

# mama ir vaikas

2015 m. pavasaris

*Rūpinkimės vaiko sveikata*

Gydytojas  
Kazimieras Vitkauskas apie  
gimdymo įtaką žindymui

Galynėjamės su  
pavasario ligomis

Pirmoji pagalba vaiko  
akytėms

Vaikas darželyje

Sveiki miltiniai patiekalai

Kaip pavasarį atgauti jėgas?

***Mamos figūra ir vaiko sveikata***





SUSIRASK MŪS FB



VOSTOK  
EUROPE

# BŪK SVEIKAS IR STIPRUS!

📍 AŽUOLYNO G. 7, VILNIUS  
(8 52) 36 22 23

I-V 07:00 - 22:00 VI-VII 09:00 - 21:00

📍 JUSTINIŠKIŲ 62 A, VILNIUS  
(8 52) 47 77 22

I-V 07:00 - 22:00 VI-VII 09:00 - 18:00

DAUGIAU INFORMACIJOS RASITE  
[WWW.SAVICKOSPORTOKLUBAS.LT](http://WWW.SAVICKOSPORTOKLUBAS.LT)



Viršelio nuotraukoje  
kineziterapeutė Erika Taicienė  
su dukrelėmis

2015 m. Nr. 1 (22)  
Nemokamas žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“  
info@mamairvaikas.lt

Leidinį parengė Dalia Petrutytė,  
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė  
Maketuotoja Gražina Putelienė

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

Projektas *Mama ir vaikas*  
vadovė Neringa Grabauskienė,  
tel. 8 659 58686  
El. paštas neringa@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

Mamos figūra ir vaiko sveikata 4

### PAVASARIO LIGOS

Kaip išgydyti bronchitą? 6  
Kad paprastas peršalimas nevirstų rimtesne liga 8

### BŪKIME SVEIKUČIAI

Kokių vitaminų reikia vaikui? 10  
Maži pilveliai nori draugauti su gerosiomis bakterijomis 12  
Pirmoji pagalba vaiko akytėms 14

### SVEIKA MITYBA

Sveiki miltiniai patiekalai, nuo kurių nenutuksime 16

### PRIEŽIŪRA IR UGDYMAS

Darželyje kaip namie – tik su draugais 18  
Kaip vaikui susidraugauti su naktipuodžiu 20

### KŪDIKIS

Kokią kosmetiką perkame kūdikiui? 22  
Kviečia „Šeimų mokyklėlė“ 24  
Kad švara namuose būtų sveika 25  
Pirmieji žingsniai 26

### MAMYTĖ

Gimdymo įtaka žindymui 28  
Vidurių užkietėjimas – daugelio neščiųjų problema 30  
Kaip pavasarį atgauti grožį ir jėgas? 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)



# Mamos figūra ir vaiko sveikata

Dviejų dukrelių mama Erika Taicienė ir kūno kultūros specialistė, ir kineziterapeutė, ir būsima sveikatos politikos specialistė (dabar Erika studijuoja magistrantūroje). Todėl nenuostabu, kad sportas – visų šeimos narių dienotvarkės dalis. Abi dukrelės pamėgo badmintoną, o vyras žaidžia krepšinį. Pati Erika nuo mokyklos laikų lankė lengvąją atletiką. Tik dabar rimtai sportuoti nebėra kada, bet ištaikiusi laisvo laiko bendrus lavinamuosius pratimus moteris būtinai atlieka.

**Kodėl pasirinkote būtent badmintoną? Gal visa jūsų šeima laisvalaikiu sportuoja kartu?**

Laisvalaikio mūsų šeima turi mažai. Daugiausiai laiko kartu praleidžiame savaitgalį. Tuomet išsiruosiame pasivaikščioti į parką, į kino teatrą, važiuojame aplankyti senelių arba tiesiog visi kartu leidžiame vakarus namuose. Kaip kineziterapeutė, žinoma, galėčiau daugiau dėmesio skirti savo vaikų laikysenai, bendram fiziniam pasirengimui, bet vis pritrūksta laiko.

Badmintoną jos pradėjo žaisti tik šiais mokslo metais. Anksčiau abi lankė šokių būrelius. Badmintoną pasirinkome todėl, kad tai dinamiškas, smagus žaidimas. Jis stiprina viršutinę kūno dalį, kojas, lavina šoklumą ir koordinaciją. Šis žaidimas tinka visai šeimai, deja, sportuojam dažniausiai visi atskirai. Vyras žaidžia krepšinį, aš sportuju namuose, jokie sporto klubo nelankau, nes pati galiu susidaryti pratimų kompleksą. Svarbu nepamirgti ir rasti laiko sau.

**Sako, kad tradiciškai dukros labiau prisirišusios prie tėčio, o sūnūs – prie mamos, o kas didesnis autoritetas ir dukrelių draugas jūsų šeimoje?**

Iš tiesų taip ir yra. Dukroms tėtis – šeimos tvirtovė, už kurios mes visos trys jaučiamės labai saugios ir ramios. Aš darbą baigiu gana anksti, todėl vaikų užklasinė veikla dažniausiai tenka rūpintis man. Tai gi ir namų ruošos darbai paprastai atitenka man, nes mūsų tėtis labai daug dirba.

Man svarbu dukras išmokyti savarankiškumo.



Norėčiau, kad jos mokėtų ir valgių pagaminti, ir susitvarkyti namuose, ir savimi pasirūpinti.

**Visos dar ir piešiate, gal ir kitų pomėgių turite?**

Manau, kad reikia lavinti ir meninį dukrų skonį. Marija ir leva jau trečius metus lanko dailės būrelį „Trys mūzos“ Nacionalinėje M. K. Čiurlionio menų mokykloje. Man patinka tapyba, ypač aliejiniais dažais.

Labiausiai mėgstu gaminti saldumynus. Pyragus ir tortus pradėjau kepti augindama dukras namuose. Dabar turiu didžiulį segtuvą įvairiausių receptų. Visoms šeimos šventėms tortą stengiuosi iškepti pati. Mergaitėms skaniausias morkų pyragas bei tortas „Angelo ašaros“.

Dar vienas mergaičių mėgstamas užsiėmimas – Shih-Tzu veislės šuniuko Argo auklėjimas ir žaidimai su juo. Mergaitės rūpinasi augintiniu paeiliui: vieną dieną šunelio reikalus tvarko viena, kitą dieną – kita.

**Spaudoje gausu sveikos gyvensenos patarimų, o fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių sveikatos veiksnių. Ką galėtum patarti kitoms mamoms kaip kūno kultūros specialistė?**



Šiuolaikiniai vaikai vis mažiau laiko žaidžia kieme ir vis ilgiau užsisėdi prie kompiuterio. Vaikai dar tik auga, formuojasi, tad būtent dabar svarbu pasirūpinti jų sveikata, kad neužkluptų problemos ateityje. Juk geriau augti sveikam, negu vėliau gydytis. Per pirmuosius penkerius gyvenimo metus įgytus tam tikrus gebėjimus vėliau vaikas tik tobulina. Sveikas vaikas fiziškai aktyvus turi būti visas 7 savaitės dienas. Judėjimas didina organizmo ištvermę, stiprėja raumenys, raiščiai bei sausgyslės.

Mamoms patarčiau atkreipti dėmesį į vaiko laikyseną. Stebėkite, kaip vaikas juda ir sėdi. Taisyklingą laikyseną galima išugdyti. Tai padaryti padės tinkama vaiko darbo aplinka, pagal amžių ir sudėjimą pritaikyta kuprinė. Įvairūs fiziniai pratimai tobulina judesių grakštumą, plastiškumą, vaikas išmoksta taisyklingos laikysenos. Atsikratyti lengvų negalavimų gali padėti masažas. Be to, masažas – puikus malonumas ir mamytėms, ir

tėveliams.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad vaikai kiekvieną dieną būtų fiziškai aktyvūs ne mažiau kaip vieną valandą. Nesijaudinkite, kad vaikas bėgioja iš vieno sporto būrelio į kitą. Taip jis bando atrasti įdomią veiklą. Gal šiandien jį žavi krepšinis, po mėnesio jis norės žaisti futbolą, o gal labai patiks tenisas ir jis taps puikiu teniso žaidėju, bet mėgstamą užsiėmimą vaikas turi atrasti pats, išbandęs kuo įvairesnes sporto šakas.

**Mamytėms veikiausiai taip pat įdomu išgirsti apie tai, kaip padailinti savo kūno linijas. Ar daug reikia prakaituoti sporto salėje, kad pasiektum norimo rezultato?**

Vieno recepto visoms mamytėms nėra, nes kiekvienos organizmas skirtingas: kas tinka vienai, visiškai gali netikti kitai moteriai. Bet sportuoti reikia visoms, nes mankštos, pratimai ir kitoks fizinis aktyvumas gerina savijautą, darbingumą ir nuotaiką, padeda išvengti ligų. Be to, sporto salėje galima puikiai praleisti laisvalaikį: pabendrauti, pasidalinti patarimais, įspūdžiais. Manau, kad sportas šeimoms turi tapti įpročiu. Mes su vyru pavasarį ir vasarą drauge bėgiojame. Dar labai svarbu tinkamai maitintis.

Norint pasiekti rezultatų, pirmiausia reikia žinoti, ko sieki, ir kokie būdai veiksmingi. Jei norite tikrai gerų rezultatų, patarčiau sportuoti su treneriu ar kineziterapeutu, nes netinkamai atlikdama pratimus galite sau net pakenkti.

Moterims labai naudinga rytinė gimnastika. Pirmą, ji padeda atsibusti ir suteikia žvalumo. Antra, padeda dailinti figūrą. Trečia, rytinių pratimų kompleksas gerina moters sveikatą – padeda pašalinti iš organizmo toksinus ir šlakus, pagreitina kraujo apytaką, gerina širdies, kraujagyslių, nervų bei judėjimo sistemų veiklą.

Kalbėjosi leva Grabauskienė





# Kaip išgydyti bronchitą?

Žiemą įsivažiavusios peršalimo ligos nesitraukia ir pavasarį. Greičiausiai šaltojo sezono negalavimai pakerta vaikus. Skersvėjai, nuovargis ir draugystė su bendraamžiais darželyje ar mokykloje – labai palankūs virusams. Peršalęs vaikas retai kada atsiperka paprasčiausia sloga, dažnai gyvenimą apkartina giliau įnikusi liga, kurios labai bijo tėvai, – bronchitas. Vaikas ima be perstojo kosėti ir atrodo, kad jam nepadaeda jokie vaistai.

## Kuo skiriasi bronchitas nuo paprasto kosulio?

Bronchitu sergantis vaikas atkosėja gleivių ir pakyla temperatūra. Tai pagrindinis šios ligos kosulio skirtumas nuo kitų viršutinių kvėpavimo takų ligų – laringito, tracheito arba faringito. Vaikams ūmų bronchitą dažniausiai sukelia virusai (gripo, adenovirusas), rečiau – bakterijos (streptokokai, pneumokokai), grybelinės infekcijos arba alergenai.

Tik susirgus bronchitu kosulys būna sausas. Uždegimas sustiprina bronchų valymosi refleksus, todėl kosulys stiprėja. Vėliau, kai susidaro daug skreplių, vaikas pradeda juos atkosėti. Jeigu vaikas kosėja, jo krūtinėje girdisi gurgimas – šaunu, vadinasi, išeina laukan skrepliai.

## Kodėl peršalęs vaikas suserگا?

Bronchitas – tai apatinių kvėpavimo takų – bronchų gleivinės uždegimas. Ūmus bronchitas dažniausiai prasideda pasigavus virusinę infekciją. Gerklės uždegimą sukėlusioje infekcija nusileidžia giliau ir pažeidžia bronchus.

Sušalęs, sušlapęs kojas arba prisikvėpavęs šalto oro vaikas pasikviečia į sveičius infekciją – tai puikios sąlygos bronchų uždegimui vystytis. Tai pat pavojingas ir perkaitimas bei skersvėjai.

Mat peršalus susilpnėja imunitetas ir infekcija iš karto tuo pasinaudoja. Tuomet agresyvūs tampa ir savi normaliomis sąlygomis taikiai gyvenantys mikroorganizmai.

Taigi, bronchų gleivinėje prasideda uždegimas ir ima gausiai išsiskirti sekretas. Vaiko kvėpavimas pasidaro garsesnis. Dėl pagausėjusio sekreto kvėpavimas tampa švilpiamas, vaikas švokščia. Apkabusi vaiką jauti, kaip jo viduje kažkas gurguliuoja – tai skrepliai. Sveiko vaiko organizme taip pat susidaro skrepliai, kurie yra puikiai gamtos sukurtas apsauginis barjeras, turintis antimikrobinį ir antivirusinį savybių. Bronchai atlieka drenažo funkciją – jiems besivalant sekretas pakyla ir nejučia praryjamas. Sveikas žmogus šio mechanizmo nepajunta. Susirgus labai pagausėja skreplių, kurie kaupiasi kvėpavimo takuose ir užkemša smulkius ir vidutinius bronchus.

Dėl to sutrinka plaučių ventilacija, susidaro sąstovis – bronchai nebepajėgia apsisvalyti.

## Bronchito gydymas ir inhaliacijos

Gdyti vaiką derėtų gydytojo skirtais vaistais ir vadovautis jo rekomendacijomis. Gydymas daž-

niausia apsiriboja simptomų malšinimu. Kartais skiriami atsikosėjimą lengvinantys vaistai, kurie skystina kvėpavimo takų sekretą. Aukštesnei negu 38 laipsnių temperatūrai slopinti vaikui prireikia paracetamolio arba ibuprofeno preparato. Bronchitu sergantis vaikas turi gerti pakankamai skysčių, kad kvėpavimo takų sekretas netaptų klampus.

Ligoniuko savijautą greitai pagerina inhaliacijos. Kvėpavimas garais padės greičiau suskystinti gleives, o tokio pavidalo jos lengviau pasišalins iš kvėpavimo takų. Inhaliuojami vaistai į bronchus patenka aerozolio pavidalo ir iškart nukeliauja į alveoles. Be to, kvėpavimo takų gleivinė sudrėkinama. Todėl atkosėti sekretą vaikui iš karto pasidaro lengviau. Inhaliacijoms tinka visi gydytojo skirti vaistai. Kol pateksite pas gydytoją, vaikui padės inhaliacijos su negazuotu mineraliniu vandeniu.

Inhaliuojami vaistai, suskaidyti į mažiausias daleles, nukeliauja tiesiai į ligos židinio vietą, jie nepatenka į kraują, taigi nesukelia pašalinių reiškinių. Šias procedūras patogiu daryti ir sėdinti, ir gulinti mažyliui.

Staiga užpuolusi mažylį liga pasirengusių tėvų neišmuš iš vėžių. Inhaliatorių verta turėti namų vaistinėje – su juo greitai palengvinsite mažojo ligoniuko būklę. Be to, šis prietaisas ateis į pagalbą susirgusiam bet kokio amžiaus šeimos nariui. Jį galima naudoti net naujagimiui. Inhaliacijos padės greičiau išgydyti įvairius kvėpavimo takų uždegimus: slogą, laringitą, tracheitą, gerklės uždegimą, palengvins sergančiojo astma, plaučių uždegimu būklę.

## Svarbu leisti vaikui pasveikti

Virusiniu bronchitu sergantis vaikas pavojingas aplinkiniams, nes jie lengvai užsikrečia per orą. Ne tik kosėdamas, bet ir kalbėdamas, ligoniukas paskleidžia virusus maždaug 10 metrų atstumu. Nevisiškai pasveikusio vaiko negalima leisti į darželį dar ir dėl to, kad jeigu jis sušals arba perkais, bronchitas vėl atsinaujins. Vaikai, kuriems tėvai neleidžia sirgti tiek, kiek derėtų, nepajėgia visiškai pasveikti ir tampa nuolatiniiais ligoniukais. Tinkamai gydomas ūmus bronchitas praeina per 2–3 savaites. Tik sergantis vaikas turi gydytis namuose – ramioje aplinkoje, šiltoje lovoje, gerdamas arbatėlę.

