

RŪPINAMĖS  
VAIKO  
SVEIKATA

# mama ir vaikas

2016 M. ŽIEMA



## **Mamos rankų šiluma glostantys rankdarbiai**

**Apie mažo vaiko  
temperatūrą ir slogą**

**Kodėl vaikai tunka ir serga?**

**Alergija šalčiui – ar galime  
nekreipti dėmesio?**

**Gydytojas K. Vitkauskas apie  
kitos mamos pieną**

**Kaip ugdyti vaiko savarankiškumą?**

**Laikas ant puoduko**

**Kaip po gimdymo atgauti  
kūno formas?**

# Dabar jaučiate tik meilę.



Dabar yra naujas būdas jūsų kūdikio odelei jaustis apsuptai meilės dėl naujųjų „Pampers Premium Care“ sauskelnių su 5 žvaigždučių odos apsauga. Ypatingi sugeriantys kanalai suteikia iki 12 valandų išliekantį sausumą, o prabangus šilko švelnumo viršutinis sluoksnis leis jūsų kūdikio odelei jausti tik meilę.

**Pampers**  
meilė, miegas, žaidimai

**Viršelio nuotraukoje**  
Ramunė Šerpenskiė su dukrelėmis  
Fotografavo Diana Zak



**2016 m. Nr. 4 (29)**  
Nemokamas sveikatos žurnalas

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

Leidinį parengė Dalia Petrutytė,  
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė

Maketavo Laima Petkevičienė

Reklamos skyriaus vadovė  
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

Nuotraukos iš [www.pexels.com](http://www.pexels.com),  
[www.freepik.com](http://www.freepik.com), [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com),  
[www.all-free-download.com](http://www.all-free-download.com),  
[www.freeimages.com](http://www.freeimages.com)

## MAMŲ ISTORIJOS

Mamos rankų šiluma glostantys rankdarbiai 4

## ŽIEMOS LIGOS

Alergija šalčiui – ar galime  
nekreipti dėmesio? 7

Kaip reaguoti į mažo vaiko temperatūrą? 8

## BŪKIME SVEIKUČIAI

Jūros vanduo – ne tik nuo slogos 10

Vitaminai – kokių ir kiek reikia? 12

Bifidobakterijos – laukiamiausios kūdikio  
pilvuke 14

## SVEIKA MITYBA

Kodėl vaikai tunka ir serga? 16

Pirmoji košė – kada laikas primaitinti kūdikį? 18

Kitos mamos pienas 20

## VAIKO ĮGŪDŽIAI

Ligoniuko pramogos lovoje 23

Kada vaikui laikas ant puoduko? 24

Kaip ugdyti vaiko savarankiškumą? 26

Valgyti daržoves ir vaisius vaikus skatins  
„Sodinčiaus“ projektas 29

## MAMYTĖ

Tas retas jausmas, kad išsimiegojai  
tinkamai... Kaip paversti jį nuolatiniu? 30

Kaip po gimdymo atgauti kūno formas? 32

*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 žiema su mamairvaikas.lt

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

### VISADA,

- ❄ kai reikia,
- ❄ kai nežinai,
- ❄ kai abejoji – ŠALIA

Dalinkimės savo istorijomis, vaikų auginimo patirtimi ir atradimais ©





# Mamos rankų šiluma glostantys rankdarbiai



Gimus antrajai dukrelei, varėniškė **Ramunė Šerpenskiene** aplankė idėja kurti rankdarbius. Mažoji buvo labai jautrus vaikas, naktimis – tai verkdamo, tai šypsodavosi, o mama dėl to ir pati ramiai miegoti negalėjo. Sielojantis, kad neįmanoma ištisomis valandomis budėti prie mergaitės lovelės, kilo mintis pagalvėlę dekoruoti angelu, kuris saugotų vaikelį naktį, kai visi aplink įmigę. Prieš mažėlės gimimą Ramunė dirbo namų tekstilės įmonėje. Bet sako visada norėjusi kurti savo gaminukus – daryti tai su meile. Taigi, organizacinės patirties turėjo, o dabar džiaugiasi ir gyvena mėgstamu darbu.



Mūsų močiutės ir promočiutės namus puošdavo savo rankomis pasiūtomis ir išsiuvinėtomis staltiesėmis, užtiesalais, servetėlėmis, pagalvėlėmis, o kiek gražių rankdarbių primegzdavo. Dabartinis gyvenimo tempas daugeliui moterų nebepalieka laiko rankdarbiams. Bet norisi to išskirtinio jaukumo namuose, kurio nesukursi prisipirkusi pramonės gausiai tiražuojamų grožybių. Ramunė įsitikinusi, kad visoms mamoms malonu vaiko kambarį išpuošti šiltų rankų prisilietimų sukurtais rankdarbiais.

**Romantiškas pavadinimas „Angelo sapnas“ – lyg iš vaikystės. Kas atskraidino šią idėją?**

Kiekvienas vaikas atneša į šeimą laimės, džiaugsmo ir naujų pokyčių bei potyrių. Mūsų pirmagimė Ema, kuriai dabar 14 metų, gimė mažutė – 36 savaitių ir tik 2,3 kg, bet guvi, judri, kaip žebenškštukė. Norėjau kuo ilgiau apgaubti ją savo šiluma ir meile, kuo ilgiau nešioti ant rankų ir glausti. Todėl Robertutė, kuriai dabar puspenktų metų, į mūsų šeimą pasibeldė tik po 9,5 metų.

Vėl užplūdo nauji džiaugsmai ir vargai. Širdį skaudėdavo, kai mūsų maža mergaitė verkdamo, todėl buvau visada šalia, bet ašarėlių neišvengėm – kankino pilvuko diegliukai. O kai nurimdavo ir užmigdamo, mintyse prašydavau angelo, kad saugotų jos ramų miegą, kol aš ilsėsiuos. Mat, kai miegodama mergaitė šypsodavosi, močiutė sakydavo: „Kalbina aniuolai (angela).“

**Verslui dažniausiai pasirenkama artima ir gerai pažįstama sritis. Ar jūs anksčiau mėgote rankdarbius? Kada įsikūrėte, nuo ko pradėjote?**

Paauginusi Robertutę, po trejų metų grįžau į darbą, bet supratau, kad neturiu jėgų ir šeimai, ir darbei. O galvoje vis kirbėjo mintis, kad noriu kažko savo, širdžiai mielo. Artimieji irgi vis primindavo: „Daryk, kurk savo, tu tiek turi minčių ir idėjų!“

Vieną dieną, grįžusi iš mokyklos, Ema sako: „Reikia atlikti užduotį istorijos pamokai, aprašyti ir nufotografuoti daiktus su istorija, labai senus daiktus, kuriuos mes turim.“ Ir pradėjom tempti senus lagaminus! Tuose lagaminuose sudėta siuvinėta ir nėrinuota patalynė, rankšluosčiai, austi užtiesalai, net rankų darbo siuvinėta drobinė suknelė! O kiek visokių kitokių daiktų! „Tikras muziejus“, – taip įvertino mokytoja!

Tada pagalvojau, o ką aš paliksiu savo vaikams? Kodėl dabar negalim atgaivinti siuvinėjimo meno, jo pateikti subtiliai ir pritaikyti šiam moderniam gyvenimui! Galim! Be to, mano kaimynės – tikros siuvinėtojos! Nuo to viskas ir prasidėjo, kai nupirkau balto satino ruloną, rankšluosčių ir lino! Tai audiniai, kurie tinkami siuvinėjimui. Pirmiausia paprašiau Marytės išsiuvinėti ant užvalkaliuko angelą, o Vytautė išsiuvinėjo angeliukus ant rankšluosčių. Taip ir prasidėjo „Angelo sapno“ istorija.





# Alergija šalčiui – ar galime nekreipti dėmesio?

Apie alergiją dažniausiai prisimename pavasarį, kai pradeda žydėti įvairūs augalai ir medžiai, daugeliui gerai pažįstami ir maisto bei visokie namų alergenai. Žiemą alergenų, nors ir netikru, gali tapti šaltis. Ši liga vadinama netikraja alergija arba pseudoalergija. Jos kaltininkas ne tik mūsų šiluminė temperatūra, bet ir drėgnas, vėjnuotas oras bei šaltas vanduo. Ginantis nuo šalčio, organizme išsiskiria histaminas ir kitos cheminės medžiagos, kurios ir sukelia alergiją.

## Šalčio alergijos požymiai įvairūs

Vieniems išėjus į šaltį atsiranda sloga, pradeda ašaroti akys. Šalčio alergijos požymiai gali išryškėti ne lauke, o jau sugrįžus į namus. Kitiems ši alergija sukelia dilgėlinę, kuri pažeidžia odą, dažniausiai veido ir rankų. Oda parausta, patinsta, ima niežėti, atsiranda bėrimų, pūslių. Ploniau apsirengus, išbėrti gali ir drabužiais uždengtas kūno vietas – kelius, dilbius. Mat ten mažai riebalinių ir prakaitinių liaukų, o tokių kūno vietų oda labai jautri šalčiui. Prie šių požymių prisideda galvos skausmas ir suprastėjusi savijauta.

Tai nėra tokia paprasta liga, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio, – ji gali tapti pavojinga. Ilgai būnant dideliame šaltyje arba maudantis šaltame vandenyje gali ištikti anafilaksinė reakcija – nukrinta kraujospūdis, atsiranda silpnumas, priemsta sąmonė. Prie dilgėlinės gali prisijungti Kvinkės edema – ištinsta liežuvis, gerklos, patinus kvėpavimo takų gleivinei, gali atsirasti dusulys. Šalčio alergijos požymiai gali išryškėti ir išgėrus atšaldyto gėrimo, suvalgius šalto maisto arba palietus šaltą daiktą. Nuo šalto maisto ištinsta virškinamojo trakto gleivinė, todėl skauda pilvą, prasideda viduriavimas.

Šios alergijos nepainiokite su Reino sindromu, kurį sukelia šaltis ir nervinis stresas. Dėl šio negalavimo sutrinka plaštakų, o kartais ir pėdų pirštų, kraujotaka. Todėl šąla, skauda ir nubąla, o vėliau pamelsta, rankų arba kojų pirštai. Gali pasikeisti lūpų, ausų, nosies spalva. Taip atsitinka žmonėms, kurių kraujagyslės praranda elastingumą, todėl šaltyje jos neišsiplečia. Šis sindromas dažnai pasitaiko paaugliams, o jeigu jį pastebėjote, būtinai nuveskite vaiką pas gydytoją.

## Šalčio alergijos priežastys

Kodėl ši alergija gali prasidėti anksčiau tokių problemų neturėjusiam vaikui? Gydytojai įvardina keletą

priežasčių. Viena iš jų – pasikeitęs gyvenimo būdas. Vaikai vis daugiau laiko praleidžia namuose, sėdėdami prie kompiuterio, ir vis mažiau būna lauke. Sportuoja taip pat ne ore, o uždaroje sporto salėje.

Išprovokuoti šią alergiją gali infekcija: hepatito, herpeso virusai, įvairūs kvėpavimo takų ligų sukėlėjai, mikoplazmos ir kt. Kovojant su jais, susilpnėja imuninė sistema, vystosi komplikacijos, kurių viena ir yra šalčio alergija. Labiau šalčio alergija linkę sirgti žmonės, kuriuos kamuoja alerginė sloga, astma ar maisto alergija.

Kiti šios alergijos kaltininkai – lėtinės ligos: reumatinis artritas, pielonefritas (inkstų uždegimas), tonzilitas ir kitos. Šalčio alergija gali būti endokrininių, infekcinių ir kitokių ligų pasekmė.

## Kaip atskirti nuo įprastinės alergijos?

Didelės slogos, nosies užgulimo, ašarų, paraudusių akių, kosulio priežastis gali būti ne šaltis, o kailinė kepurė arba pūkinė striukė. Tikrąją priežastį paprasta išsiaiškinti – pakeiskite vaiko žieminius drabužius. Jeigu tai nepadėjo, verta pasidaryti alergijos tyrimą.

## Gydyti būtina

Šalčio alergija – nenuspėjama liga, ji gali išnykti taip pat netikėtai, kaip ir atsirado, – pakamuos keletą savaitių, o kitų metų žiemą nebesirodys. Bet dažniausiai būna atvirkščiai – liga vis labiau įsibėgėja ir pradeda kamuoti ne tik žiemą, bet ir vasarą. Užtenka išsimaudyti šaltame ežero ar jūros vandenyje, suvalgyti ledų – ir jį jau čia.

Niežulys, tekanti nosis ir ašaros – laikinos ir ne labai didelės problemos, bet verčiau vaiką apsaugoti nuo šių nemalonumų. Be to, ligą būtina gydyti dar ir todėl, kad ji gali suaktyvėti ir pasidaryti pavojinga. Šalčio alergija gali sukelti bronchų spazmus, o tai jau ne juokai.

Ši alergija, kaip ir įprastinė, taip pat gydoma antihistamininiais vaistais, bet juos ir dozes būtinai turi parinkti gydytojas – pagal vaiko amžių ir kt. Vaistai geriami prieš išeinant į lauką. Gydomo periodas gali užsitęsti, o gydytojai kartais skiria dar ir periferinę kraujotaką gerinančius vaistus, tokiam vaikui naudingas dviejų savaitių vitaminų A, C, E ir PP kursas.

Gydantis šią alergiją reikia saugotis šalčio – avėti šiltus batus, šiltai apsirengti, būtinai mūvėti pirštines ir šiltą kepurę. Maitinkite šalčiui alergišką vaiką tik šiltu maistu, neduokite šaltų gėrimų, neprauskite šaltu vandeniu. Prieš išleisdami į lauką, jo veidą patepkite riebiu apsauginiu kremu, pridenkite šaliku.

Undinė Gilė

Ar visos dirbate savo namuose, kitoms moterims tai – pagrindiniai darbai ar užsiėmimai auginant vaikus?

„Angelo sapno“ idėja – kad mama būtų namuose. Taigi visos taip dirbam – savo malonumui, kai turime laisvo laiko. Visada norisi prisėsti prie darbų, į kuriuos sudedame tiek daug laiko ir meilės. Mūsų vaikai ir mes pačios tampame modeliukais fotosesijose, o nuotraukas patikim profesionalioms fotografėms – į pagalbą atskuba mano draugės Diana Zak ir Renata Poškevičienė („Photo – Renata“).

Kuo toliau, tuo daugiau idėjų gimsta, norisi įtraukti vis daugiau žmonių, užsiimančių rankų darbais. Taip mūsų komandoje atsirado stalius, medžio drožėjas Virgis. Su juo draugystę pradėjom, kai ieškojau medinių žiedų servetėlėms. Dabar – ko tik neprisigalvojam drauge! Siuvėja Birutė niekada nežino, su kokiom idėjom atvažiuosiu! Visai neseniai į mūsų komandą įsiliejo siuvinėtoja Aušra. Labai didžiuojuosi visais savo komandos nariais – matau, kiek ugnelės akyse, kiek džiaugsmo ir noro kurti kartu jie turi! Mes visi jau tapom kaip viena šeima. Vis norisi paimti telefoną ir paklausti: „Kaip tu?“

## Iš kur semiatės idėjų rankdarbių detalėms?

Idėjos ateina iš gyvenimo, o visi mūsų rankdarbių elementai ne tik dėl grožio. Pavyzdžiui, vienas puošybos elementų – gintarinukai, o pasirinkimą lėmė tai, kad šie jūros akmenukai ramina ir atpalaiduoja. Atsimenu, močiutė nešiodavo gintarinius karolius, kad būtų lengviau kvėpuoti. O kutą prie pagalvėlės sugalvojau prisiūti todėl, kad mano abi dukrytės negalėdamos užmigti vis sukdamo pirštukais plaukus. Norėjau, kad atsikratytų šio įpročio.

