

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama ir vaikas

Mama gydytoja apie
tai, kas svarbiausia
auginant vaiką



Ypatingai svarbūs
moterims mikroelementai

Gydytojas K. Vitkauskas apie
storėjimą ir lieknėjimą žindant

Ką daryti, kad vaikas
pamėgtų sveiką maistą?

Liga, apie kurią
nedrįstama prabilti

Kelioninė vaistinėlė vaikui –
pagalba po ranka

Pataria gydytojas: batukai
pirmiesiems vaiko žingsniams

Makšties sausumas po
gimdymo – ką daryti?



Mielieji,
 Jau 4 metus
 Nuotykių parkas Kar kar Klaipėdoje
 praleis vasarą su nepakartojama
KARKAR VASARA 2017. Nuo Birželio 12d.

Kiekvieną dieną Jūsų vaikučių lauks:
 du pedagogai, gerai kalbantys lietuvių, rusų, anglų kalbomis;
 stovykla prasidės 8.00 val., o baigsis 17–18 val.;
 vaikai kasdien pietaus ir užkandžiaus pavakarių metu;
 Be pedagogų edukacinių-kūrybinių-sportinių užsiėmimų, kasdien vaikai pramogaus skirtingo sudėtingumo laipynių trasose;
 kasdien vyks išvažiuojamosios pramogos, vaikai jodinės žirgais, lankysis baseine, eis į cirką, vairuos kartingus, žais golfą, boulingą, eis į kiną, čiuožinės ant ledo, lankysis šokolado fabrike, plauks laivu ar net pilotuos mokomąjį lėktuvėlį iki 6 metrų aukščio!



IŠSAMESNĖ INFORMACIJA APIE MŪSŲ VAIKŲ STOVYKLĄ BEI KITAS ATRAKCIJAS
 RASITE ČIA

WWW.KARKARPARKAS.LT



Kar kar Nuotykių parkas

TURINYS

MAMŲ ISTORIJOS	
Mama gydytoja apie tai, kas svarbiausia auginant vaiką	4
BŪKIME SVEIKUČIAI	
Ieškote batukų pirmiesiems vaiko žingsniams? Apsilankykite pas ortopedą!	8
VASAROS VAISTINĖLĖ	
Kelioninė vaistinėlė vaikui – pagalba po ranka	10
Natūralūs eteriniai aliejai – nuo vasaros pavojų visai šeimai	14
MOTERS SVEIKATA	
Kaip apsisaugoti nuo vasarinių lytinių infekcijų?	17
Ypatingai svarbūs moterims mikroelementai	18
Liga, apie kurią nedrįstama prabilti	20
PO GIMDYMO	
Folio rūgštis ir vitaminas D – ką turi žinoti žindanti mama	22
Storėti ar lieknėti žindant – ko norėtumėte?	24
Makšties sausumas po gimdymo – ką daryti?	28
KĄ VALGOME?	
Ką daryti, kad vaikas pamėgtų sveiką maistą?	30
VASAROS GROŽIS	
Kodėl verta lankytis pas grožio specialistus	32
SVEIKA ŠVARA	
Vaiko švarai – tik saugios priemonės	34

Viršelio nuotraukoje
 Vytenė Menkevičienė su dukrele Barbora
 Fotografavo „Pienės Pūkas
 Photography“



2017 m. Nr. 2 (31)
 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, www.freepik.com,
www.pixabay.com, www.all-free-download.com,
www.freeimages.com, www.publicdomainpictures.net

ISSN 2538-7510

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



VERTINGAS RECEPTAS:
 UŽSISAKANT NAUJUS AKINIUS,
RĖMELIAI IKI 20 €
 KOMPLEKTUOJAMI
NEMOKAMAI.

Galioja akiniams su atspindžius šalinančia danga. Jei išsirinksite brangiau nei 20 € kainuojančius akinių rėmelius, už akinius mokėsite 20 € mažiau. Galutinė akinių kaina – ne mažesnė nei 40 €. Nuolaidos nesumuojamos.

NAUJIENA – RYTO KAVA!
DIRBAME JAU
NUO 9 VAL. –
JŪSŲ PATOGUMUI.



Regėjimą geriausia tikrinti ryte, užsukite prieš darbą.
 Pirkėjus VAIŠINAME KAVA.

VILNIUJE: Vilniaus g. 4, PPC „Ozas“, PPC „Akropolis“,
 Vilniaus g. 15, Laisvės pr. 117a, S. Žukausko g. 49,
 KAUNE: Laisvės al. 83, PLC „Mega“, Vytauto pr. 14,
 KLAIPĖDOJE: Herkaus Manto g. 30, Tiltų g. 22,
 PANEVĖŽYJE: Laisvės a. 24, ŠIAULIUOSE: Tilžės g. 124.

www.fielmann.lt

fielmann

Mama gydytoja apie tai, kas svarbiausia auginant vaiką

Neseniai medicinos mokslus baigusiai Barboros mamai **Vytenei Menkevičienei** profesija ir darbas – didžiausias pomėgis. Naujagimių ir vaikų ligomis besidominti Vytenė savo žiniomis bei praktiniais įgūdžiais dalinasi ir su kitomis mamomis – drauge su kolege įkurtoje tėvystės mokykloje.

Jūsų vyras taip pat gydytojas, gal mokėtės viename kurse? Ar namuose pavyksta atsiriboti nuo darbinų problemų?

Su Tadu susitikome autobuse: gyvenome šalia Kauno esančiuose miesteliuose ir kas rytą vykdavome į Medicinos akademiją – tuomet jis mokėsi trečiame, aš antrame kurse. Taip nutiko, kad vieną kartą abu važiuavome tuo pačiu autobusu. Tadas, per tarpelį tarp sėdynių išvydęs, kad skaitau medicininius konspektus, išdrįso mane užkalbinti. Taip ir prasidėjo mudvių kelionė. Susituokėme, abu įstojome į rezidentūrą, o, man įpusėjus pirmus jos metus, pradėjome laukti Barborytės. Visai neseniai sugrįžau į darbą. Tiesa, jau į kitą rezidentūrą: vaikų ligas iškeičiau į šeimos mediciną, taigi vėl esu pirmametė rezidentė. Barbora jau lanko darželį, o birželio pabaigoje švęsime antrąjį dukrelės gimtadienį.

Po vienu stogu gyventi dviem medikams ir sunku, ir lengva. Sudėtingas ir įtemptas darbas, emocijos... Kartais grįžtame namo kaip reikiant nusiplūkę. Tadas dirba keliuose darbuose, taigi ne visus savaitgalius leidžiame kartu. Tačiau mes puikiai vienas kitą suprantame, nors ir stengiamės darbo neparsinešti namo, kartais diskutuojame, aptariame darbe kylančius iššūkius, drauge sprendžiame medicinines mįsles.

Esate rašiusi, kad sprendimas dirbti su vaikais Jums buvo iššūkis. Kas paskatino pasirinkti šią sritį?

Tik įstojusi į mediciną, žinojau, kad dirbsiu su vaikais. Pediatrija – specifinė sritis: juk pacientai dažnai nepasakys, ką jiems skauda, kaip jaučiasi. Turi pasiklausti intencija, mokėti iššifruoti tam tikrus simptomus ir tėvų pasako-



jimus. Apžiūrėti vaiką nėra paprasta. Suaugusieji irgi baiminasi gydytojų, tačiau mes mokame tas baimes suvaldyti arba bent sumažinti. O su vaikais yra sudėtingiau – turi pats šiek tiek išlikti vaiku, būti žaismingas, vertas pasitikėjimo. Mane tai žavėjo. Vaikai arba pajaučia vienam ar kitam žmogui simpatiją, arba ne.

Vis dar prisimenu tuos siaubingus apsilankymus poliklinikoje, kuomet pati buvau vaikas. Jų nebuvo daug, bet išties įstrigo. Labiausiai gąsdino tai, jog su tavimi niekas nebendrauja, nepasakoja, kas vyks ir kodėl. Dabar požiūris į darbą su vaikais keičiasi, gydytojai aktyviai domisi bendravimo su mažaisiais psichologiniais aspektais. Deja, pediatrai ateitis miglota, ypač didžiuosiuose miestuose, taigi teko permąstyti savo pasirinkimą. Šeimos gydytoja nusprendžiau tapti stebėdama savo vyrą. Tadą – žinojau, ko tikėtis. Čia taip pat kasdien sutinku nemažai vaikų – tai nuostabu! Šeimos gydytojo darbas – labai įdomus, tačiau sudėtingas. Turi būti nuolatosis įsijungęs klinikinio mąstymo režimą: vienas pacientas skundžiasi pakilusiu kraujospūdžiu, kitas – ant odos atsiradusiais mazgeliais, o trečias – mažas naujagimis, kurį ant rankų glaudžia nerimaujanti mama. Tai skatina nepaliamajam mokytis, o žmogaus kūną matyti kaip nedalomą visumą.

Kaip kilo mintis drauge su kolege įsteigti tėvystės mokyklėlę?

Abi su Agne susitikome dar būdamas studen-

tės – mokslinėje draugijoje. Vyresnė Agnė man buvo tikras pavyzdys ir įkvėpimas. Nuostabus sutapimas, – jog laukiamės, sužinojome panašiu metu, o mūsų mergaitės skiria vos pusmetis! Taigi tapome dar artimesnės, dalindavomės įvairiais laukimo džiaugsmiais ir nerimu. Vieną kartą, drauge su šeimomis atostogaujant Druskininkuose, Agnė papasakojo apie savo sumanymą – įkurti mokyklą tėvams. Man ši idėja labai patiko, pritarė ir mūsų vyrai, taigi nusprendėme nelaukti ir kipti į darbą. Atkaklumas, nuoširdumas ir tvirtas tikėjimas savo vizija mus nuolat vedė ir veda į priekį.

Ši idėja kilo labai natūraliai – norėjome sukurti tai, ko trūko ir trūksta mums pačioms. Todėl atsirado koncentruotas, profesionalus ir šiltos, jaukios atmosferos kupinas paskaitų ciklas besilaukiantiems mažyliams, smagūs susitikimai. Juk augindamas turi augti, tobulėti ir pats. Štai taip gimė mūsų mokyklos devizas „Aug(inė)ti“! Norėjome, kad visi taip galvojęntys apie tėvystę, burtysį į bendruomenę – juk drauge lengviau ir paprasčiau. Tiesą sakant, šiuolaikiniai tėvai išties yra labai vieniši – vaikus auginame toli nuo savo gimtųjų namų – tėvų, sesių, brolių... O socialiniai tinklai, forumai – tėra bendravimo iliuzija. Mamoms ir tėčiams reikia gyvo pašnekesio, paprasto paskatinimo: „Mums irgi taip buvo, viskas bus gerai, pamatysi!“ Taigi skatiname būsimus tėvus mūsų organizuojamuose kursuose susirasti bičiulį, palaikyti su jais ryšį.

Kitas dalykas – informacijos gausa. Šiais laikais nėra problemos dėl per mažo jos kiekio, atvirkščiai, tėčiams ir mamoms tenka sunki užduotis – atsirinkti, kuri informacija yra patikima, o kuri – abejotina. Tai išties sudėtinga, ypač neturint specialių žinių, taigi įvairios paskaitos padeda išspręsti šias dilemas ir namo iškelti tik su patikimos ir profesionalios informacijos bagaža.

Klausimas kaip mokyklėlės lektori: ko dažniausiai nežino tėveliai ir kokias klaidas daro?

Viena didžiausių klaidų, mano nuomone, tai nepasitikėjimas savo gebėjimu auginti vaiką. Dauguma tėvų kaip įmanydami bando tapti pačiais geriausiais nė nesusimąstydami, kad tokie jau yra. Kiekvienas vaikelis labai skirtingas, ypatingas ir tik jo tėvai jį supranta bei jaučia geriausiai. Štai kodėl kiekvieną patarimą, pasiūlymą reikia pritaikyti savo mažyliui. Labai svarbi yra mamų intencija. Mokslas įrodė, jog tai – ne mistika, o hormonais pagrįstas ypatingas, unikalus mamos ir jos mažylio ryšys. Jis neatsiranda savaime: kuo ilgiau mama būna šalia savo vaiko, stebi jo siunčiamus ženklus, jį glaudžia ir myluoja, tuo stipresnis jų ryšys ir jį pradeda tiesiog jausti savo mažylį. Tuomet mama pasijunta ramesnė, labiau pasitiki savo jėgomis – juk ji žino, kokias grimasas vaikelis nutaiso, kai yra alkanas, kokiais ženklais jai pasako, kad pavargo ir nori ilsėtis. Tai padeda dar labiau mėgautis motinyste.

Mamos stengiasi būti tobulos: ruošti skaniausias tyreles, kruopščiausiai prausti ir migdyti... Tačiau tobulų mamų paprasčiausiai nėra. Mes visos darome klaidų, o bijoti jų nereikia. Taip, stengtis būtina, tačiau reikia jausti saiką. Juk nuolatinis savęs spaudimas atima didžiąją dalį motinystės žavesio ir džiaugsmo, o vaikams tereikia laimingos mamos. Todėl pasaulis tikrai nesugrius, jei retkarčiais mažyliui pasiūlysite ne naminės tyrelės, o grindų siurbimą iškeisite į tingų pasivoliojimą lovoje.

Kokie populiariausi mitai, kuriais dauguma mamų vis dar vadovaujasi?

Man labai artima vaikų miego tema. Barbora turėjo įvairių miego sunkumų, taigi aš aktyviai ieškojau informacijos ir labai daug išmokau. Apmaudu, tačiau dėl miego itin gausu vis dar gajų mitų. Pavyzdžiui, daugelis vis dar galvoja, kad prastas mažųjų miegas yra sutrikimas, tačiau tokia yra vaiko fiziologija. Kaip negalime skatinti mėnesio sulaukusio mažylio vaikščioti, taip neįmanoma kažkokiu ypatingu būdu įpratinti jį gerai miegoti. Žinoma, galime pasitelkti tam tikrus pagalbos būdus, stengdamiesi suteikti galimybę pailsėti visai šeimai, tačiau labai dažnai šios problemos yra tiesiog išaugamos. Nervinės funkcijos mažyliui augant bręsta ir tvirtėja, o miegas tampa vis produktyvesnis. Tėvų lūkesčiai turi būti realistiški.

Kitas – tai nusiramino mitas. Vis dar gali išgirsti kaip kiti (ypač vyresniosios kartos atstovai) moko ką tik iškeptus tėvus: „Nepulk iškart prie verkiančio vaiko, tegul pats nusiramina!“ Tačiau tai netiesa – vaikai nusiraminti patys mokosi iki penktųjų savo gyvenimo metų, mažesni to tiesiog nesugeba, jiems reikia mūsų, tėvų, jog padėtume suvaldyti neigiamas, stiprias emocijas. Štai kodėl supykusio, išsigandusio, tėvų šaukiančio mažylio negalima palikti vieno – juk tą akimirką jam mūsų pagalbos reikia labiausiai. Tas pats galioja ir vakariniams migdomams – tikrai ne visi kūdikiai ir maži vaikai geba užmigti patys. Kai kuriems jų reikia paglostymo, lopšinės, bučinių – tam, kad nurimtų. Manau, kad dėmesys ir meilė – geriausia, ką galime duoti savo vaikams.

