

mama ir vaikas

2016 m. pavasaris

Rūpinkimės vaiko sveikata

Pilkos
kasdienybės
spalvos –
dainos, šokiai
ir romanai

Peršalimo pavojai ir
gydymo klaidos

Dažnai sergantis vaikas

Gelbėjimosi ratas imunitetui

Gastroezofaginis refliuksas –
kada sunerimti?

Varome iš pilvuko diegliukus

Kam reikalingi čiulptukai?

Kad šlapimo pūslė
nekamuočiau

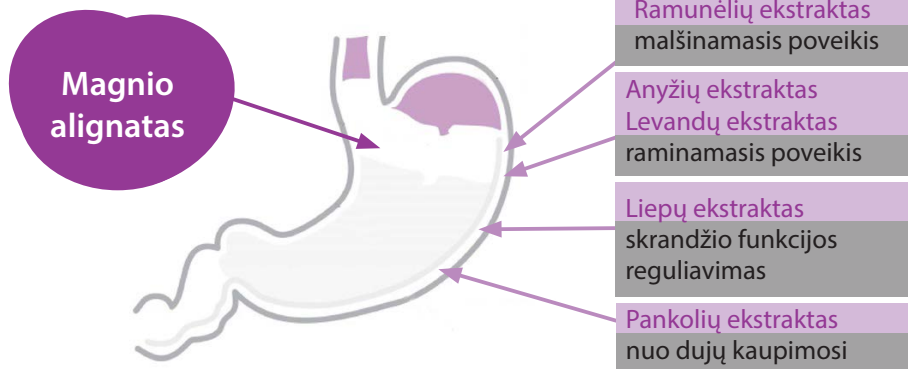


REFLUXAID®

Inovatyvus produktas nuo reflukso



- Refluxaid® veikia kaip ilgalaikis fizinis barjeras, apsaugodamas stemplę nuo reflukso simptomų.
- Refluxaid® yra natūralus, malonaus skonio, sudėtyje nėra dažiklių, saldiklių, glitimo, laktozės bei GMO.
- Refluxaid® tabletės ir sirupas suaugusiesiems ir vyresniems nei 12 metų amžiaus vaikams.
- Refluxaid Nipio® sirupas skirtas kūdikiams ir jaunesniems nei 3 metų vaikams.



Refluxaid® produktų ieškote vaistinėse ir internete



Viršelio nuotraukoje
Aliona Devenčukova su sūneliu Majumi

2016 m. Nr. 1 (26)
Nemokamas sveikatos žurnalas

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

Leidinį 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

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

www.mamairvaikas.lt – sveikatos žurnalas internete



Sveikas pavasaris su
mama ir vaikas.lt

Geriausi mamos ir visos šeimos draugai:
žurnalas „Mama ir vaikas“,
portalas mamairvaikas.lt

VISADA,

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

ŠALIA

Turinys

MAMŲ ISTORIJOS

Pilkos kasdienybės spalvos – dainos, šokiai ir romanai 4

PAVASARIO LIGOS

Peršalimo pavojai ir gydymo klaidos 8

Kaip išvaduoti gerklę nuo skausmo 11

Ar mokame pažaboti kosulį? 12

Kaip padėti dažnai sergančiam vaikui? 14

Kuo tėveliams gali padėti kineziterapeutas? 17

BŪKIME SVEIKUČIAI

Gelbėjimosi ratas imunitetui nuo alergijų ir infekcijų 18

Atverkime namus pavasariui 21

Sveikas pavasaris su vitaminais 22

Lietuvoje vaikai dažniau serga dėl vitamino D stokos 24

VAISTINĖLĖ

Gastroezofaginis refluksas – kada sunerimti 26

KŪDIKIS

Varome iš pilvuko diegliukus 28

Kam reikalingi čiulptukai? 30

MAMYTĖ

Kad šlapimo pūslė nekamuotų 33

Pilkos kasdienybės spalvos – dainos, šokiai ir romanai



Pirmoji didelė pramoga po gimdymo tikriausiai buvo dalyvavimas muzikiniame projekte „X Faktorius“, kai Majus tesulaukė vos penkių mėnesių?

Norėjau įveikti scenos baimę stebima daug žmonių ir padainuoti. Senokai nestovėjau priešais tokią auditoriją. „X Faktorius“ man buvo svarbus žingsnis: įveikiau savo baimę, įrodžiau, kad galiu tai padaryti ir ėmiau labiau pasitikėti savimi. Emocijos veržte veržėsi po tokio įvykio, dėl įtampos jaučiausi išsekusi, bet tas nuovargis labai malonus. Po to taip ir apleidau šį užsiėmimą, bet turiu vilčių, kad vis tiek dar grįšiu dainuoti, nes to išties labai noriu. Tik iš pradžių reikia pradėti porą kartų per savaitę lankyti pamokas, lavinti balsą, nes pastaruoju metu dainuoju tik per vestuves arba karaokės vakarus.

Dainuoju nuo mažens. Mama pasakojo, jog atsisėsdavau mūsų sodyboje ant palangės ir traukdavau dainas. Dainavimo mokiausi Broniaus Jonušo muzikos mokykloje, taip pat pas Ona Valiukevičiūtę. Koncertuodavau su grupe po visą Lietuvą, o dabar liko tik svajonė vėl dainuoti.

Kitas smagus užsiėmimas – šokiai, gal dabar jau šokate visi trys?

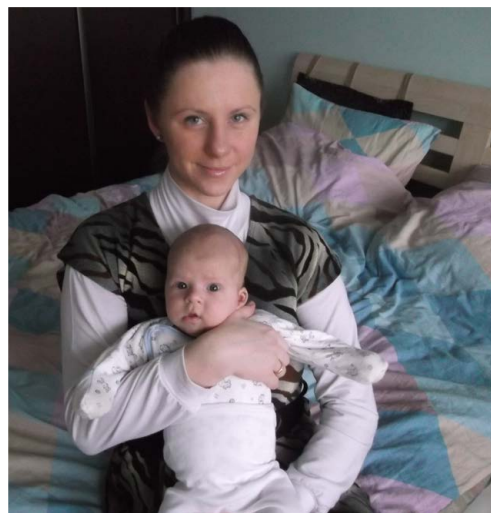
Būdama ketvirtą mėnesį nėščia Aliona su Dainiumi atšoko vestuves, o tą pačią vasarą abu linksminosi dar septyniuose pobūviuose. Gal todėl, sako ji, dabar jau ketverių Majus judrus, aktyvus ir mėgsta svečiuotis. Pirmasis nėštumas jokių problemų nekėlė – apetitas buvo puikus, savijauta šauni ir nuotaika tokia pat. Jauna mama nestokoja optimizmo ir dabar, kai laukiasi antrojo sūnelio, nors šį kartą ne taip lengva – nuolatos pykina, krenta svoris, dažnai verkia be jokios priežasties. Ko gero, geriausia pagalba sau – surasti tai, kas nukreipia dėmesį nuo laikinų sunkumų. O verslo vadovės specialistei Alionai Devenčukovai mėgstamų užsiėmimų netrūksta, tai – dainavimas, šokiai, gražūs rūbai ir istoriniai romanai.

Šokti specialiai nesimokiau – tiesiog savaime jaučiu muzikos ritmą. Tiesa, buvo minimalios pamokos muzikos mokykloje, be abejo, reikėtų užsimiti daugiau – norėčiau mokytis pas profesionalius Lietuvos šokėjus arba „Todes“ studijoje.

Sūnus kol kas nelanko dainavimo arba šokių, muziką mėgsta ir klausia jo nebloga, bet neverčiu vaiko pildyti mano neišsipildžiusių svajonių. Tegul pasirenka, kas jam patinka. Jeigu tai bus dainavimas arba šokiai, džiaugsiuosiu, bet kol kas mokomės anglų kalbos ir sportuojam.

Kiek laiko sūnų auginat namuose? Ar nepatinka depresija be dainų, šokų ir kitokių pramogų? Kaip gelbėjotės?

Sūnų auginau namuose trejus metus. Buvo visokių momentų – ir laimingų, ir nelabai. Būna, atsikeli ryte ir atrodo, o Dieve, ir vėl ta pati košė, ta pati virtuvė, tos pačios sauskelnės ir mišiniai. Kad nenukankintų depresija, eidavom dažniau į lauką, užsirašėm į Jamahos muzikos mokyklą. Ten galėjau pabendrauti su kitom mamytėm, auginančiom panašaus amžiaus mažylius. Mes gana aktyvūs, todėl stengiamės aplankyti visas vietas mūsų mieste – ir ne tik skirtas vaikams. Jeigu tik nesergam, einam ir į svečius ir pas mus



ateina svečiai, turim daug pažįstamų, draugų, su kuriais laikas neprailgsta.

Būdami namie nusifilmavom laidoje „Mamyčių klubas“. Tai buvo labai įdomi ir įsimintina patirtis mums abiems. Paaugus Majui, galėsiu jam parodyti gražias vaikystės akimirkas.

Kokios didžiausios problemos užgriuvo auginant sūnų ir kaip jas išsprendėt?

Pirmausia susidūriau su žindymo sunkumais. Maitinau Majų iki 10 mėnesių. Iš pradžių, tik gimus mažyliui, buvo tikras vargas, labai skaudėjo, net iki kraujo nukramtydavau – jau norėjau pasiduoti ir pereiti prie mišinio, bet kažkokiu būdu susikauptau ir pavyko. Iki 6 mėnesių vaikui užteko

mano pieno, nors nutraukti pieno nesugebėdavau, bet tiek, kiek jam reikėjo, buvo.

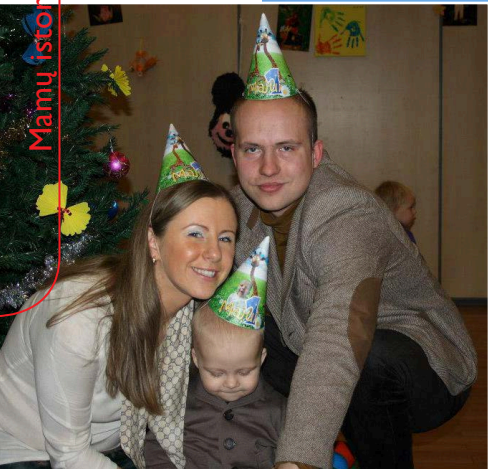
O kad pieno būtų daugiau arba nedingtų, svarbiausia – nesinervinti. Daug kas priklauso nuo tavo minčių.

Buvo problemų dėl pilvo diegliukų, kaip ir daugumai berniukų, bet susitvarkėm su gerųjų bakterijų ir kantrybės pagalba – ėjom masažuotis, darėm mankštas ir nė patys nepastebėjom, kaip greitai visi sunkumai liko praeityje.

Gal domitės sveika mityba, kokius patiekalus gaminat šeimai? Ar saldumynų duodate vaikui?

Sveikai valgyti stengiamės. Nesame vegeta-





rai ar veganai, neatsisakom mėsos, tik mažiau valgome kiaušienos, o daugiau daržovių, vaisių. Perkam ekologiškus kaimiškus kiaušinius, kaimišką vištieną. Abu su vyru esam gurmanai – ir jūros gėrybių paskanaujam, ir sraigių, ir varlių kojų. Mėgstu sukti virtuvėje ir pagaminti kažką naujo, įdomaus, neragauto. Stengiuosi mažinti saldumynų kiekį, nes daugiau jų suvalgys Majų beria, o ir aš manau, kad vaikui cukraus per daug nereikia.

Ar atsilaiiko mažasis darželinukas prieš ligas? Kaip gelbėjatės nuo jų? Ką darote, kad nesirgtumėt?

Pirmieji darželio metai buvo kažkas baisaus. Nueidavom porą dienų, o sirgdavom visą mėne-

si – ir tai tęsiasi ištisus metus. Prasidėjo problemos dėl nosytės. Išvešėjo adenoidai, todėl teko paauginti mažylį ir atlikti operaciją, po kurios, tfu tfu tfu, beveik nesergam. O mūsų gydymosi būdai, jeigu įmanoma, be antibiotikų, tai žolelių, aviečių arbatos ir homeopatiniai vaistai. Vasarą būnam daug gamtoje, lakstom basom kojom, maudomės upėje, stengiamės grūdintis.

Ar lengva susitarti su sūneliu – netrukdo „ožiukai“? Gal turite kokių savų metodų, kaip nuraminti vaiką? Kaip auklėjat sūnų?

Auklėjam visų pirma save – juk vaikai mokosi iš mūsų! Todėl būtinai reikia pradėti nuo savęs.

Namuose ožiukai labiau trukdo nei svečiuose. Paimam už rankos mažylį ir einam kartu į tualetą nuleisti ožiukų, nejučia užsimiršta vaikas tuo momentu. Nukreipiam dėmesį į kažką kita, kad per stipriai neįsivažiuotų. Įvairiai būna...

Rugpjūčio pabaigoje jau būsite keturiose. Ko gero, mielus užsiėmimus teks atidėti dar tolimesnei ateičiai...

Užtat knygų neapleidau niekada – tik randu laiko, užsidarau vonioje, palikusi mažylį vyrui, ir skaitau. Tai yra mano atsipalaidavimo būdas. Sūnus iš tikrųjų labai norėjo sesės, bet susitaikė su situacija, kad turės broliuką ir žada, kad žaislais dalinsis. Tikiuosi – turėsiu pagalbininką, o ir Dainius prisideda visur ir visada palaiko mane.

Dainuoti nėra kaip, šokių kol kas nelankau, bet turiu viltį pradėti, gal ir vyrą prigriebčiau kartu, jeigu sutiktų...

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė



SKINIJA
Nusipiešk sau
Kojinytes

KONKURSAŠ

Piešinių laukiame
2016 m.
kovo 1 d. - balandžio 30 d.
adresu: Šilalės g. 14, 48315 Kaunas
arba www.skinija.lt/konkursas



Nusipiešk
savo svajonių

Kojinytes

ir mes jas
numegsime!

Kojinyčių šablonų ieškokite **SKINIJA** ir **MAXIMA** parduotuvėse, knygynuose **VAGA** arba www.skinija.lt/konkursas

Konkurso draugai:

MAXIMA **OZAS** **ikimokyklinis.lt** **mama ir vaikas** **augti**
 PAŽINKIME VAIKYSTĘ ŽURNALAS IR PORTALAS
VAGA **PJazz** **Mažasis Modelis** **Mamos** **PIATNIK**
 KNYGYNŲ TINKLAS MAMOS SEVEROS CEPULIENĖS MAMOS STUDIJA
 VAUKŲ RADIJAS



vaikams patariama 3–4 kartus per dieną plauti nosytę jūros vandeniui. Gydytojas pasakys, kokius vaistukus lašinti. Kitas populiarus peršalimo požymis – kosulys. Geriausia jį gydyti inhaliacijomis. Inhaliatorius namuose pravers bet kurio amžiaus vaikui – jam galėsite naudoti net paprastą mineralinį vandenį. Kosėjančiam vaikui prieš naktį pamirkykite kojas šiltame vandenyje su garstyčių milteliais arba druska, po to užmaukite vilnonės kojines.