Ko gero, mama namuose dažnai užsiėmusi rankdarbiais, o dukrelės nereikia dėl to pretenzijų? Juk yra daugybė vaikiškų džiaugsmų, kuriuos galima patirti drauge.

Man svarbiausia, kad dukrelės mato, kas yra darbas. Be to, jos ir pačios kuria, modeliuoja, o jų nuomonė pati svarbiausia! Robertutė pas siuvėją sudėlioja siūlus, kokias siūsim! Tikrai galiu pasakyti, kad vaikams kūryba ir visos mūsų darbas į naudą. Matau, kaip jos pačios ruošiasi gimtadieniams, kitoms šventėms – jau man nebereikia padėti!

## Ar dukrelėms patinka gauti dovanų jūsų rankdarbius?

Per kiekvienas šventes nustebinu savo mergytes vienetinėmis dovanomis. Mat dalį mūsų sukurtų darbelių pasilikame sau. Pats didžiausias džiaugsmas, kad, artėjant šventei, nereikia bėgioti po parduotuves ir sukti galvą, ką nupirkti. Dovanos, sukurtos mūsų pačių, išglostintės mūsų rankų, visada bus pačios mieliausios!

## Jūsų rankdarbius moterys suranda socialiniame tinkle. Gal planuojate plėstis?

Kol kas mūsų kuriamus gaminukus galima pamatyti „Facebook“ puslapyje „Angelo sapnas“. Kopiam mažais žingsneliais, ne tik džiaugiamės pačios, bet ir norime pasidalinti šiluma su kitomis mamomis. Vietoj akcijų, nuo kiekvieno parduoto satino patalynės komplekto dovanojame pagalvėlę vaikučiui, kuriam reikia mūsų visų pagalbos, o jo mamytei – tikėjimo ir vilties.

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė  
Fotografės Diana Zak ir  
Renata Poškevičienė





# Kaip reaguoti į mažo vaiko temperatūrą?

Orų pokyčiai, drėgmė ir silpnas vaiko imunitetas palankūs dažniems peršalimams ir virusams. Vaiko ligos šaltuoju metų sezonu tėvams ne staigmena, bet ką daryti, jeigu vakare staiga pakilo temperatūra, o mažylis jaučiasi gerai, arba atvirkščiai – temperatūra normali, o vaikas atrodo nusilpęs ir aišku, kad į darželį jis eiti negali. Kada reikia tuojau pat vykti pas gydytoją, o kada užteks vaiką pagirdyti karštom arbatalelėmis ir palepinti keletą dienų namuose.

## Kada temperatūra nebaisi?

Temperatūra pakyla sergančiam įvairiomis sezoninėmis peršalimo ligomis vaikui. Aukšta temperatūra būna sergant gripu, plaučių uždegimu, bakterine angina, kiaulytė. Kai ji nukrenta, reiškia organizmas pradeda nugalėti ligą ir vaikas ima sveikti.

Pakilus temperatūra – ne visada vaiko ligos požymis, ne visokia ji pavojinga. Pavyzdžiui, dėl 37 laipsnių, jaudintis nederėtų. Vakare mažam vaikui temperatūra kartais gali padidėti dėl to, kad jis prisizaidė judrių žaidimų, daug bėgiojo. Galbūt per šiltai apdengėte ir organizmas taip reguliuoja perkaitimą. Bet jeigu temperatūra nekrenta keletą dienų, verta kreiptis į gydytoją. Ligos požymis gali būti ir besilaukanti sumažėjusi temperatūra.

Kaip elgtis pakilus temperatūrai, priklauso nuo vaiko savijautos. Jeigu jis gerai jaučiasi, linksmas, judrus, o jam 38 laipsniai, galite apsieiti ir be vaistų bei lovos režimo. Galbūt temperatūra per kelias dienas nukris. Bet jeigu ji laikosi ir dar pradeda kristi šaltis, ima skaudėti gerklę arba ausytes, kamuoja stiprus kosulys, žinoma, laukti nedera. Vaikas gali skųstis prasta savijauta, atsisakyti valgyti bei gerti ir tuomet, kai temperatūra normali ir nėra kitų ligos požymių. Tuomet vizitas į polikliniką taip pat būtinas.

## Kada temperatūrą būtina numušti?

Nors ir didesnė temperatūra mamą baugina, pediatrijai pataria nesigriebti sirupų ir tablečių, jeigu ji ne aukštesnė kaip 38,5 laipsniai. Tik kūdikiui iki 2 mėnesių reikia mažinti jau 38–38,5 laipsnių temperatūrą, taip pat – vyresniam vaikui, jei anksčiau karščiuojant buvo traukulių. Karščiavimas yra organizmo kovos su infekcija priemonė. Jeigu mažesnis karštis vaikui netrukdo gerai jaustis, užteks gausių gėrimų. Tokio vaiko gulėti lovoje neverskite – namuose jis gali užsimti įprastine veikla.

Aukštesnę kaip 38,5 laipsnių temperatūrą vaikui turime mažinti vaistais. Jų dozės priklauso nuo amžiaus ir svorio. Duoti vaistų reikia tiksliai pagal anotacijoje nurodytas dozes, kurių padidinti negalima net tuomet, kai temperatūra išlieka aukšta. Jeigu vaikui skauda galvą arba jis labai prastai jaučiasi, nors ir temperatūra mažesnė, taip pat gali prireikti vaistų. Vaikiški temperatūrą mažinantys vaistai malšina ir skausmą, todėl išgėrus jų greitai palengvėja.

Temperatūrą mažina visoms mamoms gerai žinoma liaudiška priemonė – aptrynimai. Rankšluostų šiai procedūrai sumirkome šiltame vandenyje. Jokiu būdu netinka šaltas vanduo ir spiritiniai tirpalai. Vaikas ištrinamas iš karto, sugirdžius temperatūrą mažinančių vaistų.

Kai kuriais atvejais, pakilus temperatūrai, tenka nedelsiant kviešti gydytoją. Didelis karščiavimas (39–40 laipsnių) alina organizmą ir sutrikdo įvairias jo sistemas. Būtinai reikia gydytojo, jeigu vaiko temperatūra didesnė nei 39 laipsniai. Mažesniai kaip 2 mėnesių kūdikiui – jei temperatūra 38 laipsniai, o vaikui iki vienerių metų – 38,5. Skubios pagalbos reikia dūstančiam ir vemiančiam vaikui, tai pat – jeigu aukštos temperatūros nepavyksta numušti vaistais.

Karščiuojantis mažylis gali tapti apatiškas arba atvirkščiai – pernelyg įsiauđrinęs, be to, atsisakyti gerti. Tuomet būtinai kreipkitės į pediatrą. Visada kvieskite gydytoją įtare, kad vaikas susirgo gripu, kai temperatūra aukšta, krečia šaltis, skauda raumenis ir sąnarius.

## Sergančio vaiko priežiūra

Karščiuojantys vaikai netenka apetito, bet valgydinti per prievartą neverta, tik gerti mažajam ligoniukui būtinai reikia. Mat dėl karščio prakaituodamas vaikas netenka daug vandens. Todėl svarbu mažylio neperkaitinti – nerenkite dar vienu megztuku, jeigu jam nešalta. Per šilta apranga dar labiau padidins kūno temperatūrą.

Ligoniuko kambarį vėdinkite keletą kartų per dieną – ore sumažės mikrobų ir virusų. Kol mažojo kambarys vėdinamas, jis gali pažaisti kitame. Negerai ligoniukui pernelyg sausas kambario oras. Jeigu sudrėkins indas su vandeniu šalia radiatoriaus arba drėgnas rankšluostis, pakabintas ant kėdės atlošo. Kita būtina sąlyga – vėsesnė kambario temperatūra, maždaug 18–20 laipsnių.

## Ar įmanoma išvengti žiemos ligų arba jų bent sumažinti?

Pradėjęs lankyti darželį dažnesnės vaikų ligos neišvengiamos, o kiek sirgs vaikas, priklausys nuo jo dar nesuformavusio imuniteto. Be to, ligos padeda imunitetui stiprėti. Lengviau susidoroja su neišvengiamais peršalimais ir infekcijomis nuolat grūdinamas, tinkamai maitinamas ir visais sezonais daug laiko gryname ore praleidžiantis vaikas. Grūdinimo ir imuniteto stiprinimo programą geriausia aptarti su pediatru.

*Sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė*



## „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“ ir „Nurofen Forte Strawberry“ sudėtyje yra daugiau ibuprofeno, todėl dabar skausmui normalinti ir karščiavimui sumažinti vaikas turi suvartoti mažesnę dozę „Nurofen Forte Orange“ ir „Nurofen Forte Strawberry“ yra saugius vartoti.

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

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

- SU DĖTYJE YRA IBUPROFENO
- PRADEDA VEIKTI PER 15 MIN.
- VEIKIA IKI 8 VALANDŲ
- SU PATOGIU DOZATORIUMI
- PAGAMINTAS JUNGTINĖJE KARALYSTĖJE
- BE KONSERVANTŲ

### NERECEPTINIS VAISTINIS PREPARATAS. REGISTRUOTAS.

Reckitt Benckiser (Poland) S.A., ul. Okunin 1, 05-100 Nowy Dwor Mazowiecki, Lenkija. Nurofen Forte Orange 40 mg/ml ir Nurofen Forte Strawberry 40 mg/ml geriamoji suspensija. Ibuprofenas 1 ml geriamosios suspensijos yra 40 mg ibuprofeno. Indikacijos: trumpalaikis šiltno ir vidutinio skausmo malšinimas, trumpalaikis karščiavimo malšinimas. Vartojimo būdas ir dozavimas: naudojant pakutėte esantį dozavimo švirkštą dozuoti, kaip nurodyta toliau: svarantiems daugiau nei 5 kg (3–5 mėn.) kūdikiams gerti po 1,25 ml 3 kartus per parą, 7–9 kg (6–11 mėn.) kūdikiams – po 1,25 ml 3–4 kartus per parą, 10–15 kg (1–2 m.) vaikams – po 2,5 ml 3 kartus per parą, 16–19 kg (4–5 m.) vaikams – po 3,75 ml 3 kartus per parą, 20–29 kg (6–9 m.) vaikams – po 5 ml 3 kartus per parą, 30–40 kg (10–12 m.) vaikams – po 7,5 ml 3 kartus per parą. Kontraindikacijos: padidėjęs jautrumas ibuprofenui arba bet kuriai vaisto pagalbinei medžiagai; jei praityje yra buvę padidėjusio jautrumo reakcijų (astma, rinitas, angioneurozinis patrinkimas, dilgėlinė) vartojant ibuprofeną, kita nesteroidinių vaistų nuo uždegimo (NVNU), įskaitant ir acetilsalicilo rūgšties darinius; anksčiau buvęs su NVNU vartojimu susijęs kraujavimas ir virškinamojo trakto ar virškinamojo trakto perforacija; aktyvi ar anksčiau buvusi pasikartojanti pepsinė opa arba opa kraujavimas (2 ar daugiau atskirų pavirtimų opos susidarymo ar kraujavimo epizodų); kraujavimas į smegenis arba kitoks kraujavimas; sunkus kepenų, inkstų arba širdies nepakankamumas; neaiškios kilmės kraujodavos sutrikimai; paskutinis nėštumo trimestras (tiksliai nurodyti); jeigu pasireiškė sunki dehidracija (dėl vemimo, viduriavimo ar nepakankamo skysčių kiekio). Specialūs įspėjimai: šių vaistų reikia atsargiai vartoti pacientams, sergantiems sisteminėmis raundžia vilkige, taip pat tiems, kurie serga mišria jungiamojo audinio liga, nes didėja aseptinio meningito rizika; jei gimtas porfirino metabolizmo sutrikimas (pavyzdžiui, ūminė intermitinė porfirija), virškinamojo trakto sutrikimų ir lėtinės uždegiminės žarnyno ligos (opinis kolitas, Krono liga), serga vėjaraupiais; jei anksčiau buvo padidėjęs kraujospūdis ir (arba) širdies nepakankamumas, yra inkstų, kepenų veiklos sutrikimas; iškart po didelės apimties chirurginės operacijos; jei yra širdigė, nosies polipai arba lėtinis uždegiminis rinitas; jeigu anksčiau buvo pasireiškusių alerginių reakcijų kitas medžiagas, nes dėl to padidėja alerginių reakcijų pasireiškimo rizika vartojant šiuos vaistus. Sie vaistai gali būti susiję su nedideliu širdies priepuolio (miokardo infarkto) ar insulto pavojiaus padidėjimu. Vaistų negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas. Vaistų sudėtyje yra skystojo maltito, kuris gali trupučiui laisvinti vidurius. Prašome dėmesį perskaityti pakutes lapelį ir vaisto vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepaėina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu: [Nepageidaujama@vkt.lt](mailto:Nepageidaujama@vkt.lt) arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje [www.vkt.lt](http://www.vkt.lt). Reklamos teksto parengimo data – 2016 m. lapkričio mėn.





# Jūros vanduo – ne tik nuo slogos

Sloga šaltuoju metų periodu dažnai pasitaiko ir suaugusiesiems, ir vaikams. Populiari nuomonė, kad gydoma sloga praeina per savaitę, o negydoma – per 7 dienas, byloja apie lengvabūdišką požiūrį į šį dažną negalavimą. Ypač kalbant apie vaikus, kuriems net ir nedidelis nosies gleivinės paburkimas labai susiaurina nosies landas ir apsunkina kvėpavimą. Sutrikus kvėpavimui per nosį, mažas vaikas pasidaro neramus, prastai miega ir valgo. Be to, peršimetus infekcijai į nosiaryklę, gerklą arba trachėją, bronchus ir plaučius, gali prisidėti daug kitų sunkesnių ligų.

## Slogą vaikui reikia būtina gydyti

Slogą – nosies gleivinės uždegimą, dažniausiai sukelia rinovirusas, kuris greičiausiai pakerta peršalusį vaiką, nes tuomet susilpnėja jo imunitetas. Mažylis gali greitai užsikrėsti nuo sergančio draugo – ir ne tik čiaudindčio. Virusas atkeliauja nuo rankų, žaislų, durų rankenų. Taigi, nieko stebėtino, kad darželyje sloga pasidalina didžioji grupės dalis.