Taip pat bijoma, jog supimai, mylavimai ir bučiniai, prisirišimas nuo ankstyvos vaikystės tarsi užkirs kelią vaiko savarankiškumui, tačiau tai irgi netiesa. Gausu medicininii tyrimų, įrodančių, jog prisirišimas vaikystėje, atvirkščiai, padeda vaikams tapti savarankiškesniems suaugus, lengviau užmegzti ryšius su kitais žmonėmis. Negalime priversti vaiko tapti savarankišku žmogumi, tarsi jėga stumdami.

Ar motinystės patirtis padėjo Jums profesinėje veikloje, o profesija – mamai? Kas tapus mama buvo sunkiausia?

Po Barbaros gimimo mano gyvenime viskas tarsi apsvirtė aukštyr kojoms, ir tai buvo nuostabiausia. Aš, kruopšti planuotoja, maksimalistė,

mėgstanti nuolatos viską kontroliuoti, išmokau leisti įvykiams tekėti sava vaga, pasikliauti kitais žmonėmis ir pačiu gyvenimu, nesisieloti dėl menkelių. Taip pat išmokau nieko neveikti, nors tai, pasirodo, yra labai svarbi veikla, pavyzdžiui, pusvalandį kabinėti kiemo katiną ar ieškoti gražiausio akmenėlio... Pradėjau geriau suprasti mamas – kodėl jos taip sielojasi ir braukia ašaras už procedūrinio kabineto durų, kuomet ten gailiai rauda jų vaikelis...

Sunkiausia suvokti, jog negali visko kontroliuoti ir suvaldyti pati. Iš pradžių tai gąsdina, bet ilgainiui įpranti. Gydytojų vaikai taip pat serga ir mes lygiai taip pat grąžome rankas už uždarytą procedūrinio kabineto durų, jaudinamės matuodami temperatūrą ir įsitempę klausomės kosulio. Žinoma, žinios padeda nuspręsti, ką daryti, kaip gydyti, tačiau stengiamės mažylės sveikatą atiduoti į savo kolegų rankas, o patys – tiesiog likti tėvais.

Gal dukrelę auginate griežtai pagal sveikos gyvensenos principus, ar turite savas taisykles?

Barbora privertė mus pasitempti mitybos srityje. Atrodė, jog maitinamės sveikai, tačiau radome įvairių spragų. Nuo šiol pusryčiams visuomet renkamės grūdų košę su įvairiais vaisiais ar šviežiomis uogomis, baltus miltus pakeitėme į viso grūdų, baltąjį rafinuotą cukrų – į nerafinuotą. Taip pat beveik visiškai atsisakėme saldumynų. Vakaraus, likus dviem valandoms iki miego, išjungiamo visus ekranus – tai ramus laikas skaityti, vartyti knygeles, pavakarieniauti, šnekučiuotis. Melsva ekranų spinduliuojama šviesa slopina miego hormono melatonino išsiskyrimą. Jau nekalbu apie programų turinį – net ir specialios vaikams pritaikytos laidėlės kaip reikiant įaudrina dar itin jautrią mažųjų nervų sistemą.

Kas svarbiausia nėštumo metu, kokį gimdymo būdą rinkotės, ką manote apie vyro dalyvavimą gimdyje?

Nėštumo metu svarbiausia klausytis savo kūno ir minčių, stengtis, jog suptų kuo daugiau šviesos ir meilės. Ne veltui senovėje (dar iki šiol kai kuriose gentyse) besilaukiančias moteris saugodavo nuo pikty akių ar nužiūrėjimo. Taip pat svarbu tinkamai pasiruošti. Ir ne tik išmokyti keisti sauskelnes ar žindyti – reikia ir emocinio pasiruošimo. Juk moteris virsta mama. Tai labai gražus, jautrus ir itin emocingas metas. Taip pat visoms besilaukiančioms patarčiau išmokyti relaksacijos pratimų, būdų, padėsiančių gimdymo metu. Abejoju, ar įmanoma gimdyti besijuokiant, tačiau galima suvaldyti skausmą.

Manau, kad vyras gimdant gali ir padėti, ir trukdyti. Jei jis yra tiesiog įstumiama į gimdyklą, nieko gero. Gimdydamą vyrui sunku suvokti, todėl nežinantis, kaip ir kas tuo metu vyksta, bus pasimetęs. Geriausia, kai pora apsilanko specialiuose užsiėmimuose, kuriuose su gimdymo procesu yra

supažindinama ne tik moteris, bet ir vyras. Tuomet jis gali tapti nepakeičiamu pagalbininku. Savo vyro neverčiau dalyvauti gimdyje – jis pats tai pasirinko. Jo buvimas teikė drąsos, jaučiausi ne vieniša, o pagalba po gimdymo buvo neįkainojama. Rūpinomės savo naujagime abu – tai išties nuostabu! Tegaliu įsivaizduoti, kaip sunku buvo mūsų mamoms, kurios viską turėjo atlaikyti vienos.

Kaip sekasi derinti motinystės rūpesčius su daug laiko reikalaujančia darbine veikla? Juk abiejų darbai tikrai įtempti.

Sunku, bet mes stengiamės išnaudoti net menkiausią progą – sėdame ant dviračių ar į automobilį, surengiame neplanuotą išvyką, mėgstame susitikti su bičuliais, o kartais tiesiog mėgaujamės ilgais rytais ir iki pietų neišsliugiame iš pižamų.

Į ką patartumėte atkreipti dėmesį tėveliams, artėjant vasaros atostogoms ir drauge su vaikais besimėgaujant šiltojo meto malonumais?

Pirmiausia, į apsaugą nuo saulės, kurios malonumais labai svarbu mėgautis atsargiai. Mažylių oda itin jautri saulei, o žalingas UV spindulių poveikis sumuojasi – per žiemą jis neišnyksta, kaupiasi metus, o perėjus leidžiantį slenkstį, pradeda formuotis įvairios odos ligos, iš jų nuožmiausia – melanoma. Kažkodėl įrudęs mažylis atrodo sveikesnis už blyškesnės odos savininką, tačiau tai – mitas. Kremą nuo saulės būtina parinkti kruopščiai – jis turi būti neorganinis, be vitamino A (retinilio palmitato), parabenų, kvapiųjų medžiagų, PABA (paraaminobenzoinės rūgšties), aliuminio, oksibenzeno. Juo netepteikite jaunesnio nei 6 mėn. mažylio. Iš naujo ištepti kūnelį reikėtų pasimaudžius arba praėjus 2 val. po paskutinio tepimosi. Neabejotinai reikalinga kepuraitė, idealiausia, kad ji dengtų ir kakliuką – jis gana dažnai nukenčia labiausiai. Taip pat derėtų drabužėliais pridengti pečius ir pakinklius. Saulės venkite didžiausio jos aktyvumo valandomis – nuo 10 iki 15 val. Nuolatos pasiūlykite vaikeliui atsigerti, taip pat nepamirškite skysčių ir patys. Troškulį geriausiai numalšina paprasčiausias vanduo.

Neužkandžiaukite gatvėje ruošiamu maistu, o vaisius ir daržoves gerai nuplaukite. Taip pat būkite budrūs dėl erkių – maži, bet pikti vabzdžiai grobio tyko ne tik miškuose ar brūzgynuose, bet ir miesto parkeliuose.

Kokia Jūsų šeimos vasara su dukrele?

Darbinga – negalėsime džiaugtis ilgesnėmis atostogomis, tačiau tikimės pailsėti rudenio.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė
Asmeninio archyvo ir fotografės Eurikos Balčiūtės
(„Pienės Pūkas Photography“) nuotraukos

leškote batukų pirmiesiems vaiko žingsniams? Apsilankykite pas ortopedą!

Netrukus patirsite dar vieną džiaugsmą – mažylis žengs pirmuosius nedrausius žingsnelius, todėl dairotės batukų. Svarbu žinoti, kaip išrinkti vaikui patogią, kokybišką avalynę. Batukų paieška – atsakinga užduotis tėveliams. Tinkama avalynė padeda taisyklingai formuotis pėdutei, išvengti traumų ir greičiau išmokti vaikščioti. Kokie turėtų būti vaiko batai ir kodėl svarbu apsilankyti pas ortopedą dar prieš pradėdant vaikščioti, papasakojo Flebologijos klinikos gydytojas ortopedas-traumatologas Paulius Grigas.



Kokie turi būti pirmieji vaiko batai? Kaip išrinkti avalynę jau gerai vaikščiojančiam mažyliui, ar turi įtakos prekės ženklas?

Reikalavimai visiems vaikiškiems batukams yra panašūs, o firmų pavadinimai ir kaina ne visada turi įtakos. Yra keletas pagrindinių principų, į kuriuos tėvams vertėtų atkreipti dėmesį.

Pirma, padas turi būti kietas, šiek tiek lankstytis ties pirštais – tai suteikia pėdutėms stabilumą. Antra svarbi savybė – kietas užkulnis, nes jis turi išlaikyti vaiko kulną tinkamoje padėtyje. Trečia, pageidautina, kad batai būtų aukštesni – iki čiurnos sąnario, jog tvirtiau laikytųsi kojytės. Avėti tokius batukus ypatingai svarbu tada, kai pėdutės dar nesusiformavusios, nors padukas nėra plokščias ir kojytės nešleivos. Kokia avalynė

nė tinkamiausia Jūsų mažyliui, sužinosite kartu su juo apsilankę pas ortopedą.

Kaip ir suaugusiųjų avalynę, taip ir vaikišką, geriau rinktis natūralių medžiagų, nes nepraktiška, patogesni avėti batukai su amortizuojančiais padais. Dar svarbu, kad batai nenuspaustų ar nenutrintų vaiko kojyčių.

Kada reikėtų vaiką nuvesti pas gydytoją ortopedą, ar būtina, jeigu tėveliai nepastebi nieko bloga?

Pas ortopedą, kaip ir pas bet kurį kitą gydytoją, būtina lankyti profilaktiškai ir tai daryti periodiškai. Jeigu ką tik gimęs vaiką apžiūrintis gydytojas įtaria ortopedinę problemą, konsultuoti kviečiamas šios srities specialistas. Sveikam vaikui pas ortopedą-traumatologą būtina apsilankyti 2–3 ir 4–6 mėnesių. Jeigu viskas gerai, kitą kartą vaikas atvedamas metukų, o vėliau dėl profilaktinės apžiūros reikia atvykti kiekvienais metais. Labai svarbu žinoti, kad vaikus pas ortopedą-traumatologą privalome vesti reguliariai ir stebėti jų raidą.

Ortopedo konsultacija nėra vienos kūno dalies apžiūra – tai bendras ištyrimas. Pirmiausia, į vaiką ortopedas žiūri kaip į visumą. Konsultacijos metu turi būti atliekama nuodugni ortopedinė apžiūra: įvertinamos tiek pėdutės, tiek klubai, tiek krūtinė ir stuburas.

Kiekvieno profilaktinio apsilankymo metu ypatingas dėmesys atkreipiamas į klubo sąnarius – atliekama echoskopija. Šis tyrimas daromas visada, nors ir nėra nusiskundimų, kad nepraleistume patologijos, kurios negali pastebėti mama, kiti namiškiečiai ar bendrosios praktikos gydytojas.

Nustačius įgimtą defektą, pavyzdžiui, šleivumą, atliekami rentgeno ir kiti tyrimai, o ortopedas stebi vaiką dažniau – pagal tam tikrą planą.

Kokios dažniausios kojyčių bėdos ištinka mažylius, kaip jos gydomos?

Pagrindinės kojyčių problemos – šleivumas ir plokščiapėdystė. Šleivapėdystė vystosi tam tikromis stadijomis, todėl, nustatius šią problemą, vaiką nuolat turi stebėti ortopedas. Plokščiapėdystė gali būti įgimta ir įgyta, dažniausiai dėl traumų.

Tiksliai nustatyti pėdų defektus gali tik specialistas, todėl, iškilus abejonėms, privalu lankytis pas gydytoją ir nedera iš anksto baimintis. Net jeigu šeimos gydytojas išrašė vaikui siuntimą dėl kreivo stuburo arba plokščiapėdystės, ortopedas nebūtinai patvirtins šią diagnozę. Pavyzdžiui, kreipiantis dėl kreivo stuburo, specialistas gali nustatyti, kad stuburas nėra deformuotas, o tiesiog taip atrodo dėl netaisyklingos laikysenos, kurią užtenka pakoreguoti ir problemos nebelieka.

Apžiūrdamas vaiko pėdutes, gydytojas atkreipia dėmesį į jų formą, įvertina genetinius ypatumus. Pėdų forma yra paveldima. Ateina tėvai susirūpinę, kad jų vaikas plokščiapadis, o apžiūrėjus jų pėdas akivaizdu, kad jos tokios pačios. Taigi, dėl kitokių, negu įprastai sveikomis laikomų, vaiko pėdučių gali būti nekaltas defektas, kurį reikėtų gydyti, o tai yra fiziologinė norma.

Ortopedas, stebintis pėdučių vystymąsi, pasiskiria mankštas, pratimus, kuriuos vaikai daro su malonumu, ir pėdutės formuojasi tinkamai. Jeigu gydytojas pastebi deformacijas, pagal individualų pėdų modelį gaminami ortopediniai batukai arba vidpadžiai, kurie padeda koreguoti defektus.

Ar galima avėti didesnę avalynę – skirtą išaugimui? Kiekvienas vaikas batukus išnešioja savaip – pagal pėdutės formą, ar gerai, kai jo išaugtais avi broliukas ar sesutė?

Pirkti 3 dydžiais didesnius batus tikrai nepatarčiau, o nedidelė – pusės dydžio – atsarga vaikščioti vaikui netrukdytų. Vaiko pėdutės auga labai greitai ir vis tiek kas pusę metų reikės keisti avalynę.

Griežto reikalavimo, kad joku būdu negalima avėti kito vaiko batukų, nėra. Žinoma, idealu, kai kiekvienam mažyliui perkama nauja avalynė.

Ar galime padėti formuotis sveikoms pėdutėms?

Pėdų formavimąsi lemia visuma: patogi avalynė, fizinis aktyvumas, nuo kurio priklauso ir visų organų raida. Kiekvienam vaikui sveika bėgioti basomis per smėlį ir žolę, tik būtina laikytis higienos reikalavimų, nerekomenduojama nuolat vaikščioti su avalynę ir namuose, nes tai trukdo formuotis vaiko pėdai. Geriausia viską daryti saikingai ir leisti vaikui augti sveikai.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė

Nuotraukoje ortopedas-traumatologas Paulius Grigas

„Memo“ – madingi ortopediniai batukai nuo pirmųjų žingsnių kiekvienam vaikui.



Juozapavičiaus g. 9a, Vilnius, tel. +370 5 219 5899, mob. +370 693 28844, el.p. info@flebologijosklinika.lt, www.flebologijosklinika.lt



**FLEBOLOGIJOS
KLINIKA**
Jūsų sveikatai ir grožiui

Klinikoje konsultuoja ortopedai traumatologai! O specialistai parinks Jūsų mažyliui tinkamiausią avalynę

Kelioninė vaistinėlė – pagalba vaikui po ranka

Planuodami šeimos vasaros atostogų kelionę, sudarydami būtinų daiktų sąrašą, nepamirškite, kad, deja, ligos ir įvairios traumos gali nesuteikti jums atostogų pertraukos. O kad būtumėte pasiruošę susidoroti su netikėtais užklupusiom bėdom, pasiimkite kelioninę vaistinėlę. Jeigu apie tai dar nespėjote pagalvoti, pasirūpinkite reikiamomis pagalbos priemonėmis, kol dar turite laiko. O jei vasaros kelionių vaistinėlė jau sukomplektuota, patikrinkite, ar ko nors nepamiršote.

