

RŪPINAMĖS  
VAIKO  
SVEIKATA

# mama ir vaikas

ISSN 2538-7510

2017 M. ŽIEMA



## **SU SAVIŠKIAIS VISOS MAMOS BĖDOS NEBAISIOS**

*Interviu su gydytoja  
Aiva Vaivariene*

**Kas kaltesnis dėl vaiko  
ligų – imunitetas ar  
suaugusieji?**

**Kodėl svarbu atskirti gripą  
nuo peršalimo?**

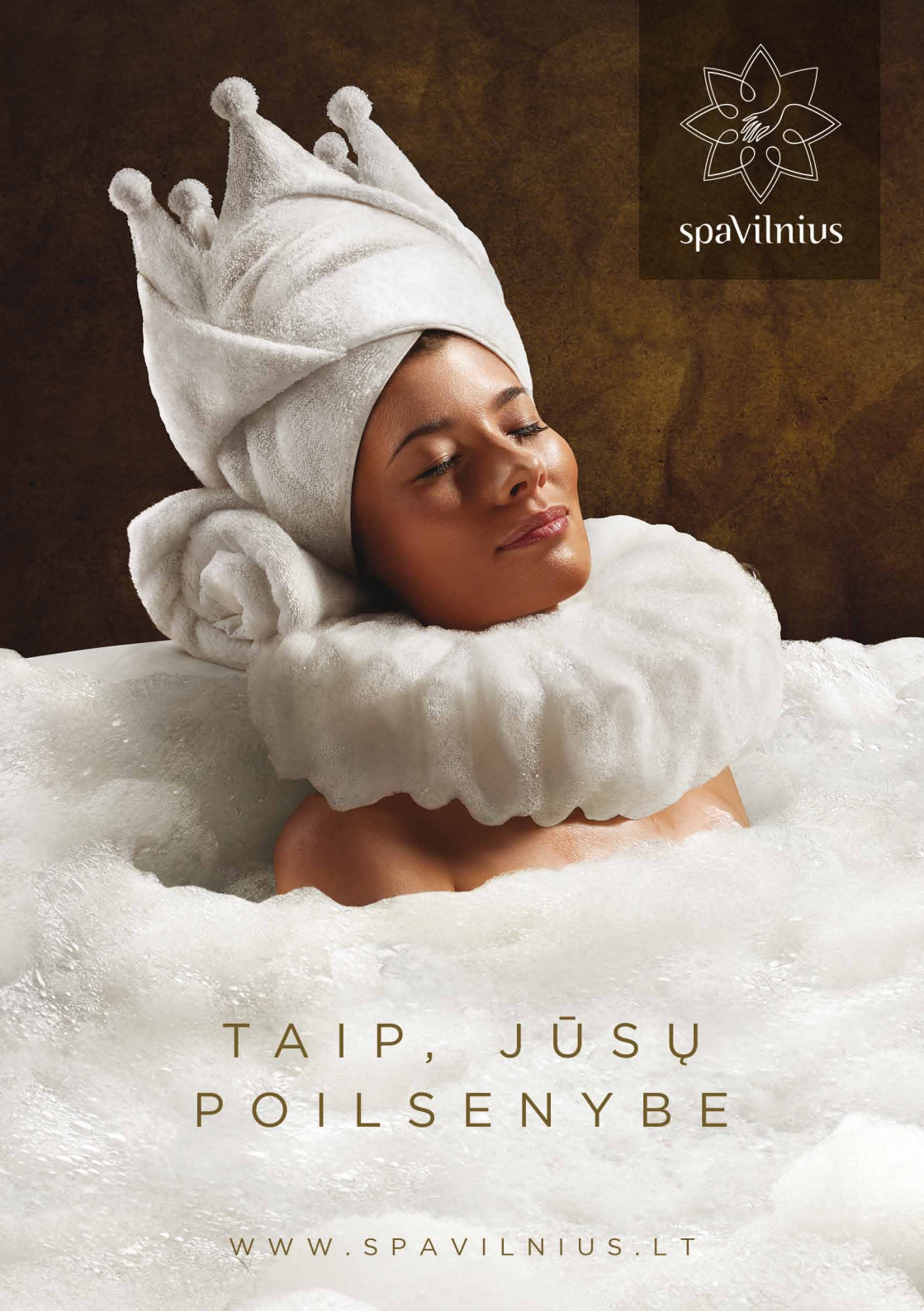
**Drauge su  
kosuliu – varome ligą lauk**

**Kaip padėti bronchitu  
sergančiam vaikui?**

**Kuo ypatinga vaiko  
mityba žiemą**

*Gydytojas K. Vitkauskas*  
**Mama susirgo – ar  
gali žindyti?**





spavilnius

TAIP, JŪSŲ  
POILSENYBE

WWW.SPAVILNIUS.LT

**Viršelio nuotraukoje**  
Inesa Šapalaitė su dukrele  
Fotografavo „Do&An fotografija“

**2017 m. Nr. 4 (33)**  
Nemokamas sveikatos žurnalas

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

**Leidinių 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.*

#### MAMŲ ISTORIJOS

Su saviškiais visos mamos bėdos nebaisios 4

#### ŽIEMOS LIGOS

Gydytojas K. Vitkauskas Mama susirgo – ar gali žindyti? 6  
Interviu su gydytoja Aiva Vaivariene  
Kas kaltesnis dėl vaiko ligų – imunitetas ar suaugusieji? 9  
Kodėl svarbu atskirti gripą nuo peršalimo? 12  
Drauge su kosuliu – varome ligą lauk 14  
Kaip padėti bronchitu sergančiam vaikui? 16

#### VAISTINĖLĖ

Ypatingi vitaminai trokštantiems susilaukti vaikų 18  
Pirmoji pagalba vaiko akytėms 20

#### BŪKIME SVEIKUČIAI

Kuo ypatinga vaiko mityba žiemą 22  
Kokiu oru kvėpuojame – taip ir jaučiamės 24  
Gydomieji masažai – padeda sergantiesiems  
ir užkerta kelią ligoms 26

#### KŪDIKIS

Pirmieji kūdikio patiekalai 28

#### NEŠTUMAS

Intymioji higiena neštumo metu apsaugo būsimą kūdikį 30

#### MAMŲ LAISVALAIKIS

7 būdai, kaip sustiprinti santykius su mama 32  
Kaip išverti iki vakarienės: sveikiau užkandžiai 34

## Sveika žiema su mamairvaikas.lt

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

#### VISADA,

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

mama  
ir vaikas



# Su saviškiais visos mamos bėdos nebaisios

Dar prieš trejetą metų Inesa Šapalaitė gyveno užsienyje – Italijoje ir Anglijoje, vertėsi įvairiausiais darbais, mokėsi kalbų. Čia ji sutiko nemažai draugų – gyvenimas virte virė ir nebuvo kada užvaldyti ilgalaikiai nostalgijai Lietuvoje likusiems namiškiams. Greitkelis baigėsi tada, kai moteris suprato, kad laukiasi pirmagimio. Vis dažniau nusmelkdavo mintis, kad niekas geriau nepadės prisitaikyti prie naujo gyvenimo etapo, didžiulės atsakomybės, kaip patys artimiausi žmonės, pirmiausia – mama. Dukrelė Veronika gimė gimtajame Kaune, dabar 2 metų ir 8 mėnesių mergaitė pratinasi prie darželio, o mama dairosi darbo.



Negalėjau nei stabtelėti, nei vežimėlio pastumdėti sėdėdama ant suoliuko. Užtat svoris sumažėjo gana greitai.

**Dalį nėštumo teko praleisti namuose ir dar gydytojai liepė mažai judėti, kaip vadavotės iš nuobodulio?**

Mano nėštumas buvo komplikuo-  
tas, dėl to nuo 23 savaitės gydytojai  
skyrė lovos režimą. Tai buvo sunkiausia  
užduotis, nes labai mėgstu judėjimą.  
Reikėjo kažką veikti ir sugalvojau  
susikaupusių energijų nukreipti į mez-  
gimą ir gardžius kepinius. Mezgu ir dabar – puoši  
dukrelę, dovanoju kitiems, o mano kepti tortai ir  
kekslukai neišėjo į gera – kas mėnesį priaugdavau  
po penkis kilogramus.

Gydytojų nurodymų stengiausi laikytis sąžiningai,  
bet vieną dieną neištvėrusi pasivaikščiojau, nors  
neatrodė, kad per ilgai, bet mažylė pasibeldė anks-  
čiau. Ji gimė 36 savaitių – tik savaitėlės neiškentė,  
kad būtų laikoma išnešiotu vaiku. Laimė, neprireikė  
inkubatoriaus – Veronika svėrė beveik pustrėčio ki-  
logramo, bet dukrelę iš karto užpuolė gelta ir teko  
kelias dienas pagulėti po specialiomis lempomis.

**Kiek prakaito reikėjo išlieti po gimdymo,  
kad nukristų tortų priauginti kilogramai?**

Numečiau juos labai greitai ir nesunkiai – padė-  
jo judėjimas. Kasdien su Veronika lauke praleisda-  
vome po 3–4 valandas, o ji miegodavo tik tada,  
kai vežimėlis judėjo ne pirmyn atgal, o tik į priekį.



**Kas buvo sunkiausia tapus  
mama? Ar ilgų motinystės  
atostogų neaptemdė  
depresija?**

Vadovėliuose smulkiai aprašomi  
kūdikio augimo etapai, duodama pa-  
tarimų, bet nerašoma, kaip tapti gera  
naujai iškepta mama, kurios tyko  
daugybė bėdų. Sunkiausias buvo  
bemiegės naktys, kai atsirado  
pirmieji diegliai: vaikas verkia, o tu  
nežinai, kaip nuraminti. Džiaugiausi, jog šalia  
buvo geriausia draugė – mama, patarė ir ar-  
timomis tapusios tokios pačios, kaip ir aš, ką  
tik įžengusios į mamų pasaulį moterys.

Su jomis susidraugavau dar besilauk-  
dama: turėjusios gimdyti kovo mėnesį  
susibūrėme į būsimų mamų grupę.  
Kitos laukėsi jau antro vaikelio, jos vė-  
liau ir patarė, kaip numalšinti pilvuko  
skausmą. Bendraujame, dalinamės  
bėdomis ir patarimais iki šiol – tik-  
ras mamų klubas. Su šalia gy-  
venančiomis mamytėmis ne tik  
kasdien susirašinėjame feisbu-  
ke, bet ir susitinkame mieste.  
Dėl to ir depresijai nėra kada  
atsirasti. Nespėju sumirksėti,  
o jau rytą keičia vakaras, ir  
atvirksčiai.

**Veronika pasirodė esanti alergiška pieno  
baltymui, kaip pastebėjote ligą ir kaip  
maitinotės?**

Suėjus mažylei dviem mėnesiams, atsidūrėme  
ligoninėje. Iš pradžių išbėrė veiduką, bet tai nekėlė  
nerimo, kol mergaitė nepradėjo tuštintis kraujingo-  
mis gleivėmis, o tuomet jau kilo panika. Man buvo  
paskirta dieta: reikėjo atsakyti pieno produktų,  
jautienos, kiaušinių, vištienos, spalvotų daržovių,  
iš košių galėjau valgyti tik avižinę. Bet pakeista mi-  
tyba nepadėjo – alergija vis atsinaujindavo, mes  
vėl ir vėl atsidurdavome ligoninėje, o kad nepritrūktų  
skysčių, gelbėdavo lašelinė.

Visos bėdos baigėsi tik tada, kai nustojau maitinti  
savo pienu ir perėjome prie alergiškiems vaikams  
gaminamo mišninuko su hidrolizuotais baltymais.

**Ar dabar mergaitė sveika – alergijos  
nebeliko? Gal dar tenka atsakyti kai  
kurių maisto produktų?**

Kai pradėjau primaitinti, Veronikai taip pat buvo  
pritaikyta mano ankstesnė dieta. Pavyzdžiui, iš  
vaisių, ji galėjo valgyti tik Lietuvoje augančias sly-  
vas ir kelių rūšių obuolius.

Nuo vienerių metų vis duodavau paragauti po  
vieną produktą iš uždraustųjų sąrašo, stebėdama,  
ar kuris nesukels alerginės reakcijos. Dabar Veroni-  
ka jau drąsiai valgo viską.

Ne veltui gydytojai ramino, kad iki metų vaikai  
šią alergiją dažniausiai išauga. Taip nutiko ir mums.

**Gal laikotės sveikos mitybos principų? Juo  
labiau kad mėgstate sodo darbus – turbūt  
daržovės ir uogos – tik savos?**

Stengiamės valgyti sveikiau, bet visko pasi-  
taiko. Mes – pradedantys sodininkai, dar tik mo-  
komės auginti daržoves, vaisius ir uogas. Šiomet  
galime pasidžiaugti braškių ir įvairiausių vaisių der-  
liumi, bet daržovių užteko tik valgyti.

**Kokiomis natūraliomis priemonėmis  
stipriniate imunitetą?**

Nuo ligų saugomės bičių duonele, žuvų taukais,  
vitaminu D bei buvimu gryname ore.

**Kaip sekasi Lietuvoje, ar netraukia atgal  
į užsienį?**

Adaptacija buvo sunki, turbūt kaip ir kiek-  
vienam, grįžusiam iš užsienio. Klimatas skiriasi,  
žmonės – taip pat, čia mažiau gerai nusiteikusių,  
patenkintų gyvenimu. O ar traukia atgal į užsienį?  
Taip, žinoma, tik ten nėra tos vertybės, kurią turiu  
čia – mano artimųjų. Niekas nepakeis bendravimo  
su šeima, brangių žmonių palaikymo, džiaugsmo  
būti drauge su saviškiais – internetinio ryšio tam  
neužtenka.

„Do&An fotografija“ ir šeimos archyvo nuotraukos  
Kalbėjosi Neringa Grabauskienė





# Mama susirgo – ar gali žindyti?

**Šaltuoju metų laiku žmonės dažniau suserga virusų ir bakterijų sukeliamaomis užkrečiamosiomis ligomis, būna gripo epidemijų. Pasitaiko ir žindančioms mamytėms sunegaluoti: pakyla temperatūra, sloguoja, kosti...**

## Trys karščiuojančios mamos klausimai

**Vienas:** ar saugu maitinti naujagimį ar kūdikį, jeigu žindanti mama karščiuoja, kūno temperatūra pakyla daugiau kaip 38 laipsniai? Gal tuomet ir jos krūtų pienas būna per karštas, todėl geriau nusitraukti ir iš buteliuko sugirdyti atvėsintą? **Antras klausimas toks:** jeigu mama karščiuoja, o juk temperatūra paprastai pakyla nuo virusų ar bakterijų sukeliamų užkrečiamųjų ligų, tai gal mamai vėlgi derėtų pieną ištraukti ir išpilti arba kūdikiui duoti jau pasterizuotą, t.y., pakaitintą beveik iki virimo, sunaikinus ligų sukėlėjus mikroorganizmus? **Ir trečias:** ar gali žindyti temperatūrą mažinančių vaistų išgėrusi mama?

## „Per karštas“?

Tarkime, jog tai tiesa – mamai karščiuojant, atitinkamai laipsniu, dviem ar net trimis pakyla ir jos pieno temperatūra. Kas dėl to galėtų atsitikti? Atsargi išmintis sako: prieš duodamas kažkokį maistą ar gėrimą mažam vaikui, pirmiausia paliesk ir paragauk pats. Nekarščiuojančios mamos pienas yra jos kūno – maždaug 36,6–37

laipsnių – temperatūros. Paragaukite tokios pat temperatūros pieno ar vandens. Maloniai šiltas. Tęskite eksperimentą: kontroliuodami termometru, sušildykite pieną arba vandenį iki 38 laipsnių, paskui iki 39 ar net 40 laipsnių. Užpilkite sau ant rankos – nenusideginote, siurbtelėjote burna – nenusiplikėte, nurijote – viskas gerai! Gerai bus ir kūdikiui, išžindusiam iš krūties šiek tiek šiltesnį motinos pieną.

## „Nešvarus“ pienas

Ar keičiasi karščiuojančios mamos pieno sudėtis? Taip, pokyčių gali būti. Dvejetaini. Vieni priklauso nuo karščiavimo sukėlusios ligos vietos. Pavyzdžiui, jeigu mama serga pūlingu krūties uždegimu ir pūlinys atsiveria į pieno latakus, jais iš krūtis ištekančias pienas gali būti užterštas pūliais ir juose esančiomis bakterijomis. Būtent iš tos krūtis kūdikio geriau nežindyti, laikinai – kol krūtis pasveiks. O jeigu kažkur kvėpavimo takuose ar virškinimo trakte prikibę ligos sukėlėjai nesukėlė ir septicemijos – kraujo užkrėtimo, dėl kurio infekcija gali patekti į pieno latakus ir tolyn į pieną – žindyti mama gali drąsiai.

## Motinos pieno kariuomenė

Kiti susirgusios mamos pieno pokyčiai būna dėl jame atsirandančių pačios mamos su savo pienu siunčiamų specialiųjų kūdikį būtent nuo tos ligos sukėlėjų saugančių ir net tuos sukėlėjus naikinančių komponentų.

