

# mama ir vaikas

2015 m. vasara

Rūpinkimės vaiko sveikata



Vasaros vaistinėlė

Kodėl pykina?

Vaiko aklimatizacija kurorte

Ar vaikui gali būti depresija?

Gydytojas Kazimieras Vitkauskas  
apie neišnešiotuko maitinimą

Koks būrelis vaikui geriausias?

**Šokyje su sūneliu**

*„Nėra paprasta auginti vaiką, bet nuostabu būti mama...“*

# Vasaros skonis Tik spustelk!

Su  
.....  
jogurtu  
.....



100%  
.....  
vaisių  
.....



NAUJA!

Paruošta  
.....  
vartoti grūdų  
.....  
košė!

MES ATSAKINGAI GAMINAME IŠRANKIAUSIEMS VALGYTOJAMS JAU 70 METŲ. Semper yra pirmaujanti kūdikių maisto kompanija Švedijoje. Mes įsitikinę, kad maži vaikai nusipelnę natūralaus gero maisto kasdien. Jokių priedų, jokių šakal makul. Tikras maistas vaikams!

**Semper**



Viršelio nuotraukoje  
Laura Lukoševičienė su sūneliu

**2015 m. Nr. 2 (23)**  
**Nemokamas sveikatos žurnalas**

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

Leidinių parengė Dalia Petrutytė,  
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė

**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

# Turinys

## MAMŲ ISTORIJOS

Šokyje su sūneliu 4

## VASAROS VAISTINĖLĖ

Mažoji atostogautojo vaistinė 8  
Pirmoji pagalba susižalojusiam vaikui 12  
Švarios rankytės saugo nuo ligų 15  
Kad akytės nebijotų saulės 16  
Kas turi būti kūdikio kelionių vaistinėleje 18

## BŪKIME SVEIKUČIAI

Kaip gelbėti vaiką nuo karščio? 11  
Kai pykinimas – ne ligos požymis 20  
Vaiko aklimatizacija kurorte 22  
Vaikas ir depresija? Ar taip gali būti? 24  
7 vasaros pramogų su vaikais idėjos 26

## MAMA IR KŪDIKIS

Neišnešiotuko maitinimas 27  
Maitinkitės sveikai! 30

## UGDYMAS

Koks būrelis vaikui geriausias? 32

## KĄ VALGOME?

Vasaros skonis su makaronais 34




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

Sveika vasara su  
[mamairvaikas.lt](http://mamairvaikas.lt)

Geriausi mamos  
ir visos šeimos draugai:  
žurnalas „Mama ir vaikas“,  
portalas [mamairvaikas.lt](http://mamairvaikas.lt)

VISADA,

-  kai reikia,
-  kai nežinai,
-  kai abejoji –

ŠALIA.



# Šokyje su sūneliu

Vienerių dar nesulaukusį Ainį mama ir tėtis pasiėmė į kelionę – visi pabuvojo Krokovoje ir Zakopanėje. Laura Lukoševičienė džiaugiasi, kad kelionę automobiliu vaikas atlaikė puikiai, o jos mažylio mama labiausiai ir bijojo. Išmiegodavo visą naktį – tik kartą nubusdavo pavalgyti. Kelionėje tėveliams teko taikytis prie vaiko, kuris negali nustygti vežimėlyje, ant rankų ar nešyklėje, veržiasi viską pačiupinėti savo smalsiomis rankutėmis, visur nueiti pats – nesvarbu, kad dar nevaikščiojo savarankiškai. Taigi lankėsi ten, kur netoli pėsčiomis, atsisakė 3 valandų ekskursijų, nepamatė kalnuose esančio ežero, bet visi drauge šauniai praleido laiką.

## **Grįžote namo, išleidote tėtį į darbą, ką gi įdomaus susigalvojate su sūneliu namie?**

Mūsų diena prasideda dar naktį, kai mažasis keliai pavalgyti ir pabendrauti – dažniausiai su didele šypsena. Po pusryčių – žaidimai, o po pietų miegelio skaitome pasakas arba knygelę apie Malio ir Kilos nuotykius, klausomės muzikos, šokam, žaidžiam „ku-kū“. Šį žaidimą Ainis galėtų žaisti visą dieną – juk taip smagu, kai mama kartu vaikšto keturiomis.

Pirmadienio rytais važiuojame į mažylių šokių pamokas. Mamos šoka su mažyliais ant rankų – taip per savo kūną perduoda judesius ir ritmą. Jau išmokom Vienos valsą, lėtą valsą, sambą, polką, tango, disko šokius. Ainis, išgirdęs muziką, iš karto ima ploti rankutėmis ir šokti. Aš 12 metų šokau liaudies šokius dainų ir šokių ansamblyje „Ugnelė“. Vėliau su pertraukom –





pramoginius, kuriuos šokome ir drauge su vyru. Kai gimė sūnus, šį pomėgį atidėjom, kol vaikas paaugęs ir galės pabūti bent valandėlę su močiu- te, nes kol kas mamoms nepaleidžia.

***Tu mokai Ainį žaidimų ir šokių, o tėtis gal kokiais vyriškais pomėgiais bando sudominti vaiką? Kaip draugauja šeimos vyrai?***

Vyras pirmas pakeitė vaikui sauskelnes, nu- prausė ir apskritai – paėmė ant rankų. Visų šių gudrybių mokiausi iš jo. Tėčio užsiėmimas su vai- ku nuo pat mėnesio amžiaus – dinaminė mankš- ta, nes aš nepajėgčiau. Mat trijų mėnesių Ainis jau svėrė 8 kilogramus. Daugelį šie pratimai bau- gina, bet vaikui smagu – krykštauju sau linksmas ir prašo dar. Kita vyrų tradicija – vakarinė košė su tėčiu. Valgo abu, bendrauja, pasakojaši apie dienos nuotykius ir rūpesčius. Tai atokvėpio mi- nutė mamai.

Artimiausias planas – pritvirtinti vaikišką sė- dynę ant tėčio dviračio ir – pirmyn į kelią. O toliau laukia ir kiti vyriški reikalai: futbolas, krepšinis, šaudymai, automobiliai ir t.t. Tada aš karaliausiu namuose.

***Ką gi veiksi namuose, išleidusi vyrus savais reikalais?***

Mėgstu daryti visokius rankdarbius. Mano laisvalaikio darbeliai – karpiniai, siuviniai, deku- pažas, piešiniai, įvairios dekoracijos vaikų darže- liams, kurių prireikia kitoms mamoms –rudenėlio šventėms ar Kalėdoms. Darau stalo korteles, ki-

tus papuošimus, sienų dekoracijas. Ainio pirmojo gimtadienio dekoracijas sukūriau savo rankom, pati papuošiu ir krikštynas, kurios dar bus šią vasarą.





***Kol mažasis paūgės, jo priežiūra – tavo kasdienybė. Kas labiausiai padėjo tau įsijausti į mamos vaidmenį, kokias auklėjimo, ugdymo gudrybes pritaikė savo vaikui?***

Dar besilaukdami kūdikio, lankėme gyd. R. Šemetos kursus poroms (būtinai turi lankyti abu būsimi tėveliai). Ten plačiai pasakojama apie nėštumą bei gimdymą, kūdikį ir tėvystę. Po šių kursų nebelieka klausimų, pavyzdžiui, ką daryti, kai kūdikis beldžiasi į pasaulį. Tiesiog žinai ir esi rami. Vėliau, jau gimus sūnui, iškilo naujų klausimų: ką valgyti, kad nepakenkčiau vaikui, kada

pradės gamintis pienas, ant kurio šono guldyti kūdikį, kaip maudyti, kaip mankštinti ir t.t. Padėjo Kristinos paskaita minėtuose kursuose apie naujagimio priežiūrą. Ji išmokė atlikti vaikui dinaminę mankštą. Tai nuostabus užsiėmimas tiek, kūdikiui, tiek tėvams.

Kitas neperkamamas dalykas buvo vaiko miegas. Kantrybė trūko, kai Ainiui buvo 9 mėnesiai, – jis keldavosi naktį kas valandą ar dvi. Susidoroti su šia problema padėjo „Sąmoningų mamų“ bendruomenės įkūrėjos G. Veličkienės paskaita apie kūdikio dienotvarkę ir ramų miegą.

***Manau, daugeliui mamų bus įdomi tavo patirtis, kaip susitvarkėte miegelį?***

Anksčiau, kiek vaikas prabudavo naktį, tiek ramindavau žindydama. Būtent to daryti nederėjo, nes krūtys reikalingos maitinti, o ne raminti. Ilgainiui Ainis nebegalėjo užmigti savarankiškai – ir naktį, ir dieną užmigdavo tik žindomas. Pasirodo, reikėdų laikytis dienotvarkės – migdyti ir maitinti tuo pačiu metu. Miegoti vaikas turi savo lovytėje su miego drabužėliais, padeda ritualai, tokie kaip masažas ar lopšinė. Kad nereikėtų kas valandą ar dvi keltis naktimis, tiesiog nemaitinau. Palikau vieną maitinimą paryčiais, o vaikai prabudus tik priedavau ir nuramindavau paglostydama petuką ar galvytę. Vaikas supranta, kad mama šalia, nurimsta ir užmiega. Nereikia nei supti, nei žindyti – tiesiog pabūti šalia. Iš pradžių Ainis protestavo prieš kitokias taisykles, bet per keletą dienų įprato. Dabar vaikas užmiega per 10 minučių, o naktį prabunda tik porą kartų.

***Ainį dar maitini savo pienu, gal turi kokį receptą, kad nepritrūktų mamos pieno?***

Žindau keletą kartų per dieną dar ir dabar, nors Ainiui jau metukai. Receptas vienintelis – žindyti. Ir žindyti pagal poreikį, o ne pagal grafiką. Labai pagelbėjo gydytojo K. Vitkausko knyga „Kūdikio žindymas“. Neretai ją atsiversdavau, kai vaikas išgyvendavo augimo šuolį, o aš nežinojau kodėl jis taip dažnai valgo.

***Kas tau buvo nuostabiausia tapus mama?***

Įdomiausia buvo pamatyti, kiek turiu kantrybės – supti, maitinti, skaityti, žaisti, migdyti... Nėra paprasta auginti vaiką, bet nuostabu būti mama... Gražiausias mano atradimas tik tapus mama buvo vaiko šypsena ir žiovulys. Nuo pirmųjų dienų šaliau atsižiūrėti. Vis laukdavau, kada nusižiovaus.

Dabar – gegužį, atšokęs mažylių šokiuose pavasario šventę, Ainis pats užpūtė savo pirmojo gimtadienio žvakutę – paklaustas, kaip vėjelis pučia? Tikriausiai spėjo ir norą sugalvoti. Mama – tikrai suspėjo...

*Kalbėjosi Ieva Grabauskienė*



# Vaikų vasaros stovykla kviečia vaikus prie Baltijos jūros

**Birželio 20 d. – rugpjūčio 18 d.**

Vienos pamainos trukmė 10 dienų

## P a m a i n o s

1-a pamaina	06.20–06.29
2-a pamaina	06.30–07.09
3-a pamaina	07.10–07.19
4-a pamaina	07.20–07.29
5-a pamaina	07.30–08.08
6-a pamaina	08.09–08.18

„Energetiko“ stacionari stovykla įsikūrusi Šventojoje (Kopų g. 21), pušyne ant jūros kranto ir Šventosios upės vingyje. Projektas „Ten, kur saulę nusineša jūra“ yra skirtas kultūrinio-etninio paveldo pažinimui. Tai vaikų kultūrinį švietimą ugdanči, sveikatą stiprinanti stovykla. Vaikai apgyvendinami mediniuose vieno aukšto vasarnamiuose. Maitinimas 4 kartus per dieną centriniame sveikatos centro pastate.

Aukštos kvalifikacijos, ilgametę darbo patirtį turintys stovyklos vadovai rūpinasi poilsiaujančių vaikų fizine bei dvasine kultūra, ugdo sportinį meistriskumą, skatina kurti, parodyti save, atskleisti savo meninius bei kūrybinius sugebėjimus. Moko siekti savo svajonių, siekti savo tikslų. Čia vaikai gali ne tik mankštintis erdviame stovyklos sporto aikštyne, bet ir praplėsti kūrybinį akiratį, lavinti vaizduotę, išmokyti bendravimo ir tolerancijos meno. Nuostabus gamtos prieglobstis šalia banguojančios jūros ir žaliuojančių pušynų – tinkamiausia erdvė aktyviai išsėsti, pasisemti kūrybinių idėjų.

Programoje numatytos veiklos vaikams padeda geriau pažinti save ir kitus, rasti atsakymus į esminius gyvenimo klausimus, įgyti daugiau kultūrinių ir kitų sričių žinių. Sudaryta programa skatina vaikus apmąstyti savo šalies ir pasaulio kultūros paveldo įvairovę, visuotines vertybes, jų išsaugojimo ir puoselėjimo būtinybę, ugdyti pagarbą savo šalies kultūrai ir tolerantišką požiūrį į fizinius, religinius, socialinius, kultūrinius žmonių skirtumus.

Kiekvienos dienos programa turi savo temą, kurią numatyta modeliuoti per įvairias raiškos formas. Stovyklautojai dalyvauja įvairiose studijose, kur vadovai ir vaikai kuria, improvizuoja, vaidinimuose ir žaidimuose pritaiko jau turimas kultūrines-etnines žinias, taip pat vaikai netiesiogiai gauna teorinių žinių tiek iš stovyklos vadovų, tiek iš studijų vadovų, kurie specialiai kviečiami vadovauti ir dirbti vienoje ar kitoje studijoje. Tai vaikams žinomi šalies žmonės, menininkai, atlikėjai, vieno ar kito amato srities žinovai, pedagogai. Numatyta daug įvairių ekskursijų, kurias mūsų stovykloje vaikai pasirenka patys.

Stovyklos kelialapis (10 d.) kainuoja 760 litų /220 eurų.

### Daugiau informacijos:

[www.energetikas.lt](http://www.energetikas.lt), [energetikas@energetikas.lt](mailto:energetikas@energetikas.lt), 8 640 196902.





# Mažojo atostogautojo vaistinė

Jau spėjome pasisveikinti su vasara – išvykose su vaikais į mišką, parką arba savaitgalio kelionėje į pajūrio kurortą. Didžiausi vasaros malonumai daugelio dar laukia – tai atostogos. Ar važiuosite su vaikais į kaimą pas senelius, ar keliausite į gimtojo krašto pajūrį, ar patrauksite pasigrožėti tolimesnės egzotinės šalies gamta, jeigu vyksite drauge su vaiku, rūpesčių prisidės. Ketindami poilsiauti su vaiku turite pagalvoti ne tik apie atostogų pramogas jam, bet ir numatyti įvairias nepalankias situacijas ir joms pasiruošti dar namuose.