Netinkamai gydomas bronchitas gali virsti obstrukciniu, kai dėl bronchų spazmų susiaurėja kvėpavimo takai ir sutrinka kvėpavimas, liga gali tapti lėtinė. Be to, bronchitas gali komplikuoėti plaučių uždegimu.



OMRON

Kvėpuok lengvai!

## Gdyti 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 begarais

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)

Parengė Dalia Petrutytė

# Kad paprastas peršalimas nevirstų rimtesne liga

Atrodytų, pavasario saulė turėtų leisti tėvams lengviau atsikvėpti nuo šaltojo sezono ligų. Deja, peršalimo ligomis vaikai dažnai serga ne tik žiemą, bet ir pavasarį. Rudenį ir žiemą vaiko organizmas sunkiai darbuojasi, nes reikėjo atremti padažnėjusias virusų atakas, o neatsilaikęs mažylis išseikvojo daug jėgų pasveikti nuo vienos ar kitos viršutinių kvėpavimo takų infekcijos. Taigi nuvargęs organizmas nusilpo, taip pat – ir imunitetas.



Puikios sąlygos virusams plisti – pavasario drėgmė ir šiluma. Saulė, kuri vasarą naikina ligų sukėlėjus, pavasarį dar blyškiai ir dažnai nelepina. Turi įtakos ir temperatūrų kaita: sukaitus saulėje vaiką staiga gali perpūsti šaltas vėjas, o užkluptas lietaus arba pastypsojęs baloje vaikas sušlampa kojas. Taigi pakanka šiek tiek peršalti ir virusai kaipmat apninka. Palanki virusams ir smulkesnė vaiko kūno sandara, todėl net ir nedidelis gleivinės paburkimas užblokuoja kvėpavimo takus. Peršalimas – lengvas būdas vaikui susirgti sloga, ryklės uždegimu, laringitu, bronchitu, kuriuos sukelia rinovirusai ar kiti virusai.

Pirmieji požymiai, kad vaikas pasigavo virusą ir susirgo, visiems tėvams gerai pažįstami: sloga ir užgulta nosis, perštinti gerklė, kosulys, pakilusi temperatūra. Tinkamai gydoma peršalimo liga praeina be jokių komplikacijų, kitaip viršutinių kvėpavimo takų infekcija gali pereiti į sunkesnę formą arba tapti lėtine.

## Temperatūra, gerklės skausmas ir sloga

Labai aukštos temperatūros peršalimas nesukelia. Jeigu vaiko temperatūra mažesnė negu 38 laipsnių, neskubėkite jos malšinti vaistais, nes neleisite vaiko organizmui kovoti su užpuolusiais virusais.

Tradicinis peršalimo simptomas – sloga. Labiausiai sloguojantį vaiką ar kūdikį vargina sutrikęs kvėpavimas per nosį. Todėl užsikimšusią nosį reikia būtinai išvalyti. Išmokykite vaiką tinkamai šnirpšti nosytę, pakaitomis užspaudus vieną šnervę. Higieniškiausias – vienkartinės nosinės. Kad infekcija nuo jų neišplistų, vienąsyk panaudotą nosinaitę reikia iš karto išmesti. Jeigu iššniirpšti mažylis pats negali, išskyras reikia išsiurbti specialia pompa. Tėvams nedera pamiršti, kad negalima piktnaudžiauti kraujagysles siaurinančiais lašais, nes jie gali pažeisti nosies gleivinę. Nepageidaujamo poveikio neturi, pavyzdžiui, jūros vandens preparatai.

Jeigu peršalęs vaikas skundžiasi gerklės skausmu, nupirkite jam ryklę dezinfekuojantį preparatą. Čiulpiamosios pastilės arba purškiamieji vaistai turi antiseptinių savybių. Juos geriausia pradėti vartoti iškart peršalus. Tuomet liga bus lengvesnė ir vaikas greičiau pasveiks. Kai kurie šių vaistų slopina uždegimą ir ramina ryklės skausmą. Tik nepamirškite, kad po šių vaistų 2-3 valandas nedera valgyti ir gerti. Skaudamą gerklę galima skalauti ramunėlių arba medetkų nuovirais.

## Kosulys – vaiko apsauga

Kosulys – dažniausiai infekcijos simptomas. Tėvams pravartu mokėti atpažinti skirtingų ligų kosulį, kad žinotų, kaip padėti vaikui, kada skubiai reikia gydytojo. Kosulys – nėra blogai, tai – vaiko organizmo gynyba. Jis padeda pašalinti kvėpavimo takuose dėl uždegimo susikaupusius pūlius. Vaikas pradeda kosėti, kai sudirginami jo kvėpavimo takų receptoriai. Daugiausia jų yra gerklose ir tose trachėjos vietose, kuriose ji išsišakoja į du bronchus. Labiausiai šios vietos dirginamos sergant laringitu, patekus svetimkūniui ar dėl gleivių nutekėjimo iš nosiaryklės, pavyzdžiui, sergant sloga, faringitu, sinusitu, adenoiditu (tonzilių uždegimu). Net jeigu susirgęs sloga mažylis moka iššniirpšti nosį, vis tiek gleivės gerklės sienelėmis nuteka į apačią ir patenka į viršutinius kvėpavimo takus, o vaikas pradeda kosėti, kad jos pašalintų. Taigi drauge su kosuliu svarbu gydyti ir slogą, ir gerklės uždegimą.

Peršalimo pradžioje kosulys paprastai būna sausas – vadinamasis neproduktyvus kosulys. Po kelių dienų jis pasidaro drėgnas ir vaikas iškosėja skreplius. Gydytojai sako, kad nei sauso, nei drėgno kosulio dažniausiai slopinti negalima. Mat vaikas iškosėja ne tik dėl uždegimo bronchuose susikaupusias gleives, bet ir mikrobus bei bakterijas. Kai bronchai išsivalo, uždegimas praeina. Todėl ir sausą, ir drėgną kosulį reikia minkštinti bei skystinti gleives ir skatinti jų pašalinimą iš kvėpavimo takų. Vaistai intensyvina bronchų liaukų veiklą

bei kvėpavimo takų gleivinės virpamojo epitelio blakstienėlių, kurios stumia nereikalingas gleives laukan, judėjimą. Slopinti kosulį gydytojai pataria tik tuomet, kai labai kamuoją sausas ir draskantis kosulys, ypač naktį.

Kosinčiam mažyliui patariama duoti karštos mėlynų, aviečių arbatos, vaiko kambarys drėkinamas. Vaistinėse galima įsigyti kosulį skatinančių ir lengvinančių vaistų, kurie stimuliuoja kosulio refleksą ir padeda pasišalinti gleivėms. Vaikui galite duoti augalinį preparatą, pavyzdžiui, sirupą, kurio sudėtyje yra gėbenių lapų ekstrakto. Iš gėbenių lapų gaminami vaistai kvėpavimo takų ligoms gydyti. Juose yra medžiagų, gerinančių bronchų sekreciją ir dirginančių kosulio centrą, todėl jie lengvina atsikosėjimą. Šiame augale esančios medžiagos slopina spazmus, naikina bakterijas ir grybelius. Gėbenės preparatai vartojami kaip pagalbini priemonė net plaučių uždegimui gydyti.

## Kai peršalimas komplikuojasi

Kai virusas kvėpavimo takais nukeliauja giliau, pakitęs kosulys praneša apie rimtesnę ligą, į kurią komplikuojasi paprastas peršalimas. Viena iš šių ligų – bronchitas. Juo sergantį vaiką iš pradžių kamuoją sausas kosulys, po to jis tampa drėgnas ir gilus. Smulkiųjų bronchų uždegimas – bronchiolitas kūdikiams labai panašus į plaučių uždegimą: kūdikis dūsta, plaučiuose girdimi karkalai ir jam reikia skubios medikų pagalbos. Burnos

sausumas, gerklės perštėjimas, užkimęs balsas ir sauso, lojamo kosulio priepuoliai – laringito (gerklų uždegimo) požymiai. Sunkesnė laringito komplikacija – netikras krupas. Dėl paburkusios gerklų gleivinės atsiranda spazmai, todėl vaiko kvėpavimas pasunkėja ir pasidaro triukšmingas, jis pradeda dūsti, gali prarasti balsą, o būklei blogėjant mažylis pamėlynuoja ir sutrinka sąmonė. Jei pastebėjote pirmuosius netikro krupo požymius, reikia skubiai kviesiti gydytoją, o kol jis atvyks, suteikti vaikui galimybę pakvėpuoti garais.

Jeigu vaiką paryčiaus kamuoją stiprus kosulys, tai gali būti tracheitas (trachėjos gleivinės uždegimas). Tuomet kosulys sausas, garsus, skauda už krūtinkaulio ir atrodo, kad kosėjantis vaikas dūsta. Toks kosulys kyla staiga arba įkvėpus šalto oro. Kokliušu sergantį vaiką kosulys dažnai ištinka naktį, jis užpuola priepuoliais. Vaikas ilgai ir garsiai įkvėpia, kosėdamas gali net vemti. Sunkios peršalimo komplikacijos – sinusitas (prienosinių ančių uždegimas) ir plaučių uždegimas, kurį gali nustatyti tik gydytojas.

Kad nekiltų rimtesnių negalavimų, peršalimą reikia pradėti gydyti nedelsiant. Jeigu peršalimo simptomai nepraeina per savaitę, sveikata prastėja bei laikosi temperatūra, tęsiasi kosulys ir nemažėja sloga, galite įtarti peršalimo komplikaciją ir būtina kreiptis į gydytoją.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė

# Hedelix®

Jei vargina kosulys, gamta Jums pataria: Hedelix



### Hedelix 8 mg/ml sirupas (100 ml)

Hedelix lengvina atsikosėjimą sergant peršalimo ligomis arba lėtiniu bronchitu

**Hedelix sudėtis:** veiklioji medžiaga yra gėbenių lapų tirštasis ekstraktas. 1 ml sirupo yra 8 mg Hederae helix L. folium (gėbenių lapų tirštojo ekstrakto (2,2-2,9:1)). Ekstrahentas: 50% (V/V) etanolis, propilenglikolis (98:2). Pagalbinės medžiagos yra makrogoliglicerolio hidroksisteatatas, žvaigždanyčių eterinis aliejus, hidroksietilceliuliozė, skystasis sorbitolis (neskrūdinantis), propilenglikolis, glicerolis, išgrynintas vanduo. Gatavame produkte nėra alkoholio (etanolio).

**Hedelix sirupo vartojimas:** vaikai iki 1 metų: 2,5 ml (1/2 matavimo šaukšto) gerti 1 kartą per parą; 1-4 metų amžiaus vaikai: 2,5 ml (1/2 matavimo šaukšto) gerti 3 kartus per parą; 4-10 metų amžiaus vaikai: 2,5 ml (1/2 matavimo šaukšto) gerti 4 kartus per parą; Suaugusiųjų ir vyresni nei 10 metų vaikai: 5 ml (vienas matavimo šaukštas) gerti 3 kartus per parą.

**Kontraindikacijos:** padidėjęs jautrumas gėbenių lapų preparatams arba bet kuriai pagalbinei Hedelix medžiagai, argininsukcinatinsintetazės trūkumas (metabolinė šlapalo ciklo liga).

**Specialūs įspėjimai:** 5 ml sirupo yra 1,75 g sorbitolio. Sorbitolis gali neįvykti laisvint vidurius.

### Hedelix s.a. 40 mg/ml geriamieji lašai, tirpalas (50 ml)

Vartojamas atsikosėjimui lengvinti sergant peršalimo ligomis ir lėtiniu bronchitu

**Hedelix s.a. sudėtis:** Veiklioji medžiaga yra gėbenių lapų tirštasis ekstraktas. 1 ml tirpalo (31 lašai) yra 40 mg Hederae helix L. folium (gėbenių lapų tirštojo ekstrakto (2,2-2,9:1)). Ekstrahentas: 50% (V/V) etanolis, propilenglikolis (98:2). Pagalbinės medžiagos yra propilenglikolis, glicerolis, žvaigždanyčių eterinis aliejus, eukaliptų eterinis aliejus, mentolis, pipirmėčių eterinis aliejus.

**Hedelix s.a. geriamųjų lašų vartojimas:** 2-4 metų amžiaus vaikai: po 16 lašų tris kartus per parą; 4-10 metų amžiaus vaikai: po 21 lašą tris kartus per parą. Suaugusiųms ir vyresniems nei 10 metų vaikai: po 31 lašą tris kartus per parą.

**Kontraindikacijos:** padidėjęs jautrumas gėbenių lapų preparatams arba bet kuriai pagalbinei medžiagai, argininsukcinatinsintetazės trūkumas (metabolinė šlapalo ciklo liga). Negalima vartoti kūdikiams ir vaikams iki 2 metų amžiaus, vartoti draudžiama pacientams, sergantiems bronchine astma ar kita kvėpavimo takų liga, dėl kurios yra padidėjęs kvėpavimo takų jautrumas.

### Rinkodaros teisės turėtojas ir gamintojas:

Krewel Meuselbach GmbH, Krewelstr. 2, 53783 Eitorf, Vokietija.

Prieš vartojant vaistus, prašom įdomiai perskaityti pakuočių lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Dėl vaistų vartojimo ar galimo šalutinio poveikio būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.



# Kokių vitaminų reikia vaikui?

Vitaminai ir mineralai – vieni pagrindinių vaiko sveikatos, harmoningo vystymosi ir energijos šaltinių. Šių medžiagų reikia skeleto, nervų sistemos formavimuisi, dar- niam visų vidaus organų sistemų darbui. Vaikas turi gauti visų vitaminų be išimties. Augančiam vaikui reikia daug energijos, todėl vitaminų atsargos greitai išsenka. Vai- kas kaipmat išėikvoja net tuos vitaminus, kurių netrūksta maiste ir retai reikia papil- domai suaugusiesiems.

## Svarbiausi vitaminai ir mineralai

JAV Nacionalinės mokslų akademijos publi- kacijose teigiama, kad vaikas kasdien turi gauti daugiau nei 40 biologiškai aktyvių medžiagų. Dau- guma jų – vitaminai ir mineralinės medžiagos.

Vaiko organizme dauguma vitaminų atlie- ka funkcijas, kurios nebūdingos jiems patekus į suaugusio žmogaus organizmą. Taip yra dėl to, kad, skirtingai negu suaugusiojo, vaiko organizme auga ir formuojasi įvairūs audiniai ir organų siste- mos. Šiems vystymosi procesams būtinos įvairios medžiagos.

Vitamino A reikia ne tik geram regėjimui, bet ir skeleto formavimuisi, gleivinės atkūrimui, plaučių ir virškinamojo trakto vystymuisi, taip pat – vaiko augimui.

Vitaminas B<sub>1</sub> taip pat padeda regėjimui. Dar šis vitaminas reguliuoja angliavandenių apykaitą ir būtinas protinei veiklai. Būtent B<sub>1</sub> suteikia vaikui

energijos vystymuisi, žaidimams bei mokslams.

Vitaminas B<sub>2</sub> dalyvauja medžiagų apykaitoje, skatina augimą, jo reikia odai, plaukams ir nagams.

Nuo vitamino B<sub>6</sub> priklauso vaiko imunitetas ir raudonųjų kraujo kūnelių formavimasis. Šio vita- mino neturi pritrūkti nervų sistelai. Vitaminas B<sub>9</sub> svarbus apsaugai nuo mažakraujystės ir gerai odos būklei. Jis ypač būtinas sergančiam vaikui, nes ska- tina apetitą. Vitaminas B<sub>12</sub> aktyvina nervų sistemos veiklą ir yra kraujodaros komponentas.

Nepakeičiamas vitaminas C – pagrindinė vaiko apsauga nuo žalingos aplinkos, taip pat – nuo aler- gijų. Šis vitaminas reguliuoja imunines ir nervų sis- temos veiklą, normalia energijos apykaitą, mažina nuovargį, turi reikšmės vaiko psichikai. Jo dėka susidaro pakankamai kolageno, kuris būtinas kau- lams ir kremzlėms, odai ir kraujagyslėms, dantims ir dantenoms. Be to, vitaminas C gerina geležies pasisavinimą ir apsaugo ląsteles nuo oksidacijos.