Karščiuojančios mamos pienas jos kūdikiui gali būti ypatingai naudingas. Kūno temperatūros pakilimas yra žmogaus apsauginė reakcija kovai su ligos sukėlėjais. Kovojant su infekcija mamos kraujyje padaugėja imuninių medžiagų (ypač daug sekretinio imunoglobulino A, saugančio gleivines) ir gyvybų ląstelių – leukocitų, gebančių naikinti bakterijas. Jos patenka ir į mamos pieną, kad nuo tokių pačių sukėlėjų saugotų ir jos vaiką. Jeigu mama savo pieną ištrauks ir išpils, o kūdikiui vietoje jo duos imunine prasme visiškai bejėgį „maistėlį“ – mišinuką, kūdikis tokios apsaugos tikrai negaus. Jeigu mama ištrauktą savo pieną sugirdys kūdikiui, prieš tai jį nukukmsminusi – pasterizuos kaitindama beveik iki virimo – tada žus visos tos gerosios ląstelės ir bus suardyta dauguma imunoglobulinų molekulių. Iš mamos pieno liks jau nebe „ir vaistas“, bet tik „geriausias maistas“. Be to, jeigu, kaip ir pir-

muoju atveju mišinuką, taip ir antruoju – ištrauktą mamos pieną, kūdikis išgers iš buteliuko per čiulptuką, mažylis, taip įpratęs, gali nebenorėti žįsti, t.y., dirbti aktyviai (buteliukas išmoko tinginai) ir taisyklingai (reikia apžioti ne tik spenelį, bet ir aplinkinį rudąjį laukelį prie krūties).

## Jei prireikia vaistų

Kūno temperatūros pakilimas yra žmogaus apsauginė reakcija kovai su ligos sukėlėjais. Todėl neverta skubėti numušti iki normalios temperatūros neaukšto, iki maždaug 38–38,5 laipsnių, karščiavimo. Tačiau, net ir žindanti mama neprivalo kęsti didelio varginančio karščiavimo ir skausmų. Įprastai tokiais atvejais

tinka nereceptiniai vaistai paracetamolis arba ibuprofenas, jie žindomam kūdikiui nepakenks. Taip pat ir kosulį raminantys ir atsikosėti padedantys vaistai su ambroksoliu ir ecetilsteiniu, sloguojančios nosies praplovimai „jūros vandeniu“. Ir, tikriausiai, pats svarbiausias – vanduo: organizmo skysčių stygiui kompensuoti, ligos toksinams išplauti ir... užtikrinti pakankamą kūdikiui pieno gamybą.







## Antibiotiką galima pasirinkti

Gydytojui būtinai pasakykite, jog esate kūdikį maitinanti mama ir žindymą norite tęsti. Jis parinks tinkamiausius vaistus, kurie nepakenktų kūdikiui. Jeigu prireiktų antibiotikų, tai galima rinktis, pavyzdžiui, iš tų, kuriais gydomi susirgę vaikai, net naujagimiai. Natūralių ir sintetinių penicilinų, gentamicino, daugumos cefalosporinų, eritromicino ir azitromicino mažiau kaip vienas procentas nuo motinai paskirtos dozės patenka į jos pieną, o iš pieno į kūdikio kraują – dar mažiau. Retai pasitaiko alergija antibiotikams, o gydymui tęsiantis ilgiau, kūdikį reikia stebėti dėl galimos pienligės ar viduriavimo – gal prireiks ir gerųjų bakterijų. Tačiau rizika nedidelė, nes motinos pienas padeda žarnyne išlaikyti normalią mikroflorą. Jeigu galima pakeisti kitais antibiotikais, žindančiai motinai geriau neskirti, ypač ilgais kursais, tetraciklino ir levomicetino.

## Kaip sumažinti vaisto poveikį kūdikiui?

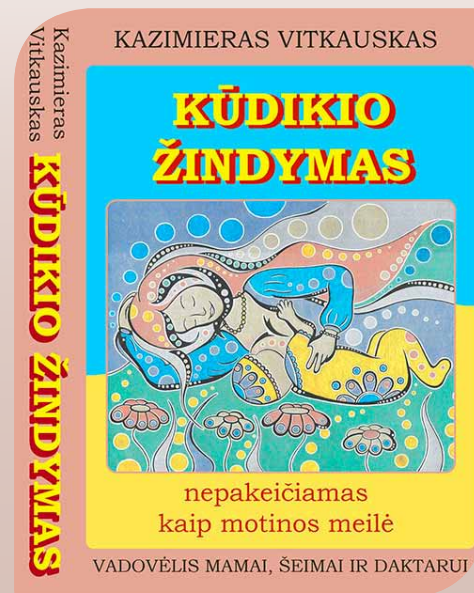
Vaistų poveikiui labiausiai jautrūs naujagimiai. Jų žarnynas lengviausiai praleidžia vaistus į kraują, kepenys dar nepakankamai subrendę vaistus nuklenksminti, o inkstai nepajėgūs juos efektyviai pašalinti iš organizmo. Stenkitės vaistus vartoti taip, kad būtų išvengta didžiausios jų koncentracijos motinos piene. Paprastai taip būna tarp 1–3 valandų išgėrus vaisto. Tokiu atveju geriau būtų vaistą vartoti tuojau pat po žindymo ir kitą kartą kūdikį žindyti praėjus bent 3 valandoms. Arba vaistą išgerti (jeigu jis vartojamas tik kartą per dieną) prieš ilgiausią kūdikio miegą. O jeigu to laiko neužtektų, duoti atsidūsiui išalkusiam kūdikiui iš anksto (dar prieš geriant vaistą) ištraukto motinos pieno.

Pagaliau, jeigu mamos gydymui būtinas toks vaistas, kuris su kūdikiu žindymu niekaip nesusiderinamas, patarčiau per jo vartojimo laikotarpį mamai pieną iš krūtų ištraukti reguliariai – tuomet pieno gamyba tęsis iki tada, kai to vaisto nebevertosite, ir vėl galėsite žindyti.

## Geriausias sprendimas

Geriausia, ką mama, susirgusi virusine sloga, gripu, bronchitu ar net plaučių uždegimu, gali padaryti dėl savo kūdikio, tai tęsti jo žindymą! Kūdikis, būdamas kartu, irgi susiduria su tos ligos sukėlėjais, paprastai net dar anksčiau negu pati mama pasijunta serganti. Jam reikia padėti ir tą pagalbą teikia būtent motinos pienas, atnešdamas kūdikiui specifinius antikūnus, saugančius, kad mažylis nesusirgtų arba bent nesirgtų taip stipriai, kaip pati mama ar kiti ta liga užsikrėtusieji. O žindymą ligos metu nutraukus, atvirkščiai, pavojus kūdikiui susirgti padidėtų. Ir dar – kūdikis netektų motinos artumo teikiamo nuraminimo ir paties geriausio maisto. Kūdikio užkrėtimo galimybę dar labiau sumažinkite, užkirsdama kelią infekcijai plisti: plaukite rankas, nekosėkite ir nešnarpškite nosies arti vaiko. Tai galioja ir visiems kitiems sirguliuojantiems šeimynyškščiams, o kosintys svečiai tegu atidės apsilankymus, kol pasveiks.

Pagal Kazimiero Vitkausko knygą  
„Kūdikio žindymas“



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

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

# Kas kaltesnis dėl vaiko ligų – imunitetas ar suaugusieji?



Dažna mama guodžiasi: „Namiė buvome sveiki, o nuėję į darželį ištaisai sergam.“ Belieka tik apgailestauti, kad, deja, mažo vaiko imunitetas dar silpnas. Kodėl gi tas imunitetas nebegali padėti pasikeitusiomis sąlygomis ir ką daryti tėvams, kad jis būtų ne silpnoji grandis, o pagalbininkas, klausiamo Natūralaus gydymo centro gydytojos homeopatės Aivos Vaivarienės.

## Nuo ko priklauso vaiko imunitet sistema, kodėl vienų vaikų imunitetas silpnas, o kiti atsparesni?

Imunitetą lemiantys veiksniai priklauso nuo vaiko amžiaus. Imunitetą sistema pradeda formuotis dar įsčiose ir rūpintis ja reikia jau besilaukiant, o ne išleidus vaiką į darželį. Nėštumo laikotarpiu visas maisto medžiagas – kenksmingas ar naudingas – vaikas gauna iš mamos organizmo. Svarbūs veiksniai per nėštumą – būsimo mamos sveikata, jos gyvenimo būdas ir mytība. Pavyzdžiui, jeigu nėščioji rūko, netinkamai maitinasi, vaiko imunitetas gali nusilpti jam dar negimus.

Nėštumo metu atsiranda ir alergijos. Dauguma nėščiojų mėgsta pasmaguriuoti: vienos valgo daug jogurto, kitos neatsilaiko prieš sūrelius arba egzotinius vaisius, ir dėl to vaiko organizmas įsijautrina dar įsčiose. Mažylis jau gimsta linkęs į alergijas, o paskui dažniau serga. Alergiški vaikai serga sunkiau ir sveiksta lėčiau, nes jų imunitetą vis kovoja su koku nors alergenu, o kartu susidoroti dar ir su virusais neužtenka jėgų.

Antras imuniteto formavimosi etapas yra laikotarpis po gimdymo. Labai svarbios pirmosios gyvenimo minutės, valandos, dienos. Daug mokslinių tyrimų įrodė, kad žymiai stipresni ilgai mamos pienu maitinti vaikai, ypač gavę priešpienio. Imunitetą labai pažeidžia jau pirmosiomis dienomis vartoti antibiotikai.

Imuniteto pagrindas formuojasi nėštumo, gimdymo laikotarpiu ir anksti pradėjus žindyti pagimdžius. Gera pradžia padeda vaikams lengviau prisitaikyti prie gyvenimo, vėliau – darželyje, kai daugumai atsiranda problemų.

## Kodėl neturinio polinkio į alergijas, gana atsparaus vaiko imunitetas nebeapsaugo darželyje?

Darželinuko imunitetas ne tiek medicininė, kiek socialinė problema. Vienuose darželiuose serga daug vaikų, kituose – tik vienas kitas, o yra grupių, kuriose ligos labai retos. Tai priklauso nuo paprastų aplinkos sąlygų: vėdinimo, šildymo, oro temperatūros; ir, žinoma, auklėtojų priežiūros. Tėvai papasakoja daug istorijų iš darželio gyvenimo. Pavyzdžiui, auklėtoja prieš pietų miegą gerai išvėdina patalpą, ir lovytės išąla. Vaikas nusirengia ir atsigula į ledinę lovą, o galbūt jis ką tik grįžęs į darželį po ligos. Pusvalandį drebėdamas stengiasi sušilti, tik spėja užmigti, ir jau laikas keltis. Suprantama, vėdinti reikia, bet svarbiausia tinkamai tai daryti. Kai kurių darželių personalui trūksta tokių žinių, įgūdžių, kartais net geranoriškumo.

Iniciatyvūs tėvai matavo darželyje ir oro taršą, ir anglies dioksido koncentraciją, teikė siūlymų savivaldybei, kaip pagerinti sąlygas, net apskaičiavo, kiek būtų sutaupyta, jeigu vaikai mažiau sirgtų, deja, pastangos nesulaukė atgarsio.

Bėda, kad neturime organizacijos, kuri stebėtų situaciją darželiuose ir imtųsi veiksmų ją gerinti. Teko girdėti, kad Prancūzijoje virtuvės šefai susirenka į konferenciją ir aptaria, kaip pagaminti, pavyzdžiui, brokolių suflė, kad vaikai pamėgtų šią daržovę. O mūsų darželiuose nuo sovietmečio taip ir liko juodoji arbata su cukrumi – nei aplinka, nei valgiaraštis nesikeičia. Vaikams organizuojama daug švenčių, kuriama žaidimų, bet apie sveikatą galvojama mažai. Tai yra didžiausia problema.

Didelė tikimybė užsikrėsti, jeigu grupėje yra kosėjančių ir sloguojančių vaikų. Tėvai dažniausiai nekreipia dėmesio į tokius negalavimus ir sergantį vaiką atveda į darželį. Pavyzdžiui, viena mama guodėsi: „Priečaudė mano vaikui į lekštę, tai kaipgi jis nesusirgė.“ Mamos piktinasi, kad yra vaikų, kurie ateina į darželį net snargliuotais rankogaliais. Akivaizdu, kad ligos ne visada konkretaus vaiko problema. Iš saugių namų patekęs į labai nepalankias sąlygas, net sveikas vaikas vargu ar sugebės atsilaikyti.

## Gal tėvai per mažai pratina vaiką prie tų nepalankių sąlygų? Kiek įtakos vaiko atsparumui ligoms turi, pavyzdžiui, grūdinimas?

Grūdinimas prasideda nuo gryno oro, o kiek jame būna miesto vaikas? Kaime gyvenantis mažylis išbėga į didelį kiemą, pievą ar miškelį. Daugiau bučių apsuptyje esantis miestiečio kiemas dažniausiai betonuotas, po langais stovi keliasdešimt

automobilių, o balkone rūko kaimynas. Kiek yra kiemių su vaikų žaidimų aikštelėmis, kur galima pasikapstyti smėlio dėžėje, kiek žiemą įrengtų čiuožyklių? Vyresniam vaikui dar sunkiau rasti, kur ir ką nuveikti lauke. Ne visuose miesto rajonuose yra parkų ir žaliųjų zonų, o ar dažnai tėvai išvyksta su vaikais už miesto – į gamtą? Pagrindinis ir paprasčiausias grūdinimo būdas – buvimas gryname ore, gamtoje – sunkiai įmanomas miestiečiams.

Kitas dalykas, kad tėvai laisvalaikiu dažnai įbruka vaikui į rankas kompiuterį arba telefoną, kad leistų ramiai pailsėti jiems patiems, pavyzdžiui, panaršyti feisbuke. Paskui sutemsta ir per vėlu kur nors eiti – taip diena ir baigiasi. Ką jau kalbėti apie tokias grūdinimo procedūras, kaip apipylimai vandeniu, jei vaikas net į lauką neišleidžiamas?

Pradėti reikėtų nuo paprastų dalykų: išvėdinti namus ir neprisirūkyti prieš grįžtant į juos. Daugybė rūkančių tėčių ir mamų nežino, kad nuodingos cigarečių medžiagos iš plaučių išsiskiria dar ištisą parą – rūkymas lauke ar balkone namų neapsaugo. Tabako teršalai pasklinda namų ore ir vaikas, galima sakyti, rūko, nors ir be cigaretės.

Dar viena būtina stipraus imuniteto sąlyga – fizinis aktyvumas, o judėjimo vaikams trūksta. Mažylius tėvai vežioja automobiliu, lauke, užuot pabėgiojęs, vaikas prasėdi vežimėlyje. Taip pat ir mokykloje – liepiama ramiai sėdėti, ir net per pertraukas. Mažai judančio vaiko kraujotaka sulėtėja, dėl to organizmas gauna mažiau maisto medžiagų. Ko tuomet galime tikėtis iš imuniteto?

**Dažnai netinkamai valgome ir patys, ir vaikus taip maitiname. Kokios didžiausios imunitetui kenkiančios vaikų mitybos klaidos?**

Grynas vanduo ir maistas labai svarbus vaiko, kaip ir suaugusiojo, sveikatai. Ar kuriame nors darželyje duoda vaikams atsigeriti vandens? Nepratina jo gerti ir mamos.

Daugiausia imuninių ląstelių gyvena žarnyne, ir tas ląsteles turime maitinti. Sveikas maistas reikalingas ne vien tam, kad gautume užtektinai vitamino, antioksidantų ir visų kitų gyvybei svarbių medžiagų, bet ir normaliai žarnyno mikroflorai maitinti, nes nuo jos priklauso imunitetas.

Pavojiingiausias imuniteto žudikas – antibiotikai. Vaikas suserga, geria antibiotikus, paskui vėl suserga, ir jam vėl duodama šių vaistų – užburtas ratas toliau sukasi. Antibiotikai žudo gerąją žarnyno florą, todėl gydytis jais verta tik būtiniausiais atvejais. Deja, daugelis šiuolaikinių mamų antibiotikų kaskart griebiasi net nuo slogos. Žarnyno mikroflorą suardome labai



greitai, o atkurti ją ypač sunku. Nemanyskite, kad po antibiotikų kurso išgelbės gerosios bakterijos.

Dažnai tėvams tenka priminti, kad žarnyno bakterijos yra kaip gyvūnas augintinis, kuris žus, jeigu neduosime jam valgyti. Taip ir gerosios bakterijos – neužtenka jų išgerti, turime duoti ir maisto – ląstelienos. Jeigu esame įpratę maitintis batono ir dešros sumuštiniais, dribsniais su pienu, saldžiais sūreliais, blynais ir makaronais, – ląstelienos negauname. Išgertos bakterijos nemaitinamos žūsta ir jų gėrimas neatneša jokios naudos.

Žarnyno mikroflorą maitina sveiki grūdai su visomis savo vertingosiomis dalimis, virtos ir šviežios, ypač raugintos, daržovės, ankštinių augalų gaminiai, vaisiai, sėklos, riešutai. Pavyzdžiui, keptą patiekalą vaikui galima pagaminti iš visų grūdo dalių miltų, įberti sėlenų, kad būtų daugiau ląstelienos.