Kosulį paprastai lydi gerklės skausmas. Vyresnis vaikas galės paskalauti gerklę. Šioms procedūroms tinka vaistažolių, pavyzdžiui, medetkų, šalavijų arba ramunėlių, nuovirai. Jie ne tik dezinfekuos gerklę, bet ir išplaus uždegimo sukėlėjus.

Kaip nederėtų gydyti peršalusio vaiko?

Svarbiausia – neduokite savavališkai vaikui antibiotikų, nes šie vaistai virusų nenaikina, taigi ir peršalimo negydo. Jie padeda kovoti tik su bakterijomis. Tiesa, kartais gydytojai skiria antibiotikus gripu ar peršalimo liga sergančiam vaikui, bet tik tuomet, kai prie virusinės infekcijos prisijungia dar ir bakterinė.

Kovodami su sloga nepiktinaudžiaukite kraujagysles siaurinančiais lašais. Ilgai vartojami šie vaistai gali pažeisti suaugusiojo nosies gleivinę, o vaikui juos reikėtų lašinti dar atsargiau. Nederėtų persistengti ir gydant vaiko kosulį, nes jis, kaip ir šoktelėjusi temperatūra, organizmo ginklas, vėjančis įsibrovusius virusus, kurie išmetami kartu su atkosėjamosiomis gleivėmis.

Nedera vaikui duoti po ranka esančių suaugusiųjų vaistų – namų vaistinėje turėkite vaikiškų

vaistukų pagal mažylio amžių.

Mūsų močiutės karščiuojantį vaiką ištrindavo degtine arba praskiestu spiritu. Jokiu būdu to daryti negalima, nes spirito garai per odą ir kvėpavimo takus patenka į organizmą, todėl vaikas gali apsinuodyti. Aprtyrimams tinka tik vanduo.

Tradicinis gėrimas peršalusiam vaikui – karštas pienas su medumi šiandien taip pat nebepatariamas. Mat, karštis naikina meduje esančias naudingąsias medžiagas. Jį reikia ištirpinti šiltoje gėrime arba duoti vaikui grynai.

Ar galima maudyti sergantį vaiką?

Vonia – puikus būdas pagerinti mažylio savijautą. Be to, sirgdamas mažylis daug prakaituoja ir jį reikia nuplauti. Todėl galima ir reikia maudyti ir karščiuojantį kūdikį, ir mažą vaiką, jeigu jis nesipriešina. Tik maudynių metu stenkitės išvengti skersvėjų. Vanduo turi būti šiltas, bet ne per karštas, nuolat papildykite vonią šiltu vandeniu, kad ligoniukas nesusaltų.

Kada leisti vaiką į lauką ir į darželį?

Kai mažylio nuotauka pagerėjo, pasitaisė apetitas, nebėra temperatūros, praėjo sloga, kosulys ir kiti peršalimo požymiai, galite pasidžiaugti, kad sėkmingai išgydėte peršalimą.

Kai mažylis guvus, linksmas ir oras malonus, pasveikęs jis pirmą kartą po ligos gali išeiti į lauką po keleto dienų. Tik pirmą kartą po ligos nederėtų mėgautis grynu oru ilgiau kaip 20 minučių. Neveskite vaiko į lauką vėjuotu ar lietingu oru. Į darželį ar mokyklą pasveikusį vaiką išleiskite tik po savaitės, nes jis gali greitai vėl pasigriebti kitą virusą ir susirgti.

Parengė Undinė Gilė

Kaip išvaduoti gerklę nuo skausmo

Saulėi tik spėjus sušildyti orą norisi ilgiau būti lauke ir greičiau pamiršti niūrią ir tamsią žiemą su kosuliais ir kitokiais peršalimo nemalonumais.

Kad žiemos niekas nebeprimintų, suskubame nusimesti kepures, šalikus, šiltus drabužius ir atsilapoję striukes pasitinkame pavasarį. Bet pavasario oras – apgavikas, kuris vos spėjus už debesų pasislėpti saulei perkošia lediniu vėju. Mažieji nenuoramos į tokius menkniekius visiškai nekreipia dėmesio – tiesiog užsimiršta bežaisdami. Kenčia dėl to vakare – ima skystis skaudančia gerkle, o ryte pasisveikina užkimusiu balseliu.

Gerklės skausmas – vienas iš peršalimo požymių draugijos

Gerklės skausmas gali būti daugelio ligų požymis. Vaikui gali pradėti skaudėti gerklę, kai jis suseraga angina (tonzilių arba migdolų uždegimu), ūminiu faringitu (ryklės uždegimu), virusų sukeltomis ligomis, kai jis peršalęs. Gerklės skausmas, kosulys ir sloga – gerai mamoms pažįstamų pagrindinių peršalimo simptomų derinys, dar gali prisijungti ir šoktelėjusi temperatūra. Jeigu skauda gerklę dėl peršalimo apnikusios virusinės infekcijos, tai nėra pavojinga, nors vaikas gali dėl skausmo atsisakyti maisto, jam sunku praryti ne tik skystį, bet ir seiles. Todėl mažyliui reikia kuo greičiau padėti.

Gerklės gleivinėje yra daugybė nervų galūnėlių, todėl problemos joje sukelia tiek daug nemalonių pojūčių: perštėjimą, deginimą, skausmą, kuris trukdo ne tik ryti, bet ir kalbėti. Pagrindiniai gerklės skausmo kaltininkai virusai ir bakterijos, bet nemalonių pojūčius gali sukelti ir išoriniai dirgikliai, pavyzdžiui, užterštas oras, šaltas maistas arba stiprūs kvapai. Vaiko imuninė sistema netobula, o pavasarį ji paprastai dar silpnesnė. Todėl susitikimas su virusu gali sukelti gerklės skausmą, kuris yra vienas pirmųjų viršutinių kvėpavimo takų infekcijų požymių.

Kaip padėti ligoniukui?

Reikia ne tik nuraminti skaudančią gerklę, bet ir neleisti daugintis uždegimą sukkeliantiems virusams ir bakterijoms. Jeigu vaikas jau moka skalauti gerklę, galite pagaminti šalavijų, medetkų arba ramunėlių žiedų užpilą. Skalavimui tinka ir šiltas valgomosios druskos tirpalas (jį stiklinę virinto vandens dedama pusė arbatinio šaukštelio druskos). Skaudamą gerklę švelniai nuramins šildomasis kompresas, pavyzdžiui, kambario temperatūros varškės.

Vaikui svarbu išrinkti ne tik efektyvų, bet ir saugų preparatą gerklei. Gerklės skausmui ir kitiems nemaloniems pojūčiams, taip pat uždegimui numalšinti vaistinėje galite nusipirkti dezinfekuojamąjį purškalą arba čiulpiamąsias pastiles. Ypač rekomenduotini natūralių augalinių aliejų purškalai, pavyzdžiui, FaringoMoss. Aliejai geriau prilimpa prie gleivinės, ilgiau išlieka, todėl pasižymi ir efektyvesniu vietiniu poveikiu. Pastiles rinkitės augalinės kilmės, turinčias kuo mažiau pagalbinių medžiagų. Kuo didesnė pati pastilė, tuo ilgiau ji čiulpiama, tuo stipriau gleivinę veikia aktyviosios medžiagos. Tiek purškalus, tiek pastiles reikėtų pradėti vartoti pirmosiomis peršalimo valandomis.

Ligoniuką girdykite šilta ramunėlių ar liepžiedžių arbata, stenkitės, kad jis gertų kuo daugiau, ypač jei turi temperatūros. Valgydinkite tik skystu maistu, o jis ir gėrimai turi būti ne šaltesni kaip vaiko kūno temperatūros. Maisto produktus susmulkininkite – gaminkite ligoniukui tyreles, košes, putėsius. Sūrius, aštrius ir raugintus produktus paslėpkite, kol vaikas pasveiks.

Vaikas neturėtų žaisti aktyvius žaidimus, tegu jis ramiai piešia, klausosi pasakos arba žiūri filmukus. Pasistenkite, kad vaikas mažiau kalbėtų – negaluojančiai gerklei reikia ramybės.

Geriausiai ligoniukas jausis 20 laipsnių temperatūros kambarėje. Jeigu jam vėsoka, šilčiau aprenkite ar užklokite, bet kambarį reikia būtina vėdinti. Drėkinkite sausą kambario orą – optimali drėgmė 50–60 procentų. Mat sausas oras dirgina gerklę ir ji dar labiau išsausės ir peršės.

Gamtos pagalba skaudamai gerklei

FARINGOMOSS purškalas 20 ml

Medicininė prekė

- Tik natūralūs aliejai
- Efektyvu
- Greitai suveikia
- Ir vaikams, ir suaugusiems



FARINGOMOSS pastilės N16

Maisto papildas

- Augalinės
- Gaivaus skonio
- Ilgai čiulpiamos



Ar mokame pažaboti kosulį?

Kosulys – vienas pagrindinių peršalimo požymių, daugelio rimtesnių kvėpavimo takų ligų palydovas ir drauge apsauginė organizmo reakcija. Mat kosėdamas vaikas su stipria oro srove ir skrepliais išmeta į bronchus patekusius svetimkūnius, bakterijas ir virusus. Kosulys gali pranešti apie įvairias vaiko ligas: rinitą, faringitą, sinusitą, laringitą, bronchitą, bronchinę astmą ir kokliušą.

Pats kosulys, kaip ir padidėjusi temperatūra – nėra liga, o jos požymis ir organizmo gynyba. Paprastai dėl jo ligoniuko saviąta labai nepablogėja, o pasidėjęs kosulys nebūtinai ilgos ligos pradžia. Jeigu vaikas kaskart pasigavęs peršalimo ligą kosėja, bet kosulys nesikomplikuoja bronchitu ar plaučių uždegimu, viskas gerai. Bet stiprus kosulys gali sukelti vėmimą, sutrikdyti miegą, pasunkinti pagrindinę ligą, tuomet vaikas tampa dirglus, jį kamuoja galvos skausmas.

Kaip atsiranda kosulys?

Užsikrėtus ūmia kvėpavimo takų infekcija, dirginamos šių takų nervų galūnėlės, todėl prasideda kosulys. Uždegimas gali susitelkti nosyje, ryklėje, nukeliauti giliau – į gerklą, trachėją, bronchus ir plaučius.

Kai vaikas peršąla, jo imunitetas nusilpsta, o tokia situacija paranki infekcijai. Tuomet agresyviais gali tapti savi virusai ir bakterijos, kurie įprastinėmis sąlygomis taikiai gyvena organizme. Jiems suaktyvėjus, prasideda kvėpavimo takų gleivinės uždegimas ir gaminasi daugiau gleivių. Ligos pradžioje vaiko kosulys paprastai būna sausas. Uždegimas paskatina apivalymo refleksus ir kosulys stiprėja. Kai susikaupia daugiau gleivių, jas vaikas ima atkosėti. Tuomet svarbu, kad gleivės suskystėtų, nes tirštas sunku atkosėti. Kaip tik tada atsiranda problemos – vaiko kvėpavimo takuose susikaupia daug tirštų gleivių, kurios sunkiai pašalinamos. O gleivių sancaupos – puiki terpė virusams ir mikrobams.

Koks būna kosulys?

Sausas kosulys (neproduktyvus) paprastai būna pirmąją kvėpavimo takų infekcijos dieną, jo palydovai – nedidelė temperatūra ir nestiprus neralavimas. Sausas kosulys vargina ir sergant laringitu arba kai vaikas kosėja dėl gerklės uždegimo.

Lojamas kosulys atsiranda sergant laringitu, krupu ar trachėjos uždegimu, jis gali užpulti staiga naktį. Dažni kosulio priepuoliai, kai vaikas triukšmingai įkvepia, sukeltiantys net vėmimą – kokliušo požymis. Jeigu kosėjant girdimas švokštimas, vaikas gali sirgti bronchine astma, bronchiolitu, plaučių uždegimu arba į apatinius kvėpavimo takus pateko svetimkūnis.

Naktinis kosulys paprastai kamuoja viršutinių kvėpavimo takų uždegimais (rinitu, sinusitu) sergančius vaikus, jis būdingas kokliušo kosuliui.

Rytinis vaiko kosulys dažniausiai byloja apie lėtinę ligą, ypač, jeigu mažylis atkosėja geltonų arba žalsvų gleivių. **Dieninio kosulio** priežastys peršalimo ligos, virusų sukelta sloga, faringitas, bronchitas, bakterinės kvėpavimo takų infekcijos – sinusitas, plaučių uždegimas.

Greičiau pasveikti padeda **drėgnas kosulys**, kai vaikas atkosėja gleivių. Drėgnu virsta iš pradžių atsiradęs peršalimo ligų sukeltas sausas kosulys.

Kosulio gydymas

Pirmausia reikia nustatyti kosulio priežastį, koks kosulys vargina mažylį – sausas ar drėgnas. Atkreipkite dėmesį į atkosėjamas gleives – jų kiekį, spalvą bei kvapą. Pavyzdžiui, sergant paprastomis peršalimo ligomis, skrepliai bespalviai arba gelsvi, esant bronchų uždegimui – žali. Jei mažylį užklupo rimtesnė liga negu paprastas peršalimas, be gydytojo neapsisiekite.

Peršalimo ligų sukeltas kosulys gali tęstis 1–3 savaites. Jokių būdu negalima iš karto griebtis antibiotikų, juo labiau kad virusų sukulto kosulio šie vaistai negydo. Pagrindinis gydymo tikslas – padėti pasišalinti skrepliams. Slopinti net sauso kosulio mažam vaikui nedera, nes gleivės kaupsis plaučiuose ir vaikas gali dar sunkiau susirgti, pavyzdžiui, bronchitu ar plaučių uždegimu. Taigi drėgno kosulio gydymo esmė – skatinti ir padėti atsikosėti. O padeda gleives skystinančios preparatai, šilti gėrimai – atsikosėjimą skatinančios vaistažolės, pavyzdžiui, čiobrelių, gysločių lapų arbatos, taip pat – drėgnas kambario oras.

Sausas kosulys gydomas jį minkštinančiomis, skreplius skystinančiomis bei bronchų liaukų sekreciją skatinančiomis priemonėmis. Gali pagelbėti ir paprasčiausios arbatos, pavyzdžiui, mėlynių, aviečių, taip pat drėgnas oras. Sausą kosulį gydytojas gali patarti slopinti tik tada, kai jis užsitęsia, labai išvargina vaiką, sutrikdo miegą, sukelia alpimą, kitų komplikacijų.