Vitaminas E padeda norma- liam nervų, raumenų vystymuisi ir didina organizmo atsparumą. Be vitaminų E ir K neįmanomas normalus kraujotakos sistemos funkcionavimas. Vitaminas H – pagrindinis sveikos odos šaltinis.

Vitaminas PP – svarbus me- džiagų apykaitai ir padeda pasi- savinti visas būtinas medžiagas: riebalus, baltymus, angliavande- nius, mineralus ir kitus vitaminus.

Augančiam vaikui ypatingai svarbus kalcis, kurio reikia kaulams ir dantims. Pastarieji pasi- ima 99 proc. organizme esančio kalcio. Likęs 1 proc. šios mine- ralinės medžiagos padeda perduoti nervų impulsus ir atitenka raumenų veiklai, yra kraujo sudėtinė dalis, svarbi normaliam kraujo krešėjimui. Taip pat kal- cis reikalingas ląstelių dalijimuisi. Bet kalcis nepa- sisavinamas ir neišsilaiko kauluose, jeigu trūksta vitamino D.

Taigi vaiko kaulams ypatingai svarbus ir vi- taminas D, kuris dar padeda reguliuoti magnio kiekį. Taip pat vitamino D reikia ląstelių daliji- muisi. Atsižvelgdama į šio vitamino svarbą, Ame- rikos pediatrijos akademija padvigubino jo reko- menduojamą paros normą. Visi kūdikiai nuo gi- mimo, vaikai ir paaugliai turėtų gauti ne mažiau kaip 400 TV (10 µg) vitamino D. Motinos piene vi- taminas D kiekis svyruoja nuo 25 iki 78 TV/l, todėl žindomiems kūdikiams šio vitamino gali neužtekti. Lietuva – vitamino D deficito šalis, nes mus mažai lepina saulė. Medicinos diagnostikos ir laboratorinių tyrimų asociacijos narių laboratorijose atliktų ben- drojo vitamino D tyrimų rezultatai parodė, kad lietu- viams jo trūksta: ištyrus 240 į medikus besikreipusių pacientų kraują paaiškėjo, kad net 86 proc. vitamino D turėjo per mažai.

Cinkas būtinas normaliai pažinimo funkcijai, maistinių medžiagų, angliavandenių, riebalų rūgščių apykaitai, DNR ir baltymų sintezei, plaukams, na- gams, odai. Magnis reikalingas nervų sistemos veiklai, energijos apykaitai, elektrolitų pusiausvyrai, kaulams ir dantims.

Būtinai šių vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekiai priklauso nuo vaiko amžiaus. Geriausiai vi- taminais aprūpins specialūs vaikiški multivitaminų maisto papildai: atskiroms amžiaus grupėms gami- nami skirtingi vitaminų kompleksai. Jeigu vaikas serga liga, dėl kurios sutrinka tam tikrų medžiagų pasisavinimas, vitaminų preparatą reikės parinkti individualiai.

## Kodėl reikia maisto papildų?

Tyrimai liudija, kad labai nuskurdo dirvos mi- neralinė sudėtis, todėl žemės ūki produktuose – daržovėse, vaisiuose, uogose, piene – žymiai su-

mažėjo svarbiausių maisto medžiagų. Be to, dau- guma vaikų nemėgsta daržovių, todėl valgo kalo- ringus, bet menkaverčius produktus. Saldžiais konditerijos gaminiiais, traškučiais besmaližaujantis vaikas tikrai negaus pakankamai būtinų medžiagų. Tėvai ne visada gali kontroliuoti, ką valgo vaikas, pavyzdžiui, darželyje ar mokykloje.

Dėl itin padidėjusio aplinkos užterštumo per orą, vandenį, maistą į organizmą patenka šimtai toksinų. Todėl vaiko imuninei sistemai reikia papil- domos apsaugos, t.y. antioksidantų.

Vitaminų gali greitai pritrūkti pavasarį, kai per- mainingi orai palankūs visokiausiems virusams ir maiste vitaminų dar mažiau. Jeigu vaiko imunitetas silpnas ir jis dažnai serga infekcinėmis ligomis, parinkti vitaminus tėvai turėtų ypatingai atidžiai. Daugiau jų reikės antibiotikams gėrusiam arba sergančiam kurio nors virškinimo organo liga vai- kui. Mat dėl to slopinamas gerųjų žarnyno bakterijų augimas, o nuo jų priklauso daugelio vitaminų gamyba. Labai svarbūs vitaminai ką tik išgijusiam ligoniui, taip pat – patyrusiam kaulų lūžius, po operacijos.

Vaikai „dirba“ dvigubai daugiau negu suaugu- sieji. Jiems ne tik tenka atlaikyti šių dienų iššūkius. Augantis organizmas – tarytum didelė judri sta- tybvietė: formuojasi ir vystosi organai, jų sistemos, funkcijos. Taigi labai svarbu, kad užtektų kokybiškų „statybinių“ medžiagų.

## Tabletės ar skysti maisto papildai?

Vaiukučiams rekomenduojami skysti pavidalo vitaminai. Mat į tabletes pridėta daug pagalbinių medžiagų, kurios yra papildomas cheminis krūvis vaiko kepenims. Skystus maisto papildus orga- nizmas gerai įsisavina. Juos lengva dozuoti pagal vaiko amžių.

Parengė sveikos gyvenimo edukologė  
Ieva Grabauskienė



## CHILD LIFE ESSENTIALS Kad mažylis augtų sveikas!

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

12 svarbiausių vita- minų, 8 mineralinės medžiagos, inozitolis ir cholinai. Skanūs. Iš aukščiausios rūšies žaliavų.



15,00€ / 51,79Lt



### ChildLife Essentials® Liquid Calcium / Magnesium, 474 ml

Optimaliai pasisa- vinamos organinės kalcio, magnio, cinko druskos – citratai. Su vitaminu D<sub>3</sub>.



19,98€ / 68,99Lt



Užsisakykite internetinėje parduotuvėje [www.e-yourlife.eu](http://www.e-yourlife.eu)  
Telefonas: +370 688 02826. El. paštas: [informacija@e-yourlife.eu](mailto:informacija@e-yourlife.eu)

# Maži pilveliai nori draugauti su gerosiomis bakterijomis

Disbakteriozė vaikus kamuoja dažnai. Šiam negalavimui įtakos turi primaitinimas, nepalanki ekologija, antibiotikai ir dar daug kitų priežasčių. Kodėl disbakteriozė pavojinga ir kaip su ja susidoroti?

Kiekvieno žmogaus organizme gyvena dešimtys milijardų bakterijų. Kai jos gyvuoja tam tikru santykiu, organizmas funkcionuoja normaliai. Svarbiausios jų – bifidobakterijos ir laktobakterijos.

Jos neleidžia prasiskverbti žalingiems mikroorganizmams ir toksinams, padeda stiprinti imunitetą. Be to, geroji mikroflora būtina normaliam virškinimui. Ji padeda pasisavinti vitaminus, mikroelementus, sintezuoti biologiškai aktyvioms medžiagoms. Gerosios bakterijos gamina fermentus, kurie padeda organizmui pasiimti ir tinkamai panaudoti baltymus, riebalus, angliavandenius, sintezuoti nukleino ir tulžies rūgštis.

Bifidobakterijos, laktobakterijos ir E. coli sudaro pagrindinę dalį mikrofloros, kurioje yra ir sąlyginai patogeninių mikroorganizmų. Pastarieji, veikiami nepalankių faktorių, pavyzdžiui, stresų, traumų, susilpnėjusio imuniteto, gali paskatinti ligas. Į organizmą gali patekti ir patogeniniai mikroorganizmai, kurių normaliomis sąlygomis jame nėra. Prasiveržę į vidų jie taip pat sukelia žarnyno infekcijas.

## Iš kur atkeliauja bakterijos

Kai sutrinka bakterijų pusiausvyra, t. y. sumažėja gerųjų bakterijų ir atsiranda patogeninės mikrofloros, vadinama disbakterioze. Ypatingai greitai šis negalavimas išsivysto vaikams.

Iki gimimo kūdikio žarnynas sterilus. Bakterijos į kūdikio žarnyną atkeliauja iš gimdymo takų, aplinkos, į kurią jis patenka, iš žindančios mamos organizmo. Maitinimas krūtimi – geriausias būdas kūdikiui gauti daug gerųjų bakterijų ir išvengti žarnyno negalavimų ateityje. Dirbtinai maitinamo kūdikio gaunamoje mikrofloroje kurios nors rūšies bakterijos nevyrauja.

## Kodėl pasitraukia gerosios bakterijos?

Viena iš disbakteriozės priežasčių – virškinimo organų: kepenų, skrandžio, žarnyno ligos, taip pat – kai kurie įgimti sutrikimai. Disbakteriozė sukelia ir infekcinės žarnyno ligos (salmoneliozė, dizenterija ir kitos). Šis negalavimas išstina dažnai virusinėmis infekcijomis sergančius vaikus, taip

pat jis ateina drauge su bronchine astma, diabetu, sunkiomis traumomis. Sunaikinti gerąsias bakterijas gali neracionaliai vartojami vaistai, ypač – antibiotikai. Todėl, gydant kurią nors vaiko ligą, reikia pasirūpinti ir normalia žarnyno mikroflora.

Šioms bakterijoms įtakos turi aplinka: prastomis ekologinėmis sąlygomis gyvenantis vaikas labiau rizikuoja netekti gerųjų žarnyno pagalbinių. Žudo jas ir nuolatiniai stresai, pavyzdžiui, konfliktai šeimoje, kai vaikas nuolat įsitempęs, nervinasi ir verkia.

Viena iš disbakteriozės priežasčių – netinkama mityba. Ypač vengtini angliavandeniai, kurių vaikas prisivalgo su saldumynais, taip pat – gyvulinių riebalų ir baltymų gausa.

## Ką jaučia gerąsias bakterijas prarandantis vaikas?

Iš pradžių pablogėja apetitas, žarnyne ima kauptis dujos (meteorizmas), vaiką kamuoja tai užkietėję viduriai, tai viduriavimas. Vaikas mažiau priauga svorio, tampa neramus ir irzlus. Kiek vėliau, kai žarnyno mikrofloroje jau atsiranda patogeninių bakterijų, išryškėja įvairias ligas primenantys simptomai. Žindomas kūdikis atpila, vemta, jam pučia pilvuką. Pavalgęs, po pusantros – dviejų valandų, kūdikis pasidaro neramus, riečia kojytes prie pilvo, sutrinka miegas, mažylis nepriauga reikiamo svorio.

Vyresnio vaiko disbakteriozė gali būti panaši į gastritą (skrandžio uždegimą). Tik pavalgusiam vaikui ima skaudėti ir pūsti pilvą, pykina, jis gali raugėti ir vemti. Jam nuolat maudžia pilvo viršuje, kaupiasi daug dujų, užkietėja viduriai.

Disbakteriozė gali priminti ir enteritą (plonojo žarnyno uždegimo) požymius. Tuomet vaikas dažnai viduriuoja, skauda pilvą, kamuoja meteorizmas. Mažylis tampa irzlus ir nusilpsta, greitai nuvargsta, skundžiasi galvos skausmu.

Disbakteriozė patiriantis vaikas netenka apetito – nebenori net itin mėgstamo maisto. Be to, sutrinka virškinimas, todėl vaikui ima trūkti vitaminų ir mineralinių medžiagų.

Sunki disbakteriozės forma, kai mikrofloroje įsitvirtina daug įvairių rūšių patogeninių mikroorganizmų, gali sukelti rimtų problemų. Mažyliui periodiškai pakyla temperatūra, krečia šaltis, dažnai skauda galvą. Taip pat kamuoja pilvo skausmų priepuoliai, vaikas dažnai vemta ir viduriuoja.

## Kaip gydyti disbakteriozė?

Svarbu pašalinti bakterijų pusiausvyros sutrikimą sukėlusias priežastis ir vaiką tinkamai maitinti. Kaip gydyti negalavimą sukėlusią ligą bei kuo maitinti ligoniuoką, geriausiai patars gydytojas. Derėtų vengti žalių daržovių ir vaisių, išskyrus bananus. Taip pat nereikėtų vaikui duoti pieno produktų, sulčių ir gazuotų gėrimų. Tinkamiausia mėsa – liesa vištiena ir triušiena. Vaikas gali valgyti ryžių, kukurūzų košes. Iš gėrimų tinka arbatos, džiovintų vaisių kompotai (tik be uogų), kisieliai.

Disbakteriozės kamuojamam vaikui gydytojas patars duoti probiotikų preparatą. Suaugusiųjų žarnyno mikroflora skiriasi, todėl vaikams pagamintuose gerųjų bakterijų preparatuose yra būtent nesubrendusiai mažylio mikroflorai reikalingų gerųjų bakterijų rūšių. Tai – *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* ir *Streptococcus*, taip pat – *Bifidobacterium infantis*, kuri yra tik kūdikių ir vaikų žarnyne. Į žarnyną patekusios gerosios bakterijos gali pašalinti patogenines bakterijas ir taip padeda atkurti mikroflorą. Gerosios bakterijos sėkmingai įsitvirtina žarnyne ir dauginasi.

Probiotikai vaikui pravers ir profilaktiškai. Mat vaikų mikroflora jautresnė negu suaugusiųjų ir dažnai sutrinka, todėl pablogėja virškinimas, vaikai neretai viduriuoja arba atvirksčiai – juos vargina vidurių užkietėjimas, pilvuke kaupiasi dujos. Gerosios bakterijos padės atsikratyti šių negalavimų. Nepakeičiamos jos gydantis antibiotikais, kurie vaikams dažnai sukelia viduriavimą, todėl kartu su antibiotikais gydytojai pataria vartoti ir probiotikų preparatą. Rotavirusu užsikrėtusiam vaikui gerosios bakterijos padeda greičiau sureguliuoti tuštinimąsi.

Darželyje ir mokykloje vaikai greičiau užsikrečia įvairiomis skrandžio infekcijomis, virusais, dažnai peršąla. Atsilaikyti prieš čia tykančius pavojus padeda ir normali žarnyno mikroflora. Tyrimais įrodyta, kad gerosios bakterijos, aktyvindamos antikūnų gamybą, stiprina apsaugą nuo įvairiausių ligų.



Probiotikai yra gerosios bakterijos, kurios natūraliai egzistuoja virškinimo sistemoje. Šie mikroorganizmai padeda virškinti maistą, pasisavinti maistingąsias medžiagas, užkerta kelią blogųjų bakterijų įsitvirtinimui, palaiko sveiką virškinamąjį traktą ir stiprią imuninę sistemą. Šie faktoriai gali turėti įtakos bakterijų balansui žarnyne:

- antibiotikai,
- gimimo būdas – natūralus ar po cezario pjūvio,
- mityba – krūtimi ar pieno mišiniais,
- stresas – toks kaip pasirušimas darželiu, mokykla.

Tai gali sukelti virškinimo sistemos disbalansą, todėl gali atsirasti disbiozė, viduriavimas, egzema, pilvo pūtimas.

## PROTEXIN® Restore

Restore yra specialus produktas vaikams, galintis padėti atstatyti sveiką mikroflorą po antibiotikų kurso ar esant virškinimo sutrikimams. PROTEXIN® Restore sudėtyje yra net 7 skirtingos rūšys gerųjų bakterijų, kurių viena – *B. infantis* yra speciali, nuo gimimo kūdikių ir vaikų žarnyne aptinkama bakterija. Produktą paprasta naudoti – tik vieną pakelį beskonių miltelių per dieną ištirpdyti vandenyje, piene, sultyse ar sumaišius su maistu. Bakterijų nereikia laikyti šaldytuve.