Pirmiausia, įsidėkite vaistus, kuriuos kokia nors liga sergantys Jūsų šeimos nariai turi vartoti nuolat. Pasirūpinkite pakankama atsarga – nesvarbu, kad liga šiuo metu nėra paūmėjusi. Nepamirškite, jog visus vaistus, net ir gerai žinomus, galima vartoti tik pasikonsultavus su specialistu.

Vaikui – atskira vaistinėlė

Mažajam keliautojui reikia turėti pagalbos priemonių nuo visų įmanomų negalavimų. Vaiką gali užklupti alergija, peršalimo liga, sutrikti virškinimas, mažyliai dažnai susižeidžia, juos reikia apsaugoti nuo apkančios besitaikančių vabzdžių. Svarbiausia, visus vaikiškus vaistus ir kitus reikmenis sudėkite į atskirą dėžutę, kad staiga prireikus nespūjotumėte su suaugusiųjų priemonėmis ir greitai rastumėte.

Jeigu, taupydami vietą vaistinėlėje, preparatus išimate iš dėžučių, prie jų būtinai pridėkite vartojimo instrukcijas ir užrašykite galiojimo laiką. Vaistus laikykite sausoje ir vėsioje vietoje. Geriausia, kai vaistinėlės dėžutę užrakinama, kad mažieji smalsuoliai negalėtų pasigydyti be tėvų žinios.

Vaistai nuo temperatūros ir skausmo

Kad nesigriebtumėte temperatūrą mažinančių vaistų be reikalo, būtinai pasiimkite termometrą, kurį saugiai nusivešite specialia-

dėkle. Temperatūrą mažinantys vaistai – būtini, nes ji gali pakilti bet kuriuo momentu ir dėl įvairių priežasčių. Šie vaistai atlieka dar vieną funkciją – malšina skausmą, taigi turėsite tą patį preparatą nuo dviejų problemų. Jis padės patyris traumą, suskaudus dantukui arba kamuojant galvos skausmui. Vaikui negalima duoti suaugusiųjų vaistų, juo labiau kad kai kurios jų veikliosios medžiagos ir dozės mažiesiems netinkamos. Vaistinėje rasite vaikiškų vaistukų, pritaikytų įvairioms amžiaus grupėms.

Kai temperatūra žemesnė kaip 38,5 laipsnių, jos numušti nereikia, nes padeda kovoti su infekcija. Aukštesnę kaip 38,5 laipsnių temperatūrą reikia mažinti vaistais, pavyzdžiui, ibuprofeno preparatu. Mažesnę negu ši temperatūrą turime numušti tik vaikui, kuriam anksčiau dėl jos yra buvę traukulių.

Nepamirškite, kad sugirdyti vaistai tą pačią sekundę nepradeda veikti. Kol jie imsis darbo, nurenkite vaiką ir aprinkite vėsiajame vandenyje suvilgytu švelniu rankšluosčiu. Duokite atsigerti sulčių ar kito mėgstamo gėrimo. Nors ir išgėrus vaistų temperatūra nukrito, vaiką turėtų apžiūrėti gydytojas.

Susižeidus

Mažieji nenuoramos dažnai neįvertina savo jėgų. Nubrozdnintai keliai ir alkūnės, mėlynės ar žaizdos – dažnai išmargina kūną ne tik namų ar darželio kieme, bet ir kurorte.

Susitrenkus ir atsiradus mėlynėms greičiau sugyti pažeistai vietai pagalbės tepalas nuo šios problemos. Gerai jo įtrynus, sumažės patinimas ir skausmas, o taip gydytis prireiks keletą dienų.

Nubrozdninimai, įbrėžimai ar įpjovimai – nėra rimti sužeidimai, bet pirmiausia būtina juos dezinfekuoti. Kelionių vaistinėlėje turėkite antiseptinio skysčio, kuriuo praplausite žaizdeles. Svarbu dezinfekuoti net nedidelį įbrėžimą, nes sužalotoje vietoje paprastai būna mikroorganizmų, kurie dauginasi ir pažeidžia aplinkinius audinius, todėl žaizda lėčiau gyja. Jokių būdų negalima dezinfekuoti žaizdos jodu, briliantine žaluma ar spiritu. Vaistinėje jums pasiūlys saugių ir veiksmingą priemonę. Greitesniam gijimui pravartu vaistinėlėje turėti ir antiseptinio žaizdų gelio. Nedidelę žaizdą galima užklijuoti bakterici-



Karščiavimo mažinimas, trunkantis iki 8 valandų, Jums padės ramiai miegoti naktį.

*Vaikams nuo skausmo ir karščiavimo, QuintilesIMS Lithuania Sell-in Retail Audit, gruod.2015 – lapkr.2016, ATC kodas: M01A1, N02B0. Farmacinė forma: suspensijos. Išdavimo tvarka: OTC

Nurofen Forte Orange 40 mg/ml geriamoji suspensija (100 ml)

Nurofen Forte Strawberry 40 mg/ml geriamoji suspensija (100 ml)

Nereceptiniai vaistiniai preparatai. 1 ml geriamosios suspensijos yra 40 mg ibuprofeno. **Terapinės indikacijos:** trumpalaikis silpno ir vidutinio skausmo mažinimas. Trumpalaikis karščiavimo mažinimas. **Dozavimas ir vartojimo metodas:** naudojant pakuočių esančią dozavimo širkutę dozuoti. kaip nurodyta toliau: sveikantiems daugiau nei 5 kg (3-5 metų) kūdikiams gerti po 1,25 ml 3 kartus per parą, 7-9 kg (6-11 metų) kūdikiams – po 1,25 ml 3-4 kartus per parą, 10-15 kg (1-3 metų) vaikams – po 2,5 ml 3 kartus per parą, 16-19 kg (4-5 metų) vaikams – po 3,75 ml 3 kartus per parą, 20-29 kg (6-9 metų) vaikams – po 5 ml 3 kartus per parą, 30-40 kg (10-12 metų) vaikams – po 7,5 ml 3 kartus per parą. **Terapinė indikacija:** trumpalaikis silpno ar vidutinio stiprumo galvos, dantų, raumenų, sąnarių, mėnesinių sukkelto skausmo mažinimas, karščiavimo mažinimas. **Kontraindikacijos:** padidėjęs jautrumas ibuprofenui arba bet kuriai vaisto pagalbinei medžiagai; jei praėjusio yra buvę padidėjusio jautrumo reakcijų (astma, rinitas, angioneurozinis pabrinkimas, dilgėlinė) vartojant ibuprofeną, kita nesteroidinį vaistą nuo uždegimo (NVNU), įskaitant ir acetilsalicilo rūgšties darinius; anksčiau buvęs su NVNU vartojimu susijęs kraujavimas iš virškinimo trakto ar virškinimo trakto perforacija; aktyvi ar anksčiau buvusi pasikartojanti pepsinė opa arba opos kraujavimas (du ar daugiau atskirų patvirtintų opų susidarymo ar kraujavimo epizodų); kraujavimas iš smegenis arba kitoks kraujavimas; sunkus kepenų, inkstų arba širdies nepakankamumas; nežaizdantis kraujodaros sutrikimas; paskutinis nėštumo trimestras laikotarpis; jeigu pasireiškė sunki dehidracija (dėl vėmimo, viduriavimo ar nepakankamo skysčių kiekio). **Specialūs įspėjimai:** šiuo vaistų reikia atsargiai vartoti pacientams, sergantiems sisteminėmis raudonąja vilkligė, taip pat kurie serga mišria jungiamųjų audinų liga, nes didėja asptinio meningoito rizika, kuriems yra gimtas porfirino metabolizmo sutrikimas (pavyzdžiui, ūminė intermitinė porfirija); virškinimo trakto sutrikimų ir lėtinės uždegiminės žarnyno ligos (opinis kolitas, Krono liga), serga vėjarupiais; jei anksčiau buvo padidėjęs kraujospūdis ir (arba) širdies nepakankamumas, yra inkstų, kepenų veiklos sutrikimas; iškart po didelės apimties chirurginės operacijos; jei yra šienligė, nosies polipai arba lėtinis obstrukcinis kvėpavimo sutrikimų; jei anksčiau buvo pasireiškusių alerginių reakcijų į kitas medžiagas, nes dėl to padidėja alerginių reakcijų pasireiškimo rizika vartojant šiuos vaistus. Šie vaistai gali būti susiję su nedideliu širdies priepuolio (miokardo infarkto) ar insulto pavojaus padidėjimu. Vaistų negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas. Vaistų sudėtyje yra skystojo maltitolio, kuris gali truputį laisvinti vidurius. Reklamos tekstas parengtas 2017-04-26.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuočių lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepaieina 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 NepageidaujamaR@vkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkt.lt.



Vaistas vaikams nuo skausmo ir karščiavimo Nr.1 Lietuvoje*

diniu pleistru, o ant gilesnės reikės uždėti tvarstį ir apibintuoti.

Ištikus traumai, gali prireikti vatos tamponėlių, įvairių matmenų marlės ir elastinio binto, guminės timpos kraujavimui stabdyti, būtinos vaistinėlės ir žirkklės.

Nuo nudegimų

Neretai vaikams pasitaikanti nelaimė – nudegimai ir nuoplikinimai. Ar mokate suteikti pirmąją pagalbą? Pirmiausia nudegintą vietą atvėsina – tai paprasta padaryti šaltu vandeniu. Tam netinka jokie riebalai: jie ne tik neatvėsina, bet sudaro karštį sulaikančią plėvelę, todėl žaizda lėčiau gyja. Atvėsintą vandeniu žaizdą nusausiname, po to patepame drėkinančiu ir gijimą skatinančiu preparatu. Jeigu labai skauda, duodame vaikiu vaistų.

Jokiu būdu nelieskite nudegimo vietoje susidariusių pūslių, nes joms trūkus žaizda sunkiau gis. Jeigu vaikas nusiplikė ar nusidegino didelį odos plotą, nedelsdami kreipkitės į gydymo įstaigą.

Nudegimų saulėje galite išvengti tepdami vaiko odą apsauginiu kremu. Neleiskite jam kaitintis per ilgai ir pavojingiausi dienos metu – nuo 10 iki 15–16 val.

Jeigu vaiką kamuoja supimo liga

Dažną vaiką keliaujant automobiliu, autobusu ar skrendant lėktuvu kamuoja supimo liga. Tokiam vaikui turėkite priemonę nuo supimo, maišelį, jeigu mažylį supykintų, servetėlių bei geriamojo vandens. Pasiimkite į kelionę rūgščių ledinukų – galbūt jie padės išvengti pykinimo. Kelionėje ir prieš ją stenkitės mažylio neperkaitinti.

Vaistai virškinimui

Prisiragavęs neįprasto maisto, dažnas keliautojas suviduriuoja. Ypač jautriai į mitybos pokyčius reaguoja maži vaikai. Todėl kelionių vaistinėlėje būtini preparatai, padedantys atsikratyti toksinų ir sumažinti viduriavimą. Po asinuodijimo gali prireikti ir virškinimą gerinančių fermentų preparato. Viduriuojančiam ar vemiančiam vaikui netekus daug skysčių, reikės rehidracinio tirpalo, kurio galite nusipirkti vaistinėje.

Vasarinei slogai nubaidyti

Vasaros karštis, deja, neapsaugo nuo peršalimo ligų, tokių kaip sloga. Apmaudu dalį atostogų prasikamuoti dėl užgultos nosies, ar ne? Todėl vasaros kelionių vaistinėlėje turi būti no-

sies plovimo priemonė. Vaikams tinkamiausias – jūros vandens tirpalas. Juo galima plauti nosį ilgesnį laiką. Toks tirpalas suminkština ir pašalina susikaupusias gleives, sudrėkina nosies gleivinę. Kitos rūšies jūros vandens tirpalas gydo slogą, jis mažina nosies gleivinės paburkimą ir palengvina kvėpavimą. Nemokančiam išpūsti nosies vaikui į kelionę paimkite specialų siurbtuką.

Kosuliui gydyti

Sausą kosulį gydome jį drėgnu paversti padedančiais vaistais, t. y. skystinančiais gleives. Bet koks vaiko kosulys paprastai nėra slopinamas vaistais, nes jis padeda pašalinti įvairius ligų sukėlėjus. Sekretą skystinantys ir atsikosėjimą lengvinantys vaikiški vaistai – taip pat būtini vasaros vaistinėlėje.

Nestipriam kosuliui malšinti gali užtekti paprasčiausių priemonių – karštosios mėlynų ar aviečių arbatos, drėgnesnio oro kambaryje. Vaistinėje rasite atsikosėjimą lengvinančių vaistažolių arbatėlių, tinkančių vaikams.

Pagalba užklupus alergijai



Jeigu nė vienas šeimos narys nėra susidūręs su alergija, vis tiek į kelionę pasiimkite antihistamininį preparatą, kuris gali praversti įkandus vabzdžiui arba nuo augalo sukeltos alergijos.

Poilsio vietoje galite susidurti su uodais, sparvomis, mašalais, bitėmis. Kad jie nesugadintų atostogų, turėkite gynybos priemonę – repelentą. Šiuos sparnuotus gyvius atbaidantys kremai, balzamai, losjonai, tepalai bei purškikliai padės išvengti jų antpuolių.

Išsiruošusiųjų savaitgaliui prie miške viliojančio ežero tyko pavojingas ligas atnešti galinčios erkės. Apsisaugoti nuo jų taip pat padeda specialūs repelentai. Ką darysite, jeigu uodai suspės apkančioti? Tuomet padės vasaros kelionių vaistinėlėje esantys specialūs tepalai, kurie nuramins niežulį ir sumažins skausmą.

Kas dar pravers kelionėje su vaiku?

Neapsiriksite įsidėję vaikišką kremą, kuris suminkštins, sudrėkins ir nuramins švelnią odėlę. Kūdikiai prireiks tepalo su cinku, kuris išgelbės nuo vystyklų bėrimų bei nutrynimų, dažnai apninkančių karštyje gausiai prakaituojančius mažylius. Mažam vaikui nepamirškite vaistukų nuo pilvo pūtimo.

*Sveikos gyvenamosios edukologė
Ieva Grabauskienė*



„Žolynėlio“ arbatos kūdikiams ir mažyliams – kiekviename gurkšnelyje tik tai, kas natūralu ir vertinga

Pasitelkus žinomo Lietuvos pediatro doc. Algimanto Vingro žinias bei patirtį, sukurtos kūdikiams ir mažyliams subalansuotos, specialios receptūros **GURGIO, PUKSIO, KNIURKIO, ŽVARBIO arbatėlės**. Šių arbatų sudėtyje nėra jokių cukrų, jas kuriant parinkti būtent mažylių organizmui tinkamiausių ir visiškai saugių vartoti žolelių deriniai. Be to, arbatėlės pasižymi natūraliai geru skoniu, tad priešingai nei įprastas tirpias, kūdikiams skirtas arbatas, mažyliai noriai gers net ir nesaldintas. PUKSIS, GURGIS, KNIURKIS ir ŽVARBIS greitai taps tikrais geros mažylių savijautos pagalbininkais!