Ligoniuko neuždarykite namuose, jeigu jo temperatūra nepakilusi, nes grynas oras – puiki gleivių išsausėjimo profilaktika. Nekarščiuojančiam ligoniukui, kurį kamuoja drėgnas kosulys, rekomenduojamas vibracinis masažas nestipriai – pirštais stukseama vaiko nugarytė nuo apačios į viršų. Tuomet skrepliai nesunkiai teka burnos link ir juos lengviau iškosėti. Išmokti tokio masažo nesudėtinga.

Parengė Dalia Petrutytė

ACC®. GREITA PAGALBA NUO KOSULIO VAIKAMS

NELEISK KOSULIUKUI UŽAUGTI!



Net mažiausias kosuliukas – ne žaisliukas.

Nelaukite, kol jis užaugs. Nuo pat pirmos kosulio dienos duokite savo vaikui ACC®.

ACC® greitai suskystins klampus gleives, todėl vaikas lengviau atsikosės ir greičiau atsiveikins su kosuliu.

Tinka vaikams nuo 2 metų

Nereceptinis vaistinis preparatas. Viename ACC 100 mg vidutinio geriamajam tirpalui paketytėje yra 100 mg aceticisteino; vienoje ACC 200 mg šnypščioje tabletytėje yra 200 mg aceticisteino; viename ACC 20 mg/ml geriamojo tirpalo mililitre yra 20 mg aceticisteino. Vaistai vartojami kvėpavimo takų gleivėms skystinti. Vidutinio / tablečių dozavimas: vaikams nuo 2 m. – po 100 mg aceticisteino 2-3 kartus per parą; 6-14 m. vaikams – po 200 mg aceticisteino 2 kartus per parą; vyresniems kaip 14 m. pacientams – po 200 mg aceticisteino 2-3 kartus per parą. Tirpalo dozavimas: 2-5 m. vaikams – 5 ml 2-3 kartus per dieną; 6-14 m. pacientams 10 ml 2 kartus per dieną; suaugusiems – po 10 ml geriamojo tirpalo 2-3 kartus per dieną. Tirpalas yra vartojamas po valgio. Tablete ar vidutinio reikio gerti ištrintus stiklinėje vandens. ACC negalima vartoti jeigu yra padidėjęs jautrumas aceticisteinui arba kitoms sudedamosioms medžiagoms, sunkus astmos paūmėjimas, esant lėtinei skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opai, taip pat jaunesniems nei 2 metų vaikams. Atsargiai preparatą turėtų vartoti pacientai, esant sutrikusiai inkstų veiklai, sergant sunkia kepenų liga, netoleruojantys histamino. Prašome įdomiai perskaityti pakutes lapelį ir vaista vartoti kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepašalina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. „Sandoz Pharmaceuticals d.d.“ filialas, Šeimininkų g. 3A LT-09312 Vilnius, Lietuva, Tel. +370 5 263 6037. EL paštas: info.lithuania@sandoz.com. B11603448497 2018.03.10

SANDOZ
a Novartis company

Kaip padėti dažnai sergančiam vaikui?

Dažnai sergantis vaikas – tai ir nerimas dėl jo sveikatos, ir praleistos mokslo ar žaidimų darželyje savaitės, ir tėvų nedarbingumo lapeliai, pagaliau – žlugę šeimos planai. Kad maži vaikai serga daug dažniau negu suaugusieji – žinomas faktas ir nieko nepakeisi, tiesiog reikia išaugti. Vieni mažyliai serga kelerą kartų per metus, kiti, atrodo, neišbrenda iš ligų liūno. O kiek kartų per metus sirgti vaikui normalu?

Pediatrai sako, kad susirūpinti dėl to, kad vaikas dažnai serga derėtų mažylių iki metų tėvams, jei jis ūmiomis kvėpavimo takų ligomis serga 4 ir daugiau kartų per metus, dėl 2–3 metų mažylio, kuris suserga 6 ir daugiau kartų, jeigu 4–5 metų vaiką per metus užpuola 5 ir daugiau ligų, o vyresnį kaip penkerių – 4 ir daugiau ligų. Dažniausiai vaikai serga gerklės, nosies bei kitų kvėpavimo organų ligomis, taip pat ausų uždegimais.

Kodėl vaikai serga dažniau?

Mažo vaiko imuninė sistema nesubrendusi, o jai susiformuoti reikia laiko. Įgimtą imunitetą mažylis gauna iš mamos ir pirmiesiems 3–6 mėnesiams jo užtenka. Po to aktyviai pradeda formuo-

tis įgytas imunitetas.

Aplink vaikus yra daugybė žmonių, kurių kiekvienas turi virusų ir bakterijų. Su virusais ir bakterijomis ir vaikai, ir suaugusieji susiduria kas sekundę. Vaikui atsilaikyti prieš juos sunkiau, nes jis dar neturi iki galo susiformavusio imuniteto. Antra vertus, kiekvienas susidūrimas su virusu – imuniteto treniruotė, kuri jį stiprina. Kūdikiai iki metų dažniausiai auginami namuose, todėl jie rečiau serga, o kai tik vaikas pradeda lankyti darželį, užgriūva ir nuolatinės ligos, dėl kurių kalti ten tūnantys virusai. Todėl natūralu, kad visi maži vaikai neišvengiamai serga.

Tik jeigu viena liga keičia kitą, nespėjęs pasveikti vaikas nuolat vėl tuojau pat suserga, derėtų išsiaiškinti priežastis, nes nuolatinės ligos gali sutrikdyti mažylio sveikatą. Galbūt ligoms įtakos turi vaiko namų aplinka, jo dienotvarkė ar netinkamas gydymas.

10 taisyklių dažnai sergančių vaikų tėveliams

1 **Tinkamai įrenkite vaiko kambarį.** Jame neturi būti laikomi dulkes kaupiantys daiktai, pavyzdžiui, knygos, kurias geriausia laikyti dėžėse arba uždaroje lentynose. Visi mažylio žaislai turi būti plaunami. Kambarį reikia nuolat vėdinti – intensyviausiai prieš ir po miego. Dažnai plaukite grindis ir valykite dulkes.

2 **Venkite perkaitimo.** Vaiko lovą pastatykite atokiau nuo radiatoriaus (jis turėtų būti reguliuojamas). Būtinai vaiko kambaryje prietaisai – termometras ir drėgmės matuoklis. Naktį vaikui geriausia miegoti vėsioje ir drėgname ore: optimali kambario temperatūra –18 laipsnių, o drėgmė – 50–70 proc. Tokioje aplinkoje kvėpavimo takų infekcijos pažeista gleivinė atsikuria daug greičiau. Šiltame, sausame, dulkių sklidiname ir necirkuliuojančiame ore virusai ilgiau išlieka aktyvūs. Užtat jie greitai žūva vėsioje, drėgname, švariame ir besikeičiančiame ore. Jeigu kambaryje per sausa, pastatykite oro drėkintuvą. Per šiltai vaiko nerenki-



Augalai – švelni pagalba vaikui



Junior Echinacea padeda, kai vargina peršalimas.

Vaikai itin mėgsta „Junior echinacea“ sirupą, nes šis sirupas yra Kolos skonio (išgaunamas natūraliai). Sirupo pagrindą sudaro rausvažiedžių ežiuolių (*Echinacea purpurea* (L.) Moench) šaknų ekstraktas. Šis augalas nuo seno žinomas kaip organizmo imuninės sistemos draugas. Jo veikliosios medžiagos padeda užkirsti kelią įvairioms peršalimo ligoms – slogai, gripui, kitoms kvėpavimo takų uždegiminėms ligoms. Be to, mokslininkai įrodė, kad ežiuolės preparatai padeda ir peršalus – jie sutrumpina gydymosi laiką. Sirupe nėra nei dažiklių, nei alkoholio.

Vartojimas. Vyresniems nei 3 metų vaikams vartoti po 5 ml sirupo 2 kartus per dieną (ryte ir vakare). 4–6 metų vaikams vartoti po 10 ml sirupo 2 kartus per dieną (ryte ir vakare). 7–12 metų vaikams vartoti po 15 ml sirupo 2 kartus per dieną (ryte ir vakare).



Tilman®





te ir neužklokite, nes perkaitęs jis greičiau suserga negu peršalęs.

3 **Nebėgiokite paskui vaiką su šaukšteliu.** Nedera versti vaiką valgyti, ypač tuomet, kai jis serga ir mažai juda – jis pats paprašys, kai išalks.

4 **Gerti reikia daug.** Skysčių stoka – pirmas žingsnis ligų link. Raginkite vaiką užtektinai gerti, tik jam nedera malšinti troškulį limonadu ar sultimis – duokite negazuoto mineralinio vandens, kompoto ar vaisinės arbatos.

5 **Būkite lauke.** Sveikas vaikas į lauką turi eiti kasdien. Imunitetą stiprina ir sportas, geriausia dažnai sergančiam mažyliui sportuoti ne uždaroje patalpoje, o lauke. Ūmiu ligos periodu jam geriau likti namuose, bet kai temperatūros nebėra ir kiti nemalonumai baigėsi – pirmiausia leiskite mažylį ne į darželį, o į lauką. Grynas oras padeda greičiau pasveikti ir naudingas sergant kvėpavimo takų ligomis.

6 **Mažiau būkite ten, kur gausu žmonių.** Naują virusą greičiausiai galima gauti iš sergančio žmogaus, todėl dažnai negaluojančio vaiko nesiveskite į prekybos centrus ir kitas gausiai žmonių lankomas vietas, ypač ligų sezonu.

7 **Ligą reikia išgydyti visiškai.** Dažnų vaiko ligų priežastis gali būti išlikę infekcijos židiniai. Mat vaiko organizme tūnanti infekcija, esant nepalankiems aplinkos veiksniams, sukelia ligos atkrytį.

8 **Neišleiskite per anksti į darželį.** Dauguma tėvų neturi kantrybės sėdėti su vaiku namuose savaitę, kai jau praėjo temperatūra, todėl nesuteikia laiko imunitetui atsistatyti. Jeigu išleidote vaiką į darželį su dar nusilpusiu imunitetu, nesistebėkite, kad po keleto dienų jis ir vėl susirgo.

9 **Mažiau cheminių vaistų.** Nepirkite vaistų saujomis. Cheminiai vaistai, ypač antibiotikai ir kraujagysles siaurinantys nosies lašai silpnina imunitetą. Antibiotikai visiškai neveikia virusų ir naikina gerąsias žarnyno bakterijas. Nosies gleivinė išskiria gleives, kuriose yra virusus naikinančių medžiagų, todėl svarbu, kad ji neišsausėtų, o

kraujagysles siaurinantys nosies lašai kaip tik ją ir sausina. Taigi tokia chemija gydomas vaikas tikrai greičiau nepasveiks. Jeigu vaikas serga paprasta peršalimo liga, dažnai reikia padėti jo imunitetui pačiam susidoroti su infekcija.

Kovojant su kvėpavimo takų infekcijomis reikia sukurti sąlygas, kad vaiko organizmas kaip galima greičiau ir padarant mažesnę žalą įveiktų virusus. Cheminius vaistus reikia vartoti tik tada, kai būtina, patarus gydytojui. Geriausia rinktis natūralius augalinius preparatus, kurie daug švelnesni už cheminius ir neturi tiek šalutinių poveikių.

Sloguojančio vaiko kvėpavimui pagerinti, atsišildyti palengvinti dažnai naudojami eukalipto lapų ekstraktų preparatai. Viena iš šio augalo medžiagų – mirtolis skystina gleives, todėl vaikas lengviau jas atkosėja drauge su infekcijos sukėlėjais. Eukaliptas turi biologiškai veiklių medžiagų, kurios naikina bakterijas ir virusus. Iš eukalipto lapų ekstrakto pagaminti preparatai padės numalšinti ir gerklės skausmą. Ne veltui šio augalo lapų ekstrakto dedama į daugelį pastilių nuo gerklės skausmo. Vaikiški preparatai gaminami lašų arba sirupo pavidalo. Sučiulpti pastilę mažam vaikui sudėtinga, o malonaus skonio sirupo jis tikrai nepipurtytys.

10 **Pastiprinkite vaiko imunitetą.** Natūralūs augalai ligoniuokui pasitarus ir profilaktiškai. Sustiprinti imunitetą bei padėti greičiau pasveikti gali, pavyzdžiui, ežiuolės veikliosios medžiagos. Šis augalas seniai žinomas kaip imunostimuliatorius, kuris padeda išvengti infekcinių kvėpavimo takų ligų. Šaltuoju sezonu toks preparatas kaip pagalbinių priemonė, kovojant su virusinėmis ir bakterinėmis ligomis, dažnai sergančiam vaikui ypatingai pravartus. Ežiuolė naudinga ir jau sergančiam mažyliui, kovojančiam su virusais ir bakterijomis, nes joje yra šiuos nepageidaujamus mikroorganizmus naikinančių medžiagų. Vaisinėse rasite specialiai vaikams pagamintų ežiuolės preparatų.

Parengė Dalia Petrutytė

Kuo tėveliams gali padėti kineziterapeutas?

Mažylis aktyvus nuo pat gimimo, geriausiai jis mokosi judėti, siekdamas žaislo, keliaudamas link tikslo, tyrinėdamas aplinką. Pagrindinis vaiko „darbas“ – žaidimas. Per žaidimą mažylis susipažįsta su jį supančiais daiktais ir žmonėmis, stebi, kas vyksta šalia. Judesiu, pažinimo lavinimas taip pat turi būti malonus užsiėmimas, kuris padėtų vaikui pamažu išmokti vis sudėtingesnių, daugiau koordinacijos, lankstumo reikalaujančių judesių.

Į ką reikėtų atkreipti dėmesį pirmaisiais vaiko gyvenimo metais gali atsakyti *kineziterapeutas*. Pataria klinikos „Ave Vita“ gydytoja *Miglė Bliuvienė*.

Kineziterapeutas pirmiausiai įvertins vaiko motorinę raidą, patars, kaip tinkamai formuoti sėdėjimo, stovėjimo įgūdžius, kokioje padėtyje nešioti, maitinti mažylį. Kineziterapija neretai painiojama

ar lyginama su masažo procedūromis. Masažas – tai vienas iš būdų koreguoti kūno raumenų, raiščių elastingumą, gerinti kraujotaką, apykaitos procesus. Vaikui – tai ir taktinių pojūčių lavinimas. Masažas turėtų būti derinamas tiek su pasyviais, tiek su aktyviais vaiko judesiais. Sėdėti, stovėti, ropoti, vaikščioti mažylis mokosi pats, aktyviai keisdamas kūno padėtį. Todėl geriausių rezultatų pasiekama derinant kineziterapiją, masažą, žaidimų terapiją kartu su tėveliais. Mama ir tėtis ne tik išmokomi kineziterapijos pratimų, bet ir parenkami tinkami žaislai ir priemonės.