Kūdikiai ir maži vaikai sloga serga dažniau ir ilgiau negu suaugusieji, be to, šie negalavimai jiems dažniau komplikuojasi kitomis ligomis. Tam turi įtakos anatominiai mažylių ypatumai. Jų nosies ertmė ir landos daug mažesnės, siauresnės ir trumpesnės. Todėl net ir menkai paburkus gleivinei išskyros užkemša nosies ertmę, o vaikas įkvepia mažiau oro. Dėl to organizmui gali pritrūkti deguonies. Tai ypač pavojinga mažo vaiko smegenims ir kraujui. Sloga itin didelių keblumų sukelia kūdikiams, nes jų nosies landos ypatingai siauros, o neprakvėpuojantis per nosį mažylis negali žįsti krūtims ar gerti pieno iš buteliuko. Todėl, sutrikus kvėpavimui per nosį, gydytojui pataria iš karto imtis priemonių jam atkurti.

Nosies ertmė jungiasi su prienosinių ančių (sinusų) ertmėmis, kurios yra abiejose nosies ir skruostų pusėse. Paburkus nosies gleivinei, sinusuose ima kauptis išskyros – dėl užakusio kanalo, vedančio į nosies ertmę, kuriuo jos paprastai nuteka. Nustatyta, kad jei mažesnis negu šešerių vaikas sloguoja ilgiau negu 10 dienų, sinusito tikimybė pasiekia 90 proc. Negydomas nosies gleivinės uždegimas gali išplisti į ausis ir komplikuoti vidurinės ausies uždegimą – otitū.

## Kodėl svarbu išplauti nosį?

Sveika nosies gleivinė yra drėgna, o klampių gleivių sluoksnis neleidžia virusams prasiskverbti į organizmą. Nosies gleivinę dengiančios blakstienės virpėdamos išstumia įkvėptas įvairias mikro-

daleles, pavyzdžiui, dulkes, taip pat – alergenų, bakterijų ir virusų. Nosies gleivinė ne tik filtruoja įkvepiamą orą, bet ir sušildo bei sudrėkina. Taigi, pagrindinė nosies gleivinės funkcija – valomoji, o laisvas kvėpavimas per nosį svarbus sveikatai, nes apsaugo gilesnius kvėpavimo takus ir plaučius. Pakitus gleivinei ir sutrikus blakstienėlių judesiems, susilpnėja ir nosies apsauginė funkcija. Taip ir atsitinka dėl uždegimo.

Kaip vieną iš pagrindinių slogos gydymo priemonių gydytojai pataria nosies ertmės gleivinės plovimą, derinant jį su gydymu kitais preparatais. Plauti nosį svarbu ir slogos komplikacijų profilaktikai. Taip pašalinamas nosies ertmėje susikaupęs sekretas su virusais, bakterijomis, alergenais ir kitais nepageidaujamais svetimkūniais, kurie gali sukelti uždegimą. Tai yra pirmasis bet kurios kilmės slogos gydymo etapas.

Nosies plovimas ne tik palengvina slogos simptomus, bet ir gali padėti išvengti komplikacijų. Tai nuo seno žinomas slogos gydymo būdas. Šios vadinamosios irigacinės terapijos naudą įrodė daugybė užsienyje atliktų tyrimų. Nosiai plauti seniai naudojami druskų tirpalai, o šiuolaikiniai preparatai gaminami iš jūros vandens.

## Jūros vanduo – natūrali pagalba

Jūros vandens tirpalas naudojamas ne tik nosiai plauti, bet ir slogai gydyti. Jame esantys mikroelementai (magnis, jodas, cinkas, selenas ir kiti) skatina nosies gleivinės epitelio blakstienėlių virpėjimą, gerina gleivinės liaukų veiklą, didina jos atsparumą virusams ir bakterijoms. Jūros vanduo drėkina nosies gleivinę, padeda suskystinti gleives ir išvalyti tirštas išskyras, kurios trukdo kvėpuoti pro nosį. Be to, jūros vanduo mažina paburkimą ir normalizuoja gleivių gamybą. Todėl mažėja uždegimas. Tai ypač svarbu gydant slogą mažam vaikui, kuriam sunku idealiai išpūsti nosį.

Jūros vandens tirpalai yra dviejų rūšių – fiziologinis ir hipertoniškas. Skiriasi jų druskingumas. Fiziologinis jūros vanduo mažesnio druskingumo, tokio kaip nosies gleivinės ląstelių, ir tinka nosiai plauti bei gleivinei drėkinti. Šios rūšies jūros vandens tirpalas taip pat pravers profilaktiškai ir galbūt vaikas visiškai išvengs slogos. Hipertoninio jūros vandens druskų koncentracija didesnė, o dėl šio vandens ir nosies gleivinės osmosinio slėgio skirtumo gleivinė sutraukiama, mažėja paburkimas ir palengvėja kvėpavimas.

Jūros vanduo – natūrali priemonė sloguojančiam mažyliui ir nereikia jo kamuoti chemiais vaistais. Nepamirškite, kad gydyti vaikui slogą gleivinės kraujagysles sutraukiančiais chemiais lašais neatsargu, o nepasitarus su gydytoju – negalima, nes jie greitai pažeidžia nosies gleivinę.

Undinė Gilė

# Delmar nosies purškalas



800 dozių  
viename flakone

## Delmar fiziologinis\* jūros vandens tirpalas (0,9%), 100 ml

**Didelis kiekis už mažą kainą!**

Vaikams nuo 6 mėn. ir suaugusiesiems.

Purkšti po 1 dozę į kiekvieną nosies landą kelis kartus per dieną.

## \*Kasdienei nosies ertmės higienai.

Drėkina sausą nosies gleivinę, mažina viršutinių kvėpavimo takų infekcijos riziką.



## Delmar hipertoniškas\* jūros vandens tirpalas (3,7%), 50 ml

Vaikams nuo 1 metų ir suaugusiesiems.

Purkšti po 1 dozę į kiekvieną nosies landą kelis kartus per dieną.

## \*Mažina nosies užgulimą.

Lengvina kvėpavimą esant: alergijai, peršalimui, rinitui, sinusitui.



400 dozių  
viename flakone

*Draugiški  
vaikams –  
purškia lengva  
dulksnele!*

**Pajusk jūros dvelksmą!**

<http://www.delmar.lt/>



# Vitaminai – kokių ir kiek reikia?

Vitaminai svarbūs visais metų periodais, o šaltuoju – ypatingai, nes senokai nuskindose daržovėse ir vaisiuose jų gerokai mažiau. Be to, padažnėjusių ligų periodu reikia būtinai apsirūpinti tais vitaminais, kurie padeda imunitetui. Šiuolaikinėmis sąlygomis vitaminų poreikis išaugęs, nes ekologinė situacija prastoka, o organizmą silpnina psichologinė įtampa ir stresai, kuriuos, deja, patiria ne tik suaugusieji, bet ir vaikai.

## Pirmieji vitaminai

Pavadinimas „vitaminai“ kilęs iš lotynų kalbos žodžio „vita“, kurio reikšmė – gyvenimas. Vitaminų reikia įvairiems organizmo biocheminiams procesams, jie reguliuoja medžiagų apykaitą, būtini audiniams atsinaujinti, o jų pristigus ir vaikus, ir suaugusiuosius gali užklupti sveikatos problemos. Vitaminų organizmas pats nepasigamina, todėl turime jų gauti su maisto produktais ir maisto papildais. Tiesa, kai kurių vitaminų (B grupės ir K), bet tik šiek tiek, pagamina žarnyno mikroflora. Bet prisikaupti vitaminų atsargų negalime, o visą šių medžiagų kompleksą turime gauti nuolat ir būtinai reikiamomis dozėmis.

Ne mažiau svarbūs ir mineralai, be kurių neįmanomas fizinis ir protinis vaiko vystymasis. Be to, dėl jų stokos organizmas gali prarasti gebėjimą pasisavinti kai kuriuos vitaminus. Taip pat vitaminų prireikia ir mineralams pasisavinti. Pavyzdžiui, žinoma, kad kalcį būtina vartoti drauge su vitaminu D ir magniu.

Žindomas kūdikis vitaminus gauna iš mamos pieno, taigi jų kiekis priklauso nuo mamos mitybos. Dirbtiniais mišinukais maitinamas mažylis

mikroelementų pasisemia iš šio maistelio. Vienas pirmųjų papildomų vitaminų, su kuriais susiduria kūdikis, yra D. Jis reikalingas skeletui vystyti ir vaikui augti. Šis vitaminas būtinas beveik nuo pat gimimo, nes paprastai mamos piene jo per mažai. Vitamino D ypatingai reikia rudenį ir žiemą gimusiems kūdikiams, nes tuo metu retai džiugina saulė, kuri būtina jam gamintis. Reikiamą šio vitamino kiekį ir vartojimo trukmę pediatras nustato pagal kūdikio amžių ir sveikatos būklę.

## Kaip gauti tiek, kiek reikia?

Šiuolaikinio gyvenimo sąlygomis, deja, iš maisto viso vitaminų kiekio nei suaugusysis, nei vaikas negaus. Apie 30 proc. naudingųjų medžiagų maisto produktai netenka juos gaminant ir laikant. Be to, dažnas vaikas noriai valgo ne viską. Vieni nemėgsta daugelio daržovių, kiti – žuvies, o kai kurie purtosi kitokio maisto kaip blynai ar makaronai. Ne visos mamos gali pasigirti ir dideliu vaiko apetitu. Todėl, nevertojant vitaminų papildomai, reikiamo šių medžiagų kiekio nėra iš kur pasiimti.

Jeigu vaikui ilgai trūksta vitaminų, jis lėčiau auga, prasideda įvairūs negalavimai – išsausėja oda, sutrinka kraujo krešėjimas, gali atsirasti traukuliai, alergijos. Apie vitaminų stoką byloja vaiko dirglumas, kraujuojančios dantenos, odos bėrimai. Ilgai stokojantiems vitaminų ir kitų medžiagų vaikams susilpnėja imunitetas ir jie dažniau serga įvairiomis infekcijomis, lėtai sveiksta, be to, gali sulėtėti fizinis ir protinis vystymasis. Pediatrų nuomone, vitaminų maisto papildai vaikams reikalingi nuolat, o jų kiekis turėtų būti pritaikytas pagal amžių.

Nedera pamiršti ir mitybos rekomendacijų, nes dalį vitaminų, taip pat kitų naudingųjų medžiagų vaikas turi gauti su maistu.

- ♦ Kūdikius reikia laiku pradėti primaitinti.
- ♦ Vaikas kasdien turi valgyti visų grupių maisto produktus: daržoves, vaisius, kruopų košes, mėsą ir pieno produktus, kiaušinius, žuvį, reikalingi augaliniai ir gyvūniniai riebalai.
- ♦ Į kūdikių meniu reikia įtraukti vitaminais papildytus produktus: košes, vaisių ir daržovių tyres, specialius pieno, taip pat ir rauginto, produktus.

- ♦ Gaminkite maistą taip, kad išliktų daugiausiai naudingų medžiagų – troškinkite, ruoškite garuose, siūlykite vaikui įvairesnių patiekalų ir šviežių maisto produktų.
- ♦ Pasitarę su gydytoju, būtinai duokite vaikui vitaminų papildomai – ypač šaltuoju metų sezonu, ypatingai svarbūs papildomi vitaminai persirgusiam infekcine liga mažyliui, taip pat – sutrikus virškinimui arba jeigu kamuoja negalavimai, dėl kurių organizmas silpniau pasisavina naudingąsias medžiagas.

## Kokius vitaminus duoti?

Įvairioms sveikatos problemoms skirtuose maisto produktuose yra atskiri vitaminai, dažniausiai – vitaminas arba du. Pavyzdžiui, šaltuoju metų sezonu patariama visiems papildomai pasistiprinti vitaminu C, ypač tai svarbu dažnai sergančiam vaikui.

Maisto papildai profilaktikai gaminami kaip polivitaminų arba vitaminų ir mineralų kompleksai. Skiriasi sudėtinės jų dalys bei dozės ir orientuojamasi pagal tam tikro amžiaus vaiko poreikius.

Kituose maisto produktuose be vitaminų ir mineralų dar yra vaistinių augalų medžiagų, pridedančių šiems preparatams papildomų savybių. Gaminami ir atskiri vaistažolių maisto papildai, pavyzdžiui, ežiuolių preparatai, kuriuose yra bioaktyvių medžiagų, padedančių atsilaikyti prieš mikrobus ir virusus. Vitaminų ir mineralų kompleksuose paprastai yra

maždaug 30 proc. paros dozės, bet kai kurių rūšių mikroelementų gali būti 50 ir daugiau proc. rekomenduojamos normos.

Mažyliams patogiausia išgerti skysto pavidalo vitaminus, juos galima sugirdyti šaukšteliu arba sumaišyti su vaiko mėgstamu gėrimu. Visuose vitaminų maisto produktuose yra ir pagalbinių komponentų – sacharozės, kvapiųjų medžiagų, dažiklių, konservantų ir t.t. Alergiškiems vaikams kai kurios šių medžiagų gali sukelti šalutines reakcijas, todėl jiems maisto papildą reikia parinkti ypatingai atidžiai.

## Per daug taip pat negerai

Nedera pamiršti, kad vitaminų negalima vartoti beatodairiškai, nes taip pat pavojingas ir jų perteklius. Jokiū būdu vaikams netinka suaugusiesiems skirti maisto papildai, kuriuose vitaminų ir mineralų dozės yra didesnės. Pagrindiniai vitaminų pertekliaus požymiai primena apsinuodijimą: vaikas tampa nuolat mieguistas, jį gali kamuoti pykinimas, net vėmimas, sumažėja apetitas, atsiranda skausmai įvairiose kūno vietose. Perdozavus vitamino D, kūdikiui per anksti sukietėja mėnėlis, sutrinka nervų ir endokrininė sistemos. Ir vitaminų stoka, ir perteklius gali stabdyti vaiko vystymąsi bei sutrikdyti sveikatą.

*Sveikos gyvenamosios edukologė  
Ieva Grabauskienė*

# CHILD LIFE ESSENTIALS

Kad mažylis augtų sveikas!

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



**Kaina 15,00€**

**ChildLife Essentials®  
Echinacea 29,6 ml**



**Kaina 8,00€**

**ChildLife Essentials®  
Liquid Vitamin C 118,5ml**



**DOVANA**

Internetinėje parduotuvėje [www.e-yourlife.eu](http://www.e-yourlife.eu) įsigiję multivitaminus vaikams ir ežiuolių lašukus gausite **DOVANĄ** – vitamino C buteliuką. Dovanų kiekis ribotas!

**Telefonas +370 688 02 826. El. paštas [informacija@e-yourlife.eu](mailto:informacija@e-yourlife.eu)**



# Bifidobakterijos – laukiamiausios kūdikio pilvuke

Kai suprastėja kūdikio apetitas, sutrinka tuštinimasis, tėvams nuolat širdį rėžia mažojo nerimas, o vaikas priauga per mažai svorio, dažnai gydytojas patvirtina disbiozę – bakterijų pusiausvyros sutrikimą. Apie žarnyne gyvenančių gerųjų bakterijų svarbą virškinimui puikiai žinome. Tyrimų duomenys rodo, kad gerųjų ir ligas sukeliančių mikroorganizmų pusiausvyra turi įtakos imunitetui, taigi ir ligoms, su kuriomis teks kovoti augančiam mažyliui.