## PROTEXIN® – probiotikai, pagaminti ekspertų

Jau daugiau kaip 20 metų Protexin specializuojasi aukštos kokybės probiotikų produktų gamyboje. Šie produktai atitinka aukščiausius standartus ir efektyvumą.

Probiotikai yra apsaugoti nuo skrandžio rūgščių, todėl praėjus skrandžio terpę sėkmingai kolonizuojasi ir toliau dauginasi žarnyne. Sudėtyje yra probiotikų – gerųjų bakterijų maisto šaltinio, padedančio joms išgyventi ir augti žarnyne.

Protexin®  
health care

Daugiau informacijos [www.arimeda.lt](http://www.arimeda.lt)



Parengė Undinė Gilė





# Pirmoji pagalba vaiko akytėms

Mažyliai mėgsta trinti akytes prieš užmigdami, dauguma vaikų pirštukais trina ir nosytę bei ausytes. Kiti tai daro dėl to, kad besikalant dantukams maudžia dantenas. Nuo pirštukų į akytes patekę nešvarumai ir dulkės gali sukelti įvairius negalavimus.

Akių negalavimai sukelia nemalonius pojūčius: vokų sunkumą, svetimkūnio pojūtį, peršėjimą arba niežulį. Norėdamas atsikratyti šių nemalonių, vaikas taip pat trina akis rankytėmis, kurios ne visada būna idealiai švarios. Infekcija patenka į akytes ir gali sukelti įvairias ligas, pavyzdžiui, konjunktyvitą – akies obuolio ir vokų junginės uždegimą, akių vokų ligą – miežį. Stenkitės įpratinti vaiką niežtinčias akytes masažuoti švaria nosinaite. Jei tai nepadeda, jas galima profilaktiškai išplauti, geriausia – specialiu akių plovimo skysčiu.

Nustatyti akių ligą ir skirti tinkamą gydymą, žinoma, turi gydytojas. Taip pat gerai, kai patys tėvai sugeba atpažinti akių negalavimo pobūdį ir suteikti mažyliui pirmąją pagalbą.

Jeigu į vaiko akytes pateko žemės ar kitų smulkių svetimkūnių, pirmiausia nuprauskite vaiką ir išplaukite akytes švariu vandentiekio arba virintu vandeniu (žinoma, geriausia tai daryti specialiu vaistinėje įsigytu skysčiu akims). Pavyzdžiui, galima gausiai plauti *OCUflash* tirpalu, nes jis saugus kūdikiams, vaikams, nėščiosioms ir žindyvėms. Vaiką paguldykite ant nugaros, į vidinį akies kamputį įlašinkite akių plovimo skysčio, po to pasukite mažylio galvytę taip, kad skystis ištektų per išorinį akies kraštą. Šią procedūrą pakartokite kitai akytei. Po procedūrų keliolika minučių vaikas turėtų pagulėti užmerktomis akytėmis.

Jeigu akytėje aiškiai matote smėlio ar žemių dalelių, pasistenkite jas pašalinti vandeniu suvilgytu vatos tamponėliu. Ant skaidrios ragenos patekusių teršalų savarankiškai šalinti nerekomenduojama, nes galima pažeisti rageną ir gali patekti infekcija.

Jeigu akytės negalavimas nėra rimtas ir lengvai praeina (smulkus svetimkūnis, lengvas sudirginimas), pakanka vaikiškų akių lašų, pavyzdžiui, *OCUflash*. Jei akių skausmą sukelia rimtesnis infekcinis susirgimas, gydymą turi paskirti oftalmologas.

Patekus į akis bet kuriai cheminei medžiagai, reikia skubiai nuplauti vaiko veiduką ir gerai išplauti akytes specialiu akių skysčiu. Jei namų vaistinėje jo neturite, tiks švarus vanduo. Plau-

nant akytes, vokai turi būti išskleisti. Lengvai prieinamus cheminės medžiagos likučius reikia pašalinti sudrėkintu vatos tamponėliu. Suteikus šią pirmąją pagalbą, vaiką reikia skubiai nuvežti pas oftalmologą.

Susižeidusiam akytę vaikui (kai nepažeisti audiniai), reikia uždėti vėsus kompresą: vandenyje arba akių lašų skystyje suvilgytą vatos tamponą arba nosinę, ir skubiai kreiptis į gydytoją.

Aštriu daiktu, pavyzdžiui, peiliu, šakute, stiklo šuke, akytę susižeidusiam vaikui jokių būdu nesistenkite patys suteikti pirmąją pagalbą. Šiuo atveju reikia skubios gydytojo pagalbos. Skaudamą akytę tegalima aprišti steriliu tvarsčiu arba švari audiniu.

Persišaldžiusiam arba sloguojančiam vaikui gali prasidėti ir akies gleivinės uždegimas – konjunktyvitas. Ypatingai vertėtų susirūpinti, jeigu ši akių liga prasidėjo ne dėl peršalimo ir raudonuoja akies baltymas bei susidaro pūliai. Dėl konjunktyvito bet kurio atveju reikia kreiptis į gydytoją.

## Vaiko akytėms padės *OCUflash*

*OCUflash* puikiai tinka ir vaikams, ir suaugusiems akims plauti esant visoms nekomplikuotoms jų būklėms (užsikrėtus, patekus šiukšlių ir t. t.), taip pat naujagimiams, sergantiems dakriocistitu.

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

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

*OCUflash* saugus vartoti nėščiosioms ir žindyvėms, naujagimiams ir kūdikiams.

Parengė Undinė Gilė



## Akių lašai

# OCUflash®

## Saugi pagalbos priemonė mažom akytėm

**OCUflash** – sterilus irigacinis tirpalas su akišveičių ekstraktu:

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

**OCUflash** tinka:

- užkrėtus akytes, patekus svetimkūniui,
- esant konjunktyvitui, alergijai,
- prie naujagimių dakriocistito.

Galima įsigyti vaistinėje be recepto.



**UNIMED PHARMA**

UNIMED PHARMA atstovybė  
Vileišio 18, Vilnius



# Sveiki miltiniai patiekalai, nuo kurių nenutuksime

Visos puikiai žinome, kad grūdiniai produktai – sveikos mitybos pagrindas. Bet dažnai atsisakome šių maisto produktų patiekalų, norėdamos nepakenkti figūrai. Tik pamirštame, kad minkštutė bandelė ir rupaus malimo miltų duona skiriasi ne tik poveikiu figūrai, bet ir maistingosiomis medžiagomis.

Iš kokių miltų kepage mėgstamus vaiko blynus ar lepinatę šeimą gardžiais naminiais sausainukais? Jeigu perkate aukščiausios rūšies miltus, naudodami nesuteikiate nei mažam, nei dideliam šeimoms nariui, tačiau tokių miltų reikia kokybiškiems kepiniams. Jų kepiniai šviesūs ir minkštučiai, bet smulkiai maltų rafinuotų grūdų miltai beveik nebeteri organizmui būtinų medžiagų – juose geriausiai išlieka tik kalorijos. Tokiuose kepinuose nėra ir virškinimui būtinų ląstelienos – pagrindinio gerųjų bakterijų maisto. Vertingi visų grūdų dalių (rupių) miltų patiekalai. Be to, jie nenkenkia ir figūrai.

Visų grūdų dalių miltus malant akmeninėmis girmomis išlieka visos vertingosios grūdų dalys: gemalai, sėlenos, endospermai. Tokiuose miltuose gausu skaidulinių medžiagų, mineralų ir vitaminų, jų angliavandeniai lengvai pasisavinami. Iš visų grūdų dalių miltų pagaminsite sveikus ir naudingus patiekalus, o, ruošdamos patiekalus iš skirtingų grūdinių kultūrų rūšių, šeimos meniu pajvairinsite vis kitokiais skoniais.

Iš visų grūdų dalių ruginių miltų, pridėjusios natūralaus raugo, iškepsite naminę duoną, skanias bandeles, paplotėlius, sausainius, blynus. Išskirtinė šių miltų savybė, kad juose gausu mineralų, vitaminų, krakmolo, amino rūgščių, skaidulinių medžiagų, B grupės vitaminų, raumenims būtiną kalio.

Iš kvietinių visų grūdų dalių miltų išsikepsite blynus, picų pagrindus, duoną, pasigaminsite koldūnus. Jie tinka įvairiomis sėklomis, vaisiais, riešutais pagardintiems kepinams. Papildyti patiekalus maistingosiomis medžiagomis galite ne tik visiškai atsisakiusios įprastų miltų, bet ir dalį jų pakeitusios visų grūdų dalių miltais.

Dėl rupios šių miltų struktūros iš kvietinių viso grūdų dalių miltų pagaminti patiekalai sotūs. Akmeninėmis girmomis sumaltuose tokiuose miltuose gerokai daugiau nei įprastuose kvietiniuose miltuose vertingųjų grūdų dalių: mineralų, vitaminų, skaidulinių medžiagų.

Avižiniai visų grūdų dalių miltai gaminami iš Lietuvoje užaugintų rinktinų avižių grūdų veislių, o kruopščiai atrinkta jų sėkla atkeliavo iš Skandinavijos šalių. Šių miltų sudėtyje gausu skaidulinių medžiagų, ypač beta gliukanų (100 g miltų jų yra

2.4 g), kurie mažina cholesterolio kiekį kraujyje, skatina medžiagų apykaitą. Per parą pakanka suvartoti 3 g beta gliukanų, kuriuos gauname iš avižių, avižių sėlenų, miežių, miežių sėlenų.

Sotūs avižiniai visų grūdų dalių miltai tinka įvairiems patiekalams, jais galima pakeisti dalį įprastų miltų. Iš avižinių miltų užminkysite drėgnesnę tešlą ir patiekalai ilgiau išliks minkšti. Šie miltai salsvo ir riešutų prieskonio.

Išskirtiniai – visų grūdų dalių speltų miltai. Speltų kviečių grūdai genetiškai sveiki ir atsparūs aplinkos teršalams, nes šios rūšies kviečiai nepasisavina mineralinių trąšų. Mat nuo ligų ir kenkėjų speltų grūdus apsaugo žiedažvynių danga. Šios išskirtinės veislės kviečiai dažniausiai auginami ekologiniuose žemės ūkiuose.

Dar viena puiki speltų grūdų savybė, kad kepiniai iš šių miltų ne tukina, o atvirksčiai – padeda sureguliuoti svorį. Mat juose esančios maistinės medžiagos puikiai tirpsta, todėl organizmas jas lengvai pasisavina. Geležies, baltymų, B grupės vitaminų šiuose miltuose daugiau nei paprastų kviečių.

Speltų grūdų patiekalai dėl kitokios glitimo struktūros tinka alergiškiems žmonėms. Nustatyta, kad pusei tiriamųjų, jautrių kitų veislių kviečių glitimui, speltos nesukėlė alerginės reakcijos.

„Malsenos“ viso grūdų speltų kvietiniai miltai malami rankų darbo akmeninių girmų malūnu pagal visas senovines tradicijas. Juos galima vertinti kaip autentišką produktą. Akmeninių girmų malūnas dirba lėtai, todėl grūdų gemalų nežaloja pernelyg didelė temperatūra, sukianti riebalų oksidaciją, jie neapkarsta. Be to, rupiai malami miltai mažiau veikiama deguonies, todėl juose išlieka daugiau maistingųjų medžiagų.

Viso grūdų dalių speltų kvietiniai miltai yra išskirtinio rupumo, birūs, juose matomos smulkios spelta kviečių sėlenėlės. Šie miltai baltai gelsvi dėl išlikusių spelta grūdų sudėtinųjų dalių.

„Malsenos“ viso grūdų dalių miltai paženklinoti Europos Sąjungoje registruotu prekių ženklo simboliu „Rakto skylutė“. Šiuo simboliu žymimi naudingi sveikatai produktai, kuriuose yra gerokai mažiau sočiųjų riebalų, cukraus, druskos ir daugiau maistingųjų skaidulų.

Akmeninių girmų nuglostyti

Rupiai malami akmeninėmis girmomis grūdai mažiau įkaista, todėl juose išsaugoma daugiau vertingų maistingųjų medžiagų.

Tokių miltų nereikia praturtinti – viso, kas geriausia lietuviškame grūde, išlieka ir po malimo.



„Rakto skylutė“ – valstybinis, nekomercinis, savanoriškai taikomas, nemokamas, pozityvus maisto produktų sudėties ženklas. Simboliu pažymėtuose produktuose yra gerokai mažiau sočiųjų riebalų, cukraus, druskos ir daugiau maistingųjų skaidulų.



# Darželyje kaip namie – tik su draugais

Mažylis sparčiai auga ir jam reikia išmokti daugybės dalykų, kuriuos visus mamai perteikti jam sunku, nes įvairios gyvenimo sritys sparčiai vystosi, kinta ir reikalauja vis naujų žinių. Vaiko asmenybės brandai reikia bendravimo su kitais vaikais, pratinis spręsti įvairias problemas. Be to, ateina laikas, kai mama pajunta, kad metas grįžti į darbą – juk šiuolaikinei moteriai svarbu įsitvirtinti ir profesinėje veikloje. Todėl tėvai pradeda dairytis darželio. Išleisti mažylį į darželį nelengva, nes išsiskyrimas su rūpestinga mama ir pirmieji savarankiški žingsniai – sunkus išbandymas pusantrų – trejų metų vaikui. Todėl svarbu, kad darželis pasiūlytų ne tik tėveliams patrauklią ugdymo programą, bet ir aplinką, kurioje vaikui būtų gera, saugu ir jis jaustųsi laukiamas.

## Jaukus privatus darželis, bet nebrangus

Dviejų vaikų mama Miglė Šepetienė sako, kad išleidusi pirmagimį Domą į darželį vis pamąstyda, kad ši įstaiga galėtų būti panašesnė į namų aplinką. Žinoma, yra tokių privačių darželių, bet jų paslaugos brangios ir vidurinėsios klasės atstovams neprieinamos. Jaunos mamos patirtis buvo verslo pradžios stimulus. Antrajam sūnui Markui tebuvo du mėnesiai, kai moteris ėmė ieškoti tinkamą darželiui patalpų ir kurti verslo planus.

Dabar šešioms „Mini darželiams“ vadovaujanti M. Šepetienė sako: „Norėjau įsteigti mažą ir jaukų darželį, kuriame vaiko priežiūra ir ugdymas nekainuotų taip brangiai, kaip kituose privačiuose darželiuose, bet paslaugų kokybė būtų analogiška.“ Mėnuo „Mini darželyje“ kainuoja 190 eurų, maitinimas – 2,9 eurus per dieną.

Į šį verslą vadovė pirmiausia žiūri kaip mama, o jos sū-



nūs taip pat eina į „Mini darželius“. „Juos į darželį išleidau nuo pusantrų metų, – sako viešosios įstaigos „Vaikų akademija“, vadovė Miglė Šepetienė. – Kaip mama pajunta, kad tokio amžiaus vaikui jau reikia rimtesnių užsiėmimų, veiklos ir bendravimo su bendraamžiais.“

## Ramūs tėvelių nervai

Tėveliams patogiu, jeigu darželis arti namų arba darbovietės, nes vaiko vežiojimas toli sukelia papildomų rūpesčių. Kasdien tolokai vežiojamas



vaikas turi anksčiau atsikelti, labiau nuvargsta. Todėl „Mini darželiai“ įkurti gausiai apgyvendintuose naujuose miesto rajonuose: Šiaurės miestelio daugiabučių komplekse ir „Ozo namų“ kvartale, esančiame prie „Siemens“ arenos. Tai nedidukai vienos grupės darželiai. Vieną grupę lanko tam tikro amžiaus vaikai.

Visi darželiai įsikūrę jaukiose 100 kv. m patalpose, kuriose vaikai kūrybiškumą lavina žaisdami su daugybe įdomių žaislų bei žaidimų. Trijuose Šiaurės miestelio darželiuose lauke mažyliai saugiai žaidžia uždarame kieme, kasdien pramogauja ir kvėpuoja grynu oru šalia esančiame pušinėlyje. Puiki vieta darželius „Ozo namų“ kvartale lankančių vaikučių žaidimams – šalia esantis parkas ir pieva. Čia jie smagiai leidžia laiką prižiūrimi auklėtojų.