Patirtis parodė, kad nereikėtų labai žavėtis įmantriomis kėdutėmis, supynėmis, šokliukais, vaikštynėmis. Ypač jei vaikas juose išbūna didesnę dienos dalį. Šios priemonės dažniausiai riboja, o ne skatina vaiko judesius, užfiksuoja vieną kūno padėtį ar besikartojantį stereotipinį judesį. Visa tai turi neigiamos įtakos tiek laikysenai, tiek vaikučio savarankiškam judėjimui.

Pradėjus vaikui vaikščioti, tėveliams iškyla dar viena problema – kaip pasirinkti tinkamą avalynę ir išvengti kojų problemų. Dažniausiai pasitaikančios 2–3 metų vaikučių problemos – šleivapėdystė, plokščiapėdystė, kojų deformacijos. Laiku nesimant priemonių, vėliau sutrinka laikysena, iškrypsta stuburas. Labai svarbu, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai daug bėgiotų, šokinėtų, turėtų galimybę lavinti pusiausvyrą, koordinaciją, vikrumą. Tada geriausia lankyti grupinius kineziterapijos užsiėmimus.

Jei norite pasikonsultuoti dėl vaikučių vystymosi, kūno laikysenos pakitimų, į visus Jums rūpimus klausimus atsakys AVE VITA klinikoje dirbanti kineziterapeutė, kuri konsultuoja fizinės sveikatos klausimais nėštumo metu ir po gimdymo.

Kineziterapeutė atlieka:

- Kūno balansavimo, dubens dugno stiprinimo procedūras;
- Masažo, rebalanso procedūras nugaros skausmams, laikysenos ir kraujotakos sutrikimams, psichoemocinei įtampai mažinti;
- Naujagimių ir kūdikių judesių, jutimybės, pažintinės raidos vertinimą;
- Kūdikių masažą, kineziterapiją, organizmo balansavimo procedūras esant maitinimosi, miego, raumenų tonuso sutrikimams;
- Konsultuoja tėvelius kūdikio vystymosi, lavinimo, bendravimo, judėjimo skatinimo klausimais;
- Ikimokyklinio, mokyklinio, paauglystės amžiaus vaikų laikysenos vertinimą naudojant kineziterapijos, taikomosios kineziologijos, osteopatijos metodus;
- Organizmo balansavimo, gydymo procedūras esant netaisyklingai laikysenai, stuburo skoliozei, galvos, nugaros skausmams.

 AVE VITA
KLINIKA





Gelbėjimosi ratas imunitetui nuo alergijų ir infekcijų

Visos esame prisiskaitę apie imunitetą, spaudoje netrūksta patarimų, kaip jį stiprinti. Rūpinamės kaip įmanydamos, kad vaikui nepritrūktų vitaminų, kuriame sveiką ir jaukią aplinką namuose, vaikas kasdien daug laiko praleidžia ore, važiuojame drauge į atostogų keliones, poilsio prie jūros, grūdinamės ir t. t. O jis vis tiek serga – ir dar pusė bėdos, jeigu paprastomis sezoninėmis peršalimo ligomis. Dažną šiuolaikinį vaiką vargina visokios alergijos – maisto produktams, gyvūnų plaukams, žiedadulkėms, paprasčiausioms dulkėms, buitinei chemijai ir dar daugeliui vadinamųjų alergenų. Tad kodėl imuninė sistema vis nesugeba atsilaikyti papūtus šaltesniam vėjui, užpuolus bakterijoms ir virusams, o į paprastus aplinkos komponentus, neketinančius organizmui padaryti nieko bloga, reaguoja kaip į grėsmingus priešus? Sveikatos specialistai tvirtina, kad dėl to kalčiausia chemikalų nualinta žemė, maisto produktų perdirbimas bei perdėta švara.

Asmeninė pediatrės patirtis

Niujorko gyvenančios pediatrės-neurologės Mayos Shetreat-Klein patirtis, gelbėjantis nuo vienerių metų sūnų užpuolusių negalavimų, buvo postūmis atsigręžti į natūralius dalykus. Mažylio sveikata ėmė sparčiai blogėti: kvėpavimą apsunokino švokštimas, ėmė berti, išryškėjo pažintinės raidos sutrikimai. Po ilgų klajonių pas įvairius gydytojus alergologas nustatė mažyliui didelę alergijų sojų.

Asmeniniai M. Shetreat-Klein tyrimai paskatino ją parašyti knygą „Gydymas nešvara: svei-

kas vaiko auginimas su natūraliais produktais iš natūralios dirvos“. Šioje knygoje autorė tyrinėja sudėtingą ryšį tarp maisto ir vaikų sveikatos, taip pat problemą, kodėl tiek daug vaikų yra alergiški.

Autorės nuomone, gelbėti nuo alergijų reikia tuo, kas tradiciškai laikoma nešvariais dalykais. Derėtų vadovautis trimis principais:

- valgyti maistą, užaugintą natūralių maistinių medžiagų nestokojančioje dirvoje,
- neventi tam tikrų mikrobu,
- kuo daugiau laiko praleisti gamtoje.

Sveiki maisto produktai auginami natūralioje dirvoje

Be abejonės, mūsų ir vaikų sveikata tiesiogiai priklauso nuo maisto kokybės, kuriai didelės įtakos turi dirvožemis. Interviu amerikiečių dienraščiui „The New York Times“ M. Shetreat-Klein sakė: „Vaisius ir daržoves mes vertiname dėl juose esančių augalinės kilmės medžiagų (fitomedžiagų). Tai medžiagos, kurių dėka spanguolės audonos, o kava – karti.“ Šios medžiagos yra augalų imuninės sistemos dalis. O kai kurie dirvožemyje esantys mikroorganizmai, kuriuos mes laikome kenkėjais, iš tiesų skatina augalus gaminti daugiau mums naudingų augalinės kilmės medžiagų.

Deja, ūkininkai tampa vis labiau priklausomi nuo cheminių technologijų pramonės – jie pakliūna į spąstus. Piktžolės ir kenkėjai tampa atsparūs juos naikinti naudojamioms priemonėms, taigi jų prireikia vis daugiau. Todėl pasėliai netenka daug maistinių medžiagų, o ūkininkai naudoja vis daugiau sintetinių trąšų. Chemijos nualintame dirvožemyje neužauga užtekčiai naudingųjų medžiagų turinčios daržovės, vaisiai ar grūdai.

Taigi, valgome maistą, užaugintą nualintame dirvožemyje, kuriame belikę mažai mineralų. Dar daugiau – į perdirbamus maisto produktus dedama genetiškai modifikuotų (GM) maisto medžiagų. Mėsos ir pieno produktai gaminami iš gyvulių,

kurie buvo šeriami ne laukuose augančia žole ar šienų, o dirbtiniais koncentruotais pašarais. Galima įsivaizduoti, kokia tokių maisto produktų vertė.

Kada bakterijos – draugai

Maistingumą prarandame dar ir dėl to, kad perdirbami produktus iš jų pašaliname naudingus mikroorganizmus. Ar susimąstėte, kodėl kaime augantys vaikai rečiau serga alergijomis, infekcijomis ir astma negu miestiečiai? Tam didelės įtakos turi maistas ir gyvenimo būdas.

Kaimo vaikai maitinami nuosavame ūkyje užaugintu maistu, nevalgo tiek daug greito maisto kaip miestiečiai. Savame ūkyje vartojamas šviežias karvės pienas, kuriame išlikę naudingų mikroorganizmų, o miestiečiams tėvai perka parduotuvėse jau pasterizuotą pieną. Kaimo vaikai daugiau laiko praleidžia gryname ore, o miestiečiai – ilgomis valandomis sėdi prie kompiuterio ar televizoriaus kambariuose, išplautuose su antibakteriniais plovikliais.

Tai, kad daugėja vaikų, sergančių astma, alergija ir kitomis autoimuninėmis ligomis, lemia ir pernelyg didelė švara vaikystėje. Žmogaus organizmas nėra sterilus – jame gyvena daugiau nei 500 skirtingų bakterijų rūšių ir bakterijos nėra žmogaus priešai, o sudėtinė kūno dalis. Jų yra burnoje, plaučiuose, odoje, dantyse, o daugiausiai žarnyne. Pavyzdžiui, odos paviršiuje gyvenančios bakterijos saugo organizmą nuo nepageidaujamo

KinderImmun Dr. Wolz – Jūsų vaiko imunitetui!

KinderImmun Dr. Wolz – maisto papildas, sukurtas padėti sustiprinti ir palaikyti aktyvią imuninę sistemą, labiausiai tinkamas ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikams (iki 14 metų) bei besilaukiančioms ar maitinančioms mamoms. Dr. Wolz komanda daugiau nei keturis dešimtmečius kuria originalius sveikatą palaikančius produktus, kurių gamybai naudojamos tik natūralios medžiagos, kurių efektyvumą patvirtina tyrimai.

KinderImmun Dr. Wolz sudėtyje – natūralios medžiagos, padedančios formuoti ir palaikyti stiprią imuninę sistemą:

- (1–3) (1–6)-beta-D-gliukanai, išgaunami iš mielių;
- „Saulės“ vitaminas D, reikalingas sveikam vaikų augimui bei kaulų vystymuisi;
- Karvių priešpienis (kolostrumas) iš Naujosios Zelandijos – šalies, kurioje karvės visus metus ganosi lauke, o jų šėrimui draudžiama naudoti antibiotikus;
- Cinko mielės;
- Natūralus koncentruotas vitaminas C iš acerola vyšnių;
- Probiotikai bei prebiotikai, kartu vadinami simbiotikais;
- B vitaminų kompleksas (B1, B2, B6, B12) ir folio rūgštis (vitaminas B9), svarbūs organizmo augimui ir vystymuisi, naujų ląstelių susidarymui, DNR gamybai.

KinderImmun Dr. Wolz rekomenduojama vartoti:

- Norint sukurti/išlaikyti sveiką, imunoaktyvią žarnyno florą;
- Pasikartojant infekciniams susirgimams;
- Gydomo antibiotikais metu ir po jo.

Išsamesnę informaciją apie KinderImmun Dr. Wolz bei kitus Dr. Wolz (Vokietija) sukurtus produktus rasite svetainėje www.sveikalastele.lt.

Teiraukitės vaistinėse:

UNIVERSITETO VAISTINĖ Universiteto g. 2 VILNIUS
OPEROS vaistinė Vienuolio 6, VILNIUS
EFARMA vaistinė Kalvarijų g. 168; Savanorių pr. 6, VILNIUS
Vaistinė BALTBIOLA Studentų g. 25, KAUNAS

DIDŽIOJI vaistinė
PAVASARIO vaistinė
ALSAVITA vaistinė
VILMOS vaistinė

Nemuno g. 62, PANEVĖŽYS
Taikos pr. 50, KLAIPĖDA
Vytauto g. 145 ŠIAULIAI
Laisvės a. 27, DRUSKININKAI

bei internete: www.farmarkesa.lt

Telefonas pasiteiravimui: +370 5 2613142,

UAB Farmarkesa

Sukurta gamtos ir mokslo





išorės poveikio. Šalindami jas įvairiomis priemonėmis, tokiomis kaip antimikrobinis muilas, tampa mažiau atsparūs išorės infekcijoms.

Nuo bakterijų pusiausvyros žarnyne priklauso darni organizmo veikla. Žarnyne gyvena ir gerios, ir blogosios bakterijos, pastarosios, beje, normaliomis sąlygomis taikios. Gyventi be mikroorganizmų nei mes, nei mūsų vaikai negalėtume. Pagrindinės bakterijų funkcijos – palengvinti virškinimą ir stiprinti imunitetą. Sutrikdyti žarnyno mikrofloros pusiausvyrą gali įvairūs veiksniai, pavyzdžiui, stresas, ligos, imuninės sistemos sutrikimai, antibiotikai ar kiti vaistai, netinkama mityba ir net žalingos aplinkos sąlygos. Kenkia mikroflorai ir maiste esantys konservantai. Tuomet sumažėja naudingų gerųjų bakterijų ir padaugėja sukeliančių ligas mikroorganizmų.

M. Shetreat-Klein nuomone, labai svarbi yra aplinkos mikroorganizmų įvairovė. Buvo manoma, jog priežastis, kodėl ūkiuose užaugę vaikai sveikesni negu miestiečiai yra ta, kad jų aplinkoje buvo daugiau mikroorganizmų. Tačiau tyrimai parodė, kad bakterijų skaičius mieste ir kaime panašus – skiriasi bakterijų įvairovė. Kuo daugiau vaiko aplinkoje yra jo imuninei sistemai pažįstamų mikroorganizmų, tuo didesnė tikimybė išlikti sveikam, o ne pasiduoti kuriam nors vienam mikroorganizmui, kai padėtis jo atžvilgiu tampa nekontroliuojama ir užpuola infekcija.

Iš tiesų, Europos mokslininkai nustatė dar ir tai, kad ekologiniuose ūkiuose augantys vaikai kur kas mažiau serga alergija ir astma negu tradi-

ciniuose, pramoniniuose ūkiuose arba priemiestyje gyvenantys vaikai.

Kuo daugiau laiko gamtoje

Natūralią gamtą ir dirvožemio mikroorganizmus kiekvienam vaikui gali suteikti parkas, gamtos draustinis arba kiemas.

Pasak Shetreat-Klein: „Viename arbatiniame šaukštelyje dirvožemio yra daugiau mikroorganizmų nei žmonių mūsų planetoje. Dirvožemyje yra maždaug 25 procentai viso pasaulio biologinės įvairovės. Tyrimais nustatyta, kad vaikai, ilgai būnantys natūraliose žaidimų aikštelėse, parkuose ar miškuose, geriau atlieka standartizuotus testus, jie kūrybiškesni, laimingesni, ramesni ir patiria mažiau stresų. Manau, kad tai kažkaip susiję su organizmais, su kuriais jie susiduria žaisdami lauke.“

Mokslininkų nuomonė tokia pati, kad natūralus mikrobu poveikis lauke gali būti svarbus emocinei sveikatai ir elgesiui. Tyrimas, kuriame dalyvavo 2600 7–10 metų vaikų, parodė, kad ilgiau žaliuose erdvėse leidusių laiką vaikų atmintis ir dėmesingumas pagerėjo. Mokslininkai priėjo prie išvados, kad tam didelės reikšmės turi švaresnis oras bei ankstesniais tyrimais nustatyta mikroorganizmų nauda.

Jeigu vaikas su bakterijomis nesusidurs nuolat, jo imuninė sistema į nekaltus, bet nepažįstamus mikroorganizmus gali imti reaguoti kaip į priešus, nes nežinos, kaip su jais reikia sugyventi.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*



Atverkime namus pavasariui

Atėjus šiltesnėms dienoms, vieną iš jų paaukojame generaliniam namų tvarkymui – atsikratome per žiemą susikaupusių nešvarumų, voratinklų ir slogios nuotaikos.

