigu per nosį kvėpuoti vis dar sunku, nosytės ertmę pabandykite išvalyti jūros vandens tirpalu suvilgyta susukta vata. Sukamaisiais judesiais atsargiai pasistenkite išvalyti trukdančias mažiui kvėpuoti sausas luobelės ir gleives.

Jūros vandens preparatai nesukelia šalutinio poveikio, todėl juos galima vartoti ne tik slogai gydyti, bet ir kasdieniui nosies higienai bei slogos profilaktikai, nes kartu su gleivėmis pasišalina ir įvairūs teršalai bei ligų sukėlėjai. Higienai ir profilaktikai tinka *izotoninis jūros vandens tirpalas*. Jį galima naudoti be pertraukų.

Jeigu vaikas susirgo sloga, įsigykite *hipertoninio jūros vandens* tirpalo purškiklį. Jis sumažins gleivinės paburkimą bei padės atkurti normalias nosies funkcijas.

## Hipertoninis jūros vanduo – saugi pagalba nosiai

Natūralus jūros vanduo padeda įveikti slogą bei cheminių kraujagysles siaurinančių lašų. Šie lašai netinka ilgam gydymui, nes laipsniškai mažėja jų efektyvumas, be to, nuo jų sunku atprasti. Šie vaistai dažnai sukelia šalutinį poveikį: nemigą, galvos skausmą, kraujospūdžio padidėjimą. Mat jie siaurina ne tik nosies gleivines, bet ir smegenų kraujagysles. Dar viena šių vaistų pasekmė – pakartotinas nosies užgulimas (medikamentinė sloga). Dauguma tokių preparatų netinka nėštumo ir žindymo periodu, taip pat – vaikams.

Todėl sloguojančiam vaikui ir suaugusiajam gydytojai rekomenduoja *hipertoninį jūros vandens tirpalą*. Jame didesnė druskos koncentracija negu kūno ląstelėse, todėl nosis natūraliai atkemšama. Jūros vandenyje esantys mikroelementai padeda atstatyti virpamojo epitelio funkciją bei nosies gleivinės atsparumą infekcijoms. Taip pat drėkina nosies gleivinę.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
leva Grabauskienė*

Pajusk jūros dvelksmą!

# Delmar

Nosies purškalas

## Izotoninis jūros vandens tirpalas

Kasdienei nosies ertmės higienai:



- sumažina viršutinių kvėpavimo takų infekcijos riziką
- valo nosies ertmę esant:
  - peršalimui ir rinitui
  - alergijai
- drėkina sausą nosies gleivinę:
  - oro kondicionavimo ir šildymo metu
  - prieš gydomųjų nosies lašų panaudojimą

## Hipertoninis jūros vandens tirpalas

Sumažina nosies užgulimą esant:



- karščiavimui
- peršalimui
- rinitui
- alergijai
- sinusitui

**Naudojamas:**

- prieš purškiant kortikosteroidus
- siekiant pagerinti jų poveikį
- knarkimo problemoms

Atgaiva Tavo nosiai!

**MTC MEDOCHEMIE**

# Ar vaikui netrūksta geležies?

Jeigu vaikas dažnai serga, neturi apetito, išbalęs, atrodo nuolat nuvargęs, dirglus, jam sunku susikaupti, pablogėjo atmintis, derėtų apsilankyti pas gydytoją, nes tai – geležies trūkumo požymiai. Geležies gali pritrūkti intensyviai augančiam ir netinkamai maitinamam vaikui, jeigu šio elemento jis gauna per mažai su maistu. Stokoti šio mineralo gali ir pakankamai geležies turinčiais maisto produktais maitinamas vaikas, kai dėl įvairių negalavimų sutrinka šio elemento pasisavinimas.



Vaikai, kuriems trūksta geležies, dažniau serga peršalimo ligomis ir gripu, imlesni virusiniam hepatitui. Be to, sutrinka nervų sistemos vystymasis, sulėtėja kalbos ir loginio mąstymo raida. Tokiam vaikui sunkiau mokytis, žemesnis jo intelektas, gali atsirasti net psichikos nukrypimų. Nustačius geležies trūkumą, vaikui skiriama speciali dieta ir geležies preparatai, taip pat gydomas jį sukėlęs negalavimas. Kai vaiko organizmas pasipildo geležies, praeina raumenų skausmas, atsistato daugelio fermentų ir hormonų veikla, suaktyvėja medžiagų apykaita ir sustiprėja imunitetas.

## Geležis vaikui labai svarbi

Geležis – vaiko augimui ir vystymuisi svarbi maistinė medžiaga, jos reikia medžiagų apykaitai – iš plaučių ji padeda pemešti deguonį į kitus organus ir kūno vietas. Geležis įeina į daugelio fermentų, reikalingų nervų, imuninės sistemos veiklai bei raumenims, sudėtį. Geležies atsargos kaupiasi kepenyse, blužnyje ir kaulų čiulpuose. Jei jos pritrūksta, sumažėja hemoglobino ir eritrocitų (raudonųjų kraujo kūnelių), todėl sutrinka organizmo aprūpinimas deguonimi. Mat geležis įeina į eritrocitų baltymo hemoglobino sudėtį. Jeigu vaikui nuolat trūksta geležies, gali išsivystyti geležies stokos anemija (mažakraujystė). Patiriantis deguonies badą nusilpsta visas organizmas. Tinkamai negydoma anemija pažeidžia daug organų. Labiausiai dėl šios ligos nukenčia vaiko nervų sistema, kurios sutrikimai išlieka. Vaikystėje patyrusiam geležies

trūkumą mokinukui sunkiau sekasi mokslai, jis mažiau aktyvus už kitus bendraamžius. Manoma, kad geležies stokos mažakraujystę turi 20 – 30 proc. Lietuvos vaikų.

Geležį, kaip ir kitas maistines medžiagas, organizmas nuolat iškeičia, todėl jos atsargos reikia papildyti. Geležies poreikis nevienodas – ypač daugiau jos reikia besivystančiam vaikui ir paaugliui, aktyviai sportuojantiems žmonėms, nes su prakaitu jie netenka ir mineralų. Taip pat – moterims, kurios praranda šio elemento mėnesinių metu. Vaikui per parą reikia 5 – 10 mg geležies.

## Vaikui reikia daugiau

Pagrindines geležies atsargas vaikas gauna dar iki gimimo – iš mamos. Augant vaikui, didėja jo kraujo tūris, o geležies atsargos sparčiai iškeičiasi. Neišnešioti kūdikiai geležies atsargų nebeturi jau trečią mėnesį, o gimę laiku – 5–6 mėn. Todėl vaikui nuo pusės metų svarbu gauti pakankamai geležies su maistu.

Naujagimio geležies kiekis priklauso nuo nėštumo periodu mamos organizme esančios geležies. Įtakos turi nėštumo bėdos: placentos nepakankamumas, kraujavimas, priešlaikinis virkštelės perrišimas gimdymo metu. Jeigu nėščioji nešiodama kūdikį patyrė geležies stokos anemiją, per mažai šio elemento turės ir gimęs kūdikis.

Pagrindinė kūdikių ir vaikų geležies stokos priežastis – netinkama mityba. Labiausiai geležies trūksta nemaitinamiems motinos pienu kūdikiams,

kurie valgo neadaptuotus pieno mišinius arba geria karvės pieną. Natūralų karvės ar ožkos pieną vaikui galima duoti tik nuo 12 mėnesių. Geležies anemija dažnai išsivysto neišnešiotiems ir labai mažo svorio gimusiems kūdikiams.

Geležies gali pritrūkti per ilgai maitinamam tik motinos pienu mažyliui, kurį būtina primaitinti papildomais maisto produktais. Pirmaisiais gyvenimo metais šio elemento gali būti per mažai nedaug mėsos valgančiam vaikui – miltiniai produktai ir saldumynai tikrai nesuteiks šio mineralo.

Kita vertus, nors ir tinkamai maitinsite vaiką, nebūsate tikri, kad geležies jam nepritrūks, nes yra daugiau priežasčių, dėl kurių organizmas jos nepasiima. Pavojų netekti geležies sukelia kraujavimas, taip pat ir – paslėptas, o vaikams neretai kraujas bėga iš nosies. Dažna geležies stygiaus priežastis – žarnyne gyvenantys parazitai, kurie trukdo organizmui iš maisto pasiimti geležį ir vitaminus. Daug geležies praranda dažnai viduriuojantis vaikas – iš organizmo ji išplaukama drauge su kitais mineralais. Geležies pasisavinimą sutrikdo disbakteriozė, taip pat kai kurių virškinimo fermentų trūkumas.

Todėl labai svarbu apsilankyti pas gydytoją, nes tik specialistas nustatys, kodėl šio elemento vaikui pritrūko ir skirs tinkamą gydymą.

Geležies stokos kamuojamas organizmas negali apsirūpinti reikiamu deguonies kiekiu, todėl kamuoja nuolatinis silpnumas ir nuovargis, gali skaudėti ir sukitis galva, pasunkėja kvėpavimas. Pagrindinis anemijos požymis: odos ir gleivinių blyškumas, ypač matomas ausų kaušeliuose, akių junginėje ir burnos gleivinėje. Vaikas daug prakaituoja, tampa vangus, irzlus, dažnai verkia, prastai miega ir dažnai nubunda. Jo oda sausa ir pleiskanoja, blogai auga plaukai, skilinėja jų galiukai. Kadangi deguonies badui ypač jautrūs raumenys, gali atsirasti raumenų trūkčiojimai, mėšlungis, vaikai mažiau juda. Taip pat atsilieka fizinis vaiko vystymasis, pakinta skonis: vaikas nori valgyti smėlį, kreidą, dantų pastą ir kitas nevalgomas medžiagas.

## Geležis maisto produktuose

Gerai būtų, jeigu organizmas gautų tiek geležies, kiek jos turi maisto produktas. Deja, jos pasisavinama – tik iki 30 – 40 proc., o iš kai kurių maisto produktų organizmas tegali pasiimti vos kelis procentus juose esančios geležies. Tai dar priklauso ir nuo virškinamojo trakto būklės. Geriau pasisavinti geležį padeda vitaminas C. Todėl šio vitamino vaikui taip pat neturi trūkti. Jo daug turi melionai, braškės, abrikosai, kiviai, brokoliai, pomi-

dorai ir bulvės.

Geriausiai geležis pasisavinama iš motinos pieno. Mat pasiimti ją padeda mamos piene esantis baltymas laktoferinas. Pagrindinis geležies šaltinis, iš kurio ji gerai pasisavinama, paūgėjusiam vaikui yra mėsa, iš augalinio maisto šio mineralo galima gauti daug mažiau. Todėl, kad geležies nepritrūktų, mėsą vaikui derėtų valgyti kasdien. Daugiau jos turi veršiena, kiauliena, triušiena, kepenys, liežuvis, inkstai. Dar daugiau geležies vaikas gaus, jeigu mėsos produktus derinsite su vitamino C turinčiomis daržovėmis. Blogina geležies pasisavinimą pienas, stipri arbata, kava. Paukštiena (balta mėsa) geležies turi mažiau, labai nedaug jos karvės piene. Kiti maisto produktai, kuriuose nemažai geležies: kiaušinio trynys, jūros kopūstai, griekiai, grybai, persikai, krevetės, riešutai, špinatai, pupelės, bruknių ir spanguolių uogos.