## Pasitarkite su pediatru

Pasiteirauti pediatro nuomonės ypač svarbu, jeigu vaiką vargina kokie nors negalavimai. Galbūt jo nederą vežti į tam tikro klimato šalį. Pediatras patars, kokius vaistus vaikui paimti į kelionę, kad jų nereikėtų ieškoti svečioje šalyje.

Prieš kelionę, ypač jeigu ilsėtis ketinate ilgai, vaikui gali prireikti tam tikrų tyrimų, būtinai apsilankykite pas stomatologą, pasidomėkite, kokių skiepijimų reikėtų vykstant į pasirinktą šalį. Tai padės apsisaugoti nuo lėtinių ligų paūmėjimo ir išvengti ūmių negalavimų. Pakalbėkite su gydytoju apie išvykoje galimas vaiko traumas, saulės nudegimus, šilumos smūgį ir būtinai pasitarkite, ką įsidėti į vaiko kelionių vaistinėlą.

## Formuojame vasaros vaistinėlą

Vaiko vaistinėlą priklausys nuo poilsio vietos. Paprasčiau, jeigu ruošiatės atostogauti Lietuvoje – čia visur vaistai tokie pat. Kitoje šalyje ir tvarka gali būti kitokia – vieno ar kito preparato galite negauti be recepto.

Bet kuriuo atveju vaistinėloje reikalingi vaistai, kuriuos vaikas vartoja nuolat, pavyzdžiui, nuo lėtinių ligų. Jų turi užtekti visą poilsio periodą. Skridimais lėktuvu, rankiniame bagaže turėkite bent dviejų parų preparato dozes. Juk visada rizikuojate prarasti lagaminus arba juos galite atgauti pavėluotai.

Absorbento preparatas padės apsinuodijus ir viduriuojant. Kai kurie iš jų dar ir stabdo patogeninės mikrofloros dauginimąsi žarnyne. Viduriuojantis ir vemiantis vaikas netenka daug skysčių ir druskų, todėl dehidratacijos profilaktikai gali prireikti rehidratacinio tirpalo. Vaistinėje nepamirškite jo įsigyti.

Nesvarbu, kad vaikas nėra alergiškas, vis tiek parvartu į kelionės vaistinėlą įsidėti antihistami-

ninio preparato. Manote, kad jei šeimoje nėra alergiško žmogaus, šie preparatai nereikalingi? Bet alergija gali atsirasti netikėtai. Ją gali sukelti ne tik augalai. Alergenais vaikui gali tapti egzotiški patiekalai arba paprastesni nauji produktai. Ar esate tikri, kad vabzdžių, bičių, širšių įgėlimai nesukels alergijos? Vaistai nuo alergijos gali būti ir tablečių, ir skysčio pavidalo. Alergijos simptomai atsiranda staiga, todėl svarbu būti pasirėngusiems iš karto suteikti pirmąją pagalbą.

## Nuo vasarinio peršalimo

Ištisą dieną žaisdamas gamtoje, užsiėmęs įdomia veikla vaikas nekreipia dėmesio, kad sušlapo nugarą, o sustiprėjęs vėjas, atrodo, puikiai gaivina ir nėra motais, kad jis gali perpūsti. Dar blogiau, jeigu perpūs sukaitusį vaiką. Vaikai apie tokius dalykus negalvoja. Ilgai vandenyje besipliūškančio vaiko niekaip neištrauksi iš ežero ar jūros, nesvarbu, kad jau kalena dantimis. O vakare jau ir nosis bėga, gerklę peršti ir šaltukas krečia. Mat peršalti greitai galima ir vasarą – dėl drėgmės, skersvėjo ir temperatūrų kaitos. Kaip tik tokia situacija ir susidaro po maudynių šalta-me vandenyje patekus į saulės kaitrą.

Todėl vienas būtinausių vaistų vasaros vaistinėloje – nuo skausmo ir temperatūros, taip pat – termometras. Būtinai nusipirkite specialiai vaikams pagamintų vaistų, kurių dozės atitinka vaiko amžių.

Kokia gi karšta vasaros diena be vėsių gėrimų ir ledo? Tik atšalusį gerklytę pradeda skaudėti ir jai prireikia vaistų. Galite įsidėti čiulpiamųjų tablečių, skalavimo skysčio. Jeigu gerklės skausmas ilgai nepraeina, nuveskite vaiką pas gydytoją, kad nepažiopsotumėte sunkesnės ligos – anginos, kurią reikės gydyti rimčiau.



# Kelionių palydovas, kuriuo galite pasikliauti

Patogus vartojimas – granulės suberiamos  
ant liežuvio, nereikia užgerti vandeniu

Malšina skausmą, mažina karščiavimą



**Apap Diretto 500 mg granulės.** Paketėlyje yra 500 mg paracetamolio. Vaistas skirtas silpnam ir vidutinio stiprumo skausmui malšinti bei temperatūrai mažinti. Vienkartinė dozė nuo 10 iki 15 mg/kg kūno svorio, ją vartoti ne dažniau kaip kas 4 valandos (didžiausia paros dozė 8–12 metų vaikams – 3 paketėliai, vyresniems nei 12 metų vaikams ir suaugusiems – 6 paketėliai). Vartoti per burną. Granules supilti tiesiai į burną ant liežuvio ir praryti neužgėrus vandens. Kontraindikacijos: padidėjęs jautrumas paracetamoliui arba bet kuriai pagalbinei medžiagai; sunkus kepenų funkcijos sutrikimas. Įspėjimai. Nevartokite kartu kitų vaistų, kurių sudėtyje yra paracetamolio. Paracetamolį vartoti pavojinga, jei yra: pažeistos kepenys ar inkstai, gliukozės-6-fosfatdehidrogenazės stoka, hemolizinė anemija, vartojamas alkoholis, vartojami kai kurie vaistai. Didesnės negu rekomenduojamos dozės sukelia kepenų pažeidimo riziką.

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



**PRODUKTAS VASAROS VAISTINĖLEI**

Rekomenduoja EUROVAISTINĖ

► Pasirūpinkite preparatu nuo kosulio – tabletėmis, sirupu arba pastilėmis. Dėl užsitęsusio kosulio būtinai pasitarkite su gydytoju, nes savigyda gali pabloginti vaiko būklę.

Vaistinėje reikalingi ir nosies lašukai nuo slogos, ir jūros vandenuko preparatas nosyte išplauti. Tik nosies kapiliarus siaurinančių vaistukų nelašinkite dažniau kaip tris kartus per dieną ir ilgiau kaip penkias dienas.

### Sodybos vaistinė

Sodybos namelis arba senelių vienkiemis paprastai toli nuo vaistinės, todėl neverta pasikliauti sėkme ir verta pasiimti visus reikalingus vaistus. Be jau minėtų bendrus negalavimus gydančių preparatų sodybos vaistinėje reikia papildyti dar kitais.

Gali prireikti specialaus šaldomojo maišelio, kuris padės numalšinti skausmą ir patinimą susižeidus. Toks maišelis pripildytas specialaus skysčio. Jis atšaldomas šaldiklyje ir uždengus audiniu uždedamas ant skaudamos vietos. Tokį kompresą galima uždėti ir ant nosies – kraujavimui sustabdyti. Sumažinti sumušimų, išnirimų, raumenų patempimų sukeltą skausmą padės šaldomasis gelis arba purškiklis. Smulkūs odos pažeidimai bei nubrozdinimai greičiau sugis tepami specialiais antiseptiniais tepalais. Prireiks tvarsčių ir pleistrų. Pirmosios pagalbos susižeidus priemonių verta turėti bet kurioje poilsio vietoje.

Nepamirškite, kad sodyboje susilauksite

vabzdžių atakų, todėl pasirūpinkite uodus ir mašalus atbaidančiomis priemonėmis. Jeigu vaikas alergiškas vabzdžių įgėlimams, vaistinėje turi būti pirmosios pagalbos priemonės.

### Paplūdimio vaistinė

Su mažesniu vaiku geriau išvengti ilgai trunkančios kelionės, nes mažylis nuvargs ir susiga-dinsite atostogas. Poilsui su mažu vaiku rinkitės panašaus klimato kurortą. Jeigu nukeliausite į skirtingos laiko juostos ir skirtingo klimato šalį, adaptacijos periodas gali tęstis ilgai.

Važiuojant į tolimą egzotišką šalį prireikia specialių skiepų. Juk nenorime, kad atostogų malonumus apskartintų netikėta infekcinė liga. Pirkdami kelialapį, pasidomėkite to regiono epidemiologine situacija.

Planuoti kelionę pradėkite prieš porą mėnesių. Tiek laiko prireiks ne tik nusipirkti visus kelionei reikalingus daiktus, bet ir pasiskiepyti. Dėl skiepų į gydymo įstaigą reikia kreiptis ne vėliau kaip prieš mėnesį – pusantro. Iš karto pasiskiepijus imunitetas neatsiranda – jam susiformuoti reikia mažiausiai trijų savaičių.

Pagrindiniai pajūrio malonumai – saulė ir maudynės. Todėl vaistinėje turėkite apsaugos priemonių nuo nudegimų, taip pat – nudegimams gydyti. Mažylio apsaugai nuo saulės būtinai nupirkite vaikišką kremą.

Maudantis į ausis dažnai patenka vandens, todėl jas skauda ir kamuoja jausmas, kad kažkas tūno viduje. Taigi pravartu vaikui paimti ir ausų lašukų. Tik juos vartoti reikia atsargiai. Pediatrai pataria nelašinti jų tiesiai į ausytę, o į jos landą įstumti vaistukuose suvilgytą vatos tamponėlį. Taip preparato nepateks į vidurinę ausį. Nepamirškite, jei pažeistas ausies būgnelis, lašinti vaistukų į ausytę nevalia, nes jie gali pakenkti.

Mėgstantis nardyti vaikas gali pasigauti konjunktyvitą – akies junginės uždegimą. Todėl turėkite ir akių lašukų. Būtinai juos lašinkite į abi akytes, nors ir negaluoja tik viena, nes sveikoji gali užsikrėsti.

### Savarankiško vaiko vaistinė

Jeigu vaikas keliauja be tėvų, jam reikia sukomplektuoti vaistinėje ir pridėti atmintinę. Ant kiekvieno vaisto dėžutės parašykite, nuo kokių negalavimų jis vartojamas, kaip dažnai ir ilgai. Visi vaistai turi būti vaiko lydinčio suaugusiojo žinioje, vienintelė išimtis – astma sergančio vaiko inhaliatorius, kurį vaikas turi nešiotis nuolat. Jį lydinčiam suaugusiajam būtinai pasakykite apie vaiko ligas, ypatumus, alergijas tam tikroms medžiagoms.

Grąžios, saulėtos ir sveikos vasaros!

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė*





# Kaip gelbėti vaiką nuo karščio?

Karštomis dienomis vaikai kaprizingesni ir dažniau verkia. Taip jie elgiasi tikrai ne dėl to, kad paerzintų tėvelius. Per didelius karščius vaikas prastai jaučiasi. Kaip padėti mažyliams išverti vasaros karščius?

rę. Neveskite vaiko į lauką nepridengta galva, nes jam grės saulės smūgis.

**Drėkinkite namus.** Orą sudrėkins kambaryuose iškabinti šlapi rankšluosčiai, ant grindų arba spintelių išdėlioti indai su vandeniu arba specialūs drėkinamieji prietaisai. Taip pat sudrėkinti orą padės vandens buteliukas su purkštuku.

**Kondicionierius.** Kondicionierių geriausia įjungti pačiu silpniausiu režimu tolimiausiame kambaryje, nes didelis lauko ir patalpų temperatūrų skirtumas vaiko organizmui nenaudingas. Dar blogiau, jeigu vaikas iš lauko karščio staiga pateks į šaltą kambarį. Staigūs temperatūrų pokyčiai kelia pavojų peršalti.

**Užkarda nuo vabzdžių ir dulkių.** Langus uždenkite specialiu tinkleliu, pro kurį į namus neįskris vabzdžiai ir vėjas neįpūs dulkių, o oras bus grynas. Plaukite kambarius ne rečiau kaip kartą per dieną.

**Užuolaidos.** Kai lauke 30 ir daugiau laipsnių, kambarių neišvėdinsite, nes iš lauko įsileisite tik karštį. Todėl langus užtraukite naktinėmis užuolaidomis, geriausia – šviesios spalvos, nes tamsi pritraukia saulės šviesą ir šilumą. Kiti būdai – ant langų stiklų užklijuoti specialią saulę atspindinčią plėvelę arba sumontuoti žaliuzes.

**Vėdinimas.** Visus langus ir duris bute ar name atidarykite tik tuomet, kai vaiko nėra namuose, nes jį perpūs skersvėjis. Nuolat atidarytą laikykite tik vieną langą.

**Maistas.** Karštomis dienomis daugelis vaikų netenka apetito. Negaminkite riebių patiekalų, pasiūlykite jam lengvai virškinamo maisto, daugiau vaisių ir daržovių. Kūdikiai atvirksčiai – dažniau reikalauja krūties, nes per mamos pieną jie papildo drauge su prakaitu išgaravusį vandenį. Žindanti mama prakaituodama taip pat netenka skysčių, todėl ir jai reikia daugiau gerti.

**Lauke.** Jeigu sinoptikai žada 30 laipsnių karštį, nelaukite, kol oras įkails. Kuo anksčiau išeisite su mažyliu į lauką, tuo maloniau praleisite laiką. Atidėkite namų darbus ir išsiruškite 8 valandą, žinoma, jeigu vaikas anksti prabunda. Vienuoliktą valandą kieme jau bus karšta, o dieną sunku išverti ir pavėsyje. Iki vakaro būkite namuose, o po 18 val. jau galėsite vėl vaikštinėti lauke.

**Aptrynimai vėsiu vandeniu.** Mažą vaiką stenkites aptrinti kuo dažniau – po pasivaikščiojimo lauke, prieš valgį, prieš miegą. Vyresni vaikai mielai atsigaivins vėsesniu vandeniu duše.

**Vaikas turi daug gerti.** Geriausiai atgaivina paprastas geriamasis vanduo, netinka gazuotas mineralinis vanduo – jis pučia vidurius. Neduokite vaikui gėrimų su saldikliais, nes jie šalina iš organizmo vandenį. Galite paruošti nesaldų kompotą arba išspauskite šviežių natūralių sulčių.