## Svarbiausios bakterijos nuo gimimo

Pagrindinė sveiko kūdikio žarnyno mikrofloros dalis – bifidobakterijos, priklausomai nuo amžiaus jos sudaro 85–98 proc. Suaugęs žmogus jų turi mažiau. Tai yra vienos pagrindinių bakterijų gyvenimo pradžioje. Tyrimais nustatyta, kad nuo jų priklauso ne tik normali kūdikio žarnyno mikroflora, bet ir tolesnė vaiko sveikata.

Dauguma šių bakterijų gyvena storosios žarnoje, jos stimuliuoja organizmo apsauginius mechanizmus, padeda sintetinti su nepageidaujamais mikrobais kovojančius antikūnus. Bifidobakterijos, kaip ir kiti žarnyne esantys naudingi mikroorganizmai, neutralizuoja tokius mikrobus kaip stafilokokas, grybelius.

Bifidobakterijos reikalingos biologiškai aktyvių medžiagų, pavyzdžiui, vitaminų, įvairių fermentų, sintezei; būtinos riebalų, baltymų, angliavandenių ir mineralų apykaitai. Šios bakterijos padeda pasisavinti vitaminą D, kalcį, geležį. Todėl bifidobakterijų stoka ir dėl to atsiradusi disbiozė kūdikio sveikatai gali turėti neigiamų padarinių. Manoma, kad bakterijų pusiausvyros sutrikimo pasekmės gali būti uždegiminės žarnyno ligos, alergijos, cukrinis diabetas, taip pat ir nutukimas.

Disbiozė sukelia viduriavimus arba vidurių užkietėjimus, pilvo skausmus, dujų sankaupas kūdikio žarnyne, dėl kurių atsiranda diegliai.

## Svarbu ne tik kiekis, bet ir rūšys

Dar negimusio vaiko žarnyne nėra jokių bakterijų. Kokios bakterijos apsigyvens naujagimio žarnyne, priklauso nuo aplinkos, kurioje jis gimsta, gimdymo būdo ir mitybos. Pirmieji mikrobai į naujagimio organizmą patenka keliaujant gimdymo takais, priglaustas pirmą kartą prie mamos

vaikas jų gauna nuo jos odos. Taip pat bakterijų kūdikis gauna tėvams jį liečiant bei bučiuojant ir per aplinkos daiktus.

Todėl viena iš geriausių disbiozės profilaktikos priemonių – anksti glausti naujagimį prie krūties. Vienas pagrindinių bakterijų naujagimio organizme šaltinių yra mamos pienas. Šis pienas turi ypatingų medžiagų, kurios skatina daugintis bifidobakterijas. Tokių medžiagų neturi nė vienas dirbtinis mišinys. Todėl žindomi kūdikiai apsaugoti nuo infekcinių virškinimo sistemos ligų.

Svarbu ne tik bifidobakterijų kiekis, bet ir jų rūšys, o jos skiriasi priklausomai nuo amžiaus. Žindomų kūdikių žarnyne yra mažyliams reikalingų rūšių bifidobakterijų, o dirbtinai maitinamų kūdikių organizme vyrauja suaugusiems žmoniems būdingos rūšys. Pastarųjų mikrofloros pokyčiai būna tokie dideli, kad dažniausiai sukelia viduriavimus.

## Kodėl bifidobakterijų kūdikiui pritrūksta?

Šių bakterijų pristinga naujagimiai, kurie dar įsčiose buvo paveikti infekcijos – dėl mamos uždegiminės ligos. Mažiau bifidobakterijų turi neišnešioti naujagimiai, gyvenimo pradžioje laikomi intensyvosios terapijos skyriuje. Vaikai, gimę Cezario pjūvio operacijos metu, taip pat turi daug mažiau galimybių gauti jiems reikalingų gerųjų bakterijų negu pagimdyti natūraliai. Taip pat – gydomi antibiotikais, nes šie vaistai suardo normalią gerųjų ir patogeninių žarnyno bakterijų pusiausvyrą, todėl sutrinka ir virškinimas.

Kūdikio bakterijų sudėčiai įtakos turi mamos sveikata, mityba ir stresas vėlyvuojų neštumo periodu. Daugelio suaugusiųjų mikroflora yra pažeista būtent dėl to, kad jie per dažnai gydomi antibiotikais. Tokių tėvų naujagimis jau nuo pirmųjų dienų patenka į bifidobakterijų stokojančią aplinką, o joje gausu sąlyginai patogeninių bei ligas sukeliančių mikroorganizmų. Jie tyko ant įvairiausių daiktų, vaikų ir suaugusiųjų rankų. Patekę į žarnyną, kuriame mažai bifidobakterijų, tokie nepageidaujami mikroorganizmai lengvai įsitvirtina ir dauginasi.

Disbiozė atsiranda dažnai kvėpavimo takų infekcijomis sergantiems vaikams. Vaistai ir virusai suardo žarnyno mikroflorą, bakterijų santykis taip pat keičiasi sergant žarnyno ligomis, pavyzdžiui, opiniu kolitu, Krono liga.

Dalia Petrutytė

# NAUJIENA



## LINEX® BABY lašai

**NET 1 MILIJARDAS  
GERIAUSIAI PASAULYJE IŠTIRTŲ BIFIDOBAKTERIJŲ  
JŪSŲ MAŽYLIUI!\***

\* The Science behind the Probiotic Strain Bifidobacterium animalissubsp. lactis BB-12®, M. Jungersen, A. Wind, E. Johansen, J. E. Christensen, B. Stuer-Lauridsen, D. Eskesen. Microorganisms 2014, 2, 92-110.

Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakeičiamas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.  
„Sandoz Pharmaceuticals d.d.“ filialas, Šeimyniškių g. 3A LT-09312 Vilnius, Lietuva, Tel. +370 5 263 6037. El. paštas: info.lithuania@sandoz.com. B11610542479 Parengta 2016.10.18

**SANDOZ** A Novartis  
Division



# Kodėl vaikai tunka ir serga?

Vieni tėveliai įsitikinę, kad šiuolaikinės vaikų ligos genetiškai paveldimos, kiti mano, kad vaikas dažnai serga dėl netinkamų gyvenimo sąlygų arba todėl, kad per mažai valgo. Gyvenimo būdas ir mityba neabejotinai turi didelės įtakos vaiko nutukimui, alergijoms, širdies ir kraujagyslių bei kitoms ligoms. Ar visada sveikai maitiname vaikus patys, ką valgo mažieji darželiuose ir mokyklose?

## Dėl ko neramu darželinuko ir mokinuko tėvams?

„Nežinau, kur kreiptis, kad mokykloje pradintumams nebepardavinėtų saldintų gėrimų, sulčių bei limonadų, o vietoje sočių pietų nebesiūlytų, pavyzdžiui, picos. Sūnus mokyklos valgykloje neranda šviežiai išvirtos arbatos arba kompoto. Čia vaikams tiesiog šaltą arbatą ar sultis iš pakelių“, – susirūpinusi pradinuko mama.

„Ar įsivaizduojate lopšelinuko pusryčius? Mėniškio lopšelyje vienas variantų – virtas kiaušinis, marinuoti žirneliai ir majonezas. Šiomet mano trimetėliui nustatė atopinį dermatitą ir alergiją beveik visiems grūdams, todėl atidžiai peržiūrėjau darželio meniu. O čia mano vaikas priverstas valgyti, pavyzdžiui, burokėlių ir sūrio salotas su majonezu. Be to, abejotina, ar burokėliai iš viso dera su fermentiniu sūriu ir majonezu? Mėsos kukuliai čia patiekiami su padažu, pagamintu iš kvietinių miltų ir grietinės. Košės dar užkandamas balto batono rieke, o prie sriubų taip pat derinama duona arba batonas. Kas sudarinėja tokius menius?“, – nerimauja darželinuko mama.

## Ką mano mitybos specialistė?

Maisto technologės ir mitybos specialistės Ramintos Bogušienės nuomone, kai kuriose ugdymo įstaigose nesilaikoma sveikatos specialistų rekomendacijų ir mityba čia nėra palanki vaikų sveikatai.

Klasėse ir valgyklose sveikos mitybos piramidė puikuojasi tik kaip puošmena, o vaikams siūlomos picos, bandelės, saldūs gėrimai. Anot specialistės, valgiaraščiuose, kuriais vadovaujasi dauguma Lietuvos švietimo įstaigų, vyrauja rafinuotų kvietinių miltų, bulvių ir mėsos patiekalai. Užkandžiams daugiausiai siūlomi menkaverčiai maisto produktai. Žinoma, vaikams skanu ir jie noriai valgo tokį maistą. Virėjams irgi gerai – nereikia per daug stengtis.

Kalbame apie tai, kad vaikams reikia įvairaus maisto, bet maitiname kvietiniais rafinuotais gaminiais. O jei iš anksto vaikas gavo menkaverčių angliavandenių dozę – batono riekę, rafinuotų kvietinių ar ruginių miltų duonos, šviežių daržovių

prie košės ar sriubos galime net nesiūlyti – vis tiek nevalgys.

Turėtume elgtis atvirkščiai, kad vaikas nežiūrėtų į prastus gardumynus, neiškeistų karšto šviežiai ruošto patiekalo į menkavertį užkandį – sausainius, bandeles, saldinius, kad mokinukas nelakstytų į artimiausios kebabinės, hamburgerinės kioskelį.

Ar žinote, iš ko gaminamas majonezas? R. Bogušienė vardina sudėtines šio pagardo dalis: rafinuotas aliejus, rafinuotas cukrus, rafinuota druska, kiaušinių milteliai, modifikuotas krakmolos, maisto priedai ir vanduo. Tai yra menkavertis perdirbtas maisto produktas, kuris tesuteikia tuščių kalorijų. Jis užgožia natūralių maisto produktų, pavyzdžiui, burokėlių, skonį.

Padažai gaminami ne tik iš sviesto ir grietinės, dar į juos dedama rafinuotų kvietinių miltų, taip pat druskos arba cukraus, kotletoose dalis mėsos dažnai pakeičiama batonu. Deja, bandelės ir batonai – kasdienė mūsų vaikų mitybos dalis. Tad ar verta stebėtis, kad tiek daug alergiškų vaikų.

„Vaikų ugdymo įstaigų meniu sąrašė vis dar užsilikę batonai, riebus padažas rodo, kad dirbama pagal senas rekomenduojamas normas, kurios galiojo 16 metų, o naujosios oficialiai bus privalomos tik nuo 2018 m. sausio 1 d. Gaila, kad batonų eros pabaigos dar reikės palaukti. Džiugu, kad šiuo metu keičiančios valgiaraščius ugdymo įstaigos juos jau derina pagal naujas normas“, – sako R. Bogušienė.

## Menkaverčiai gardumynai iš tėvelių rankų

Menkaverčių užkandžių savo vaikui pasiūlo ir patys tėveliai. Priešpiečiams jie mokinukui prikrauna sausainių, bandelių, saldžių sūrelių. Kai kurie iš jų teigia, kad šie skanėstai skatina vaikus dalintis. Tik ar verta mokyti vaikus dalintis menkaverčiais „gardumynais“, kurie ne tik nenaudingi, bet ir žalingi.

Mitybos specialistė Raminta Bogušienė sako nesuprantanti tėvų noro vaikams įdėti maisto į darželį, nes mažieji ten kelis kartus maitinami, o prisivalgęs saldžių užkandžių vaikas nebeturi vertingo maisto. Vis tik bijantiems, kad vaikas nebus sotus, specialistė pataria darželinukui įdėti morkų ar obuolių. „Jei prieš pagrindinį valgymą vaikai gana sausainių, natūralu, kad jie atsisako daržovių. Nesakau, kad vaikai neturi paragauti saldumynų. Nieko bloga nenuitiks, jeigu jais smaližiaus tik retkarčiais“, – sako mitybos specialistė.

R. Bogušienė ragina tėvelius ugdyti sveikos mitybos įgūdžius ir vaiko pasirinkimą skatinti savo pavyzdžiu. Jei prastus skanumynus bruksime patys, nesitikekime, kad vaikas valgys žirnį iš sodo arba jam patiks brokolis.

*Pagal sveikatai palankaus maisto technologės Ramintos Bogušienės informaciją*

## Jonizuotas rūgštis ir šarminis vanduo – ištikimas mamų pagalbininkas



*Tas pats vanduo, tik skirtingai „paruoštas“, gali ir padėti užkirsti kelią ligoms, ir užtikrinti idealią namų švarą – ne tik juos išplauti, bet ir... dezinfekuoti.*

„Palauk, pirma nuplausime pomidorą, paskui jau valgysi“, – sulaiko Daiva dukrelės Militos ranką. Mama kruopščiai nuplauna daržovę ir paduoda ją dukrai. Netrukus šią procedūrą tenka pakartoti – pamačiusi, ką valgo dvynukė sesuo, to paties užsinori ir Milana.

Daržovės Daiva plauna ne paprastu vandeniu iš čiaupo, bet jonizuotu šarminiu, kuris pašalina pesticidų likučius. Apie jonizuotą vandenį moteris sužinojo, kai laukėsi dvynukių. Draugė Rita patarė įsigyti kompaktišką vandens jonizatorių ir išbandyti jonizuotą šarminį vandenį kaip priemonę nuo rytinio pykinimo ir kankinančio rėmens. Pirkiny pasiteisino su kaupu. Įsitikinusi tokio vandens nauda, Daiva neatsisakė jo ir susilaukusi dukryčių.

„Pati dirbu ligoninėje, tad puikiai žinau, kaip svarbu palaikyti švarią namų aplinką. Ypač tada, kai po namus laksto dvi mažylės, taip ir besitaikančios ką radusios paragauti,“ – pasakoja pašnekovė.

Jonizuotas rūgštis vanduo – gamtos duota „chemija“, galingas antiseptikas, naikinantis daugelio rūšių bakterijas, grybelius ir pelėsį. Tad augant mergaitėms Daiva jį naudojo vonelei, čiulptukams, žaislams, vėliau – įvairiems paviršiams dezinfekuoti. Kenksmingų chemikalų turintys valikliai auginant mažus vaikus pavojingi, todėl moteris labai džiaugiasi atradusi natūralią priemonę švarai užtikrinti.

## RŪGŠTINIS – IŠOREI, ŠARMINIS – ĮVIDŲ

Būtent taip galima trumpai apibūdinti jonizuoto rūgštis ir šarminio vandens skirtumus. Iš tiesų, jonizuotas rūgštis vanduo tinka ne tik aplinkos švarai palaikyti, bet pasižymi ir organizmui naudingomis

savybėmis. Jį galima naudoti nubrozdinimams, įbrėžimams ar įpjovimams vilgyti – tai padės apsisaugoti nuo infekcijos, sumažins kraujavimą, o sužeidimai greičiau gis. Jonizuotas rūgštis vanduo gali nuraminti sudirgusią odą, sušvelninti vystyklų dermatito požymius.

O jonizuotas šarminis vanduo – puiki alternatyva atsigerti, pakeičianti ir pilstomą vandenį iš plastiko butelių, ir gausiai cukrumi pagardintus gaiviuosius gėrimus.

Gerti ne tik skanų, bet ir organizmui naudingą vandenį – dviguba nauda. Lengvai įsisavinamas jonizuotas šarminis vanduo padeda užtikrinti sklandžią viso organizmo veiklą. Nuo paprasto vandens jonizuotas šarminis vanduo dar skiriasi ir padidintu normaliai medžiagų apykaitai labai reikalingu deguonies kiekiu. Be to, jis yra takesnis, lengviau prasiskverbia į kiekvieną organizmo ląstelę, patekęs į kraują neleidžia jam sutirštėti, yra stiprus ir natūralus antioksidantas, lėtinantis organizmo senėjimą.