## Geležies preparatai vaikui

Taigi, su maistu ne visada galima gauti pakankamai geležies. Vargu ar pakaks geležies iš maisto produktų, pavyzdžiui, neišnešiotam kūdikiui, aktyviai augančiam vaikui ar didesnio svorio mažyliui, taip pat aukščiau minėtų negalavimų kamuojamam vaikui. Mažakraujyste susirgusiam vaikui maistas taip pat nesuteiks pakankamo geležies kiekio. Mat tokiam vaikui geležies reikia daugiau, negu jis gali suvalgyti maisto produktų, iš kurių jos pasims tiek, kiek būtina. Geležies stoka sutrikdo fizinį bei psichinį vaiko vystymąsi, taigi delsti nevalia. Todėl gydytojas patars vartoti geležies preparatą ir mažakraujyste sergančiam vaikui, ir dar nepatiriančiam didelių negalavimų mažyliui – profilaktiškai. Vaistinėje galima įsigyti vaikiškų nereceptinių geležies preparatų, kurie pritaikyti ne tik mažylių organizmo poreikiams, bet ir skoniui.

Rinkdamiesi geležies preparatą, atkreipkite dėmesį į geležies formą, nes ne visos jos gerai pasisavinamos. Lengvai pasisavinama divalentė geležis. Mat pasiimti trivalentę geležį trukdo skrandžio rūgštis pH. Be to, į organizmą patekusi trivalentė geležis turi virsti divalentę, o tam reikia daug geležies druskų, kurios gali sudirginti skrandį. Tuomet vaiką pykina, jis gali vemti, užkietės viduriai. Duodami mažyliui divalentės geležies preparatą būsite tikri, kad vaikas gaus visą reikiamą šio mikroelemento kiekį.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė*

# Stiprus imunitetas – žiema be ligų

Žmogaus imuninė sistema – labai trapi ir kartu sudėtinga ir protinga. Jeigu tinkamai pasirūpinsime, ji gali apsaugoti nuo daugelio ligų. Todėl imuniteto stiprinimas labai svarbus kiekvieno žmogaus, taip pat ir vaiko sveikatai.

## Paveldimumas

Vaiko imunitetas priklauso nuo daugelio veiksnių. Pirmiausia – nuo paveldimumo. Jeigu mama ar tėtis vaikystėje dažnai peršaldavo, didelė tikimybė, kad ir vaikas bus imlus kvėpavimo takų ligoms. Įvairių imuninės sistemos grandžių formavimasis yra paveldimas genetiškai. Kai kurių vaikų pagrindinės imuninės reakcijos susiformuoja jau sulaukus trejų metų, todėl jie retai peršąla. Kitų vaikų imunitetas subręsta gerokai vėliau – septintaisiais – dešimtaisiais gyvenimo metais.

Didelės įtakos vaiko imunitetui turi žindymas – su motinos pienu jis gauna svarbiausių imuniteto komponentų – imunoglobulinų G, kurie yra nuo infekcijų saugantys antikūnai. Imuniteto brandai ypač svarbu kūdikį žindyti bent iki 4 mėnesių.

## Dienotvarkė

Paveldimumas visko nelemia. Mažylio imuninės sistemos formavimasis daug priklauso nuo aplinkos. Turi įtakos miego ir būdravimo režimas, oro temperatūra namuose, grūdinimo procedūros, subalansuota mityba ir ekologija. Ne veltui pediatrai tiek daug dėmesio skiria mažų vaikų ir pradinukų dienos režimui. Imunitetą labai silpnina stresai ir nuolatinis nuovargis. Kasdienės veiklos nuoseklumas ramina, mobilizuoja ir didina atsparumą stresui. Vaikas žino, kad užteks laiko ir pailsėti, ir pažaisiti, ir pasimokyti. Mama ir tėtis neturėtų pamiršti, kad vaiko imunitetą silpnina ir nuolatiniai stresai šeimoje. Taigi, kuo vaikas labiau organizuotas ir ramus, tuo stipresnis jo imunitetas.

## Svarbi tinkama mityba

Didelės įtakos geram imunitetui turi maistas. Apsauginių antikūnų gamybai reikia augalinių ir gyvulinių baltymų, vitaminų, mikroelementų. Todėl jų turi užtekti kasdiniame vaiko maiste. Jeigu vaikas valgo daug angliavandenių prisotinto maisto, riebių produktų, greitai paruošiamų patiekalų, jei maiste gausu įvairių sintetinių priedų, jam ne tik gresia alergija ir gali sutrikti virškinimas, toks maistas turi neigiamos įtakos imuninės sistemos vystymuisi. Vaiko organizmas gauna mažiau statybinės medžiagos apsauginių baltymų formavimuisi.

Ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti į dažnai sergančio vaiko mitybą. Jo dienos meniu derėtų papildyti lengvai įsisavinamais baltymais. Todėl jis turėtų valgyti daugiau pieno produktų, paukštinės, triušienos. Būtinai vaikui maisto produktai: košės (grikių, avižinė), daržovių sriubos, salotos. Normaliam imuninės sistemos funkcionavimui vaikas turi kasdien gauti omega – 3 riebalų rūgščių, kurių yra jūrinėje žuvyje. Vaikui reikia rauginto pieno produktų, gyvo jogurto. Dauguma dažnai sergančių vaikų stokoja bifidobakterijų mikrofloros.

## Ekologija

Pastebėta, kad ekologiškose vietose, kuriose mažai pramonės įmonių ir teršalų, augantys vaikai rečiau serga peršalimo ligomis negu dideliuose miestuose gyvenantys jų bendraamžiai. Sunkiųjų metalų dalelių, įvairių pramonės atliekų, išmetamųjų dujų sankaupos ore ardo imuninę sistemą. Todėl čia gyvenančius vaikus naudinga kuriam laikui išvežti į mažą miestelį ar kaimą. Gerai stiprina imunitetą jūros oras ir vanduo.

## Kitos ligos

Negydomos arba nepakankamai gydomos vaiko infekcinės ligos gali būti dažno sirgimo priežastis. Pavyzdžiui, neišgydžius ūminio tonzilito, vaikas lieka streptokoko nešiotojas ir net menkiausi nepalankūs aplinkos pokyčiai vėl sukelia ligą.

Imunitetą silpnina antibiotikai, nes jie suardo normalią žarnyno mikroflorą, o tai mažina atsparumą ligoms. Virusinėmis kvėpavimo takų infekcijomis dažnai serga alergiški vaikai. Atsparumą mažina ir kirmėlės, todėl patariama vaiką nuolat tikrinti.

## Grūdinimo reikšmė

Žinoma, kad šalčio ir šilumos kaitaliojimas treniruoja kraujagysles ir vegetacinę nervų sistemą (ji valdo visų organų veiklą bei prisitaikymą prie aplinkos), kuri glaudžiai susijusi su imunine. Todėl grūdinimas skatina imunitetą. Taip pat svarbu, kad vaikas būtų prisitaikęs prie temperatūros pokyčių. Užuot nuolat saugokite vaiką nuo skersvėjų, geriau nuo vystyklų pradėkite jį pratinti prie šaltuko. Vaiko aplinkos temperatūra neturi būti didesnė kaip 19 – 22 °C laipsnių. Namus reikia nuolat vėdinti, nebijokite šaltų



grindų ir pravertos orlaidės. Įpratęs prie šių sąlygų nuo mažumės vaikas bus prisitaikęs prie vėsesnio oro. Tai reiškia, kad jis rečiau peršals.

Rengti vaiką reikia pagal sezoną, bet ne per šiltai. Pernelyg šiltai apmaturiuotas nuolat judantis vaikas greitai perkais ir persišaldys. Veskite vaiką į lauką bet kokiū oru, kai temperatūra iki 10 – 15 °C laipsnių. Taip jį užgrūdinsite. Per ilgą sėdėjimą prie kompiuterio ar televizoriaus imunitetui stiprybės tikrai nesuteiks.

Kūdikį nuo trijų mėnesių galima grūdinti aptrynimais, o po mėnesio galite bandyti apipylimus. Po maudynių apipilkite kūdikį vėsesniu vandeniu: iš pradžių 1–2 °C, vėliau temperatūrą mažinkite iki 5–7 °C laipsnių.

Svarbi grūdinimo procedūra – maudynės. Maudyti vaiką reikia 36 – 37 °C laipsnių vandenyje, o vėsesniu vandeniu perlieti. Kartą per 5 – 7 dienas šio vandens temperatūrą mažinkite 1 – 2 °C laipsniais – iki 27 – 30. Mažylis greitai prisitaikys. Nuolat grūdinamą 1 – 3 metų vaiką galima perlieti ir šaltesniu vandeniu – iki 16 °C laipsnių. Tik svarbu vandens temperatūrą mažinti palaipsniui.

Vaiko grūdinimą vandeniu galite pradėti nuo pėdų ir blauzdų. Iš pradžių vėsaus ir šilto vandens temperatūrų skirtumas gali būti ne didesnis kaip 5 laipsniai (pavyzdžiui, šiltas vanduo – 37 laipsnių, o vėsus – 32). Kai vaikas įpras, skirtumą sumažinsite

iki 15 – 20 laipsnių. Po apipylimų pėdas gerai ištrinkite frotiniu rankšluosčiu. Idealu grūdinti vaiką baseine. Kuo anksčiau vaikas išmoks plaukti, tuo lengviau jis įpras prie vėsaus vandens ir imuniteto stiprinimas bus efektyvesnis.

### Kad vaikas nesirgtų

Kad vaikas žiemą neperšaltų, laikykitės kai kurių elgesio ir higienos taisyklių. Nebūkite su vaikais būryje žmonių, ypač gripo epidemijos metu. Iš lauko ar vaikų darželio grįžęs vaikas turi gerai nusiplauti rankas.

Organizmo jėgas gerai stiprina vitaminas C, todėl duokite vaikui citrusinių vaisių, erškėtuogių, juodųjų ir raudonųjų serbentų, spanguolių, bruknių, putino uogų nuovirų. Pедиатras gali patarti vitaminų ir mineralų maisto papildus.

Pasvarstykite apie profilaktinius skiepus nuo gripo. Gripą kiekvienais metais sukelia vis kitas virusas, todėl skiepytis reikia kasmet skirtinga vakcina. Sezoninio gripo vakcina ypač patariama skiepyti sergančius lėtinėmis ligomis vaikus ir tuos, kurių imunitetas silpnėjęs.

Taigi nepaisant kai kurių vaiko atsparumą infekcijoms lemiančių veiksnių, kurių pakeisti negalime, mažylio imuniteto branda daug priklauso nuo sąlygų, kurias jo formavimuisi sukuria tėvai.