Vis dalinu tėvams atmintines, kad didžiausias imuniteto priešas – cukrus. Daugybė tyrimų įrodė, kad cukrus žudo imuninės sistemos ląsteles, pašalina iš organizmo vitaminą C ir t. t. Nebūtina visiškai atsakyti saldumynų – yra daug saldžių vaisių, uogų, o vaikai nuolat maitinami cukrumi. Iš didelės meilės visokiausiais dirbtiniais saldumynais vaikus lepina seneliai. Jais maitiname ir prastai valgančių vaiką – kad tik ką nors suvalgytų, tik jokios naudos iš tokio maisto nėra. Paradoksalu, bet net gydome vaiką sirupu su cukrumi arba duodame vitamino C saldainiukų. Taip maitinamam ir gydome susirgusiam vaikui labai sunku pasveikti.

**Kada vaikui derėtų duoti imunitetą stiprinančių preparatų ir kokie iš jų tinkamiausi?**

Tėvai žino, kad imunitetui padeda vitaminas C, bet vertingiausias yra maiste esantis natūralus vitaminas C, nes tabletėje – sintetinė askorbo rūgš-

tis. Be to, yra daug problemų, kurių neišspręs vienkoks nors preparatas. Imunitetas priklauso nuo veiksnių visumos.

Pirmiausia pagalvokime, ką galime padaryti patys. Pavyzdžiui, geriau vėdinkime namus, būtinai išnaikinkime pelėsį, įpratinkime šeimą gerti vandenį ir sveikai maitintis, taip pat išspręskime socialines, psichologines problemas. Preparatai imunitetui stiprinti – paskutinė grandis. Jie reikalingi vaikams, kurie vartojo daug vaistų, ypač antibiotikų, taip pat dažnai sergantiems. Geriausia, kad tai būtų natūralios augalinės priemonės. Savo praktikoje kiekvienam vaikui siūlau individualų sprendimą – pagal problemą sukėlusias priežastis.

Daug rašoma ir kalbama apie tai, kad vaiko sveikatą lemia ir emocinė būsena. Posakį „visos ligos nuo nervų“ galima prisiminti ir kalbant apie vaikus. Jeigu namie tyvro tėvų nesantaika, kelianti nuolatinį stresą, arba vaikas gyvena slegiamas nerimo, nežinios, baimės ir pan., nesitikėkime, kad jo imunitetas bus stiprus. Tuomet nei vitaminas C, nei sveika mityba stebuklo nepadarys.

**Kaip patartumėtė tėveliams tinkamai gydyti susirgusį vaiką šaltuoju periodu, kai ypač puola ligos?**

Greičiau pasveikti padeda rami aplinka, vaikui duokite daug skysčių, vitaminingų gėrimų, pavyzdžiui, su spanguolėmis, šaltalankiais, greipfrutais.

Sunkiausias darbas yra girdyti vaiką. Jeigu karščiuojantis ligoniuukas nenoriai geria, prisėskite šalia ir girdykite po truputį su šaukšteliu, pipete arba per šiaudelį.

Daug kalbama ir rašoma, kad nereikia baimintis vaikų karščiuavimo. Tėvams patariu ne tik žiūrėti į termometrą, bet atsižvelgti ir į vaiko savijautą. Kai vaikas geria užtektinai skysčių ir yra žvalus, neverta pasiduoti panikai. Temperatūra duoda ir naudos – vaiko imuninė sistema kovoja, gamina antikūnus, įgyja patirties. Jei neleisime pasipriešinti pačiam organizmui, kitą kartą jis neatpažins to paties viruso ir vaikas vėl susirgs.

Karščiuojančiam vaikui galima apmaitinti vėsiame vandenyje su actu sudrėkintas kojines, ant alkūnių ir riešų uždėti šaltą kompresą. Temperatūrą galite numušti be vaistų: drungnu vandeniu sudrėkinta ir išgrežta ausinio skiaute nušluostykite kūnelį ir leiskite nudžiūti. Stebėkite karščiuojančio vaiko savijautą. Jeigu jis gerai jaučiasi, taip gydykitės 1–2 dienas, duokite daug natūralių produktų, turinčių vitamino C, ir pasveiks.

Sunkesniais atvejais rinkitės natūralius preparatus. Savo praktikoje naudoju homeopatinis preparatus – jie padeda ir nuo temperatūros, ir nuo uždegimo, natūraliomis priemonėmis sėkmingai gydu bronchitą ir anginą. Žinoma, jeigu vaiko liga rimta, prireikia ir antibiotikų, bet retai.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė



**Gydytoja homeopatė Aiva Vaivarienė apie karvių priešpienio kapsules su foline rūgštimi „Colostrum Immun® Dr. Wolz“**

Karvių priešpienio (krekenų) kapsules „Colostrum Immun® Dr. Wolz“ dažnai skiriu savo pacientams. Tai ypač veiksminga priemonė, kurios prireikia dėl įvairių priežasčių nusilpus vaiko imunitetui. Tai pasitaiko dažnai, ypač jei vaikas nebuvo maitinamas mamos pienu ar gavo jo per mažai, taip pat kai mažylį labai anksti teko gydyti antibiotikais. Įvairioms infekcijoms imlesni įgimtomis ligomis sergantys vaikai. Dažniau sirgti linkę nenatūraliai gimę mažyliai – po cezario pjūvio operacijos, taip pat pirmosiomis gyvenimo dienomis inkubatoriuje laikyti vaikai.

Silpnėsnis ir alergiško vaiko imunitetas. Alergijos dažnai atsiranda dėl nebrandžios ar susilpnėjusios imuninės sistemos, o sustiprėjus imunitetui sumažėja ir alerginių reakcijų. Tokiems vaikams „Colostrum“ kursą patarčiau pakartoti ruošiantis į darželį.

Tėvai kai kuriems vaikams „Colostrum“ duoda visą šaltąjį sezoną, patiems užtenka trumpesnio kurso. Pa-

stiprinti juo imuninę sistemą galima, pavyzdžiui, pereinančiuoju metų laikotarpiu – rudenį ir pavasarį, prieš išleidžiant į darželį dažnai sergantį vaiką.

Karvių priešpienis yra viena iš priemonių, tinkamų imunitetui stiprinti ir palaikyti. Jame yra antikūnų – gatavų imuniteto statybinių medžiagų, iš kurių tarsi plytų susiformuoja imuninė sistema. Šios sudedamosios dalelės padeda sutvirtėti ir kitą kartą jau sėkmingiau kovoti su įvairiomis infekcijomis.



Karvių priešpienio kapsulės su foline rūgštimi „Colostrum Immun® Dr. Wolz“ Maisto papildas, 125 kapsulės Karvių priešpienis su dideliu natūralaus laktoferino kiekiu ir foline rūgštimi

Įsigyti galima vaistinėse bei internetinėse parduotuvėse [www.farmarkessa.lt](http://www.farmarkessa.lt), taip pat parduotuvėje [sveikalastele.lt](http://sveikalastele.lt) Mokslininkų 6A, Vilniuje. Tel. +370 5 2613142.

**sveika lastele.lt – nes sveikata prasideda ląstelėje!**



# Kodėl svarbu atskirti gripą nuo peršalimo?

Žiema – nuolatinių peršalimo ligų sezonas, sunkus metas tėvams, kuriems dažnai tenka slaugyti sergantį vaiką. Kai vaikas suseraga ir pakyla temperatūra, atsiranda sloga bei kosulys, sukame galvą, kokia gi liga jį užpuolė, ir pagrįstai baiminamės, kad tai nebūtų gripas. Įprastinis peršalimas nėra sunki liga ir išsigydyti paprasta, o susirgę gripu be gydytojo pagalbos vargu ar apsieisime ir kamuosimės daug stipriau. Be to, gripas pavojingas dėl sunkių komplikacijų. Gana dažna jų – plaučių uždegimas. Persirgęs gripas vaikui gali komplikuotis į sinusitą, vidurinės ausies uždegimą, dar sunkesnė komplikacija nusilpusiam mažyliui – meningitas. Todėl gripas ypač pavojingas vaikams, kurių imuninė sistema silpna, o svarbiausia užduotis tėvams – atpažinti šią ligą ir iš karto kreiptis į gydytoją, nes gripas ir peršalimas gydomi skirtingai.

Gripą, kaip ir kitas peršalimo ligas, sukelia virusai ir ši liga priklauso ūmių kvėpavimo takų virusinių infekcijų grupei, kaip ir rinovirusinės, adenovirusinės, paragripo ir kitos infekcijos. Tik gripas yra sunkiausia iš jų, o atpažinti šią ligą galima pagal esminius skirtumus.

## Skiriasi pradžia ir trukmė

Gripą galima įtarti pagal pačią ligos pradžią. Ši liga prasideda staiga: ką tik puikiai besijaučiantį vaiką netikėtai gali pradėti krėsti šaltis, jis ima skystis raumenys, kaulų, akių ir galvos skausmais, tampa vangus. O peršalimo liga prasideda pamažu ir keletą dienų jos požymiai intensyvėja.

Peršalimo sergama gana lengvai, savijauta pagerėja greitai, visiškai pasveikstama per savaitę ir liga praeina nepalikdama jokių pėdsakų. Ūmus gripo periodas trunka iki savaitės, bet visiškai pasveikti prireikia dar daugiau laiko, kol nebejusime bendro silpnumo.

Peršalimo liga taip pat gali užsitęsti ilgiau negu savaitę, bet šiuo atveju greičiausiai bus prisijungusi bakterinė infekcija, dėl kurios derėtų nuvykti pas gydytoją.

## Aukšta temperatūra gali būti gripo požymis

Nuo pat ligos pradžios gripui būdinga daug aukštesnė temperatūra negu paprasčiausiai peršalus – 39–40 laipsniai, o numušti ją nelengva – aukšta temperatūra gali laikytis net 3–4 dienas. Sergančiam peršalimo liga žmogui temperatūra dažniausiai nepakyla daugiau kaip iki 37–38 laipsnių. Aukštesnė būdinga tik vaikams, bet ją nesunku numušti vaikiš-

kais vaistais. Tik nedera mažinti žemesnės nei 38,5 laipsnio temperatūros, nes ji naikina ligos sukėlėjus.

Karščiavimui mažinti vaikams tinka, pavyzdžiui, ibuprofeno preparatai, jie dar ir numalšina raumenų, galvos bei kaulų skausmus. Svarbu, kad sergantys vaikas gertų daug skysčių, nes karščiuojant jie greitai išgaruoja.

Sergant peršalimo liga aukštesnė temperatūra pradeda kristi po 2–3 dienų, o esant gripui vaikai kartais karščiuoja net 5 dienas. Be to, ir nukritus temperatūrai jie dar kelias savaites gali jaustis prastai.

## Gripas nusilpnina visą organizmą

Gripo virusas, patekęs į kvėpavimo takus, prasisverbia į kraują ir apnuodija organizmą. Todėl jaučiame silpnumą, laužo kaulus, skauda galvą. Paprastas peršalimas taip savijautos nepablogina. Gripas ligonį tiesiog prikausto prie lovos.

Gleivinėje šeiminkaujantys gripo virusai sukuria palankias sąlygas dauginis ten esančioms bakterijoms, kurios įprastomis sąlygomis egzistuoja taikiai ir ligų nesukelia. Jeigu per savaitę ligonio savijauta nepagerėja ar dar labiau suprastėja, galime įtarti, kad prasidėjo komplikacija. Virusinis kvėpavimo takų uždegimas gali komplikuotis bakterine infekcija: plaučių uždegimu, sinusitu, ausų uždegimu. Tuomet gydytojas gali skirti antibiotikus. Prisdėjus bakterinėms komplikacijoms organizmui pritrūksta jėgų su jomis susidoroti, nes gripo virusai labai silpnina imunitetą. Todėl ypač svarbu laiku pradėti tinkamai gydytis.

Gripas sutrikdo virškinimą, ypač dažnai taip nutinka vaikams, todėl ligoniuokas vemiam ir viduriuoja. Kitos virusinės kvėpavimo takų ligos tokius požymius sukelia labai retai.

## Sloga, kosulys, gerklės skausmas

Pirmieji peršalimo požymiai yra nosies užgulimas, kosulys ir gerklės skausmas. Sloga gripo pradžiai nebūdinga, todėl jeigu vaikui liga prasidėjo nuo kosulio ir slogos, didelė tikimybė, kad tai ne gripas, kuriuo susirgus sloga prisijungia vėliau. Kosulys, sergant gripu, atsiranda po kelių dienų, jis iš pradžių paprastai sausas ir vis stiprėja. Čiaudulys yra dažnas peršalimo palydovas, o gripo metu pasitaiko retai.

Gripui būdingas didelis gerklės skausmas. Jį numalšinsite skalaudami ramunėlių, medetkų nuovirais, vaistinėje rasite skausmą ir patinimą mažinančių pastilių. Gali prireikti vaistų nuo kosulio ir slogos. Gripui gydyti skiriami antivirusiniai vaistai, homeopatiniai preparatai.

Gripą užsikrečiama nuo kosinčio ir čiaudinčio žmogaus per orą ir užkrėstus daiktus. Gripą, kaip ir kitas kvėpavimo takų ligas, sukeliantys virusai į organizmą patenka per nosies, burnos bei akių gleivines, todėl kad jų neįsileistumėte, šių vietų nelieskite nešvariomis rankomis.

Pagal minėtus požymius įtarę gripą, būtinai kvieskite gydytoją. Laiku padėtas tinkamas gydymas padės išvengti sunkių šios ligos komplikacijų.

Parengė Undinė Gilė

# SUSIRINKITE VAISTINĖLĘ IR PASIRŪPINKITE SAVO ARTIMAISIAIS PERŠALIMŲ SEZONU.

Prašome išdėmiai 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 [Nepageidaujama@vkt.lt](mailto:Nepageidaujama@vkt.lt) arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje [www.vvkt.lt](http://www.vvkt.lt).