„Jonizuotas rūgštis vanduo – gamtos duota „chemija“, galingas antiseptikas, naikinantis daugelio rūšių bakterijas, grybelius ir pelėsį.“

Pasak Daivos, šios šarminio vandens savybės, ypač patrauklios seneliams, užsukantiems aplankyti anūkių. „Paklausti, ko norėtų – kavos ar arbatos – jie paprastai prašo „stebuklingo vandens“, – šypsosi Daiva. Beje, šį vandenį mieliai geria ir mažosios. Ištroškusias skuba virtuvėn ir rodydamos piršteliu į jonizatorių sukonkreтина: „Gerti“.

## ABU VANDENYS – IŠ VIENO PRIETAISO

Tiek jonizuotam rūgštiniam, tiek šarminiam vandeniui pasigaminti nereikia jokios ypatingos laboratorijos ar įrangos – užtenka vieno paprasto buitinio vandens jonizatoriaus, nereikalaujančio jokių prijungimų ar pan. Daiva džiaugiasi savo mobiliu 3 L talpos vandens jonizatoriumi ir naudoja jį ne tik namuose, bet ir vežasi į savaitgalio išvykas ar ilgesnes keliones.

Reikia nepamiršti, kad jonizuoto šarminio vandens savybės išsilaiko para, todėl rekomenduojama jį vartoti kuo šviežesni.

„Gerai, kad pagaliau nebereikia ilgai galvoti, ką padovanoti artimiesiems bet kokia proga. Pati įsitikinau, kad vandens jonizatoriaus – ir reikalinga, ir praktiška dovana,“ – šypsosi pašnekovė.



Mob. 8 655 35 398, tel. (8 45) 44 83 29

INTERNETINĖ PARDUOTUVĖ:  
www.vandensjonizatoriai.lt/parduotuve

## DOVANŲ KUPONAS

*Įsigijusiems vandens jonizatorių firminėse parduotuvėse, 38 eur vertės jonizuota duša galvutė – dovana!*



# Pirmoji košė – kada laikas primaitinti kūdikį?



Šešių mėnesių kūdikis jau gerokai paūgėjęs, aktyviai tyrinėja jį supančius daiktus, bando sėdėti ir kalbėti savo kalba – skirtingų intonacijų garsais. Tėvus džiugina ir vis įvairesni mažylio emocijų atspalviai – jis šypsosi mamai, tėčiui ir kitiems dažnai su juo būnantiems žmonėms, sunerimsta pamatęs nepažįstamą žmogų. Vis judresniam ir protingesniam kūdikiui reikia daugiau energijos, kurios jis turi gauti iš maisto.

Kaip tik nuo šio gyvenimo mėnesio prasideda naujas kūdikio mitybos etapas. 6 mėnesių kūdikiui jau per mažai naudingųjų medžiagų, kurias jam suteikia mamos pienas ir jam reikia įvairesnio maisto. Kokius maisto produktus ir kokiomis porcijomis mažyliui duoti papildomai?

## Šešių mėnesių kūdikis pasiruošęs paragauti kitokio maisto

Normaliai augančiam ir besivystančiam mamos pienu maitinamam kūdikiui iki 6 mėnesių nereikia jokio papildomo maisto, taip pat ir vaisių sulčių bei tyrių. Šešių mėnesių kūdikį mama tęsia žindyti, bet tuo metu jau laikas primaitinti tirštu maistu. Papildomai maitinamas vaikas pamažu pripranta prie šeimos maisto, kuriuo paprastai antrųjų gyvenimo metų pabaigoje pakeičiamas motinos pienas.

Tokio amžiaus kūdikio burnytės raumenys gana išvystę ir jis gali kęsti bei kramtyti. Mažesnis vaikas nesugeba kontroliuoti liežuvio judesių, maistą jis gali tik nuryti, o išstumti jam nepatikusio kąsnio nesugeba. Be to, 6 mėnesių kūdikio burnoje gaminasi daugiau seilių ir virškinimui reikalingų fermentų. Taigi ir virškinimo sistema jau subrendusi susitvarkyti su kitokiu maistu negu motinos pienas. Dažniausiai šiuo periodu pasirodo pirmieji dantukai.

## Paūgėjusio kūdikio meniu

Pirmoji košė gali būti kruopų, pavyzdžiui, ryžių, avižų, grikių, arba daržovių – kopūsto, morkos ir bulvės mišinys. Šie produktai – mineralų, krakmolo, ląstelienos bei antioksidantų šaltinis. Košę virkite nedideliame kiekyje vandens, o paskui praskieskite motinos pienu (jeigu pieno

nebeturite, tiks adaptuotas mišinys), vėliau galėsite paskaninti sviestu. Net ir jokių alergijos požymių neturinčiam kūdikiui iki 9 mėnesių gaminti košes su karvės pienu nepatariama. Kai vaikas įpras prie daržovių košės, į ją galima įpilti augalinio aliejaus. Iš pradžių – 5 lašus, vėliau – iki 5 gramų.

Nuo 6,5 mėnesio kūdikiui galite duoti sulčių – juodųjų serbentų, obuolių, vyšnių, vėliau – morkų, slyvų, spanguolių. Morkų sulčių kūdikis per parą gali išgerti ne daugiau kaip 50 ml, mat dėl per didelio kiekio gali pagelsti odėlė. Neduokite vynuogių sulčių, nes nuo jų pučia pilvą. Sulčių vaikas gali atsigerti valgydamas arba po valgio, nes kaip tik tuo metu juse esantis vitaminas C padės įsisavinti geležį. Šio gėrimo vaikui duokite ne daugiau kaip 2–3 kartus per dieną.

Kai vaikas įpranta gerti sultis, galite duoti jam paragauti šaukšteliu pagamdyto banano ir obuolio. Pradėkite nuo pusės šaukšteliu kartą per dieną, o vėliau galite tarkuotu obuoliu arba sutrintu bananu pakeisti vieną-kitą sulčių porciją, kurią mažylis geria po valgio.

9–10 mėnesių kūdikis jau gali valgyti baltyminius produktus – varškę, pupas, žirnius, kiaušinius, paragauti nedaug jogurto ir kefyro.

Valgantis daržovių košę 9–10 mažylis gali būti pratinamas prie mėsos, kuri yra geležies šaltinis, taip pat joje yra visaverčių baltymų, vitamino A, cinko. Tinkamiausia jautiena, veršiena, neriebi kiauliena, paukštienoje geležies mažiau. Jeigu vaikas alergiškas, maitinkite jį triušiena ir kalakutiena. Iš pradžių 5 g mėsos įdėkite į daržovių tyrę, o vėliau jos kiekis gali būti 50 g. Žuvį galima duoti tik artėjant vienerių metų sukakčiai.

Ir pirmaisiais, ir antraisiais vaiko gyvenimo metais labai svarbus maistas yra motinos pienas, kurio jam duodama 2–3 kartus per dieną.

## Koks turi būti papildomas maistas?

- Pirmiausia – kaloringas, kuriame gausu vitaminų ir mikroelementų, ypač geležies, kalcio, cinko.
- Paruoštas iš kokybiškų Lietuvoje užaugintų maisto produktų, vaikui nereikia egzotinių patiekalų. Tinkamiausios kūdikiui – ekologiniuose ūkiuose be jokių cheminių medžiagų išaugintos daržovės ir vaisiai.

• Natūralus, saugus ir ne per karštas. Jame neturi būti jokių skonio stipriklių, konservantų, kietų dalelių.

• Lengvai kramtomas, nei per skystas, nei per tirštas.

• Gamindami kūdikio maistą nedėkite cukraus, druskos ir prieskonių. Kūdikiui užteks pačiuose produktuose esančio cukraus ir druskos.

• Paruoštą maistą, jeigu jis nelaikomas šaldytuve, vaikas turi suvalgyti per 2 valandas.

## Kaip įpratinti prie naujo maisto?

Nesiūlykite mažyliui iš karto keletą naujų patiekalų. Leiskite jam priprasti prie vieno naujo skonio, vėliau bandykite pasiūlyti kitą. Jeigu paragavęs naujo patiekalo vaikas raukosi, nekiskite jam per prievartą. Vėl pasiūlysite po kurio laiko.

Pratindami vaiką prie kitokio maisto pirmiausia duokite jo, kol mažylis išalkęs, o po to siūlykite krūtį. Po mėnesio, kai jau vaikas įprato prie vienos košės, duokite kitos. Pratindami prie daržovių košės, iš pradžių siūlykite paragauti vienos daržovės. Pradėkite, pavyzdžiui, nuo 1–3 šaukštelių sutrintos virtos morkos, po kelių dienų į morkos masę įmaišykite bulvės, o vėliau kitų daržovių. Iš pradžių virkite skystesnę daržovių

tyrę – prie skysto maisto įpratusiam kūdikiui ją bus lengviau valgyti. Pradėkite nuo vieno šaukšto ir kas kelias dienas pridėkite vis daugiau.

Jeigu pasirinkote pramoniniu būdu pagamintą vaisių, daržovių ar uogų tyrelės, iš pradžių duokite po 1–2 arbatinius šaukštėlius po valgio, vėliau porciją galite padidinti iki 120 ml 2–3 kartus per dieną. Po vieno maitinimo siūlykite sulčių, po kito – tyrelės. Atsiminkite, kad atidarytą tyrelės indelį šaldytuve galima laikyti ne ilgiau kaip parą, o išimtą iš šaldytuvo tyrelę reikia pašildyti iki 30 laipsnių.

Tirštas maistas vaikui duodamas šaukšteliu. Kad vaikas išmokytų valgyti tokiu nauju būdu, pradėkite maitinti atsargiai ir kantriai, neskubinkite. Pirmasis vaiko šaukštėlis neturi būti metalinis, geriausiai tinka plastikinis, nedidelis ir su negiliu įdubimu. Neužpildykite šaukštėlio su kaupu, nes vaikas gali užspringti.

Tirštą maistą kūdikiui duokite 3 kartus per dieną, o nuo 12 mėnesių pereikite prie 5 kartų. Vienerių metų vaikas jau gali valgyti visos šeimos patiekalus. Jam nereikia gaminti atskirai, tačiau maistas neturi būti sūrus ir tinka tik natūralūs žoliniai prieskoniai.

*Sveikos gyvenimo edukologė  
Ieva Grabauskienė*

# GOATTINY VAIKŲ MAISTAS



## GOATTINY vaikų maistelis ožkos pieno pagrindu. Lengvai virškinamas

Formulės sudėtyje aukštos kokybės ožkos pienas, kuris yra prisotintas visais reikalingais vitaminais, mineralais ir kitais ingredientais, įskaitant omega-3 ir omega-6 riebiųjų rūgščių, nukleotidų arba fruktooligosacharidų (FOS)

Visi ingredientai yra idealiai subalansuoti, kad užtikrintų teisingą kūdikių vystymąsi.

## KITI PRIVALUMAI:

- Mažas alergijų kiekis
- Sumažintas laktozės kiekis
- Sudėtyje nėra karvės pieno baltymų ir hidrolizuotų baltymų
- Nėra GMO
- Nėra palmių aliejaus

## GOATTINY košės ožkos pieno pagrindu.

Puikus skonis. Puikus pasirinkimas praplėčiant vaikų maisto racioną. Sudėtyje tik aukštos kokybės ožkų pienas, kruopščiai atrinkti aukštos kokybės grūdai ir vaisiai.

\*Be gluteno. (\*Kukurūzų -ryžių košė su perskais ir moliūgais nuo 5 mėn., Ryžių košė nuo 4 mėn.)

Platintojas Baltijos šalyse  
UAB Baltia Burė  
e-mail: office@baltabure.lt

Svarbi pastaba: geriausias kūdikio maistas yra motinos pienas, kuriuo kūdikis turėtų būti maitinamas kiek įmanoma ilgiau. Prieš pradėdami maitinti kodkį mišiniu, pasitarkite su gydytoju.



# Kitos mamos pienas



## Kadaise buvo taip...

Šiandienos kūdikėlių močiutės prisimena laikus, kai motinos pieno donorystė buvo įprasta visuose gimdymo namuose ir ligoninių akušerijos skyriuose. Naujagimius tada laikė atskirose palatose ir nunešdavo į motinų palatas pažindyti tik pagal griežtai nustatytą tvarkaraštį kas tris su puse valandos, o naktinė pertrauka tęsdavosi net šešias valandas. Mamoms išdalindavo ligoninės indelius ir liepdavo į juos išmelžti iš krūtų po žindymo likusį pieną – kad taip būtų skatinama pieno gamyba krūtyse ir dėl pieno sąstovio nekiltų krūtų uždegimas. Paprastai tą iš visų mamų surinktą pieną supildavo į vieną indą ir paskui „pagal reikalą“ girdydavo naujagimių palatose tarp nustatytų žindymo valandų nerimstančius mažylius.

## Natūrali reguliacija

Dabar visos gimdymo pagalbos įstaigos stengiasi veikti pagal „Kūdikui palankios ligoninės“ principus: naujagimiai pradeda žindyti vos gimę, nuolat būna kartu su savo mamytėmis ir žindomi taip dažnai, kaip jį nori, dieną ir naktį. Tai skatina ir sureguliuoja pieno gamybą krūtyse pagal kiekvieno kūdikio poreikius taip, jog nebūna nei pieno trūkumo, nei pertekliaus. Ši natūrali tarpusavio reguliacija išlieka ir sugrįžus namo.

Pirmosiomis dienomis po gimdymo mamos krūtyse gaminamas ypatingas, būtent naujagimiui gamtos skirtas priešpienis – neriebus, tačiau turintis daug labai lengvai įsisavinamų vandenyje tirpių baltymų, kurių didelė dalis yra su infekcijomis kovojantys antikūnai. Gerokai vyresnį kūdikį žindančios motinos donorinis pienas savo sudėtimi jau gerokai skiriasi ir naujagimiui mažiau tiktų. Juolab po žindymo krūtyje likęs „perteklinis“. Krūtyje pienas nėra visas vienodas. Žindymo pradžioje iš krūties bėga pradinis pienas, kuriuo kūdikis atsigeria – gerokai skystesnis, liesesnis ir santykinai saldesnis už galinį, teikiantį sotumą, nes jame riebalų koncentracija būna net kelis kartus didesnė negu pradiniame piene. Jeigu iš kitos mamos, net ir turinčios panašaus amžiaus kūdikį, gausite būtent tokio riebiojo galinio pieno „santaupas“, jūsų vaikeliai tai vėlgi gali sukelti savų virškinimo ir medžiagų apykaitos problemų, sutrikdyti skysčių balansą organizme. O jeigu šis riebusis pienas bus iš užšaldytomis laikytų donorės atsargų, gali būti ir kartoko skonio.