ŽVARBIO

Lengvas peršalimas praeis pasitelkus siauralapio gysločio lapų, tūbių, šėivamedžių ir ramunėlių žiedų mišinio „Žvarbio“ arbatą. Ji veikia švelniai, tačiau efektyviai: retina, slopina sausą kosulį, skystina sekretą ir gerina atsikosėjimą, skatina prakaitavimą, mažina karščiavimą, ramina burnos ir gerklės uždegimą, slopina bakterijų dauginimąsi.

PUKSIO

Sunegalavus pilvukui padėti gali ramunėlių žiedų, kmyrų vaisių, pipirmėčių lapų, saldžiųjų pankolių vaisių mišinio „Puksio“ arbatėlė. Ji gerina ir aktyvina virškinimo veiklą, pasižymi priešuždegiminiu veikimu, mažina dujų kaupimąsi žarnyne ir skatina jų pašalinimą, malšina dėl pilvuko pūtimo atsirandantį skausmo pojūtį.

GURGIO

Užkietėjus viduriukams gelbės vertingų maistinių skaidulų, baltkūvių gysločių sėklų luobelėlių, linų sėklų, ramunėlių žiedų ir obuolių žievelių mišinys, esantis „Gurgio“ arbatėlėje. Ši arbatėlė šiek tiek panaši į drebučius, tačiau malonus skonio. Ji labai švelniai, nedirgindama organizmo, mažina vidurių užkietėjimą, pūtimą, ramina virškinamąjį traktą.

KNIURKIO

Jei vaikas irzlus ir sunkiai užmiega, jam nurimti gali padėti melisų lapai, levandų ir leipų žiedai, pasiflorų žolė, o dar geriau – visų jų mišinys, esantis „Kniurkio“ arbatėlėje. Taip pat arbatėlė padeda šalinti niežulį, ramina, slopina nerimą, dirglumą mažina skausmą, atpalaiduoja, padeda užmigti.

Kokios turi būti arbatėlės, kad jas galėtų vartoti net ir patys mažiausi?

- arbatėlė turėtų būti vartojama tik šviežiai paruošta ir atvėsinta;
- arbatoje mažyliams negalimi pridėtiniai cukrūs – atkreipkite dėmesį į arbatų sudėtį;
- netinka suaugusiems skirtos vaistažolės ir jų mišiniai – ieškokite specialiai subalansuotos receptūros produkto;
- siekiant palaikyti pakankamą skysčių kiekį, rekomenduojama per dieną išgerti 300–400 ml arbatėlių;
- esant poreikiui, vartoti žolelių arbatą kasdien, tačiau po 2 savaičių reikėtų daryti pertrauką.

– Pataria pediatras Algimantas Vingras

Natūralūs eteriniai aliejai – nuo vasaros pavojų visai šeimai

Natūralūs eteriniai aliejai, gauti iš distiliavus augalinę žaliavą, pasižymi nepaprasta sudedamųjų medžiagų įvairove, kokią gali teikti tik gamta. Tinkamai vartojami eteriniai aliejai – puiki pagalba priemonė esant daugeliui negalavimų ir sergant įvairiomis ligomis.

Pakanka vos kelių šių aliejų rūšių, kurias sumaniai maišant galima turėti puikią augalinę vaistinėlę. Eteriniai aliejai puikiai tinka ir suaugusiesiems, ir vaikams. Mažiesiems reikia labai nedidelio jų kiekio.

Ar aromaterapija tinka kūdikiams? Kokios priemonės pagelbėtų vasarą?

Pagrįstų įrodymų, kodėl negalima kūdikių supažindinti su švelniais natūraliais gamtiniais kvapais, nėra. Be abejo, kūdikio odelės nereikia tepti grynu eteriniu aliejumi, būtina saugoti akytes ir veiduką bei naudoti tik pačius švelniausius šiuos aliejus.

Geriausia aromaterapija ir švelni pažintis su kvapų karalyste mažam vaikui yra hidrolatai. Levandų hidrolatas – vienas iš labiausiai subalansuotų natūralių gamtinių kosmetinių produktų. Levandų vanduo labai tinka vasarą: jis maloniai atvėsins, nuramins saulėje įkaitusią odelę ar įkandus uodui. Jis taip pat padės nurimti susierzinus ir pakels nuotaiką.

Papurkškite kambaryje gryno (be jokio spirito, konservantų ar kitų priedų) laukinių levandų hidrolato, valgomąjį šaukštą jo įpilkite į vonelę ir gerai išmaišykite vandenyje.

Apipurškite savo mažylį, kai karšta, kūdikis sukaitęs ir suirzęs, jei nuo šilumos išbėrė jo odelę.

Kaip naudoti eterinius aliejus? Ar reikia laikytis tam tikrų taisyklių pagal vaiko amžių?

Eteriniai aliejai yra itin lakios medžiagos, todėl, naudojant masažui, terapiniams tepalams ar tiesiog kūno priežiūrai, juos derėtų sumaišyti su kokių nors augalinių aliejumi. Jei etiketėje nėra nurodyta kitaip, kūdikiams ir vaikams iki 7 m. mišinius pradedkite gaminti nuo 0,5–1 proc. koncentracijos, t.y. 5–10 lašų eterinių aliejų maišykite su 30 ml bazinio aliejaus.

Tokiu mišiniu plonai išstipkite odą, masažuodami delnais švelniais sukamaisiais judesiais. Išstipus odą eterinių aliejų mišiniu, didžiausias jo kiekis iš organizmo pasišalins per 1–1,5 val., taigi, jeigu negalavimai yra ilgalaikiai, mišiniu tepti reikia gana dažnai, jei trumpalaikiai – pagal poreikį.

Kada negalima naudoti eterinių aliejų?

Bet kuris žmogus gali būti jautrus ir natūralioms medžiagoms. Prieš naudodami eterinių aliejų turintį preparatą įtrynimams, masažui ar voniai, būtina patikrinkite jį ant mažo odos lopelio – alkūnės linkyje, pakinklyje ir įsitikinkite, kad nėra neigiamų reakcijų. Paprastai jos išryškėja iš karto, tačiau gali pasirodyti per 24 valandas. Jei atsiranda bent mažiausių odos pokyčių, preparato nenaudokite.

Kai gamindavau kokį nors aromatinį preparatą savo mažiems vaikams, visuomet jį tikrindavau ant savo odos, nesvarbu, kiek kartų tą pačią formulę būčiau išbandžiusi anksčiau. Tada truputį preparato užtepdavau jiems ir stebėdavau, ar nėra paraudimo bei niežėjimo.

Eterinių aliejų mišinius naudojant kūdikiams ir vaikams, patartina ištepti kojytes, nugarą, bet saugoti, kad jų nepatektų į akis ar burną. Nors ir tokiu atveju pavojaus nebus: patekus eterinio aliejaus į burną, didžiausia blogybė – nemalonus skonis, o, sudirginus akytes, jos nurims, kai šis aliejus išgaruos.

Cheminiiais repelentais tepti vaiką nesaugu, tad kaip natūraliai apsiginti nuo uodų? Ar eteriniai aliejai tokie pat veiksmingi?

Pastaraisiais metais didėja susidomėjimas augaluose esančių eterinių aliejų savybėmis atbaidyti nepageidaujamus vabzdžius – stengiamės naudoti kuo sveikesnius žmogui ir aplinkai produktus.

Lietuvoje esantys uodai nėra tokie pavojingi kaip jų tropinių kraštų giminaičiai, nes nenešioja jokių ligų ir didžiausias jų sukeltas nepatogumas tėra sudirgusi, niežtinti oda. Galbūt dėl to nėra atlikta daug tyrimų, kaip eteriniai aliejai veikia mūsų kius uodus. Išbandyti galime tik mes patys.

Lietuviškus uodus atbaido rutulinių eukaliptų, levandų (tinka ir vaikams), rozmarinų, čiobrelių, anyžių, bazilikų eteriniai aliejai. Eukaliptų, ypač



Laimė Kiškūnė

AROMATERAPIJA IR NATŪRALI KOSMETIKA VISAI ŠEIMAI



- Gryni saugūs eteriniai aliejai ir aromaterapiniai mišiniai – sveikatinimui, oro valymui, apsaugai nuo vabzdžių
- Žolynų vandenys (hidrolatai) – odos priežiūrai, higienai, kompresams, žaizdoms
- Natūralūs kosmetiniai aliejai ir kremai – odos problemoms, drėkinimui, apsaugai nuo saulės
- Aromaterapiniai drėkintuvai ir garintuvai – namams, darželiams, mokykloms
- Kvalifikuotų aromaterapeutų pagalba ir patarimai

Vilniuje: Šeimyniškių g. 3A,
Šaltinių g. 22, PC OZAS
Kaune: Vilniaus g. 37.
Klaipėdoje: PC AKROPOLIS

www.kvapunamai.lt



DIDŽIAUSIAS AROMATERAPINIŲ PRODUKTŲ IR NATŪRALIOS KOSMETIKOS GAMINTOJAS LIETUVOJE

rasvųjų, lapų arba spindulinių eukaliptų aliejai – tinka ir vaikams. Kiek silpniau veikia pipirmėčių ir laurų eteriniai aliejai.

Eterinius aliejus naudoti apsaugai nuo vabzdžių galite įvairiais joms patogiais būdais: garinkite aromatiniame lempoje ar garintuve, užlašinkite ant drabužių, taip pat – po lašą ant kiekvieno delno, o juos patrynę vieną į kitą ištepkite atviras kūno vietas, plaukus ar drabužius.

Kitas būdas: sumaišykite 5 ml pasirinkto eterinio aliejaus ar jų mišinio su 1 valgomuoju šaukštu spirito, 80 ml žolynų vandens-hidrolato (geriausia – to paties augalo, kaip ir eterinis aliejus) ir purškite ant odos ar drabužių. Ruošdami purškalą vaikams nuo 2 metų, spirito nenaudokite.

Jautresniems žmonėms ir vyresniems nei 2 metai vaikams odą tepkite 10–50 proc. mišiniu su baziliniu aliejumi (migdolų, lazdynų riešutų ar pan.).

Vaikams iki 2 metų kvėpinkite tik drabužius arba garinkite eterinius aliejus ore, tačiau netepkite jų tiesiai ant odos.

Ar gali eteriniai aliejai apsaugoti nuo erkų?

Iš tiesų ligas platinančias ir skaudžiai kandančias erkes galima nubaidyti ne tik neotoksiškai veikiančia chemine medžiaga DEET, bet ir eteriniais aliejais. Beje, tas pats mišinys veiks ir uodus, jis saugus purkšti ant odos vaikams, taip pat ir šunims.

Naudokite palmarozų hidrolatą ir pelargonijų eterinį aliejų. Įrodyta, kad pelargonijų (pelargonium graveolans) sudėtinė medžiaga eudesmolis veiksmingumu nenusileidžia minėtai cheminei medžiagai. 25 lašai arba 1 ml himalajų pelargonijų eterinio aliejaus sumaišykite su 100 ml palmarozų hidrolatu. Prieš purškdami gerai suplakite ir drąsiai naudokite ant odos, plaukų ir drabužių. Šis mišinys apsaugos ir uodų spytyje Lietuvoje, ir keliaujant egzotinėse šalyse.

Ar reikia vengti saulės Lietuvoje ir ar galima apsieiti be apsauginių kremų?

Saulės spinduliai naudingi sveikatai, ypač vitamino D gamybai. Jų vengti šiuolaikiniam žmogui, kuris beveik visą laiką praleidžia patalpose, neracionalu. Žinoma, kaitinantį saulėje, būtinas saikas. Lietuvoje užtenka pamaitinti odą nerafinuotais aliejais ir nesikaitinti per ilgai. Daugeliu atveju kremai su SPF filtru, ypač stipresniu nei SPF10, nebūtini.

Geriausios augalinės medžiagos nuo saulės: nerafinuoti sviestmedžių, kokosų, MONOI, baobabų, sezamų aliejai – grynai arba mišinyje, vaistinių puiklapių (naudokite iki 5 proc.) ir sezamų aliejų mišinys. Didelio saulės aktyvumo periodais geriausia apsauga – pavėsis, rūbai, skrybėlė ir akiniai.

Vaikų oda daug greičiau reaguoja į UV spindulius, nes yra plonesnė ir jautresnė. Jiems galima rinktis apsauginį ekologišką kremą nuo saulės su mineraliniais ir botaniniais UV filtrais. Kremą nuo saulės su SPF 50 filtru vaikams naudokite tik išimtiniais atvejais: vidurdienį, kai saulė intensyviausia, nėra jokio šešėlio ir vaiko kūnas neuždengtas, arba atostogaujant pietų šalyse, kur saulės aktyvumas didesnis.

Nepamirškite, kad saikinga pigmentacija yra natūrali fiziologinė odos apsauga nuo žalingų UV spindulių, tad Lietuvoje ir vaikai gali apsieiti be apsauginių kremų, jeigu neeisime jų į lauką, kai saulė intensyviausia. Vaiką pratinkite prie saulės kasdien, didinkite buvimo joje laiką: po 10, 15, vėliau – 20 minučių išsirengus. Taip pamažu įgaunama pigmentacija. Kūdikiams leiskite būti tik šešėlyje.

Tik pradėdami pratintis, prieš išeinant į saulę ar po maudynių keletą dienų vaiko odą tepkite apsauginiu kremu, vėliau kas valandą – sviestmedžių ar kitais minėtais nerafinuotais aliejais. Paraudusios, nudegusios odos aliejais tepti negalima, nes jie sulauko karštį. Nudegusias vietas purškite hidrolatais, vėsinkite alavijų kompresais ar tepkite jogurtu.

Vasarą šeimos daug laiko praleidžia gamtoje. Kokie eteriniai aliejai tinka vaikams nusideginus, įsidrėskus, atsiradus mėlynėms ir pinam?

Eteriniai aliejai gali puikiai pagelbėti nuo gamtoje užklupusių bėdų: nusideginus, įsidrėskus padės levandų ar levandinių aliejai, nuo gumbų ir mėlynių tinka italinių šlamučių, o berimus, dermatitus, įkandimus, niežėjimus švelniai nuramins didramunių, tuopų pumpurų ar Maroko ramunėlių eteriniai aliejai. Skaudantį pilvuką (perpildytą šviežių uogų) galima švelniai pamasažuoti atskiestu krynų arba didramunių eteriniu aliejumi. Greičiau nusiraminti po dienos įspūdžių, užmigtį padės bergamočių, didramunių ar melisų eterinio aliejaus lašuokas, išmaišytas augaliniame aliejuje.

Visi paminėti eteriniai aliejai yra itin švelnūs, juos mažais kiekiais praktiškai galima naudoti gyvnus, tačiau galima skiesti net iki 1 ar 0,5 procento, atsižvelgiant į vaiko amžių, svorį, jautrumą, o jei manote, kad eteriniai aliejai vaikui per stiprūs, naudokite dar švelnesnes priemones – minėtų augalų vandenius (hidrolatus).

Kvapų namų aromaterapeutė, Lietuvos aromaterapeutų asociacijos (LAA) tikroji narė Laimė Kiškūnė

Kvapų namų gamybos vadovė, natūralios kosmetikos specialistė Rūta Daunoravičienė



Rūta Daunoravičienė

Kaip apsaugoti nuo vasarinių lytinių infekcijų?