**Kuo mažiau drabužėlių.** Namuose kūdikiui leiskite būti nuogam, vyresniems mažyliams užtenka tik apatinių kelnaičių. Lauke vaiką renkite lengvučiais lino, medvilnės, bambuko pluošto drabužėliais, o ant galvos uždėkite plonytę kepu-

*Parengė Dalia Petrutytė*

# Pirmoji pagalba susižalojusiam vaikui

Vasarą vaikas išbūna lauke kone visą dieną. Važinėjimas riedučiais, riedlente, dviračiu arba paprasčiausios lenktynės ne visada gali gerai baigtis. Drauge su pramogų gausa, deja, daugėja ir traumų. Parbėgęs namo verkiantis vaikas arba kantrus susižalojęs drąsuolis visada tėvams kelia nerimą. Žinoma, ne kiekvienas nubrozdinimas ar mėlynė pavojingi, bet suteikti tinkamą pagalbą reikia visada.

## Mažų smalsuolių nelaimės

Susižeidžia įvairaus amžiaus vaikai. Dėl to kaltas smalsumas. Pirmaisiais gyvenimo metais sparčiai besivystančiam vaikui reikia ištyrinėti aplinką. 1–3 metų vaikai dažniausiai susižeidžia griūdami – nelengva išmokti vaikščioti, bėgioti ir šokinėti. Vyresnieji nukentė dėl to, kad nesugeba įvertinti pavojaus. Toks vaikas gali įsipjauti žirkėmis, peiliu, stiklo šuke ar kitu aštriu daiktu. Vaikų traumoms įtakos turi jų fiziologinės ypatybės. Vaikų kauluose organinių medžiagų yra daugiau nei neorganinių, todėl jų kaulai yra lankstesni, turi stiprų antkaulį, taigi rečiau lūžta ir greičiau sugyja.

Vaiko oda labai gležna ir lengvai pažeidžiama. Dažniausiai tėvai nesibaimina dėl nedidelio nubrozdinimo ar įpjovos ir net nesusimąsto, kokias komplikacijas gali sukelti per nedidelę odos pažeidimą patekę mikrobai. Susižaloti vaikas gali ir lauke, ir namuose, todėl namų vaistinėje turi būti priemonių žaizdai sutvarkyti: sterilus tvarstis, švarios servetėlės, antiseptikas.

## Pirmoji pagalba atsiradus mėlynei – šaltis

Sumušimus paprastai lydi mėlynės. Tai kraujosruvos, kurios atsiranda dėl to, kad trūksta kraujagyslė. Iš pradžių sumušta vieta patinsta, vėliau pamėlynuoja. Mėlynės keičia spalvą – nuo mėlynos iki geltonos. Jeigu sumušimas didelis, mėlynė gali pajuoduoti. Jei oda aplink mėlynę paraudo, karšta, atsirado pulsuojantis skausmas, gali būti prasidėjęs uždegimas. Tinimą ir skausmą sumažina šaltis. Todėl mėlynę reikia šaldyti ledo gabalėliais, tiks ir šaldytų daržovių pakelis. Ledukus geriausia sudėti į polietileno maišelį, o jį apvynioti rankšluosčiu. Po paros sumuštą vietą galima pradėti tepti specialiais tepalais, kurių vaistinėje jums pasiūlys ne viena.

## Raumenų patempimai ir kaulų lūžiai

Nesėkmingai pašokinėjęs arba nukritęs iš nedidelio aukščio vaikas gali pasitempti sausgys-

les. Tuomet fiksuokite sužeistą koją arba ranką, kad nejudėtų, uždėkite ledo ir kvieskite gydytoją.

Jeigu įtariate kaulo lūžį, taip pat užfiksuokite ir šaldykite sužeistą galūnę bei kvieskite greitąją pagalbą. Pavyzdžiui, jei įtariate, kad lūžo dilbis, ranką imobilizuokite ant kaklo parišta skarele. Jei lūžo žasto ar peties kaulas, po pažastimi pakiškite tvarsčio ritinėlį ir pririškite žastą prie krūtinės ląstos. Lūžusį kaulą reikia imobilizuoti tarp dviejų sąnarių, po kietais įtvarais reikia dėti ką nors minkšta.

Jeigu lūžis atviras, žaizdą uždenkite švaria servetėle, uždėkite ledo ir kvieskite greitąją pagalbą arba vežkite vaiką į gydymo įstaigą.

Jeigu mažylis griūdamas susitrenkė galvą, paguldykite jį, uždėkite ledo ir būtinai kreipkitės į gydytoją. Net nestipriai susitrenkęs galvą vaikas gali vemti, būti mieguistas. Jokiu būdu nekelkite galvą susižalojusio pargriuvusio vaiko ir nesukiokite jo galvos. Kad jis vemdams neužspringtų, paverskite jį ant šono visu kūnu (galvos padėtis kūno atžvilgiu neturi keistis).

## Pagalba nedidelėms žaizdoms – antiseptikas ir žaizdų gelis

Griūdamas kieme vaikas dažniausiai nusibrozdina kelius ir alkūnes. Nors tai atrodo menka nelaimė ir nė vienas neišaugome be tokių traumų, visiškai nekreipti į jas dėmesio nedera. Net ir mažyčius nubrozdinimus ir įpjovas reikia kruopščiai apdoroti, nes pro jas patenka mikrobai. Jei žaizdelė nedidelė, pirmiausia pašalinkite purvą ir paviršiuje esančius svetimkūnius. Nestipriai pažeistą odą užtenka nuplauti vandeniu iš čiaupo, nusausinus apdoroti antiseptiku ir apsaugoti, kad ji vėl neužsiterštų. Todėl žaizdą būtina sutvarstyti steriliu tvarsčiu arba užklijuoti pleistru. Nedidelei žaizdelei šių procedūrų užteks.

Nubrozdinimui ar žaizdai dezinfekuoti nenaudokite spiritinių tirpalų (jodo, brilantinės žalumos ar vandenilio peroksido) – tai jau praeitis. Spiritiniai preparatai dirgina odą, žaloja audinius, sukelia skausmą. Geriausia tai daryti antiseptiku be alkoholio, pavyzdžiui, *Oktiseptu*. Jis veiksmingai

# oktiseptas

Veiksmingas ir saugus žaizdų gydymas

## Vaikams, suaugusiesiems ir senjorams

oktiseptas 1 mg/20 mg/ml odos tirpalas  
Oktenidino dihidrochloridas/Fenoksietanolis

*Oktiseptas* vartojamas: antiseptiniam odos paruošimui prieš diagnostines ir chirurgines procedūras lyties organų ir išangės srityse; trumpalaikiam antiseptiniam žaizdų gydymui. *Oktiseptas* galima vartoti suaugusiesiems ir vaikams, neribojant amžiaus. Prašome dėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.



naikina bakterijas, bet negrauzia ir nedegina odos. Šis antiseptikas patogus naudoti dar ir dėl to, kad veikia iki 24 valandų.

Kad žaizda greičiau sugytų, patariama tepti specialiu tepalu, kurio sudėtyje dar yra dezinfekuojamųjų, drėkinamųjų ir uždegimą slopinančių komponentų. Pavyzdžiui, žaizdų gelis *Octenisept* ne tik sudrėkina žaizdą, bet ir sudaro apsauginį sluoksnį, per kurį į ją neprasiskverbia mikrobai. Apsaugota nuo infekcijų ir uždegimų žaizda natūraliai greičiau gyja. Žaizdų gelį *Octenisept* tepkite du kartus per dieną tol, kol žaizda visiškai sugis. Užtepus šio žaizdų gelio, žaizdą galima aprišti tvarščiu.

### Kodėl pavojingos įpjovos?

Įsipjovus galima pažeisti stambią kraujagyslę, arteriją arba nervą. Jeigu žaizdos nedezinfekuosime, į ją pateks pavojingų mikrobus ir pasekmės gali būti labai liūdnos – dėl gangrenos galima net netekti pažeistos galūnės. Į žaizdą patekę mikrobai gali sukelti uždegimą. Tuomet žaizdos kraštai pabrinksta ir kamuoja skausmas.

Išsivysčius uždegimui žaizdoje prisikaups pūlių, kurie gali išplisti į aplinkinius audinius. Jeigu susižeidusio vaiko būklė pablogėja, jis nusilpsta, pakyla temperatūra, reikia skubiai kreiptis į gydytoją.

### Ką daryti, jeigu žaizda nemaža?

Juo gilesnė ir didesnė žaizda, tuo didesnis pa-

vojus. Jeigu pažeistas didesnis odos plotas arba žaizda gili, būtina kreiptis į gydytoją. Aptikę žaizdoje įstrigusį svetimkūnį, pavyzdžiui, stiklo šukę, nebandykite patys jo ištraukti, nes kraujavimas sustiprės. Uždėkite sterilius marlės skiautę, apriškite žaizdą ir kreipkitės į gydytoją.

Negydomos didesnės kaip pusantro–dviejų centimetrų pločio žaizdos gis labai ilgai, skaudės ir gali įsimesti komplikacijos. Pjautinę arba durtinę žaizdą pirmiausia nuplaukite vėsiu tekančiu vandeniu, apdorokite antiseptiku. Jei žaizda kraujuoja, suspauskite jos kraštus. Tai galima padaryti ir steriliu tvarščiu. Galima vaikui duoti išgerti vaistų nuo skausmo.

Jeigu žaizda gili ir kraujuoja, spausdami tvarštį sustabdykite kraujavimą ir būtinai kreipkitės į gydytoją. Specialisto pagalbos reikėtų kreiptis ir visais kitais atvejais, kai sužeistą vietą labai skauda – gali būti pažeistas nervas. Didesnę žaizdą gali prireikti susiūti – tuomet ji greičiau sugyja. Jeigu žaizda didelė ir nešvari, svarbu žinoti, ar vaikas skiepytas nuo stabligės. Nepamirškite, kad vaiką paskiepyti nuo stabligės reikia kas penkerius metus.

Taigi pirmas svarbus žingsnis, siekiant išvengti komplikacijų, – tinkama pirmoji pagalba susižeidusiam vaikui.

Parengė Undinė Gilė



# Švarios rankytės saugo nuo ligų

Nešvarių rankų ligos puola ir suaugusiuosius, bet vaikus – stipriau. Vaikai greitai užsikrečia infekcinėmis ligomis ne tik dėl prastesnės higienos, bet ir dėl silpnesnės imuninės sistemos, kuri negali nugalėti pavojingų mikrobu. Todėl mažas vaikas greitai suserga virškinimo sistemos ir kitokiomis ligomis. Tėveliai turėtų nuolat priminti vaikams nusiplauti rankas.

Praustis reikia ne tik tada, kai rankytės akivaizdžiai purvinos, bet ir kai jokių nešvarumų nesimato. Ypač svarbu įpratinti vaiką plauti rankytes prieš valgį, pasinaudojus tualetu, grįžus iš lauko, paglosčius šuniuką ar katytę. Jeigu vaiko rankytės lietė pinigais, taip pat reikėtų nusiprausti. Dažnai plaudamas rankas vaikas išvengs vadinamųjų nešvarių rankų ligų.

Nešvariomis rankytėmis palietęs burną vaikas gali susirgti ne tik tokia dažna žarnyno infekcija kaip enterovirusinė ar rotavirusinė, bet ir salmonelioze, dizenterija, virusiniu hepatitu A ir vidurių šiltine. Dauguma šių ligų sunkios, gali sukelti organizmo dehidrataciją ir rimtas komplikacijas. Nešvarių rankų ligomis galima laikyti ir viršutinių kvėpavimo takų negalavimus, nes virusai į organizmą patenka ne tik per orą, bet ir per burną – nuo nešvarių rankų. Mat kalbėdamas, kosėdamas ar čiaudėdamas vaikas burną prisidengia delnu ir visi ligų sukėlėjai patenka ant rankų. Taip atkeliauja raudonukė, skarlatina, vėjaraupiai, tymai. Nuo naminių gyvūnų vaikas gali užsikrėsti kirmėlėmis.

Mažylio rankytėms tinkamiausias – specialus vaikškas prausiklis. Vaiko odeli malonus švelnus drėkinamas muilas, o pasinaudoti juo mažylį paskatins spalvoti piešinukai ant pakuotės. Antibakterinio muilo vaikui nereikia, nes jis sunaikina ir taikiai ant rankų gyvenančias gerąsias bakterijas. Tyrimais nustatyta, kad 15 sekundžių plaudami rankas įprastiniu muilu pašaliname maždaug 90 proc. bakterijų. Todėl su muilu reikia sukamaisiais judesiais kruopščiai trinti riešus, išmuiluoti visą plaštaką, nepamiršti tarpupirščių, nes kaip tik juose kaupiasi nematomi infekcijos sukėlėjai. Mėgstama mikrobu vieta – panagės, todėl svarbu nukarpyti vaiko nagučius. Švarias rankas reikia būtinai nusišluostyti medvilniniu arba popieriniu rankšluosčiu, nes šilumoje ir drėgmėje dauginasi bakterijos.

Namuose, svečiuose arba kavinėje visada galima nusiprausti rankas su muilu, o keliaudami arba ilsėdamiesi gamtoje turėkite drėgnų servetėlių rankoms valyti. Nepamirškite, kad vasara – ypač palankus metas užkrečiamosioms žarnyno ir kirmėlinėms ligoms plisti.

## Švelni apsauga ir švara jautriai vaiko odai

Švelnus ir vaiko odos priežiūrai tinkamas muilas, kurio sudėtyje yra odą drėkinančių medžiagų, lengvai pašalina nešvarumus ir apsaugo odą nuo sausėjimo. Naudingosios sudedamosios dalys suteikia odai švelnumo bei minkštumo. Neutralaus odai pH, patikrintas dermatologų.

**Naudojimas.** Šiek tiek muilo įsipilti į delną, užpilti nedidelį kiekį vandens, kad suputotų, plauti rankas kaip įprasta, po to nuskalauti.

- Be EDTA
- Išskirtinė priemonė, atitinkanti natūralios kosmetikos reikalavimus.
- Naudojami maisto dažikliai.
- Be mineralinių aliejų.



# Kad akytės nebijotų saulės

Ultravioletiniai saulės spinduliai kenkia ne tik odai, bet ir akims. Vaiko akys ypatingai pažeidžiamos, nes jo išorinis akies dangalas plonas, o lęšiukas skaidresnis. Todėl į akis gali prasiskverbti daug daugiau kenksmingų spindulių ir ateityje, jau vaikui užaugus, tai gali sukelti įvairias akių ligas ir suprastinti regėjimą.

Be to, vaikai ilgai mėgsta žaisti lauke ir saulėta vasarą jų akis pasiekia didesnis saulės spindulių kiekis negu suaugusiųjų, o apie ultravioletinių spindulių žalą vaikai paprastai nežino. Todėl mažylį nuo kūdikystės reikia įpratinti nešioti akinukus. Oftalmologai pataria tėveliams akinukus vaikui rinktis ypatingai atidžiai. Su nekokybiškais akinukais vaikų akys tokios pat pažeidžiamos kaip ir be saulės akinų.