Darbu organizavimas

Svarbiausia – pasitelkiame gerą nuotaiką, tai padės padaryti, pavyzdžiui, smagi muzika. Negalvokite apie šį darbą kaip apie būtiną, bet labai nemalonią pareigą. Tuomet baigę tvarkytis pasijusite taip nuvarę, kad nebeturėsite jėgų nė pasidžiaugti švariais namais. Į šią veiklą įtraukite visus šeimos narius, net pačius mažiausius – tik ne per prievartą. Sudominkite juos mintimi paversti namus švariais ir įsileisti pavasarį.

Geriausia neišdalinti darbų kasdien po truputį, nes entuziazmas išblės ir darbai dar labiau užsitęs, skirkite vieną–dvi iššingines dienas, o kitą savaitę būsite laisvi nuo šios prievolės.

Veiksmų planas

Pavasarij keičiame drabužius ir batus, todėl tvarkydami padarome reviziją spintose. Pirmiausia spintas ištuštiname, atsikratome neberekalingų drabužių ir kitų daiktų, tuomet išvalome lentynas.

Viena pagrindinių dulkių kaupimosi vietų – užuolaidos. Todėl sunkias žieminės užuolaidas atidedame skalbti ir keičiame į lengvesnes, labiau tinkančias vasarai. Prieš kabindamos kitas užuo-

laidas, išplauname langus, o drauge ir bute esančius veidrodžius.

Skelbiame karą dulkėms. Valome jas visose namų kertelėse – nuo viršaus iki apačios. Siurbiamo lubas, šaliname voratinklius jų kampuose. Po to nukabiname šviestuvus, išplauname jų gaubtus, nuvalome pagrindus. Tuomet imamės baldų – valome dulkes čia. Minkštus baldus išsiurbiamo ir išvalome specialiu plovikliu. Jeigu kambaryje yra kiliminė danga, ją išsiurbę taip pat išplauname specialia priemone. Kilimus išnešame į lauką ir kruopščiai išskratome. Plaudami grindis, išvalome ir sunkiai pasiekiamus kampelius, ypač esančius prie grindjuosčių.

Virtuvė, vonia ir tualetas

Daugiausia pastangų ir laiko pareikalaus šios trys buto vietos. Paprastai jas pasilikame pabaigai. Teks sąžiningai nuplauti visus paviršius, patikrinti virtuvės spintelėse esančius maisto produktus, gal rasite pasenusių. Jeigu šaldytuvams neturi automatinio atitirpinimo funkcijos, jį ištuštiname ir išplauname. Tada persikeliami į vonios ir tualetų patalpas. Išvalome grindis ir plyteles, specialiais plovikliais išplauname vonią, kriauklės ir klozetą.

**PRO
BIOTIC**
TAVO SVEIKAS
POŽIŪRIS | ŠVARA



KONCENTRUOTAS SKALBIMO SKYSTIS SU PROBIOTIKAIS TINKANTIS VISAI ŠEIMAI

- Nesukelia alerginių reakcijų
- Patvirtintas dermatologų
- Efektyviai skalbia visų tipų audinius, šilką, vilną, baltus ir spalvotus, lengvai šalina dėmes ir kvapus, minkština audinį (papildomai nereikia naudoti minkštiklio)
- Patogiausia įsigyti internetinėje parduotuvėje www.gerobjabakterija.lt

Sukurtas ir pagamintas Lietuvoje!



www.probiosanus.com

Sveikas pavasaris su vitaminais

Pavasario saulei vis labiau šildant orą bei ilgėjant dienoms, atrodytu, ir mes turėtume tapti linksmesni ir energingesni. Deja, viskas atvirkščiai – nuovargis vis dažniau lenkia prie pagalvės ir vis greičiau netenkame jėgų. Tai daugeliui pažįstama situacija, kurios priežastis – pavasarinis vitaminų trūkumas. Ši problema neaplenkia ir vaikų. Intensyviai augančiam vaikui vitaminų reikia nuolat, o trūkstant jų gali užklupti įvairiausi negalavimai. Todėl tėveliams pravartu žinoti, kaip šių problemų išvengti.

Vitaminų stokos požymiai

Jeigu vaikas negauna vieno ar kelių vitaminų, išsivysto liga – avitaminozė. Kitas variantas – hipovitaminozė, kai per mažai visų vitaminų. Trūkstant vitaminų, daugelis jaučia silpnumą, nuovargį bei dirglumą. Tėvai pastebi, kad vaikas greitai pavargsta, nuolat taikosi prigulti. Vyresniems vaikams prasčiau sekasi mokykloje, susilpnėja atmintis, sunku susikaupti. Vitaminų stoką galime atpažinti iš šių požymių.

Suprastėjęs regėjimas. Kompiuteriai, išmanieji telefonai ir televizoriai – neatsiejama vaiko laisvalaikio dalis. Būtent pavasarį tėvai pastebi, kad vaikas ima prisimerkti žiūrėdamas į kurio nors įrenginio ekraną. Jis taip elgiasi todėl, kad nusilpo regėjimas. Tai signalas tėvams, kad vaikui trūksta vitamino A. Dėl to šiuo metų sezonu dažni akių uždegimai.

Išsausėjusi, skilinėjanti, niežtinti ir pleiskanojanti oda. Jeigu veido oda pasidaro sausa, sutrūkinėja tarpupirščiai, niežti ir pleiskanoja keliai, alkūnės, pilvas arba sėdmenys – taip pat trūksta vitamino A.

Gerklės, burnos, liežuvio bei lūpų gleivinių ligos. Dėl vitamino B2 stokos apninka stomatitai, taip pat – lūpų odos ir gleivinės uždegimas cheilitas. Lūpas nusėja ilgai negyjančios įtrūkia, jos šerpetoja, šis uždegimas pažeidžia ir odą aplink lūpas bei jų kampuose. Ant paraudusio ir patinusio liežuvio gali atsirasti apnašų – tai liežuvio uždegimas glositas. Vaikui skauda kramtant ir ryjant, gausiai teka seilės.

Dantų ir dantenų problemos. Patinusios ir kraujuojančios vaiko dantenos drauge su nuovargiu bei dingusiu apetitu – vitamino C stokos požymis. Jeigu dar pritrūks ir vitamino D, dantukus pažeis eduo.

Raumenų traukuliai, silpnumas, sulėtėjęs augimas byloja apie tai, kad vaikui trūksta vitaminų B1 ir D.

Miego sutrikimai. Pernelyg mieguistas vaikas

arba apnikusi nemiga gali būti vitamino B1 stokos požymis.

Lėtinių ligų paūmėjimas. Dėl B grupės vitaminų stokos pavasarį gali nusilpti širdies ir kraujagyslių sistema. Tuomet padažnėja pulsas, vaikas išbąla, dūsta. Nusilpus virškinimo sistemai, paūmėja gastritas, sumažėja apetitas, užkietėja viduriai. Nualina pavasaris ir nervų sistemą, todėl suprastėja nuotaika, vaikas tampa irzlus.

Skonio pokyčiai. Jeigu neraginas vaikas nuolat valgo maisto produktą, kurio anksčiau paragauti nepavykdavo įkalbėti, reiškia, kad jam pritrūko tam tikrų vitaminų arba mikroelementų, kurių yra tame produkte.

Dažnos peršalimo ligos. Kai vaikas pavasarį ima dažnai sirgti peršalimo ligomis, tėvams derėtų išsiaiškinti, ar tai ne dėl vitaminų stokos. Trūkstant vitamino C, gali nusilpti imuninė sistema. Vitaminai ne tik sustiprina organizmą, padėdami atsilaikyti prieš ligas, bet vaikas lengviau perserga peršalimo ligomis.

Kaip išvengti avitaminozės?

Vitaminų ir mikroelementų atsargos vaisiuose ir daržovėse pavasarį gerokai mažesnės. Be to, vaiko organizmą nualina žiemos ligos ir vaistai, ypač antibiotikai. Todėl žarnynas gali silpniau pasisavinti naudingąsias medžiagas. Tai gi, svarbu iš anksto pasirūpinti, kad augančiam ir besivystančiam vaikui, jo imuninei sistemai nepritrūktų vitaminų ir mineralinių medžiagų. Vaistinėse gausu įvairiausių vitaminų maisto papildų. Tik juos derėtų vartoti atsakingai, nes vitaminų perteklius taip pat pavojingas. Vaikams rinkitės specialius maisto papildus, kurie pagaminti atsižvelgiant į mažylio amžių. Profilaktikai pediatrai pataria pirkti maisto papildus, kuriuose yra ne tik vitaminų, bet ir mikroelementų.

Pavyzdžiui, labai svarbus vaikams *kalcis*, nuo kurio priklauso ne tik mažylio kaulų tvirtumas, bet ir dantukai. Dėl kalcio stokos iškrypsta stuburas,

sulėtėja augimas, vaikas gali susirgti rachitu, susilpnėja ir imunitetas, todėl mažylis tampa neatsparus peršalimo ligoms. Kalcij organizmas gerai pasisavina tik drauge su vitaminu D ir magniu. Todėl rinkdamiesi maisto papildus išstudijuokite etiketes.

Kitos svarbios vaikui medžiagos *inozitolis* ir *cholinai*. Tai smegenų maistu vadinamo lecitino pagrindinės sudedamosios dalys. Angliavandenių grupės junginys – *inozitolis* įeina į ląstelių membranų sudėtį. Jis būtinas nervams, smegenims ir raumenims. Ši medžiaga turi raminamąjį poveikį, gerina miegą. Nustatyta, kad ypač šio elemento stokoja sergantieji depresija, o trūkstant jo gali pablogėti atmintis. Kartu su kita medžiaga – cholinu inozitolis reikalingas riebalų apykaitai, padeda pašalinti blogąjį cholesterolį. Stigant cholino, gali sutrikti kepenų veikla, atmintis, atsiranda nervinė įtampa.

Tinkama mityba

Be maisto papildų svarbi ir tinkama mityba. Juk dalį vitaminų vaikas turi gauti iš maisto. Aktualūs visi pieno produktai, kuriuose gausu kalcio: pienas, kefyras, jogurtas, grietinė, varškė, o pirmenybę teikite maisto produktams be dažiklių. Taip pat vaikas turi gauti pakankamai gyvūninių baltymų, o visi mėsos patiekalai, kuriuos gaminate vaikui, turi būti tinkamai termiškai apdoroti. Vitaminų suteiks morkos, burokėliai, kopūstai,

namuose iš džiovintų vaisių pagaminti kompotai, erškėtrožių, šaldytų uogų nuovirai, vaisių ir daržovių tyrulės.

Stenkitės, kad naudingus produktus vaikas valgytų ir užkandžiams. Į spalvotus dubenis įberkite riešutų, džiovintų vaisių, įdėkite obuolių, kad praalkęs mažylis jų pasimtumt.

Maisto produktų paruošimas

Gaminkite taip, kad produktai neprarastų naudingųjų medžiagų. Daržoves geriausia virti nenu-luptas arba nurėžkite labai ploną žievelę. Nepamirškite, kad kuo trumpiau verdate, tuo daugiau vitaminų išlieka. Vitaminai A ir C greitai išnyksta ore, todėl daržoves apdorokite tik tuomet, kai ruošiatės jas sudėti į verdantį vandenį. Vitaminui C išsilaikyti padeda druska ir cukrus, todėl virkite daržoves pasūdytame vandenyje.

Daržoves ir vaisius laikykite tamsioje vietoje, nes šviesoje suyra didžioji dalis vitaminų. Vitaminų mažėja ir ilgai laikomame pagamintame maiste, ir jį šildant – duokite vaikui šviežiai pagamintą patiekalą, o jeigu prireikia pašildyti, šildykite tik tokį maisto kiekį, kurį suvalgysite.

Grynas oras

Sustiprinti vaiko sveikatą padės ir grynas oras – juo labiau kad pavasarinės saulės spinduliai skatina gamintis vitaminą D.

*Parėngė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*

CHILD LIFE ESSENTIALS

Kad mažylis augtų sveikas!

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



12 svarbiausių vitaminų, 8 mineralinės medžiagos, inozitolis ir cholinai. Skanūs. Iš aukščiausios rūšies žaliavų.

Kaina 15,00€



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



Optimaliai pasisavinamos organinės kalcio, magnio, cinko druskos – citratai. Su vitaminu D₃.

Kaina 19,98€



Užsisakykite internetinėje parduotuvėje www.e-yourlife.eu
Telefonas: +370 688 02826. El. paštas: informacija@e-yourlife.eu

Lietuvoje vaikai dažniau serga dėl vitamino D stokos

Prieš dvejus metus atlikti vaikų kraujo tyrimai patvirtino medikų pastabas, kad tik kas dešimtas vaikas sveikas. Tuomet profilaktinių sveikatos patikrinimų metu net 83 proc. vaikų išaiškinta įvairių sveikatos sutrikimų. Pasak Medicinos diagnostikos ir laboratorinių tyrimų asociacijos valdybos pirmininkės gydytojos Eglės Marciauskienės, dauguma vaikų sveikatos sutrikimų yra susiję su vitamino D trūkumu. Dėl silpnų kaulų ir raumenų iškrypę vaikų stuburai, netaisyklinga laikysena, akių ligos, silpnas imunitetas, dažnos peršalimo ligos ir kvėpavimo takų infekcijos, virškinimo ir medžiagų apykaitos sutrikimai, endokrininės sistemos sutrikimai, net vaiko emocinės būklės svyravimai yra susiję su vitamino D trūkumu.

89,5 proc. mokyklinio amžiaus vaikų trūksta vitamino D

Iš viso buvo analizuoti 500 mokyklinio amžiaus (nuo 7 iki 18 metų) pradinėse, pagrindinėse ir vidurinėse mokyklose besimokančių vaikų bendrojo vitamino D 25 (OH) kraujo tyrimų rezultatai. Kraujo mėginiai iš 80 Lietuvos gydymo įstaigų 2014 m. buvo ištirti akredituotose medicininių tyrimų laboratorijose „Sosdiagnostika“ ir „Antėja“.

Paaiškėjo, kad 89,5 proc. iš visų tirtųjų mokyklinio amžiaus vaikų yra nepakankamas vitamino D kiekis. Lyginant su lytimi susijusius vitamino D kiekio rodiklius, jie skiriasi, bet labai nežymiai. Kritinis vitamino D deficitas nustatytas 11 proc. mergaičių ir 7 proc. berniukų, deficitas – 46 proc. mergaičių ir 52 proc. berniukų, stoka – 32 proc. mergaičių ir 31 proc. berniukų. Optimalų vitamino D kiekį turėjo tik 11 proc. tirtųjų mergaičių ir 10 proc. berniukų.

Laboratorijose labai daug atliekame vitamino D tyrimų kūdikiams. Pastebėjome, kad rezultatai kur kas geresni nei mokyklinio amžiaus vaikų. Mamytės puikiai žino, kad kūdikių vystymuisi vitaminas D yra tiesiog būtinas. Tiesa, pasitaiko atvejų, kai kūdikiai yra nuodijami vitaminu D – per didelėmis dozėmis, nes kai kurios mamytės neatlieka vaikučiams tyrimų ir lašina vitamino D lašiuks neatsakingai. Vartojant šį maisto papildą reikia kraujo tyrimą atlikti kas tris mėnesius.