Vasarą, kai šiluma mus ne tik lepina, bet ir priverčia daugiau prakaituoti, intymia higiena derėtų rūpintis ypatingai. Karštomis dienomis dar labiau vargina mėnesinės, ypač apmaudu, kai jos užklumpa kelionėje arba poilsio namuose. Bet visus karštojo meto nepatogumus galime sumažinti, laikydamosios kai kurių taisyklių.

Ko negalima daryti paplūdimyje? Vasarą mūsų tyko dar daugiau pavojų – ežero ar jūros vandenyje, ant paplūdimio smėlio knibždančios bakterijos, galinčios sukelti įvairius lytinių organų uždegimus. Todėl paplūdimyje nesinaudokite bendrais gultais, nesisėskite ant smėlio, nepatiesusios pakloto. Drėgnoje aplinkoje kai kurie kenksmingi mikroorganizmai ilgai išlieka gyvybingi, taigi nedera vilkėti šlapią maudymosi kostiumėlį, pavojinga su tokiu kostiumėliu sėdėti ant suolo. Po maudynių būtina persirengti sausu maudymosi kostiumėliu, o grįžusi į viešbutį nusiprauskite duše.



- Alavijo ekstrakto juostelė ramina intymių zonų odą, naikina bakterijas.
- Alavijo ekstrakto juostelė turi antimikrobinį bei antioksidantinių savybių, kurios padeda sumažinti alergijos tikimybę.
- Medvilne padengtas paviršius leidžia odai kvėpuoti, jos nedirgina ir nesusausina, nealergizuoja.
- 7 apsaugos sluoksniai.
- Greitai sugeria ir absorbuoja drėgmę.
- Paviršius išlieka sausas.
- Užrakinamas blogas kvapas.

Prausiklis intymiai higienai. Įprastiniai muilai intymioms vietoms netinka, nes jie suardo natūralią makšties mikroflorą ir bakterijos greičiau dauginasi. Geriausia rinktis prausiklį su natūralia pieno rūgštimi, kuri ypatingai svarbi normaliai makšties florai.

Būtinai prausiamas ryte ir vakare šiltu vandeniu ir naudojame intymiai higienai skirtas priemones, o mėnesinių metu apsiplauname kiekvieną kartą keisdamos higienos paketą. Taip pat patariama nusiprausti pasituštinus, kad į makštį nepatektų bakterijų iš išangės.

Infekciją gali išprovokuoti kelnaitės. Įvairias moteriškas ligas gali paskatinti netinkami apatiniai. Venkite kelnaičių su juoste, nes jas vilkint žarnyno bakterijos lengvai gali patekti į makštį. Dėvėkite patogias, natūralių audinių kelnaites, o sintetinėmis grožybėmis pasipuoškite tik retkarčiais.

Kas svarbu mėnesinių dienomis. Intymi higiena tomis dienomis turi būti ypatingai kruopšti, nes kraujyje labai sparčiai dauginasi bakterijos – ypač šilumoje. Rinkitės laidžius orui higieninius įklotus, kurie netrukdo odai kvėpuoti ir nedirgina. Mėnesinių metu higienos priemonės keiskite kas 2–4 valandas – kuomet ilgiau būnate su tuo pačiu įklotu, tuo daugiau bakterijų prisikaupia.

Ginekologai pataria mėnesinių metu vėčiau nesimaudyti jūroje ar ežere, ypač tai daryti pavojinga pirmosiomis dienomis. Jeigu vėliau, kai išskyrų sumažėja, vis dėlto katinatė išsimaudyti, būtinai naudokite tamponus, kuriuos iš karto po maudynių pakeiskite. Tik, deja, nuo infekcijos jie neapsaugos.

ALOE ECO naujos kartos higieniniai paketai bei įklotai su medvilnės paviršiumi bei alavijo ekstrakto juoste.

leškokite BENU vaistinėse visoje Lietuvoje, apatinio trikotažo ir pėdkelnių parduotuvėje „Erlija“ (PC „Mandarinas“, Vilnius), parduotuvėje „Provincija“ (Vilniaus g. 56, Šalčininkai).

Akcija, atnešus tuščią ALOE ECO pakuotę!

10 proc. nuolaida visoms prekėms apatinio trikotažo ir pėdkelnių parduotuvėje „Erlija“, Vilniuje esančiame PC „Mandarinas“, pirmame aukšte.



Akcija negalioja prekėms su jau pritaikytomis nuolaidomis.

Ypatingai svarbūs mikroelementai moterims

Moterims kai kurie mikroelementai ypatingai svarbūs. Pavyzdžiui, geležies, moterims reikia daugiau negu vyrams. Šio elemento atsargas prarandame mėnesinių metu, jis turi didelės reikšmės nėštumo periodu, nes svarbus vaisiaus augimui ir vystymuisi – ypatingai pirmąjį ir antrąjį trimestrą.

Folio rūgštis (vitamino B9) didesnėmis dozėmis patariama vartoti visoms vaisingo amžiaus moterims. Šių mikroelementų neturi pritrūkti žindančiai mamai, nes jie būtini pirmaisiais gyvenimo metais sparčiai augančiam vaikui. Dėl folio rūgšties arba geležies stokos gali išsivystyti mažakraujystė (anemija).

Geležies stoka gali pakenkti visam organizmui

Nuo geležies priklauso hemoglobinas, kuris dalyvauja daugelyje ląstelėje vykstančių procesų, o jos pritrūkus dažnai susergerama geležies stokos anemija (mažakraujystė). Dažniausiai ši anemija nustatoma vaisingo amžiaus moterims.

Trūkstant šio mikroelemento, kraujyje sumažėja baltymo hemoglobino, į kurio sudėtį įeina geležis, ir raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų), pernešančių deguonį iš plaučių į kitus organus. Todėl organizmui jo pristinga.

Daugiausia geležies galime gauti iš gyvūninių maisto produktų: mėsos (ypač daug jos triušienoje, jautienoje, kalakutienoje, vištienoje), kepenų, liežuvio ir kitų, augaliniame maiste taip pat pakanka šio elemento, bet jame esančios formos geležis prastai pasisavinama.

Jeigu nėščiai moteriai stinga geležies, vaisiui pritrūksta deguonies, dėl to vaikas gali gimti mažo svorio ir lėčiau vystytis. Tokios moters dažnai pagimdo per anksti, o naujagimio organizme irgi trūksta geležies atsargų. Šio mikroelemento stoka pirmaisiais gyvenimo mėnesiais gali lemti protinio ir psichomotorinio vystymosi sutrikimus.

Moterys per parą turi gauti apie 15 mg geležies, nėštumo ir žindymo periodu jos poreikis padidėja iki 20–25 mg, vaikams reikia nuo 5 iki 10 mg, vyrams užtenka apie 10 mg. Kuo didesnis šio elemento poreikis, tuo greičiau jo gali pritrūkti. Taigi, nėščios bei žindančios moterys rizikuoja labiausiai.

Folio rūgštis – svarbu, kad nepritrūktų dar iki nėštumo

Folio rūgštis (vitaminas B9) svarbus moters

organizmui mikroelementas, kurio pritrūkus sumažėja ir geležies pasisavinimas. Folio rūgštis stoka taip pat gali sukelti anemiją, nes jos irgi reikia kraujo kūneliams (eritrocitams) gamintis. Todėl nuo jos taip pat priklauso hemoglobino kiekis. Folio rūgštis poreikis moterims, kaip ir geležies, padidėja nėštumo ir žindymo periodais. Jos daugiau reikia ir sergant, pavyzdžiui, žarnyno ir kepenų ligomis, mažakraujyste. Suaugusiesiems rekomenduojama folio rūgštis paros norma yra 240 mikrogramų. Vaisingo amžiaus moterims rekomenduojama kasdien vartoti po 400 mikrogramų folio rūgštis iki pastojant ir tiek pat nėštumo periodu, o žindančioms mamoms dar daugiau – 480 mikrogramų per dieną.

Nuo šio vitamino kiekio nėščiosios organizme priklauso vaisiaus vystymasis. Folio rūgštis apsaugo nuo placentos atsislukosniavimo, įgimtos širdies ydos, galvos smegenų pažeidimų, nuo vaisiaus vystymosi sutrikimų (įskilo stuburo, kiškio lūpos, vilko gomurio). Dėl jos stokos vaikelis gali gimti per anksti, o gimdyvei tai gali lemti kraujavimus.

Vitaminas B9 lemia imunitetą, nes skatina leukocitų, organizmo apsaugą stiprinančių kraujo ląstelių, gamybą, taigi padeda išvengti virusinių bei bakterinių infekcijų. Folio rūgštis svarbi bet kurio amžiaus moteriai: padeda išvengti širdies ir kraujagyslių ligų, galvos skausmų, depresijos, išsklaido prastą nuotaiką. Be to, šis vitaminas padeda sureguliuoti mėnesinių ciklą. Jo turi daržovės (špinatai, salotų lapai, pupelės, žirniai, smidrai), abrikosai, bananai, citrusiniai vaisiai.

Kada reikėtų susirūpinti?

Blogiausia, kad iš pradžių, dar iki išsivystant anemijai, nedidelis folio rūgštis arba geležies trūkumas nepastebimas, nieko blogo nejaučiame, nes organizmas prie tokios situacijos prisitaiko. Kai hemoglobino ima trūkti daugiau, pradeda kamuoti nuolatinis nuovargis, silpnumas, padažnėjęs širdies plakimas, gali skaudėti ir suktsi galva, sutrikti virškinimas. Lūžinėjantys nagai, skilinėjantys lūpų kampučiai ir slenkantys plaukai – taip pat anemijos požymiai. Dėl deguonies stokos smegenyse darosi sunku sutelkti dėmesį, sumažėja darbingumas. Dar viena problema, kad susilpnėja imunitetas, todėl padidėja polinkis infekciniams susirgimams.

Kai folio rūgštis bei geležies poreikiai didesni, subalansuota mityba, deja, nepadės. Todėl dar iki pastojant, nėštumo ir žindymo periodais gydytojai dažniausiai pataria vartoti šių mikroelementų preparatus profilaktinėmis dozėmis.

Parengė Dalia Petrutytė

AGETIS

Meistriškumas gerai savijautai

Emelin FF

Geležis 15 mg | Folio rūgštis 400 µg

EMELIN FF sudėtyje esantis 400 µg folio rūgštis kiekis būtinas visoms pastoti planuojančioms moterims ir pirmus 3 nėštumo mėnesius, siekiant išvengti vaisiaus nervinio vamzdelio apsigimimų rizikos!

Geležis padeda palaikyti normalų raudonųjų kraujo kūnelių ir hemoglobino susidarymą, normalią energijos apykaitą bei pažinimo funkciją.

Folio rūgštis padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį.

Rekomenduojama vartoti po 1 kapsulę per dieną. Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Gamintojas Agetis Supplements Ltd., Limasolis, Kipras
www.agetissupplements.com



Liga, apie kurią nedrįstama prabilti



Mes – moterys, visais laikais buvome ir išliksime grožio, švelnumo, meilės bei šeimos židinio puoselėtojų simboliu. Tačiau šiuolaikinė moteris dažnai yra ne tik moralinis namų ramstis, bet ir materialinės šeimos gerovės nešėja. Todėl, norėdamos įgyvendinti užsibrėžtus tikslus bei svajones, turime būti sveikos, žvalios ir nepriklausomos bet kuriuo savo amžiaus laikotarpiu. Tačiau neretai mūsų gyvenimą sudrumsčia būklės, trukdančios įprastam gyvenimo ritmui ir verčiančios jaustis nepatogiai.

Milijonai moterų pasaulyje susiduria su simptomais, kai kosint, čiaudint, fizinio krūvio metu pasireiškia didesnis ar mažesnis šlapimo pratekėjimas. Šie reiškiniai ypač paaustrėja esant antsvoriui, laikotarpiu po gimdymo, esant pūslės uždegimui ar dirgliajai šlapimo pūslėi, menopauzės metu, po didelių stresų ar infekcijų. Net ir nedidelis šlapimo nelaikymas,

išsiskyrimas ne laiku ir ne vietoje sukelia fizinį ir psichologinį diskomfortą.

Įprasta manyti, kad su šlapimo nelaikymo problema susiduria tik vyresnio amžiaus žmonės, tačiau šiai būdai amžiaus ribų nėra. VŠĮ „Inkocentras“ duomenimis, beveik trečdalis moterų susiduria su nevalingai pratekančio šlapimo problema. Dėl šios priežasties jos patiria tiek fizinį, tiek psichologinį diskomfortą, socialines bei seksualines problemas. Tokios moterys praranda pasitikėjimą savimi, apriboja veiklą bei socialinį gyvenimą, vengia intymaus bendravimo. Tačiau apie šias problemas dažniausiai kalbama pašnibždomis.

Svarbu žinoti, jog kol liga neužsitęsusi, yra konservatyvių gydymo būdų jai suvaldyti. Šlapimo nelaikymo išgydyti arbatomis nėra galimybės. Spanguolių nuovirai gali padėti išvengti infekcijos, tačiau ne šios problemos. Šiuolaikinė medicina suteikia galimybę išsigelbėti nuo šlapimo nelaikymo atlikus nedidelę operaciją. Tačiau ši procedūra taikoma jau išbandžius medikamentinį gydymą ir mankštas.

Lietuvoje pasirodė moksliniais tyrimais pagrįstas augalinis maisto papildas moterims **INCOVENAL comfort**, kurio sudėtyje esantys paprastojo moliūgo, sėjamojo lino sėklų bei dirvinio asiūkliaus viršūnių ekstraktai, magnis bei vitaminas C ir D padeda palaikyti inkstų, šlapimo pūslės ir šlapimo šalinimo funkcijas, normalią nervų sistemos veiklą bei raumenų funkcijas. 2015 m. kovo–rugsėjo mėn. CBI (Vidurio Europos Biotechnologijos Instituto) Bratislavoje, Slovakijoje, atliktų nepriklausomų biomedicininų tyrimų duomenimis, 98 proc. moterų, vartojusių **INCOVENAL comfort**, pastebėjo palankų jo poveikį – lengvesnį šlapimo pūslės ištuštinimą, sumažėjusį jos tempimą, retesnę priverstinį šlapinimąsi ir šlapimo ištekėjimą, sumažėjusį ištekėjusio šlapimo kiekį ir retesnę naktinį šlapinimąsi.

Esant streso sukeltam pirmojo laipsnio šlapimo nelaikymui, po 12 savaičių vartojimo vidutinis šlapimo nelaikymo epizodų skaičius per parą sumažėjo 30 proc., vidutinis priverstinio šlapinimosi dažnis per parą tapo mažesnis 40 proc., o šlapimo nelaikymo epizodai per naktį tapo 64 proc. retesni. Esant streso sukeltam antrojo laipsnio šlapimo nelaikymui, vidutinis šlapimo nelaikymo epizodų skaičius per parą sumažėjo 35 proc., priverstinio šlapinimosi dažnis per parą vidutiniškai sumažėjo 26 proc., o per naktį – 54 proc.

Tad jei stebėsimės savo sveikatos pokyčius ir tinkamai jiems pasiruošime, jausimės sveikos, veiklios ir nepriklausomos bet kuriuo savo amžiaus laikotarpiu.