## Akiniai apsaugo ne tik nuo saulės

Kokybiški saulės akiniai padeda išvengti:

- ▶ akių audinių nudegimų (jų pajusti neįmanoma, nustato tik oftalmologas),
- ▶ akių tinklainės distrofijos,
- ▶ akies paviršiaus pažeidimų,
- ▶ trumparegystės,
- ▶ ankstyvos kataraktos,
- ▶ purvo ir dulkių,
- ▶ alerginių reakcijų (dėmių, dilgėlinės),
- ▶ pernelyg didelės akių raumenų įtampos.

## Ultravioletinių spindulių žala

Nustatyta, kad išbuvus 40 minučių ryškioje saulės šviesoje be akinų akys nuvargsta tiek pat, kiek dvi valandas praleidus prie televizoriaus arba kompiuterio. Beje, spinduliai pavojingi ir pavėsyje, o tinkami akiniai sulaiko 95 proc. žalingų UV spindulių. Ultravioletiniai spinduliai ypač pavojingi smėlėtoje vietoje ir prie vandens. Mat smėlis, vanduo, kaip ir sniegas, juos atspindi. Todėl akiniai vaikui būtini ne tik paplūdimyje, bet ir smėlio dėžėje kieme.

Esant saulės nudegimams ar alergijai, vaikas prasčiau mato, prisimerkęs, trina akytes, mirksi. Jį reikia nuvesti į pavėsį ir nuraminti. Tegu mažylis pagali užsimerkęs, o pailsėjęs vaiką nuvežkite pas oftalmologą.

## Kaip išrinkti vaikui akinius nuo saulės?

Pirmiausia, nepirkite žaislinių akinukų, kurie ne tik neapsaugo nuo ultravioletinių spindulių, bet sulūžę gali pažeisti akis. Akinų ieškokite optikos salone – iš gatvės prakeivio arba turguje apsaugančių nuo žalingų spindulių akinų nenusipirksite. Nekokybiški akiniai ne tik nesuteiks naudos,

bet gali ir pakenkti. Atkreipkite dėmesį į lęšius – tamsūs nebūtinai apsaugos vaiko akis. Jų techninės savybės turi atitikti tarptautinius apsaugos nuo UV standartus. Natūrali vyzdžio funkcija – susiaurėti patekus ryškiai šviesai. Tamsūs lęšiai, kurie neturi apsauginio filtro, priverčia akių vyzdžius išsiplėsti ir pro juos patenka dar daugiau pavojingų saulės spindulių.

Pirkdami akinukus atkreipkite dėmesį į medžiagą, iš kurios pagaminti jų lęšiai. Lengvai dūžtantys stikliniai lęšiai vaikams netinka, todėl akinukai su jais negaminami. Akriolo plastiko lęšiai pigiausi, patvarūs, bet iškraipo vaizdą, todėl vaikui jų nešioti nederėtų. Geriausiai vaikams tinka tvirta, lengva ir neiškraipanti vaizdo medžiaga – polikarbonato plastikas.

Pirkdami akinukus alergiškam vaikui, pasidomėkite rėmelių medžiaga. Venkite pigių nekokybiško plastiko akinų, netinka ir metaliniai rėmeliai, kurie gali sukelti alergiją. Akinukai patiems mažiausiems turi būti iš minkšto, elastingo plastiko, ne pernelyg siauri ir visiškai uždengti akytes. Vaikams, kurie nešioja akinius su dioptrijomis, optikos salone gali pagaminti akinukus nuo saulės taip pat su dioptrijomis.

Vaikų akinukų lęšiai turi būti saugūs – atlaikyti net stiprius smūgius, išdykaujant mažajam padaužai, nesudužti net stipriai sutrenkus. Vaikas daug juda, žaidžia energingus žaidimus, todėl jo akinukai turi stipriai laikytis ir nenukristi, pavyzdžiui, pasilenkus. Taip pat jie neturi spausti nosies. Geriausi patogūs vaikui ir stilingi akinukai – tokie, kuriuos jis mielai nešiotų. Nusiveskite mažylį drauge į optiką ir leiskite jam išsirinkti tokius akinukus, kurie patiks jam, o ne jums su tėčiu.

## Akinukai su poliarizuotais lęšiais

Ypač geros kokybės akiniai – su poliarizuotais lęšiais. Tokių lęšių filtras visiškai pašalina akis erzinančius saulės blyksnius, kurie atsispindi nuo horizontalių paviršių. Todėl vaikui nereikia prisimerkti ir įtempti akycių, jos nenuvargsta net ryškioje saulėje ir mažyliui neskauda galvos. Pro tokius lęšius aplinkos detales vaikas mato ryškiai ir kontrastingai, jie neiškraipo spalvų. Tokie akinukai idealūs prie jūros ar kalnuose poilsiaujančiam vaikui arba ilgai būnant prie vandens. Svarbu nešioti akinukus paplūdimyje, nes vanduo atspindi ultravioletinius spindulius ir jie labiau apšvitina akis.

## Akinukų priežiūra

Paašikinkite vaikui, kad akinukus reikia nuolat valyti ir saugoti, kad nesusibraižytų, nes pažeisti jie gali būti pavojingi akims. Todėl geriausia juos laikyti dėkliuke – jame akiniai ilgiau išlaikys formą, o valyti juos vaikas gali išmokti pats – mikropluošto servetėle ir specialiu skysčiu.

*Parengė Dalia Petrutytė*





Vaikų akytės yra daug jautresnės ultravioletiniams (UV) spinduliams negu suaugusiųjų, todėl saulėtą vasaros dieną būtina jas apsaugoti tik kokybiškais akiniais nuo saulės. „Vision Express“ specialistai rekomenduoja polarizuotus saulės akinius su patvariais ir ilgamažiškais lęšiais, kurie ne tik pastiprins spalvų ryškumą ir sumažins akių nuovargį, bet ir 100 % apsaugos nuo kenksmingų UVA, UVB ir UVC spindulių.

„Polaroid“

39 Eur/134,66 Lt



„Polaroid“

39 Eur/134,66 Lt



„Polaroid“

39 Eur/134,66 Lt



„Polaroid“

39 Eur/134,66 Lt



„Polaroid“

39 Eur/134,66 Lt



„Polaroid“

39 Eur/134,66 Lt



„Polaroid“

29 Eur/100,13 Lt



„Polaroid“

29 Eur/100,13 Lt



„Polaroid“

29 Eur/100,13 Lt



vision express | optika  
akiniai per 1 valanda

„Vision Express“ optikų adresai

**Vilniuje:** Gedimino pr. 3A; A. Vienuolio g. 14; Ozo g. 18, PPC „Ozas“; Saltoniškių g. 9, PLC „Panorama“. **Kaune:** Laisvės al. 99; Islandijos pl. 32, PLC „Mega“; Karaliaus Mindaugo pr. 49, PPC „Akropolis“. **Klaipėdoje:** Taikos pr. 61, PPC „Akropolis“. **Šiauliuose:** Aido g. 8, PPC „Akropolis“. **Panevėžyje:** Savitiški g. 61, PC „RYO“.

# Kas turi būti kūdikio kelionių vaistinėje

## Viskuo derėtų pasirūpinti iš anksto

Apie kūdikiai būtinus daiktus kelionėje pradėkite galvoti prieš kelias savaites, kad nieko nepamirštumėte ir spėtumėte nusipirkti tai, ko neturite namuose. Sąrašą visuomet laikykite po ranka – bet kuriuo momentu jį galėsite papildyti. Suplanuokite viską iki smulkmenų, įsivaizduodami įvairias situacijas, kurios laukia mažylio kelionėje ir poilsio vietoje, nepamirškite maudymosi priemonių, žaislų, pagalvokite apie maistą, drabužėlius, higienos priemones, miegui ir pasivaikščiojimams reikalingus daiktus.

Svarbią vietą daiktų sąrašė užima kūdikio kelionių vaistinė. Pasiruoškite visiems negalavimams, kurie užklupti kūdikį gali netikėtai.

## Vasaros malonumai, kuriuose slypi pavojai, – vanduo ir saulė

Susitaukite su mintimi, kad paplūdimyje su kūdikiu negalėsite išbūti visą dieną. Saulėtą dieną mažyliui lauke patariama žaisti tik iki 10 val. ryte ir po 16 valandos. Dar daugiau – kūdikiui nedera kaitintis atviroje saulėje. Mažyliui iki metų parinkite vietą medžių arba uždangos pavėsyje. Vaiko odą ištepkite apsauginiu kremu, kurio apsaugos filtras ne mažesnis kaip SPF 30. Nepamirškite, kad išeinant į lauką kremą tepti reikia prieš 20 minučių. Lauke kūdikiui pravers šviesios spalvos medvilninė palaidinė ilgomis rankovėmis, kuri apsaugos jį nuo ultravioletinių spindulių ir nudegimų saulėje. Galvytė visada turi būti uždenyta kepure su snapeliu, plačiabryle skrybėle arba skarele.

Pirmoms maudynėms jūroje pasirinkite momentą, kai mažylis geras nuotaikos. Jokių būdu neneškite jo į vandenį prievarta – pliuškenimasis jūroje ar ežere jam turi teikti malonumą. Galbūt iš pradžių jis norės patrepseti ant kranto ir tik po kurio laiko įbrįs į vandenuką arba neprieštaraus pasinerti drauge su mama ant jos rankų. Pirmą kartą jam užteks kelių minučių, vėliau maudynių laiką galima ilginti iki 10–15 min. – pagal vaiko būklę ir vandens temperatūrą.

## Vaistai nuo temperatūros, viduriavimo ir apsauga nuo vabzdžių

Būtiniausias priemonės kūdikio vaistinėje – nuo žaizdų, vabzdžių, virškinimo sutrikimų ir peršalimo.

Bene labiausiai nuotaiką poilsio metu gadina –

Gimus kūdikiui, kelionė ir atostogų poilsis atrodo kaip praėties malonumas, niekaip nesiderinantis su vos kelių mėnesių kūdikio dienotvarka. Nepaisant to, dauguma šeimų keliauja su mažais vaikais. Žinoma, kelionė į sodybą arba prie jūros su žindomu kūdikiu nebus visiškai nerūpestinga jauniems tėveliams, bet įmanoma. Tereikia tinkamai pasiruošti ir nusiteikti. Juk naudinga pasimėgauti saulės ir vandens malonumais, o atitrūkus nuo kasdienės aplinkos – ir nuotaika, ir savijauta geresnė.

vabzdžiai. Kūdikį nuo jų apsaugosite uždenę vežimėlį ar lovelę marle bei uždėję ant langų specialų tinklėlį. Purškiamus repelentus kūdikiui naudokite atsargiai – tik specialius vaikiškus ir netiesiogiai ant odos. Jeigu ilsėtis vietoje, kurioje knibžda erkių, pasirūpinkite specialia vaiko apranga – kojytės turi būti uždengtos. Kelnyčių galus galima sukisti į kojines, būtinai uždėkite kepurę. Kasdien apžiūrėkite kūdikio kūną ir galvytę, ar neįsisiurbė erkė, ar nėra vabzdžių sugėlimo žymių. Kelionėje gali praversti ir uodų įkandimo niežulį mažinantis losjonas.

Kūdikio kelionių vaistinėje būtinai turi būti termometras ir karščiavimą bei skausmą malšinančių vaistų. Nežinia kaip sukaitusį mažylį paveiks, pavyzdžiui, vėjukas arba užsitęsusi maudynė. Duoti šių vaistų neskubėkite – pediatrai pataria nemažinti žemesnės kaip 38,5 laipsnių kūdikio temperatūros (išskyrus mažyliams iki 2 mėnesių). Karščiavimas – ne liga, o apsauginė organizmo reakcija, kova su liga. Padidėjusi temperatūra naikina virusus ir bakterijas. Išimtis – tik kūdikiai, kuriems anksčiau buvo traukulių dėl temperatūros. Prieš kelionę vaistinėje nusipirkite būtent kūdikiams pritaiktų vaistų. Patiems mažiausiems tinka suspensijos pavidalo vaistai su skausmo ir uždegimo, juos lengva kūdikiui sugirdyti geriamuoju švirškštu, kuriuo taip pat paprasta nustatyti reikiamą dozę. Tokie vaistukai padės, jeigu kelionėje staiga ims dygti dantukas arba suskaus gerklutė.

Drauge su temperatūra apninka ir sloga, todėl nepamirškite ir specialiai kūdikiams skirtų nosies lašelių, kriaušės gleivėms išsiurbti.

Naujas maisto produktas, kurio kūdikis paragavo su mamos pienu arba suvalgė pats, gali sutrikdyti virškinimą, taigi svarbūs vaikiški vaistukai vasaros kelionėje – nuo viduriavimo. Dažna kūdikių problema – pilvuko pūtimas. Vaistų nuo pilvo pūtimo vaistinėse gausu – tereikės pasirinkti.

Jeigu vaikai dažnai užkietėja viduriai, įsidėkite preparatą nuo šios problemėlės, vidurius taip pat laisvina džiovintų vaisių tyrėlės.

Susižeisti pargriuvęs kūdikis gali visur, taigi kelionėje būtina turėti antiseptinio skysčio ir gydymųjų tepalukų bei tvarsčių.

*Parengė Undinė Gilė*



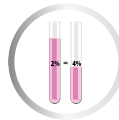
## „FORTE“ – TA PATI DOZĖ, BET KŪDIKIUI REIKIA NURYTI MAŽIAU SKYSČIO.

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

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

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

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



**NERECEPTINIS VAISTINIS PREPARATAS. RINKODAROS TEISĖS TURĖTOJAS.**

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

1 ml geriamosios suspensijos yra 40 mg ibuprofeno. Indikacijos: trumpalaikis skausmų ar vidutinio stiprumo skausmo malšinimas, karščiavimo mažinimas. Vartojimo būdas ir dozavimas: 3–6 mėnesių kūdikiams (svėrimams >5 kg) gerti po 1,25 ml 3 kartus per parą; 6–12 mėnesių kūdikiams (8–10 kg) – po 1,25 ml 3–4 kartus per parą; 1–2 metų vaikams (10–15 kg) – po 2,5 ml 3 kartus per parą; 3–6 metų vaikams (15–20 kg) – po 2,5 ml 3 kartus per parą; 6–9 metų vaikams (20–30 kg) – po 5 ml 3 kartus per parą; 9–12 metų vaikams (30–40 kg) – po 7,5 ml 3 kartus per parą. Kontraindikacijos: padidėjęs jautumas ibuprofenui arba kitiems nesteroidiniams vaistams nuo uždegimo (NNU), arba bet kuriai pagalbinei medžiagai; anksčiau buvę acetilsalicilinių vaistų ar kitų nesteroidinių vaistų preparatų nuo uždegimo sukėli bronchų spazmas, astma, rimtas ar dilgėlinė anksčiau buvęs NVNU vartojimo susijęs kraujavimas; širdies kraujotakos trakto perforacija; aktyvi ar anksčiau buvusi psichotarijanti pepsinė opa arba opos kraujavimas (du ar daugiau asilinių gabvirėtinų opų susidarymo ar kraujavimo epizodų); kraujavimas į smegenis arba kitoks kraujavimas; sunkus kepenų nepakankamumas arba sunkus širdies nepakankamumas; kraujo krešėjimo sutrikimai (ibuprofenas gali padidinti kraujavimo likimą); neaiškios kilmės kraujotakos sutrikimai, tokie kaip tromboticpenija; paskutinis nėštumo trimestras. Pralaimėjimai perskaityti pakuočių lapelį ir vartojt, kaip nurodyta. Vėtininkamai vartojamas vaistas gali pakenkti liūši sveikatai.