Į darbą skubantiems ar namo grįžtantiems tėveliams patogiu vaikus išlaipinti iš automobilio ir palydėti į darželį. Šalia kiekvieno darželio yra automobilių stovėjimo aikštelės.

Palikusiems vaiką darželyje tėveliams rūpi jo saugumas. Kiekvieną „Mini darželio“ grupę lanko iki 15 vaikų, o dvi pedagoginį išsilavinimą turinčios auklėtojos bei jų asistentės ir patalpose, ir lauke nenuleidžia akių nuo mažųjų ir puikiai moka su jais sutarti. Beje, jos nuolat tobulinasi įvairiuose kvalifikacijos kėlimo kursuose.

## Lavinimas ir pramogos

Vaikams „Mini darželyje“ nuobodziauti nėra kada. Diena darželinukams prasideda mankštele, po to jie geria arbatėlę. Vėliau mažylių dėmesį pritaiko įvairūs užsiėmimai: muzika, dailė, keramika, šokiai, etikos pamokėlės. Su muzikos pasauliu vaikučius supažindina etnokultūros mokytoja, kuri groja kanklėmis, armonika ir savo rankomis iš įvairiausių daiktų padarytais muzikos instrumentais. Trejų metų vaikai jau pradeda mokytis anglų kalbos.

Visus drauge suburia įdomios pra-

mogos: stalo žaidimai, piešimas ant šviesos stalų, ekskursijos, svečių pasakojimai. Pavyzdžiui, į darželį atėjusi stomatologė paaiškina vaikučiams apie dantukų priežiūrą, šokėjas supažindina su savo darbu, policininkas liūtukas – su policininko veikla. Vasarą vaikai pasisvečiuoja tikrame lietuviškame kaime, stručių fermoje, jaunųjų gamtinių centre, bibliotekoje. Grįžęs namo mažylis tikrai turi ką papasakoti tėveliams. O kiek emocijų sukelia darželyje besisvečiuojantys gyvūneliai: katės, šunys, šinšilos, žiurkėnai ir kt. Juos atneša tėveliai, kad ir kiti vaikai susipažintų su įvairiais gyvūnais bei jų veislėmis.

## Darželis – gimtadienio šventei

Savaitgalį „Mini darželis“ gali virsti pasakiško gimtadienio vieta. Jo patalpose galima surengti nepaprastą vaiko gimtadienio šventę. Į Šiaurės miestelyje esančio darželio patalpas gali sugužėti 20 vaikų ir tiek pat suaugusiųjų. Šventės metu rezervuotose patalpose šeimininkauja tik mažieji svečiai ir jų tėveliai. Vaikai smagiai gali pažaisiti su įvairiais žaislais, pabėgioti uždarame kieme. O vaisės ir įspūdingas gimtadienio tortas – tėvelių išmonė. Taip pat tėveliai gali pasikviesti mylimiausią vaiko personažą, pavyzdžiui, Mikę Pūkuotuką, peliuką Mikį, pasakų feją, piratą.



**VšĮ "Vaikų akademija"**  
 J. Balčikonio g. 3, Vilnius LT-08247  
**El. paštas** info@minidarzeliai.lt  
**Tel.** +370 641 51255, +370 605 07844



# Kaip vaikui susidraugauti su naktipuodžiu

Dauguma vaikų tuštintis ir šlapintis į puoduką išmoksta trečiaisiais gyvenimo metais. Pusantrų metų vaikas jau gali išlaikyti šlapimą pūslėje porą valandų, bet pediatrai pataria pradėti mažylį pratinti prie puoduko tada, kai jis ima suprasti, kad tuoj tuštinsis ar šlapinsis. Vaikas turi būti tiek subrendęs, kad galėtų suvokti, ko iš jo nori tėvai ir gebėtų vykdyti paprasčiausius prašymus: nusimauti kelnytes, atsisėsti ant puoduko. Jeigu padėsite vaiką sodinti ant puoduko per anksti, efektas bus atvirkštinis – užuot tuštinęs į naktipuodį, gali imti jo vengti. Kaip ir sėdėti ar vaikščioti, taip ir sėstis ant naktipuodžio – kiekvienas vaikas pasiruošęs skirtingo amžiaus.



## Kada vaikui įdomu?

Kaip tėvams suprasti, kad vaikas nori šlapintis? Tuomet jis, pavyzdžiui, surimtėja, nutyla, čiupinėja kelnytes arba pasako. Kai mama pastebi, kad vaikas pasiruošęs mokytis naudotis puoduku, metas jį įsigyti. Vaiko dėmesį gali atkreipti įdomesnės formos naktipuodis: į klozetą panašus puodukas - kėdutė, automobilio formos vaikiškas tualetas. Yra ir įmantrių muzikinių naktipuodžių.

Leiskite mažyliui apžiūrėti puoduką, pasėdėti ant jo. Pastatykite naktipuodį mažylio kambaryje, kad vaikas su juo apsiprastų ir išmoktų ant jo sėdėti. Iš pradžių leiskite jam ant puoduko sėstis su drabužiais. Paaiškinkite, kam šis daiktas reikalingas. Vaikas lengviau tai suvoks, jeigu matys, kaip į naktinį puoduką šlapinasi ar tuština vyresnis broliukas, sesutė ar kiti vaikai lopšelyje. Nesitikėkite, kad vaikas tuojau pat ims naudotis puoduku ir neverskite jo. Sėdėti ant puoduko vaikui turi būti malonu, tuo metu jis gali vartyti knygutę ar žaisti. Leiskite vaikui sėdėti iki valios ir nenukelkite per prievartą. Sėkmę visada skatinkite pagyrimu, o į nesėkmes nekreipkite dėmesio ir mažiau apie jas kalbėkite. Jeigu gėdinsite ar barsite vaiką, paskatinsite nepasitikėjimą savimi arba jam kils noras priešintis bet kokiam jūsų pageidavimui.

Vaikas šlapinasi daug kartų per dieną, todėl išmokyti tai daryti į puoduką nelengva. Gera proga sodinti vaiką ant puoduko – pasirodžius pirmiesiems lašeliams. Galite pasiūlyti puoduką, kai mažylis ilgiau nesišlapina.

Lengviau vaiką išmokyti tuštintis į puoduką. Mat jis tuština tik vieną ar du kartus per dieną ir

suaugusiesiems lengviau suprasti, kada jis ruošiasi tai daryti. Puodukas turėtų būti įprastoje vietoje, kad spėtumėte iš karto pasiūlyti vaikui į jį pasituštinti. Padėkite nusimauti jam kelnytes ir atsisėsti ant puoduko. Tik neverskite besipriešinančio mažylio, nes per prievartą jis to nedarys. Jeigu vaikui nepavyko pasituštinti, nebarkite jo, o patikinkite, kad pavyks kitą kartą. Pagirkite sėkmingai pasituštinusį mažylį ir pasakykite, kad jis jau didelis.

Svarbu mokytis ir kitų higienos įpročių: nusišluostyti užpakaliuką, pasinaudojus tualetu visada nusiplauti rankas. Nepamirškite, kad mergaitės šluostytis užpakaliuką turi iš priekio atgal.

Trejų metų sulaukęs mažylis paprastai jau atsiveikinęs su sauskelnėmis ir sėkmingai naudojami naktiniu puoduku.

## Ką daryti prispyrus reikalui ne namie

Paūgėjusį mažylį galima daug kur pasiimti kartu: į parduotuvę, pas draugus, į kelionę. Išvykos dažnai užtrunka ir didžiausia problema, su kuria susiduria tėvai, tampa tualetas.

Pirmaisiais gyvenimo metais mažylis šlapinasi dažniau. Naktiniu puoduku besinaudojantis trejų metų mažylis galbūt jau moka naudotis ir bendru tualetu. Tik jam dar reikia specialios unitazo sėdynės ir pakylos pasilypėti ant jos.

Vaikas nuo pat mažens turi būti mokomas elgtis viešuosiuose tualetuose (parduotuvių, kavinių, poliklinikų). Paaiškinkite, kad sėstis viešajame tualetu ant klozeto nehygieniška ir pavojinga, nes ant jo gali tykoti mikrobai. Ten gamtinius reikalus reikia

atlikti pusiau stovint arba kruopščiai apvyniojus unitazo kraštus popieriumi. Vandenį svertimame tualete reikia nuleisti apsukus pirštą tualetiniu popieriumi.

Svarbu, kad ten, kur einate, vaikas turėtų kur atlikti savo reikalus. Viešosiose vietose apsižiūrėkite, kur yra tualetas, nedelskite, jei mažylis nori šlapintis. Į išvykas pravartu pasiimti naktinį puoduką. Vaikui itin apmaudu prišlapinti kelnytes, kai jis jau moka to nebedaryti.

Ką daryti gamtiniams reikalams prispyrus vaikų žaidimų aikštelėje, paplūdimyje, prie baseino, parke, užmiesto sodyboje, automobilyje, traukinyje, lėktuve? Juk daug kur tualetas toli arba nepritaikytas vaikams. Ne kiekvienas mažas vaikas sugeba atlikti visus gamtinius reikalus sėdėdamas ant didelio klozeto, ne visada patogu ir įmanoma tai padaryti, pavyzdžiui, parko krūmuose. Žinoma, galima susitarti, kad mažylis pakentėtų, bet tai

daryti ilgai jis tikrai nesugebės, o ir nelaimė gali ištikti nejučia. Apsišlapinęs vaikas patirs gėdą ir baimę, kad tai gali pasikartoti ateityje. Jeigu mažylis įpras sulaikyti tuštinimąsi, gali užkietėti viduriai. Todėl vėliau jam bus sunku pasituštinti, dėl to plečiasi storoji žarna, atsiranda nevalingas išmatų nelaikymas. Todėl geriausia turėti vaiko naktipuodį, bet visur nešiotis jį labai nepatogu.

## Nešiojamas naktipuodis

Į tolimesnę kelionę, pavyzdžiui, automobiliu, nebus keblu pasiimti ir įprastinį naktipuodį. Tik gali būti nepatogu jį išplauti. Vaikštinėti mieste ar parke su gana didele manta – tikrai ne geriausia išeitis. Toli nuo namų pravers specialus kompaktiškas vienkartinis vaiko puodukas. Žinoma, jis turėtų būti ne tik lengvas, užimti mažai vietos, bet dar patogus ir patvarus.

*Parengė Undinė Gilė*

# Naktipuodis mamos rankinėje

Pirmasis pasaulyje vienkartinis vaikiškas naktipuodis

## TRON

Komfortas ne tik vaikui, bet ir tėvams  
Be streso už namų ribų!



Panaudojus galima paprasčiausiai išmesti į šiukšliadėžę, nes TRON pagamintas iš biologiškai skaidžių medžiagų.

- ❖ Į kelionę arba išvyką nereikės vežtis nepatogius daugkartinius vaikiškus naktipuodžius ir plauti jų.
- ❖ Naktipuodžio TRON įklotas puikiai sugeria skystį ir paverčia jį tirštu geliu, puikiai sugeria kvapus.
- ❖ Naktipuodžio nereikia surinkti arba sumontuoti. Armonikos tipo konstrukcija lengvai išsiskleidžia ir sutvirtinama vos spustelėjus ranka.
- ❖ Panaudotą naktipuodį galima saugiai ir hygieniškai nugabenti iki artimiausios šiukšliadėžės.

TRON naktipuodį visada galite turėti po ranka: automobilio daiktinėje, rankinėje, kuprinėje, netgi kišenėje. Jis užima tiek pat vietos, kiek šokolado plytelė.



UAB „Maluta“, tel. + 370 68510102  
www.maluta.lt  
www.facebook.com/maluta.lt





# Kokią kosmetiką perkame kūdikiui?

Visos moterys išmano apie savo kremus, serumus ir tonikus. Apie kosmetiką grožiu besirūpinanti moteris daug prisiskaičiusi, o ar kiekviena jauna mama išmano apie kūdikio priežiūros kosmetiką? Ar žino, kad gležnai jo odelei svarbiausia – natūralumas. Paprastai mamos pradeda domėtis natūralia kosmetika, kai atsiranda kūdikis. Tuomet suvokia, kad mažam žmogui tik ji gali suteikti viską, kas geriausia ir sveikiausia, – ir maistą, ir drabužėlius, ir priežiūros priemones.

Kūdikių priežiūros bei gydymosi kosmetikos priemonių prekybos centruose ir vaistinėse – gausybė. Kaip mamai nepasimesti ir išsirinkti geriausia vaikišką kremą, šampūną, losjoną, aliejų? Kodėl taip svarbu naujagimio ir kūdikio odelės priežiūrai naudoti natūralias kosmetikos priemones?

## Naujagimio odelė ypatinga

Tinkamai prižiūrėti kūdikio, ypač naujagimio, odą labai svarbu: jautriai odelei reikia ne tik švaros, bet ir papildomos apsaugos nuo žalingų aplinkos faktorių. 9 mėnesius dar negimęs mažylis gyvena mamos pilvelyje esančiame vandenyje. Ten jo oda padengta varškine mase, kuri saugo nuo vaisiaus vandenų pažeidimo ir sušvelnina gimusio naujagimio adaptaciją. Pernešioti naujagimiai beveik neturi šio apsauginio odos sluoksnio, todėl ilgai išbuvusio vandenyje neišnešiotuko oda sausa, pleiskanoja, išmirkę padai ir delnai.

Gimęs vaikas iš vandens patenka į oro aplinką. Jo oda maždaug dvi savaites būna sausa ir šerpetoja. Todėl naujagimio odelei reikia maitinamųjų ir drėkinamųjų kosmetikos priemonių. Prižiūredama naujagimio ir kūdikio odelę, mama turėtų atsižvelgti į tai, kad mažylio oda labai gležna, lengvai pažeidžiama, o jos apsauginės funkcijos dar silpnos ir nesustiprėjęs vaiko imunitetas. Todėl bet koks odelės pažeidimas sukelia uždegimą, kuris gali išplisti po visą kūną. Taigi higiena kūdikiui ypatingai svarbi. Išrinkite tinkamą kosmetiką, nepamirškite jos laikymo sąlygų, stenkitės, kad mažylio drabužėliai ir patalynė būtų visada idealiai švarūs.

## Maudynės

Kūdikį ir mažą vaiką prauskite tik su vaikišku prausikliu. Jautriai mažyliū odai ieškokite iš natūralių medžiagų pagamintų prausiklių. Pavyzdžiui, prausikliai su medaus ir kviečių gemalų proteinais bei pantenoliu padės išsaugoti natūralią odos drėgmę, be to, ją suminkštins bei nuramins. Tokie prausikliai paprastai tinka ir galvytei plauti, geriausia rinktis tokius, kurie dar ir nedirgina akių.

Svarbu, kad prausiklis tiktų jautriai odelei. Galvytei nupirkite švelnų mažai putojantį šampūną, kuris nesudirgins kūdikio akyčių. Natūralus vaikiškas šampūnas padeda išsaugoti fiziologinį galvos odos

pH, ramina jautrią vaikų ir kūdikių odą.

Išmaudytą naujagimį ar kūdikį gerai nusausinkite. Tik stipriai netrinkite gležnos odelės. Šluostykite jį švelniais judesiais, tapšnodamos minkštu rankšluosčiu arba vystyklu. Kūdikio rankšluosčius skalbkite maksimaliai karštame vandenyje ir būtinai išlyginkite. Iš karto po maudynių kūdikio kūną galite patepti kremu, balzamu ar aliejumi. Nepamirškite perskaityti kosmetikos priemonės naudojimo anotacijos.