*Gyd. akušerė ginekologė
Veslava Jacevičiūtė-Nevardauskienė*

BŪKITE VEIKLIOS ir NEPRIKLAUSOMOS BET KURIUO SAVO AMŽIAUS LAIKOTARPIU



INCOVENAL® comfort tabletės N60 Maisto papildas

- ✓ **CELcomplex®** – inkstų, šlapimo pūslės ir šlapimo šalinimo funkcijoms palaikyti; gerai savijautai menopauzės metu;
- ✓ **Magnis** – normaliai nervų sistemos veiklai, normaliai raumenų funkcijai;
- ✓ **Vitaminas D** – normaliai raumenų funkcijai;
- ✓ **Vitaminas C** – normaliai nervų sistemos veiklai, ląstelių apsaugai nuo oksidacinės pažeidimo.

INCOVENAL® comfort 60 tablečių. Maisto papildas. **Sudedamosios dalys.** Vienoje tabletėje yra CELcomplex® 625 mg (Paprastojo moliūgo sėklų ekstraktas – Cucurbita pepo, Dirvinio asiūkliaus viršūnių ekstraktas – Equisetum arvense, Sėjamojo lino sėklų ekstraktas – Linum usitatissimum); magnio oksidas 150 mg; L-askorbo rūgštis 40 mg; cholekalciferolis 10 µg; užpildas mikrokristalinė celiuliozė (celiuliozės gelis); tirštiklis natrio karboksimetilceliuliozė (celiuliozės derva); lipnumą reguliuojančios medžiagos, riebalų rūgščių magnio druskos, talkas. **Dozavimas.** Rekomenduojama paros dozė yra 1 tabletė 2 kartus per parą. Tabletes reikia nuryti sveikas, nekramtytas ir užgerti pakankamu skysčių kiekiu. **Ispėjimai.** Neviršyti nustatytos rekomenduojamos dozės. Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas. Netinka vaikams, neščioms ir žindančioms moterims. Nevartoti, jei yra žinoma apie padidėjusį jautrumą atskiroms produkto sudedamosioms dalims. **Gamintojas.** VULM s.r.o., Tuhovská 18, 831 06 Bratislava, Slovakija. **Platintojas.** UAB „PharmaSwiss“, Užnerio g. 1, LT-47484 Kaunas.

Folio rūgštis ir vitaminas D – ką turi žinoti žindanti mama



Lįsekusiam po gimdymo moters organizmui sustiprėti neturi trūkti įvairių vertingų maisto medžiagų, o tarp jų – vitaminų ir mineralų, kurių žindančiai mamai reikia daugiau, kad užtektų ir mažyliui. Ypač svarbūs vitaminai D ir

B9 (folio rūgštis), atkreipti dėmesį į juos pravartu dar ir todėl, kad užtektinai šių vitaminų gauti su maistu praktiškai neįmanoma. Ir nors įrodyta, kad vitamino D į motinos piena patenka nedaug, jis svarbus dar dėl to, kad nuo jo priklauso kitų vitaminų pasisavinimas žindančios moters organizme, o visų jų reikiami kiekiai turi patekti į motinos piena. Todėl žindymo periodu gydytojai pataria šių vitaminų vartoti papildomai.

Vitaminas D – mamos sveikatai ir gerai nuotaikai

Jis būtinas kalciumui ir fosforui pasisavinti, taip pat padeda šioms medžiagoms išsilaikyti kauluose ir dantyse. Todėl, pritrūkus vitamino D, šių mikroelementų organizme taip pat sumažėja. Manoma, kad vitaminas D reguliuoja ir magnio pasisavinimą žarnyne. Stokojant visų šių mikroelementų susilpnėja raumenys, nukenčia kaulai. Puikiai žinoma paties vitamino D svarba kaulams, bet tuo ji neapsiriboja. Mokslininkai įsitikinę, kad vitaminas D – vienas svarbiausių mikroelementų organizmui.

Nuo vitamino D priklauso daugelio organizmo sistemų funkcijos: kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių, imuninės sistemos, raumenų ir kitų. Didelė jo reikšmė imunitetui – kai šis mikroelemento organizme užtenka, rečiau puola įvairios kvėpavimo takų ligos, ilgainiui tampančios lėtinėmis, kitos infekcijos. Moksliniais tyrimais yra įrodyta, kad vitamino D stoka turi įtakos širdies ir krauj-

gyslių ligoms, išsėtinei sklerozei, reumatoidiniam artritui, 1 ir 2 tipo diabetui, kai kurioms vėžinėms ligoms. Dėl daugelio ligų prevencijos vitaminas D ypač svarbus ir mamos sveikatai.

Jeigu dažnai skauda kaulus ir raumenis, o nubudus ryte būna sustingę sąnariai, galite įtarti, kad šio vitamino Jums trūksta. Jo pristigus blogiau gyja žaizdos, slenka plaukai, greičiau nuvargstama, labiau prakaituojama. Vienas pirmųjų šio vitamino stokos požymių mamai, kaip ir vaikui, yra prakaituojanti galva. Kitas požymis – prasta nuotaika. Mat, vitaminas D skatina gamintis laimės hormoną endorfiną, nuo kurio priklauso mūsų teigiamos emocijos.

Vitamino D stoka – gali būti nuotaikų svyravimų priežastis, turi įtakos depresijai, lėtiniam nuovargiui. Depresijos vystymasis siejamas ir su sumažėjusia kalcio koncentracija, o, kaip žinoma, vitaminas D reguliuoja jo kiekį organizme.

Moteris depresija kamuoja kone dvigubai dažniau negu vyrus – tai lemia hormonų svyravimai. Savijautai po gimdymo didelės įtakos turi sutrikusi hormonų pusiausvyra. Biologinių organizmo pokyčių bei gyvenimo pertvarkų išsvargintai mamai vitamino D stoka gali būti viena iš pogimdyminės depresijos priežasčių. Dažniausiai šis negalavimas atsiranda pirmąjį mėnesį po gimdymo.

Vitamino D stoka – daugelio Lietuvos gyventojų problema, o pagrindinė jos priežastis, kad retai mus lepina saulė. Saulės trūksta ne tik žiemą, bet ir vasarą, nes spinduliams neleidžia prasiskverbti drabužiai ir apsauginiai kremai. Tiesa, šio vitamino yra kai kuriuose maisto produktuose, bet per mažai. Vitamino D turi jūros gėrybės, riebi žuvis, kiaušiniai, sviestas, jautienos kepenys, bet pagrindinį jo kiekį suteikia saulė, kurios reikia šiam mikroelementui gamintis odos ląstelėse. Po to inkstai ir kepenys šį vitaminą perdirba į organizmui naudingą biologiškai veiklią formą – D3 kalcitriolį (aktyvųjį vitamino D hormoną). Vitamino D paros norma suaugusiesiems – 500 TV, o nėščiosioms ir žindyvėms reikia dvigubai daugiau – 1000 TV.

Folio rūgštis – sparčiam augimui

Šį vitaminą mokslininkai vadina žmogaus organizmo pagrindu. Folia rūgštis – tai vandenyje tirpstantis vitaminas B9, kurio perteklius pasižalina ir jokių atsargų nesusikaupia. Prasčiau šį mikroelementą pasisavina turinčios virškinimo sutrikimų moterys. Vitamino B9 pasisavinimą labai sumažina kava, taip pat – cigaretės bei alkoholis.

Šį vitaminą gydytojai pataria pradėti vartoti papildomai dar iki nėštumo, jis svarbus ir žindymo periodu. Nuo jo priklauso vaiko skeleto vystymasis bei anemijos prevencija ir vaikui, ir mamai, o jos organizmui padeda greičiau atsikurti po gimdymo. Folia rūgštis stoka kelia pavojų ir kūdikio, ir mamos sveikatai. Pirmiausia, sulėtėja ląstelių augimas ir kraujodaros procesai. Vitamino B9 poreikis ypač padidėja sparčiai augant – mažiems vaikams ir paaugliams, taip pat – sergantiesiems anemija, odos ligomis.

Folia rūgštis skatina naujų ląstelių susidarymą, gerina kraują, padeda apsisaugoti nuo mažakraujystės (anemijos), o jai atsiradus būtina vartoti gelbėjantis nuo šios ligos. Šis mikroelementas reikalingas kaulams stiprinti, reguliuoja medžiagų apykaitą bei būtinas sveikam skrandžiui ir žarnynui. Folia rūgštis reikia imunitetui, nervų sistemai, odai, plaukams ir dantims. Ji padeda išvengti greito nuovargio, mažina pavargimo jausmą.

Daugiausia folia rūgštis turi žalios spalvos daržovės ir kviečių gemalai. Šio vitamino yra špinatuose, brokoliuose, avokaduose, petražolėse, salotų lapuose, graikiniuose riešutuose, jautienos kepenyse, pupelėse. Folia rūgštis turi sūris, kiaušiniai ir citrusiniai vaisiai. Bet pastaruosius derėtų vartoti atsargiai, nes daugelis jų kūdikiai gali sukelti alergiją.

Šio vitamino trūkumą galite įtarti pagal kai kuriuos požymius:

- slenka ir žyla plaukai;
- pradeda dažniau plakti širdis ir sunku kvėpuoti;
- sutrinko virškinimas ir tuštinimasis (viduriuojate), dažnai skauda skrandį;
- ištinę dantenos, atsirado stomatitas, sergate anemija;
- suprastėjo apetitas;
- kamuoja nemiga, prislėgta nuotaika, nerimas, dirglumas;
- greitai pavargstate, susilpnėjo atmintis, sunku susikaupti;
- kamuoja dermatitas ir kitos odos problemos.

Žindančiai mamai folia rūgštis reikia netgi daugiau negu nėščiajai. Rekomenduojama paros dozė maitinant mamos pienu – 600 mikrogramų. Dėl folia rūgštis stokos gali atsirasti pogimdyminė depresija, silpnumas, sumažėti pieno. Tuomet šio vitamino per mažai gaus ir kūdikis, o jam, be anemijos, gali per lėtai augti svoris, sulėtėti psichomotorinė raida, sutrikti žarnyno darbas, susilpnėti imunitetas.

*Sveikos gyvenimo edukologė
Ieva Grabauskienė*

Mamai,
kuriai rūpi



Difolin™

Folio r. 400 mcg + Vitaminas D, 1000TV

Planuojančioms pastoti,
nėščioms ir maitinančioms

Foliatai padeda palaikyti normalią kraujodarą bei motinos audinių augimą nėštumo metu. Foliatai padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį. Foliatai ir vitaminas D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Svarbu subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas.

www.difolin.lt

Storėti ar lieknėti žindant – ko norėtumėte?

Valgyti reikėtų daugiau

Kūdikį iš krūties maitinančios mamos maisto poreikiai yra didesni, negu nežindančios moters. Daugiausiai papildomų medžiagų atitenka pienui. Dar kažkiek energijos sunaudojama pačiam pieno gamybos procesui. Bendras laktacijai reikalingų medžiagų ir kalorijų poreikis yra tiesiogiai proporcingas pieno gamybos intensyvumui. Jis priklauso nuo to, ar kūdikis maitinamas tik iš krūties, ar gauna ir kitokio maisto, ar žindomas tik vienas kūdikis, ar du, trys ir daugiau. Fiziškai aktyvesnėms ir lieknoms moterims reikėtų valgyti daugiau, o lėtesnėms ir turinčioms antsvorio – mažiau.

Svarbiausia – žinokite: jūsų krūtyse atsiradusio pieno kiekis priklausys ne nuo suvalgyto maisto gausos, o nuo to, kiek užsisakys kūdikis, žįsdamas krūtį. Štai dabar ir paklauskite: o kaip užtikrinti, kad mamos organizmas pajęgtų įvykdyti tą užsakymą, t.y. pateiktų tiek pieno, kiek kūdikis paprašys? Juk reikia ne tik vandens (aišku, piene jo daugiausia), bet ir daugelio įvairių maistingųjų medžiagų.

Kiek?

Dietologai rekomenduoja maitinančioms mamoms suvartoti maždaug 400–500 kilokalorijų per parą daugiau negu iki nėštumo. Taigi ar žindyvė turi kasdien užsirašinėti suvalgyto maisto gramus ir nuolat skaičiuoti kalorijas, kad ko nors nepritrūktų? O gal ji turėtų stengtis suvalgyti kuo daugiau, net prisiversdama, kad užtektų ir atsargai?

Nevarkite, skaičiuodama gramus ir kalorijas, ir nesikankinkite, valgydama ko nenorite. Pasiklaukite savo apetitu. Tam ir yra troškulio bei alkio pojūčiai, kad žmogus neužmirštų atsigeriti ir pavalgyti, kai jam to reikia. Sunkiai fiziškai dirbančiam žmogui reikia daugiau maisto ir jis valgo daugiau už gulinėjantį, bet ne todėl, kad taip nusprendžia nuolat skaičiuodamas reikalingas kalorijas. Daugiau arba dažniau valgyti jis nori! Dvynukus žindanti mama norės valgyti daugiau, negu maitinanti tik vieną kūdikį, o ši – daugiau už visai nežindančią. Jeigu vaiką žindo

neščioji, jos organizmas prie didesnių poreikių taip pat prisitaiko padidėjusiu apetitu, ir gimdoje esančio kito, dar negimusio, kūdikio augimas nenukenčia.

Atsargos ateičiai

Jeigu kurią dieną ar net ilgesnį laikotarpį kokios nors maistingosios medžiagos ar apskritai maisto mama gauna nepakankamai, pieno gamybai krūtyse, kaip ir vaiko augimui gimdoje, reikalingos medžiagos paaimamos iš jos kūne esančių atsargų. Polinkis jas kaupti yra suprogramuotas moters genuose. Ši programa pradeda vykdyti jau bėrstančios mergaitės kūne ir dar suintensyvėja nėštumo metu. Motinos ir jos gimdoje augančių vaisiaus poreikius viršijančių maistingųjų medžiagų perteklius virsta kūno riebalais poodyje, kaip atsarga „sunkesniems laikams“. Šie procesai yra skatinami ir valdomi hormonų.

Dauguma moterų nėštumo metu priauga svorio. Čia turiu mintyje tik pačias mamas priklausantį svorį, t.y. atskaitčius naujagimio ir jo bagažo – vaisiaus vandenų ir placentos – kilogramus. Beje, nėštumo metu, kaupiantis kūno maisto atsargoms, didėja riebalinio audinio ląstelės, bet ne jų skaičius. Todėl tai nesukelia moters nutukimo visam gyvenimui pavojaus.

Naudosite ar kaupsite?

Poodinio atsarginių riebalų sluoksnio likimas žindymo laikotarpiu priklausys nuo to, ar šios atsargos bus naudojamos (tada riebalų sluoksnis plonės), ar dar labiau kaupiamos (šis sluoksnis storės). Jeigu mamos suvalgomas maistas idealiai – be trūkumo ar pertekliaus – atitinka visų maistingųjų medžiagų ir energijos poreikį, laktacija (pieno gamyba) nesukelia jokių kūno svorio pokyčių.

Yra mamų, kurioms kūno svoris žindymo laikotarpiu padidėja. Taip atsitinka, jeigu moteris stengiasi labai daug valgyti, kad užtektų pieno – dabar, šiandien. Tačiau jos organizmas tai supranta kaip nurodymą kaupti riebalų atsargas,

taip pat, kad užtektų pieno, bet ateityje.

Dauguma žindančių mamų netenka vieno kito ar net kelių kilogramų, nesilaikydamos jokių svorio metimo programų.