# Kai pykinimas – ne ligos požymis



Pykinimas – visiems gerai pažįstamas jausmas, kuris sukelia daug nemalonių pojūčių. Taip organizmas reaguoja į kai kurias nepalankias situacijas, jį gali lemti psichologiniai faktoriai, tai dažnas reiškinys pirmaisiais nėštumo mėnesiais, gali kamuoti moterį ir mėnesinių metu. Kai kuriuos vaikus ir suaugusiuosius pykina važiuojant automobiliu, skrendant lėktuvu arba plaukiant laivu. Tokį pykinimą nuslopinti arba bent susilpninti gali gana paprastos priemonės.

Pykinimą gali sukelti ir rimtesnės priežastys, pavyzdžiui, virškinamojo trakto bei kitų organų ligos. Dažna priežastis – vestibuliarinio aparato sutrikimai, šią bėdą gali išprovokuoti kai kurie vaistai, taip pat chemoterapijos procedūros, kuriomis gydomi onkologiniai ligoniai.

Ligos sukeltas pykinimas nebūna vienintelis jos simptomas – prisideda įvairūs skausmai, migrenos priepuoliai, virškinimo sutrikimai, vėmimas, pakyla temperatūra. Toks pykinimas visiškai neišnyks, kol nebus išgydyta liga. Todėl, jeigu pykina ilgiau negu 12 valandų, kamuoja kita negalavimai, būtina kreiptis į gydytoją.

## Pykinimas transporte

Supimo ligos bėdos važiuojant automobiliu arba traukiniu, skrendant lėktuvu arba keliaujant laivu pasitaiko ir suaugusiesiems, ir vaikams. Pykina, skauda galvą, silpna, žmogus tampa mieguistas.

Išvengti šių nemalonių kelionėje kartais padeda paprasčiausias poilsis išvakarėse. Jeigu sunku užmigti, verta išgerti vaistų, kad kelionėje nesijaustumėte nuvargę. Atkreipkite dėmesį, kad pykinimą gali sukelti parfumerijos ar kiti kvapai transporte. Užsupti gali ir alkaną, ir persivalgiusį žmogų. Todėl prieš kelionę geriausia lengvai užkąsti, maistas neturi dirginti skrandžio ir sukelti dujų sankaupų žarnyne. Kelionės dieną negerkite riebaus pieno ir saldaus gazuoto vandens, tinkamiausias paprastas vanduo arba gėrimai su rūgštele. Valgyti geriausia prieš porą valandų iki kelionės. Ilgai truncančios kelionės metu valgykite nedidelėmis porcijomis kas 4–5 valandas.

Važiuodami automobiliu, traukiniu ar autobusu, sėdėkite judėjimo kryptimi, žiūrėkite į priekį ir nesukiokite galvos į šalį stebėdami mirguliuojančius aplinkos objektus. Geriau jausitės kart-

kartėmis užmerkę akis ir kiek įmanoma labiau atsilošę. Vaikams kelionė lengvesnė gulint ant nugaros, dar geriau, jeigu jie užmiega.

Kelionėje stenkitės išvengti ir peršalimo, ir perkaitimo. Mažiau sups ir ši kelionės bėda bus lengvesnė, jeigu dėmesį koncentruosite į kokią nors įdomią veiklą. Tik neskaitykite knygos, nes tai skatina pykinimą. Palankiai veikia ir ritmiška muzika.

Rinkdamiesi transporto rūšį, atsiminkite, kad labiau supa staiga stabdant, posūkiuose arba važiuojant kalneliais. Ramiai ir tolygiai važiuojant pykina mažiau.

## Pykina vaiką

Vadinamoji jūros liga vaiką gali užsupti ir aplinkui besisukančioje karuselėje. Iš tikrųjų tai nėra liga, o apsauginė organizmo reakcija. Dėl neišsivysčiusios vaiko koordinacijos organizmas nesugeba tinkamai reaguoti į supimą. Vestibuliarinio aparato siunčiami impulsai dirgina nervų sistemą ir sukelia supimą bei pykinimą. Šis vidinėje ausyje esantis aparatas koordinuoja judesius bei kūno padėtį erdvėje. Supimui jautriausi vaikai nuo dvejų iki dešimties metų, o vėliau jau susiformuoja vestibuliarinis aparatas. Geras dalykas, kad vaiką nebūtinai pykina visose transporto rūšyse. Vienam mažyliui sunkiau keliauti automobiliu, kitam – traukiniu ar lėktuvu.

Ar stipriai vaiką vargins supimo liga, priklausys nuo jo jautrumo, emocionalumo, judėjimo aktyvumo, aplinkos temperatūros ir taršos. Tėvai padės vaikui, jeigu išliks ramūs – priglaus jį ant rankų ir elgsis taip, kad mažylis suprastų, jog nieko bloga nenutiko. Pykinimo kamuojamam vaikui padeda grynas vėsus oras. Jei keliaujate automobiliu, sustokite ir pavaikštinėkite lauke. Viešajame trans-

porte stenkitės rasti vietą, kurioje mažiau krato. Išvengti vėmimo priepuolio gali padėti retas ir gilus kvėpavimas. Duokite vaikui apelsino, mandarino arba citrinos skiltelę arba pasiūlykite už žanduko užsikisti gabalėlį citrinos žievės. Tinka ir rūgštus ledinukas bei obuolys. Paprašykite mažylio nukreipti žvilgsnį į savo pirštuką, batelio nosį arba bet kurį stabilų daiktą. Kelionėje drėgna šluoste ar rankšluosčiu dažniau nuvalykite vaiko rankytes ir veiduką, ant kaktos galite uždėti drėgną kompresą. Apmokite vaiką laisvais drabužėliais plačia kaklo iškirpte, neveržiamais gumyčių ir dirželių.

Geriausias vaiko maistas prieš kelionę – virta žuvis, jogurtas, varškė arba košė. Neduokite jam riebaus maisto. Jei kelionė užsitęs, suplanuokite, kur sustosite ilgesniam laikui, kad po valgio galėtumėte 30–40 minučių pavaikštinėti lauke. Kelionėje pravartu pasirošti ir priemonę nuo pykinimo. Vaisinėse gausu ne tik įvairiausių vaistų, padedančių išvengti supimo bėdos, bet ir kitokių priemonių.

### Nėščųjų pykinimas

Pykinimas ir vėmimas ima įkryti pirmąjį nėštumo trimestrą. Būsimą mamą dažnai pykina rytais, po valgio, nuo tam tikrų kvapų. Jeigu nėščiąją pykina ne dažniau kaip 5 kartus per dieną, tai laikoma normaliu reiškiniu, kurio priežastis – organizmo pokyčiai. Paprastai po pirmojo trimestro pykinimas baigiasi, nors kitoms moterims ši nėštumo bėda užsitęsia.

Patarimų, kaip išvengti ar bent sumažinti pykinimą, būsimamamytė tikrai išgirsta daug. Pirmiausia, patariama pakeisti mitybą. Nėščiosios apetitas nepastovus – jis gali padidėti, o dažniausiai net maisto vaizdas nesukelia teigiamų emocijų ir tenka prisiversti save suvalgyti nors šiek tiek. Turi įtakos ir mintys, kad pavalgus ir vėl ims pykinti. Gydytojai pataria valgyti nedidelėmis porcijomis 5-6 kartus per dieną ir kuo įvairesnį maistą. Tinkamiausi lengvai virškinami ir turintys daug vitaminų maisto produktai.

Pykinimą gali išprovokuoti ne tik šaltas, bet ir pernelyg karštas maistas. Jeigu pykina rytais, šalia lovos galima pasirošti keletą krekerių, porą skiltelių citrinos arba mėtinės kramtomosios gumos. Dar greičiau palengvės, jeigu būsimasis tėtis atneš į lovą lengvus pusryčius. Antroje dienos pusėje pykinimą gali sukelti nuovargis ir įtampa – todėl verčiau daugiau pailsėti ir užsiimti mėgstama veikla.

Jeigu pirmasis nėštumo trimestras išpuolė vasarą, ko gera, neatsisakysite atostogų kelionės su šeima. Tik išvykoje ypač verta pasirūpinti pykinimą malšinančia priemone – kad poilsio nepakartintų dar ir supimo liga bei galėtumėte be rūpesčių džiaugtis visais atostogų malonumais.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė*



## Ištarkite NE pykinimui

SEA BAND tai mišraus pluošto elastinės akupresūrinės apyrankės, kurios veikia spausdamos Nei-Kuan tašką, esantį ant kiekvieno žmogaus abiejų rankų riešų. Nei-Kuan taškai randami uždėjus tris vidurinius kitos rankos pirštus ant vidinės rankos riešo dalies. Moksliškai įrodyta, jog jos gali padėti esant šleikštuliui, pykinimui kelionių metu (skrendant, važiuojant, plaukiant) ar esant rytiniam pykinimui nėštumo metu, geriant vaistus.

- Tinka vaikams ir suaugusiesiems
- Daugkartinės
- Neriboto galiojimo laiko
- Plauamos
- Be vaistų
- Įvairiaspalvės
- Be pašalinio poveikio

## SEA-BAND.

THE NATURAL CHOICE FOR NAUSEA RELIEF



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

Įsigyti galima:



hiperfarma.lt



# Vaiko aklimatizacija kurorte

Kelionė į tolimą kraštą su mažu vaiku – išbandymas mamai, tėčiui ir, žinoma, pačiam mažajam keliautojui. Bet jeigu kelionės – jūsų šeimos gyvenimo būdas, ir mažo vaiko nenorėsite palikti namuose, juo labiau jei drauge važiuos ir vyresnis broliukas ar sesutė. Tegu pratinasi, o jūs pasistengsite, kad kelionė būtų sklandi ir visi šeimos nariai gerai pailsėtų.

Ruošdamiesi į egzotišką šalį su vaiku, atrodytų, numatėte viską – į lagaminą sudėjote visus jam reikalingus daiktus, pasiėmėte dokumentus, nepamiršote vais-tinėlės. Tik kelionės pradžioje jūsų laukia dar vienas rūpestis, kurio neišvengsi-te, – aklimatizacija.

## Pirmosios dienos kurorte

Vaiko, kaip ir suaugusio žmogaus, organizmas turi prisitaikyti prie kitokio šiltojo krašto klimato, aukštesnės temperatūros, intensyvesnės saulės. Tik vaikui daug sunkiau. Adaptacijos periodu vaiką lengvai gali ištikti saulės smūgis, jis gali greitai perkaisti, pasigauti virusinę infekciją. Atvykę į kurortą patenkame į kitą laiko juostą, organizmas pajunta laiko skirtumą ir jam reikia prisitaikyti prie gyvenimo neįprastu ritmu. Kuo labiau poilsia vietės klimatas skiriasi nuo įprastinio, tuo sunkiau prisitaikyti prie kitokio paros režimo.

Svetimame krašte vaikas iš pradžių bus irz-lus, galbūt net piktas, prastai miegos, nedžiugins tėvelių ir jo apetitas. Aklimatizacijos požymiai panašūs į ligos simptomus. Pagrindiniai organizmo adaptacijos signalai: silpnumas, galvos skaus-mas, miego ir apetito sutrikimai. Kiti požymiai panašūs į peršalimo. Gali net pakilti temperatūra,

skaudėti gerklę. Šiuo periodu gali sutrikti virškini-mas, apnikti pilvo skausmai, pykinti. Vaikas gali net vemti, nors įmanoma, kad tai organizmo reak-cija į jam neįprastus maisto produktus, naujus pa-tiekalus. Vaikai, atsidūrę visiškai svetimo klimato šalyje, tampa mieguisti ir dirglūs.

Prisitaikyti prie naujų sąlygų vaikui prirėikia 7–10 dienų. Todėl specialistai pataria kitokio kli-mato šalyje su vaiku atostogauti 3–4 savaites. Tiek laiko vaikui reikia ir prisitaikyti, ir pailsėti. Jeigu svečioje šalyje vaikas išbus per trumpai, gali sutrikti jo sveikata.

## Kaip pasiruošti?

Greičiau prisitaikyti prie klimato pokyčių vaikui padeda stiprus imunitetas. Todėl pediatrai pata-ria ruošiantis kelionei sustiprinti vaiko imunitetą.

Tėveliai turėtų pasirūpinti, kad vaikui užtektų vitaminų, jis gerai išsimiegotų, vertėtų nepamiršti grūdinimo procedūrų. Prisitaikyti prie klimato po-



kyčių padeda vitaminai A, E ir C, kuriuos gydytojai pataria vaikui pavartoti prieš kelionę ir gerti kelionės metu. Kurį laiką prieš kelionę derėtų pasistengti mažylio dienos režimą kiek įmanoma priartinti prie išrinkto kurorto laiko juostos. Atvykti į poilsiavietę geriausia tuo paros metu, kai jau artėja miego laikas. Būtent miegodamas mažylis pasisems jėgų kitą dieną jo laukiančiai aklimatizacijai.

Pirmąsias keletą dienų derėtų vengti atviros saulės ir maudynių. Tegu mažylis iš pradžių prisitaiko prie naujos aplinkos. Maudytis jūroje užtenka 5–7 minučių, po to šį laiką pamažu ilginkite. Stebėkite, kad vaikas neperkaistų. Į pajūrį eikite mažiausio saulės aktyvumo valandomis – iki 11 ir nuo 16 val.

Pirmomis dienomis mažyliui reikia ilgiau miegoti ir daugiau ilsėtis. Lauke mažyliui patogiausia apsirengusiam natūralių audinių šviesių spalvų drabužėliais. Nepamirškite kepurės, skėčio ir apsauginio kremo.

### Kurorto pavojai

Karšto klimato šalyse vaikui gresia dehidracija, nes dėl karščio sutrinka organizmo termoreguliacija, keičiasi medžiagų apykaita. Gausiai prakaituodamas vaikas netenka daug skysčių, todėl visada reikia turėti kokybiško geriamojo vandens ir nuolat jo mažyliui pasiūlyti. Geriausia atsivežti vaikui įprasto vandens iš namų. Kitų regionų vandens sudėtis gali labai skirtis. Į vandenį įpilkite citrinos arba laimo sulčių. Parūgštintas gėrimas suteiks mažyliui energijos, o saldžių ir gazuotų gėrimų atsisakykite.