„Deja, Lietuvoje reta mamytė taip kruopščiai kontroliuoja vitamino D koncentraciją kraujyje. Kai jau kūdikiai pradeda rimtai sirgti, atlikę kraujo tyrimą, konstatuojame vitamino D perdozavimą. O iš kūdikystės išaugusiems vaikams tėveliai nederuoda nei vitamino D lašiuks ar papildų, nei rūpinasi, kad vaikai gautų daugiau maisto, turinčio vitamino D. Dėl netinkamos mitybos, per mažo fizinio aktyvumo lauke šviečiant saulei bei vitamino D papildų neįvartojimo gana daug vaikų kenčia nuo kritinio vitamino D deficito sukeltų ligų“, – komentuoja gydytoja E. Marciauskienė.

Vitamino D daugiau turi jaunesni berniukai ir vyresnės mergaitės

Išanalizavus moksleivių vitamino D rodiklius skirtumais pagal amžiaus grupes, matyti, kad pagrindinėje mokykloje besimokantys 11–14 metų berniukai turi daugiau vitamino D nei mergaitės, o vidurinėje mokykloje (15–18 m.) – atvirkščiai.

Vitamino D tyrimų rezultatų lentelė

Amžius, metai	Lytis	Kritinis deficitas, proc.	Deficitas, proc.	Stoka, proc.	Optimalus kiekis, proc.
Nuo 7 iki 10	Mergaitės	10	33	33	24
	Berniukai	5	51	35	9
Nuo 11 iki 14	Mergaitės	12	51	33	4
	Berniukai	10	47	33	10
Nuo 15 iki 18	Merginos	9	48	30	13
	Vaikinai	11	62	16	11

Gydytoja E. Marciauskienė pažymi, kad tokiems vitamino D koncentracijos pokyčiams įtakos turi skirtingų amžiaus grupių vaikų besikeičiantys įpročiai. „Pagrindinėje mokykloje besimokantys berniukai turi daugiau vitamino D nei mergaitės, matyti, todėl, kad daugiau juda ir būna lauke šviečiant saulei. Be to, įtakos turi ir maitinimosi įpročiai – berniukai labiau linkę valgyti riebesnį maistą, galbūt daugiau vitamino D turinčią žuvį, o mergaitės, besivaikydamos lieknėjimo madų, vengia visaverčio maisto. Vyresnės merginos daugiau turi vitamino D, nes pradeda labiau rūpintis išvaizda, naudotis soliariumų paslaugomis arba tampa są-

moningesnės ir pradeda vartoti vitamino D papildų ar daugiau maisto, papildyto vitaminu D.

Vis tik noriu akcentuoti, kad Lietuvoje mes nei dėl saulės poveikio, nei su maistu pakankamai vitamino D negauname. Lietuviai neįvartoja daug žuvies, kitų vitamino D turinčių maisto produktų, o saulės, dėl kurios poveikio odai gaminamas vitaminas D, net vasarą neturime pakankamai. Dėl šių priežasčių stebime vitamino D deficito pandemiją“, – apibendrina E. Marciauskienė.

Vitamino D stygiaus pasekmė – dažnesnės ligos

Paprastai vitamino D stygius siejamas su kūdikių rachitu ir pagyvenusius žmones kamuojančia osteoporozė. Pastaraisiais metais įvairių šalių mokslininkai itin plačiai tyrinėja vitamino D sąsąjas su daugeliu ligų. Nustatyta, kad vitamino D stygius didina riziką susirgti įvairių rūšių vėžiu, širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, inkstų, kepenų, autoimuninėmis ir kitomis ligomis.

Net kas antras mokinys pamokas praleidžia dėl kvėpavimo sistemos ligų, t. y. gripo, gerklės, sinusų, kvėpavimo takų ar plaučių infekcijų. Mokslininkai yra įrodę, kad vitaminas D veikia žmogaus imuninę sistemą ir peršalimo arba virusinės infekcijos „puola“ rečiau, kai šio vitamino kiekis yra normalus. Gydytojos E. Marciauskienės teigimu, vitamino D stygius Lietuvoje iš dalies lemia dažnesnes vaikų kvėpavimo takų infekcijas. Be to,

Lietuvoje apie 100 vaikų per metus susergera tuberkuloze, kuri siejama ir su nusilpusiu imunitetu.

Labai dažnas vaikų sveikatos sutrikimas – netaisyklinga laikysena ir iškrypęs stuburas. Tam, kad kaulai būtų tvirti ir skeleto raumenys tinkamai funkcionuotų, negręstų rachitas, vaikas privalo gauti užtektinai vitamino D. Šis vitaminas svarbus kalcio apykaitai, o kalcis – reikalingas kaulams.

Medikų teigimu, išpopuliarėję kompiuteriniai žaidimai ir dažnas televizoriaus žiūrėjimas vargina vaikų regėjimą. Vaikų regos sutrikimų skaičius Lietuvoje išlieka gana didelis. Tyrinėdami vitamino D ir regos funkcijos sąsąjas, mokslininkai nustatė, kad vitaminas D gerina natūralų regėjimo aštrumą bei stiprumą.

Bendrojo vitamino D 25 (OH) koncentracijos kraujyje normos

Kritinis deficitas (didelis trūkumas)	≤ 10 ng/ml
Deficitas (trūkumas)	< 20 ng/ml
Stoka (nepakankamumas)	21–29 ng/ml
Pakankamas kiekis	> 30 ng/ml
Toksiškumas (apsinuodijimas)	> 150 ng/ml

Šaltinis: Vitamin D Deficiency, Journal of the American College of Cardiology, 2008 Dec 9;52(24):1949-56. doi: 10.1016/j.jacc.2008.08.050.



Su šiuo kuponu - 40% bendrojo vitamino D (D2+D3) kraujo tyrimams



Su šiuo kuponu 20 - 40% nuolaida alerginiams tyrimams

S. Konarskio g. 2-97, **Vilnius**
Savanorių pr. 235 ir Žemaičių pl. 37, **Kaunas**
Šaulių g. 21, **Klaipėda**
Gegužių g. 49-98, **Šiauliai**
Respublikos g. 44, **Panevėžys**
S. Dariaus ir S. Girėno g. 3-2, **Alytus** ir kt.

Viršuliškių g. 65 A, **Vilnius**
Savanorių pr. 138, **Kaunas**
Taikos pr. 28, 4 a., 408 kab., **Klaipėda**
Vilniaus g. 25, **Panevėžys**
Vytauto g. 108, **Šiauliai**
Naujoji g. 48, 3 a. **Alytus** ir kt. miestuose.

www.kraujotyrimai.lt tel. 8 700 55511

www.sosdiagnostika.lt tel. 8 700 44885

Gastroezofaginis refliuksas – kada sunerimti

Pirmieji mažylio metai sunkus periodas tėvams, ypač auginantiems pirmagimį. Nerimą kelia net menkiausias kūdikio negalavimas. Sunku išlikti ramiems, nors ir aišku, kad vaiką kamuojantis sutrikimas – tėra laikina problemėlė, kurią patiria visiškai sveiki mažyliai. Viena iš tokių – atpylimai po valgio. Tik abejonės vis tiek nepalieka – ar tai ne ligos pradžia?

Kodėl kūdikiai atpila?

Nustatyta, kad 50 proc. sveikų kūdikių iki 3 mėnesių ir maždaug 60 proc. – 4–6 mėnesių atpila bent kartą per parą. Dažniausiai tokie fiziologiniais laikomi atpylinėjimai baigiasi, pradėjus maitinti košytėmis, kietu maistu, dažniausiai – iki vienerių metų amžiaus.

Kūdikio išgertas pienukas, prieš patekdamas į skrandį, keliauja stemple. Apatinėje stemplės dalyje yra nedidelis vožtuvas, vadinamas apatiniu stemplės sfinkteriu, kuris atsiveria, leisdamas maistui patekti į virškinamąjį traktą, po to vėl užsidaro. Kūdikių sfinkteris nėra visiškai susiformavęs, todėl į stemplę patenka skrandžio turinio, kurį kūdikiai atpila. Tai natūralus reiškinys, vadinamas *gastroezofaginiu refliuksu* (GER). Jeigu mažylis žvalus, linksmas ir normaliai priauga svorio, tėvams dėl jo nervintis nereikia.

Tik jeigu vaikas po valgio dažnai ima vemti, tai jau gali būti rimtesnis negalavimas – *gastroezofaginio re-*

fliukso liga (GERL). Negydant ligos, gali sulėtėti vaiko augimas ir vystymasis, sutrinka virškinimo ir kvėpavimo sistemos. Šie negalavimai suteikia vaikui didelį diskomfortą, todėl jis pasidaro dirglus ir irzlus.

Ligos priežastys

Gastroezofaginio refliuksu liga gali sirgti bet kokio amžiaus vaikas. Kūdikiams ši liga atsiranda dėl to, kad per nesandarų apatinį stemplės sfinkterį į ją patekęs rūgštus skrandžio turinys gali užlieti ryklę, burną, gerklas ir jas nudeginti. Kai kuriems vaikams liga atsiranda dėl anatomišnių stemplės pažeidimų, perpildyto skrandžio, pilvo raumenų įtampos kosint ar rėkiant.

Didelės reikšmės atsirasti GERL turi paveldėjimas, įvairios kitos ligos, pavyzdžiui, cistinė fibrozė, nervų sistemos sutrikimai, alergija maistui, pavyzdžiui, karvės pienui, nutukimas, intensyvus verksmas, pasunkėjęs kvėpavimas, greičiau GERL susergera neišnešioti kūdikiai. Virškinimo sutrikimus lemia ir psichologinė įtampa, stresas, todėl įtakos turi ir emocinė aplinka namuose, darželyje ar mokykloje.

Kai kurie šios ligos požymiai panašūs į kvėpavimo takų infekcijų – vaikas gali skųstis ryklės skausmu, užkimti, kosėti. Gana dažnas simptomas kosulys provo-

kuoja refliuksą, o šis – kosulį, taigi susidaro lyg uždaras ratas. Kartais kosulys labiau kamuoja pavalgius. Todėl tėvams nesunku GERL supainioti su peršalimu, juo labiau kad šios ligos kamuojamų vaikų kvėpavimo takai pažeidžiami labiau ir tokie mažyliai dažniau susergera stenožuojančiu ar lėtiniu laringitu, plaučių uždegimu, bronchų astma. Antra vertus, greičiau GERL susergera varginami dažno kosulio, sergantys kokliušu, plaučių uždegimu vaikai.

Ligos požymiai

Kūdikis ar mažas vaikas nepasakys tėvams, kas jam negerai, todėl teks pasistengti patiems atpažinti ligos požymius, o pastebėję juos, žinoma, nueisite pas gydytoją.

Vienas iš būdingų GERL požymių – dažnas vėmimas, gali būti su kraujo priemaišomis. Paprastai vaikas pradeda vemti pirmąją valandą po valgio. Sunkiais ligos atvejais vaikai vemia labai stipriai. Refliuksą galima įtarti, jeigu atsiranda pojūtis lyg įstrigo kąsnis, kažkas trukdo ryti. Gali skaudėti skrandį arba po krūtinkauliu, todėl kamuositės dėl dažnų verksmo priepuolių, gali užkimti vaiko balsas. Sutrinka ligoniuko miegas – jis dažnai prabunda naktį, todėl nepailsi. Dėl skausmo ir kitų nemalonių pojūčių vaikas kaprizingas ir nuolat prašosi paimamas ant rankų.

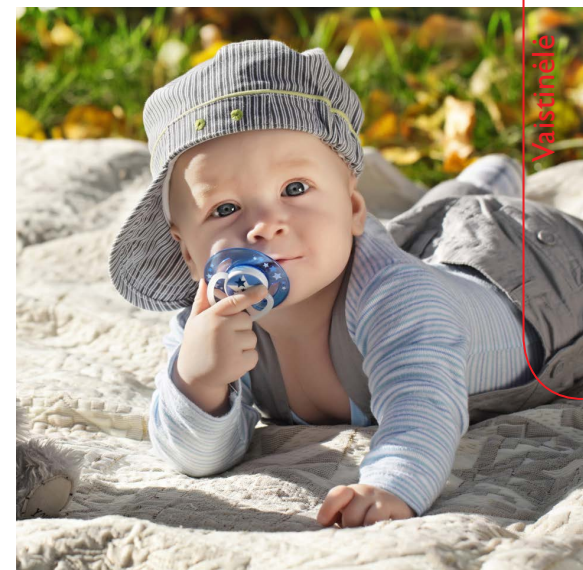
Kiti požymiai: dusulio priepuoliai, rijimo sutrikimai, seliškis, žagsėjimas. Vaikui nemalonu, nes jis dažnai atsirūgsta rūgštumi, o rūgštis degina ir graužia, t. y. kamuoja rėmuo, atsiranda nemalonus burnos kvapas. GERL galite įtarti ir griežtai atsisakančio pieno ar kito maisto vaikui. Maitinamas jis verkia, o tai sukelia dar vieną pavojų – vaikas gali užspringti.

Kaip nustatomas ir gydomas gastroezofaginis refliuksas?

Diagnozei nustatyti dažnai užtenka išvardintų simptomų, bet virškinamasis traktas gali būti tiriamas endoskopu. Stemplę ir skrandį gali prireikti iširti rentgenu, atliekama stemplės manometrija, otorinolaringologiniai tyrimai gerklų ir nosiaryklės pokyčiams nustatyti ir kiti.

Gydyti vaistais vaiką iš viso nerekomenduojama. Vaistai skiriami tik išskirtiniais atvejais, kai vaikui nepadaeda taisyklingų gyvenimo įpročių formavimas ar dietos. Vaikams, sergantiems lengva ligos forma, gali užtekti vengti negalavimus provokuojančių priežasčių ir parinkti tinkamus maisto produktus.

Kūdikius ir mažus vaikus patariama maitinti dažnai ir po truputį, įpratinkite mažylį valgant nesukubėti. Reikėtų stengtis, kad žindomas ar iš buteliuko geriantis vaikas kuo mažiau prisivalgytų oro. Sergančio gastroezofaginiu refliuksu vaiko nedera guldyti 3 valandas po valgio, o guldyti geriausia ant kairiojo šono, lovos galvūgalį pakelti bent 15 cm. Nežindomam kūdikiui derėtų duoti



tirštesnio maisto, pamaitintą mažylį bent pusvalandį palaikykite vertikaliai, o miegui guldykite tik ant nugaros ir pakelkite galvūgalį.