**NUROFEN FORTE ORANGE 40 mg/ml geriamoji suspensija (100 ml).** Nereceptinis vaistinis preparatas. 1 ml geriamosios suspensijos yra 40 mg ibuprofeno. **Terapinės indikacijos:** trumpalaikis silpno ir vidutinio skausmo malšinimas. Trumpalaikis karščiavimo mažinimas. **Dozavimas ir vartojimo metodas:** naudojant pakuočių esančią dozavimo švirškštą dozuoti, kaip nurodyta toliau: sveriantiems daugiau nei 5 kg (3-5 mėn.) kūdikiams gerti po 1,25 ml 3 kartus per parą, 7-9 kg (6-11 mėn.) kūdikiams – po 1,25 ml 3-4 kartus per parą, 10-15 kg (1-3 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. **Kontraindikacijos:** padidėjęs jautrumas ibuprofenui arba bet kuriai vaisto pagalbinei medžiagai; jei praityte yra buvę padidėjusio jautrumo reakcijų (astma, rinitas, angioneurozinis pabrinkimas, dilgėlinė) vartojant ibuprofeną, kitą 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 opo susidarymo ar kraujavimo epizodų); kraujavimas į smegenis arba kitoks kraujavimas; sunkus kepenų, inkstų arba širdies nepakankamumas; neiškilus kilmės kraujodaros sutrikimai; paskutinis nėštumo trimestras laikotarpis; jei praityte esanti sunki dehidracija (dėl vėmimo, viduriavimo ar nepakankamo skysčių kiekio). **Specialūs įspėjimai:** vaisto reikia atsargiai vartoti pacientams, sergantiems sistetine raudonąja vilkige, taip pat kurie serga mišria jungiamojo audinio liga, nes didėja aseptinio meningito rizika; kuriems yra įgimtas porfirino metabolizmo sutrikimas (pavyzdžiui, ūminė intermisinė porfirija), virškinimo trakto sutrikimų ir lėtinės uždegiminės žarnyno ligos (opinis kolitas, Krono liga), serganti vėžiarūpiais; jei anksčiau buvo padidėjęs kraujospūdis ir (arba) širdies nepakankamumas, yra inkstų, kepenų veiklos sutrikimas; ikkart po didelės apimties chirurginės operacijos; jei yra šienligė, nosies polipai arba lėtinis alerginis kvėpavimo sutrikimas; jei anksčiau buvo pasireiškusių alerginių reakcijų į kitas medžiagas, nes dėl to padidėja alerginių reakcijų pasireiškimo rizika vartojant šį vaistą. Šis vaistas gali būti susijęs su nedideliu širdies priepuoliu (miokardo infarkto) ar insulto pavojaus padidėjimu. Vaisto negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas. Vaisto sudėtyje yra skystojo maltilitolo, kuris gali trupuči šlaivinti vidurius. **NUROFEN FORTE EXPRESS 400 mg dengtos tabletės.** Nereceptinis vaistinis preparatas. Kiekvienoje dengtoje tabletėje yra 400 mg ibuprofeno. **Terapinės indikacijos:** trumpalaikis silpno ir vidutinio stiprumo galvos, dantų, raumenų, sąnarių, mėnesinių sukkelto skausmo malšinimas, karščiavimo mažinimas. **Dozavimas ir vartojimo metodas:** suaugusiems žmonėms ir vyresniems kaip 12 metų vaikams pradine doze yra 1 tabletė, užgeriant vandeniu. Po to, jei reikia, gerti po vieną tabletę kas 8 valandas. Per parą galima išgerti ne daugiau kaip 3 tabletes (1200 mg). **Kontraindikacijos:** padidėjęs jautrumas ibuprofenui arba bet kuriai pagalbinei vaisto medžiagai; jei praityte yra buvę padidėjusio jautrumo reakcijų (astma, rinitas, angioneurozinis pabrinkimas, dilgėlinė) vartojant ibuprofeną, kitą nesteroidinį vaistą nuo uždegimo (NVNU), įskaitant ir acetilsalicilo rūgšties darinius; sunkus kepenų, inkstų, širdies nepakankamumas; paskutinis nėštumo trimestras; esama ar buvusi pepsinė opa (du ar daugiau atskirų įrodytų išopėjimo ar kraujavimo epizodų); buvęs kraujavimas iš virškinimo trakto ar jo prakurimas; susijęs su anksčiau NVNU vartojimu; kraujavimas į smegenis; virškinimo trakto ar kitoks kraujavimas; jaunesniems kaip 12 metų vaikams. **Specialūs įspėjimai:** vaisto reikia atsargiai vartoti pacientams, kuriems yra sisteminė raudonoji vilkigė, taip pat kurie serga jungiamojo audinio liga – didėja aseptinio meningito rizika; anksčiau buvo padidėjęs kraujospūdis ir (arba) širdies nepakankamumas; jei yra nesunkus inkstų pakenkimas ar inkstų funkcijos pablogėjimas; jei yra nesunkus kepenų funkcijos sutrikimas; pacientams, kurie sirgo opiniu kolitu, Krono liga; pacientams, kurie vartoja kraują skystinančių vaistų bei vaistų, galinčių padidinti išopėjimo ar kraujavimo pavojų. Šis vaistas gali būti susijęs su nedideliu širdies priepuoliu (miokardo infarkto) ar insulto pavojaus padidėjimu. Šio vaisto negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas, gliukozės ir galaktozės malabsorbcija arba sacharazės ir izomaltazės stygius. Kiekvienoje kietoje tabletėje yra natris, būtina atsižvelgti, jei kontroliuojamas natris kiekius maiste. **STREPSILS INTENSIVE 8,75 mg kietosios pastilės (24 kietosios pastilės).** Nereceptinis vaistinis preparatas. Kiekvienoje kietoje pastilėje yra 8,75 mg flurbiprofeno. **Terapinės indikacijos:** trumpalaikis simptominis gerklės skausmo gydymas suaugusiems ir vyresniems kaip 12 metų amžiaus vaikams. **Dozavimas ir vartojimo metodas:** suaugusiems ir vyresniems kaip 12 metų vaikams kas 3-6 valandas (kai reikia) lėtai susiūplinti (leisti ištirpti burnoje) po vieną kietąją pastilę. Per 24 valandas galima suvartoti ne daugiau kaip 5 kietąsias pastiles. **Kontraindikacijos:** padidėjęs jautrumas vaisto medžiagai arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai; anksčiau buvusios acetilsalicilo rūgšties ar kitų nesteroidinių vaistų nuo uždegimo (NVNU) sukeltos padidėjusio jautrumo reakcijos (pvz., astma, bronchų spazmas, rinitas, angioneurozinė edema ar dilgėlinė); pacientams, kuriems yra ar anksčiau buvo pepsinė opa ar kraujavimas iš opos (nustatyti du ar daugiau nesusiųjų opalgių epizodų) bei žarnyno opos; anksčiau buvęs kraujavimas iš virškinimo trakto ar jo perforacija, sunkus kolitas, kraujavimas ar kraujodaros sutrikimai, susiję su anksčiau NVNU vartojimu; paskutinis nėštumo trimestras; sunkus širdies, inkstų, kepenų nepakankamumas. **Specialūs įspėjimai:** vartoti atsargiai pacientams, kurie serga sistetine raudonąja vilkige ir mišria jungiamojo audinio liga, nes padidėja aseptinio meningito pasireiškimo rizika; sergantis tonzilitu (tonzilių uždegimu) ar mano, kad serga bakteriniu sukelta gerklės infekcine liga; sirgantis virškinimo trakto ligomis (pvz., opiniu kolitu, Krono liga); neiškilus pirmuosius 6 mėnesius ir žindytus; senyvo amžiaus pacientams. Tokie vaistai gali būti susiję su nedideliu širdies priepuoliu (miokardo infarkto) ar insulto rizikos padidėjimu. Šio vaisto negalima skirti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas, gliukozės ir galaktozės malabsorbcija arba sacharazės ir izomaltazės stygius. Reikiamas teksto parengimo data – 2017 m. rugpjūtis.



# Drauge su kosuliu – varome ligą lauk



Kosulys – įprastinis peršalimo ligos požymis, antra vertus, tai ne blogis, o organizmo gynyba. Jį sukelia įvairūs kvėpavimo takus patekę svetimkūniai, kurie dirgina šių takų receptorių, ir staiga triukšmingai išsiveržęs oro pliūpsnis kartu išmeta laukan ir dulkes, maisto daleles, sekretą, bakterijas bei virusus. Todėl ima kosėti užspringęs maistu ar žaislo detale vaikas, taip pat – jei iš nosiaryklės į kvėpavimo takus patenka gleivių sergant sloga, faringitu ar sinusitu. Peršalęs vaikas kosėja dėl kvėpavimo takų uždegimo, kurį sukelia virusinės infekcijos, o jomis mažyliai šaltuoju metų periodu serga dažnai.

## Kaip padėti kosėjančiam vaikui?

Uždegimas gali atsirasti įvairiose kvėpavimo takų vietose. Viena iš kosulio priežasčių gali būti viršutinių kvėpavimo takų infekcija. Kai pažeidžiama gerkle, vaikas suserga faringitu, jei uždegimas apninka gerklą – laringitu, pasiekus jam trachėją – tracheitą. Sunkesniais atvejais infekcija nusileidžia dar giliau ir vaikas suserga bronchitu, net plaučių uždegimu. Kosulio pobūdis priklauso nuo jo sukėlusios ligos: jis gali būti sausas, drėgnas, kai atkosėjama gleivių, priepuolinis, lojamas, paviršutiniškas, gilus. Pagal kosulį gydytoji lengviau nustatyti ligą. Pavyzdžiui, lojamas kosulys yra balso stygų uždegimo – laringito požymis, peršalimo kosulys iš pradžių sausas, vėliau pasidaro drėgnas. Užklupus kosuliui reikia pasitelkti jį į pagalbą, kad infekcija nepasiektų gilesnių kvėpavimo takų vietų.

Sauso kosulio kamuojamam mažyliui palengvės, jeigu sudrėks kvėpavimo takų gleivinę. Šiltas ir sausas oras išdžiovina gleives, o kai oras drėgnesnis, atkosėti lengviau. Sudrėkinti orą namuose galite ant radiatoriaus užmetę šlapią rankšluostį arba įjungę oro drėkinimo prietaisą. Ligos periodu stenkitės apsaugoti vaiką nuo staigių oro temperatūros svyravimų.

Jeigu kosulio priežastis – viršutinių kvėpavimo takų uždegimas, padeda šilti gerimai (arbata, kompotas, kisielis), gurkšnoti derėtų dažnai ir nedideliais kiekiais. Mokačiam skalauti gerklę vaikui, nemalonių pojūčius nuramins vaistažolių nuovirai – ramunėlių, šalavijų, eukaliptų.

## Vaistai – į pagalbą kosuliui

Esant sausam kosuliui vaikui dažniausiai skiriami sekretą skystinantys bei jo išsiskyrimą skatinantys vaistai. Jeigu vaikas atkosėja gleivių (drėgnas kosulys), skatiname atsikosėjimą. Kosulys pasidaro drėgnas tuomet, kai vaiko kvėpavimo takuose susikaupia skreplių, kuriuose gausu gleivių bei dėl uždegimo susidariusių pūlių. Skrepliuose yra ir virusų bei mikrobu, todėl jeigu vaikas nuolat jų neatkosėja, šios išskyros nuteka į gilesnes kvėpavimo takų vietas ir infekcija išplinta. Vadinamieji vaistai nuo kosulio iš tikrųjų yra vaistai kosuliui, kurie skatina atsikosėjimą stimuliuodami kosulio refleksą ir padeda pašalinti žalingas išskyras. Tik tokiu būdu išsivalius kvėpavimo takams, savo darbą atlikęs kosulys liaujasi.

Sausą kosulį slopinantys vaistai vaikams skiriami tik išimtiniais atvejais. Jeigu jų duosite savo nuožiūra, ligoniuko būklė gali pablogėti ir liga komplikuosis. Šių vaistų vaikui duokite tik gydytojui patarus. Jie skiriami, kai sausas, dirginantis kosulys užsitęsęs, labai išvargina, vaikas vemia, alpsta, sutrinka miegas.

## Tik vaikiški vaistai

Daugumą suaugusiesiems skirtų veiksmingų vaistų gamintojai pritaiko vaikams. Vaikiškuose preparatuose parinkti atskiroms amžių grupėms reikalingi veikliųjų medžiagų kiekiai. Be to, mažylių vaistai skanūs, maloniai kvėpia, todėl tėvams nereikia įkalbinėti jų išgerti. Populiariausia tokių vaistų forma – sirupai, kurie ne tik padeda kosuliui, bet ir sudirgusiai gerklytei.

Iš cheminių medžiagų pagamintų preparatų mažyliui duoti neskubėkite. Svelnesni ir tausojantys – augaliniai preparatai, vieni jų gaminami iš gebenės lapų ekstrakto. Natūralių augalinių vaistų pakanka įvairiomis kvėpavimo takų infekcijomis sergantiems vaikams. Jie padės suskystinti išskyras, kurias bus galima lengviau atkosėti, taip pat greičiau iškosėti teršalus esant drėgnam, pavyzdžiui, bronchito, kosuliui.

## Gebenės galios

Nuolat žaliuojanti gebenė – ne vien tik dekoratyvinis vijoklis, puošiantis namus, balkonus ir sodybas. Liaudies medicinoje šis augalas jau seniai naudojamas kosuliui gydyti. Dėl gebenės lapuose esančių gydomųjų savybių turinčių medžiagų iš jų gaminami vaistai. Augalas turi veikliųjų medžiagų saponinų, todėl sirupai ir tirpalai iš gebenės lapų ekstrakto atpalaiduoja bronchų spazmus, padidina jų spindį ir gleivės lengvai pašalinamos. Taip pat šios medžiagos skystina gleives, kurias tokio pavidalo lengviau iškosėti. Kvėpavimo takai greičiau išsivalo ir ligoniukas gali lengviau kvėpuoti. Gebenių lapų ekstrakto esančios medžiagos pasižymi ir uždegimo slopinamoju veikimu, taigi atlieka dar vieną gerą darbą – sumažina gleivinės uždegimą ir pagreitina gijimą.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė

# Jeif vargina kosulys, gamta Jums pataria:

# Hedelix®

GEBENIŲ LAPŲ TIRŠTASIS EKSTRAKTAS



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

Gebenių lapų tirštasis ekstraktas

Vartojamas atsikosėjimui lengvinti sergant peršalimo ligomis ir lėtinu bronchitu.

**Hedelix sirupo vartojimas:** *suaugusiesiems ir vyresni nei 10 metų vaikams:* 5 ml sirupo (1 matavimo šaukštą) tris kartus per parą; *4–10 metų amžiaus vaikams:* 2,5 ml sirupo (1/2 matavimo šaukštą) keturis kartus per parą; *1–4 metų amžiaus vaikams:* 2,5 ml sirupo (1/2 matavimo šaukštą) tris kartus per parą (atitinka 150 mg vaisto paros dozė); *vaikams iki 1 metų:* 2,5 ml sirupo (1/2 matavimo šaukštą) vieną kartą per parą. **Vartojimo būdas:** Vaistas vartojamas per burną. Tirpalo neskieskite, bet užgerkite dideliu kiekiu skysčio (rekomenduojama geriamuoju vandeniu).

**Kontraindikacijos:** jeigu yra padidėjęs jautrumas gebenių lapų preparatams arba bet kuriai pagalbinei Hedelix medžiagai; jeigu yra argininsukcinatsintetazės trūkumas (metabolinė šlapalo ciklo liga)

**Specialūs įspėjimai:** Hedelix sudėtyje yra sorbitolio. Sorbitolis gali nežymiai laisvinti vidurius.

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

Gebenių lapų tirštasis ekstraktas

Vartojamas atsikosėjimui lengvinti sergant peršalimo ligomis ir lėtinu bronchitu.

**Hedelix s.a. geriamųjų lašų vartojimas:** *suaugusiesiems ir vyresniems nei 10 metų vaikams:* po 31 lašą tris kartus per parą (atitinka 300 mg vaistinio preparato paros dozė); *4–10 metų amžiaus vaikams:* po 21 lašą tris kartus per parą (atitinka 200 mg vaistinio preparato paros dozė); *2–4 metų amžiaus vaikams:* po 16 lašą tris kartus per parą (atitinka 150 mg vaistinio preparato paros dozė). **Vartojimo būdas:** Vaistas vartojamas per burną. Hedelix s.a. reikia vartoti su pakankamu kiekiu vandens. Rekomenduojama, kad maži vaikai Hedelix s.a. suvartotų įmaišytą į arbatą ar vaisių sultis.

**Kontraindikacijos:** jeigu yra padidėjęs jautrumas gebenių lapų preparatams arba bet kuriai pagalbinei Hedelix medžiagai; jeigu yra argininsukcinatsintetazės trūkumas (metabolinė šlapalo ciklo liga) Kūdikams ir jaunesniems kaip 2 metų amžiaus vaikams rekomenduojama vartoti kitų preparatų. Bronchine astma ar kita kvėpavimo takų liga, dėl kurios yra padidėjęs kvėpavimo takų jautrumas. Įkvėpus mentolio, pipirmėtės ir eukalipto aliejus gali atsirasti bronchų spazmas

**Specialūs įspėjimai:** kadangi Hedelix s.a. sudėtyje yra augalų ekstraktinės medžiagos, butelyje gali susidaryti nuosėdų, skystis gali būti drumstas.

**Rinkodaros teisės turėtojas ir gamintojas:** Krewel Meuselbah GmbH. Jei apie preparatą norima sužinoti daugiau, reikėtų kreiptis į gamintojo atstovą UAB „NVT“.

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 [NepageidaujamaRa@vkk.lt](mailto:NepageidaujamaRa@vkk.lt) arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje [www.vkk.lt](http://www.vkk.lt)

Pašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai.



# Kaip padėti bronchitu susirgusiam vaikui?

Atšalus orui ir vaikams periodiškai sergant įvairiomis peršalimo ligomis, taip pat dažnesnė giliau į organizmą prasiskverbianti infekcija – bronchitas. Tai bronchų gleivinės uždegimas, dėl kurio ji paburksta ir padaugėja sekreto. Dažniausiai ūminio bronchito kaltininkai yra virusai, rečiau – bakterijos, į šią ligą gali komplikuotis peršalimas, kai infekcija iš nosiaryklės nusileidžia į bronchus.

Bronchitu, kaip ir kita kvėpavimo takų liga, vaikas užsikrečia nuo kosinčio ir čiaudinčio žmogaus. Darželyje ar mokykloje, pabendraavęs su sergančiu draugu, silpnesnį imunitetą turintis vaikas grįžta namo jau susirgęs. Gydant sergantį bronchitu mažylį svarbu, kad jis neperšaltų pakartotinai ir darželį išeitų tik visiškai sveikas.

## Kaip atpažinti bronchitą?

Ši liga panaši į paprastą peršalimą – vaikai atsiranda sloga ir kosulys, pakyla temperatūra. Kosulys iš pradžių būna sausas, o po kelių dienų vaikas pradeda atkosėti gleivingų skreplių. Dažnas kosulys labai nukamuoja, neleidžia užmigti, todėl vaikas pasidaro neramus, praranda apetitą. Sunkiausiai šia liga serga kūdikiai ir vaikai iki 3 metų: jiems nelengva atsikosėti, kartais net vemti.

Ūminiu bronchitu sergantiems vaikams neretai atsiranda bronchų spazmai, kuriuos galime atpažinti iš švilpiamo kvėpavimo ir švokštimo. Taip atsitinka, kai bronchų gleivinė stipriai išburksta, nes sumažėja bronchų spindis ir gausiai išsiskiriantis sekretas užkemša kvėpavimo takus. Orui sunku patekti į plaučius, todėl vaikas švokščia ir dūsta. Toks bronchitas vadinamas obstrukciniu.

Jeigu obstrukcinis bronchitas kartojasi keletą kartų per metus, neretai prasideda ir bronchinė astma. Bronchų gleivinės uždegimas gali pažeisti dar ir trachėją, tuomet liga vadinama tracheobronchitu. Bronchitu susirgusį vaiką būtina turi apžiūrėti gydytojas. Neverta eksperimentuoti ir gydyti savarankiškai, nes liga gali užsitęsti ir komplikuotis į plaučių uždegimą. Kai vaikas serga sunkiai, kreiptis į gydytoją reikia nedelsiant.