*Parengė Undinė Gilė*



# Kad vaikui nepitrūktų vitaminų

Trumpos dienos, mažai saulės ir šaltis – ekstremalios sąlygos organizmui. Ypač sunku atsilaikyti mažam vaikui – darželinukui ir pradinukui. Nebėra šviežių vaisių ir daržovių su gausybe stipriam imunitetui reikalingų vitaminų. Antra vertus, šaltuoju metų periodu organizmas priverstas intensyviau dirbti ir jam reikia daugiau energijos sušilti. Todėl natūrali organizmo apsauga susilpnėja ir negali apsaugoti mažylio nuo aktyviai puolančių virusų. Peršalimo ligų sezonu juos greitai pasigauna vaikų darželyje ir mokykloje ar kitame vaikų kolektyve aktyviai bendraujantys mažyliai. Dauguma mamų skundžiasi, kad žiemą vaikas serga daugiau negu eina į mokyklą ar darželį.



Kaip maitinti vaiką žiemą, kad jam užtektų jėgų atsilaikyti prieš šalčius ir virusus? Sudarydama mi-

tybos meniu, mama turėtų atsižvelgti į visus žiemos ypatumus ir maisto gaminimo taisykles.

ESSENTIALS  
**CHILDLIFE**

Profesionali pagalba rūpestingiems tėveliams, kad mažylis augtų sveikas!

## ChildLife Essentials® Multi Vitamin & Mineral, 237 ml



Multivitaminai ir mineralinės medžiagos vaikams su inozitoliumi ir cholinu. Skanūs. Iš aukščiausios rūšies žaliavų.

**59,00 Lt** ~~99,00 Lt~~  
17,09 €



Į krepšelį

## ChildLife Essentials® Vitamin D<sub>3</sub>, 29,6ml



Efektyvūs ir lengvai dozuojami vitamino D<sub>3</sub> lašai. Be alkoholio, konservantų, dažiklių. Košerinis produktas.

**29,00 Lt** ~~49,00 Lt~~  
8,40 €



Į krepšelį

Užsisakykite internetinėje parduotuvėje [www.e-yourlife.eu](http://www.e-yourlife.eu)  
Kilus klausimams rašykite [informacija@e-yourlife.eu](mailto:informacija@e-yourlife.eu)

## Pagrindinės taisyklės

- Būtinai duokite vaikui šviežių vaisių ir daržovių. Galite iš jų ruošti salotas.
- Tinkamai laikykite ir gaminkite daržoves, kad jose liktų kuo daugiau naudingų medžiagų.
- Vaikui naudingos sultys (persikų, obuolių, citrusinių vaisių), spanguolių gėrimai, kompotai (taip pat ir džiovintų vaisių), aviečių arbata, karštas gėrimas su citrina.
- Vaiko maiste neturi trūkti kalio. Daugiausia jo jūros kopūstuose, juodosiose slyvose, razinose, žirniuose, bulvėse, avižinėse kruopose, burokėliuose, juoduosiuose serbentuose. Gausu kalio jautienoje, menkėje, jūrinėje lydekoje, skumbrije, kalmarų filė.
- Nepamirškite maisto produktų, kuriuose daug kalcio ir magnio (pienas, sūris, riešutai, kruopos, žiediniai kopūstai ir kiti).
- Virdama daržovių sriubas dėkite žalumynų: krapių, petražolių ir kt. Šiose prieskoninėse žolelėse ne tik gausu vitamino C, bet ir mineralinių medžiagų, o jose esantys eteriniai aliejai skatina apetitą.
- Papildykite vaiko meniu energijos teikiančiais mėsos, žuvies ir kitais baltymingais patiekalais.
- Venkite šaltų patiekalų (ledų bei gėrimų).

## Vasaros energija – pagrindiniai vitaminų šaltiniai žiemą

Vienas iš vitaminų šaltinių žiemą – vaisiai ir daržovės. Jų būtinai duokite vaikui kasdien ir kuo daugiau šviežių. Gaminkite salotas, tarkuokite.

Daug vitaminų, mikroelementų ir kitų naudingų medžiagų turi obuoliai. Vaikas turėtų suvalgyti 2 – 3 obuolius per dieną. Jūs galite duoti ir trintus. Naudingos vaikui citrinos, mandariniai, greipfrutai, apelsinai, bananai, taip pat – bruknės ir spanguolės.

Žiemą parduotuvėje tikrai rasite morkų, burkėlių, šviežių ir raugintų kopūstų, konservuotų žirnių ir kitų daržovių, iš kurių galima pagaminti salotas. Jas galite pажvairinti obuoliais. Tik ridikėliai nepageidautini vaikui iki trejų metų.

Prisiminkite, kad obuolys, morka ar kopūsto lapas išlaiko daugiau vitaminų, jeigu nepjaustome ir netarkuojame. Be to, krimsdamas obuolį ar morką, vaikas stiprina danteną. Kopūstuose, taip pat ir raugintuose, geriausiai, lyginant su kitomis daržovėmis, išsilaiko vitaminas C.

Idealus vitaminų ir mikroelementų šaltinis žiemą – džiovinti vaisiai. Virkite iš jų kompotus, o išmirkytomis juodosiomis slyvomis bei razinomis pagardinkite košes ir varškę.

Konservuotuose maisto produktuose vitaminai ir mineralai išsilaiko geriau. Pavyzdžiui, nuskinti obuoliai per 180 dienų netenka beveik visų naudingų medžiagų, o konservuotuose obuoliuose jų išlieka nemažai. Vitaminai ir kitos medžiagos gerai išsilaiko šaldytuose maisto produktuose. Be to, sušaldytų šviežių maisto produktų patiekalai greičiau (2 – 3 kartus) pagaminami už įprastinius. Žiemą vertingos su cukrumi pertintos uogos, kuriose beveik nesumažėja vitamino C – skirtingai negu uogienėse ir džemuose. Mažyliams labai naudingi juodieji ir raudonieji serbentai, avietės.

## Ar maistą gaminate tinkamai?

Maksimaliai vitaminų ir mineralų išlieka tik tinkamai laikomose ir paruoštuose vaisiuose bei daržovėse. Pavyzdžiui, rauginti kopūstai turi būti apsemti sūrimo, kitaip vitaminai iš jų dings. Vitaminus prarandate ir nuspausdami arba plaudami raugintus kopūstus.

Daržoves mišrainėms ir salotoms virkite su odele ir nedideliame kiekyje vandens arba garuose. Nedaug vandens pilkite ir į troškinamas daržoves. Mikroelementai (kalcis, kalis, natrij ir kiti) geriau išsilaiko verdant šiek tiek pasūdytame vandenyje.

Ruoškite daržovių patiekalus likus valandai – pusantros prieš valgį. Daržovių ir vaisių odele lupkite kuo plonesnė, nes viršutiniame jos sluoksnyje kaip tik daugiausia vitaminų.

Šaldytus maisto produktus į verdantį vandenį berkite neatšildytus.

## Daugiau energijos

Žiemą vaikui ypatingai reikia augalinių ir gyvulinių baltymų. Pagrindiniai jų šaltiniai: mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pienas ir ankštiniai.

Duokite mažyliui veršienos, triušienos, vištienos, jautienos ir neriebios kiaulienos. Verdama nesupjaustyta mėsa, ją reikia dėti į verdantį vandenį – tuomet neištekka sultys. Kepant mėsą, dėl to ją reikia dėti į įkaitintą keptuvę. Vaikui naudinga ir troškinta mėsa. Iš pradžių mėsa reikia apkepti, po to įpilame šiek tiek vandens ir troškiname nedidėleje temperatūroje.

Įvairių rūšių žuvies mažas vaikas turėtų valgyti ne mažiau kaip 2 – 3 kartus per savaitę. Būtinai reikia lašišos, skumbės ar kitokios žuvies, kurioje daug polinesočiųjų riebiųjų rūgščių. Nepamirškite ir kiaušinių, kuriuose gausu ne tik baltymų, bet ir mikroelementų.

Idealus baltymų šaltinis – riešutai. Mažyliui užteks keleto smulkintų riešutų per dieną. Riešutų galite dėti į košes ir konditerijos gaminius.

## Gėrimai

Šaltuoju metų periodu kasdien girdykite vaiką arbatomis, vitamininiais gėrimais, kompotais bei kisieliąs. Rinkintės natūralią arbatą be cheminių priedų. Žiemą vaikui išvirkite erškėtuogių nuoviro, vaistinėse galite įsigyti vitamininių vaistažolių arbatų. Naudingiausias šviežiai spaustos sultys. Vaikams tinka kompotai iš šviežių, šaldytų ir džiovintų vaisių. Tik stenkitės nedėti į juos cukraus. Pasaldinti gėrimą galite, pavyzdžiui, razinomis. Labai vertingi spanguolių gėrimai.

## Vitaminų maisto papildai

Taigi, žiema – metas, kai vitaminų ir mineralų vaikui reikia daugiau, kad imunitetas pajėgtų atsilaikyti prieš šiam sezonui įprastas virusines ligas. Kai kurių vitaminų, pavyzdžiui, D žiemą trūksta labiausiai, nes jis susidaro būnant saulėje. Ypač svarbūs vitaminai dažnai sergančiam vaikui, kurio imunitetas nepajėgia nugalėti infekcijų.

Specialiai vaikams pagaminti vitaminų ir mineralų maisto papildai sustiprins atsparumą ligoms, taigi vaikas rečiau praleis pamokas ar užsiėmimus darželyje, bus aktyvus ir energingas.

# Prieskonių reikia ir maistui, ir organizmui

Kiekvienoje virtuvėje, maisto ruošimo erdvėje yra išskirtas mažesnis ar didesnis kampelis, kuriame sudėti įvairių rūšių prieskoniai ar jų mišiniai. Tačiau kokybiški prieskoniai ne tik išryškina maisto skonį, suteikia ypatingą aromatą, bet gali būti ir prevencinė priemonė prieš ligas, infekcijas ir kitus negalavimus.

Prieskonių naudą žmogaus organizmui jau daug metų tyrinėja įvairūs mokslininkai. Viena iš šios srities specialistų – daugiau kaip 300 straipsnių prieskonių temomis parašiusi prof. habil. dr. Dalia Sekmokienė, kuri dabar Lietuvos sveikatos mokslų universitete atlieka įvairius tyrimus apie naudingas prieskonių savybes.

## Imbieras – žiemos karalius

Paklausta apie žiemą naudingiausius prieskonius, profesorė pirmuoju nurodo imbierą, kurį vadina prieskonių karaliumi.

„Imbieras pasižymi geromis maistinėmis

savybėmis, jis turi daug vitaminų ir mineralinių medžiagų, todėl ypač naudingas šaltuoju metų laiku, kai reikia stiprinti imunitetą. Arbata, kurios sudėtyje yra imbiero, padeda siautėjant gripui ir kitiems virusams. Tai ne vien sveikas, skanus, kvapnus, bet ir kaitros teikiantis, kūną maloniai sušildantis gėrimas, – teigia D. Sekmokienė. – Naudingumu jam nenusileidžia ir cinamonas, kurio savybes nuolat tiria mokslininkai. Jis ne tik skanus, kvapnus, bet ir žadina apetitą, ypač naudingas ryte, o antioksidacinių savybių jam suteikia proantocianidas.“



*Kiekvienas prieskonis turi būtent jam būdingų savybių.*



*Šaltuoju metų laiku rekomenduojama gerti „Kalėdų“, „Šeimos“ arbatas.*

Kalbėdama apie organizmui naudingas prieskonines žoleles, profesorė pamini ir kardamoną, kuris, jos teigimu, naudingas širdies, kraujagyslių veiklai.