Sergančiam GERL vaikui neduokite patiekalų su prieskoniais, riebaus maisto, citrusinių vaisių, rūgščių sulčių, gazuotų gėrimų ir gėrimų su kofeinu, mažiau leiskite valgyti saldumynų. Sudirginti ligoniuko skrandį ir sukelti rėmenį gali keptas maistas, kečupas, bulvių traškučiai, miltiniuose patiekaluose esantis gliuteinas. Sergant GERL svarbu nepersivalgyti, vakarienai reikia likus 3 valandoms iki miego, o iš karto po valgio negalima sportuoti ar dirbti pasilenkus. Net ir sveiko žmogaus stipriai maisto spaudžiamas stemplės sfinkteris gali atsidadyti ir rūgštus skrandžio turinys užplūs stemplę. Kai šios priemonės nepadaeda, skiriama virškinamojo trakto judesius ir rūgštingumą mažinančių preparatų. Bet gydytojai perspėja, kad nedera savavališkai gydytis, nes pernelyg sumažinus rūgštingumą sutrinka virškinimas, organizmas nebetoleruoja kai kurių maisto produktų.

Natūralių produktų GERL problemoms mažinti didelio pasirinkimo nėra. Visi cheminiai preparatai turi nemažai nepageidaujamų faktorių, kurie sukelia papildomų grėsmių žmogaus organizmui. O vartojant cheminius preparatus ilgą laiką visi sutrikimai tik sunkėja.

Skrandžio rūgštingumo nemažina medicininės priemonės, pagamintos iš jūros dumblių išgaunamos medžiagos – *magno alginato*. Skrandyje šios medžiagos pagrindu pagamintas sirupas išbrinksta, o tokia masė sudaro barjerą, neleidžiantį skrandžio sultims patekti į stemplę. Po to ši masė pasišalina iš organizmo.

*Parėngė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*



Varome iš pilvuko diegliukus

Pilvuko diegliai kūdikius kankina labai dažnai. Ir nors apie juos žino kiekviena mama, kai kūdikis ima blaškydamasis verkti, šeimą ištinka tikra katastrofa. Juo labiau kad tai paprastai būna pirmoji didelė problema, su kuria susiduria jauni tėvai. Pagrindinė dieglių priežastis – mažylio žarnyne susikaupusios dujos. Įtakos turi dar iki galo nesubrendusi kūdikio virškinimo sistema ir dirgli nervų sistema. Kūdikiui augant, diegliukų mažėja ir vėliau jie visiškai išnyksta.

Kodėl pučia pilvuką?

Naujagimis pirmosiomis dienomis maitinamas tik mamos pienu, jo tuo metu nedaug ir lengvai susivirškina, todėl pilvukas ramus. Diegliai atsiranda dėl mamos mitybos bei pradėjus primaitinti.

Kūdikiams pilvuką išpučia daug dažniau negu vyresniems vaikams ir tos dujos sukelia dieglius. Atsiranda žarnyno sienelių spazmai, dėl kurių labai skauda pilvą. Dieglių užpultas kūdikis tampa neramus, verkia, spardosi ir riečia kojytes prie pilvuko, jo pilvas sukietėja, veidukas išrausta. Dažniausiai diegliai puola vakare ir nemalonumai tęsiasi maždaug 20 minučių. Tik sveiko kūdikio tėvams dėl jų baimintis nereikia – pilvo diegliai iki 3 mėnesių kūdikiui laikomi beveik fiziologiniu reiškiniu ir vėliau visiškai išnyksta.

Pilvuką pučia ir sveikiems kūdikiams, ir sergantiems įvairiomis virškinimo organų ligomis. Todėl, jeigu pilvuko diegliai stiprūs ir kamuoja ilgai, reikia nuvežti mažylį pas gydytoją.

Kita pilvo dieglių priežastis – valgio metu į žarnyną patekęs oras. Žįsdamas krūtį, kūdikis drauge su pienu prisivalgo ir daug oro, kuris vėliau išeina jam atpilant. Kad su oru iš skrandžio neištekėtų ir pienuko, palaikykite pavalgijus kūdikį vertikaliai ir leiskite jam atsirūgti. Tik jeigu kūdikis labai raugėja, pasitarkite su pediatru – galbūt netinkamai jį laikote maitindama.

Dažniau diegliai vargina dirbtiniais pieno mišiniais maitinamus kūdikius, ypač jeigu jie netinkamai ruošiami. Kūdikiui gali trūkti laktozės – fermento, skaidančio pagrindinį pieno komponentą – laktozę. Vyresniam vaikui pilvą gali pūsti dėl fermentų stokos, nes susikaupia nesuvirškintų maisto dalelių, kurioms pūnant susidaro dujos, taip pat – dėl kai kurių maisto produktų, kurie skatina meteorizmą. Stipriai pilvo diegliai vargina alergiškus karvės pieno baltymams vaikus, sergančius žarnyno infekcijomis bei disbakterioze.

Žindančios mamos valgiai

Pieno sudėtis priklauso nuo mamos valgomos maisto. Todėl žindančiai mamai derėtų atsisakyti rizikingų maisto produktų, galinčių sukelti kūdikiui dieglius. Tai maistas, kuriame gausu ląstelienos:



baltaūžiai kopūstai, obuoliai, juoda duona, baklažanai, ankštinės daržovės (pupelės, žirneliai, lęšiai), pieno produktai, vynuogės, riešutai. Saldaus pieno produktus verčiau keiskite į rūgštus. Kartais nebūtina visiškai atsisakyti šių maisto produktų – užtenka jų valgyti mažiau. Būkite nuovoki, stebėkite, koks maistas ir jo kiekis išpučia vaikui pilvuką.

Kaip numalšinti dieglius?

Visada maitinkite kūdikį tuomet, kai jis išalko, kad jam netekėtų verksmu išsireikalauti maisto, tuomet ir virškims geriau. Prieš maitindama paguldykite mažylį ant pilvuko ir paglostykite nugarę. Taip padėsite greičiau pasišalinti dujoms. Be to, tokia padėtis padės sustiprinti pilvo preso raumenis, taip pat paskatins virškinamojo trakto peristaltiką. Nepamirškite pavalgiusio mažylio palaikyti vertikaliai, kad jis atsirūgtų.

Kai prasideda dieglių atakos, nuraminti pilvuką padės šios priemonės.

- Paimkite kūdikį ant rankų ir priglauskite prie savęs pilvuku.
- Skubi pagalba kūdikiui – šildyklė ant pilvuko (tik ne per karšta, kad nenudegintumėte) arba šilta vonia. Galite ant pilvuko uždėti lygintuvu sušildytą sulankstytą vystyklą.
- Švelniai pamasaukite pilvuką laikrodžio rodyklės kryptimi.
- Pasistenkite kaip įmanoma greičiau nuraminti verkiantį kūdikį, nes verkdamas jis prisigaušo daug oro, kuris sustiprina dieglius.

Kmynai nuo vidurių pūtimo

Pagrindinis močiutės receptas nuo vidurių pūtimo – kmynų arbata. Šio prieskonio kiekviena turime namuose. Nuo seno kmynai vartojami virškinimui gerinti, nuo vidurių užkietėjimo, kmynai mažina ir dujų kaupimąsi žarnyne. Juose esančios medžiagos skatina žarnyno peristaltiką, mažina rūgimą bei dujų kiekį. Tik verdant arbatą sunku nustatyti, kiek kmynų reikia įdėti – kad nebūtų ir per daug, ir per mažai. Vartojant jau paruoštus iš kmynų eterinio aliejaus lašius paprasta dozuoti – tiek, kiek reikia. Vaistinėse galite nusipirkti iš kmynų eterinio aliejaus pagamintų lašius, kuriuose bus tikslus kūdikiui ar vyresniam vaikui reikalingas veikliųjų medžiagų kiekis.

Parengė Undinė Gilė

Kmynų lašiusukai – pilvukams be diegliukų



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

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

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



Daugiau informacijos vaistinėse arba www.vaistas.lt

Kam reikalingi čiulptukai?

Visi pirmiausia esame gamtos kūriniai. Gamta suprogramavo naujagimystės laikotarpiui žmogaus genuose nesąmoningą instinktyvų elgesį, kuris įgyvendinamas įgimtų refleksų pagalba. Išgyvenimui reikia maisto, šilumos ir saugumo.

Gamtos pamokos

Gamtos skirtas maistas naujagimiui yra motinos pienas, o ant motinos rankų jis randa šilumą ir saugumą. „leškojimo refleksas“ vedamas, naujagimis užuodžia mamos spenelio kvapą (jam jau pažįstama, tokį patį kaip vaisiaus vandenų, kuriuose mažulis plaukiojo ir kuriuos mokėsi ryti dar gyvendamas gimdoje) ir tada plačiai išsižiojęs gerai priglunda prie krūties. Šis refleksas naujagimiui liepia žiotis taip plačiai, kad apžiotų ne tik spenelį, bet ir jį supantį tamsesnįjį laukelį – areolę. Po areole yra pieno ančiais vadinami lataktų praplatėjimai, kuriuose kaupiasi iš krūties gelmių atbėgantis pienas. Kad pienas trykštų lauk, tuos ančius reikėtų spausti ir pieną iš jų stumti pro spenelį. Tai jau kito – „žindimo refleksas“ – skatinamas, atlieka kūdikio liežuvis: išsitiesęs į priekį jis palenda po ančiais ir savo raumėnė banga tarsi voleliu stumia pieną į burną. To vaikelis taip pat mokėsi iš anksto ir jau motinos iščiose treniravosi žįsdamas savo nykštį.

Kūdikio priglundimo svarba

Daugelis žmonių mano, jog „žįsti“ ir „čiulpti“ yra sinonimai – skirtingai rašomi bei tariami, bet tą pačią prasmę turintys žodžiai. Tačiau mūsų jau niekas neapgaus, mes žinome: čiulpimas nuo žindimo esmingai skiriasi ir kūdikių maitinimo kontekste turi visai kitokią prasmę.

Kai kūdikis gerai žinda, tada ir jis pats sočiai pavalgo, ir mamos speneliui, saugiai gulinčiam giliai burnoje tarp gomurio ir banguojančio liežuvio, negresia jokios traumos.

Bėdos prasideda, kai kūdikis apžioja per mažai ir čiulpia tik spenelį. Atsidūręs tarp dantenų, spenelis maigomas ir trinamas, be to, negalėdamas išspausti pieno liežuvio bangavimu (liežuvis ne pakištas po krūtimi, o atitrauktas atgal į burną), vaikas pieno siekia bandydamas siurbti. Nuo siurbimo spenelio galas pučiasi ir brinksta, ištemptoje odoje atsiranda smulkių, iš pradžių



vos įžiūrimų įtrūkimų. Klaidą tęsiant spenelio žaizdelės didėja ir darosi vis skausmingesnės. Skaumas refleksiskai stabdo pieno tekėjimą iš krūties, o tada dar nesotus kūdikis siurbia dar nekantriau ir net pamaigo dantenomis, vis labiau spenelį sužalodamas.

Čiulpiantis kūdikis liežuvį laiko atitrauktą ties spenelio galu, panašiai jis elgiasi ir čiulpdamas čiulptuką. Išties įvykių seka dažniausiai tokia ir būna: pirmiausia naujagimis atkakliai jį prižiūrinių žmonių valia įpratintas – išmokomas čiulpti čiulptuką.

„Geresnis“ čiulptukas

Čiulpiant „senovišką“ čiulptuką, su apvaliu, lyg lemputė, galu, kūdikis liežuvį laiko atitrauktą atgal. Šitai įpratęs, kūdikis nebeištiesia lie-

žuvio ir glaudžiamas prie krūties, todėl blogai žinda. Kai tai buvo demaskuota, ir čiulptukų gamintojams pakvipo bankrotu, biznieriui sumanė eilinę suktybę, dėdamiesi gerais. Tada atsirado naujoviški čiulptukai su paplokštintu galu. Tačiau ir jie savaip pavojingi: nors po guma ir atsiranda truputėlis vietos kūdikio liežuvii išsitiesti, siaurą čiulptuką, su dar siauresniu (vos kelių milimetrų) kakleliu, kūdikis burnoje laiko jos beveik nepravėręs. O juk žinome - tam, kad gerai priglustų prie krūties, apimdamas ne tik spenelį, bet ir didžiąją dalį jį supančio tamsesniojo laukelio, žindantis kūdikis turi plačiai išsižioti. Čiulpiant siaurą čiulptuką, išsižioti jam beveik nereikia. Taip įpratęs, kūdikis, dedamas prie krūties, apžios tik spenelį (blogai žįs ir traumuos), o gal ir visai atsisakys žįsti.

Nereikalingi daiktai

Tai kokį čiulptuką duoti kūdikiui? – paklauskite. Jokio! Žindomam kūdikiui jie visiškai nereikalingi. Buteliukai – taip pat. Iki šešių mėnesių vienintelis kūdikio maistas ir gėrimas yra motinos pienas, kurį jis gauna žįsdamas krūtį. Paskui, tiesa, pamažu pradeda duoti papildomo maisto: košės – šaukšteliu, skysčių – iš puodelio. Juk mėtams įpusėjus kūdikis jau sėdi.

Lietuviškuose tekstuose galima atrasti ne tik „čiulptuką“, bet ir žodį „žindukas“. Dabartinės lietuvių kalbos žodyne pastarasis aiškinamas kaip „vaikui duodamas žįsti čiulptukas“. Tai yra loginė nesąmonė, nes bet koks čiulptukas būna čiulpiamas ir neturi nieko bendro su žindimu. Todėl ten, kur tenka konkretinti, atskiriant nuraminimui duodamą čiulptuką nuo butelinio čiulptuko, rašau:



Kad šlapimo pūslė nekamuotų

Pavasarij moters organizmas lengvai pažeidžiamas – drauge su stresais, vitaminų stoka ir peršalimo ligomis džiaugtis atėjusia šiluma trukdo dar viena sezoninė problema – cistitas (šlapimo pūslės gleivinės uždegimas). Dėl šios ligos kaltas ne tik šaltas oras. Nors peršalimas palankus ir šiam uždegimui, bet vien tik patarimo šiltai rengtis užuot puikuo- jantis iš po trumpo sijenė-lio žavinčiomis kojomis gali neužtekti.

Cistitui labiau patinka moterys

Moteris šlapimo pūslės uždegimas kamuoja daug dažniau negu vyrus. Per gyvenimą maž- daug pusė moterų bent kartą suseraga cistitu, o kai kurioms liga pasikartoja. Tai lemia šlapimo sistemos organų skirtumai ir išsidėstymas. Mo- ters šlaplė – kanalas, kuriuo iš pūslės teka šla- pimas, trumpesnė ir platesnė negu vyrų, todėl mi- krobams iš išorės lengva patekti į šlapimo takus. Bet dažniausiai cistitą moterims atneša į šlapimo pūslę patekę tiesiojoje žarnoje nuolat gyvenantys mikroorganizmai – žarnyno lazdelės. Cistitą gali sukelti ir lytinių būdu perduodamos infekcijos, nes moterų šlaplės anga atsiveria į makšties prie- angį, todėl su makšties išskyromis į ją gali len- gvai patekti mikrobai (chlamidijos, trichomonos, mikoplazmos ir kt.). Ligos sukėlėjams daugintis padeda pavasarį nusilpęs imunitetas, stresas ir peršalimas.