## Reiktų garantijų

Gyvename teisinėje valstybėje, kurioje greta galimybių egzistuoja atsakomybė. Tai dar viena priežastis ligoninėms ir kūdikių namams vengti

priimti donorinį motinų pieną. Nelaukiamos ten ir žindymėms pabūti besisiūlančios moterys. Siekiama apsidrausti nuo galimų medicininių komplikacijų ir teisinių problemų, jeigu naujagimiui kas nors atsitiktų, pavyzdžiui, kūdikiui būtų diagnozuota liga, į kurios teoriškai galių priešasčių sąrašą kažkas įrašytų ir donorinį pieną. Didžiausia atsakomybė tektų įstaigai, kurioje donorinis pienas būtų panaudotas. Kad to būtų išvengta, reikėtų ištirti kiekvieno indelio turinio sudėtį ir kokybę (brangus tyrimas), atlikti mikroskopinius (ieškant bakterijų ir pirmuonių) ir imunologinius (dėl virusų) tyrimus bei bakteriologinius pasėlius (ne tik brangūs, bet ir kelias dienas užtrunkantys tyrimai). Atėinančios žindyvės taip pat prieš kiekvieną žindymo seansą turėtų būti visapusiškai ištirtos arba atsinešti tą pačią dieną išrašytą oficialų pažymėjimą, jog neserga visomis teoriškai įmanomomis ligomis.

Ruošdamas šį skyrių, telefonu apskambinau daugelį gimdymo namų ir ligoninių akušerijos skyrių. Kalbėjau su gydytojais, administracija. Išties, motinos pieno donorystė dabar nebepraktikuojama. Tačiau man labiausiai patinka šiuolaikinių gimdymo pagalbos įstaigų pasiryžimas skatinti žindymą, mokyti mamas ir su-

daryti visas įmanomas sąlygas, kad kiekvienas naujagimis būtų aprūpintas savo paties mamytės pienu ir patirtų betarpės artumos su ja džiaugsmą.

## Svarbus ne tik pienas

Žinau ne vieną mamą, maitinusių savo pačios ištrauktu ar iš kitos moters gautu pienu daugelį mėnesių. Aišku, toks pienas yra daug geriau, negu iš gyvulių pieno pagaminti mišiniai. Tačiau nederėtų ignoruoti ir žindymo kaip veiksmo reikšmės.

Žindymas krūtimi yra ne vien tik natūralus visada šviežio, šilto ir švaraus maisto – motinos pieno – perdavimas. Tai ir greitas bei užtikrintas mažo vaiko nuraminimo būdas. Žindymo sąlygotas betarpis artumas yra neabejotinai didesnis, dažnesnis ir ilgesnis, negu maitinant iš buteliuko. Jis labai svarbus kūdikio saugumo jausmui ir asmenybės vystymuisi bei harmoningiems motinos ir vaiko bei visos šeimos santykiams. Savo gelme (per hormonų sąlygotus procesus smegenyse ir visame kūne) žindymas susieja motiną su vaiku patikimu ryšiu, kuris nuosekliai perima estafetę iš buvusios biologinės vienovės nėštumo metu ir ją palaipsniui



darniai pakeičia psichologine artimų sielų giminyse. Tai jau tikrai drąsiai galima vadinti meile.

### Reikšmė veido vystymuisi

Sparčiausiai vaiko kaukolė ir veidas auga per pirmuosius ketverius gyvenimo metus, o ypač jautrios įvairiam poveikiui šios anatomicinės struktūros yra kūdikystės laikotarpiu. Žindant, kūdikiui liežuviu „voleliu“ tolygiai spaudžiama paslanki ir minkšta krūtis plokštėja ir platinėja taip pat tolygiai, formuodama kietąjį gomurį ir dantų liniją į taisyklingai užapvalintą „U“ formą, svarbią sveikam skandžiui. Čiulptukas (ir buteliuko, ir „tuštukas“) į gomurį spaudžia stipriau ir kelia jį į viršų tik ties vidurine linija. Kūdikystėje iš buteliuko maitintiems vaikams dažniau išsivysto įvairūs sąkandžio defektai, taip pat ir ydingai siauras ir aukštas „V“ formos gomurys. Dėl iškelto gomurio neretai iškrypsta nosies pertvara, o dėl to pasunkėja kvėpavimas.

Žindyme aktyviai dalyvauja ne tik liežuviu, bet ir apatinio žandikaulio raumenys. Tai jie stiprina ir skatina apatinio žandikaulio ir smakro vystymąsi. Siurbiant per čiulptuką daugiausia dirba vidiniai skruostų raumenys, o apatinio žandikaulio raumenynas, likdamas neveiklus, nepakankamai stimuliuoja kaulo augimą. Dėl sulėtėjusio apatinio žandikaulio augimo gali likti retrogradiškas (atitrauktas atgal) smakras ir vertikaliai atviras sukandimas, kai viršutiniai ir apatiniai priekiniai dantys visai nesiliečia.

### Mamos praradimai

Donoriniu kitos moters pienu savo kūdikį maitinanti mama netenka daugelio žindymo dovanų. Žindymas saugo motinos sveikatą nuo pat to momento, kai ką tik gimęs kūdikis paguldomas ant jos krūtinės. Naujagimis, žsėdamas krūtį, skatina refleksiskai susitraukti gimdą ir taip padeda jai išstumti placenta bei sustabdyti kraujavimą. Dėl to paties raumenų susitraukimą skatinančio žindymo poveikio gimdai ji greičiau grįžta į pradinį dydį ir padėti, taigi mažesnė būna jos nuslinkimų ir iškritimų rizika.

Refleksiniu – hormoniniu keliu stabdydamas ovuliaciją, žindymas padeda išvengti pastojimo ir naujo nėštumo, taigi motinos organizmas gali po gimdymo pailsėti ir atsikurti. Kol nėra mėnesinių – didesnių ar mažesnių nukraujavimų, neprarandama ir geležies, kurios labai reikia ne tik pačios motinos, bet ir vaiko kraujo gamybai.

Maitinančios krūtimi daug rečiau patiria pogimdyminę depresiją, nes žindymas veikia raminančiai, o reikalingumo savo kūdikiui suvokimas suteikia didelę gyvenimo prasmę. Žindy-

mas pagerina kalcio įsisavinimą moters organizme, todėl ilgai žindžius retesni kaulų lūžiai dėl jų trapumo – osteoporozės – vyresniame amžiuje. Daugeliui moterų, sergančių lėtinėmis ligomis, dėl normalių hormoninių pokyčių nėštumo metu būna laikina simptomų remisija, t.y. pagerėjimas. Toks laikinas visiškas ar dalinis pasveikimas nėštumo ir žindymo metu būna sergančioms cukriniu diabetu, reumatoidiniu artritu, išsėtine skleroze, vilklige.

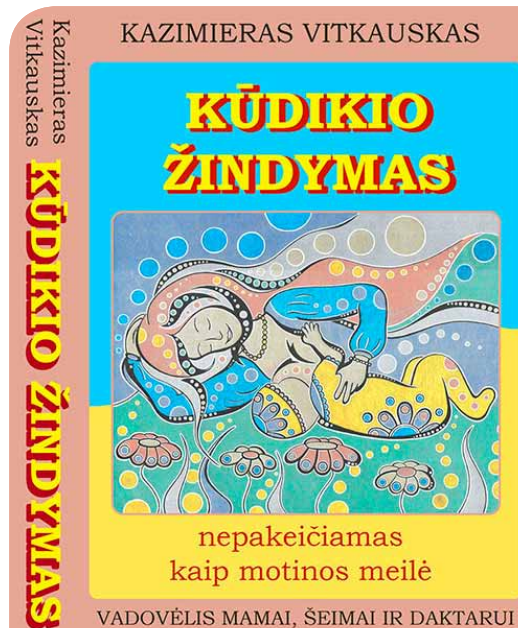
Gydytojų pastebėta, o mokslininkų ir statistiškai įrodyta, kad neturėjusios abortų, gimdžiusios ir kūdikius žindžiusios daug rečiau suseraga kiaušidžių ir gimdos vėžiu bei dažniausia moterų onkologine liga – krūties vėžiu. Įvairiose šalyse atlikti tyrinėjimai parodė, jog žindymas sergamumą krūtų vėžiu gali sumažinti beveik pusiau, palyginus su nežindžiusiomis moterimis. Ir kuo žindymas ilgesnis, tuo stipresnė ta apsauga.

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 naudingų patarimų mamai ir šeimai. Verčiau mokėti, negu spėlioti. Juk žindyti pradėdama vos pagimdžius!

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



# Ligoniuko pramogos lovoje

**Susirgęs gripu ar peršalimo liga vaikas daugiau ar mažiau dienų turi laikytis lovos režimo. Kai sveikata šiek tiek pagerėja, nenustygstančiam vienoje vietoje mažyliui tai didžiausia nuobodybė, kuriai jis visomis jėgomis priešinasi. Kaip išvartyti ligoniuko nuobodulį nepakenkiant sveikatai, kad gera nuotaika padėtų greičiau nugalėti ligą?**

### Žaidimų vieta lovoje

Pirmiausia įrenkite žaidimų vietą vaiko lovoje. Tam galėtų pasitarnauti didelė knyga kietais viršeliais, lenta, o geriausia – lovos stalukas, kurio kojelės remiasi į lovą, o viršuje esantis stalviršis tinka darbeliams ir žaidimams. Ant jo patogiu padėti planšetinį kompiuterį, per kurį mažylis gali žiūrėti filmukus. Galima pritaikyti nešiojamojo kompiuterio padėklą – pagalvę su kietu pagrindu. Daugumoje jų ant darbinio paviršiaus yra įmontuotos stalinės lempučių.

Įsitinkite, kad lovoje sėdinčio vaiko kaklas ir nugarą neįsitempę. Patogiai įsitaisyti padės į lovos galvūgalį arba sieną atremtos viena arba dvi pagalvės.

### Lipdome, piešiame, spalviname, sprendžiame galvosūkius

Ant vienokio ar kitokio staliuko lovoje vaikas išsidėlioja plastiliną arba popierių, pieštukus ir gali imtis darbo. Lipinti iš plastilino ligoniukui puikus užsiėmimas – tai jis gali daryti, kiek tik nori. Įvairūs siužetai, pasakų herojai – didžiulė erdvė vaiko fantazijai, o laikas lovoje bėgs greitu tempu. Piešimui nupirkite flomasterius, kurių dažai lengvai išsiplauna, kad mažylis nesugadintų savo pažamos ir patalynės. Ant tokio staliuko vaikas gali dėlioti konstruktorių, spalvinti, klijuoti mėgstamų personažų ar daiktų lipdukus knygelėje, vyresniems parūpinkite patrauklių galvosūkių knygy.

### Lėlės, mašinėlės ir kiti žaislai

Stalas lovoje gali tapti sergančio mažylio žaidimų aikštele. Minkšti žaisliukai, lėlės ir mašinėlės gali judėti ant lovos ir staliuko. Padėkite vaikui kurti įvairias istorijas su mėgstamais žaidi-

mų herojais. Pavyzdžiui, pažaiskite gydytojus – sergančiam vaikui ši tema ypač aktuali. Gydydamas žaisliukus nuo peršalimo ar susižeidusius, vaikas pamirš savo negalavimus. Kartkartėmis atlaisvinkite lovą, paslėpdami žaislus, kurie jau nebenaudojami. Tik neužsisaiskite iki išnaktų – geras miegas padeda sveikti.

### Konstruktorius

Ant lovos staliuko patogiu surinkinėti nedidelius konstruktorius su plastmasinėmis detalėmis. Tai ir berniukų, ir mergaičių mėgstamas žaidimas. Mažos detalės pasimeta lovoje, todėl ligoniukui pasiūlykite žaisti su stambesnių dalių konstruktoriais.

### Statome namelį

Įdomus žaidimas lovoje – namelis iš pagalvių. Šiek tiek fantazijos ir lova taps uola arba lėlių nameliu. Išilgai lovos, abiejose pusėse sudėliokite pagalves ir uždenkite namelį paklodės ar pledo stogu. Įsitaisęs tokiam statinyje drauge su savo žaisliukais, vaikas įdomiai praleis laiką ir nesijaus prirakintas prie lovos. Paprasčiau nupirkti nedidelį lengvą konstrukciją vaikišką namelį – palapinę. Tik neišleiskite iš akių tokiam namelyje žaidžiančio vaiko, nes pernelyg įsijautęs jis gali iškristi iš lovos ir susižeisti.

### Knygos, filmukai ir muzika

Atsibodus žaidimams, užsiėmimus pajvairins knygos, multiplaciniai filmukai ir dainelės. Svarbiausia, kad šios pramogos netrukdo gulėti lovoje. Knygos su gražiomis iliustracijomis gali papasakoti įdomią istoriją – tai puikus žaidimas ir pažintinė priemonė. Negarsi muzikėlė nukreips mažylio dėmesį nuo negalavimų, o filmukų ilgai žiūrėti nereikia, nes ligoniukui gali įsiskaudėti galva.

### Lavinamieji ir kalbantys žaislai

Šie žaisliukai pralinksmins mažylį ir padės užmiršti skaudančią gerkle, slogą ar kosulį, tokie žaisliukai padės išmokti skaičiuoti, pažinti raides, padainuos arba paseks pasaką. Parduotuvėse daugybė įvairių kalbančių lėlių ir gyvūnų. Mažylio nuotaiką praskaidrins linksmai atkartojantys žodžius žaislai. Tokios išdaigos privers šypsotis ir juoktis net labiausiai nusiminusį ligoniuką.

Dalia Petrutytė



# Kada vaikui laikas ant puoduko?



Daugelis tėvelių nekantrauja, kada vaikas ims atlikinėti gamtinius reikalus į puoduką? Vienos mamos giriasi, kad vos vienerių sūnelis ar dukrelė jau tvarkingai sėdasi ant puoduko, o kitai mamai neramu, kad jos trimečiui dar nesiseka susidoroti su šiuo svarbiu reikalu.

Kokia specialistų nuomonė? Kokio amžiaus vaiką galima mokyti naudotis puoduku ir kaip tai padaryti be pasipriešinimo, ašarų ir isterikų.

## Daug lemia fiziologija

Mažylių refleksai formuojasi individualiai. Todėl nesistebėkite, kad trejų metų vaikas dar nesiprašo į tualetą. Gebėjimas natūraliai kontroliuoti išskyras prasideda maždaug nuo pusantrų metų ir tobulėja antraisiais-trečiaisiais metais. Maždaug pusė vaikų tuštintis ir šlapintis į puoduką išmoksta pustrėčių metų. Tėvai, bandantys sodinti ant jo vienerių mažylį, nesulaukia norimo rezultato.

Kai kurie tėvai stengiasi šį refleksą paskatinti nė metų nesulaukusiam kūdikiui, pavyzdžiui, imituoja čirkslę žodžiais arba atsuka maišytuvo čiapaų. Labai stengiantis dažnai pavyksta, bet, pediatrų nuomone, sąmoningai kontroliuoti šio proceso tokio amžiaus kūdikis negali.

Šitai skatinantys sėstis ant puoduko tėvai patirs problemų vėliau, kai vaikas jau suvoks, kad nori šlapintis ar tuštintis – jis pradės vengti puoduko. Mat tuo metu jis jau galės natūraliai kontroliuoti išskyras, o tėvų imituojami garsai nebus jam signalas, kad reikia tualetu, jeigu jis jau, kad šlapimo pūslė tuščia. Todėl tėvų verčiamas atlikti reikalus ne laiku vaikas priešinsis, o protesto išraiška bus balutės ant grindų ir kilimo.