## Požymiai, kai reikia skubios pagalbos:

- atsirado dusulys, vaikas kvėpuodamas steni;
- kvėpuoja labai tankiai;
- kosulys trukdo vaikui gerti arba kūdikiai žįsti;
- savaite kamuoja stiprus kosulys ir vaikas atkosėja žalsvai gelsvų skreplių;

- mažylis labai prastai jaučiasi, abejingas ir žaidimams, ir bendravimui;
- kelias dienas laikosi aukšta temperatūra.

## Bronchito gydymas

Bronchitu vaikas gali sirgti 1–4 savaites. Karščiavimas praeina per keletą dienų, bet kosulys kamuoja ilgiau. Kosuliui sušvelninti ir kvėpavimui palengvinti vaikui skiriami kvėpavimo takų sekretą skystinantys bei atsikosėjimą lengvinantys vaistai, kartais gydytojas išrašo bronchus plečiančių vaistų. Antibiotikai dažniausiai neskiriami.

Kad vaikas galėtų lengviau atsikosėti, neturi išdžiūti kvėpavimo takų sekretas. Ligoniukui patariama gerti daug šiltų skysčių, savijautą pagerina karštokas vištienos sultinys, kurio galima duoti kelis kartus per dieną. Jame esantis fermentas lizocimas slopina virusų ir bakterijų aktyvumą. Kvėpavimo takų sekretą išdžiūvina netinkamas oras namuose, vaikas geriau jaučiasi ir lengviau atsikosėja, kai jo kambario oras drėkinamas.

Bronchitu sergančio vaiko būklė greičiau palengvės, jeigu gydytojo skirtų vaistų duosite įkvėpti per specialų prietaisą – inhaliatorių.

## Inhaliacijos – skubi pagalba užpuolus bronchitu

Inhaliacijos – veiksmingas kvėpavimo takų ligų gydymo būdas. Jeigu šeimoje yra dažnai sergančių vaikų, toks prietaisas turėtų būti visuomet po ranka. Mažiems vaikams saugūs kompresoriniai inhaliatoriai, kuriuos drąsiai galima naudoti net naujagimiu. Šie prietaisai greitai sudrėkina kvėpavimo takų gleivinę, sekretas suskystėja, todėl lengviau pasišalina, išmesdamas iš organizmo virusus bei bakterijas. Paprasčiausias prietaiso užpildas, kurį mama gali naudoti inhaliacijoms, – negazuotas mineralinis vanduo. Liga užklumpa staiga, o kol atvyks gydytojas arba nuvažiuosite į gydymo įstaigą, inhaliacijos greitai padės mažyliui atsikvėpti bei atsikosėti. Tai yra pirmutinė pagalba sergančiam mažyliui, kurią drąsiai gali suteikti tėvai.

Paskui inhaliacijoms galėsite naudoti gydytojo paskirtus vaistus. Kompresorinis inhaliatorius vaistinį preparatą išskaido į mikroskopines daleles, kurios tuojau pat pasiekia uždegimo pažeistą kvėpavimo takų vietą ir vaistas pradeda veikti būtent ten. Jis nepatenka į kraują, kaip išgėrus tablete, ir nesukelia šalutinių negalavimų. Kompresorinio inhaliatoriaus paskleistas aerozolinis debesėlis kaipmat sudrėkina kvėpavimo takus ir mažyliui palengvėja. Inhaliacijos paprasta atlikti ir sėdinčiam, ir mamos glėbį nepaleidžiančiam arba miegančiam mažyliui.

Šis prietaisas pravers ne tik įvairiomis kvėpavimo takų ligomis sergantiems vaikams, bet ir sunegalavusiems kitiems šeimos nariams.

Parengė Undinė Gilė



OMRON

Kvėpuok lengvai!

## Gydyti inhaliacijomis – puikus pasirinkimas visai šeimai!

Dažnas kosulys, švokštimas, dusulys, skausmas krūtinėje, astma ar tiesiog peršalote...

„Omron“ inhaliatoriai padės sušvelninti šiuos simptomus.

Naudojami namuose profilaktiškai ir bronchų astmai (ypač vaikams), laringitui, bronchitiams negalavimams ir kitoms kvėpavimo takų ligoms gydyti.

„Dėl naujos V.V.T. – Virtualių vožtuvų technologijos vaistai išskaidomi į mažas daleles, kurias patenka į reikiamą kvėpavimo takų vietą. Dalelės didesnės nei 5 μm pasiekia tik burnos, gerklės ir nosies ertmes. Mažesnės nei 5 μm dalelės gali pasiekti apatinius kvėpavimo takus. Jos yra būtinos gydant bronchų ir plaučių ligas. Galingi Omron inhaliatoriai yra sukurti profesionaliam gydymui per trumpą inhaliacijos laiką.“



MicroA·I·R™ Tinklinė technologija NE-U22-E

CompA·I·R™ V.V.T. technologija NE-C801S-E, NE-C801 KD

CompA·I·R™ V.V.T. technologija NE-C28P-E

Ieškoti vaistinėse, medicinos technikos parduotuvėse ir interneto parduotuvėse [www.ringitas.lt](http://www.ringitas.lt)



# Ypatingi vitaminai trokštantiems susilaukti vaikų

Nėštumo planavimo etapas labai svarbus ir atsakingas abiemis būsimiems tėvams. Palankios pastojimo sąlygos padeda sėkmingai išnešioti bei pagimdyti sveiką kūdikį. Vos tik užsimezgas vaisiui, visos jo vystymuisi reikalingos medžiagos pradeda imti iš mamos organizmo. Todėl dar iki tos laimingos dienos neturi jų trūkti – juk kelias savaites apie nėštumą būsimi tėvai nežino. Jeigu ką tik pastojusi moteris maistinių medžiagų turės per mažai, nukentės ir būsimas vaikas, ir ji pati, nes pirmiausia bus aprūpinamas vaisius.

Didžiulę reikšmę sveikatai visais gyvenimo periodais turi vitaminai. Planuojant nėštumą kai kurie jų ypatingai svarbūs ir moteriai, ir vyrui – vaikelio trokštančiai porai padeda pradėti naują gyvybę. Juos vartoti derėtų dar prieš 3–4 mėnesius iki pastojant, geriausia – iškart nusprendus nesisaugoti ir planuoti vaikučio gimimą. Ypatingi šiuo periodu yra vitaminai B9 (folio rūgštis) ir D3.

## Folio rūgštis – svarbi abiemis būsimiems tėvams

Vitaminas B9 svarbus bet kuriam žmogui, o daug reikšmės turi šeimoms planavimo periodu, nes nuo jo kiekio organizme priklauso audiniuose vykstantys procesai, kurie lemia būsimo vaiko sveikatą. Folio rūgštis gyvybiškai būtina ląstelėms dalintis ir vystytis, reikalinga paveldimumą perduodančios DNR formavimuisi. Vitaminas B9 padeda pasisavinti baltymus ir amino rūgštis, taip pat kitus vitaminus, folio rūgštį organizmas naudoja raudonųjų kraujo kūnelių gamybai, kuriai sutrikus susergama anemija (mažakraujystė).

Šio vitamino papildomai vartoti turi ne tik moteris, bet ir vyras. Jis paruošia organizmą normaliai vaisiaus užuomazgai, o šiame procese dalyvauja abu tėvai. Vyrui turėtų žinoti, kad be folio rūgšties kiaušialąstės apvaisinimas gali neįvykti. Šis vitaminas reikalingas spermatozoidams vystytis, sumažina nekokybiškų spermatozoidų su netinkamu chromosomų rinkiniu skaičių, padidina spermatozoidų judrumą. Folio rūgštis stoka moters organizme gali sukelti kiaušialąstės patologiją: kiaušinėlis tampa neapvaisinamas arba nesusiformuoja sveikas vaisius.

## Folio rūgštis saugo nuo apsigimimų

Pačioje nėštumo pradžioje, kai dar nežinoma apie užsimezgsią gyvybę, vitaminas B9 apsaugo vaisių ir turi įtakos būsiamam vaikelui. Jis padeda sėkmingai išnešioti vaikelį, reikalingas placentai formuotis ir vaisiui normaliai vystytis. Folio rūgštis padeda moteriai išvengti anemijos, todėl užsimezgęs vaisius gerai aprūpinamas deguonimi. Šio vitamino dėka moteris nepraranda apetito, o vaisiui nuo pat vystymosi pradžios nepritrūksta maistinių medžiagų. Vitaminas B9 svarbus moters psichologinei būklei, kuri lemia gimusio kūdikio nervų sistemą.

Pakankamas folio rūgšties kiekis ne tik mamos, bet ir būsimo tėčio organizme, apsaugo vaisių nuo apsigimimų, kurie gali išsivystyti pačioje nėštumo pradžioje. Folio rūgštis turi įtakos vaiko protiniams vystymuisi ateityje. Ji būtina nerviniam vamzdeliui formuotis, todėl padeda išvengti įskilo stuburo, smegenų vandenės, taip pat – širdies ydos, gomurio ir viršutinės lūpos defekto, mirtino apsigimimo anencefalijos, kai kūdikis gimsta neturėdamas kaukolės skliauto.

Daug folio rūgšties yra lapinėse ir ankštinėse daržovėse, migdoluose, graikiniuose riešutuose, vaisiuose, pieno produktuose, kepenyse, inkstuose, kiaušiniuose. Tik jos mažėja verdant, kepanant ar troškinant, taigi iš maisto gauti užtektinai šio vitamino sunkiai pavyks. Todėl ketinančioms susilaukti vaikų poroms gydytojai pataria jo vartoti papildomai iš anksto.

Įprastinė folio rūgšties dozė planuojant nėštumą sveikam žmogui 400 mikrogramų. Daugiau jos gydytojas skiria kamuojamiems virškinimo problemų, sergantiems kepenų ligomis, mažakraujyste, valgantiems mažai daržovių, turintiems rizikos faktorius (amžius, persileidimai, apsigimimai giminėje). Folio rūgštis – vandenyje tirpus vitaminas, kurio organizmas nekaupia, todėl jos būtina gauti kasdien ir sunku perdozuoti.

## Vitaminas D – vaisingumui, stipriems nervams ir imunitetui

Tai dar vienas itin svarbus vitaminas planuojant nėštumą – ir ne tik kaulams. Vitaminas D stiprina lytinę sveikatą ir reprodukcinę funkciją (gebėjimą susilaukti vaikų). Dėl unikalių savybių jis vadinamas hormonu. Aktyvi šio vitamino forma susidaro organizme. Pirmiausia, jis kepenyse paverčiamas į kalcifediolį, kuris yra kaupiamas organizme. Po to inkstuose pasigamina aktyvi forma – kalcitriolis, o jis, kaip ir kiti hormonai, veikia ląsteles.

Vitaminas D turi įtakos ir vyriškiems hormonams, skatina spermatozoidų judrumą, testosterono gamybą, taigi didina lytinį potraukį. Moterims jis skatina lytinių hormonų progesterono ir estrogeno gamybą, dalyvauja ovuliacijos reguliavimo procese. Vitaminas D teigiama veikia ne tik sėkmingą embriono įsitvirtinimą gimdoje, bet ir folikulų (kiaušidėje esančių pūslelių, kurių viduje bręsta kiaušialąstė) susidarymą, mažina pieno liaukų vėžio tikimybę.

Vitaminas D stiprina imuninę sistemą, todėl pasiruošimo periodu apsaugo būsimą mamą nuo visokių infekcijų. Jis būtinas mamos nervų sistemai, o trūkstant gali kamuoti nemiga, dirglumas, nuolatinis nuovargis ir prasta nuotaika. Negatyvios emocijos trukdo pastoti, o laukiantis veikia vaikelio nervų sistemą.

## Reikalingiausias ir labiausiai deficitinis D3

Šis vitaminas būtinas nuo pirmųjų savaičių pradedantiems formuotis būsimo vaikelio organams. Vitamino D nauda organizmui didžiulė: jis svarbus širdžiai ir kraujagyslėms, be jo organizmas negali pasisavinti kalcio bei fosforo, todėl turi daug reikšmės ir būsimo mamos, ir vaiko kaulams. Vitamino D stokojančiai moteriai atsiranda venų varikozė, lūžinėja plaukai, slauksniuojasi nagai, o vaikui

gresia rachitas. Vitamino D deficitas gali būti susijęs ir su astma, cukriniu diabetu, lėtinio nuovargio sindromu, depresija, epilepsija bei onkologinėmis ligomis. Jis palaiko raumenų tonusą, o vienas iš jo stokos požymių – raumenų traukuliai.

Vitaminas D yra dviejų formų. D2 gaminasi augaluose ir gaunamas su maistu. Vitaminas D3 yra daug veiksmingesnis, todėl mums svarbesnis. Jis gaminasi odoje, šviečiant saulei, o viena dažniausių vitamino D3 trūkumo priežasčių ir yra saulės stoka. Žiemą ir rudenį ji beveik visiškai pasislepia, o šykščių spindulių nespėjame pasigauti, nes didelę laiką praleidžiame patalpose. Šiltuoju metų periodu saulė taip pat per dažnai nelepina, be to, saugomės nuo jos kremais.

Vitamino D3 randama lašišoje, kardžuvėje, skumbrejė, kiaušinio trynyje, piene, svieste, kepenyse, bet šių vitaminų maisto produktuose labai mažai.

Vitaminas D tirpus riebaluose, organizme jis kaupiasi riebaliniame sluoksnyje ir kepenyse, bet ilgam atsargų neprisikrausite, nes jos nuolat eikvojamos. Todėl apsirūpindama šiuo vitaminu dar prieš nėštumą būsimą mamą apsidraudžia, kad nepritrūktų nei jai, nei užsimezgsiam vaisiui.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė*



## Difolin™

Folio r. 400 mcg + Vitaminas D<sub>3</sub>, 1000TV

Maisto papildas planuojančioms pastoti, nėščioms ir maitinančioms

Foliatai ir vitaminas D atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese. Foliatai padeda palaikyti motinos audinių augimą nėštumo metu.

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



# Pirmoji pagalba vaiko akytėms

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

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

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

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

Jeigu akytėje aiškiai matote smėlio ar žemių dalelių, pasistenkite jas pašalinti vandeniu suvilgytu vatos tamponėliu. Ant skaidrios ragenos patekusį teršalą savarankiškai šalinti nerekomenduojama, nes galima pažeisti rageną ir lengvai pateks infekcija.

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

Patekus į akis bet kuriai cheminei medžiagai, reikia skubiai nuprausti vaiko veiduką ir gerai išplauti akytes specialiu akių skysčiu. Jei namų vaistinėje jo neturite, tiks švarus vanduo. Plaukiant akytes, vokai turi būti išskleisti. Lengvai prieinamus cheminės medžiagos likučius pašalinsite sudrėkintu vatos tamponėliu. Suteikus šią pirmąją pagalbą, vaiką būtina skubiai nuvežti pas oftalmologą.

Susižeidusiam akytę vaikui (kai nepažeisti audiniai), uždėkite vėsų kompresą: vandenyje arba akių lašų skystyje suvilgytą vatos tamponą arba nosinę, ir skubiai kreipkitės į gydytoją.

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

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

## Vaiko akytėms padės *OCUflash*

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

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

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

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

## Akių lašai

# OCUflash®

## Saugi pagalbos priemonė mažom akytėm

*OCUflash* – sterilus irigacinis tirpalas su akišveičių ekstraktu:

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

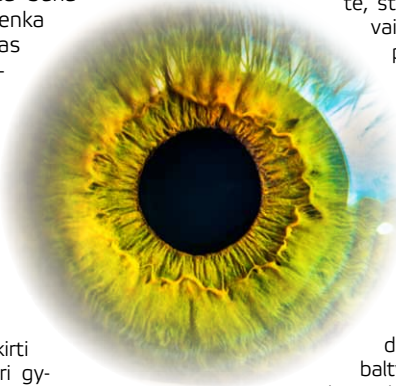
*OCUflash* tinka:

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

Galima įsigyti vaistinėje be recepto.



UNIMED PHARMA atstovybė  
Vileišio 18, Vilnius





# Kuo ypatinga vaiko mityba žiemą



Šaltuoju metų periodu organizmui reikia daugiau energijos – šilumai palaikyti, prisitaikyti prie temperatūros pokyčių ir atsilaukti prieš virusus. Energijos suteikia maiste esančios medžiagos, todėl žiemą turėtume laikytis ypatingų mitybos taisyklių.

Mažų vaikų virškinimo sistema silpnesnė, nes menkesnis fermentų kiekis. Todėl itin riebus maistas, kuris suteikia daug energijos ir gerai sušildo organizmą, vaikui netinka. Be to, per didelis riebalų kiekis tukina. Kaipgi maitinti mažylį žiemą, kad jis būtų stiprus ir galėtų apsiginti nuo ligų?