## Kūdikio odos priežiūra po maudynių

Kūdikio odelei po maudynių tinka specialūs aliejai, kurie ją drėkina, maitina švelnina, suteikia elastingumą. Aliejuku patepta odelė mažiau bijo dirginimų ir rečiau parausta. Tokie yra migdolų, makadamijų ir simondsijų aliejai, kurie paprastai yra vaikiškos odos priežiūros kosmetikos sudėtyje. Aliejų galima naudoti ir vaikų bei kūdikių masažui. Jeigu odelė labai jautri ir sausa, maudydamos kūdikį, aliejuku galite įpilti į vonią. Aliejuku suvilgytais delnais švelniai masažuokite kūdikio odą sukamaisiais judesiais, kol jis įsigers. Aliejukas gerai įsigers į odelę ir nepaliks riebios plėvelės, jeigu juo ištepsite kūdikį per 5 minutes po maudynių. Geriau įsigeria į odą kūno kremai, emulsijos, pieneliai arba sviestmedžio sviestas. Aliejukas gali sutepti rūbelius. Aliejus padės ir nuo pleiskanų: juo išteptą kūdikio galvytę po dviejų valandų iššukuokite tankiomis šukomis.

Taip pat galite rinktis su įvairiais aliejais pagamintą kūno balzamą. Jeigu kūdikio odelė ypatingai jautri, raudonuoja, pažeista atopinio, alerginio arba kontaktinio dermatito, pravers specialus raminamasis kremas. Pavyzdžiui, su beta gliukanais (natūralūs polisacharidai), kurie skatina odos atsinaujinimą, padeda gyti žaizdelėms, ramina ir drėkina sausą odą.

Prižiūredami naujagimio odą vadovaukitės šia taisykle: nauju kremu ar balzamu pirmą kartą netepkite didelio odos ploto – iš pradžių jį išbandykite mažame lopinėlyje. Šiek tiek kremo užtepkite ant vidinės vaiko dilbio dalies. Šią vietą apžiūrėkite po 20 minučių ir po 24 valandų. Jeigu odelė neparau-do, šią kosmetikos priemonę galite drąsiai naudoti – ji alergijos vaikui nesukels.

## Didžiausias dėmesys – užpakaliuko odelei

Kūdikio tarpkojis nuolat drėksta nuo šlapimo ir išmatų, todėl odelė greitai iššunta ir gali prasidėti uždegimas. Sauskelių nuolat apgaubtą užpakaliuką reikia tepti apsauginiu kremu ar losjonu su cinku. Toks kremas minkština bei ramina sudirgusią odą ir dezinfekuoja problemines kūno vietas, apsaugo odelę nuo dirgiklių. Oda greičiau atsinaujins ir sugis, jeigu šiame kreme yra medetkų ekstrakto. Rūpestinga mama suras jos mažyliui tinkamiausią užpakaliuko kremą, kuris neišsausins odos ir jos nedirgins.

## Apsauga lauke

Vėsią ir vėjuotą dieną nepamirškite apsaugoti vaiko veiduko, kitaip odelė gali parausti ir šerpetoti. Tam tinka apsauginis natūralių medžiagų kremukas. Jis pamaitins, sudrėkins, suminkštins ir nuramins sausą odą, be to, sudarys barjerą, apsaugantį nuo nepalankaus oro.

## Kuo vadovautis perkant kosmetiką kūdikiui?

Rinkdamiesi kosmetiką kūdikiui ar mažam

vaikui, pirmiausia pasidomėkite, ar ji saugi ir nesukels alergijos. Turite būti tikra, kad nuo kremo ar balzamo vaiko neišbers ir neatsiras odos uždegimas. Todėl patariama rinktis iš natūralių žaliavų pagamintą ir ekologišką kosmetiką, kurios sudėtyje nėra kenksmingų cheminių medžiagų, dažiklių, kvapiklių ir konservantų. Natūralios kosmetikos struktūra artima žmogaus kūno ląstelių struktūrai, todėl oda gerai pasisavina joje esančias medžiagas. Iš sintetinės chemijos pagaminta kosmetika – tarsi svetimkūnis, kurį oda blogai toleruoja. Todėl vaiką išberia, atsiranda paraudimų. Be to, cheminės medžiagos turi neigiamos įtakos odos būklei ateityje.

Taigi atidžiai skaitykite kremų, losjonų ir prausiklių etiketes ir tikrai nepasimesite jų gausybėje. Dar vienas dalykas, kurio mamai pamiršti nevalia, kad kremai, losjonai, aliejukai ir prausikliai galioja tam tikrą laiką, o vėliau juos naudoti nesaugu. Laikyti kosmetiką geriausia sausoje, vėsioje ir tamsioje vietoje.

*Parengė Undinė Gilė*

**DAI LABORATORI DI RICERCA**  
**NATURA HOUSE**  
 since 1970

**Cucciolo**®

FACE & BODY MILK  
 BUBBLE BATH  
 GENTLE WASH CREAM  
 SHAMPOO  
 HAND & BODY LOTION

Vaikai – mūsų didžiausias turtas. Tai supranta ir NATURA HOUSE gamykla, turinti 45 metų patirtį, natūralios kosmetikos ir papildų pradininkė Italijoje ir siūlo jums, brangios mamytės, unikalius jums ir jūsų vaikui skirtus produktus „Cucciolo“.  
**Natūralūs, sertifikuoti, saugūs ir efektyvūs produktai - iš pačios gamtos širdies!**





## Kviečiame mamytės ir tėvelius apsilankyti „Šeimų mokyklėlėje“

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras vykdo programą, skirtą nėščiujių ir pagimdžiusių moterų švietimui bei sveikatinimui. Būsime ir esamos mamos konsultuojamos aktualiais klausimais. Į paskaitas kviečiamos šeimos, besilaukiančios arba auginančios vaikučius. Visos paskaitos ir užsiėmimai – nemokami.

### Paskaitų grafikas:

**„Vaikų infekciniai susirgimai. Vaikų skiepų kalendorius“** – kovo 2 d. 15.30-17.00 val., balandžio 27 d. 15.30-17.00 val.  
Lektorė šeimos gydytoja J. Griegė.

Vaikų profilaktinių skiepų kalendorius Lietuvoje bei rekomenduojami, bet valstybės lėšomis nekompenсуojami skiepai. Infekcinių ligų statistika Lietuvoje ir pasaulyje. Vaikų infekciniai susirgimai: ligų požymiai, komplikacijos, gydymo bei profilaktikos būdai. Pateikiama sezoninio gripo statistika, užkrėtimo keliai, ligos požymiai, komplikacijos, gydymo būdai, profilaktikos svarba motinos ir kūdikio sveikatai.

**„Nėščiosios ir vaiko burnos sveikata“** – kovo 10 d. 12.00 - 13.30 val., gegužės 12 d. 13.00 - 14.30 val.

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

**„Mityba nėštumo ir žindymo metu. Nėščiosios organizmo pokyčiai.“** – kovo 18 d. 15.00 - 16.30 val., gegužės 20 d. 14.00 - 15.30 val.

Vaikų ligų gydytoja ir vaikų endokrinologė Lina Orlovskaja.

Maisto įtaka nėštumo eigai. Rekomenduotini ir vengtini produktai nėštumo ir žindymo metu, naujausia sveikos mitybos piramidė.

**„Kūdikių ir mažų vaikų geležies stokos mažakraujystė ir jos profilaktika“** – kovo 19 d. 15.30 - 17.00 val., gegužės 14 d. 15.30 - 17.00 val.

Vaikų ligų ir hematologijos gydytoja Audronė Mulevičienė. Mitybinė mažakraujystė, kai dėl netinkamos mitybos kraujyje sumažėja raudonųjų kraujo kūnelių skaičius ir / arba hemoglobino kiekis, sutrinka deguonies apykaita organizme, yra dažna kūdikių ir mažų vaikų problema. Susitikimo metu bus nagrinėjamos svarbiausios mitybinės mažakraujystės pasekmės, efektyviausios profilaktikos priemonės.

**„Prieraišioji tėvystė vaiko raidos ir ugdymo(si) požiūriu“** – kovo 23 d. 10.00 - 11.30 val.

Psichologė Vilma Petrikenė. Kas yra prierašumas? Prierašumo tipai. Kas yra prierašioji tėvystė? Pagrindiniai prierašiosios tėvystės principai? Kada formuojasi prierašus santykis ir kuo tai svarbu vaiko raidai? Prierašumo įtaka vaiko ugdymui(si).

**„Sąmoninga tėvystė“** – balandžio 14 d. 13.00 - 14.30 val.

Lietuvos perinatalinės psichologijos ir medicinos asociacijos prezidentas, gydytojas Romualdas Šemeta.

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

**„Kūdikių ir vaikų alergija maistui“** – balandžio 15 d. 15.00 - 16.30 val.

Vaikų ligų gydytoja ir vaikų endokrinologė Lina Orlovskaja. Paskaitos metu aptariamos dažniausiai vaiką išstinkančios nelaimės namuose: virtuvėje, kambariuose, vonios kambaryje. Paskaitų – konsultacijų metu susipažinsite su alergijos maistui atsiradimo priežastimis, maisto alergienais. Kūdikių ir vaikų alergija maistui, alergijų gydymu ir profilaktika.

**„Saugios kūdikių ir vaikų aplinkos kūrimas“** – balandžio 21 d. 13.00 - 14.30 val.

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Ala Cholopova. Paskaitos metu aptariamos dažniausiai vaiką išstinkančios nelaimės namuose: virtuvėje, kambariuose, vonios kambaryje. Būsime mamoms ir mažyliams auginantiems tėvams patariama, kaip apsisaugoti nuo nelaimingų atsitikimų namuose. Patariama, kaip automobilije saugiai vežti vaikus. Per paskaitą mokoma suteikti pirmąją pagalbą užspringusiam kūdikiui. Mokoma tinkamai suteikti pirmąją pagalbą nudegimo atveju.

**„Sėkmingas žindymas arba žindymo mokslas paprastai“** – gegužės 6 d. 15.00 - 16.30 val.

Tarptautinė laktacijos ir žindymo valdymo konsultantė Daiva Šniukaitė - Adner. Paskaitos metu susipažinsite su mokslo įrodymais žindymo privalumais kūdikio ir mamos sveikatai. Aiškinsimės, kaip pasinaudoti gamtos numatytomis galimybėmis, nepadarant klaidų ir sėkmingai žindyti.

**„Motinystės melancholija ar jau pogimdyvinė depresija. Kas tai? Ir kaip jos išvengti.“** – gegužės 18 d. 10.00 - 11.30 val.

Psichologė Vilma Petrikenė. Kas yra pogimdyvinė depresija, kaip ją atpažinti? Kas lemia, kad moterį ištinka pogimdyvinė depresija, jos įtaka besilaukiančios ar jau pagimdžiusios moters sveikatai. Pogimdyvinės depresijos poveikis kūdikio vystymuisi. Pogimdyvinės depresijos gydymo svarba bei būdai. Ką daryti, kad motinystės pradžia būtų sklandi?

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

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

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

### Mankštų kalendorius besilaukiančioms ir pagimdžiusioms moterims

#### Mankštos besilaukiančioms

Pirmadieniais – 16.00 val. – 16.50 val.  
Antradieniais – 15.30 val. – 16.20 val. ir 17.00 val. – 17.50 val.  
Trečiadieniais – 18.00 val. – 18.50 val.

#### Mankštos pagimdžiusioms

Pirmadieniais – 14.30 val. – 15.20 val. ir 18.00 val. – 18.50 val.  
Trečiadieniais – 15.00 val. – 15.50 val. ir 16.30 val. – 17.20 val.

Visos mankštos vyks Vilniaus visuomenės sveikatos biure, Polocko g. 12 - 2 (Užupis).

Išankstinė registracija | mankštas: Milda Navaslauskaitė, tel. 86 23 59901, e.l.p. milda.navaslauskaitė@vvsb.lt

# Kad švara namuose būtų sveika

Kai namuose mažas vaikas, švara tampa ypatingai svarbi, nes nuo jos priklauso mažylio sveikata. Pradėjęs šliaužioti kūdikis kiša į burnytę ne tik ką tik per grindis tapnojusius delnus, bet ir įvairius lengvai pasiekiamus daiktus. Ką tik atsistojęs ir žengiantis pirmuosius žingsnelius pyplys gali dar daugiau... Taigi namuose visi pavojus mažyliui keliantys daiktai turi būti paslėpti, o namai nuolat valomi.

Vienas iš svarbiausių mamos rūpesčių – švarios grindys. Šliaužiojantis kūdikis būtinai susirinks į burnytę trupinius, paragaus nuo grindų paimtą žaisliuką. Kūdikį auginanti mama grindis turėtų plauti drėgna šluoste du kartus per dieną, geriausia apsieiti be jokių valiklių, ypač – cheminių, arba naudoti ekologiškus natūralius valiklius ir po to vis tiek perlauti grindis tik vandeniu. Nepamirškite drėgna šluoste nuvalyti dulkių, nes vaikas turi kvėpuoti švariu oru.

Su batais į namus atsinešame daug purvo ir bakterijų, todėl šalia durų verta patiesti kilimėlį, kuris sulaikys teršalus. Būtų gerai, kad tokį kilimėlį būtų galima skalbti.

Kiekvienos namų šeimininkės dėmesio centre – virtuvė. Ne tik dėl to, kad į ją bet kuriuo metu gali įsiveržti mažylis, bet ir todėl, kad maisto gaminimo patalpa labiausiai užsiteršia, o gaminti mažam vaikui valgį ir maitinti mažylį švarioje aplinkoje – labai svarbu. Virtuvėje darbo mamai tikrai netrūksta: čia reikia ne tik nuolat plauti grindis ir kriauklę, bet ir valyti plyteles, viryklę, spintelių dureles.

Vonia, kurioje maudote kiek patūgėjęs kūdikį, taip pat turi spindėti idealia švara. Nors grindų čia neplausite taip dažnai kaip virtuvėje, bet plyteles,

čiaupus, vonios kriauklę ir pačią vonią švarinsite kone kasdien.

Be buitinės chemijos palaikyti švarą virtuvėje ir vonioje labai sunku. Šiuolaikiniai plovikliai ir valikliai – geriausia mamos pagalbininkai, tik reikia pasirinkti tinkamus, kurie nepakenks vaiko sveikatai. Nenaudokite sintetinių cheminių valiklių, nes kenksmingos medžiagos pateks į vaiko organizmą, o jos gali sukelti kvėpavimo takų ligas ir alergijas. Į aplinką patekusios cheminės medžiagos gali sukelti slogą, astmos priepuolį, apsunkinti kvėpavimą, sudirginti akis.

Saugūs mažyliui iš natūralių medžiagų pagaminti valikliai, kuriuose nėra fosfatų, chloro, formaldehido, stiprių kvapiklių. Tinkamiausi vaiko švarai valikliai, kurių medžiagos biologškai suyra. Rinkitės žinomų gamintojų valiklius iš augalinių ir mineralinių medžiagų, pagamintus vadovaujantis Europos Sąjungos rekomendacijomis. Informaciją apie valiklių sudėtį rasite etiketėse. Tokie valikliai brangesni už kenksmingus cheminius, bet ekonomiškesni – jų sunaudosite mažiau.



KUČIKIS

## „Frosch“ valikliai – namų švara be chemijos



### Universalus sodos valiklis

- \* Valiklis dėl natūralios aktyviosios medžiagos – sodos – efektyviai šalina nešvarumus.
- \* Soda yra natūralus produktas, todėl valiklis gali būti puikiai naudojamas virtuvėje ir nepakenks maisto produktams.
- \* Paprasta naudoti: priemonės užpurškite ant užterštų paviršių, palikite kuriam laikui veikti, vėliau nuvalykite drėgna kempinėle arba nuplaukite ir nusausinkite sausa šluoste.

### Natūralių vyno rūgščių (gaunamų iš vynuogių) vonios ir dušo valiklis

- \* Šalina kalkių nuosėdas, purvą, vandens nuosėdas ir muilo likučius tiek vonioje, tiek kituose kambariuose, dušuose.
- \* Šiame valiklyje dera stipri valomoji galia ir natūralios medžiagos, nekenkiančios aplinkai.
- \* Be to, FROSCH vonios ir dušo valiklis naikina blogą kvapą ir po valymo lieka šviežių vaisių aromatas. Jo sudėtyje visiškai nėra fosfatų, formaldehido ir tirpiklių.
- \* Užpurškite valiklio ant nešvaraus paviršiaus, palikite keletą minučių veikti, po to drėgna šluoste pašalinkite purvą bei kalkių nuosėdas arba nuplaukite vandeniu, o vėliau nupoliruokite paviršių su sausa šluoste.