Svorio metimas žindant

Jeigu pieno gamybai pritrūksta su maistu gaunamos energijos ir medžiagų, tai jų lengvai paimama iš motinos kūno atsargų, pirmiausia – iš nėštumo metu sukauptų poodinių riebalų. Todėl žindančios moters iki nėštumo buvusį svorį gali susigrąžinti greičiau, negu savo kūdikius maitinančios dirbtinai. Mamos, kurios žindo dažniau, svorį meta sparčiau, negu žindančios retai, o žindžiusios ilgesnį laikotarpį netenka daugiau svorio, negu žindžiusios trumpiau. Daugumai žindyvių per pirmąjį pusmetį po gimdymo kūno svoris sumažėja po 0,5–1 kg per mėnesį, o vėliau – tai vyksta lėčiau.

Pritrūkus nėštumo metu sukauptų rezervų, pieno gamybai gali būti pasitelkti net ir dar anksčiau motinos kūne jau buvę riebalai. Žindymas yra gera proga nesunkiai sumažinti antsvorį. Bet skubėti nereikėtų. Lieknėjimo dietos tuojau pat po gimdymo nepatartinos. Moters organizmui reikia maždaug poros mėnesių atsikurti po gimdymo ir gerai pieno gamybai susireguliuoti. O tada...

Pasvarstykite, ar verta

Orientuotis galima pagal kūno masės indeksą (KMI), kuris apskaičiuojamas kūno svorį (kilogramais) padalinant iš ūgio (metrais) kvadrato. Normalaus kūno masės indekso apatinė riba yra 18,5, o viršutinė 25; idealiu laikomas KMI lygus 22. Jeigu KMI mažesnis kaip 18,5 – kūno svoris per mažas, žmogui gresia imunитета nusilpimas ir padidėjusi rizika susirgti įvairiomis su maisto trūkumu susijusiomis ligomis. KMI, viršijantis 25, reiškia nutukimą – per didelį riebalų susikaupimą kūne, kuris irgi žalingas sveikatai.

Taigi, jeigu jūsų kūno masės indeksas mažesnis kaip 18,5, jums tikrai negalima užsiimti svorio metimu. Atvirkščiai – valgykite daugiau vertingų ir maistingų patiekalų, nes jūsų kūne atliekamų riebalų atsargų pieno gamybai praktiškai nėra, viską privalote gauti su kasdieniu maistu.



Jeigu jūsų KMI didesnis už minimumą (18,5), bet mažesnis už idealų (22), tai jums ir patarčiau siekti idealo: valgykite, kiek širdis geidžia, ir nesirūpinkite svorio metimu. Bet vieną kitą kartą neprivalgiusios nepanikuokite, nes jūsų kūne yra truputis atsargų, kurių užteks pieno gamybai užtikrinti.

Kūno masės indeksas intervale tarp idealaus (22) ir normalaus viršutinės ribos (25) yra pats geriausias, rodantis, jog mokate sveikai maitintis, vadovaudamasi savo apetitu. Taip darykite ir toliau, o pieno krūtys visada sugebės pateikti tiek, kiek jo paprašys žįsdamas kūdikis. Organizmas puikiai supras, kada pieno gamybai užteks iš maisto gautos energijos ir medžiagų, o kada jų pasiimti ir iš kūno sandėliuko. Jame yra normalaus dydžio atsargos, kurių visiškai ištuštinti nevertėtų, taigi ir specialios svorio metimo programos jums dar nereikalingos.

Išnaudokite progą

Jeigu KMI didesnis už 25, tuomet kūdikių žindymas – tai gamtos ir likimo jums dovanotas gelbėjimosi ratas nuo daugybės bėdų, kurias gali atnešti nutukimas. Meskite perteklinį svorį nedvejodama! Tačiau svarbu, kad jūsų maistas būtų subalansuotas ir įvairus, kad jame netrūktų baltymų ir visų reikalingų mineralų bei vitaminų. Pirmiausia be gailės braukite iš savo valgiaraščio cukrų, riebius saldumynus ir balčiausių miltų gaminius. Energijos poreikis, išskyrus jos sąnaudą pieno gamybai, nedidelio fizinio aktyvumo moteriai yra vidutiniškai 1800 kcal per parą, todėl ir minimalus maistinės energijos kiekis žindančiai mamai turėtų būti ne mažesnis.

Skubėti nereikia

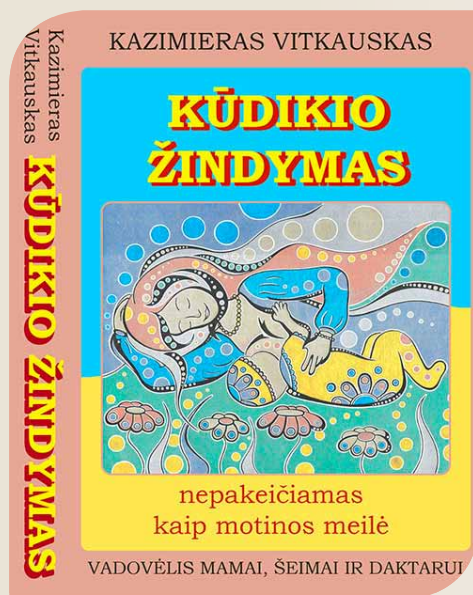
Daugelis moterų norėtų kuo greičiau susigrąžinti iki nėštumo buvusį svorį ir net dar labiau palieknėti po gimdymo. Tačiau šiam tikslui pasiekti gali prireikti kelių mėnesių ar ištisų metų. Labai daug atsarginių riebalų savo kūne turinti moteris per dieną suvalgomo maisto galbūt laikinai galėtų sumažinti iki 1500 kcal, tačiau kiekvienu konkrečiu atveju verčiau pasitarti su gydytoju. Viena, kūdikiui tuomet gali nebeužtekti krūtyse pasigaminančio pieno, o antra – labai intensyviai naudojant motinos kūno riebalus, piene gali atsirasti didelė juose susikaupusių aplinkos teršalų koncentracija. Iš aplinkos į žmogaus organizmą patekusios kenksmingos medžiagos yra linkusios nusėsti riebaliniame audinyje. Todėl žindančiai mamai geriau vengti efektyvių dietų, kurios žada labai greitą svorio kritimą, kadangi riebaluose esantys aplinkos teršalai ir toksinai (jeigu kūno atsargos yra labai intensyviai tirpdomos) išsiskiria į kraują ir dalis jų gali patekti

į pieną. Taip gali atsitikti, kai per mėnesį netenkama daugiau kaip 2 kg arba pusės kilogramo per savaitę.

Badauti negalima!

Jeigu ko nors reikalingo pieno gamybai pritrūksta mamos maiste, tai yra paaimama iš jos kūno atsargų, esančių riebaliniame audinyje. Kai badaujama ilgai, pasibaigus šioms atsargoms, gali būti tirpdomi kiti kūno audiniai, netgi kai kurių organų ląstelės. Gamta už naują gyvybę kovoja visomis išgalėmis. Aišku, prasidėjus motinos organizmo išsekimui, ima mažėti ir krūtyse pasigaminančio pieno. Jame gali būti mažiau, negu pakankamai besimaitinančios moters piene, riebalų ir kai kurių vitaminų, bet kitais atžvilgiais pieno kokybė išlieka gera. Taigi valgyti žindančiai motinai labiausiai reikia ne dėl to, kad galėtų gamintis pienas krūtyse, o tam, kad nenukentėtų ji pati. Mama turi gauti pakankamai energijos ir maisto medžiagų, kad visada būtų sveika, aktyvi ir pajėgi džiaugtis vaikais ir gyvenimu.

Pagal Kazimiero Vitkausko knygą „Kūdikio žindymas“



Ši knyga būtų puiki dovana kiekvienai vaikelio gimimo laukiančiai mamai ir šeimai. Joje rasite naujausių mokslų žinių apie naujagimio ir kūdikio maitinimą bei daug naudingų patarimų mamai ir šeimai. Verčiau mokėti negu spėlioti. Juk žindyti pradeda vos pagimdžius!

Daugiau apie knygą ir autorių www.zindyk.lt

Apatiniai drabužiai ir elastiniai diržai moterims nėštumo periodu ir po gimdymo

Lauma[®]
medical



Atsižvelgdami į ekologiškų medžiagų bei tobulų konstrukcijų svarbą, „Lauma Medical“ specialistai sukūrė nemažai gaminių nėščiosioms ir žindančioms moterims.

Tokie gaminiai padės patogiai jaustis šiuo nuostabių gyvenimo periodu.

- Dėl orui laidžios medžiagos išvengiama odos iššutimo ir sudirginimo.
- Elastinio diržo apspaudimo stiprumą galima reguliuoti papildomai.
- Ekologiškos medžiagos sukuria optimalią šilumą.
- Maloni audinio tekstūra suteikia komfortą, gaminių patogumą naudoti.
- Diržas, skirtas priekinės pilvo sienelės sutvirtinimui pogimdyminiu periodu, apspaudžia nevienodai – gaminyje prisitaiko prie kūno formų.
- Patogūs naudoti lipukai „Velcro“.

Kompresiniai gaminiai



Venų išsiplėtimo ir trombozės rizikos prevencijai, kojų patinimui sumažinti nėštumo periodu. Gerina kraujotaką, tai yra veiksminga priemonė, padedanti išvengti patinimų, mažina kojų skausmą ir nuovargį.

- Užtikrina laipsnišką kompresiją visą dieną.
- Šiuolaikiškos išvaizdos – kompresinės kojinės panašios į prastines.
- Sudėtyje yra antibakterinių savybių turinčių sidabro jonų „Sanitized Silver“.
- Dėl tankesnio audinio kulno ir pirštų srityse labai atsparios nusidėvėjimui.
- Elastinė guminė juostelė išmegzta kartu su visu gaminiu, todėl švelniai jį prilauko ant kūno.
- Didelis asortimentas ir įvairios kompresijos klasės.

Makšties sausumas po gimdymo – ką daryti?



Nėštumas ir gimdymas – nemažas išbandymas moters organizmui, nes šiuo gyvenimo periodu

pakinta daugelio organų bei organizmo sistemų darbas. Vos spėjus atsitokėti po gimdymo, užgriūna begalė naujų rūpesčių – dėl vaikelio žindymo ir priežiūros, o prie jų dar prisideda intymaus gyvenimo problemos. Dėl lytinės sistemos pokyčių pasidaro sunku sugrįžti prie įprastinių intymių santykių – trukdo po gimdymo atsiradęs makšties sausumas, dėl kurio jie tampa skausmingi ir sukelia nemalonius deginimo pojūčius, niežulį, peršėjimą.

Makšties drėgmę lemia hormonai

Makšties epitelio viršutinis sluoksnis nuolat atsinaujina – senos ląstelės pasišalina ir jas keičia naujos. Šis apsaivalymo procesas leidžia atlikti apsauginę funkciją. Visiems makšties epitelio vykstantiems procesams didelės įtakos turi hormonas estrogenas. Būtent nuo šio hormono priklauso makšties gleivinės būklė. Esant hormoniniams sutrikimams, kai sumažėja estrogeno kiekis, mažiau gaminasi ir makšties sekreto. Mažėja tuomet ir išskyrų iš gimdos kaklelio, nuo kurių taip pat priklauso makšties drėgmė.

Pokyčiai po gimdymo

Taigi, pagrindinė makšties sausumo po gimdymo priežastis – hormoniniai pokyčiai. Pagimdžius, iš karto labai sumažėja estrogeno.

Estrogenų sumažėjimas po gimdymo – natūralus reiškinys, kuriam įtakos turi dar ir žindymas bei pieno gamyba. Dėl hormonų stokos makštis sausėja jau nėštumo metu, bet tai vyksta pamažu, todėl daugumai moterų nerimą tai ima kelti tik po gimdymo.

Gimdymas – natūralus fiziologinis procesas, kaip ir gamtos numatytas organizmo atsikūrimo mechanizmas po jo. Pamažu į pradinę padėtį sugrįžta dubens raumenys, lytiniai organai tampa

ankstesnių parametru. Palengva, susitraukiant raumenims, savo ankstesnes savybes atgauna ir makštis. Hormonų balansui, kuris turi įtakos ir makšties mikroflorai, atsikurti po gimdymo taip pat reikia laiko. Kai kurioms moterims makšties sausumas išlieka ne tik pirmaisiais mėnesiais po gimdymo, bet ir visą žindymo periodą, kol nėra mėnesinių.

Kitos makšties sausumo priežastys

Be organizmo pokyčių, susijusių su nėštumu bei gimdymu, makštis gali išsausėti ir dėl kitų priežasčių. Nėštumas ir gimdymas išsekina imuninę sistemą, todėl po gimdymo organizmas tampa jautresnis ir greičiau atsiranda alerginės reakcijos. Viena jų – alergija prezervatyvams. Ši alergija po gimdymo dažna, nes tuo metu makštis būna itin jautri. Ką tik pagimdžiusiai moteriai svarbu pasirinkti tinkamas higienos priemones, gali pakenkti ir nepakankama, ir pernelyg uoli intymųjų vietų higiena. Patariama vengti tamponų, kurie sugeria makšties sekretą ir dar labiau ją išsausina.

Neseniai pagimdžiusi moteris nei psichologiškai, nei fiziškai nėra pasirengusi naujam nėštumui, todėl renkasi nuo jo apsaugančias kontracepcijos priemones. Jas turi patarti gydytojas. Makštį išsausina netinkamai pasirinktos geriamosios kontraceptinės tabletės, kurios dar labiau sumažina estrogenų bei sutrikdo bakterijų pusiausvyrą.

Kita priežastis – trumpa lytinio akto preliudija, ypač, kai moteris dar nesusijaudinusi. Jeigu partneris pernelyg skuba, makštis nespėja sudrėkinti. Po gimdymo dažnai moteriai pasirošti lytiniam aktui reikia daugiau laiko – makšties gleivinė lėtai drėksta ir lengvai traumuojama.

Kodėl neverta laukti, kol problema išnyks savaime?

Nors ir makšties sausumas po gimdymo nėra liga, gydytojai pataria imtis priemonių, ir ne tik todėl, kad nukenčia lytinis gyvenimas. Dėl šio nemalonaus požymio susidaro palankios sąlygos mikrobams ir grybeliams daugintis. Taip yra todėl, kad išsausėjęs makščiai sutrinka jos gleivinės mikroflora, t. y. sumažėja gerųjų bakterijų, kurios yra apsauginis barjeras nuo infekcijų. Be to, sausoje makštyje greitai atsiranda įtrūkių bei

žaiždelių, kurios dar labiau sustiprina deginimą, peršėjimą ir kitus nemalonumus. Todėl prie nemalonių pojūčių gali prisijungti ligos, pavyzdžiui, bakterinė vaginozė, makšties uždegimas. Be to, sausus makšties gleivinė plonėja ir praranda elastingumą.

Išsausėjusią makštį būtina drėkinti

Pirmausia reikia išsiaiškinti visas makšties sausumo priežastis. Kartais užtenka pakeisti intymios higienos priemones, atsisakyti sintetinių apatinių, atsikratyti stresų. O tuo metu, kai makštis išsausėjusi, ją būtina drėkinti. Pasirinkus tinkamas drėkinamąsias priemones galima išvengti nemalonių pojūčių, kuriuos lemia ypatingas periodas po gimdymo. Jeigu makšties sausumas nėra ligos pasekmė, situaciją pagerins paprastos priemonės.