Dažna cistito priežastis – kitų organų ir jų sis- temų virusiniai ar bakteriniai uždegimai, ypač ne- tinkamai gydomi. Liga gali atsirasti ir dėl nėštumo periodu sukeltų hormoninių pokyčių, nes silpnėja šlaplės raumenų tonusas, todėl į šlapimo takus lengviau įsikverbtį infekcijai. Nėštumo metu pa- didėjusi gimda spaudžia šlapimo pūslę, o joje už- silikusiam šlapime gali daugintis bakterijos. Va- dinamąjį „medaus mėnesio“ cistitą sukelia šlaplę pažeidžiantis dažnas ir energingas seksas, kai intensyviai spaudžiama makšties sienelė.

Cistitu galima susirgti dėl vaistų, pavyzdžiui, antibiotikų. Ligą sukelia ir kontraceptinės priemo- nės su spermicidais, nes jos pažeidžia natūralią mikroflorą. Prasta tarpvietės higiena taip pat gali paskatinti cistitą, ypač sergant hemorojumi, kai atsiranda tarpvietės bei makšties įtrūkių ir nes- laiko išmatos.

Kas labiausiai neduoda ramybės?

Esant lėtiniam cistitui, negalavimai gali būti vos juntami, bet ūmios ligos požymiai labai inten- syvūs. Bene nemaloniausias iš jų – nuolatinis no- ras šlapintis, nedingstantis, nors šlapimo pūslė ir tuščia, šlapinimasis nedideliu šlapimo kiekiu, taip pat – apatinės pilvo dalies spazminis skausmas ir deginimas. Esant ūmiam cistitui temperatūra gali pakilti iki 37–37,5 laipsnių, pasikeičia šlapimo spalva ir kvapas, gali atsirasti kraujo, šlapimas tampa tamsus ir drumstas.

Sergančiai cistitu moteriai gali atsirasti gau- sių makšties išskyrų, tuomet aišku, kad šlapimo pūslės gleivinės uždegimą sukėlė lytinių organų infekcija. Kokia bebūtų cistito priežastis, verta nueiti pas gydytoją, kuris atliks reikiamus tyrimus (paprastai daromas šlapimo ir kraujo tyrimas) ir skirs gydymą pagal moters būklę, amžių bei li- gos sukėlėją. O tinkamai gydydamasi, greičiau pasveiksite. Jeigu sergate infekcine ginekologine liga, vargu ar cistitą gerai išsigydysite jos neat- sikračiusi. Jei cistito priežastis yra kita infekcija,

„čiulptukas-tuštkas“ arba tiesiog „tuštukas“. Tu- riu mintyje šio daikto ne tik turinio, bet ir prasmės tuštumą, jos nebuvimą. Turbūt kaip tik šia dings- timi jį taip vadina rusai („пустышка“) ir angliai („du- mmy“).

Kitos čiulptukų nešamos bėdos

Tuštuko čiulpimas nuo pirmųjų savaičių susi- jęs su ankstyvesniu kūdikio nujunkymu nuo krū- ties ir trumpesne žindymo trukme. Kad gamintųsi pakankamas pieno kiekis, kūdikiui reikia leisti žįsti taip dažnai, kaip jis nori. Jeigu atsakant į kū- dikio prašymą prisiglausti prie krūties jam į burną įspraudžiamas čiulptukas – krūtis nestimuliuoja- ma ir „daro išvadą“, kad kūdikiui reikia mažiau ir pieno gamybą stabdo.

Čiulptukas gali būti infekcijos šaltinis ir pe- nešėjas kūdikiui. Visi mikrobai, prilimpantys ant čiulptuko iš aplinkos, patenka į kūdikio burną. To- dėl čiulptuką reikia reguliariai sterilizuoti. Dažnai būna, jog mama ar kiti suaugusieji čiulptuką „nu- valo“ jį nulaižydami savo burnoje. Tada į kūdikio burną keliauja ir jų mikrobai, įskaitant tuos, kurie gadina dantis, sukelia kandidozinę pienligę.

Ilgai čiulptuką čiulpiantiems vaikams dažniau išsivysto įvairūs sąkandžio formavimosi defektai, gali likti tarpas tarp viršutinių ir apatinių priekinių dantų, susiaurėja gomurys.

Žmogus, net dar naujagimis, yra sociali bū- tybė, kuriai reikia bendravimo. Užkimšta burna kūdikis negali aiškiai išreikšti savo jausmų, o jį stebintis kitas žmogus negali suprasti užkimš- tos burnos garsinėmis ir uždengtos veido dalies vaizdinėmis išraiškomis siunčiamų bendravimo signalų. Nuolat trukdydamas vaikui „eksperimen- tuoti“ su garsais ir žodžiais, čiulptukas gali būti vėluojančios kalbos raidos priežastis. Anglijoje atlikti tyrimai patvirtino, jog čiulptuko-tuštko naudojimas kūdikystėje yra vienas iš nepriklausomų žemesnio intelekto vėliau vaikystėje ir su- augusiojo amžiuje pranašautojų.

Žmogui reikia žmogaus

Vis dar būna žmonių, tvirtinančių, kad šalia

poreikio žįsti krūtį, kūdikiai turi dar kažkokį ne- numaldomą čiulpimo poreikį, kurio patenkinimui glaustis prie motinos nebūtina. Tai esą galima padaryti įkišus vaikui į burną bet ką. Ir kaip tin- kamiausias daiktas pasiūlomas čiulptukas-tuštu- kas.

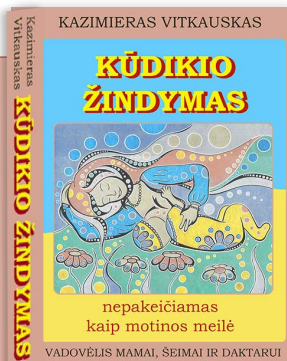
Išties, mažyliui ne mažiau kaip geriausio maisto – motinos pieno – gavimui žįsti krūtį ar tiesiog priglusti prie mamos svarbu ir todėl, kad jaustųsi laimingas. Gamtos valia, mama yra universali kūdikio poreikių tenkintoja – ir pamai- tina, ir nuramina, ir saugumą suteikia. Kas gali atsitikti, jeigu bandoma išsisukti nuo dalies šių pareigų? Pavyzdžiui, jeigu mama nutars būti tik „motina–maitintoja“. Glaus kūdikį prie krūties tik tada, kai šis alkanas, o pareigą nuraminti lovelėje nuobodžiaujantį ar išgąsdintą nemalonaus sapno mažylį perduos savo guminiam „pavadootojui“ – čiulptukui?

Čiulptukas gali trukdyti gilaus emocinio ry- šio tarp mažylio ir jo mamos formavimuisi. Dalis meilės ir prisirišimo, turinčių tekti mamai, au- matiškai perkeliama į objektus, pakeičiančius jos krūtį – tuštuką arba čiulptuką ant buteliuko. Jeigu tie daiktai suteikia saugumo jausmą užmiegant, nuramina sunkią minutę ir padeda išgyventi bai- mę, tai mama gali būti suvokiama labai vartoto- jiškai – vien tik kaip maisto šaltinis, o ne gilių ir patikimų tarpusavio santykių objektas.

Dėmesio!

Naujagimis, alkanas ar sunerimęs, siekia motinos. Pats tikriausias jos buvimo šalia įrody- mas – krūties jutimas mažojo burnoje. Naujagi- miui spenelis reiškia motiną, tik gerokai vėliau kūdikis pamažu ims suvokti ją kaip visumą. Jei naujagimiui kišite čiulptuką, jis iš pradžių tą gumi- nį daiktą stums lauk, tačiau, jei atkakliai kartosite, jums galop pavyks. Ilgiau už motinos krūtį kūdikio burnytėje užsibūnantis čiulptukas, mažylio pasą- monėje gali ilgai išlikti jo „tikrąja motina“. Ne- atiduokite savo vaiko gumai, neatimkite iš vaiko savęs!

Pagal Kazimiero Vitkausko knygą
„Kūdikio žindymas“



Naujausioji – penktoji knygos laida papildyta keturiais skyriais: „Kam reikalingi čiulptukai?“, „Maitinimas ištrauktu pienu“, „Kitos mamos pienas“ ir „Dvynukų maitinimas“.

Ši knyga būtų puiki dovana kiekvienai vaikelio gimimo laukiančiai mamai ir šeimai. Joje rasite naujausių mokslo žinių apie naujagimio ir kūdikio maitinimą bei daug nau- dingų patarimų mamai ir šeimai. Verčiau mokėti, negu spė- lioti. Juk žindyti pradeda vos pagimdžius!

Daugiau apie knygą ir autorių www.zindyk.lt

gydymas turi būti nukreiptas būtent prieš jos sukėlėją.

Kada cistitas pavojingas ir kaip gydomas?

Negydomas arba netinkamai gydomas ūmus cistitas tampa lėtiniu ir vis dažniau kartojasi. Ilgainiui pažeidžiamos šlapimo pūslės sienelės ir gali prireikti daug sudėtingesnio gydymo. Be to, cistitas gali komplikuotis sunkesne liga – inkstų geldelių ir audinio uždegimu – pielonefritu.

Todėl nedera pasikliauti savo žiniomis apie ligą arba vadovautis cistitu persirgusių pažįstamų patirtimi. Tik specialistas skirs efektyvų kiekvienai moteriai individualiai pritaikytą gydymą.

Cistitui gydyti skiriami vaistai, slopinantys ligą sukėlusias bakterijas. Ūminis cistitas gydomas 5–7 dienas. Gydytojas gali patarti gerti vaistus nuo skausmo ir spazmų. Reikia gerti daug skysčių, nes su jais pašalinamos bakterijos ir dėl uždegimo susidaranti medžiaga. Privalu laikytis dietos: nevalgyti aštraus, sūraus ir riebaus maisto, kuris dirgina šlapimo pūslės gleivinę ir skausmas dar labiau sustiprėja.

Padeda, pavyzdžiui, mėškauogių lapų, petražolių ir kitų šlapimo išsiskyrimą skatinančių bei uždegimą mažinančių savybių turinčių vaistažolių užpilai, svarainių gėrimai, spanguolių sultys. Vaistinėse galite nusipirkti specialių vaistažolių mišinių, padedančių nuslopinti skausmingus pojūčius šlapinantis. Šlapimo pūslės skausmui mažinti daromos šiltos sėdimosios vonios.

Prisiminkite, kad ir vos spėjus išnykti nemaloniems požymiams, ligos sukėlėjas išlieka aktyvus ir per anksti nutraukus gydymą cistitas gali vėl paūmėti.

Kaip apsisaugoti nuo cistito?

Kad liga užkluptų kuo rečiau arba niekada nepatirtume jos sukeliama diskomforto, reikia laikytis keleto nesudėtingų taisyklių.

- Nepamirškite kasdienės higienos procedūrų, kasdien keiskite apatinius, miegokite švarioje lovoje ir vilkėkite idealiai švairius drabužius.
- Dėvėkite medvilnines kelnaites ir rinkitės oru laidžius natūralių medžiagų įklotus. Vilkint sintetinius, prakaito nesugėriantį drabužius, susidaro tinkamos sąlygos bakterijoms daugintis.
- Mėnesinių dienomis laikykitės ypatingos higienos. Dažnai keiskite higieninius įklotus ir tamponus.
- Nesimaudykite abejotinos švaros vandens telkiniuose.
- Stenkitės neperšalti, stiprinkite imunitetą ir kiek įmanoma greičiau susidorokite su stresu.
- Atsisakykite sveikatai silpninančių žalingų įpročių.
- Laiku gydykite bet kurias infekcijas, nes net išplitęs dantų ėduonis tam tikromis sąlygomis gali paskatinti cistitą. Persirgus virusine ar kita infekcija, mikroorganizmai tampa aktyvesni, ypač jei liga nebuvo visiškai išgydyta ir vėl pasikartoja.
- Ligos išvengti padeda ir lytinio gyvenimo higiena.
- Niekada nedelskite šlapintis. Svarbu nuolat ištuštinti šlapimo pūslę, nes joje likusiame šlapime gali daugintis bakterijos. Šlapinkitės visada prieš lytinį aktą ir po jo – tuomet iš šlaplės išsiplauka bakterijos.
- Nenaudokite vaginalinių dezodorantų, neplaukite makšties vandens čiurkšle.
- Nepamirškite, kad organizmo atsparumą ligoms, taip pat ir cistitui, silpnina pervargimas ir peršalimas.

Šios pagrindinės taisyklės paprastos, bet galbūt padės jums, kad niekada netektų sukti galvos, ką daryti dėl užpuolusio cistito.

Parengė Dalia Petrutytė

Dinozaurai apsigyveno netoli Vilniaus

DINO PRAMOGŲ PARKE smagiai praleisite dieną gamtoje su šeima ar draugais, papietausite, atšvęsite gimtadienį ar kitą šventę. Keletoje hektarų unikalus „Dinozaurų parko“ vaikų laukia daugybė atrakcionų ir žaidimų, o pavargę galės atsikvėpti jaukiuose poilsio vietose.

Parkas nuolat pasipildo naujais eksponatais: jame yra natūralaus dydžio išnykusių priešistorinių gyvūnų muliažai. Pamatyti įvairių rūšių retus driežus, gyvenusius mūsų planetoje daugiau nei prieš 200 mln. metų, įdomu ne tik vaikams, bet ir suaugusiesiems.

Čia bus ką veikti bet koku oru – ir gamtoje, ir po stogu. Smagu pašokinėti ant pripučiamo arba spyruoklinio batuto, pasivažinėti traukinuku, pasisukti karuselėje ar pasisūpuoti sūpynėse. Drąsesni galės išbandyti jėgas dažasvydžio šaudykloje.

Vaikai ne tik susipažins su dinozaurų pasauliu, išmėgins savo jėgas įvairiuose atrakcionuose, bet ir galės pasistiprinti pačių tėvelių ką tik iškepta mėsa. Išnuomojama įranga barbekiu ir šašlykui kepti. Spalvingoje pavėsinėje vaikui galima surengti įsimintiną gimtadienį.

Dinozaurų parkas įsikūręs prie Vilniaus, automagistralės Vilnius–Kaunas 23-iajame kilometre „Senosios Karališkosios Kibininės“ teritorijoje.

**Sužinoti daugiau apie „Dino pramogų parką“,
bilietų kainas, vaikų šventes galite
www.dinopramoguparkas.lt,
tel. +370 646 70094, el. paštu dinobalt.info@gmail.com**





NENUTOLK, MAITINK PATI

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