„Nuo seno mokslininkai teigia, kad viena kardamono sėklytė įmesta į kavos puodelį gėrimui suteikia malonų skonį ir sumažina neigiamą kavos poveikį centrinei nervų sistemai. Tačiau kai manęs klausia, ką geriausia gerti, atsakau – prieskonių arbatas, – teigia profesorė. – Prieskoninę arbatą reikėtų gerti kaip galima dažniau arba bent jau dažniau nei kavą.“

### Sujungia galias

Kiekvienas prieskonis turi būtent jam būdingų savybių, tačiau kaip jas sujungti, kad nauda organizmui būtų kuo efektyvesnė? Arbatas ir prieskonių mišinius kuriančios bei prekiaujančios bendrovės „7 levos namai“ vadovė leva Jonaitienė per kelis metus sukūrė 16 prieskoninių arbatų liniją. „Kaulai ir sąnariai“, „Kvėpavimas“, „Ramus vakaras“, „Švarus kraujas“ – tai tik keletas pavadinimų, kurie sufleruoja, kokiu tikslu buvo atrenkami pries-

koniai šių arbatų sudėčiai.

„Kiekviena arbatą turi unikalią sudėtį, o atrinkti prieskoniai joms suteikia išskirtinį skonį ir galią, todėl kiekvienas išsirenka jam patinkančią arbatą, – teigia I. Jonaitienė. – Pavyzdžiui, arbatą „Vaikai vaikučiai“ ypač mėgsta vaikai. Iš mamų nuolat girdžiu, kad ją geria net ir tie neklaužados, kurie anksčiau negerdavo jokios arbatos. Visa tai dėl sudėtyje esančio anyžiaus, pankolio ir kmyno derinio. Mamos savo vaikams ją duoda sutrikus virškinimui, miegui, padidėjus dirglumui ar kai pučia pilvelį.“

Šaltuoju metų laiku prieskonių žinovė I. Jonaitienė rekomenduoja gerti „Kalėdų“, „Šeimos“ arbatas, kurias vienija jų sudėtyse esantys šiluma ir šventėmis kvepiantys prieskoniai: cinamonas, kardamonas ir gvazdikėliai.

„7 levos namai“ arbatų, prieskonių ir uogienių galima įsigyti įvairių mugių, parodų, renginių metu. Arbatos ir prieskonių mišiniai gaminami Lietuvoje, o jų receptūros apsaugotos patentais.

# Žindančios mamos mityba

Žindomo kūdikio sveikatą ir vystymąsi lemia mamos mityba, nes ji perduoda mažyliui tai, ką suvalgo pati. Kaip turėtų maitintis žindanti mama, kad aprūpintų kūdikį visomis reikalingomis medžiagomis? Šia tema egzistuoja daug mitų.



## Reikia valgyti – už du

Iš tikrųjų ne už du, o – dviem. Papildomai žindanti mama gali suvartoti 300 – 600 kcal per parą. Taigi suvalgysite kiek daugiau negu įprastai, bet svarbiausia – ne maisto kiekis, o kokybė ir vitaminų bei kitų naudingųjų medžiagų kiekis. Žindanti mama turi valgyti sveikus, kuo natūralesnius maisto produktus, kuriuose nėra konservantų, sintetinių dažų ir nitratų.

## Galima valgyti viską, ko užsigeidžiate?

Jokiu būdu, ypač atsakingai rinkitės maisto produktus, jeigu vaikas alergiškas. Alergenai gali būti šokoladas, kakava, krabai, krevetės, žemės riešutai, vėžiai, kiaušiniai, citrusiniai vaisiai, braškės, raudonos spalvos vaisiai ir daržovės (pomidorai, morkos, obuoliai, granatai ir kt.) Reikėtų vengti kavos, vynuogių, majonezo, kečupo, rūkytų mėsos gaminių, riebių kremų, taip pat nevalgykite konservantų ir E priedų turinčių maisto produktų, atsakykite gazuoto vandens. Teoriškai alergenai gali būti ir žuvis, todėl ją įjunkite į racioną palengva. Geriau valgyti virtą arba troškintą žuvį.

## Priešinga nuomonė – valgyti reikia tik vieną atskiros rūšies maisto produktą, tuomet išvengsime alergijos

Tai taip pat netiesa. Mamos maistas turi būti įvairus. Reikia valgyti kuo įvairesnius visų pagrindinių grupių maisto produktus: mėsą, žuvį, pieno produktus, kiaušinius, duoną, kruopas, daržoves, vaisius, uogas, meniu turi būti augalinis aliejus ir sviesas. Juk, pavyzdžiui, skirtingi vaisiai ar daržovės turi skirtingus vitaminus ir jų kiekius.

Žindanti mama gali valgyti neriebią jautieną, kiaulieną, baltą paukštieną, sveikesnė virta arba troškinta mėsa. Nederėtų pamiršti varškės ir sūrio. Iš varškės galite pasigaminti varškėčius, apkepus ar kitą patiekalą. Naudingi jogurtai, tik juose neturi būti vaisių priedų ir konservantų.

Dažna mamos problemėlė po gimdymo – vidurių užkietėjimas, todėl svarbu, kad jos patiekalai turėtų pakankamai skaidulinių medžiagų, kurios skatina žarnyno peristaltiką. Daug skaidulų turi daržovės, vaisiai, uogos, avižių sėlenos, riešutai, kruopos, rupių miltų duona, džiovinti vaisiai.

Per dieną būtina suvalgykite 400 gramų šviežių ir pagamintų daržovių, maždaug 300 vaisių ir uogų, išgerkite 200 – 300 g šviežiai spaustų sulčių.

Iki pusantro – dviejų mėnesių stenkitės valgyti alergijos nesukeliančius produktus, vėliau palengva galite bandyti naujus. Naują produktą suvalgykite kartą per dieną ir stebėkite kūdikio reakciją. Jeigu alergija nepasirodė, maisto produktas mažyliui tinkamas.

## Būtinai reikia kuo daugiau pieno

Tikrai ne. Pienas gali net netikti mamos organizmui, be to, nuo jo dažniausiai pučia pilvą. Jį keičiame į rauginto pieno produktus: rūgpienį, kefyrą, jogurtą be vaisių ir cukraus, pasukas ir kt. Jeigu mėgstate šviežią pieną, pagardinkite juo arbatą.

## Su kūdikių diegliais kovoti nėra prasmės

Daugeliu atvejų galima juos sumažinti. Tiesiog nevalgykite dujas sukeliančių maisto produktų. Mamai gali netikti melionai, arbūzas, agurkai. Nepiktnaudžiaukite raugintais kopūstais, mieliniiais gaminiiais. Pučia pilvą nuo ankštinių, grybų, perlinių kruopų, cukraus. Taigi saldumynais mėgaukitės minimaliai, juo labiau, kad juose daug cukraus.

## Būtinai reikia mėsos

Tai jau tiesa. Mat joje yra daug vitamino B<sub>12</sub>, kuris būtinas vaiko augimui ir protiniam vystymuisi. Šio vitamino daugiausia gyvūniniuose produktuose: mėsoje, kiaušiniuose ir piene, taip pat žuvyje. Todėl mamai vegetarei, kuri negali atsisakyti savo mitybos principų, prireiks vartoti vitamino B maisto papildus.

## Žindanti mama turi vartoti kalcio preparatus

Vartoti kalcio preparatus nėra būtina. Juolab kad žindymo periodu maisto papildai nerekomenduojami. Žindanti mama pakankamai kalcio turėtų gauti su maistu. Kalcio šaltiniai ne tik pienas, bet ir kepenys, jogurtas, varškė, sūris, sezamo sėklos, lapiniai kopūstai, špinatai, brokoliai, migdolai.

## Reikia daug gerti

Iš tiesų. Iš karto po maitinimo arba jo metu dažniausiai pajuntate troškulį. Pasitikėkite savo organizmu – gerkite, kai norisi. Paprastai per parą patariama išgerti apie 2 litrus skysčių. Geriausi gėrimai mamai: žolelių arbata, vanduo, džiovintų vaisių nuovirai, kompotas, šviežiai spaustos vaisių sultys. Kavos žindanti mama turėtų atsisakyti, nes kūdikis gali pasidaryti dirglus, prastai miegoti.

*Parengė Undinė Gilė*

# Ideali švara po gimdymo – sveikai motinystei

Iš karto po gimdymo jauną mamą užklumpa daugybė rūpesčių, kuriuos atneša ilgai lauktas kūdikis. Dėl abiejų sveikatos nėštumo ir gimdymo išvargintai mamai svarbu nepamiršti ir savęs. Jos organizmas patyrė daug ekstremalių pokyčių, kurie jį susilpnino. Todėl po gimdymo moteris labai imli infekcijoms – juk jos vidiniai lytiniai organai – lyg didelė žaizda, į kurią gali lengvai patekti mikrobai. Tai dažniausia pogimdyminių komplikacijų priežastis. Ar jauna moteris išvengs šių komplikacijų, daug priklauso nuo intymiosios higienos.

## Jaunos mamos organizmo ypatybės

Po gimdymo pradeda atsistatyti visos nėštumo periodu pakitusios organizmo sistemos, pamažu traukiasi gimda, sustangrėja tarpvietės raumenys. Pogimdyminis laikotarpis trunka 6 – 8 savaites ir baigiasi tuomet, kai organizmas tampa toks pat, kaip iki nėštumo. Laikotarpiu po gimdymo moters organizmas labai pažeidžiamas.

Pirmausia, gimdos ertmėje yra didelis pažeistas paviršius. Tai placentos tvirtinimosi vieta. Šioje žaizdoje, kaip ir bet kurioje kitoje, pavyzdžiui, piršto įpjovoje, patekus mikrobams, gali greitai išsivystyti uždegimas. Gimdos ertmės kraujingos išskyros – lochijos, yra ne kas kita, kaip žaizdos placentos prisitvirtinimo vietoje, kraujo, gleivių išskyros. Pirmąsias 5 dienas po gimdymo lochijos būna kraujingos, vėliau jos šviesėja – tampa vandeningos su nedidele kraujo priemaiša, po to jų mažėja, o 5 – 6 savaitę po gimdymo išskyros išnyksta.

Antra, gimdos kaklelis – gimdant atliekantis vartų, pro kuriuos į pasaulį ateina kūdikis, vaidmenį – kurį laiką po gimdymo išlieka atviras. Visiškai jis užsiveria tik po 3 savaitių. Taigi mikrobams kelias link žaizdos pirmosiomis savaitėmis po gimdymo lieka laisvas.

Trečia, po gimdymo makštyje dominuoja šarminės reakcijos. Taip yra todėl, kad lochijų reakcija yra šarminė. Įprastinėmis sąlygomis makšties terpė yra rūgštinė ir ji yra veiksmingas barjeras patogeniniams mikrobams. Jauna mama šios apsaugos neturi.