Kada tiksliai mažylį pradėti pratinti prie puoduko, nėra nustatyta. Pediatrai pataria orientuotis pagal vaiko psichologinį pasirėngimą. Pradėti kūdikį pažindinti su puoduku derėtų nuo pusantrų metų ir tęsti iki trejų. Sėkmė priklausys nuo kelių dalykų: tokių organų kaip šlapimo pūslė, tiesioji žarna išsivystymo, pilvo preso raumenų. Turi reikšmės nervų sistema bei arimų giminaičių pedagoginiai gebėjimai, dėmesingumas ir pastabumas.

## Kaip sužinoti, ar vaikas pasirėngęs?

Jeigu nepaisysime mažylio amžiaus ir jo psichologinio bei fiziologinio pasirėngimo, prisišauksime ašaras, isterijas ir vaikas bus visiškai abejingas naujai veiklai. Dar labiau atgrasinsime vaiką nuo puoduko,

jeigu versime jį ar rodydysime pirštu į balutes. Verčiau palaukti – kad ir mėnesį, ir tik tada bandyti grįžti prie šio reikalo. Gali būti, kad vėliau vaikas ir pats ims domėtis puoduku.

### Požymiai, kad vaikas pasirėngęs sėstis ant puoduko

- ♦ Mažylis apie porą valandų išlieka sausas.
- ♦ Tuštinais reguliariai, panašiu metu.
- ♦ Vaikas gali išvardinti ir parodyti kūno dalis.
- ♦ Žino, ką reiškia žodžiai „sisioti“ ir „kakoti“.
- ♦ Šlapios ir purvinos kelnaitės mažylį erzina.

Atkreipkite dėmesį į garsus, elgesį, gestus, kurie byloja, kad mažylis tuojau apsišlapins. Pavyzdžiui, vaikas gali spausti kojytes, mėginti mautis kelnaites, griebtis už pilvuko apačios. Kai vaikas ima suvokti, kad tuštinsis ar šlapinsis, laikas pirkti puoduką. O kada mažylis pasirėngęs naudotis puoduku, geriausiai mato mama.

## Patarimai tėveliams

1. Tėvai turi išlikti kantrūs ir nereikalauti greito rezultato. Mokyti reikia reguliariai, po kiekvienos nesėkmės paaiškinkite vaikui, kad patogiau tai daryti ant puoduko.

2. Turi reikšmės mažylio nuotaika. Mokyti naujovių lengviausia, kai ji gera. Jei vaikas serga arba suirzęs, palaukite.

3. Tinkamiausias grafikas – pagal gėrimų kiekį ir individualią dienotvarkę. Sėstis ant puoduko pasiūlykite po miego, išgertų sulčių arba po valgio. Šį veiksmą paverskite dienos ritualu – priminkite apie tai prieš miegą ar ruošiantis į lauką.

4. Džiaukitės ir pagirkite, kai pasiseka, bet nesėkmės atveju – nebarkite ir nedemonstruokite nusivylimo.

5. Vaikas mėgsta žaisti ir jį galima sudominti nauja veikla. Leiskite mažyliui pačiam išpilti puoduko turinį į unitazą, išplauti, uždengti ir padėti į šiam daiktui skirtą vietą. Jeigu mažylį sudominsite, jis noriai įsitrauks į tualetu reikalus.

6. Laikykite puoduką matomoje vietoje. Jeigu jį paslėpsite, mažas vaikas pamirš apie šį daiktą arba staiga prireikus nesuras.

7. Visiškai išsiskirti su sauskelnėmis neskubėkite. Jų gali prireikti naktį arba ilgoje kelionėje. Bet prieš uždėdami sauskelnes pasodinkite vaiką ant puoduko. Nepamirškite pagirti už sausas sauskelnes ir norą sėstis ant puoduko.

8. Rinkitės paprastą ir patogų puoduką. Paaiškinkite mažyliui, kam šis daiktas skirtas. Puodukas neturėtų būti panašus į žaislą, o sėstis ant jo vaikas turi tik tuomet, kai nori šlapintis arba tuštintis.

9. Sugalvokite žaidimą. Ant puoduko galima sodinti ir žaisliuką – toks žaidimas sustiprins pasiektą rezultatą.

Jeigu vadovaujatės specialistų patarimais, bet jūsų trimetis dar pridaro balučių, vadinasi, jūsų vaikui reikia šiek tiek daugiau laiko. Todėl neskubinkite jo ir kantriai tęskite mokslus – vis tiek jis tai įveiks.

Undinė Gilė

# Visada yra išėitis!

Ko mums trūksta patogiam gyvenimui? Dažnai visai mažų dalykų, suteikiančių daugiau komforto, padedančių lengviau ir paprasčiau susitvarkyti su netikėtai užklupusiom nemaloniom situacijom...

## Ne tik išsiruošus iš namų su mažyliu

Įvairios problemėlės gali iškilti keliaujant automobiliu pas senelius arba pėsčiomis į parką. Vaiką pykina? Nėra arti tualetu? Išgelbės **tualetu maišeliai** skysčiams surinkti.

O gal jau ištiko nelaimė? Nesvarbu kur – išvykus ar namuose. Padės **absorbento milteliai**, kurie pavers skystį lengvai pašalinamu geliu ir panaikins nemalonių kvapų.

## Žindančios mamos pagalbininkai

Pienuko turite daugiau negu išgėrė mažylis? Palikote vaiką auklei? Patogiau pasirėuoti atsargas padės **pientraukiai** ir **pieno šaldymo maišeliai**. Lengvesniam žindymui – šildantys kompresai prieš maitinimą, o šaldantys – nuo skausmo ir uždegimo.

## Jeigu vaiką ar suaugusįjį ištiko trauma

Drąsiai prauskitės, maudykitės vonioje, baseine, jūroje su **specialia apsauga**. Sugipsuota koja ar ranka nesušlaps.



www.patogiamgyvenimui.lt

f <https://www.facebook.com/patogiamgyvenimui/>

Tel. +3706 12 72777









neverta. Mažylis pats greitai įgus gerai atlikti tokius veiksmus. Geriausias metodas, padedantis išvengti klaidų, – tėvelių pavyzdys.

**6. Sukurkite vaiko poreikius atitinkančią bei ugdymą skatinančią aplinką.** Visose namų vietose vaikas turi jaustis laisvai ir jo neturi nuolat persekioti tėvų draudimai. Net mažiausiam šeimos nariui namuose reikia savo vietos, savo daiktų, kuriais jis gali disponuoti paties nuožiūra, bet nepamiršti pareigos juos tvarkyti.

### Laisvės suteikianti namų aplinka

Kambaryje, virtuvėje ir vonioje reikalingi lengvai vaikui pasiekiami daiktai, kuriais jis galėtų naudotis tuomet, kai ketina dalyvauti tvarkant namus, ruošiasi į lauką, darželį ar sumano pažaisti.

**Asmeninė drabužių spinta arba jos dalis – laisvė rinktis drabužius ir pačiam apsirengti.** Vaiko drabuželiams palikite apatines spintose lentynas arba nupirkite žemas spinteles, įsigykite mažas drabužių pakabas. Kuo lengviau mažylis pasieks savo daiktus, tuo greičiau jis susidomės drabužėlių atranka, be to, tai paskatins norą apsirengti pačiam.

Drabužėlius ir batus pirkite lengvai užsegamus, pavyzdžiui, su spaudėmis ar su lipnia juosta. Vaikas lengviau išmoks apsirengti pats, jeigu

marškinėliai ar megztinis bus su plačiu kaklu, o kelnės platesnės ir su guma juosmenyje. Lengvai vaikui pasiekiamoje vietoje laikykite sezoninius drabužėlius, o tuo metu netinkamus – paslėpkite, kad, pavyzdžiui, vietoj megztinio žiemą jis nepasirinktų mėgstamų marškinėlių trumpomis rankovėmis.

### Savarankiškomis higienos procedūroms.

Pasirūpinkite pakyla vonioje, kad vaikas palypėjęs pasiektų prausiklio maišytuvo rankenėles. Naktinis puodukas dar klozetu nesinaudojančiam vaikui taip pat turi būti lengvai pasiekiamas. Mažyliui po ranka turi būti vaikiško muilo buteliukas su dozatoriumi, dantų pastos tūbelė bei dantų šepetėlis. Žemiau pakabinkite ir asmeninį rankšluostuką.

**Vaikas virtuvėje.** Virtuvėje paruoškite lentyną vaiko indams. Pasiekiamoje vietoje padėkite ąsotį su vandeniu ir servetėlių. Papasakokite mažajam, kad stiklinės ir keraminės lėkštės bei puodeliai – trapūs ir elgtis su jais reikia atsargiai. Parodykite, kaip šiuos indus nešti iš vienos vietos į kitą bei dėti ant stalo. Vaikams patinka dalyvauti ruošiant maistą, tad patikėkite tokius darbus, kuriuos nesunku atlikti tam tikro amžiaus mažyliui. Jis, pavyzdžiui, gali nulupti bananą, formelėmis išpjaustyti sausainių figūrėles tešloje.

Vaikui prieinamoje vietoje laikykite šluotą su semtuvėliu, kad mažylis įprastų sutvarkyti po savo darbėlių likusias šiukšles.

**Miego ritualai.** Patogioje žemoje lovoje mažylis įsitaisyti galės ir pats, o ir pasikloti bus paranku bandyti. Pasiruošimą miegui paverskite visos šeimos ritualu. Tuomet nereikės nuolat vaikui priminti, kad jau laikas eiti į lovą. Tai gali būti vakarinis arbatos gėrimas, knygos skaitymas stalinės lemputės šviesoje, vandens procedūros.

**Žaidimai ir kitos pramogos.** Mažylio žaistams patogios žemos spintelės, lentynos ir vaikiškų reikmenų dėžės. Tik jų neperkraukite – paslėpkite žaislus, kuriais vaikas nebežaidžia, – jam bus lengviau susitvarkyti. Lengvai pasiekti jis turi ir knygas, lavinamuosius žaidimus, medžiagas kūrybai. Jūs vaikas pasiims pats, kai užsimanys vienos ar kitos veiklos.

Svarbiausia – pripažinkite, kad jūsų vaikas, nors dar ir mažas, nepakartojama asmenybė su savo poreikiais. O jo savarankiškumui, pasitikėjimui savimi, socialiniams įgūdžiams reikia bendravimo, o pirmiausia – su tėvais. Taip pat jam būtinas jūsų palaikymas. Pasidžiaukite drauge vaiko sėkmėmis ir atradimais, paguoskite ir padrąsinkite, kai jam nepasiseka, ir ieškokite sprendimų drauge.

Dalia Petrutytė

# Valgyti daržoves ir vaisius vaikus skatins „Sodinčiaus“ projektas

**Kiekvienas iš tėvų žino, kad valgyti daržoves naudinga ir sveika, o ypač augančiam organizmui. Tačiau, kaip įtikinti vaikus, kad vaisius ir daržoves valgyti ne tik naudinga, bet ir būtina?**

Šis klausimas neduoda ramybės visiems savo vaikų sveikata ir mityba besirūpinantiems tėvams. Norėdami, kad vaikų draugystė su vaisiais bei daržovėmis būtų kuo stipresnė, prekybos tinklas Iki kartu su vaikų psichologu Linu Slušniu ir lopšelio-darželio „Smalsučiai“ ikimokyklinio ugdymo pedagogų komanda parengė edukacinę programą „Sodinčius“. Joje galite rasti patarimus, kaip skatinti vaikus nuo mažų dienų valgyti vaisius ir daržoves. „Pagrindinė mūsų idėja parodyti vaikams, kad valgyti daržoves ir vaisius yra ne tik sveika, bet ir smagu. Šias žinias norime perduoti ne kaip įprasta, pasakojant apie jų naudą sveikatai. Juk vaikai geriausiai informaciją priima žaidimų ir bendravimo forma,

todėl ją norime pateikti kūrybiškai ir linksmai. Mes tikime, kad formuojant tinkamus vaikų mitybos įpročius nuo mažens, jie augs sveikesni, stipresni ir žvalresni“, – sako prekybos tinklo „Iki“ viešųjų ryšių vadovė Berta Čaikauskaitė. Ikimokyklinis amžius ypatingas tuo, kad formuojasi vaiko mitybos įpročiai. Pastebima, kad daugiausia problemų kyla dėl vaikų požiūrio į daržoves ir vaisius. Tradiciškai, vaikai labiausiai mėgsta obuolius bei braškes, o iš daržovių renkasi pomidorus ir agurkus. Vis tik, tiek daržovių ir vaisių augančiam organizmui neužtenka, todėl reikia ieškoti įvairių būdų, kaip vaikus paskatinti pamėgti iš jų gamintą maistą. Žinomo vaikų ir paauglių psichiatro Lino Slušnio nuomone, vaikams reikia paaiš-



kinti, kad jeigu nori būti sveikas, turi laikytis kelių pagrindinių taisyklių, o daržovių valgymas yra viena iš jų. „Paprasykite vaiko nupiešti save darant tai, kas jam padeda būti sveikam. Po tokių pokalbių neberekės daug pastangų įdėti siūlant suvalgyti kokias nors daržoves ar vaisius“, – savo patarimais dalijasi vaikų ir paauglių psichiatras Linas Slušnys. Šalia naudingų

„Sodinčius“ projekto patarimų darželių auklėtojams ir tėvams, prekybos tinklas Iki kitų metų rudenį organizuos vaikų darželių auklėtinių ekskursijas į ūkius, kuriuose auginamos daržovės ir vaisiai. Jų idėja yra priartinti vaikus prie šviežių daržovių ir vaisių, kurie ypač naudingi augančiam vaikų organizmui bei suteikti žinių, kurios ilgainiui suformuotų tinkamos mitybos ir gyvenamosios pagrindus.



# Tas retas jausmas, kad išsimiegojai tinkamai... Kaip paversti jį nuolatinium?

**„Dar porą savaičių pakentėsiu, o paskui galėsiu išsimiegoti iki soties“, – kartais guodžiame save užgriuvus gaušiams darbams. Ir iš tiesų, motyvacija ir tikslo iškėlimas, jo siekimas gali padėti kompensuoti laikiną miego trūkumą. Tačiau dirbti miego sąskaita nuolat – neprotinga ir žalinga sveikatai. Juolab kad tai neigiamai veikia ir mūsų produktyvumą. Nustatyta, kad dėl miego sutrikimų per mėnesį vidutiniškai prarandamos šešios darbo dienos.**

Ką reikėtų žinoti apie miegą ir kaip elgtis, kad pabustumėte žvalūs, darbingi ir energingi?

## Pietų miegas – vien tik „už“

Kaip reaguotų jūsų darbovietėje, jei po pietų nuspręstumėte šiek tiek nusnūsti? O gal net turite šiam tikslui pritaikytas patalpas? Kaip ten bebūtų, Japonijoje tuo tikrai nieko nenustebintumėte. Miegoti darbo vietoje šioje šalyje – visiškai suprantamas reikalas. Tai parodo, kad žmogus sunkiai ir įtemptai dirbo ir dabar pelyntai turi pailsėti.