- Tinkama intymi higiena, naudojant specialiai tam skirtas priemones.
- Racionali mityba. Pakankamas skysčių kiekis palaikys tinkamą vandens bei druskų apykaitą ir padės išvengti audinių skysčių netekimo. Hormonų pusiausvyrą ir apykaitą audiniuose teigiama vei-

kia augaliniai riebalai, esantys maisto produktuose (riešutuose, alyvuogių aliejuje).

- Psichologinis komfortas. Streso metu organizmas susidaro daug cheminių junginių, konkuruojančių su estrogenais. Jie gali išprovokuoti ne tik diskomfortą makštyje, bet ir hormoninius pokyčius.
- Nemalonių pojūčių lytinio akto metu galima išvengti naudojant drėkinamąjį gelį, bet jis padės tik tuo momentu.
- Makšties gleivinei sudrėkinti, natūraliai mikroflorai bei normaliam rūgštingumui atkurti į pagalbą galima pasitelkti specialias žvakutes, pavyzdžiui, ovules su hialurono rūgštimi. Hialurono rūgštis – natūrali organizmo medžiaga, esanti daugelyje audinių ir turinti savybę prijungti vandenį. Todėl ji svarbi drėgmei ir elastingumui palaikyti. Priemonės su hialurono rūgštimi – natūralus ir saugus būdas, padedantis atkurti drėgmę makštyje.

Jeigu makšties sausumas užsitęsia, derėtų kreiptis į gydytoją. Nepamirškite, kad po gimdymo atsiradęs makšties sausumas kartu su deginimu bei niežuliu gali būti uždegimo požymis.

Parengė Undinė Gilė

Lotamile[®] hialuronic ESANT MAKŠTIES SAUSUMUI



Vienoje ovulėje
yra net 10 mg
hialurono rūgšties

- Drėkina makštį
- Mažina skausmą lytinių santykių metu
- Mažina niežulį, deginimo pojūtį
- Palaiko natūralią makšties terpę



www.lotamile.lt

Kodėl verta lankytis pas grožio specialistus

Namuose naudojama veido kosmetika gana universal, joje nėra itin didelių kiekių aktyviųjų ingredientų, nes ji turi tikti daugeliui. Be to, tokioje kosmetikoje esančios medžiagos dažniausiai pasiekia tik viršutinį odos sluoksnį. Profesionalūs kosmetologai ir dermatologai naudoja priemones su didele koncentracija aktyviųjų medžiagų, kurios patenka į gilesnius odos sluoksnius, stimuliuoja atsikūrimo procesus. O tam pasitelkiamos įvairios technologijos.

Kada reikia susirūpinti veido oda?

Jau sulaukus 18 metų, odos ląstelės ima prarasti drėgmę. Žinoma, 20–25 metų moters veidas atrodo nepriekaištingai. Negilių raukšlelių gali atsirasti tik dėl mimikos, bet jos greitai išsilygina, nes kolageno dar netrūksta. Oda sensta pamažu, o vidiniuose sluoksniuose vykstantys pokyčiai matomi ne iš karto. Todėl, pradėjus tinkamai rūpintis ankstyvoje jaunystėje, didelė tikimybė, kad ateityje ji bus kur kas lygesnė.

Jau nuo 25 metų odoje ima mažėti kolageno ir elastino, nuo kurių priklauso jos stangrumas. Taip pat mažiau susidaro naujų ląstelių, viršutinės odos dalies – epidermio – raginiame sluoksnyje mažėja tarp ląstelių esančių lipidų.

Šiuolaikinė kosmetologija siūlo įvairias odos gražinimo priemones: specialius kompleksus sausai ir riebiai odai, įvairias aparatines procedūras, mimikos raukšlių korekcijos injekcijas, masažus ir kt. Svarbi procedūra bet kokio amžiaus moteriai – odos valymas. Specialistai pataria kartais atlikti ją kosmetologijos salone, nes namų priemonėmis gilesnių odos sluoksnių neišvalysime.

Veido valymas – pasiruošimas kitoms procedūroms

Veido valymo procedūra itin svarbi – nuo jos pradedama odos priežiūra. Švari oda tampa skaistesnė, lygesnė, stimuliuojama jos kraujotaka, lengviau prasiskverbia veikliosios medžiagos. Užterštoje odoje matomi balti taškeliai – inkštirai. Tai riebalų ir suragėjusių ląstelių sankaupos plauko folikule, kurios vėliau pajuoduoja dėl oksidacijos – riebalų sąlyčio su oru. Inkštirai susifor-

muoja ne odos paviršiuje, o giliau, todėl šveisdamos odą pačios jų nepašalinsime.

Kosmetologijos salone veidas gali būti valomas aparatais, o paprasčiausias veiksmingas būdas – rankomis atliekamas valymas. Oda nušveičiama, po to išbrinkinama specialiomis kosmetinėmis priemonėmis. Taip pasiruošiama giluminiam valymui, kai išryškėję inkštirai išspaudžiami. Ant švaraus veido užtepama poras sutraukianti kaukė, procedūra baigiama, patepus odą kremu.

Valant odą ultragarsu, pašalinamos negyvos raginio sluoksnio ląstelės, giliau esantys nešvarumai iškeliama į odos paviršų, tada nuvalomi. Dar vienas valymo būdas – cheminis šveitimas, rūgštimis veikiant gilesnius odos sluoksnius. Šiuo būdu pašalinamos negyvos ląstelės ir atidengiama giliau esanti nepažeista oda, todėl ima sparčiau susidaryti kolagenas bei elastinas, sumažėja spuogų.

Veido šlifavimas – padeda įveikti odos problemas

Ši procedūra vadinama mikrodermabrazija, ji padės susidoroti su odos nelygumais, tokiais kaip aknės ar spuogų palikti randeliai, išsiplėtusios poros, pigmentinės dėmės, raukšlės. Procedūra nepakeičiama papilkėjusiai, blyškiai, pavargusiai odai. Tai saugus ir veiksmingas odos šveitimas norintiems greito efekto, tinka ir jautriai, linkusiai į bėrimus ar šiurkščiai odai. Naudojami ypatingi mikrokristalai, kurių švelnios dalelės nepažeidamos odos nušveičia viršutinį raginį sluoksnį, todėl ima greičiau atsinaujinti ląstelės ir pagerėja odos išvaizda. Prieš šią procedūrą ir po jos naudojama kolageno ir elastino susidarymą stimuliuojanti kosmetika.

Procedūra atliekama specialiu aparatu, kai kuriuose šiuolaikiniuose mikrodermabrazijos aparatuose naudojami deimantiniai antgaliai. Mikrodermabrazija neskausminga, jaučiamas tik nestiprus odos tempimas. Procedūrų kiekis bei dažnumas priklauso nuo odos būklės bei problemos.

Veido masažas – odos jaunystei

Veido masažas suaktyvina kraujotaką, atpalaiduoja įsitempusius raumenis, todėl oda pasidaro lygesnė, elastingesnė, sustangrėja glebti pradėjusi oda. Masažas išryškina veido kontūrus, padeda išlyginti raukšleles, dingsta veido

patinimai, pagerėja odos spalva. Specialistai tikina, kad nuolat masažuodamos veidą atitoliname negailestingas laiko žymes jame. Todėl vėliau prireiks rimtesnių grožio procedūrų, tokių kaip hialurono ar botulino toksino injekcijos. Veido masažas naudingas ir jaunystėje – padeda išvengti ankstyvų raukšlių. Be to, tai labai maloni procedūra, padedanti atsipalaiduoti ir pagerinti nuotaiką. Tai irgi svarbu, nes stresai atspindi veide. Masažui parenkamas pagal veido odą tinkantis kremas, o masažo rūšis – pagal problemą. Specialistas masažuoja tiksliais judais – pagal veido anatomiją bei odos tipą.

Aparatinės procedūros – odai atkurti

Atsiradus pirmosioms raukšlėms, prarandant elastingumą odai atsikurti padės įvairios aparatinės procedūros. Jomis galima padailinti veido kontūrus, pastanginti ir paskaistinti odą, kilstelti lūpų kampučius ar antakius. Yra procedūrų, kurios padeda išnaikinti pigmentines dėmes, sumažinti išsiplėtusių kapiliarų. Tokios procedūros tinka ir nepatenkintoms savo išvaizda jaunesnėms moterims, norintioms skaistesnės odos. Joms užteks išvalyti ir sudrėkinti gilesnius odos sluoksnius.

Mezoterapija – injekcijos grožiui

Viena populiariausių neinvazinių šiuolaikinių priemonių nepatenkintoms savo išvaizda – grožio injekcijos. Po oda įvedamos biologiskai aktyvios medžiagos, kurios lengvai patenka į ląsteles, skatina jose medžiagų apykaitą bei atsinaujinimą. Todėl pagerėja odos būklė – atkuriami gilesni jos sluoksniai. Pagrindinis injekcinio grožio metodo privalumas, kad rezultatas matomas iš karto – raukšlės išsilygina, jas užpildo speciali medžiaga.

Kaip užpildas ypatingai saugi yra hialurono rūgštis, nes tai natūralus organizme esantis komponentas. Šia medžiaga galima pakoreguoti veido ovalą, išlyginti odą, panaikinti paakių patinimus bei tamsius ratilus. Hialurono rūgšties injekcijos tinka įvairaus amžiaus moterims ir vyrams.

Mezoterapijai naudojamų preparatų sudėtyje yra ir vitaminų, mikroelementų, amino rūgščių bei kitų odos būklę gerinančių aktyviųjų komponentų. Injekcijoms naudojamos labai plonos adatos, todėl jos nėra skausmingos. Grožio injekcijos padeda sulėtinti raukšlių atsiradimą, intensyviai drėkina odą, suteikia švytėjimą.

Parengė Dalia Petrutytė



Masažo
namai
www.masazonamai.lt

- ☀ Veido jaunimo procedūra aparatu „LYMPHOBIONY L300“
- ☀ Mechaninis veido valymas
- ☀ Injekcinė mezoterapija
- ☀ Mikrodermabrazija
- ☀ Veido masažas
- ☀ Kitos veido procedūros

- „Masažo namai“ – medicininė įstaiga
- Dirba tik kvalifikuoti specialistai
- Gydomieji masažai, kūno puoselėjimo procedūros, grožio procedūros
- Masažų kursai



Vilniaus g.10 / Gedimino g.16
(„Centro pasažas“, II aukštas)



+370 526 27069,
+370 608 84344



Lymphobiony® L300®



Vaiko švarai – tik saugios priemonės

Mažo vaiko, ypač kūdikio, drabuželiams, patalynei, žaisliukams skalbti, indams plauti dauguma įprastinių priemonių netinka, nes jų sudėtyje yra cheminių medžiagų, kurios sunkiai išsiplauna, todėl išlieka ant indų ir drabuželių, patenka į kvėpavimo takus, skrandį ir gali sukelti alergines reakcijas.

Kūdikio indams – bekvapis ploviklis

Ryškiomis etiketėmis parduotuvių lentynose besipuikuojantys pigių ploviklių buteliukai – tikrai ne vaikams, juo labiau – ne kūdikių indams. Šios švaros priemonės gana aštraus kvapo, prisotintos dažiklių, kvapiklių bei kitų priedų. Tiesa, ir tokios priemonės gerai išplauna indus, bet jų paviršiuje sudaro plėvelę, kurią sunku pašalinti. Ant indų likusios cheminės medžiagos patenka ant vaiko rankų ir į burnytę. O plauti reikia ir čiulputukus, žindukus, kramtukus bei kūdikio barškučius.

Pirmiausia, rinkitės ploviklį, kurio etiketėje parašyta, kad jis skirtas vaikams, ir būtinai perskaitykite sudėtinę dalių sąrašą. Visos medžiagos turi būti saugios, nesukeliančios alergijos. Tai būtinai bus pažymėta etiketėje. Atkreipkite dėmesį, ar nėra dažiklių, atsiminkite, kad švelniausi plovikliai yra bekvapiai.

Nepatariama vaiko indelių ir kitų reikmenų plauti indaplovėje, nes įprastinėse joje naudojamose prie-

monėse gausu nepageidaujamų mažyliui medžiagų. Nešvarių kūdikio indelių nekaupkite – lengviausiai išplausite tik pavalgius mažyliui. Vaiko indus perplaukite vandeniu daug kruopščiau negu savo.

Kad skalbiklis nesukeltų alergijos

Maži vaikai yra ypatingai jautrūs viskam, su kuo liečiasi jų oda. Todėl prastos kokybės agresyvių cheminių medžiagų nestokojanti skalbimo priemonė gali sukelti stiprias nepageidaujamas reakcijas. Tinkamas vaikiškas skalbiklis pagamintas iš natūralių medžiagų, gerai ištirpsta vandenyje, nesikaupia audiniuose, net skalbiant rankomis. Saugaus vaikiško skalbiklio etiketėje rasite užrašą, kad jis nesukelia alergijos ir yra patikrintas dermatologų.

Kita būtina vaikiško skalbiklio savybė, kad jis turi gerai pašalinti ne tik purvą, bet ir seilių, maisto bei kitų biologinių medžiagų dėmes, kuriomis išmarginti pačių mažiausiųjų drabužėliai.

Milteliuose ar skystame skalbiklyje, kuriuo ketinate plauti vaiko drabužėlius ar patalynę, neturi būti tokių kenksmingų cheminių medžiagų kaip chloras, kuris gali sukelti pykinimą arba berimus odoje. Taip pat – galinčių pakenkti organizmui ftalatų, natrio lauroto sulfato ir kt. Nepageidautini įvairūs dažikliai ir konservantai.

Ekologiški produktai, pagaminti Vokietijoje ir skirti specialiai kūdikių ir vaikų rūbelių (ir ne tik) priežiūrai.



www.alkajas.lt

Mano šeimos istorija

Jūsų pasakojimai žurnale ir portale

Tapus tėvais kiekvieno laukia gyvenimo iššūkiai, kuriems nugalėti, vedini besąlygiškos tėviškos ir motiniškos meilės, atrandame savyje beribių rezervų. Papasakokite apie šio nuostabaus meto atradimus.

Kiekvienos šeimos istorija savita. Jeigu norite papasakoti savo istoriją – neštumo, gimdymo, vaiko auginimo, auklėjimo ar bet kokią kitą, parašykite mums.

Galbūt galynėtės su ligomis ir jūsų patirtis praverstų kitoms panašaus likimo šeimoms? O gal jau įveikėte problemas, o jūsų sėkmės istorija galėtų paskatinti ir palaikyti kitus tėčius ir mamas?

Jūsų istorijas su nuotraukomis paskelbsime portale mamairvaikas.lt arba žurnale – dalinkimės mintimis, patirtimi, naudinga informacija ir džiaugsmiais. Jūsų laiškus laukiame el. paštu info@mamairvaikas.lt.

Rašykite – ne tik mamos, bet ir tėčiai!

Geriausios mamos ir visos šeimos draugai – žurnalas „Mama ir vaikas“ ir portalas mamairvaikas.lt



DRUSKININKŲ
SVEIKATINIMO IR
POILSIO CENTRAS
AQUA

pašinerkite į
pramogų ir poilsio stikurį!

www.aquapark.lt

**Druskininkų vandens parko vaikų erdvėje įrengta
garinė pirtis mažiesiems lankytojams!**
(temperatūra 40°C, drėgmė 95%)

NAUJIENA!