Ketvirta, gimdyvių imuninė apsauga daug silpnesnė, nes be natūraliai susilpnėjusio imuniteto nėštumo periodu organizmą dar veikia gimdymo stresas, dideli hormonų pokyčiai, taip pat moteris nusilpusi dėl to, kad gimdymo metu neteko daug kraujo.

Penkta, net jei gimdymo metu nebuvo gimdos kaklelio, makšties ar tarpvietės plyšimų, kuriuos reikia susiūti, kiekviena gimdyvė turi smulkių įtrūkių, kurie gali būti vartai infekcijai.

## Plyšimai gimdant

Gimdymo metu dažnai plyšta ar įtrūksta tarpvietė arba makštis, rečiau – gimdos kaklelis. Plyšusių gimdymo takų siūlės – dar viena didelė spraga infekcijai. Supūliavusi siūlė gali sukelti endometritą – gimdos gleivinės uždegimą. Todėl tokiai mamai sveikata ir higiena reikėtų pasirūpinti dar kruopščiau. Higienos procedūras reikia atlikti ypač atsargiai. Saugokitės, kad nepažeistumėte siūlių – prausdamasi nelieskite jų rankomis, netrinkite rankšluosčiu, o lengvai nusausinkite. Tinkamai prižiūrimos plyšusios vietos greičiau sugis ir bus apsaugotos nuo uždegimų.

## Paprastos taisyklės

Po gimdymo, ypač per pirmąsias 7 – 10 dienų, kol dar nesugijo gimdymo takų plyšimų siūlės, žaizdelės ir smulkūs įtrūkiai, reikia prausti kiekvieną kartą pasinaudojus tualetu ir ryte bei vakare prieš miegą.

Praustis reikia šiltu vandeniu, nuo tarpvietės išangės link, kad į makštį nepatektų infekcija iš tiesiosios žarnos. Rankas reikia plauti ir prieš apsiplovimą ir po jo. Vandens čiurkšlė apsiplausiant turi būti nukreipta iš priekio atgal, kad nepatektų giliai į makštį. Antraip iš makšties išplausite nuo mikrobu saugančią naudingąją mikroflorą. Nenaudokite kempinių, nes jomis galite pažeisti odą ir susidarys palankūs infekcijai įtrūkiai. Intymios higienos rankšluostį keiskite kasdien arba naudokite vienkartinius rankšluosčius.

## Ko negalima daryti po gimdymo?

- Visą periodą po gimdymo nepatartina maudytis vonioje, atvirame vandens telkinyje, taip pat baseine, nes iš vandens per atvirą gimdos kaklelį infekcijai lengva patekti į gimdą.
- Labai svarbu neperšalti, prisiminkite, kad imunitetas po gimdymo daug silpnėjęs.
- Nenaudokite makšties tamponų ir nevilkkite sintetinių apatinių. Tokie apatiniai sudaro puikias sąlygas mikrobams.

- Apatiniai turi praleisti orą ir neturi aptempti kūno, nes susidarius šiltnamio efektui siūlės ar įtrūkiai bus papildomai traumuojami.
- Venkite kelti sunkius daiktus, didžiausias leistinas svoris – Jūsų kūdikis.
- Jokių būdu intymiai higienai nenaudokite paprasto muilo.

## Higienos įklotai

Pirmosiomis dienomis po gimdymo išskyros gausios, todėl Jums prireiks gerai sugeriančių higienos įklotų, kurie tvirtai prilimpa prie apatinių. Geriausia pirkti orui laidžius įklotus, kad nešūstų gimdymo metu pažeistos vietos. Keisti įklotus reikia ne rečiau kaip kas 2 – 3 valandas, nes lochijos – puiki mitybos terpė patogeniniams mikrobams, kurie gali sukelti uždegimą. Taip pat dėl to kiekvieną kartą keisdamos įklotą turite apsiprausti.

## Po gimdymo – speciali intymios higienos priemonė

Jautrių ir pažeistų gimdyvės intymių vietų higiena geriausia įsigyti specialią šiam moters gyvenimo periodui pritaikytą higienos priemonę. Tinkamas intymios higienos prausiklis ne tik nedirgina odos ir nesukelia alergijos, bet ir apsaugo nuo mikroorganizmų, t.y. turi antibakterinį ir uždegimą slopinantį poveikį. Be to, tinkamiausi neutralūs prausikliai, kuriuose nėra kvapiųjų medžiagų bei dažiklių. Tai svarbu, jeigu gimdėte lengvai, o ypačingai – jeigu plyšo gimdos kaklelis, makštis ar tarpvietė.

Taigi pravartu šiam periodui įsigyti išskirtinę intymios higienos priemonę, pavyzdžiui, *Octenisan* losjoną. Jo sudėtyje esantis oktenidino chloridas apsaugo nuo mikroorganizmų, o alantoinas skatina odos ląstelių atsinaujinimą. Nusiprausus su tokiu losjonu, neberekės naudoti papildomų dezinfekuojamųjų preparatų. *Octenisan* pravartu naudoti ir prausimuisi prieš gimdymą, gulantis į ligoninę, tai pat – ligoninėje. Jis padės apsisaugoti nuo ligoninėje įgyjamų infekcijų.

Namų vaistinėje esantis *Octenisan* tinka ne tik jaunos mamos intymiai higienai. Losjonas padės apsaugoti ir augantį bei lytėjimu išorės pasaulį norintį pažinti vaiką nuo mūsų aplinkoje esančių bakterijų ir galimų infekcijų, o taip pat pravers ir vaikui susirgus vėjaraupiais. Neutralus *Octenisan* prausiklis nedirgins vaikučio uoslės, o šiuo losjonu nupraustas vaikas nebesikasys, jo oda bus švari ir apsaugota nuo bakterinės infekcijos, dėl kurios gali susidaryti randai.

## Bendra higiena

Ne mažiau už intymią higieną po gimdymo svarbu laikytis ir bendrosios higienos taisyklių. Pagrindinis jos principas – dažnas rankų plovimas. Juk Jūs nuolat kontaktuojate su kūdikiu, kuris labai pažeidžiamas infekcijų. Siekiant save ir savo kūdikį apsaugoti nuo infekcijų – po kontakto su galbūt infekcine liga sergančiais asmenimis ar jų aplinkos daiktais, rankų plovimui taip pat reikėtų rinktis specialias priemones – šiam tikslui patartina naudoti antibakterinėmis savybėmis pasižymintį prausiklį *Octenisan*. Be to, dažnai plaunant rankas, gera ploviklio kokybė tampa labai svarbi, nes plovimas džiovina rankų odą, ypač šaltuoju metų laiku.

Duše derėtų prausti du kartus per dieną – ryte ir vakare. Patalynę pogimdyminiu periodu keiskite ne rečiau kaip kas 5 – 7 dienas. Miegokite su medvilniniais drabužiais ir kasdien juos keiskite. Rankoms, krūtinei ir intymiajai higienai naudokite atskirus rankšluosčius.

Pirmosiomis dienomis po gimdymo gimdą pri laikantys raiščiai dar išsitempę, todėl ji paslanki. Kad gimda būtų tinkamos padėties, patariama miegoti ant pilvo. Tokios padėties nebus sunku nutekėti lochijoms.

## Delikačios problemos

Pirmosiomis dienomis po gimdymo sutrinka žarnyno, šlapimo organų funkcijos, nes neštumo ir gimdymo metu buvo spaudžiami tam tikri raumenys. Todėl šlapimo pūslė neįtraukia skysčio slėgiui. Išsiplėtę šlapimtakiai, sutrikusi šlapimo pūslės funkcija sudaro palankias sąlygas infekcijai. Todėl, nors ir neįsitempę noro šlapintis, tai reikia daryti kas 2 – 3 valandas. Jeigu nepavyksta pasišlapinti pačiai, šlapimas nuleidžiamas kateteriu.

Antra dažna problema po gimdymo – skausmingi hemorojus mazgai, taip pat vidurių užkietėjimai. Taip atsitinka dėl to, kad neštumo metu gimda spaudė mažojo dubens venas, todėl susidarė kraujo sąstovis. Nuolatinis pasituštėjimas svarbus ypač esant plyšimams, nes stovinantis siūlės gali išsiskirti. Tam reikia valgyti pakankamai ląstelienos: košių, vaisių ir daržovių, rauginto pieno produktų.

Po gimdymo ypačingai rūpintis reikia ne tik kūdikiu, bet ir savimi. Taigi, skirkite pakankamai laiko sau, nes būdama sveika galėsite geriau pasirūpinti kūdikiu.

Parengė Dalia Petrutytė



# octenisan® losjonas

Mamos ir vaiko  
apsaugai –  
*švelniai ir patikimai*



- + saugo nuo infekcijų
- + kūno, plaukų, veido bei rankų prausimui
- + intymiai higienai po gimdymo
- + vaikų prausimui sergant vėžaraupiais
- + pacientų prausimui prieš operacijas
- + tinka visiems odos tipams, taip pat muilui jautriai bei alergiškaai odai
- + odai neutralus pH, be spalvis ir bekvapis



# Į pagalbą mamai – buteliukas

Mamos pienas – pats geriausias maistas kūdikiui. Jame yra visos mažiui reikalingos medžiagos, kurios stiprina imunitetą ir padeda kovoti su infekcijomis. Deja, mama ne visada gali tęsti kūdikio žindymą tiek, kiek norėtusi. Susirgusi mama priversta vartoti vaistus, kurie pereina ir į pieną. Pieno gali pritrūkti arba žindyti kūdikio nebeįmanoma, jei moteris nusprendžia anksčiau grįžti į darbą. Pieną tenka nutraukti ir maitinti kūdikį iš buteliuko, kaitalioji maitinimą krūtimi ir mišinukus, pereiti prie dirbtinio maitinimo. Visais šiais atvejais nepatyrusiai mamai reikia išmokti taisyklingai maitinti vaiką iš buteliuko.

## Maitinimo iš buteliuko technika

Maitinti iš buteliuko nėra sudėtinga, bet mama turi prisiminti keletą taisyklių, kad išvengtų vaiko ašarų, išsipylosio maistelio ir kitų problemų.

Kūdikis mielai valgys iš buteliuko, jeigu tinkamai jį maitinsite. Geriausiai maitinti ant rankų laikomą mažylį – jis jausis saugus ir bus ramus. Tai darykite sėdėdama, panašiai kaip žindydama: kūdikio galva turi būti paremta ant kairės rankos ir kiek aukščiau už liemenį. Įsitikinkite, kad maitinamas vaikas per daug neatlošia galvos arba nelenkia jos į priekį, nes netaisyklingos padėties jam bus sunkiau valgyti: dėl netinkamos galvytės padėties maisto gali patekti į kvėpavimo takus. Gastroefaginio reflukso kamuojamą arba sloguojantį kūdikį maitinkite pusiau sėdomis ir kiek įmanoma vertikalesnės padėties.

Pirmiausia, pieną ar mišinuką būtinai pašildykite. Ar mokate patikrinti pieno temperatūrą? Paprasčiausiai išspauskite keletą lašelių ant vidinės riešo pusės – jeigu Jums malonu, patiks ir kūdikiui. Jeigu maitinate dirbtiniu mišiniu, atkreipkite dėmesį į jo galiojimo terminą ir mišinuką ruoškite tiksliai pagal instrukciją.