Jeigu kurorto virtuvė ne europietiška, verčiau neeksperimentuokite ir vaikui išrinkite panašesnę į jūsų šeimos vartojamą maistą. Jeigu vaikui tinkamo maisto nėra restorane ar kavinėje, jam patiekalus turėtumėte gaminti patys. Jeigu vaikas alergiškas, tėvai turėtų būti pasirengę naujoms nepažįstamoms reakcijoms, todėl pravartu turėti antihistamininių vaistų. Juk svetur neįprasti augalai ir vabzdžiai, kurie gali sukelti alergiją.

Kelionėje vaikui stenkitės sudaryti kuo geresnes sąlygas. Patogiausia ir greičiausia su mažu vaiku nukeliauti į kurortą lėktuvu. Vaziuoti traukiniu mažyliui gali būti lengviau, nes skrendant lėktuvu greitai atsiduriama skirtingo laiko juostose. Tik laiko sugaišite daugiau. Traukinyje derėtų pasirūpinti vaikui patogią vietą atskiroje kupė, turėtų būti kondicionierius, vaikų žaidimų kambarys.

### Grįžus namo

Iš kurorto sugrįžusio namo vaiko laukia atvirkštinis procesas - reaklimatizacija. Namuose pasitinka vėl kitokios, nors ir įprastinės, klimato sąlygos, bet prie jų mažyliui reikia prisitaikyti iš naujo. Paprastai tai vyksta greičiau negu aklimatizacija, bet negalavimai gali būti stiprūs.

Grįžusio vaiko iš karto neverskite įsijungti į įprastinį gyvenimo ritmą. Pirmiausia jis turi gerai pailsėti ir bent porą dienų ilgiau išsimiegoti. Tik po savaitės galima grįžti prie įprastinių veiklų ir galbūt planuoti naujas atostogas.

Parengė Undinė Gilė



## Vaikas ir depresija? Ar taip gali būti?

Deja, taip. Vaikai gali patirti depresiją. JAV duomenimis, apie 2,5 proc. vaikų patiria depresiją. Iki 10 metų amžiaus vyrauja berniukai, tačiau apie 16-uosius gyvenimo metus pradeda vyrėti mergaitės. Svarbu depresiją atskirti nuo trumpalaikio liūdesio, nes tai tikrai nėra depresija. Tačiau jei liūdesys tęsiasi, jei jis pradeda trukdyti socialiniam gyvenimui, mokslui, užimtumui ar santykiams, reikėtų pagalvoti apie depresiją.

### Kaip atskirti depresijos požymius?

Jie gali būti skirtingi kiekvienam vaikui – pagal jo lytį, amžių, charakterį ir t. t. Kartais, deja, jie nepasitėbimi, nes priskiriami augimo „krizėms“.

#### POŽYMAI, Į KURIUOS REIKĖTŲ ATKREIPTI DĖMESĮ.

- Pyktis ar dirglumas.
- Pastovus liūdesys ar beviltiškumo jausmas.
- Riboti socialiniai kontaktai.
- Pernelyg jautri reakcija į atstūmimą.
- Apetito pokyčiai – padidėjimas ar sumažėjimas.

- Miego pokyčiai – mieguistumas arba nemiga.
- Dėmesio koncentracijos sunkumai.
- Silpnumas ir energijos stoka.
- Nusiskundimai galvos ar pilvo skausmais, jeigu nepadeda įprastinis gydymas.
- Nebenori ir negeba užsiimti jokia veikla už mokyklos ribų, apleidžia savo hobių ir santykių su draugais.
- Bevertiškumo ar kaltės jausmas.
- Sunku kryptingai mąstyti, priimti sprendimus.



Ne kiekvienas vaikas patiria visus šiuos simptomus. Be to, simptomai gali pasireikšti įvairiu laikui ir priklausyti nuo aplinkybių. Kai kurie vaikai, pavyzdžiui, pakankamai ilgą laiką sugeba neblogai prisitaikyti prie tam tikros aplinkos (mokykloje), deja, daugumos jų socialiniai kontaktai mažėja ir įvairios veiklos vis labiau vargina. Laipsniškai atsiranda mokymosi problemos, prastėja rezultatai, o kartais vaikas nustoja rūpintis net savo išvaizda. Kai kurie vaikai, ypač vyresni negu 12 metų, gali pradėti vartoti alkoholį ar narkotines medžiagas. Nors vaikai iki 12 metų bando žudytis gana retai, tačiau tai padaryti gali net ir maži vaikai. Nusiminę ar įpykę savižudybei jie gali ryžtis gana impulsyviai. Mergaitės dažnai tik bando tai daryti, o berniukų savižudybės dažniau baigiasi mirtimi, nors įvykiai gali vystytis skirtingai.

## Kas vaikams gali sukelti depresiją?

Kaip ir suaugusiesiems, depresiją vaikui sukelia įvairių faktorių derinys: gyvenimo įvykiai, šeimos istorija, aplinka, genetinis pažeidžiamumas, vartojamos psichoaktyvios medžiagos.

Vaikai, kurių šeimose yra sergančiųjų depresija, turi didesnę riziką susirgti šia liga. Sergančiųjų depresija tėvų vaikai pirmąjį depresijos epizodą patiria anksčiau negu ja nesergančiųjų tėvų vaikai. Konfliktiškose šeimose augantys ar piktnaudžiaujantys alkoholiu arba narkotinėmis medžiagomis vaikai taip pat pasižymi didesniu imlumu depresijai.

## Kaip nustatyti depresiją vaikui?

Visų pirma, depresinė būseną paprastai trunka bent jau dvi savaites. Ligą gali nustatyti tik specialistas – gydytojas psichiatras. Dažniausiai reikalingas psichologinis tyrimas, be to, kalbama ne tik su vaiku, bet ir su tėvais ar kitais vaikui artimais

žmonėmis, galinčiais suteikti informacijos apie vaiko būsenos pokyčius.

## Kaip gydoma vaikų depresija?

Ji gydoma panašiai kaip ir suaugusiųjų depresija. Dažniausiai tai yra psichoterapijos ir medikamentų derinys. Kaip rodo tyrimai, taip pasiekiami geriausių rezultatų.

### ŽEMIAU PATEIKIAMAI ŽENKLAI, KURIE RODO GALIMĄ SAVIŽUDYBĖS RIZIKĄ:

- Stiprūs depresijos požymiai (miego, apetito, veiklos pokyčiai).
- Socialinė izoliacija, įskaitant ir atsiskyrimą nuo šeimos narių.
- Kalbos apie savižudybę, išsakomos mintys apie beviltiškumą ar bejėgiškumą.
- Daugėja rizikingo elgesio apraiškų.
- Dažni nelaimingi atsitikimai.
- Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas.
- Dėmesio sutelkimas į negatyvias ar liguistas temas.
- Kalbos apie mirtį.
- Perdėtas veiksmingumas arba, atvirkščiai, sumažėjusi emocinė išraiška.
- Savo daiktų, mažmožių dalinimas kitiems.

Nekreipti dėmesio į depresiją yra pavojinga. Juolab kad depresija dažnai atveda į savižudybę.

*Pagal užsienio spaudą parengė medicinos centro „Neuromeda“ gydytoja psichiatrė Jurga Šimaitė*

Medicinos centras „Neuromeda“ – moderni sveikatos priežiūros įstaiga, daugiau negu 20 metų besilaikanti savo *credo* „Mes norime ir galime jums padėti“. Mūsų veiklos sritys:

- Suaugusiųjų ir vaikų psichikos sutrikimų, įskaitant nerimą, depresiją, panikos sutrikimą, diagnostika ir gydymas – medikamentinis ir psichoterapinis.
- Visapusiška įvairių priklausomybių diagnostika ir gydymas, įskaitant priklausomybę alkoholiui, lošimams, kompiuteriui.
- Miego sutrikimų diagnostika ir gydymas.
- Stuburo ligų diagnostika ir gydymas – medikamentinis ir nemedikamentinis: manualinė terapija, elektroterapija, refleksoterapija ir t.t.
- Visapusiškas organizmo echoskopinis ištyrimas.

Lankstus darbo grafikas, įskaitant konsultacijas šeštadieniais. Konsultacijos per programą „Skype“ ir konsultacijos namuose. Konsultacijos anglų bei rusų kalbomis.



Mus rasite

[www.neuromeda.lt](http://www.neuromeda.lt)  
Kaune, Tvirtovės al. 90A. Tel. +370 613 42780  
[neuromeda@neuromedicina.lt](mailto:neuromeda@neuromedicina.lt)

# 7 vasaros pramogų su vaikais idėjos

Vasara prasideda drauge su ilgai lauktų atostogų svajonių išsipildymo lūkesčiais. Ypač nekantrauja mažieji šeimos nariai – nesulaukia, kada visi važiuos pailsėti prie jūros, ežero ar į turistinę kelionę. Tik, deja, tėvelių atostogos nesitęsia visą vasarą, bet dar yra savaitgaliai, kuriuos taip pat galima smagiai praleisti su šeima

**Įdomios ekskursijos.** Vasara – puikus metas pažinti gimtąjį kraštą. Galima apsilankyti pilyse, pasigrožėti jų apylinkėmis, paskanauti vietinės virtuvės patiekalų, pakvėpuoti grynu oru ir tiesiog smagiai pailsėti visiems drauge.

**Žygis su palapinėmis.** Su paūgėjusiais vaikais galite leistis į žygį pėstute. Jeigu jūsų vaikas tolimiems žygiams per mažas, surenkite nedidelę iškylą gamtoje. Mažyliui bus įdomu, visi atitrūksite nuo kasdienės namų rutinos ir gryname ore pagerės vaiko apetitas. Tokią iškylą galite surengti nebūtinai toli, pavyzdžiui, nuosavo namo arba sodybos kieme. Dar smgiau, jeigu čia pastatysite palapinę. Tai bus įdomi pramoga ne

tik patiems mažiausiems, bet ir didesniems vaikams.

**Vaikų stovyklos.** Kol tėveliai dirba, mokyklinukas gali paatostogauti stovykloje. Geriau negu sėdėti miesto karštyje! Stovykloje su naujais draugais vaikas turės daug įdomių užsiėmimų. Yra stovyklų, kuriose mažieji gali tobulinti užsienio kalbos žinias, taigi – naudą visapusiška. Ir mama su tėčiu išsivaduos nuo nuolatinio galvos skausmo – ką vaikas veikia namuose vienas.

**Į svečius.** Savaitgalį galite išsiruošti pas kitame mieste gyvenančius draugus, senelius arba kitus gimnainčius. Nauji įspūdžiai ir drauge praleistas laisvalaikis – geros nuotaikos užtaisas.

**Vandens parkas.** Kitą savaitgalį skirkite vandens pramogoms, o jei lauke lyja, šiais malonumais galima pasimėgauti ir patalpoje. Vandens parkuose yra specialios vietos vaikams, kuriose jie pliuškensis su malonumu.

**Į žvejybą su tėčiu.** Tėtis su sūneliu smagiai praleis laiką žvejyboje. Tokia pramoga dažnai patinka ir mergaitėms. Žinoma, žvejojantiems vaikams prireiks kantrybės, o jeigu prisijungs ir mama, visi drauge lengviau nugalės visus sunkumus ir nesėkmes.

**Gamta ir gyvūnija.** Vasara – puikus metų laikas sužinoti apie vabalėlius, drugelius, vorus, taip pat – pažinti įvairius medžius, geles ir kitus augalus. Papasakokite vaikui apie paukščius, jų rūšis, paskaitykite knygelę, pasigrožėkite jais gamtoje. Tai padės mažyliui pažinti gamtos pasaulį, paskatins jį mylėti, vertinti ir suprasti.

Specialus pasiūlymas

PERSONALIZUOTA PASAKA

9,99€

~~19,99€~~

NUOLAIDOS KODAS: MAMAIRVAIKAS

GALIOJA IKI 2015 07 05

ZOOMBOOK [www.zoombook.lt](http://www.zoombook.lt)

# Neišnešiotuko maitinimas

Neišnešiotais naujagimiais vadinami gerokai anksčiau numatyto termino – iki 37 nėštumo savaitės, gimę kūdikiai. Dar neišnešiotukai skirstomi pagal jų kūno masę gimus. Visi gimę lengvesni negu 2500 g vadinami mažo gimimo svorio naujagimiais, o tarp jų dar būna labai mažo gimimo svorio (nuo 1000 g iki 1500 g) ir ypatingai mažo gimimo svorio (mažiau negu 1000 g) naujagimių.

## Ypatingieji mažuliai

Tarp didesnių neišnešiotukų būna tokių, kurie yra pajėgūs žįsti vos gimę, o mažesniems tenka šilintai apsaugotiems pagyventi inkubatoriuje. Jeigu kūdikis gimsta labai mažas, jam gali tekti pasilikti ligoninėje mėnesį ar ilgiau. Iš pradžių jis tikriausiai bus maitinamas per zondą – lankstų elastingą vamzdelį, įvestą pro nosį į skrandį ar net dar toliau – į žarnyną. O pačių mažiausiųjų maitinimas įprastai prasideda specialiu tirpalu su augimui ir energijai būtinomis medžiagomis tiekimu tiesiai į kraują, taigi laišinant juos į veną.

Dar negimęs kūdikis jau treniruojasi gyventi po gimimo. Septyniolikta gestacijos savaitę pasireiškia pirmieji rijimo judesiai. Žindimo refleksas atsiranda 24 gestacinio amžiaus savaitę – nuo tada echoskopuotojai gali gimdos gyventoją „pagauti“ čiulpiant savo nykštį. Tačiau tik tarp 30 ir 32 savaičių rijimas ir žindimas susiderina su kvėpavimu. Štai nuo tada neišnešiotą naujagimį galima atsargiai pradėti maitinti per burną.

## Gamtiskasis neišnešiotukų maistas

Gerokai anksčiau gimusių kūdikių medžiagų apykaita santykinai labiau orientuota į kūno augimą, o ne į jo energingą veiklą. Todėl neišnešioti naujagimio mamos piene yra daugiau baltymų negu išnešioti kūdikio motinos piene. O labai anksti gimusiems neišnešiotukams baltymų reikia dar daugiau, kad jų augimas prilygtų to gestacinio amžiaus vaikelio augimui gimdoje.

Labai mažiems neišnešiotukams, gimusiems daugiau kaip du mėnesius prieš numatytą terminą, motinos pieną gali reikėti papildyti baltymais, vitaminais ir mineralais. Idealus papildas yra pa-

ruošiamas iš moterų – donorių pieno, atskiriant grietinės ir baltymų frakcijas ir sumažinant laktozės koncentraciją. Dažniausiai tam naudojamas riebesnis „galinis“ pienas. Šis natūralus, absoliučiai iš moterų pieno pagamintas produktas patenkina didesnius neišnešiotukų baltymų ir energijos poreikius taip, kad kūno masės augimas būtų panašus į augimo tempą gimdoje.