Ir iš tiesų, daugelyje tarptautinių kompanijų yra įprasta sukurti darbuotojams sąlygas bent trumpam numigti. Net ir trumpas popiečio miegas padeda sugrąžinti atidumą, geriau koncentruoti dėmesį, aktyvina kūrybiškumą ir idėjų generavimą. Juk iš esmės, miego funkcija yra leisti organizmui pailsėti ir atkurti jo darbingumą bei energiją.

Tačiau įsukti laiko mašinos, neretai miego trūkumą bandomė kompensuoti maisto papildais ir kofeinu arba tiesiog nekreipiamė dėmesio į nuovargį, kuris tampa mūsų kasdieniu palydovu. Galiausiai pamirštame, ką reiškia gerai ir kokybiškai išsimiegoti.

Miego specialistai vieningai sutaria, kad kokybiškam poilsiui būtinos dvi esminės miego sąlygos – taisyklinga miego struktūra, pakankama miego trukmė ir kokybiškam miegui pritaikytos aplinkos sąlygos: rami aplinka, išvėdintos patalpos, tinkamai parinkta lova ar čiužinys su pagalve.

## Kiek laiko reikia išsimiegoti?

Nors žmogus neabejotinai yra protingiausia gyva būtybė žemėje, tačiau neretai ji elgiasi ne itin protingai. Ar žinojote, kad žmogus yra vienintelis žinduolis, kuris savo valia sąmoningai atidėlioja laiką, kai teks eiti gulti. Ir nebūtinai todėl, kad yra išties užsiėmęs ar prasmingai leidžia laiką.

Tuomet neretai pasigirsta argumentų, kad miegui pakanka 7–6 valandų, kartais – ir 5-ių ar dar mažiau. Tačiau tyrimai rodo, kad tai veikiau išimtis nei taisyklė. Nebent jums pasisekė kaip ir Napoleonui Bonapartui, kuriam pavykdavo išlikti nuolat žvaliam ir energingam, miegui skiriam vos 4–5 val. per parą.

Visgi didžiajai daugumai žmonių per parą būtina miegoti daugiau. Po 7–8 val. miegantys darbuotojai pasižymi greitesne reakcija, yra dėmesingesni ir sumanesni. Ne vienas tyrimas patvirtino, kad jų darbingumas yra aukštesnis. Be to, jie atsparesni ir ligoms bei peršalimams, nes pasižymi stipresniu imunitetu.

Pakankamai laiko miegui skiriantis žmogus lengviau užtikrina ir taisyklingą savo miego struktūrą, kai rečiau prabundama, miegas yra stabilus, gilus.

## Kur ir kaip miegame?

Egzistuoja geri ir blogi miego įpročiai. Prastai miego kokybę veikia kofeinas, alkoholis ir rūkalai, kurie pažeidžia miego struktūrą. Likus 2–3 valandoms iki miego jų verčiau vengti. Prieš miegą taip pat vertėtų atsisakyti aktyvios fizinės veiklos, geriau – tiesiog pasivaikščioti.

Elektroniniai prietaisai, kaip antai kompiuteriai, televizoriai – visai turėtų pamiršti kelią į miegamąjį. Likus porai valandų iki miego jų apskritai geriau nenaudoti ir leisti organizmui atsipalaiduoti bei nusiteikti miegui. Kadangi valanda miego iki vidurnakčio prilygsta valandai miego po jo (taip teigė mūsų senoliai, taip teigia ir šiuolaikiniai miego specialistai) verta gultis anksčiau.

Vienas svarbesnių klausimų – ant ko gultis. Ar turime tinkamą čiužinį, pagalvę, lovos pagrindą? Ar jie dera tarpusavyje? Būtent nuo šito komplekso priklauso fizinė mūsų miego

kokybė: ar pabusime žvalūs ir pailsėję, ar su maudžiančia nugara ir pojūčiu, tarsi būtume „suglamžyti“. Juk net geriausia lova gali netekti nemažos dalies savo gerųjų savybių, pasirinkus netinkamą čiužinį. Ir atvirkščiai – puikus čiužinys, patiestas ant netinkamo pagrindo, nesukurs norimo efekto.

Siekdami kuo geresnio rezultato, čiužiniais prekiaujančios bendrovės „Lonas“ atstovai sukūrė vadinamuosius „kvėpuojančius“ čiužinius. Ergonomiški, orui pralaidūs pilnaviduriai „Lono“ čiužiniai išties prisitaiko prie miegančiojo kūno linijų ir yra patogūs. Tuo tikslu bendrovė naudoja specialią viskozės elastinę medžiagą „Vitarest“, kuri 2010 m. įvertinta aukso medaliu kaip Lietuvos metų gaminytis.

Lietuvos metų gaminiiais paskelbti ir „kvė-

puojančių“ čiužinių linijai priklausantys gaminiai iškalbingais pavadinimais „Tyla“, „Harmonija“ ir „Mūza“. Visi jie pasižymi ortopedinėmis savybėmis – žmogaus stuburą išlaiko tiesios padėties viso miego metu.

„Čiužinius siuvame rankomis su meile, todėl kiekvienas jų yra išskirtinis. Be to, tokiu būdu mums paprasčiau gaminti nestandartinių matmenų čiužinius ir taip visapusiškai realizuoti klientų vizijas“, – sako „Lono“ direktorius Domas Jakutis.

Paklaustas, ar „Lono“ darbuotojai į darbą atvyksta gerai pailsėję, mat visi greičiausiai ir miega ant pačių pagamintų čiužinių, D. Jakutis šypsodamasis sako, kad niekas nesiskundžia Lietuvos metų trūkumu: „Visas kolektyvas dirba su pavydėtina energija.“





# Kaip po gimdymo atgauti kūno formas?

Vargu ar kuri neseniai pagimdžiusi moteris gali pasigirti nepakitusia figūra, tokiu pat plokščiu kaip anksčiau pilvuku. Daugeliui teks paplušėti, kad kaskart pažūrėjus į veidrodį nesugestų nuotaika. Bet neišsigąskite – veiksmingų priemonių, padėsiančių atgauti kūno grožį gausu ir ne visos jos reikalauja daug prakaito. Tik, deja, greitai ankstesnių linijų nesusigrąžinsite.

## Ką galima padaryti pirmosiomis dienomis?

Nenusiminkite dėl po gimdymo likusio pilvo – kitaip ir būti negali, nes jis toks pasidarė dėl padidėjusios gimdos, o jai susitraukti reikia laiko. Per 9 mėnesius gimda nuolat pamažu plėtėsi, tempėsi raumenys, nes augo būsimas vaikelis. Iš karto pagimdžius gimda susitraukia maždaug iki 4–5 mėnesių nėštumo apimties, taigi pilvas gerai pastebimas. Tokia kaip iki nėštumo gimda pasidaro maždaug per 6–8 savaites.

Norinčioms, kad gimda greičiau susitrauktų, pirmiausia patariama žindyti. Krūtimi maitinančios moters organizme susidaro optimalus hormono oksitocino kiekis, o jis skatina trauktis gimdos raumenis. Be to, šis laktacinis hormonas teigiamai veikia nuotaiką, padeda atsipalaiduoti, moteris patiria mažesnę emocinę įtampą.

Naudinga kuo dažniau gulėti ant pilvo – tokia padėtis taip pat skatina gimdą susitraukti, nes jos ertmė sparčiau išsivalo. Pagulėti ant pilvo užtenka 4 kartus per dieną po 10–15 minučių.

Jeigu pagimdėte natūraliai ir nėra jokių komplikacijų, reikėtų kuo anksčiau atsikelti iš lovos. Vaikščiojimas – geriausias sportas ką tik pagimdžiusiai mamai. Tuo metu susitraukinėjantys raumenys skatina gimdą valytis.

## Nešiojame korsetą

Nėštumo metu didėjanti gimda ištempia pilvo raumenis. Dar prasčiau, jeigu išsiskiria tiesieji

pilvo raumenys, tuomet apatinėje pilvo dalyje jaučiamas įdubimas, o pilvas atrodo nevienitas – lyg iš dviejų dalių. Greičiau susitraukti pilvo raumenims padeda specialus korsetas, jis prilaikys dėl išsitempusių ir susilpnėjusių dubens raiščių nestabilią gimdą.

Nešioti ortopedinį korsetą patariama visą pogimdyminį periodą, kuris tęsiasi 6–8 savaites. Per šį laiką moters organai grįžta į pirminę padėtį. Ne tik pagražinsite figūrą, sumažės ir dažną mamytę varginantys nugaros skausmai. Be to, korsetas padės atsikratyti netaisyklingos laikysenos, kai nugara išriesta, o pilvas atsikišęs į priekį, prie kurios nėščioji įprato, besistengdama išlaikyti pusiausvyrą vis didėjant pilvui.

## Darome pratimus

Kitas etapas, tvirtinant pilvo sienelę ir susigrąžinant ankstesnį pilvuką, specialūs pratimai. Pirmosiomis dienomis po gimdymo kūnas intensyviai atsikuria, o mankšta padeda šį procesą pagreitinti. Be to, mankštinantis neuž-

sistovi veninis kraujas, stiprinami visi kūno raumenys.

Kada galima aktyviau sportuoti, priklauso nuo gimdymo būdo, ar sugijo įtrūčiai ir siūlės. Natūraliu būdu pagimdžiusioms moterims anksčiau kaip po 6–8 savaičių intensyviai mankštintis nepatariama, o po Cezario pjūvio operacijos gali tekti palaukti ir pusmetį. Į sporto salę nesukbėkite, palaukite kelis mėnesius, kol organizmas atsigaus, bet galite atlikti pratimus namuose.

Iš pradžių raumenims stiprinti užteks lengvų pratimų. Pirmiausia pradėkite nuo kvėpavimo pratimų. Gulėdama lovoje, įkvėpdama išpūskite pilvą, o iškvėpdama įtraukite.

Pratimą kartokite 10–15 kartų. Natūraliai pagimdžiusi moteris tokius pratimus gali daryti iki dešimties kartų per dieną. Šiuos pratimus galima atlikti ir gulint ant pilvo. Jie stimuliuoja žarnyną, todėl išvengsite dažnai jaunas mamas kamuojančių vidurių užkietėjimų.

Nepamirškite pasivaikščiojimų – tai veiksmingas ir visoms tinkantis būdas sutvirtinti pilvo raumenis. O šios fizinės veiklos intensyvumą galite pasirinkti pagal savijautą.

## Masažo namai



### Masažas nėščioms moterims

### Masažas moterims po gimdymo

### Kiti masažai

„Masažo namai“ - medicininė įstaiga

Dirba tik kvalifikuoti specialistai

Gydomieji, anticeliulitiniai masažai, kūno puoselėjimo procedūros

Masažai nuo 9 €\*

Masažų kursai

\* Turint nuolaidų kortelę, kurią galima įsigyti klinikoje.

Daugiau informacijos [www.masazonamai.lt](http://www.masazonamai.lt), telefonu +37052468789, adresu Vilniaus g.10 / Gedimino pr.16, Vilnius



### Paprasti pratimai pilvo raumenims stiprinti

- ♦ Gulėdama ant nugaros, sulenkite kojas per kelius taip, kad juosmuo būtų prispaustas prie grindų. Rankomis apkabinkite savo kaklą, bet jo nespaukite ir nesukryžiuokite pirštų. Lengvai kelkite priekinę kūno dalį, smakru palieskite kelius, įtempdamos pilvo presą. Jeigu jaučiate raumenų skausmą ir drebulį, pratimą darote gerai. Atsilaidkama iškvepiate per burną, o atsipalaiduodama – įkvepiate per nosį. Pratimą kartokite 30–40 kartų.
- ♦ Gulite ant nugaros, rankos priglaustos prie kūno. Lėtai kelkite kojas (keliai turi būti tiesūs) maždaug 30–45 laipsnių kampu – pilvo apačioje turite jausti stiprų tempimą. Kvėpuokite, kaip ir darydamos pirmą pratimą, kartokite 20–25 kartus.
- ♦ Gulėdama sulenkite kojas taip, kad juosmuo siektų grindis, rankų plaštakomis prisilieskite prie pečių, smakrą prispauskite prie krūtinės. Tada tolygiais judesiais įstrižai pakelkite pečius nuo grindų. Sukimosi amplitudė nedidelė, o apatinė kūno dalis neturi kilnotis. Kartokite 20–25 kartus.

### Atsikratome riebiųjų

Nėštumo metu užaugęs pilvo riebalų sluoksnis, kuris saugo vaisių, jau nebereikalingas. Norėdamos numesti priaugusius kilogramus, atsikratome riebių, saldžių, miltinių patiekalų ir visų daug kalorijų turinčių maisto produktų bei mažiname porcijas. Mažiau valgykite riebios mėsos, pavyzdžiui, kiaulienos, atsisakykite riebaus pieno ir grietinės. Dietomis savęs nekamuokite, jums reikia įvairaus maisto, būtinai – kruopų, šviežių daržovių ir vaisių, rauginto pieno produk-



tų, žuvies. Mažiau vartokite sviesto, bandeles keiskite duona, vietoj apdorotų rinkitės viso grūdo kruopas. Apie dietas galėsite galvoti tik baigusios žindyti kūdikį.

### Priziūrime odą

Pilvo išvaizda priklauso ir nuo odos būklės. Didelis pilvas nėštumo metu ištempia odą, joje gali atsirasti strijos. Sumažėjus pilvui, odos pasidaro per daug, todėl ji susiraukšlėja ir nukąra. Vienas iš paprasčiausių būdų greičiau atkurti odą kontrastinis dušas. Jis tonizuoja, spartina apykaitos procesus. Tinkamas metas šiai procedūrai – po rytinės mankštos. Vandens temperatūrą mažinkite laipsniškai, kad įprastumėte prie kontrastų, o pradėkite nuo drungno vandens. Šildyti kūną reikia ilgiau negu šaldyti – tik jokiū būdu nepersistenkite. Po dušo apsitrinkite šiurkščiu rankšluosčiu – tai odos kraujotaką stimuliuojantis masažas.



Yra daug specialių kosmetinių priemonių po gimdymo. Užteks 1–2 drėkinamųjų, maitinamųjų arba stangrinamųjų kremų bei losjonų. Odos būklei pagerinti, strijoms sumažinti galima įtraukti įvairias kosmetologines procedūras bei masažą.

Mankšta, korsetas ir masažai padės greičiau įsisprauti į anksčiau vilkėtus džinsus ir drąsiai apsitempti mėgstamiausių figūrą išryškinančią suknelę. Šių priemonių reikia imtis iš karto, nes pilvo sienelės raumenys labiausiai susitraukinėja per pirmas 6–8 savaites po gimdymo. Netruks prabėgti tie keli mėnesiai ir galėsite pasidžiaugti ankstesnėmis formomis.

Dalia Petrutytė

# Gintariniai

makaronai  
Gimtines auksas ant Jūsų stalo



Amber pasta™



# Artimojo rankos kuria meilę, **meistro - kokybę**



Didžioji LONO gamybos proceso dalis – kruopštus rankų darbas. Kiekvienas čiužinys ar lova gaminami pagal konkretaus kliento poreikius ir pageidavimus

**Lonas**

NUO 1993