Maitinamą kūdikį laikykite taip, kad būtų patogus ir jam, ir Jums. Čiulptuką spustelkite prie mažylio apatinės lūpos, kad jis pakankamai išsižiotų ir stebėkite, kad liežuvis būtų apačioje, po čiulptuku. Jeigu mažylio lūpos apžioja platųjį čiulptuko pagrindą – jis valgys netaisyklingai. Neskubinkite ir neverskite būtinai suvalgyti visos porcijos: vieni vaikai valgo greitai, kiti – lėčiau, o treči mėgsta daryti pertraukas. Taigi pasitelkite kantrybę.

Buteliuką visada laikykite pasvirusį – čiulptukas prisipildys pieno ar mišinio, todėl vaikas neprisivalgys oro. Įsitikinkite, kad žindukas neužsikimšęs ir nesuplotas. Netinkamą žinduką pakeiskite. Jei kūdikis viso mišinio nesuvalgė, likusį išpilkite – išvengsite bakterinės infekcijos. Po valgio palaiykite mažylį vertikaliai, kad jis galėtų atsirūgti.

Nepalikite iš buteliuko valgančio vaiko vieno ir su buteliuku burnytėje neleiskite jam miegoti – abiem atvejais mažylis gali užspringti.

## Kaip išsirinkti buteliuką?

Pirmiausia atkreipkite dėmesį į medžiagą, iš kurios jis pagamintas. Svarbu, kad plastmasės ar stiklo sudėtyje nebūtų kenksmingų medžiagų. Pavyzdžiui, *Dr. Brown's Natural Flow*<sup>®</sup> buteliukai pagaminti iš polipropileno plastiko, kuriame nėra bisfenolio A (BPA), arba taip pat neturinčio BPA borosilikatinio stiklo. Stikliniai buteliukai sunkesni už plastmasinius ir dūžta. Bet jie tarnauja ilgiau, o plastikiniai gali greitai apsidrumsti arba suskilti. Plastikinis buteliukas patogus vaikštinejant lauke arba, kai mažylis pats bando jį nulaikyti. Atkreipkite dėmesį ir į aiškias tūrio padalas, kurios padės mamai tiksliai nustatyti pieno ar mišinio kiekį.

Dauguma žymių gamintojų buteliukų turi apsaugą nuo dieglių. Specialūs mechanizmai nepraleidžia oro į mažylio skrandį, todėl padeda apsaugoti nuo pilvuko problemų. Pavyzdžiui, *Dr. Brown'o* buteliukai turi specialią ventiliacijos sistemą, kuri neleidžia į buteliuką patekusiems orui prasiskverbti į skystį. Kai mažyliui valgant skysčio mažėja, buteliukas tuštėja ir prisipildo oro, bet vakuumas nesužadaro. Iš *Dr. Brown'o* buteliuko valgančio kūdikio ausyse nesikaupia skystis ir mažylis išvengia vidurinės ausies uždegimo – otito. Kūdikis ne tik neprisivalgo oro, bet ir čiulptukas nesulimpa, todėl pienas teka laisvai, kaip ir maitinant krūtimi. Mat dėl šiuose buteliukuose esančios oro cirkuliacijos sistemos susidaro teigiamas slėgio srautas, panašus į maitinimą krūtimi.

Svarbu ir tinkamas čiulptukas. Dauguma jų gaminami iš latekso ir silikono. Silikoniniai čiulptukai bekvapiai, tvirtesni ir lengvai dezinfekuojami. Dar svarbus čiulptuko srovės intensyvumas. Patiems mažiausiems patogausi čiulptukai su dviem mažom skylutėm, o paūgėjusiam mažyliui – su keliomis angelėmis. *Dr. Brown'o* buteliukams sukurti specialūs čiulptukai, kurie nepraleidžia oro, kaip kitų gamintojų čiulptukai.

## Buteliukų ir čiulptukų priežiūra

Mažo vaiko imunitetas per silpnas susidoroti su visomis infekcijomis. Todėl iš buteliuko maitinam dar neturintį metukų kūdikį, svarbu laikyti tinkamas

higienos. Jeigu buteliukų, čiulptukų ir kitų maitinimo reikmenų tinkamai neprižiūrėsite, mažyliui gali sutrikti virškinimas bei atsirasti viduriavimas. Po kiekvieno maitinimo gerai viską plaukite šiltu vandeniu su plovikliu, tik buteliukams ir čiulptukams nenaudokite abrazyvinių dalelių turinčių ir antibakterinių valiklių. Prieš kitą maitinimą – sterilizuokite, kad išnyktų visos bakterijos. Geriausia sterilizuoti vandeniu iš butelio arba švarių filtruotu vandeniu – išvengsite apnašų.

- Galite rinktis vieną iš kelių sterilizavimo būdų.
- Virinimas. Sterilizuojamus reikmenis sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu ir virinkite 5 minutes.
  - Sterilizavimas mikrobangų krosnelėje. Kūdikių indikus sudėkite į stiklinį indą, įpilkite vandens, uždenkite ir įjunkite krosnelę 5 – 8 minutėms.
  - Dezinfekavimas specialiame buteliukų sterilizatoriuje.

## Dar keletas patarimų

- ✓ Atsiradus pirmiesiems pažeidimams, buteliukus ir čiulptukus išmeskite. Čiulptukus geriausia keisti kas tris mėnesius.
- ✓ Jeigu naudojate stiklinius buteliukus, nepamirškite jų atidžiai apžiūrėti prieš kiekvieną maitinimą – ar jie nesuskilę (tai gali atsitikti sterilizuojant).
- ✓ Nešildykite pieno mikrobangų krosnelėje, nes jis sušils netolygiai, todėl maitinamas kūdikis gali nusiplikyti.
- ✓ Paruošto mišinio nelaikykite ilgiau kaip pusvalandį, nes vėliau jame atsiranda nuosėdų ir pradeda daugintis bakterijos, kurios sukelia ligas ir susilpnina imunitetą.
- ✓ Prieš maitindamos kūdikį, visuomet patikrinkite pieno ar mišinio temperatūrą.
- ✓ Nemaitinkite neramus ir verkiančio kūdikio, nes tuo metu jo kvėpavimo takai nėra apsaugoti ir maistas gali patekti į gerklas. Taigi, pirmiausia jį nuraminkite.

Kūdikio maitinimas – svarbi jo dienotvarkės dalis. Apgaubkite šį kasdienį ritualą švelniu rūpesčiu ir mėgaukitės kiekviena kartu su kūdikiu praleista akimirka.

*Parengė Undinė Gilė*

# Išskirtinumas.



*Tai natūralu.*

## Išskirtiniai Dr. Brown'o buteliukai nuo 1996 m.

Sakoma, kad kiti buteliukai yra sukurti gydytojų bei mažina pilvo dieglius, bet jie negali remtis JAV patentais. Sukurtas gydytojo Craig'o Brown'o ir užpatentuotas 1996 m., Dr. Brown'o buteliukai yra išskirtinis buteliukas su vidine oro cirkuliacijos sistema. Ši unikali oro cirkuliacijos sistema sukuria teigiamą slėgį ir neleidžia atsirasti oro burbuliukams, o tai yra panašu į maitinimą krūtimi. Kitaip nei kituose buteliukuose, Dr. Brown'o buteliukuose nesusidaro vakuumas, o tai mažina pilvo dieglius, atpylinėjimą, atsirūgimą, dujų kaupimąsi organizme bei padeda kūdikiams gerai jaustis. Apsilankykite [www.drbrowns.lt](http://www.drbrowns.lt) ir paskaitykite tėvų atsiliepimus bei sužinokite daugiau apie Dr. Brown'o gaminius.



Platintojas: UAB "Pionierius", [info@pionierius.lt](mailto:info@pionierius.lt),  
+370 652 39753, [www.drbrowns.lt](http://www.drbrowns.lt), [www.zylutes.lt](http://www.zylutes.lt)  
Dr. Brown's gaminių ieškokite vaikų prekų parduotuvėse

# Pilvukams be diegliukų

Kūdikis staiga, atrodytu, be priežasties, ima spardydamasis verkti ir mamai neramu, kad jam kažkas negerai. Bet dažniausiai priežastis elementari – išpūstas pilvukas ir diegliai. Tokie nemalonumai kūdikį paprastai kamuoja pirmaisiais gyvenimo mėnesiais. Be jų neišauga beveik nė vienas mažylis. Ką tik gimusio mažylio žarnynas dar neišsivystęs – jame trūksta pieno virškinimui būtinų bakterijų, dažnai žarnyną okupuoja patogeninė flora. Tai pagrindinės priežastys, kodėl pučia pilvuką, bet šis negalavimas – nėra liga, todėl negydomas. Tik mažylio pilvukas nukamuoja ir jį patį, ir negalinčius ramiai išsimiegoti tėvelius. Juk, lyg tyčia, diegliukai ateina vėlai vakare. Nuraminti pilvuką galima pakoregavus žindančios mamos mitybą bei lašiukais nuo šio negalavimo.

## Kodėl kūdikiui skauda pilvuką?

Pilvuką išpučia jame susikaupusios dujos. Dujų gali susikaupti ir mažam, ir dideliam, bet kūdikiams pilvuką pučia daug dažniau ir juos gali kamuoti žarnyno diegliai. Tai žarnyno sienelių spazmai, kurie sukelia stiprų skausmą. Todėl kūdikis blaškosi, verkia, mostaguoja kojytėmis, riečia jas prie sukietėjusio pilvuko. Sveiką kūdikį diegliai užpuola dažniausiai vakarop ir trunka maždaug 20 minučių. Maždaug trečią gyvenimo mėnesį šie nemalonumai liaujasi.

Iš kur į pilvuką patenka dujų? Paprasčiausiai kūdikis jų prisivalgo maitinamas. Žįsdamas jis gali prisipumpuoti į skranduką daug oro, kuris vėliau išeina atpilant. Atpylimo išvengsite, jeigu pavalgiusį mažylį palaikysite vertikaliai. Tada nurytas oras išeis be maisto. Dažnai ir daug atpila netinkamos padėties maitinamas kūdikis. Mamai vertėtų pasitikrinti, ar kūdikiui patogiu valgyti.

Galbūt mažylis negerai apžioja krūtį ir dėl to prisivalgo oro. Reikia, kad jis apimtų visą aplink spenelį esantį rudąjį plotą.

Kita dujų pilvuko priežastis – neadaptuoti pieno mišiniai, netinkamai paruošti dirbtinio maitinimo mišinukai. Pilvuką išpučia, jei trūksta pieno baltymų laktozės skaidančio fermento laktazės – pagrindinio motinos pieno ir daugumos adaptuotų mišinių komponento. Kiti laktazės stokos simptomai – vidurių užkietėjimas arba stiprus viduriavimas. Jeigu kūdikiui trūksta laktazės, o mama nebegali žindyti, jį geriausia maitinti specialiais mišinukais be laktozės.