## Specialūs papildai

Neišnešioti naujagimio kaulų demineralizacijos (minkštėjimo) profilaktikai papildomai skiriama kalcio ir fosforo. Rekomenduojamos profilaktinės 400 veikimo vienetų D vitamino normos paprastai pakanka žindomiems mažo gimimo svorio naujagimiams saulėtoju metų laiku, jeigu mama kasdien pabūna lauke. O žiemą žindomiems neišnešiotukams gydytojai paskiria didesnes šio vitamino dozes.

Alternatyva savos motinos pieno „pastiprinimui“ iš donorinio pieno pagamintais papildais (jei neturima) yra specialūs fabrikiniai preparatai. Jie papildo motinos pieną baltymais, kalciumu, fosforu ir vitaminais. Dirbtinių papildų paprastai nebereikia daugiau kaip 1500 gramų sveriantiems neišnešiotukams (tiek paprastai sveria maždaug 32 gestacijos savaičių kūdikiai), jeigu jie gauna pakankamai savo mamos pieno.

Jokių papildų kūdikiui neduodama ilgiau negu būtina, nes tuomet jie taptų savotiškais skiedikliais visų tų labai vertingų specialiųjų ir unikaliųjų elementų, kuriuos teikia motinos pienas.

## Priešlaikinio pieno antiinfekcinės vertybės

Neišnešiotų naujagimių imuninė sistema dar labai nesubrendusi. Nuo infekcijų saugančios motinos pieno savybės yra, ko gero, pagrindinė pastata stengtis aprūpinti motinos pienu virusinėms ir bakterinėms ligoms labai imlius neišnešiotus naujagimius.

Neišnešiotukų motinų priešpienis turi net didesnę apsaugos nuo infekcijų potencialą negu laiku pagimdžiusių motinų priešpienis. Vidutinės imunoglobulino A, lizocimo ir laktoferino koncentracijos yra gerokai didesnės negu laiku gimdžiusių motinų priešpienyje. Visų ląstelių, gebančių veikti kaip naikinančios į organizmą patekusius svetimkūnius (fagocitai) ir sunaikinti ligų sukėlėjus – makrofagų, limfocitų ir neutrofilų, priešlaikiniame priešpienyje taip pat būna gerokai daugiau.

Geriausiai nuo infekcijos saugo šviežias pienas. Nors donorinis pienas turi būti pasterezizuotas ir tai nužudo prieš infekciją galinčias kovoti gyvas



ląsteles, tačiau tai yra geriausia alternatyva, jeigu motina stokoja savo pačios pieno.

### Pasiruošimas žindymo pradžiai

Jeigu kūdikis dar negali žįsti ir turi būti maitinamas per zondą, bet koks jo motinos pieno kiekis (nors ir gautas kartu su donoriniu pienu ar mišiniu) jam bus labai naudingas. Mamai vertėtų pradėti reguliariai ištraukti savo pieną kaip įmanoma anksčiau. Verta naudotis geru pientraukiu, ypač tinka elektrinis aparatas su dviem antgaliais, kuriuo galima traukti pieną iškart iš abiejų krūtų.

Labai mažiems neišnešiotukams, kurie dar maitinami per į skrandį ar žarnyną nuleistą zondą, tuo pačiu būdu sumaitinamas ir rankomis ar pientraukiu ištrauktas motinos pienas. Susiregulavus rijimo ir kvėpavimo judesių koordinacijai, pamažu, pradėdant nuo vieno lašelio, maistas jau duodamas ir per burną. Tai galima padaryti pipete arba mažu švirškštu. O geriausia leisti pačiam kūdikiui iš krūties išspaustus pieno lašus nulaižyti tiesiai nuo mamos spenelio.

Dar pasitaiko, jog neišnešiotukų palatose paskatinti kūdikių norą žįsti naudojami čiulptukai – tuštukai ir buteliukai su čiulptukais. Tačiau

tai nėra geriausi būdai pratinti kūdikį žįsti. Tuštuką kūdikis burnoje laiko beveik sučiaupęs lūpas ir sukandęs dantenas, todėl gali neįprasti (arba atprasti) pakankamai plačiai išsižioti ir glaudžiamas prie krūties.

### Geresni būdai

Ir neišnešiotą naujagimį išmokyti žįsti galima (ir geriau) visai be čiulptukų ir buteliukų. Patikrinti, ar neišnešiotukas jau subrendo jo pratinimui žįsti, daug labiau negu čiulptukas tinka vienas mamos pirštų. Pasirenkamas tas, kuris labiausiai atitinka kūdikio burnos dydį. Pirštas labiau negu čiulptukas savo forma atitinka kūdikio burnoje iš-  
 ąstancią apžiotą krūties dalį. Todėl pirštas labiau tinka neišnešiotukui raminti ir žindimo judesiams ugdyti, kol jis dar maitinamas per zondą.

Paskui, jeigu kūdikis dėl kokių nors priežasčių vis dar nežinda krūties pats, ištrauktą motinos pieną mažulis gali gerti iš mažo puodelio ar taurelės – kūdikis siurbia skystį nuo prie apatinės lūpos priglausto indelio krašto, jei pats nori.

Kai jau glaudžiamas prie krūties naujagimis ar didesnis kūdikis nenoriai ar labai vangiai žinda, ypač jeigu krūtyje pieno dar yra mažai, rekomenduojama pasinaudoti specialiu prietaisu – žindymo papildikliu (dar vadinamu papildoma maitinimo sistema). Šio būdo esmė tokia, jog krūtį apžiojusiam kūdikiui pienas (ištrauktas mamos ar donorinis) arba mišinys tiekiamas į burną šalia spenelio įvestu elastingu vamzdeliu iš rezervuaro, pakabinto ant mamos kaklo ar laikomo rankoje. Taip kūdikis gauna maisto ir būdamas prie krūties skatina gausesnį pieno gamybą joje. Tą patį prietaisą galima panaudoti maitinant visai atsisakantį glautis prie krūties ar laikinai negalintį jos žįsti kūdikį. Tada papildiklio vamzdelis įvedamas į kūdikio burną kartu su mamos pirštu (taip pat pritvirtintas, kad neslankiotų). Tai vadinama „maitinimu pirštu“.

### Pirmosios žindymo pamokos

Mokytis ir treniruotis žįsti krūtį neišnešiotukas galėtų pradėti jau tada, kai jis dar negali saugiai ryti, t. y. kai dar nesuderinta žindimo, rijimo ir kvėpavimo koordinacija. Todėl geriau tokiems kūdikiams leisti žįsti „ištuštintą“ krūtį zondinio maitinimo laikotarpiu. Kai kūdikis bręsta ir rijimas pradeda derintis su žindimu, nebereikia ištraukti pieno iš krūties „tuščiai“ – prieš glaudžiant prie jos kūdikį, nes iš krūties ištekantį pieną kūdikis jau gali sėkmingai nuryti.

Mokant kūdikį priglusti prie krūties ir žįsti ją reikia kantrybės ir atkaklumo. Pradžioje kūdikis gal tik palies lūpomis ir palaižys spenelį. Tai bus mokymosi patirtis abiem. Švelniai įdėkite spenelį į kūdikio burną, tačiau neprievartaukite, jeigu kū-

dikis škart dar jo nežįs. Gal kitą kartą pavyks geriau. Kaip ir visiems žindomiems kūdikiams, taip ir neišnešiotukams labai svarbu gerai priglusti prie krūties, kad mažulis burna apžiotų ne tik spenelį, bet ir kuo daugiau aplinkinio tamsesniojo laukelio – aureolės.

Neišnešiotas kūdikis nėra labai stiprus ir geba kaskart žįsti ne ilgiau kaip po kelias sekundes. Paspartinti pieno tekėjimą į kūdikio burną galima pamasazuojant krūtį ranka link spenelio. Gausenę pieno gamybą skatina ir po žindymų tęsiami pieno ištraukimai.

### „Kengūriška“ globa

Dar labai nesubrendusiems neišnešiotukams reikalinga nuolatinė šilta aplinka. Tai dažniausiai nurodoma jų laikymo inkubatoriuje priežastis. Tačiau kiekvienas neišnešiotukas taip pat yra žmogus, kuriam nejudri vienatvė yra didelė kančia, provokuojanti instinktyvų prapulties (kad yra paliktas) suvokimą ir refleksiską streso hormonų gausų išsiskyrimą. Streso ištiktas organizmas bausčiai sustingsta „užsidarydamas savyje“ lėtam išgyvenimui: sulėtėja kraujotaka (todėl atskirtą nuo motinos vaiką reikia šildyti dirbtinai), virškinimas, augimas ir pasaulio pažinimas.

„Laukinių“ genčių moterys naujagimius ir kūdikius nuolat visur nešiojasi su savimi – ant rankų bei paguldytus arba pasodintus į pasirištas juostas. Tarsi kengūros, savo jauniklius nešiojančios sterblėje ant pilvo. Nusižiūrėjus į šį gamtoje gyvenančių žmonių elgesį, ir po civilizuotąjį pasaulį išplito naujas neišnešiotukų auginimo būdas, pavadintas „kengūriška globa“.

Mama „kengūra“ laiko vaikelį plikutį paguldytą ant savo nuogos krūtinės (oda – prie odos), kūneliu vertikaliai tarp krūtų, o galvelė būna šonu (ausimi) priglundusi toje vietoje, kur kūdikis geriausiai girdi savo gimdytojos širdies plakimą. Vaiko kūnelis jaukiai slepiasi po mamos marškiniais ir (jei to nepakanka) po lengva juos abu kartu (vaiką ir mamą) dengiančia antklode (kai

gulite) ar dar sluoksniais kitu šiltesnių mamos drabužių (kai vaikštote). Refleksiskai suintensyvėjusi mamos poodinė kraujotaka toje vietoje, kur liečiasi kūdikis, veikia kaip labai jautrus natūralus šildytuvas.

Nuolat mamos glaudžiamas vaikelis jaučiasi saugus, dingsta baimė. Judesiai kartu su mama, jai kvėpuojant ir ypač vaikstant, jos kūno šiluma, kvapas ir pažįstami širdies bei kvėpavimo garsai tarsi sugrąžina per anksti gimusį kūdikį į „gimdą su vaizdu“.

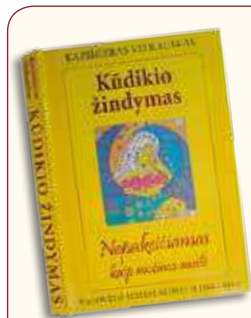
Pieno kvapas sužadina praalkusio kūdikio refleksą ieškoti greta esančio spenelio ir optimaliai skatina kūdikio aktyvumą prie krūties. Oda – prie odos sąlytis ir spenelio receptorių dirginimas kūdikiui žindant stimuliuoja mažylio poreikius atinkančią pieno gamybą motinos krūtyse.

### Visiems labiausiai reikia... meilės!

Visada, ir lignoninėje, ir vėliau, jau namie, kiek tik įmanoma lieskite, glostykite savo kūdikį ir jį kalbinkite. Mažas žmogutis tada jaučiasi saugus ir laimingas. Atsipalaiduoja kūno ir judesių vystymąsi skatinančios medžiagos, kurių rezervuarą gausiai papildoma augimo hormonai iš motinos pieno.

Žindančios mamos įprastai savo kūdikius liečia dažniau negu tai daro mišinukais maitinančių mažylių mamos. Ir taip yra ne todėl, kad iš buteliuko maitinančios mamos visai nenorėtų paglostyti savo vaikų. Tačiau tuomet, kai žindomas kūdikis yra tinkamai priglaudžiamas prie krūtinės, jo mama jau nebesuvaldomai instinktyviai siekia paglostyti vaikelį dar ir dar. Ne veltui žindymo metu iš mamos hipofizio į jos kraują (proporcingai žindymo dažnumui ir trukmei) išsiskiriantys prolaktinas ir oksitocinas vadinami „meilės hormonais“.

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



*Išsamioje 360 puslapių monografijoje rasite mokslą 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)

# Maitinkitės sveikai!

Kūdikio laukimas ir jo gimimo stebuklas – nuostabiausias jvykis moters ir visos šeimos gyvenime. Ką daryti, kad būsimoji mamytė nėštumo metu jaustųsi gerai, būtų energinga, o mažylis gimtų sveikas? Apie tai – pokalbis su klinikos „Bendrosios medicinos praktika“ gydytoja ginekologe Ingrida Zlatkiene.

## **Nuo ko priklauso nėščiosios ir būsimo vaikelio sveikatos būklė?**

Nėštumo metu moters organizme vyksta daug pokyčių. Šiuo laikotarpiu labai svarbu viskas: ką būsimoji mamytė valgo, koku oru kvėpuoja, kokia jos emocinė būsena, darbo ir poilsio režimas, ar ji neturi žalingų įpročių.

Nėščios moters ir vaisiaus būklė labai priklauso nuo mitybos, nes visas reikalingas maisto medžiagas ir deguonį vaisiaus organizmas gauna iš motinos. Kad kūdikis gimtų sveikas ir stiprus, nėščioji turi valgyti visavertį maistą, gauti pakankamai vitaminų, mineralinių medžiagų, baltymų, riebalų, angliavandenių.

## **Ar svarbu, kaip maitinasi dar tik pastoti planuojanti moteris?**

Labai svarbu! Jau planuojant pradėti kūdikį būtina parengti savo organizmą – sveikai gyventi ir maitintis.

Dar daugiau dėmesio sveikai gyvenimui ir mitybai moteris turi skirti laukdamasi kūdikio ir jį žindydama. Taigi galima išskirti tris svarbius moters gyvenimo periodus, kurių metu ji turėtų jausti ypatingą atsakomybę ne tik už savo, bet ir už vaiko sveikatą. Tai – nėštumo planavimas, nėštumas, kūdikio žindymas.

## **Ar kiekvienu iš šių laikotarpių yra specialios mitybos reikalavimų?**

Moteriai labai svarbu kiekvienu iš šių laikotarpių gauti būtent tokių medžiagų ir tokiais kiekiais,

kurių tuo metu jos organizmui reikia. Idealu, jei moteris būtinų medžiagų gali gauti iš visavertės mitybos. Pakankamas vitaminų ir mineralų kiekis mityboje mažina ankstyvojo persileidimo riziką. Vengdama persileidimo, nėščioji kasdien turi valgyti vaisius, daržoves, pasmalžiauti šokolado, o žuvies ir baltos mėsos valgyti bent porą kartų per savaitę.