## Pagrindinės taisyklės

Kaip ir kitais sezonais, mažo vaiko mitybos racione turi užtekti visų medžiagų, būtinų jo augimui bei vystymuisi. Svarbi raumenų, audinių bei ląstelių statybinė medžiaga – baltymai, kurių vaikas gaus valgydamas mėsą, žuvį, kiaušinius, ankštines daržoves, pieno produktus. Gyvūniniuose baltymuose yra mažylio augimui būtinų amino rūgščių rinkinys. Net jeigu tėvai vegetarai, vaikui reikia padaryti išimtį – jis turi gauti gyvūninių baltymų. Tai ypač aktualu žiemą, kai energijos poreikis didesnis.

Kartu su baltymais angliavandeniai sudaro pačius svarbiausius junginius, reikalingus normaliam

visų organizmo sistemų funkcionavimui. Bet svarbu rinktis tinkamus angliavandenius. Žiemą vaikui dar rečiau leiskite smaguriauti saldainiais, baltų miltų kepiniais, nes juose tėra paprastųjų angliavandenių, kuriuos organizmas greitai pasisavina, o jų perteklius virsta atsargai kaupiamais riebalais. Energijos tokie angliavandeniai suteikia tik trumpam, todėl vaikas greitai vėl pajus jos stoką ir panašių produktų poreikį. Per didelis saldumynų kiekis gali ne tik nutukinti, bet ir pakenkti endokrininei sistemai, padidina riziką susirgti lėtinėmis ligomis, išbalansuoja imuninę sistemą.

Naudingas ir būtinas energijos šaltinis – sudėtiniai angliavandeniai. Tai įvairių kruopų košės, visų grūdų dalių miltų produktai, kurių žiemą vaikui siūlykite dažniau.

Riebalai pasisavinami lėtai ir išskiria daug energijos, jie neabejotinai reikalingi, tik per daug riebus maistas apsunkina virškinimą. Todėl mažyliams ir žiemą negaminkite patiekalų iš riebios mėsos, ne duokite riebių pieno produktų.

## Žiemos vitaminai

Angliavandenių ir riebalų apykaitai yra svarbus vitaminas B7 (vitaminas H – biotinas) – tai tirpus vandenyje B grupės vitaminas. Jo yra augaliniuose ir gyvūniniuose produktuose, o daugiausia biotino jautienoje, inkstuose, piene, kiaušinio trynyje, kukurūzuose, avižinėse kruopose, žirniuose.

Visuotinių ligų periodu itin didelės įtakos turi stiprus imunitetas, todėl svarbūs visi veiksniai, padedantys organizmui atsilaukti prieš virusus. Dažniau išvengia ligų užsigrūdinęs vaikas, maitinamas nemažai vitaminų turinčiais produktais. Pavyzdžiui, valgydamas citrusinius vaisius, kriaušes, kivius, kai kurias uogas, mažylis gaus vitamino C. Geltonuose ir oranžiniuose vaisiuose gausu karotenoidų, kurie organizme virsta imuninei sistemai svarbiu antioksidantu – vitaminu A. Šio mikroelemento suteiks morkos, moliūgai, geltonosios ir oranžinės paprikos.

Kitas svarbus antioksidantas – vitaminas E, daugiausia jo turi grikių kruopos, žirniai, pupelės, špinatai, kukurūzai, riešutai, pieno produktai, mėsa, kiaušinio trynys, nerafinuotas aliejus. Gerai mamoms žinomas vitaminas D svarbus ne tik vaiko kaulams, bet ir imunitetui.

Imunitetą stiprinančių vitaminų turi juodieji serbentai, spanguolės, avietės, šaltalankiai. Žiemą vaikas turėtų valgyti daugiau daržovių, vaisių ir uogų. Įvairių mažyliui būtinų mikroelementų yra mėsoje, žuvies, pieno produktuose, kiaušiniuose bei kruopose.

## Švieži ar šaldyti produktai?

Šaldytos uogos ir kai kurios daržovės žiemą konkuruoja šviežias, nes sezono metu užšaldytuo-

se maisto produktuose išlieka daugiau vitaminų. Importuojamos daržovės ir uogos netenka dalies mikroelementų jas vežant, o Lietuvoje užaugintos – laikant. Vasarą ir ankstyvą rudenį užšaldytos uogos ir daržovės – natūralus vitaminų šaltinis. Ne mažiau vertingi ir parduotuvėje įsigyti šaldyti maisto produktai, paruošti naudojant šiuolaikines technologijas.

Šviežiuose vaisiuose ir daržovėse yra geram virškinimui naudingos ląstelienos. Kai kurios daržovės išlaikomos visą žiemą, tokios yra morkos, kopūstai, burokai, ropės. Citrusiniuose vaisiuose išlieka didelis vitamino C kiekis, todėl žiemą labai pageidaujami apelsinai, mandarinai, greipfrutai, citrinos.

## Šiltas maistas

Žiemos šaltis sulėtina medžiagų apykaitos procesus, nes organizmas priverstas taupyti energiją, kad jos užtektų šilumai pasigaminti. Todėl vaikui dažniau duokite šilto maisto. Ryte mažylį sušildys košė, virkite ją iš sudėtinųjų angliavandenių turinčių kruopų. Tinka omlėtas su troškintomis daržovėmis, įvairūs apkepai. Šiltą mėsos ir morkų su burokėliais patiekalą galite pajavairinti šviežių salotų lapais, kitomis šviežiomis daržovėmis. Tokios mėsos rūšys kaip jautiena, veršiena, kiauliena, aviiena lengviau virškinamos tuomet, kai valgomos šiltos. Organizmo šilumą palaikys šilta sriuba.

Priešpiečiams tiks šiltas varškės apkepas, kurį galite pagardinti vaisiais, daržovių troškiny.

Vietoj šaltų gėrimų duokite vaikui šilto kompoto, iš uogų virtų gėrimų. Vakarienei patroškinkite daržovių su mėsa, išvirkite vištienos, pagaminkite bulvių košę.

## Vitaminų ir mineralų maisto papildai

Nuomonė, kad daržovėse ir vaisiuose užtenka visų vaikui būtinų vitaminų bei mineralų, klaidinga. Žiema – sunkus periodas organizmui dar ir todėl, kad mikroelementų daržovėse ir vaisiuose gerokai mažiau negu rudenį, ir jų neužtenka organizmo poreikiams. Maistas, žinoma, išlieka svarbus vitaminų ir mineralų šaltinis, bet prarastas mikroelementų atsargas maisto produktuose dažniausiai būtina papildyti iš mikroelementų preparatų.

Vaistinėse galite įsigyti vitaminų ir mineralų maisto papildų, pritaikytų skirtingo amžiaus vaikams. Ikimokyklinio amžiaus mažyliams ir pradinukams intensyvaus augimo periodu ypatingai svarbūs riebaluose tirpstantys vitaminai A, D, E, taip pat – B grupės, vitaminai C ir PP (niacinas). Mažam vaikui patogiu sugirdyti skysto pavidalo vitaminų maisto papildą.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė

# CHILD LIFE ESSENTIALS

Kad mažylis augtų sveikas!

ChildLife Essentials®  
Multi Vitamin & Mineral  
237 ml



Kaina 15,00€

ChildLife Essentials®  
Echinacea 29,6 ml



Kaina 8,00€

ChildLife Essentials®  
Liquid Vitamin C 118,5ml



DOVANA

Internetinėje parduotuvėje [www.e-yourlife.eu](http://www.e-yourlife.eu) įsigiję multivitaminus vaikams ir ežiuolių lašiuks galite DOVANA – vitamino C buteliuką. Dovanų kiekis ribotas!  
Telefonas +370 688 02 826. El. paštas [informacija@e-yourlife.eu](mailto:informacija@e-yourlife.eu)



# Kokiu oru kvėpuojame – taip ir jaučiamės

Žiemą žvairus oras varo mus namo, o kambaryje slypi pavojai dėl užteršto ir išsausėjusio oro. Namus šildantys radiatoriai sukuria malonią aplinką, bet išsausina orą, todėl jame lengvai sklindo sveikatai grėsmingų dulkių debesys, naminių gyvūnų plaukai, kurie dažnam suaugusiajam ir vaikui sukelia alergiją.

Gerai jaučiamės namuose tik tuomet, kai oras neapsunkęs nuo daugybės teršalų, šviežias ir užtekinai drėgnas. Tuomet ir radiatorių skleidžiama šiluma maloni.

## Namuose kvėpuojame alergeneis

Oro teršalų bute daug, pirmiausia tai – dulkės, kurios susideda iš mikroskopinių tekstilės dalelių, grybelių ir pelėsio sporų, negyvų odos ląstelių, bakterijų, erkučių ir jų išskyrų. Namų ore taip pat sklinda apdailos medžiagų, baldų, sintetinių kilimų, būtinių chemijos skleidžiami teršalai, kurių koncentracija mažai vėdinamose patalpose žalinga. Jeigu kambaryje rūkoma, orą užteršia dar ir tabako dūmai.

Daugumą šių namų dulkių komponentų yra alergeni ir gali sukelti slogą (alerginį rinitą), kosulį, net astmą. Galingų alergenų – dulkių erkučių – knibžda visur: jos gyvena antklodėse, čiužiniuose ir pagalvėse, sofose, užuolaidose, kilimuose, minkštuose žaisluose.

Prastai vėdinamose namuose oras apsunksta nuo mūsų iškvėpiamo anglies dioksido, todėl kamuoja galvos skausmai, neįmanoma susikaupti, prastai sekasi bet kuris darbas. Toks oras dar užterštas neišvengiamai šalia mūsų egzistuojančiomis ligas sukeliančiomis bakterijomis, kurioms daugintis ypač patogi išsausėjusio oro terpė. Mikrobai kartu su anglies dioksidu, dulkių erkutėmis ir kitais teršalais sudaro pavojingą mišinį, silpninantį mūsų imunitetą. Todėl greičiau atsiranda alergijos ir prikimba infekcijos. Jeigu mikroklimatas namuose nepagerės, gyvenimo sąlygos ir prabangiausioje bei geriausiai sutvarkytoje aplinkoje bus prastos, o bet kokią ligą gydysitės ilgai ir neveiksmingai.

## Kodėl sausas oras pavojingas sveikatai?

Daugiau kaip pusmetį trunkantį šildymo sezoną santykinis oro drėgnis bute gali būti sumažėjęs iki 20-30 proc. Oro pokyčius pajuntame, kai išsausėja oda, kartkartėmis užsikemša nosis, ima perštėti gerklė. Sausas oras sukelia akių alergijas – atsiranda nemalonūs pojūčiai, akys ašaroja, pasidaro jautrios šviesai. Išdžiūvusi oda šerpetoja, ypač pablogėja ji alergijas linkusios odos būklė.

Toks oras išsausina ir nosies gleivinę – svarbią imuninės sistemos dalį, neleidžiančią į organizmą patekti bakterijoms ir virusams. Todėl gyvendami tokiame ore esame imlesni įvairioms kvėpavimo takų infekcijoms.

Sausame ore lengvutės mikroskopinės dulkių dalelės gali tvyroti ilgai. Patekusios į kvėpavimo takus, jos sudirgina gleivinę. Jeigu oras užtekinai drėgnas, sušalpusios dulkės nusėda ant grindų ir baldų, nuo kurių jas nesunku pašalinti drėgna šluoste ar dulkių siurbliu.

## Sausas oras ypač greitai susargdina vaikus

Mažiems vaikams, ypač kūdikiams, sausas oras labai greitai išsausina ir odą, ir kvėpavimo takų gleivinę. Jos sekretas išdžiūna ir susidaro luobelė, kurios trukdo mažyliui kvėpuoti. Kūdikis dėl to negali žįsti, o mama suka galvą, kas gi nutiko. Šią problemą galima išspręsti paprasčiausiai sudrėkinus orą.

Sausas oras sudaro puikias sąlygas virusams ir bakterijoms prasiskverbti į organizmą, nes išsausėjusi kvėpavimo takų gleivinė praranda apsaugines funkcijas ir nebesudaro barjero infekcijai. Tai yra viena iš priežasčių, kodėl ūmios kvėpavimo takų ligos, taip pat ir gripas, greitai plinta darželiuose ir mokyklose. Kai suserga kuris iš šeimos narių, nesame apsaugoti nuo ligos ir namuose, kur oras užterštas sergančiojo paskleistais mikrobais ir virusais, o imunitetas nusilpęs.

Sausu ir užterštu oru namuose kvėpuojantis vaikas ima dažnai sirgti, nosytė nuolat užsikimšusi, kamuoja sausas kosulys, sunku kvėpuoti, o uždegimui pažeidus balso stygas, gerklų gleivinę, vaikas gali pradėti dusti dėl stenožuojančio (gerklų spindį mažinančio) laringito. Sausas oras ne tik greičiau susargdina įvairiomis infekcijomis ir alergijomis, bet ir trukdo greičiau pasveikti, o dažnai besikartojančios ligos tampa lėtinės. Pernelyg didelis dirglumas, prastas miegas, apetito stoka, niežintys odos bėrimai – visa tai prasto oro, kuriame vaikas žaidžia ir miega, pasekmės.

## Kaip pagerinti namų orą?

Reguliariai vėdinkite kambarius, kad išvaikytumėte jų ore susikaupusias nuodingas medžiagas bei mikrobus. Drėgna šluoste plaukite grindis, valykite baldus ir kitus daiktus. Dulkių erkučių sumažės, jeigu patalynę apvilksite sintetinėmis užvalkalais, atsisakykite pūkinių antklodžių ir pagalvių, kilimų, dažnai išskalbsite minkštus žaislus.

Geriausiai jausitės, kai namuose bus 20–22 laipsniai šilumos ir 40–60 proc. santykinis drėgnis. Norintiems turėti tikrus pagalbininkus namuose ir nesukti galvos dėl oro švaros ir drėgmės, pravartu įsigyti oro valymo bei drėkinimo prietaisus. Švarus ir sudrėkintas oras ypatingai svarbus dažnai sergantiems kvėpavimo takų ligomis, alergiškiems žmonėms bei vaikams.

Parengė Dalia Petrutytė



- Patentuota ir ekologiška technologija;
- Nekenkia aplinkai ir tyliai veikia;
- Ekonomiškai, naudoja mažiau elektros energijos nei standartinė 60 W lemputė;
- Nereikia prižiūrėti, keisti filtro;
- Kompaktiški.



Baby Air

Geriausias sprendimas norint išvengti astmos, alergijų, pelėsio, užteršto ir sauso oro



ORO DRĖKINTUVAS Electrolux

- Net 10 skirtingų veikimo režimų, tarp kurių: imunitetą stiprinantis, skirtas kvėpavimo treniruotei, jogai, sportui, vaikiškas, naktinis ir kt.;
- Net du garų išpūtimo krypties reguliatoriai;
- UV lempa ir jonizacijos funkcija;
- Garų sterilizavimo funkcija;
- Filtras-kartridžas vandens valymui;
- Žadintuvas bei laikmatis;
- Kvapų kapsulė.



# Gydomieji masažai – padeda sergantiesiems ir užkerta kelią ligoms



Gydomasis masažas – nuo seno žinomas terapijos metodas. Įvairios kūno sritys masažuojamos rankomis arba naudojant specialią aparatūrą. Šiuolaikinės medicinos ir farmakologijos teikiamos įvairių ligų gydymo galimybės nesumažina masažų reikšmės, juo labiau kad cheminės medžiagos sukelia nepageidaujamų reiškinių. Todėl jų vartoti derėtų kiek įmanoma mažiau. Masažai palengvina įvairių ligų sukeltus negalavimus ir šis gydymo metodas patenka į daugelį metų.

## Kuo ypatingas gydomasis masažas?

Gydomasis masažas veikia ne tik kūno paviršiuje esančius receptorių, bet ir gilesnes organizmo struktūras: raumenis, kraujagysles, kaulus, sąnarius, vidaus organus. Tinkamai parinkta masažo technika skatina kraujotaką, limfos apykaitą, į kraują patenka daugiau biologiškai aktyvių medžiagų, kurios stiprina organizmo apsaugines funkcijas. Šis gydymo metodas padeda numalšinti skausmą, mažina spazmus, atpalaiduoja įsitempusius raumenis. Plačiai pripažintas gydymo masažų efektas reguliuojant medžiagų apykaitos procesus, teigiamas poveikis visiems organams ir sistemoms.

Dažnai jau po pirmos procedūros žmogus pa-

jaučia pagerėjimą, bet būtinas tam tikras jų kiekis. Gydomojo masažo metodai, trukmė, dažnis ir procedūrų kiekis parenkamas kiekvienam individualiai – pagal konkrečią ligą bei organizmo savybes, kaip ir atliekant kitas gydymąsi procedūras. Skiriamas masažą atsižvelgiama į žmogaus sveikatos būklę. Kai kuriais atvejais masažas nepatiriamas: paūmėjus lėtinei ligai, esant kitoms problemoms.

## Panaudojimo galimybės didelės

Gydomieji masažai yra įvairių ligų kompleksinio gydymo ir prevencijos sudėtinė dalis. Tokie masažai naudojami sportinėje ir reabilitacinėje medicinoje, neurologijoje, kosmetologijoje, bendrai terapijai.