Dujos kamuos karvės pieno baltymams alergišką kūdikį, taip pat susirgusį žarnyno infekcija mažylį bei sutrikusį žarnyno mikrofloros pusiausvyrą (disbakteriozė), kai padaugėja patogeninių bakterijų. Disbakteriozė – dažnas dirbtinai maitinamų kūdikių negalavimas. Tokio kūdikio mamai vertėtų pasitarti su pediatru dėl mišinuko. Esant intensyviems pilvo diegliams, gydytojas gali rekomenduoti specialiai tokiems kūdikiams pagamintus mišinukus.

## Kaip padėti kūdikiui?

Dieglių kamuojamam kūdikiui padeda šiluma: sušilusio pilvuko raumenys atsipalaiduoja ir skausmas susilpnėja. Svarbiausia – nusiraminti turi pati mama, nes jos nerimas persiduoda mažyliui ir jam pasidaro dar sunkiau. Paimkite kūdikį ant rankų, priglauskite, švelniai paguoskite ir palūliuokite, pasiklausykite ramios muzikos, išjunkite ryškią šviesą – galbūt mažylis nurims ir užmigti.

Pamasazuokite šilta ranka verkiančio kūdikiu pilvuką aplink bambutę laikrodžio rodyklės kryptimi. Galbūt mažylį nuramins sulankstytas šiltas vystyklaš ant pilvuko arba maloniai šilta vonia. Paguldykite mažylį ant savo pilvo – galbūt mamos šiluma padės pilvukui greičiau nurimti.

Niekaip nenuraminamam kūdikiui galite panaudoti dujų vamzdelį. Patepkite jo galiuką vazelinu ir atsargiai sukdamas įkiškite. Šią procedūrą derinkite su švelniu pilvuko masažu, ir šiek tiek spustelkite prie jo kūdikio kojytes – turėtų iš karto palengvėti. Tik nepamirškite, kad tokios procedūros nedera atlikti dažnai, nes prie išorinės pagalbos greitai įprantama.

Peržiūrėkite savo valgiaraštį – gal jame yra kūdikio pilvuko pūtimą sukeliančių maisto produktų. Juk kūdikio pilvukas nebus ramus, jeigu mama kamuos vidurių užkietėjimas ir meteorizmas. Šiuos reiškinius gali sukelti pienas, kopūstai, ankštiniai, riešutai, svogūnai, česnakas, pomidorai, agurkai, ridikėliai, šokoladas, citrusiniai vaisiai, vynuogės, kriaušės, arbūzas, juoda duona, gira, kava, stipri juodoji arbata. Išbandykite, kuriais maisto produktais Jūsų mažylio pilvukas nepatenkintas. Dirbtinai maitinamo kūdikio mišinuką būtina ruoškite tiksliai pagal instrukciją. Mišinys neturi būti nei per skystas, nei per tirštas. Galbūt padės į kūdikio racioną įtraukti pieno mišinukai, kurių sudėtyje yra probiotikų.

## Kmynai – nuo diegliukų

Jeigu šalia būtų močiutė, dieglių kamuojamam anūkeliui ji greičiausiai pultų virti kmynų arbatėlę. Kmynas – seniai žinomas vaistinis ir prieskoninis augalas. Lietuviškoje virtuvėje kmynais nuo seno gardinami marinatai, sūriai, duona, sausainiai, gira ir arbatos.

Liaudies medicinoje kmynai – populiarai virškinimą gerinanči priemonė pučiant pilvą, taip pat tradicinė pagalba nuo žarnyno spazmų. Kmynų sėklų dedama į daugelio virškinimą gerinančių arbatų. Kmynų užpilą ypač patariama vartoti nuo vidurių pūtimo, nes jis mažina dujų kiekį žarnyne. Mažyliams, kuriems pučia pilvuką, geriau tinka vaistinės parduodami kmynų preparatai, kuriuose mažiems vaikams tinkamos šio vaistinio augalo dozės.

Iki trijų mėnesių vaikai pilvo diegliai praktiškai laikomi fiziologine būkle, todėl mamos ir vaiko mitybos korekcija jų visiškai numalšinti nepavyks. Todėl pilvukui nuraminti pediatrai rekomenduoja specialius lašiukus.

*Parengė Dalia Petrutytė*

# Kmyną lašiuikai – pilvukams be diegliukų



KMYNAS – seniai žinomas vaistinis augalas. Kmyną preparatai gerina apetitą, aktyvina virškinimo liaukų veiklą, žarnyno peristaltiką, medicina rekomenduoja juos naudoti kai pučia pilvą ar kaupiasi dujos. Kmyną vaisiuose yra eterinio aliejaus, kuris yra svarbiausia veiklioji medžiaga ir naudojamas kmyną preparatams gaminti.

**Babyfen** – natūralus produktas. Veiklioji medžiaga kmyną vaisių eterinis aliejus. Sudėtyje nėra cukraus, dirbtinių dažiklių ir konservantų.

Rekomenduojama dozė yra 2 lašai vienam svorio kilogramui, 3 kartus per dieną.



Daugiau informacijos vaistinėse arba [www.vaistas.lt](http://www.vaistas.lt)

# Intymi higiena sveikam nėštumui

Intymi higiena, atrodytų, paprasta procedūra. Kiekviena moteris įsitikinusi, kad apie intymią kūno vietų priežiūrą žino viską. Bet yra smulkmenų, į kurias derėtų atkreipti dėmesį, nes nuo jų priklauso būsimos mamos sveikata. Daug imlesnė makšties infekcijoms neščia moteris – dėl hormonų koncentracijos pokyčių, kurie lemia neutralesnį intymią vietų pH. Makšties mikroflora lengvai gali pakisti ir sukelti ginekologines sveikatos problemas. Tinkama higiena apsaugo nuo įvairių problemų ne tik mamą, bet ir būsimą kūdikį.

## Kas apsaugo nuo infekcijų

Sveikos moters makštyje yra šiek tiek balkšvos spalvos rūgštinės reakcijos išskyry. Rūgštinę reakciją ( pH 3,5 – 4, 5) palaiko makšties išskyrose esanti pieno rūgštis. Makšties gleivinės epitelyje yra nemažai specialios medžiagos glikogeno, kuris būtinas kiekvienos sveikos moters makštyje esančioms laktobakterijoms dauginis. Veikiamas fermentų glikogenas skyla ir jo skilimo produktas yra pieno rūgštis. Taigi susidaro rūgšti terpė, kurioje nėra sąlygų dauginis ir išgyventi patogeniniams mikroorganizmams, galintiems sukelti ligas.

Nėštumo metu pokyčiai vyksta visame moters organizme, taip pat ir lytiniuose organuose. Sustiprėja dubens kraujotaka, sustorėja makšties gleivinė, didėja makšties elastingumas. Pagausėja makšties išskyry, jos tampa tirštesnės ir įgauna baltą spalvą. Makšties turinio pH tampa rūgštesnis, nes susidaro daugiau pieno rūgšties, o ji didina glikogeno kiekį makšties epitelyje. Toks pH apsaugo makštį nuo kai kurių infekcijų, bet padaugėjęs glikogeno, greičiau apninka grybelinė infekcija, todėl daugeliui neščiųjų nustatoma makšties kandidozė. Taip pat nėštumo metu keičiasi ir imuninė sistema. Todėl lengviau prasiskverbti ir dauginis patogeniniams mikroorganizmams. Jiems kelių atveria netinkama higiena, dėl kurios gali nukentėti ne tik moteris, bet ir vaisius.

## Ką reikia daryti ir ko nevalia

Pirmiausia būtina laikytis šių taisyklių.

- Praustis reikia švariomis rankomis, bet ne kempine: tarpvietės oda labai gležna ir lengvai pažeidžiama.

- Neščioji turi praustis tekančiu vandeniu. Taigi, jeigu neįmanoma nusiprausti duše arba iš čiaupo bėgančiu vandeniu, nedera praustis dubenyje. Verčiau vandenį ant išorinių lytinių organų pilti iš kito indo.

- Vanduo turi būti šiltas. Šaltas vanduo pavojingas dėl uždegimų, o labai šaltas arba labai karštas vanduo gali sukelti net persileidimą.

- Prausiamės iš priekio – išangės link. Tuomet tiesioje žarnoje esantys mikroorganizmai nepateks į makštį.

- Naudokite tik individualų rankšluostį ir odą lengvai nusauskite.

- Nepamirškite, kad apsitempusios sintetiniiais apatiniais galime išprovokuoti uždegimą, todėl derėtų dėvėti medvilnines kelnaites.

Intymios higienos taisyklių draudimai.

- Ploviklių negalima švirkti tiesiai į makštį. Nėštumo metu nereikia naudoti priemonių makščiai plauti (nebent skirtas ginekologo). Jos gali sutrikdyti natūralią makšties mikroflorą, o paskutinais nėštumo mėnesiais sukelia priešlaikinius gimdos susitraukimus.

- Venkite švirkti į makštį gydytojo nepaskirtu vaistinio preparato, tai gali pakenkti būsimam kūdikiui.

## Intymios higienos priemonės

Nėštumo periodu nepageidautinas net mažiausias makšties sudirginimas. Makšties pH skiriasi nuo kūno odos pH, todėl moteris turėtų naudoti specialias priemones intymiai higienai, kurių pH toks pat kaip ir lytinių organų. Įprastinis – šarminis muilas netinka intymiai higienai, ypač nėštumo metu. Muilas ne tik išsausina makšties gleivinę, bet ir keičia makšties mikroflorą, ir gali sukelti uždegimą. Specialios intymios higienos priemonės palaiko rūgštinę odos terpę. Todėl oda gali išlaikyti normalią drėgmę. Dėl šios savybės intymios higienos priemonės padeda palaikyti ir makšties rūgštingumą, todėl nesusidaro disbiozė (bakterijų pusiausvyros sutrikimas). Intymiajai higienai skirtų prausiklių sudėtyje paprastai būna įvairių augalinių ekstraktų, jie nesausina ir nedirgina jautrios odos, todėl šias priemones galima naudoti kasdien. Tik nedera pamiršti, kad jokie prausiklio neturi patekti į makštį daug.

Intymios higienos priemonių sudėtyje yra daug mažiau kvapiklių ir kitų priedų. Tai labai svarbu nėštumo metu: reikia vengti aštriai kvėpiančių higienos priemonių, nes jos yra potencialūs alergenai. Nėštumo metu geriausia atsisakyti ir intymią vietų dezodoranto, o specialias intymios higienos servetėles verta naudoti tik tuomet, kada negalite nusiprausti duše.

Jeigu nėštumo metu atsirado įtartinų išskyry, lytinių organų bėrimų, skauda, niežti ar peršti makštį, nebandykite pati nustatyti diagnozę ir išspręsti problemos naujomis higienos priemonėmis, o kreipkitės į gydytoją.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė*

Mano hormonai siautėja,  
bet mano viskas yra gerai!



Vaikelio laukimas yra stebuklingas, tačiau nėštumo metu dėl hormonų ir imuninės sistemos permainų, Tavo makštis lengvai gali prarasti savo natūralią mikroflorą. Dėl to gali atsirasti uždegimas ar net infekcija, kuri gali versti Tave jaustis labai nemaloniai.