## **Tačiau ne paslaptis, kad šiais laikais ne visi maisto produktai yra kokybiški, o ekologiški maisto produktai brangūs, todėl ne visos moterys įstengia sveikai maitintis. Ką joms daryti?**

Deja, iš tiesų dabar gaminamuose maisto produktuose, ir ne tik Lietuvoje, bet visame pasaulyje, dažnai trūksta reikalingų vitaminų, mineralų, antioksidantų.

Todėl moterims, kurios mano, kad jų mityba nėra visavertė, rekomenduojama papildomai vartoti nėštumo laikotarpiui pritaikytus maisto papildus. Ypač svarbu pakankamai gauti folio rūgšties, taip pat ir B grupės vitaminų, jodo, cinko, geležies. Jei nėščioji retai valgo žuvį, tuomet vertinga būtų mitybą papildyti ir omega-3 rūgštimis.

## **Ar visi vitaminai rekomenduotini nėščiai moteriai?**

Nėštumo laikotarpiu reikėtų atsargiai vartoti vitamino A, nes jo perteklius gali lemti apsigimimus ar priešlaikinį gimdymą. Todėl geriau rinktis maisto papildus, kurių sudėtyje vietoj vitamino A yra beta karoteno.

Maisto  
papildai

**Pregnacare**

pirmoji LINIJA  
sukurta NĖŠTUMUI –  
nuo planavimo  
iki maitinimo krūtimi pabaigos

**Pregnacare Conception** – kruopščiai parinkta ir subalansuota sudėtis padeda palaikyti lytinę sveikatą ir pasiruošti nėštumui.

**Pregnacare Original** – palaiko optimalų visų reikalingiausių maistingųjų medžiagų kiekį nėštumo metu. Paprasta ir patogus vartoti – tik viena tabletė per dieną.

**Pregnacare Plus** – reikalingiausių nėštumo metu vitaminų ir mineralų tabletė bei aukštos kokybės omega-3 riebiųjų rūgščių kapsulė vienoje patogioje pakuotėje.

**Pregnacare breast feeding/Pregnacare New mum** – paprastas ir patogus būdas atstatyti organizmo resursus po nėštumo, užtikrina optimalų maistingųjų medžiagų kiekį žindymo laikotarpiu.



# Pregnacare®

Tvirtai kūdikio ir  
mamos draugystei!



Planuojant  
kūdikį



Laukiantis



Po nėštumo

# Koks būrelis vaikui geriausias?

Mėgstamas užsiėmimas vaikui, kaip ir suaugusiajam, padeda realizuoti save, atskleisti gebėjimus, padidinti saviverbę. Be to, užklasinė veikla – tai ir puiki proga pabendrauti su bendraamžiais, surasti naujų draugų.

Išrinkti mažyliui tinkamą veiklą n lengva. Tėveliams tenka pasukti galvas, nes įdomių ir naudingų būrelių gausu. Dažniausiai mamos ir tėčiai veda vaikus į sportinius ir muzikinius būrelius. Ne mažiau populiarūs šokių užsiėmimai, techninio modeliavimo būreliai.

## Kaip išsirinkti?

Renkantis būrelį, reikšmės turi vaiko charakteris. Ramesnis vaikas gerai jausis šachmatų arba konstravimo būrelyje. Jeigu vaikui išskirtinai sekasi kuris nors mokslo dalykas, jam pravės gilesnės tos srities žinios – tokių būrelių yra ir mokyklose. Ramiam ir drovesniam vaikui naudingas teatro būrelis. Čia jis išmoks ne tik nugalėti auditorijos baimę, bet ir įgis pasitikėjimo savimi.

Tėveliams derėtų atsižvelgti ne tik į mažojo gabumus, bet ir pageidavimus – galbūt vaikas pats pasakys, ko jis norėtų. Juk užklasinė veikla turėtų būti ne tik mokymosi tęsinys, bet ir poilsis, atsipalaidavimas po pamokų. Šie užsiėmimai turėtų teikti malonumą.

Vaiko vystymuisi reikia ne tik protinės, bet ir fizinės veiklos. Per atostogas dėl fizinės veiklos problemų nekyla – vaikas daug laiko praleidžia judėdamas lauke. Nuo rugsėjo jo pečius prislegia gausybė pamokų ir namų darbų. Tad vaikas ilgai sėdi mokykloje, o grįžęs – namuose prie knygų. Todėl protinę veiklą pravartu pajavairinti fizine. Būtent fizinis aktyvumas ne tik vysto vikrumą bei jėgą, bet ir suteikia energijos nugalėti bet kokias kliūti.

## Sporto būrelių nauda

Sportas padeda vaikui fiziškai vystytis, stiprina sveikatą ir grūdina. Mažieji sportininkai treniuo-



tėse lavina vikrumą, judesių koordinaciją, stiprina raumenis.

Sportas lavina ir psichiką. Vaikas mokosi atkaklumo, labiau pasitiki savimi, ugdo valią. Jis pasidaro kantresnis – įgunda ištvirti nemalonius pojūčius, drąsiai pasitikti įvairius iššūkius, išmokta veikti komandoje.

Negana to, sportuodamas moksleivis pailsi nuo mokslų, pamokų, kuriose jis priverstas sėdėti vienoje vietoje iššitas valandas. Treniruotėje vaikas tinkamu būdu iškrauna energijos perteklių. Todėl sportas ypač naudingas aktyvumu išsiskiriantiems berniukams.

## Šokių būreliai

Choreografija, kaip ir sportas, gerina bendrą vaiko fizinę būklę, lavina miklumą, judesių koordinaciją. Šokiai padeda tobulinti ritmo jausmą, lavina lankstumą. Tai ypač mergaičių mėgstamas užsiėmimas. Be to, šokyje atsiskleidžia kiekvieno mažo žmogučio individualybė.

Antra vertus, šokiai – gana sudėtinga meno rūšis, reikalaujanti valios. Vaikas priverstas atkakliai siekti tikslo, mokosi įveikti sunkumus ir nesėkmes. Viešų pasirodymų metu vaikas išsiugdo pasitikėjimą savimi.

Šokis – tai smagus užsiėmimas, kuris padeda vaikui atsikratyti įtampos mokykloje ir protinio nuovargio. Be to, įvaldyta įvairių šokio elementų tech-



nika gyvenime tikrai pravers, nors ir vaikas netaps profesionaliu šokėju.

### Dailės būreliai

Vaikas išmoka piešti guašu, akvarele, vaškine kreida, spalvotais pieštukais, flumasteriais. Šiame būrelyje mažasis dailininkas susipažins su piešimu, tapyba, grafika, kompozicija, meno istorijos pagrindais.

Taikomosios kūrybos užsiėmimuose mažasis menininkas pamažu išmoka dirbti su įvairiomis medžiagomis, pavyzdžiui, oda, tekstile, medžių lapais, žieve, riešutų kevalais ir pan. Tokiame būrelyje vaikas tobulina smulkiąją motoriką bei judesių koordinaciją. Mažylis įpranta būti kantrus, ištvėringas ir atkaklus. Kūryba panaudojant įvairias detales ir medžiagas reikalauja ypatingo dėmesio ir savikontrolės, be to, vysto meninius gebėjimus. Papildomas šios srities užsiėmimų privalumas, kad vaikas gali įgyti ateityje praveriančių įgūdžių.

### Muzikos mokyklos ir būreliai

Muzika lavina ritmo jausmą ir muzikinę klausą. Grojant muzikos instrumentu vystosi smulkioji motorika, rankų judesių koordinacija. Reguliarūs muzikos užsiėmimai ugdo atkaklumą, kantrybę,

stiprina valią ir drausmę. Grojančiam muzikos instrumentu ar dainuojančiam vaikui taip pat reikia pasitelkti atmintį ir dėmesį. Vokalo pamokos išmoko dainavimo technikos, vaikas gali išbandyti įvairius žanrus – nuo folkloro iki estrados.

Tik tėveliai neturėtų pamiršti, kad profesionalūs muzikos užsiėmimai atims daug vaiko laiko, mažyliui prireiks nemažai kantrybės ir pastangų.

### Teatro studija

Kalbos technikos užsiėmimai tobulina vaiko kalbą ir dikciją. Sceninio judesio užsiėmimuose vaikas išmoka valdyti savo kūną. Vaidyba padeda ir psichiniam vystymuisi – tobulėja vaiko komunikaciniai gebėjimai, jis įgunda aiškiai reikšti mintis ir jausmus, sugeba geriau suprasti save ir aplinkinius. Teatras skatina įsigilinti į sudėtingas nūdienos problemas.

Teatro studija padeda vystyti pagrindines psichines funkcijas – dėmesį ir atmintį. Vaikas atskrato baimės viešai kalbėti, gali išreikšti save, vystosi jo vaizduotė. Galbūt susipažinęs su teatro kultūra talentingas vaikas ateityje taps šios profesijos atstovu.

*Parengė Dalia Petrutytė*

Klubas **INDY Dance'SiNG** kviečia tapti universaliu atlikėju, šokėju ir artistu!

**INDY Dance'SiNG** – tai edukacinė meno programa vaikams, jaunimui ir suaugusiems.

Klube veikiančios meno studijos formuoja visapusišką asmenybę bei suteikia galimybę atskleisti meninius sugebėjimus ne tik užsiėmimų metu. Studijose atrenkamos ir sudaromos įvairių krypčių meno trupės, kurios bendradarbiauja tarpusavyje, dalyvauja įvairiuose projektuose ir pristatomos visuomenei. Dalyvaujame televizijos projektuose, konkursuose, renginiuose visoje Lietuvoje ir užsienyje! Filmuojamės muzikiniuose klipuose, kino filmuose! Teorinės ir praktinės užduotys virsta spektakliais!



**INDY Dance'SiNG** klube meną kuria:

- dainavimo studija,
- šokių studija (gatvės šokiai, *break dance*, *contemporary*, *salsa*, *show dance*...),
- teatro ir TV studija,
- Pepės Ilgakojinės studija.

Klubą **INDY Dance'SiNG** įkūrė grupės *LadySisters* atlikėjos!

Šokanti aktorė Indrė Pivoraitė – INDY ir jos sesuo, Lietuvos akrobatinių šuolių rekordininkė, šokėja Tina – Augustina Pivoraitė. Šokių studijos mokytojai ir mokiniai – daugkartiniai Lietuvos ir Europos gatvės šokių čempionai!

**Pirma pamoka NEMOKAMA!**

**INDY Dance'SiNG** – atėmė ir išlaisvink save!

Gedimino pr. 45 (įėjimas iš kiemo pusės), Vilnius

Tel.: +370 679 88 784

[www.indydance.lt](http://www.indydance.lt)



# Vasaros skonis su makaronais

Makaronai išgelbės bet kurią šeimninę, prireikus greitai paruošti pusryčius, pietus ar vakarienę. Iš jų galima pagaminti atskirą patiekalą, išsikepti gardžią apkepėlę, jie puikus sriubų ingredientas, antrojo patiekalo garnyras. Dar viena paranki makaronų savybė – gana ilgas galiojimo terminas. (Tik nereikia jų laikyti drėgnoje patalpoje). Makaronai puikiai dera su daržovėmis, taigi vasarą iš jų galite pasigaminti skanių, neriebių ir maistingų patiekalų.



## Makaronai su daržo gėrybėmis

### Produktai 4 porcijoms:

- 🍷 85 g nesūdyto sviesto,
- 🍷 šaukštas supjaustytų petražolių,
- 🍷 400 g šviežių žirnelių,
- 🍷 200 g nedidelių morkų,
- 🍷 200 g cukinija,
- 🍷 200 g šparaginių pupelių,
- 🍷 400 g makaronų,
- 🍷 šiek tiek alyvuogių aliejaus,
- 🍷 vienos citrinos sultys ir trinta žiėvelė,
- 🍷 baziliko pagal skonį.

Tai tikra vasaros šventė. Pagrindinis šio patiekalo komponentas – žirneliai tiesiai iš daržo. Šviežios daržovės gaminamos svieste ir sumaišomos su makaronais bei žalumynais.

## Vasarinis makaronų tinginėlis

### Maisto produktai 2 porcijoms:

- 🍷 vienas raudonas svogūnas,
- 🍷 2 cukinijos,
- 🍷 3 skiltelės česnako,
- 🍷 3 šaukštai alyvuogių aliejaus,
- 🍷 250 g mažų pomidorų,
- 🍷 140 g trumpų makaronų,
- 🍷 sauja bazilikų,
- 🍷 tarkuoto sūrio.

Šiam greitai paruošiamam patiekalui nereikia specialaus padažo, jame tėra 8 ingredientai.

### Gaminame

Orkaitę įkaitinkite iki 220 laipsnių. Supjaustytus svogūną ir cukinijas su česnako skiltelėmis sudėkite į dubenį, apšlakstykite aliejumi, pasūdykite, viską sumaišykite ir kepkite 15 minučių. Po to pridėkite pomidorus ir kepkite dar 15 min.

Tuo metu užkaiskite didelį puodą vandens ir jame išvirkite makaronus.

Nukošusios makaronus, ištraukite iš orkaitės daržoves, nulupkite česnako skiltelių odelę, skiltelės sutrinkite ir sumaišykite su daržovėmis. Po to sukrėskite makaronus, pridėkite baziliko ir vėl išmaišykite. Patiekalą padalinkite į lėkštes ir apibarstykite tarkuotu sūriu.

### Gaminame

Sviestą išlydome, suberiame petražoles ir pakiekame šiltoje vietoje. Paruošiam daržoves: supjaustome morkas, cukiniją, nupjaustome šparaginių pupelių ūselius.

Užverdame du puodus vandens. Viename jų verdame makaronus. Į antrą puodą suberiame morkas, apverdame 2 minutes ir suberiame žirnelius, šparagines pupeles ir cukinijos kubelius. Verdame dar 3 minutes.

Nukošusios makaronus ir daržoves, makaronus sukrėčiame atgal į puodą, įpilame alyvuogių aliejaus, sviesto masę su petražolėmis, tarkuotą citrinos žiėvelę ir sultis. Tuomet sudedame daržoves, viską išmaišome, pasūdome ir pagardiname pipirais.

Makaronus su daržovėmis sudedame į lėkštes ir apibarstome bazilikais.





Amber pasta®

**Gintariniai**  
Gimtines auksas ant Jūsų stalo  
makaronai

*Gimtines auksas ant Jūsų stalo*



**Grikiniai Gintariniai makaronai** – puikus pasirinkimas! Grikiai užima ypatingą vietą tarp visų kruopų ir ypač išsiskiria naudingumu bei maistingumu. Šie makaronai yra gaminami iš kvietinių ir grikių miltų mišinio. Juose yra aminorūgščių, folio rūgšties,

B grupės vitaminų bei vertingų mineralų.

**Atraskite Naują Gintarinių makaronų skonį!!!**



## NENUTOLK, MAITINK PATI

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