Dėl poveikio odai, raumenims, sąnariams, stuburui jie atliekami patyrusiems įvairias traumas: raiščių patempimus, išnirimus, sumušimus. Gydomieji masažai rekomenduojami sergantiesiems kitomis ligomis, iškrypus stuburui. Masažai ne tik sumažina skausmą, bet ir padeda atkurti pažeistą raumenis ir audinius. Jie skiriami ilgai besigydančioms lėtines ligas žmonėms, po operacijų.

Masažai naudojami kvėpavimo organų ligoms (bronchitui, lėtiniam plaučių uždegimui), virškinimo sistemos negalavimams gydyti, susilpnėjus imunitetui ir sutrikus medžiagų apykaitai.

Gydomieji masažai padeda pagerinti savijautą sergantiesiems centrinės ir periferinės nervų sistemos ligomis, veiksminga pagalba kamuojamiems streso, galvos skausmų, miego sutrikimų. Jie dažnai rekomenduojami pažeistai odai atkurti, prakaito ir riebalų liaukų funkcijoms pagerinti.

Sveikiesiems jie pasitarinau ligų prevencijai, imuninių organizmo galių stiprinimui, pagerina savijautą bei darbingumą. Gydomieji masažai naudingi dirbantiems sėdimą darbą žmonėms, daug laiko praleidžiantiems prie kompiuterio, kai sustingsta raumenys. Jie rekomenduojami intensyviai sportuojantiems ar dirbantiems fizinį darbą žmonėms, taip pat – besiskundžiantiems jautria nervų sistema.

## Gydomojo masažo rūšys

Šį gydymo metodą specialistai naudoja klinikoje, sanatorijose ir kitose gydymo bei sveikatingumo įstaigose. Bendras gydomasis masažas veikia didžiąją kūno zoną ir turi įtakos visiems audiniams ir organams, vietinis masažas atliekamas konkrečioje kūno dalyje. Atliekant gydomąjį masažą nau-

dojami visi klasikinio masažo metodai: glostymas, minkymas, plekšnojimas, trynimasis, vibracija ir kiti.

- ♦ Gydomasis viso kūno masažas mažina raumenų spazmus ir įtampą, skausmą, gerina odos būklę, kraujotaką, stimuliuoja vidaus organų darbą, pagreitina medžiagų apykaitą.
- ♦ Nugaros masažas – vienas labiausiai darantių įtaką visam organizmui, nes šioje kūno dalyje yra daugybė kraujagyslių ir nervų. Masažuojant nugarą atpalaiduojami įtempti raumenys, pagerėja audinių mityba, išnyksta ar sumažėja kaklo ir galvos skausmai, gerėja bendra organizmo būklė. Jis atliekamas, pavyzdžiui, iškrypus stuburui.
- ♦ Galvos ir kaklo masažas taikomas esant kraujotakos sutrikimams, lėtiniam galvos skausmams, svaigstant galvai.
- ♦ Krūtinės ląstos masažas pagerina sergančiųjų kvėpavimo takų ligomis savijautą. Atliekamas, pavyzdžiui, sergant plaučių uždegimu, bronchitu, bronchine astma.
- ♦ Pečių juostos sritys masažas slopina osteochondrozės simptomus, atpalaiduoja raumenis, ramina, mažina nuovargį, stresą, skausmus.
- ♦ Juosmens masažas numalšina skausmą po operacijų, padeda esant nervų šaknelių uždegimui, pagerina kraujotaką ir atpalaiduoja įsitempusius raumenis.
- ♦ Pilvo masažas gerina skrandžio, žarnyno darbą, padeda užkietėjus viduriams ar kaupiantis dujoms žarnyne.
- ♦ Kojų masažas atpalaiduoja įtemptus raumenis ir mažina sąnarių, raumenų ir pėdų skausmus.

## Kada masažas būtinas vaikui?

Dauguma tėvų neįvertina judėjimo reikšmės pirmiesiems gyvenimo metams, o aktyvumo ypač trūksta mieste gyvenantiems vaikams, didžiąją laiko dalį praleidžiantiems uždaroje patalpoje. Jiems masažai gali būti viena iš organizmo stiprinimo priemonių. Vaikų gydomieji masažai skatina motorinių įgūdžių vystymąsi bei tobulinimą.

Masažai reikalingi tokiomis ligomis, kaip centrinės nervų sistemos sutrikimas – raumenų distonija, sergantiems vaikams. Padeda mažiesiems, kenčiantiems dėl gimtos ligos – klubų displazijos, kai nepakankamai išsivystę kūdikio klubų sąnariai, sergantiems rachitu, esant skoliozei (stuburo išlinkimas į šoną), plokščiapadystei, šleivakojystei ir kreivakaklystei.

Parengė Dalia Petrutytė



Masažo  
namai

www.masazonamai.lt



Gydomieji masažai

- „Masažo namai“ – medicininė įstaiga
- Dirba tik kvalifikuoti specialistai
- Individuali kinėziterapija
- Masažai nėščioms
- Gydomieji, anticelulitiniai masažai, kūno puoselėjimo procedūros
- Kosmetologo paslaugos
- Masažų kursai



Masažo namai

**-50%**  
gydomajam  
nugaros masažui



Vilniaus g.10 / Gedimino g.16,  
Vilnius



+370 526 27069,  
+370 608 84344



# Pirmieji kūdikio patiekalai

Šešių mėnesių kūdikis jau pasiruošęs paragauti suaugusiųjų maisto. Iki šio amžiaus visus mažylio maistinių medžiagų poreikius patenkinančio mamos pieno jau per mažai. Tiesa, ir toliau motinos pienas kūdikiui – vienas svarbiausių maisto produktų. Jeigu mamai pieno pritrūksta, primaitinti tirštu maistu galima pradėti anksčiau – tik ne mažesnį kaip 4 mėnesių kūdikį. Geriausia dėl mitybos pasitarti su kūdikį stebinčiu gydytoju.

Pirmieji kūdikio patiekalai – košės, daržovių ir vaisių tyrėlės – iš pradžių gaminami skystesni. Daržovės gerai išverdamos, kol suminkštės. Vėliau pamažu šias tyreles tirštinsite.

## Grūdų košės

Grūdai – vienas pagrindinių angliavandenių ir maistinių skaidulų šaltinių, jie turi augalinių baltymų ir riebalų, geležies, kalcio, magnio, vitaminų B1, B2 ir PP, kitų mikroelementų. Mažiausiai naudingųjų medžiagų manų kruopose, jose gausu tik angliavandenių, panaši ir kukurūzų maistinė vertė. Šių grūdų košės kūdikiui derėtų duoti tik nuo 10 mėnesio. Pirmajai košei puikiai tinka ryžių kruopos, kurias verdame su vandeniu ir jau pagamintas praskiedžiame mamos pienu. Nepratiname vaiko nuo mažumės prie saldaus skonio, todėl į košę nepridedame cukraus, druskos galima įberti labai nedaug. Vėliau supažindiname mažylį su grikių, avižų, miežių koše. Kelių grūdų košes pradėdame duoti, kai kūdikis jau įpratęs prie jų atskirai.

## Daržovės

Daržovių tyrės suvalgęs kūdikis gauna vitaminų, mineralų, maistinių skaidulų ir kitų naudingų medžiagų. Pavyzdžiui, morkos ir moliūgai, turi karoteno, kuris organizme virsta vaiko augimui būtiniu vitaminu A.

Iš pradžių kūdikiui bandome pasiūlyti vienos rūšies daržovių košės, pradėdame nuo bulvių arba morkų. Jeigu gerai sekasi, mažylis puikiai jaučiasi, neviduriuoja, pridėdame kitą, po to – dar vieną daržovę. Kūdikiui tinkamiausios Lietuvoje užaugintos daržovės: bulvės, morkos, kopūstai, brokoliai, cukinijos, moliūgai.

Šešių mėnesių kūdikiui į grūdų ir daržovių košes galima įpilti šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus ar įdėti sviesto.

## Sultys ir vaisių tyrės, vanduo

Vaisių sultys turi natūralaus cukraus ir organinių rūgščių, kai kurių vitaminų ir mineralinių medžiagų. Pirmiausia kūdikiui galima duoti obuolių sulčių, pas-  
kui jas galėsite sumaišyti su morkų sultimis. Nau-

dingiausios ką tik išspaustos sultys, jų siūlykite po valgio.

Kai kūdikis įpras prie sulčių, galėsite jam duoti vaisių tyrės, kuri turi daugiau virškinimui padedančių maistinių skaidulų, taip pat – organinių rūgščių. Pirmiausia vaikui galite sutarkuoti obuolio, kuris ypatingai naudingas žarnynui.

Geriausias kūdikio gėrimas – vanduo, kurio siūlykite mažyliui pusvalandį prieš arba po valgio. Gėrimui, košėms bei tyrėms naudokite vaikams skirtą pirtinį vandenį. Būsime tikra, kad jame nėra bakterijų, cheminių medžiagų, nereikės jo virinti.

## Baltyminiai maisto produktai

Prie daržovių košės įpratusiam mažyliui nuo septinto mėnesio galima duoti liesos mėsos. Mėsoje yra baltymų, gerai pasisavinamos geležies, magnio, cinko, vitaminų B1, B2, B6 ir kraujodarai būtino B12. Pirmiesiems patiekalams rinkitės veršieną ir triušieną, tokią mėsą lengvai susmulkinsite ir sutrinsite, nes yra minkšta, be to, ji nealergizuojama. Paukštiena – mažiau vertinga, jeigu norite duoti pastarosios, rinkitės kalakutieną.

Pirmiausia mėsos įmaišykite į daržovių košę, pradėkite nuo arbatinio šaukštelio ir šį kiekį pamažu didinkite. Per parą kūdikis gali suvalgyti 40–50 gramų mėsos.

Žuvis – vertingas baltymų ir Omega-3 riebalų rūgščių šaltinis. Kūdikiui galite pasiūlyti lydekos arba menkės, nedera duoti lašišos. Paragauti žuvies mažylis gali nuo 10 mėnesio, 2–3 kartus per savaitę ja galima pakeisti mėsą.

10 mėnesį pratiname valgyti vertingų baltymų, riebalų, kalcio turinčią varškę, pagamintą specialiai kūdikiams, kiaušinio trynio siūlome paragauti tik nuo vienerių metų.

## Primaitinimo taisyklės

Kiekvieno naujo maisto produkto duokite mažą kiekį ir pamažu jį didinkite. Naują produktą geriausia duoti pirmoje dienos pusėje, kad galėtumėte stebėti jo poveikį.

Košės, daržovių ir vaisių tyres iš pradžių gamin-  
kite iš vieno ingrediento – lengvai išsiaiškinsite, kaip į produktą reaguoja vaiko organizmas. Vaikas primaitinamas prieš žindymą, o blogai besijaučiančiam mažyliui naujų produktų nesūloma.

Visi patiekalai kūdikiui gaminami prieš pat maitinimą – jokių jų atsargų šaldytuve nekaupkite.

Vaikui iki vienerių metų neduokite karvės pieno, kurio sudėtis labai skiriasi nuo kūdikiui įprastinio motinos pieno. Karvės piene yra gerokai daugiau baltymų, tokio kiekio kūdikiui nereikia, o dėl jų pertekliaus gali sutrikti virškinimas. Todėl ir kefyro bei jogurto į vaiko meniu negalima įtraukti anksčiau kaip nuo 10 mėnesių.

*Parėngė Undinė Gilė*




**Kūdikis negali pasirinkti, ką jis valgys ir tikrai teisingas mamos pasirinkimas nulems gerą vaiko vystymąsi**

**SEMPER** – tai Švedijos bendrove, pirmoji pasaulyje 1948 metais pradėjusi gaminti maisto produktus, skirtus kūdikiams. Šiandien **SEMPER** yra rinkos lyderis Švedijoje – šalyje, kurios reikalavimus produktų kokybei žino visas pasaulis.

Maistas kūdikiams gaminamas pagal technologijas, sukurtas glaudžiai bendradarbiaujant pediatriams, mitybos specialistams ir maisto gamybos technologams. Subalansuoti mineralinių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, dalyvaujančių organizmo gyvybinėje veikloje, kiekiai užtikrina harmoningą kūdikio vystymąsi.

**SEMPER** garantuoja saugumą. Visos žaliavos ir gatavi produktai nuolat tikrinami, ar juose nėra cheminių priedų, sunkiųjų metalų, pavojingų mikroorganizmų.

# Intymioji higiena nėštumo metu apsaugo būsimą kūdikį

Intymioji higiena svarbi moters sveikatai visais gyvenimo periodais, bet nėštumo metu – ypatingai, nes turi įtakos būsimam vaikeliui. Tai viena iš sėkmingo nėštumo sąlygų, nes netinkama higiena gali paskatinti įvairias infekcijas. Dėl hormoninių pokyčių nėštumo metu padaugėja išskyrų, pakinta makšties gleivinės mikroflora ir greičiau prilimpa infekcijos. Todėl šiuo periodu patariama naudoti specialias higienos priemones, padedančias palaikyti ne tik švarą, bet ir normalią makšties terpę.

## Dėl pagausėjusių išskyrų – dažnesnė higiena

Tik užsimezgas vaisiui, moters organizme prasideda pokyčiai – kuriamos sąlygos vaikeliui išnešioti. Gimdos kaklelio kanale susidaro gleivių kamštis, užkertantis kelią į gimdą mikrobams. Padaugėja lytinio hormono – progesterono, todėl į dubens organus priteka daugiau kraujo ir pagausėja makšties išskyrų. Jos gali būti baltos arba gelsvos, bet neturi kelti jokių nemalonių pojūčių ir skleisti specifinio kvapo. Dėl bėkvaipių išskyrų baimintis nereikia, nes jomis organizmas apsaugo nuo infekcijų gimdą ir besivystantį vaisių. Bet atsiradus nemaloniems požymiams, derėtų pasitikrinti pas gydytoją dėl infekcijos.

Kad pagausėjusios išskyros nekeltų diskomforto ir nebūtų terpė infekcijoms plisti, užtenka dažniau negu įprastai apsiprausti lytinius organus.

## Kalčiausias pakitęs pH ir nusilpęs imunitetas

Sveikos moters makšties terpė rūgštinė (pH 3,5–4,5) – dėl joje esančios pieno rūgšties. Įprastinėmis sąlygomis makšties gleivinės ląstelėse gausu ypatingos medžiagos – glikogeno, kuri būtina čia esančioms laktobakterijoms. Glikogeno kiekį lemia moteriški hormonai estrogenai. Šiai medžiagai skylant ir susidaro pieno rūgštis, sukurianti rūgštinę makšties terpę, kurioje negali daugintis infekcijas sukeliančios bakterijos.

Nėštumo metu, vykstant hormoniniams pokyčiams ir dėl to sumažėjus makšties rūgštingumui, natūralus apsauginis mechanizmas susilpnėja. Ši gleivinės apsauga atkuriamą iš lėto, o kol ji atsinaujina, gleivinė yra jautresnė įvairiems dirgikliams. Dar labiau makšties terpę nualina netinka-

mos higienos priemonės. Tuomet makštyje pradeda sparčiai daugintis patogeninės bakterijos ir nėščioji tampa imlesnė infekcijoms.

Būtent taip gali lengvai nutikti nėštumo metu dar ir todėl, kad būsimą kūdikį nešiojančios moters imunitetas nusilpęs – taip gamtos sutvarkyta, kad jis yra slopinamas. Lytinių organų ligos ypatingai pavojingos pirmąjį nėštumo trimestrą, nes gali sukelti persileidimą.

## Sutrikusi makšties mikrofloros pusiausvyra – kelias į grybelines ir bakterines infekcijas

Dėl sutrikusios makšties mikrofloros pusiausvyros priešais gali tapti ne tik infekcijos iš išorės, bet ir savi, įprastinėmis sąlygomis taikiai gyvenantys mikroorganizmai, kurių pagausėjus atsiranda ligos. Sutrikus makšties pH ir sumažėjus pieno bakterijų sparčiai ima daugintis patogeninės bakterijos ir grybeliai.

Infekcija priklauso nuo įsigalėjusių mikroorganizmų rūšies. Vyraujant grybeliams išsivysto grybelinė infekcija (liga kitaip vadinama pienlige, grybeliu, kandidoze), o įsigalėjus bakterijoms – bakterinė, kuri dar kitaip vadinama bakterine vaginoze.

Vienas iš tokių mikroorganizmų, kuriam sudaro palanki terpė daugintis, yra baltasis balkšvagrybis (*Candida albicans*), jis sukelia makšties kandidozę (pienligę). Daugelis moterų šia liga pirmą kartą suseraga nėštumo metu. Pienligei prasidėjus, makštį peršti bei niežti, atsiranda varškinių išskyrų. Ši grybelinė liga nustatoma maždaug pusei besilaukiančiųjų. Pienligė linkusi kartotis, išsivystyti ją labai svarbu ne tik dėl būsimos mamos, bet ir vaikelio sveikatos. Negydomas grybelis gali sukelti priešlaikinį gimdymą, o gimdymo takais keliaujantis vaikelis užsikrės burnos pienlige. Todėl įtarus ligą būtina kreiptis į gydytoją.