FROSCH valikliai pagaminti pagal ES rekomendacijas



# Pirmieji žingsneliai

Kai tik mažylis pats išmoksta atsistoti, tėvai ima nekantrauti, kada gi jis žengs pirmuosius žingsnelius. Štai jau jis pradėjo nedrąsiai žingsniuoti laikydamasis už baldų ar įsikibęs į mamos ranką, o savarankiškai vaikštinėti vis bijo. Jeigu tokiam mažyliui jau suėjo vieneri, vis tiek nerimauti neverta. Vieni vaikai pradeda vaikščioti devynių mėnesių, o kiti kone pusantų metų – abiem atvejais viskas gerai. Tėvai nekantriai laukia kiekvieno naujo kūdikio pasiekimo, o savarankiški žingsneliai – didelis įvykis. Jį galima šiek tiek paspartinti.

## Pirmųjų žingsnelių belaukiant

Kai vaikas išmoksta tvirtai stovėti, laukite pirmųjų žingsnelių. Iš pradžių kūdikis bando atsistoti laikydamasis už atramos, po to bando judėti pagal sieną arba išilgai lovelės. Kitas svarbus mažylio pasiekimas, kai jis išmoksta stovėti nesilaikydamas.

Skatinkite kūdikį šliaužioti, nes tai labai naudinga mankšta, kuri formuoja tinkamą laikyseną, stiprina nugaros, kojų, rankų, pilvo preso, kaklo raumenis. Pašokdinkite kūdikį laikydamas jį už pažastų, kad, stovėdamas ant pėdų, jis išmokyti išlaikyti kūno svorį. Mamos pri laikomas kūdikis gali pašokinėti ant didelio pripučiamo kamuolio. Stenkitės sudominti įvairiausiais žaidimais. Tik neverskite vaiko daryti pratimus – visi užsiėmimai turi jam suteikti tik džiaugsmą.

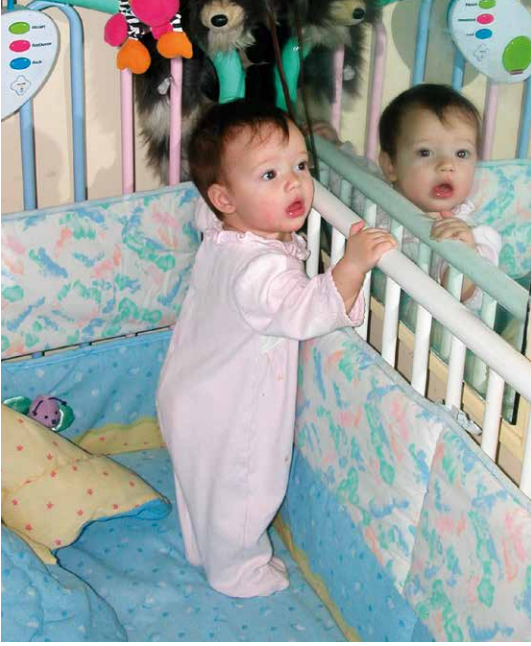
## Mankšta ir dienos režimas

Jėgų ir energijos vaikui suteiks tinkama mityba, gimnastika, masažas ir dienvakšė. Fiziniai pratimai padės sustiprinti kūdikio raumenis, masažas normalizuos jų tonusą. Pieno produktai, kuriuose gausu kalcio, žuvyje esančios polinesočiosios riebalų rūgštys parūpins raumenų, kaulų sistemoms ir smegenims reikalingų medžiagų. Grynas oras ir geras miegas sustiprins nervų sistemą.

Lieknesni kūdikiai pradeda vaikščioti anksčiau, nes dar nesutvirtėjusiems kaulams ir raumenims sunkiau išlaikyti didesnę svorį.

## Kad vaikas greičiau pradėtų vaikščioti

Žinoma, suprantate, kad pernelyg skubinti nedera. Vaikščiojimas – sudėtingas veiksmas, kuriam vaiko organizmas turi subręsti. Tam turėtų būti pasirengę vaiko galvos ir nugaros smegenys, peri-



feriniai nervai, perduodantys impulsus raumenims. Taip pat – kaulai, raumenys ir sąnariai, pusiausvyros centras vidurinėje ausyje.

Darbo galime imtis tuomet, kai kūdikis gerai išlaiko pusiausvyrą. Galite paskatinti vaiką eiti, jeigu išstumdysite baldus kambarįje taip, kad jis galėtų apkeliauti didelį plotą. Daugiau vaikščiojančio vaiko pusiausvyra greičiau lavėja ir jis ima pasitikėti savo jėgomis. Tik išneškite iš kambario nestabilius baldus, kurie vaikui įsikibus gali nuvirsti. Jei mažasis tinginys juda nenoriai, skirtinguose kambario kampuose išdėliokite jo mėgstamiausius žaisliukus. Tinka ir gerai žinomas žaidimas „Ateik pas mamą“. Atsistojusi per kelis žingsnelius nuo vaiko ir pakvietusi mažylį, tuojau pat sulauksite savarankiškais žingsneliais į mamos glėbį atpuolusio mažylio. Pirmieji žingsneliai netvirtai, o kad išlaikytų pusiausvyrą, vaikas plačiai išskečia rankas ir kojas – krypuoja kaip ančiukas.

## Geriausia – basomis

Vaikui mokantis vaikščioti nereikėtų auti batukų. Basa pėda jis geriau jaučia paviršių, dirginamos pėdose esančios nervų galūnelės ir jam lengviau išlaikyti pusiausvyrą. Jei grindys per šaltos, apmaukite kojinytes neslidžiu padu.

## Pasirūpinkite vaiko saugumu

Judrus kūdikis nuolat griuvinėja, todėl namuose neturi būti aštrių kampų. Pavojingus stalų, spintelių ir kitų daiktų kampus geriausia apsaugoti specialiomis apsaugomis. Jų galite įsigyti prekybos centruose ir interneto parduotuvėse. Šios apsaugos negadina baldų, o vėliau jas lengvai nuimsite.

Parengė Undinė Gilė

Nupiešk  
savo svajonių  
kojinytes  
ir mes jas  
numegsime



Kojinytės  
KONKURSAS

Piešinių laukiame nuo kovo 2 d. iki balandžio 30 d.

Kojinčių šablona ir detalesnę informaciją apie konkursą rasite [www.skinija.lt/konkursas](http://www.skinija.lt/konkursas)



# Gimdymo įtaka žindymui

Dievas sukūrė žmones laukinėje gamtoje, kurioje nebuvo švirksčių, akušerinių replių ir sintetinio oksitocino. Per milijonus metų moterys vaikus gimdė be jokios chemijos ir dažniausiai sėkmingai. Nors civilizuotas gyvenimas patogiuose butuose su visa „infrastruktūra“ labai skiriasi nuo laukinių džiunglių ar pirmykščių genčių urvų, tačiau mūsų moterų ir naujagimių genuose vis dar užrašyta ta pati – gamtiškoji programa.

## Gimdymas pagal gamtą

Natūralų gimdymą „dirguoja“ natūralūs hormonai. Atsiliepdamas į nervais atkeliaujančią informaciją iš atsidarančių gimdymo kanalo vartų, hipofizis pasiunčia į kraują oksitocino bangas. Pasiėkusios gimdą, jos išjudina ir kelia vis stiprėjančius susitraukimus – sąrėmius. O gimdyvės smegenyse oksitocinas įjungia signalą išsiskirti endorfinams, kurie dar vadinami „džiaugsmo hormonais“. Šie veikia tarsi „gerieji narkotikai“ – padeda gimdyvei optimistiškai nugalėti baimę ir iškęsti skausmus.

Kūdikui judant žemyn gimimo kanalu, refleksiskai, kaip natūralus atsakas į nervinių receptorių dirginimą, motinos kraujyje labai pagausėja ir „energijos hormonų“ - katecholaminų (adrenalino, dopamino). Per placenta abiejų – „džiaugsmo“ ir „energijos“ – hormonų gauna ir kūdikis. Taigi natūralus gimdymas baigiasi žvalaus naujagimio ir energingos mamos džiaugsmingu pasisveikinimu!

## Pasiruošimas žindymui

Ir tai vyksta pagal „gamtos programos užrašus“ genuose. Jau ketvirtąjį nėštumo mėnesį moters krūtys pradeda gaminti priešpienį. Jo būna nedaug, nes gausenę pieno gamybą, kol vaikas nepagimdytas, stabdo placentos progesteronas. Šio hormono veikimas toks stiprus, jog net nedidelės placentos dalys, užsilikusios po gimdymo, gali ir vėliau trukdyti pienui rasti. Tačiau, kai pasišalina visa placenta, pieno gamyba nebevaržoma.

Žindymui ruošiasi ir vaikas. Jau gimdoje jis treniruojasi žįsdamas savo nykštį ir mokosi ryti

vaisiaus vandenį. Vos gimęs kūdikis geba instinktyviai ieškoti spenelio pagal kvapą, ropoti prie jo ir burna gerai priglusti prie krūties. Paguldytas ant mamos pilvo, naujagimis savo svoriu slegia gimdą, o rankomis, paskui ir burna, liسدamas spenelius, stimuliuoja refleksiską oksitocino išsiskyrimą iš motinos hipofizio. Oksitocinas sutraukia gimdos raumenis, taip palengvindamas placentos atskyrimą ir pašalinimą iš gimdos bei saugodamas nuo gausaus kraujavimo. Be to, oksitocinas skatina ir aplink alveoles bei speneliuose esančių raumeninių ląstelių susitraukimus – pienas pastumiamas tekėti latakėliais iš krūties gelmių link kūdikio burnos, o speneliai pailgėja. Kūdikui žindant, refleksiskai iš motinos hipofizio į jos kraują išsiskiria ir kitas hormonas – prolaktinas, skatinantis naujo pieno gamybą krūtyse.

Sėkmingą žindymą trikdo viskas, kas kūdikui ir motinai sukelia baimę, skausmą, nuovargį ir aptemdo sąmonę.

## Vaistai nuo skausmo

Gimdymo skausmams malšinti dažniausiai taikoma epidurinė nejautra ir/arba narkotiniai analgetikai – vaistai nuo skausmo. Jie daro gimdymą daugiau ar mažiau nenatūralų, nes moteris negali išgyventi normalaus hormonų balanso paveiktos savijautos gimdant ir pagimdžius kūdikį. Abiem atvejais ir vaikutis per placenta gauna dalį šių medikamentų. Kūdikis darosi vangsnis. Jam gali nepavykti, tiek gimdymo metu, tiek ką tik gimus, aktyviai dalyvauti ir gerai atlikti „gamtos programoje“ numatytą vaidmenį. Gimęs prislopęs, kūdikis

negalės ieškoti krūties ir žįsti ją aktyviai, kaip gali vaikai, kurie gimė nepaveikti jokių medikamentų. Moters kūnas tarsi negauna signalo, kad vaikutis jau gimė. Motinos krūtys nesuskumba ruošti priešpienio daugiau, vaikelui jo ima trūkti. Tai gali turėti įtakos ir tolimesnei žindymo eigai.

Neretai po vaistų nuo skausmo naudojamų gimdymo veiklą skatinančių priemonės – nes dažnu atveju prislopusi mama ir prislopintas kūdikis nebepajėgia gyvai ir energingai bendradarbiauti gimdymo veikloje.

## Dirbtinis gimdymo skatinimas

Dažniausiai medikamentinis gimdymo veiklos skatinimas atliekamas sintetinio oksitocino preparatais. Šie, skirtingai negu natūraliai organizme atsirandantis oksitocinas, nepraeina per kraujosmegėnų barjerą. Hipofizis nestimuliuojamas išskirti endorfinus – „džiaugsmo hormonus“. Be endorfinų gausos teikiama skausmo malšinimo pagalba. Moterys, kurių gimdymo veikla skatinama sintetiniu oksitocinu, yra labiau linkusios prašyti nuskausminamųjų vaistų ir epidurinės anestezijos. Taikant epidurinę nejautrą, nebelieka ne tik skausmo, bet ir kitų jūtimų. Dėl to natūraliai atsirandančio oksitocino dar labiau sumažėja, taigi gimdymo veiklai tęsti prireikia didesnių sintetinio oksitocino dozių.

Išminčiai sako: „GIMSTA VAIKAS, o mama jam tik padeda“. Gimstančio kūdikio elgesį reguliuoja situaciją atitinkantys instinktai ir hormonai. Viskas vyksta palaiptu. Atėjusį gamtos paskirtąjį gimimo laiką pirmiausia pajunta būtent vaikas. Ir pradėjęs keliauti gimimo keliu, jis instinktyviai suvokia savo padėtį ir refleksyviai atlieka prie „kelio sąlygų“ prisitaikančius judesius ir posūkius. Jeigu vaikas „vejamas lauk“, jis gali susipainioti, daryti klaidingus veiksmus, ir net... įstrigti beviltiškai. Tada gali prireikti skubios pagalbos su akušeriniiais instrumentais ar chirurginės operacijos.

## Instrumentinės intervencijos

Gimdymo metu naudojant instrumentus – akušerines reples arba vakuuminį ekstraktorių – suspaudžiama kūdikio galva. Vaikelis gali kęsti stiprius galvos skausmus, o kaukolės šonuose

esančių nervų pakenkimai gali sąlygoti apatinio žandikaulio raumenų parėžę ir sutrikdyti kūdikio gebėjimą žįsti. Visa tai savo ruožtu trikdo kūdikio prigludimą prie krūties bei norą ir gebėjimą žįsti.

Instrumentinis gimdymas gali sužaloti moters gimdymo takus ir didinti pogimdyminių komplikacijų riziką. Papildomus skausmus sukelia ir epiziotomija (chirurginis tarpvietės įkėrimas), kuri kartais atliekama, kad būtų galima įvesti instrumentus. Skausmo kentimas gali sunkinti mamos galimybę rūpintis naujagimiui ir pradėti jį sėkmingai žindyti.

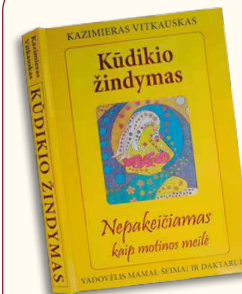
Apie chirurginio gimimo būdo įtaką – tolesniai šios knygos skyriuje ŽINDYMAS PO CEZARIO PJŪVIO.

## Geriausia profilaktika – žinios

Dažniausiai žmones gąsdina nežinia, tai, ko jie nepažįsta, neišmano. Moterys kartais svarsto: „Girdėjau, kažkam gimdant labai skaudėjo, tai gal ir man geriau gimdyti su vaistais, epiduriniu nuskausminimu?“ „Kažkas pabijoję gimdyti natūraliai – gal ir man geriau rinktis operaciją?“

Motinos pasitikėjimas savimi gimdant ir pasitikėjimas savimi žindant turi tas pačias šaknis ir, be abejo, yra susiję tarpusavyje. Kuo mama labiau pasitiki tuo, jog, būdama pati gamtos vaikas, ji ir savo kūdikį pagimdys gamtiškai – natūraliai, tuo ramesnė ir labiau užtikrinta ji jaučiasi. O kuo labiau atsipalaidavusi ji yra, jei neturi užslopintų baimių ar įtampų, tai paprastai, tuo natūraliau ir lengviau ji kūdikį pagimdo. Nenusikankinusiai gimdymo metu mamai ir nepervargusiam kūdikui yra lengviau po gimdymo atrasti vienas kitą, užmegzti naują ryšį, pradėti sėkmingą žindymą. Taigi pirmiausia – kad neprireiktų vaistų ir operacijų, gimdyvei reikia pasitikėjimo ir drąsos. O tai suteikia žinios. Būtent dėl to taip svarbu, kad moteris dar prieš gimdymą domėtųsi gimdymo ir žindymo temomis – ruoštuosi būti mama ne „mėgėja“, o „profesionale“. Tada ir motinystės pradžia labiau džiugins ir žindymas bus sėkmingas.