Lactacyd Pharma Antibacterial turi antibakterinių ypatybių, kurios praturtintos natūraliu čiobrelių ekstraktu, stiprina makšties natūralios apsaugos galimybes ir padeda panaikinti diskomfortą. Todėl jį ypač rekomenduojama naudoti nėštumo metu ir pogimdyminiu periodu. Leisk Lactacyd pasirūpinti Tavo intymiosios zonos natūralia mikroflora!

# Kokia dovana atneša vaikui Kalėdų stebuklą?



## Surasti dovaną – pusė darbo!

Mamai ir tėčiui kiek lengviau, jeigu vaikas pasako, ko norėtų. Deja, vaikas gali ir nepasidalinti savo svajonėmis, tikėdamas, kad Kalėdų Senelis padovanos jam tai, ko trokšta. Taigi, slapukų tėveliams reikės įkalbėti mažylį rašyti Kalėdų Seneliui laišką, o jeigu vaikas jau moka rašyti, dar ir turėsite slapta jį perskaityti ar kitaip sužinoti jo turinį. Užtat, kiek bus džiaugsmo, kai stebuklas įvyks!

Dovana vaikui – nėra praktiškas daiktas, pavyzdžiui, drabužis ar batai. Nors ir nauji kasdieniai daiktai taip pat džiugina, bet juos vaikas ir be šventės gaus, o Kalėdų naktis turi išpildyti vaiko svajonę ir sukurti išskirtinės šventės atmosferą.

Dovanos paieškų verčiau neatidėkite paskutinei minutei. Dienos iki Kalėdų bėga greitai, o žmonių parduotuvėse daugėja ir pasirinkimas darosi vis menkesnis. Interneto parduotuvėse viliojančių pasiūlymų taip pat mažėja.

Pagaliau – nupirkote dovaną! Tik atsikvėpti ankstoka – tai dar pusė darbo. Pirmiausia ją reikia gerai paslėpti, kur vaikas nesuras, arba patikėti saugoti, pavyzdžiui, močiutei arba kitam gimnaičiui. Stebuklas dar priklausys nuo to, kaip ją įteiksite. Vaikams patinka išpakuoti spalvingu popieriumi apvyniotas dovanas, ieškoti, kokia gi staigmena paslėpta viduje. Dar įdomiau, jeigu dovanos teks paieškoti. Galite nupiešti vaikui schemą, kaip surasti dovaną, pažymėti užuominas kelyje į tikslą. Vaikui bus įdomu dalyvauti šiame žaidime. Taip pat

Kalėdos – svarbi šeimos šventė, kurios vaikai laukia ypatingai. Juk juos aplankys Kalėdų Senelis, kuris atneš daug linksmybių ir išpildys mažylio norus – jis gaus išsvajotąją dovaną. Didžiųjų metų švenčių išvakarėse vaikai nekantraudami laukia Kalėdų stebuklo, o tėveliai naršydami po parduotuves suka galvas, kaip nustebinti mažuosius. Juk nėra paprasta aptikti tą vienintelį nuostabų vaiko trokštamą daiktą, kuris padovanotų neužmirštamą vaikystės emocijas.

galite pasikviesti Kalėdų Senelį, kuris pats įteiks mažyliui išsvajotąją dovaną. O kad stebuklingojo Senelio nereikėtų toli ieškoti, juo gali tapti tėtis arba dėdė.

## Ką dovanoti Kalėdoms?

Jeigu vaikas neatskleis savo norų, teks pasiūlyti fantaziją tėveliams. Ką gi dovanoti įvairaus amžiaus vaikams?

**Mažylis iki metų** dar menkai tesupranta, kas vyksta aplink, bet ir jis jaučia šventės atmosferą. Jį nudžiugins įvairūs lavinamieji žaisliukai pagal amžių: lavinamasis kilimėlis, kamuoliukas, muzikinė sraigė ir kiti skambantys žaisliukai, lojantis šuniukas, žaisliukas maudynėms, piramidė.

**Vaikui nuo metų iki trejų** jau galite dovanoti sudėtingesnius žaidimus: žaislinį mobilųjį telefoną, konstruktorių su didelėmis detalėmis, spalvingą knygelę. Berniukui galite dovanoti automobilį, traktorių, garvežiuoką. Mergaitėi – desertų gamybos ar kitą konstruktorių, kalbančią lėlę, žaislinį namelį.

Universaliaios dovanos: kūrybiniai rinkiniai, supamas arklukas, nesudėtingos stambių detalių dėlionės, įvairūs žaisliniai muzikiniai instrumentai, grotuvai, kubeliai. Galite dovanoti minkštą žaisliuką – šuniuką, meškiuką ar lėlytę.

**3 – 6 metų darželinukui** patiks sudėtingesnis konstruktorius, dėlionės. Mergaitėms tinka interaktyvi lėlė, žaislinė virtuvėlė, indukų rinkinys, žaislinė buitinė technika arba tualetinis stalėlis su visais



grožio reikmenimis. Berniuką nudžiugins automobilio, lėktuvo arba katerio modeliukas, lenktynių trasa, geležinkelis, radijo bangomis valdomas automobilis, konstruktorius.

Universalios dovanos: knygos, įvairūs stalo žaidimai, lavinamieji žaidimai pagal amžių, kompiuteriniai žaidimai.

**6 – 10 metų vaikui** reikia rimtesnės dovanos. Berniukams patinka interaktyvieji dinozaurai ir robotai, sudėtingesni lenktynių automobiliai, malūnsparniai, lavinamieji stalo žaidimai. Mergaitėms – papuošalai, rankinė, muzikinė papuošalų dėžutė.

Universalios dovanos visiems – žiemos sporto inventorius: slidės, pačiūžos; mokomosios knygos, sudėtingesni konstruktoriai, interaktyvieji kompiuteriniai žaidimai, muzikos instrumentai, rankinis laikrodis, mobilusis telefonas.

### Jeigu vaiko norai per dideli

Vaikas įsitikinęs, kad Kalėdų Senelis gali padaryti bet kokią stebuklą. Tik, kaip išsisukti tėveliams, jeigu pageidaujama dovana per brangi arba tiesiog nereali? Galite paaiškinti, kad Kalėdų Senelis

nespės paruošti tokios dovanos arba jam bus per sunku, arba per brangu, nes dovanų laukia daug vaikų. Galbūt vaikas pasirinktų kitą daiktą. Tik vaikas gali užsispyri ir mama su tėčiu niekaip neįkalbės atsisakyti trokštamos dovanos. Tuomet teks rašyti Kalėdų Seneliui laišką, ir klausiti, ar jis galėtų parūpinti tokią dovana. Vaikas gali pageidauti ir keleto dovanų, tik, žinoma, Kalėdų Senelio maišas labai sunkus ir kiekvienam vaikui po kelias dovanas jame nesutilps. Kalėdų Senelis gali ir paskambinti vaikui, paklausti, kaip jam sekėsi šiais metais ir, žinoma, ko jis norėtų dovanų. Tik skambinančiojo balso vaikas neturėtų atpažinti. Mamai ir tėčiui reikia būti išradingiems ir išsaugoti vaiko tikėjimą stebuklu.

Jeigu namuose keli vaikai, dovanos kiekvienam turi būti lygiavertės – kad nė vienas nesijaustų nuskriaustas (o galbūt ir labai prasikaltęs, kad negavo geros dovanos) ir nenusiviltų. Tėvelių fantazija ir gudrybės padės vaikui pajusti tikrą Kalėdų stebuklą ir gauti dovanų ne paprastą daiktą iš parduotuvės, o šventinę staigmeną.

Undinė Gilė

# Kalėdų Senelio belaukiant

*Svarstote, kokią dovana Kalėdoms išrinkti savo mažyliui? LEGO žaislų sąrašas – didelis pasirinkimas įvairių rinkinių kūrybiškiems vaikams: berniukams ir mergaitėms, ir net patiems mažiausiems.*



**Naujas LEGO CITY policijos nuovados rinkinys** – tai dovana, apie kurią svajoja nuolat nuotykių trokštantys berniukai. Rinkinyje yra viskas,

ko reikia sėkmingai blogiukų gaudymo operacijai: policijos automobiliai, sraigtasparnis, motociklas ir net „saugus“ kalėjimas.



**LEGO FRIENDS Hartleiko prekybos centras** su daugybe parduotuvių, kavinėmis, SPA centru kūrybingoms

mergaitėms suteiks neribotų galimybių statyti, kurti ir organizuoti madų pasirodymus.



**LEGO DUPLO rinkinys su spalvotomis kaladėlėmis** – tai kelionė į

gyvūnų pasaulį, skirta patiems mažiausiems.



Kalėdų laukti bus dar smagiau su **LEGO Advento kalendoriumi**. Šiemet jų yra net trys: LEGO FRIENDS, LEGO STAR WARS ir LEGO CITY. Kas rytą, skaičiuodami likusias dienas iki Kalėdų, mažieji savo mėgstamo rinkinio Advento kalendoriuję ras po siurprizą.

# Grike



## DVISLUOKSNIS ČIUŽINYS

Naujas technologinis sprendimas jūsų patogiam ir sveikam miegui – dvisluoksnis vidutinio kietumo grikių lukštų čiužinys:

- 4 cm storio grikių lukštų sluoksnis – stangrus ir natūralus;
- 10 cm storio putų poliuretano sluoksnis – minkštas ir elastingas.



## GRIKIŲ LUKŠTŲ VAIKIŠKA PAGALVĖ



Grikių lukštų pagalvės turi unikalių privalumų:

- pagaminta plona, lovytės pločio, tinka kūdikiams miegoti;
- pralaidžios orui, todėl nesukelia prakaitavimo;
- nesukelia alergijos.

## GRIKIŲ LUKŠTŲ ŽAISLAS ŠILDYKLĖ

Kas gali būti geriau už mielą draugą, kurį apsikabinęs gali sušilti net šalčiausią dieną. Grikių lukštų žaisliukas – puiki dovana mažyliui, spinduliuojanti jaukumą ir gerą nuotaiką.



## GRIKIŲ LUKŠTŲ ŽINDYMO PAGALVĖ



- Lengvai prisitaiko prie Jūsų ir Jūsų kūdikio formų, jaukiai jį apglėbdama.
- Jei žindote kūdikį gulėdamos, ši pagalvė suteiks puikią atramą Jūsų galvai, kaklui ir nugarai.
- Pagalvė pasitarnaus pradedančiam sėdėti mažyliui, jis bus saugus iš visų pusių.

# Aukščiausios kokybės maisto produktai iš Italijos



*UAB „Italų namai“ krautuvėlėje rasite ne tik makaronų, bet ir itališkų saldumynų bei ekologiškų padažų. Mūsų produktai neturi dažiklių, konservuoti natūraliu būdu, naudojant vandenį ir druską, todėl tinka ir suaugusiems, ir vaikams.*

Mus galite rasti Aušros vartų g. 12, Vilniuje bei užsukę į Facebook puslapį UAB Italų namai.

El. paštas [italunamai@yahoo.lt](mailto:italunamai@yahoo.lt)



# Eu Rho<sup>®</sup> VITAL



## Protingas pasirinkimas!



Pagaminta VOKIETIJOJE