Dėl pakitusios makšties mikrofloros ir susilpnėjusio imuniteto nėščiosioms dažnai pasitaiko kita infekcija – bakterinė vaginozė. Jos požymis – žuvies kvapo išskyros, gali niežėti aplink makštį, perštėti šlapinantis. Liga pavojinga nėštumui, nes gali sukelti persileidimą arba priešlaikinį gimdymą, ja sirgusių būsimų mamų kūdikiai dažniau gimsta nedidelio svorio.

## Apsisaugoti nuo infekcijų gali padėti ir tinkamas intymios higienos prausiklis

Išvengti infekcijų ir apsaugoti būsimą kūdikį nėščioji gali ne tik dažniau apsiprausdama inty-

mias vietas, bet ir naudodama specialius intymios higienos prausiklius.

Nėštumo metu patariama vengti net mažiausio lytinių organų sudirginimo. Įprastinis kūno prausiklis, muilas gali išsausinti intymių vietų gleivinę, išbalansuoti makšties pH bei bakterijų pusiausvyrą, ypač jeigu jame yra galinčių suerzinti aromatizuojančių medžiagų.

Nėščia moteris turėtų rinktis specialius intymios higienos prausiklius, kurie ne tik pašalina nešvarumus, suteikia gaivumo pojūtį visai dienai, bet ir dėl jų sudėtyje esančių specialių ingredientų (tokių kaip antivaginolizinas, pieno rūgštis) padeda palaikyti normalią bakterijų pusiausvyrą, neišbalansuoja lytinių organų pH ir nesudaro palankios terpės patogeniniams mikroorganizmams daugintis.

### Renkantis tinkamą intymios higienos prausiklį rekomenduojama atkreipti dėmesį į šias savybes:

- Prausiklio pagrindą turi sudaryti natūralūs komponentai, turintys apsauginių, raminamųjų ir drėkinamųjų savybių.
- Svarbu, kad prausiklio pH lygis būtų apie 4 ir jis padėtų atkurti nėštumo metu sumažėjusį makšties rūgštingumą, bakterijų pusiausvyrą. Vienas iš tokių prausiklių komponentų – natūraliai makštyje egzistuojanti pieno rūgštis, kuri neleidžia daugintis infekcijas sukeliantiems mikrobams.
- Nėščiajai skirtuose prausikliuose turėtų būti minimalus sudedamųjų dalių kiekis – tik tai, kas būtina.
- Rekomenduojama, kad pasirinktas intymios higienos prausiklis būtų patikrintas dermatologų.
- Patariama rinktis intymios higienos prausiklį, kurio sudėtyje nėra SLS, SLES, aromatinių medžiagų, alkoholio, dažiklių, parabenų.

## Intymiosios higienos taisyklės

### Kad higienos procedūros padėtų apsaugoti nuo lytinių infekcijų, rekomenduojama:

- Intymias vietas prauskite švariomis rankomis, todėl pirmiausia su muilu plaukite jas. Nenaudokite kempinių, nes jomis galite pažeisti gležną lytinių vietų gleivinę.
- Nėštumo metu venkite maudynių vonioje, nes tai didina infekcijų tikimybę, karšta vonia gali sudaryti persileidimo pavojų. Prauskitės po dušu.
- Prauskitės pradėdamos nuo priekio išangės link, kad į makštį nepatektų mikrobu iš išangės. Vanduo turi būti šiltas, nes karštas ar šaltas gali sudirginti, sukelti uždegimą ir sudaryti persileidimo pavojų.
- Jokiu būdu negalima plauti makšties, jeigu tokios procedūros nepaskyrė gydytojas, nes suardysite natūralią mikroflorą ir padidės infekcijų tikimybė.
- Intymių vietų netrinkite, o atsargiai nusausinkite atskiru minkštu rankšluosčiu, kurį skalbkite alergijų nesukeliantis skalbikliais, pavyzdžiui, skirtais vaikų drabuželiams. Oda ir gleivinė besilaukiant kūdikio labai jautri, ją gali sudirginti skalbiklyje esančios cheminės medžiagos, kurių lieka net gerai išskalautame audinyje.

# Lotamile®

PRAUSIKLIS INTYMIAM HIGIENAI  
SU ANTIVAGINOLIZINU



Lotamile® prausiklis 250 ml

- Užtikrina natūralią apsauginę gleivinės funkciją
- Palaiko normalią rūgštinę terpę - pH 4,0
- Palaiko bakterinę pusiausvyrą
- Suteikia švaros bei gaivumo pojūtį

valentis

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



# 7 būdai, kaip sustiprinti santykius su mama

arba Kaip mes su mama radom tobulą vietą Palangos pušynuose

Ruduo. Vėjas. Lietus. Laikas, kai norisi susisukti į šiltą antklodę, pasiimti karštos arbatos puodelį ir žiūrėti kokį švelniai romantišį filmą. Dar tokiu metu labai norisi prie kažko prisiglausti, atsigulti ant peties, pabūti mažesniu, pabūti vaiku. Ruduo – toks laikas, kai reikia sustoti, apsidairyti, pabūti su artimaisiais. Kol esi labai labai jaunas, nesvarstai apie tai, tiesiog bėgi. Tačiau kai truputį subręsti, kai tavo gyvenime atsiranda vaikai ir šeima, pradedi dažniau galvoti apie tai, kas svarbiausia, apie artimiausius. Aš šį rudenį daug galvoju apie savo mamą. Supratau, kad esu ne tik mama savo vaikui, bet ir dukra savo mamai. Prisiminiau, kaip dažnai pykstu ant mamos, kad ji skambina ir klausinėja tu pačių „kaip sekasi?“, prisiminiau, kaip dažnai nepaskambinu jai, nes esu užimta, pagalvoju apie tai, kad nepamenu, ką reiškia padėti galvą mamai ant peties. Tą akimirką paskambinau jai ir pakviečiau kartu praleisti kelias dienas pušynuose Palangoje, pakvėpuoti jūros oru, atsipalaiduoti ir pasidžiaugti vienai kita. Mama yra mama – iškart sutiko.

Taip mudvi išvykome kelioms dienoms į sanatoriją *Gradiali*, Palangoje. Per šias tris dienas aš supratau, kad santykius su mama galima sustiprinti keliais įdomiais būdais. Su jumis ir noriu tuo pasidalinti.

**1. Skirkite laiko viena kitai.** Laikas – didžiausia dovana mums, kuria dažnai nemokame pasinaudoti. Bėgdami tiesiog išmėtome savo laiką. Norint tiesiog pabūti, reikia pakeisti aplinką, atsidurti erdvėje, kuri leis atitrūkti nuo skubos, nuo kasdienybės, nuo darbų, erdvėje, kuri tiesiog alsuos ramiu laiku. Tokia erdvė man yra pajūris. Ošimas, tylus pušynų dvelksmas, takai, kuriais vaikštai neskubėdama... Todėl mamą ir pasikviečiau į pajūrį, į sanatoriją *Gradiali* – juk svarbiausia mūsų laikas kartu.



**2. Juokitės kartu.** Juokas geriausiai gydo visas žaizdas. Tą girdėjome vaikystėje iš savo mamų. Kai suaugome, tą perskaitėme ir daugelyje knygų, straipsnių, pasitvirtinome mokslškai (kaip keista, kad kartais tam, jog tikėtume mamomis, mums reikia mokslinio svertimų patvirtinimo). Tačiau geriausiai gydomąją juoko galią galime ištyrinėti praktiškai. Juoktis pavyksta lengvai ir nuoširdžiai, kai leidi sau būti vaiku, kai leidi sau į viską žvelgti vaiko akimis, kai leidi sau nebijoti. Mudviem su mama juoktis padėjo mano sūnus. Mažasis netvėrė juokais matydamas mūsų parafine išmirkytas ir didelėmis vilnos pirštinėmis papuoštas rankas... O kaip nuostabu buvo miegoti karališkoje lovoje kartu ir vakarais žiūrėti filmukus arba kuten-tis. O kaip nuostabu buvo dūkti baseinuose ir pirtyse, nardyti ir plaukioti baseine...



**3. Palaikykite viena kitą.** Dažnai nutinka taip, kad retai bendraujant sunkiausiais gyvenimais taip ir nėra galimybių pasidalinti, sulaukti patarimų, palaikymo. Per tris dienas sanatorijoje šiuo klausimu mums pavyko nuveikti daugiau nei pastaruosius kelis metus. Besimėgaudamos bendromis procedūromis su mama turėjome progą ir nuoširdžiai pasikalbėti. Ne tik apie tai, kokios švelnios ir gražios bus mūsų rankos po procedūrų.

**4. Mėgaukitės moteriškais malonumais.** Jau užsiminiau apie parafino vonelę. Tačiau tai tik ledkalnio viršūnė. Ne veltui mamą kviečiau SPA poilsio kartu. Žinojau, kad tokie dalykai moteris visada suartina. Kojų, nugaros masažai, deguonies kokteiliai, kineziterapija vandenyje – visa tai moterims padeda stiprinti savąjį moteriškumą. Labiausiai sanatorijoje mėgavausi nugaros masažu ir vandens sportu. Mano kūnas man dėkojo, dingo nuovargis, sustiprėjo raumenys. Mama džiaugėsi atgaivinusį savo pavargusias kojas, jai labai padėjo limfodrenažinis ir kojų masažai. Be kita ko, praleisti kelias dienas negalvojant apie puodus – nuostabus dalykas, abi buvom laimingos, abi labai gerai viena kita supratom ir pasigardžiudamos mėgavomės *Gradiali* restorano šefų patiekalais.



**5. Kurkite grožį.** Aš kasdien apie tai susimąstau. Toks mano darbas, toks mano džiaugsmas. Dirbu su plaukais, todėl kiekvieną kartą gražindama moterį užsiimu kūryba. Šias kelias dienas kūrėme kartu su mama. Daug kur leidau sau pabūti dukra, atidaviau kūrybinę erdvę mamai. Smagiausia buvo, kai ji džiovinu ir šukuvo mano plaukus. Toks paprastas buvimas drauge ir džiaugsmas.

**6. Dalinkitės svajonėmis.** Kartais papasakoti mamai tai, apie ką svajoji, nėra taip lengva. Tačiau kai po pirties gulėsite atsipalaidavusios ir mėgausitės laiku kartu, galėsite abi pažvelgti į ateitį. Mes jau susvajojome kitas tokias atostogas. Pažadėjom – taip ilgai nelauksime šį kartą.

**7. Būkite viena kitos draugė.** Teko skaičiuoti, kad tėvai ir vaikai negali būti draugais, nes

tuomet sugriaunama šeimos hierarchija. Taip, vaikystėje turbūt. Bet kai vaikai patys tampa tėvais, tuomet pats tinkamiausias metas su savo tėvais sukurti draugystės saitus. Man būti drauge – tai dalintis žiniomis, patirtimi. Sanatorijoje apsilankiau konsultacijoje pas gydytoją dermatologą, sužinojau daug naujų dalykų apie gydymą lazeriu. Gydytojas mane sužavėjo savo profesionalumu ir patirtimi, labai argumentuotai ir aiškiai dalinosi žiniomis, patarimais. Vėliau aš ta informacija pasidalinau su mama. Nuostabu – abi išmokom kažką naujo!



Kartais atrodo, kad reikia perplaukti jūras, pereiti dykumas, perskristi visą pasaulį, kad surastum tobulą vietą pailsėti ir sustoti. O, pasirodo, viską galima rasti šalia – tereikia apsidairyti. Ir pakviesti savo artimiausius žmones, kad patirtys ir išgyvenimai taptų prasmingais.

Ačiū *Gradiali* už ramybę ir iš naujo atrastą ryšį su mama

leiva



Pasidomėkite [www.gradiali.lt](http://www.gradiali.lt)



# Kaip išverti iki vakarienės: sveikiausi užkandžiai



Mitybos specialistai pataria, jog nė vienas dienos valgis negali sudaryti daugiau nei pusės viso dienos maisto. Nubudus papusryčiauti reikia per 2 valandas, o pavakarieniauti – ne vėliau kaip prieš 3 valandas iki miego. Pavalgę neturėtumėte jaustis persivalgę ir apsunę, bet paprasčiausiai sotūs. Dėl to, vengiant kritinių mitybos klaidų, ne mažiau svarbūs tampa ir užkandžiai tarp pusryčių, pietų ir vakarienės.

Jūsų dėmesiui pristatome penketuką skaniausių ir sveikų užkandžių, kurių gamybos grandinė pati trumpiausia ir kurie Jūsų stalą pasiekia be perdirbtų produktų bei sintetinių priedų.



## Geriau nei cukrus

Užkandžiauti dirbant ar mokantis, mėgautis skaniais užkandžiais draugų kompanijoje – daugeliui šie malonumai skamba kaip tikra nuodėmė, virstanti besaikėmis greityjų angliavandenių dozėmis ir virškinimo sutrikimais. Nebūtina! Kad atsirinktumėte sveikesnius užkandžius, ekologinio ūkio „Mėta“ įkūrėjai siūlo kas kartą sau užduoti esminį klausimą: kiek skirtingų stotelių būta produkto kelionėje nuo ūkio iki Jūsų stalo?

Kuo trumpesnė ir paprastesnė gamybos grandinė, tuo didesnė tikimybė, jog dėdami skanėstą į burną, darote savo organizmui gera, o ne bloga. Ir tai viena priežasčių, kodėl sveikiausių užkandžių sąrašą pradeda visų grūdo dalių gaminiai.

**Viso grūdo lazdelės su česnakais, viso grūdo lazdelės su svogūnais, krapais ir petražolėmis, viso grūdo lazdelės su sėklomis** – tai patogus, skanus ir itin maistingas užkandis, pagamintas iš visiškai natūralių produktų: rugių miltų, vandens ir mielių. Lazdelės puikiai tinka prie sriubos, daržovių ir yra nepakeičiamos su įvairiomis užtepėlėmis. Visų grūdo dalių užkandžiuose gausu ląstelienos ir

skaidulų, antioksidantų ir fitonutrientų, gerinančių žarnyno veiklą, padedančių kontroliuoti cukraus ir cholesterolio kiekį kraujyje.

Puiki užkandžių alternatyva tiems, kurie negali gyventi be traškučių – **rugių sėlenų traškučiai ir rugių sėlenų traškučiai su česnaku**. Tai traškučiai, kurių pagrindą sudaro grūdų luobelės – vitaminų B1, B2, B6, B9, pantoteno rūgšties, magnio, fosforo, geležies šaltinis. Ruginę duoną primenančių šių traškučių skoniu mėgausitės be jokių priedų arba derindami su įvairiais pagardais ar salotomis.

## Traškučiai iš natūralių daržovių

Lietuviškomis daržovėmis ir vaisiais galime mėgautis išties metus. Užkandžiams puikiai tinka ne tik obuoliai, kriaušės, morkos, kopūstai, saldžiosios bulvės, bet ir produktai iš šių rudens gėrybių.

Absoliučiai natūralus, saldus ir skanus lietuviškas užkandis – **morkainiai**. Morkainiai pagaminti iš susmulkintų morkų, pagardintų natūraliomis svarainių sultimis. Morkainių sudėtyje gausu vitaminų (A, B grupė, C, E, K, PP) ir mineralinių medžiagų (geležies, fosforo, jodo). Tai saldūs, unikalaus skonio, vaikų labai mėgstami gardumynai, subalansuoti ir suaugusiems smaližiams.

## Vietoje maisto – arbatos puodelis?

Neretai pamirštame, kad paskubomis į skrandį įmestas saldainis, sausainis, bandelė, pyragaitis, puodelis saldžios kavos ar arbatos taip pat yra maistas. Tiksliau pasakius, ne maistas, bet tikrų tikriausia subalansuotos mitybos nuodėmė: didžiausios mitybos klaidos daromos paskubomis malšinant alkį užkandžiais, kuriuose gausu paprastųjų – organizmo greitai apdorojamų ir suvirškinamų – angliavandenių.

Kaip to išvengti? Rinktis **natūralias žolelių arbatas**, puikiai malšinančias troškulį ir pasižyminčias sveikatai naudingomis savybėmis. O sveikos mitybos taisyklėms nenusižengsite ir prie arbatos derindami **viso grūdo sausainius** be dažiklių, skonio stipriklų ir sintetinių saldiklių, su natūraliu cukrumi ir gausybe skaidulinių medžiagų.

Nuo lapkričio 1 dienos didžiausiuose prekybos centruose Jūsų laukia atsinaujinusios „Mėtinio gyvenimo“ produktų pakuotės. Sveikų ir natūralių trumposios grandinės produktų tiesiai iš „Mėtos“ ūkio galite užsisakyti ir internetu [www.ekologiskiproduktai.lt](http://www.ekologiskiproduktai.lt)

# BRONCHOS – Jūsų gerai savijautai!

- Sudėtyje esantys vaistiniai augalai gali padėti palaikyti normalią kvėpavimo takų funkciją, mažinti gerklės ir ryklės sudirgimą, lengvinti atsikosėjimą.
- Įvairių rūšių produktai – arbatos, sirupai bei pastilės, tinka vartoti kartu ir papildo vieni kitus!
- Gamyboje naudojami tik kruopščiai rankomis atrinkti vaistiniai augalai.
- Sukurta ir pagaminta Lietuvoje.



leškokite visose Lietuvos vaistinėse.

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







## NENUTOLK, MAITINK PATI

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