*Ištrauka iš Kazimiero Vitkausko knygos „Kūdikio žindymas: nepakeičiamas kaip motinos meilė“*



*Išsamioje 360 puslapių monografijoje rasite mokslo žinių apie naujagimio ir kūdikio maitinimą bei daug naudingų patarimų mamai ir šeimai.*

*Naujausioji – ketvirtoji knygos laida papildyta trimis skyriais: „Gimdymo įtaka žindymui“, „Neišnešiotuko maitinimas“ ir „Pirštas kūdikio burnoje“.*

*Ši knyga būtų puiki dovana kiekvienai vaikelio gimimo laukiančiai mamai ir šeimai. Verčiau mokėti, negu spėlioti. Juk žindyti pradeda vos pagimdžius!*

Daugiau apie knygą ir autorių [www.zindyk.lt](http://www.zindyk.lt)



# Vidurių užkietėjimas – daugelio nėščiųjų problema

Nėštumo metu, veikiamas hormonų, peritvarko visas moters organizmas. Šie pokyčiai lemia ir dažną nėščiųjų negalavimą – vidurių užkietėjimą. Tai nėra liga, o labiau nėštumo fiziologijos nulemtas simptomas.

Vidurių užkietėjimas nėštumo periodu susijęs su sumažėjusiu virškinamojo trakto raumenų tonusu, dėl kurio lėčiau slenka žarnų turinys. Be to, šiuo periodu storioje žarnoje sumažėja vandens, dėl to žarnyno turinys sausėja, džiūsta, kietėja. Dar vienas veiksnys – gimdos didėjimas: mat ji stumia ir spaudžia žarnyną, taip trikdydama jo veiklą.

Nėščiosios žarnyno veikla priklauso ir nuo mitybos įpročių (maistinių skaidulų, skysčių vartojimo), fizinio aktyvumo, emocijų. Daugelis moterų, besilaukdamos vartoja geležies papildus, preparatus rėmens graužimui slopinti, kurie taip pat gali skatinti vidurių užkietėjimą.

Yra duomenų, kad užkietėję viduriai vargina net 50 % nėščiųjų. Vienoms tai atsitinka pirmojo nėštumo trečdaliu metu, kitoms – nėštumo pabaigoje, o dar kitoms viduriai kietesni ir nėštumo pradžioje, ir pabaigoje.

Užsitęsęs šiam negalavimui, pablogėja apetitas, atsiranda šleikštulys. Didėjant spaudimui mažajame dubenyje, ypač tuštinimosi stangų metu, plečiasi hemoroidiniai mazgai išeinamosios angos ir tiesiosios žarnos srityje. Dėl to vystosi hemoroidinė liga, gali atsirasti išeinamosios angos įplėšų.

Besilaukianti moteris daugelio vaistų vartoti negali, taigi vidurių užkietėjimą reikia mažinti fiziologiniais būdais. Pirmiausia ir svarbiausia – koreguoti mitybą. Nėščioji turėtų gerti pakankamai vandens (1,5–2 litrus per dieną). Būtina judėti, rytas daryti lengvą mankštą, plaukioti, vaikščioti – tai naudinga ne tik žarnyno veiklai stimuliuoti, bet ir bendrai moters savijautai.

Saugiausi ir fiziologiškiausi laisvinamieji yra ląsteliena (maistinės skaidulos), esanti daržovėse, vaisiuose, uogose, grūdinėse kultūrose, rupaus malimo duonoje, papildytoje saulėgrąžomis, sėlenomis. Maistinės skaidulos gali būti įvairios kilmės, tirpios bei netirpios – nuo to labai priklauso jų veiksmingumas. Vienos pačių efektyviausių – smiltninio gysločio skaidulos, kurių poveikis

itin švelnus. Be to, jos sugeria daugiau vandens nei bet kurios kitos – net 20 – 25 kartus daugiau nei sveria pačios. Dar viena išskirtinė smiltninio gysločio skaidulų savybė, kad jose nėra fitatų, kurių gausu kviečiuose esančiuose skaidulose. Fitatai slopina mineralinių medžiagų įsisavinimą, todėl nėštumo periodu patartina jų vengti.

Dar viena skaidulų rūšis, kuri veikia skirtingai nei smiltninis gyslotis, tačiau taip pat naudinga užkietėjus viduriams – inulinas. Jo daugiausia šakniavaisiuose – svogūnuose, cikoriuose, artiškuose, poruose. Virškinant daug inulino turintį maistą, jo skaidulos nuslenka plonąją žarną visiškai nesuskaidytas, o pasiekę storąją žarną jos virsta bifido bakterijomis – viena svarbiausių pieno rūgšties bakterijų kultūrų, kurios natūraliai yra žmogaus žarnyne. Pieno rūgšties bakterijos mėgsta drėgną aplinką, tad smiltninis gyslotis ir bakterijų kultūros puikiai dera. Tyrimai rodo, kad šių dviejų komponentų sinergija padeda puikiai pašalinti iš žarnyno kenksmingas nesuvirškintas medžiagas.

Patogus, saugus ir lengvai prieinamas sprendimas yra maisto papildas LEPICOL milteliai. Šių miltelių sudėtyje yra visi minėti komponentai, o LEPICOL PLUS dar papildytas ir virškinimą gerinančiomis augalinėmis medžiagomis. Šiuos maisto papildus galima vartoti tiek nėštumo, tiek žindymo laikotarpiu.



Gera jaustis lengvai!



- Žarnynui
- Virškinimui
- Lengvai savijautai



MAISTO PAPILDAI



# Kaip pavasarį atgauti grožį ir jėgas?

Kiekvienas metų periodas sukelia naujų rūpesčių, atneša naujų džiaugsmų ir skirtingai veikia moters sveikatą. Kam gi turime pasiruošti pavasarį, kai užplūsta pirmosios šiltos dienos, o dažnos oro permainos primena, kad dar tikrai ne vasara ir turime būti pasirėngusios ne tik gamtos pokštams, bet ir šio sezono negalavimams. Kitaip, kaipgi jiems atsipsirsimė.

## Vargšės kojos...

Nušvitus pavasario saulei, nekantraujame apsiauti aukštakulnius, prie kurių fantastiškai dera trumpas sijonėlis. Šaunu, jeigu kojų venos idealios ir nuotaikos nesugadina smulkiųjų kraujagyslių tinkliukai. Laikui bėgant kraujagyslės gali plėstis vis labiau. Tai įvairiam amžiaus moterų, taip pat – nėščiųjų, problema.

Rimtesnė problema – venų išsiplėtimas. Sutrikus venų vožtuvėlių veiklai, kraujas užsistovi venose ir jose didėja spaudimas. Pripildytos kraujagyslės venos išsiplėčia, tai sutrikdo kraujotaką ir atsiranda poodinių mazgų. Pažeistos venos lengvai matomos. Moters kojas gali išmarginti smulkiųjų kraujagyslių tinkleliai, kurie dažniausiai išryškėja ant šlaunų, blauzdų ir kulkšnių. Įtakos turi ir paveldimumas – įgimtos silpnos venų sienelės.

Kojoms kenkiame ilgai sėdėdamos ir stovėdamos, ypač avėdamos aukštakulnius, nepatinka joms per didelis svoris. Padėti kojoms galite mūvēdamos kompresines pėdkelnes bei patogią avalynę. Venų funkcijas ir kojų grožį gali atkurti operacija, bet žinoma, geriau jos išvengti.

Kojų raumenis ir venas stiprina sportas, taigi reguliariai sportuokite. Daugiau ilsėkitės aukščiau pakėlusios kojas, palepinkite jas specialiu tepalu, plaukiokite baseine. Kojų įtampą malšina šilta vonia prieš miegą, kraujotaką skatina ant kojų pilamas karštas vanduo pakaitomis su šalto vandens srove.

## Stuburas ir kaklas

Ilgai nekeičiant kūno padėties ne tik sutrinka kojų kraujotaka, kraujas susitelkia blauzdose ir pėdose, bet ir sustingsta kaklo, nugaros raumenys, todėl kyla įvairūs skausmai. Jeigu dirbdama ilgai ir

nepatogiai sėdite, mažai judate, raumenys nuolat įtempti, audiniai blogiau aprūpinami deguonimi. Todėl kyla natūralus noras pamankštinti kaklą, rankas, pajudinti pečius. Tai apsauginis organizmo mechanizmas, kuris atkuria normalų nuvargintų kūno sričių funkcionavimą.

Nugaros ir kaklo įtampas išvengsite tinkamai įsirengusios savo darbo vietą. Tai svarbu net tik sėdinčioms prie kompiuterio, bet ir, pavyzdžiui, mezgančioms moterims. Pasirinkite jūsų ūgį atitinkantį stalą ir kėdę. Kompiuterio monitorius ar kitas dėmesio objektas turi būti tiesiai prieš akis.

Kėdė neturėtų būti pernelyg minkšta, o idealus atlošas yra išlenktas pagal nugaros formą. Dirbdamos kas valandą darykite nors dešimties minučių pertraukas. Leiskite organizmui atgauti jėgas ir net mąstysena pagerės. Užteks pavaikštinėti, pasukioti į šonus galvą, pasiražyti, kelis kartus pasilankstyti žemyn, aukštyn ir į šonus.

## Pavasario eliksyras – miegas ir vitaminai

Pavasarij gauname mažiau vitaminų su maistu. Po žiemos nusilpęs imunitetas, drėgmė ir oro permainos dar labiau nualina organizmą, todėl paaštrėja senos lėtinės ligos arba apniinka naujos. Ypač suaktyvėja kvėpavimo takų ligos – bronchinė astma, bronchitas, širdies ir kraujagyslių negalavimai. Dėl nusilpusio imuniteto padaugėja sąlyginai patogeninės makšties floros, todėl atakuoja pienligė, uretritas (šlaplės uždegimas), cistitas (šlapimo pūslės uždegimas) ir kitos ligos.

Ruoštis pavasariui derėtų iš anksto: aprūpinkite organizmą vitaminais ir įpraskite miegoti 7 – 8 valandas per parą. Svarbus grynas oras ir patalpų

vėdinimas. Nelaukite ligos, pasitarkite sveikatai vitaminą C, o pajutusios skausmą šlapinantis, deginimą arba nemalonų kvapą apsilankykite pas gydytoją.

## Kopūstai ir paprikos – žvalumui

Pavasarij, kai visoms trūksta vitaminų, naudingi ne tik vaisiai, bet ir grūdai bei kruopos. Todėl nepamirškite košių. Tik nepamirškite greitai paruošiamų košių, nes jose daug cukraus, o naudingų medžiagų yra išlikę mažai. Vitaminų netrūksta ir svieste, grietinėje, augaliniame aliejuje. B grupės vitaminų šaltiniai: ruginių miltų kepiniai, mėsos ir pieno produktai. Prasčiau vitaminai išsilaiko pomidoruose. Vitaminu C aprūpins citrusiniai vaisiai, rauginti kopūstai ir paprikos. Raugintuose kopūstuose puikiai išlieka vitaminai B<sub>1</sub> ir B<sub>2</sub>. Nemažai C ir B grupės vitaminų yra kiviuose. Daug vitaminų nepraranda šaldyti vaisiai, uogos ir daržovės.

Vitaminai gerai išsilaiko šviežiuose kopūstuose, svogūnuose, morkose, ridikuose ir burokėliuose. Raugintos ir marinuotos daržovės (išskyrus kopūstus), virtos uogienės vitaminų gausa neišsiskiria.

Pavasarij maistą dažniau pagardinkite prieskoninėmis žolelėmis. Pavyzdžiui, krapuose yra vitaminų C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, mineralinių medžiagų: kalcio, kalčio. Pasigirti vitaminais gali ir kalendros, petražolės bei bazilikai.

## Žiemos nualinti plaukai

Dažnai pavasarį apniinka pleiskanos. Mat žiemą spaudžiame plaukus po kepure ir jiems pritrūksta deguonies, taip pat juos nualina šildymo išsausintas namų oras. Plaukus atgaivins gydomieji šampūnai, kaukės. Nenaudokite feno ir kitų plaukų formavimo priemonių – leiskite jiems išdžiūti natūraliai. Plaukų kaukę lengvai pasigaminsite pati.

*Ramunėlių ir rozmarinų kaukė* šviesiems plaukams. Į tamsaus stiklo butelį suberkite po šaukštą ramunėlių ir rozmarinų, užpilkite ¼ stiklinės vandens ir palaikykite jį tamsioje vietoje dvi savaites. Butelį kasdien pakratykite. Po to užpilą nukoškite, perpilkite į kitą butelį ir užsukite kamšteliu. Šio užpilo pavilgais įtrinkite galvos odą du kartus per savaitę.

*Varnalėšų šaknų nuoviras* puikiai tinka nuo pleiskanų, niežulio ir riebios seborėjos. 10 – 20 g smulkintų varnalėšų šaknų užpilkite stikline verdančio vandens ir virkite 10 – 15 minučių. Po to atvėsinkite ir nukoškite. Nuoviru skalaukite plaukus arba jo pavilgais įtrinkite plaukų šaknis. Procedūras atlikite 2 – 3 kartus per savaitę.

*Apynių nuoviras*. Įberkite į puodą po sauja apynių ir usnių, įpilkite litrą vandens ir virkite 20 minučių. Nukoškite, atšaldykite ir galite skalauti plaukus.

## Išsausėjusi veido oda

Vitaminų trūkumo, šalčio, šildymo žiemą nuailinta oda išsausėja, pleiskanoja, parausta ir išblykšta. Pavasarį oda tampa ypatingai jautri, o saulė gali jai dar labiau pakenkti. Pavargusia odą pirmiausia reikia švelniai valyti ryte ir vakare. Pavasarį naudokite lengvesnės konsistencijos kremus ir makiažo pagrindus, rinkitės drėkinamąją, bet neriebią kosmetiką. Tinka kremai, kurių sudėtyje yra vitaminų E, A ir C. Dieninis kremas turėtų dar ir apsaugoti nuo saulės spindulių. Odą pamaitins, sudrėkins ir žiemos pėdsakus joje sušvelnins namuose pagamintos kaukės. Jas reikia palaikyti 20 minučių ir nuplauti drungnu vandeniu.

*Bananų kaukė*. Bananai dovanos švelnią ir lygią odą. Vieną pusę banano suvalgykite, o kitą sutrinkite šakute ir į košelę įpilkite arbatinį šaukštelį alyvuogių aliejaus. Gerai išmaišykite ir kaukę paruošta.

*Gaivinoji agurkų kaukė*. Sutarkuokite nedidelį agurką, įpilkite du valgomojus šaukštus alyvuogių aliejaus arba vieną šaukštą grietinės. Ši kaukė atgaivins veidą ir panaikins nuovargio žymes.

*Medaus ir kiaušinių kaukė*. Du šaukštus medaus pašildykite, įmaišykite tiek pat augalinio aliejaus ir vieną kiaušinio trynį. Ši kaukė pravers sausai, šerpetojančiai odai. Kauke tepkite veidą du kartus, darydamos 5 – 10 minučių pertrauką, laikykite po 5 minutes. Nuvalyti kaukę geriausia vaistažolių nuoviru suvilgytais vatos tamponėliais.

Parengė Dalia Petrutytė





# 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.

Kontaktai: UAB „Metras“, Žirmūnų g. 143, Vilnius, tel. 8 5 2766143, [www.grike.lt](http://www.grike.lt)

  
Amber pasta®

**Gintariniai**  
Gimtines auksas ant Jūsų stalo  
makaronai

*Gimtines auksas ant Jūsų stalo*







## NENUTOLK, MAITINK PATI

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



**GARMASTAN**

SALBE 30g

Wirkstoff: Galjuzolen

Zur Unterstützung der Hautfunktion  
am Brust und Brustwarzen