

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama ir vaikas

ISSN 2538-7510

2018 M. VASARA

**ŠEIMOS VERSLAS IR
GYVENIMAS ITALIJOJE –
SU SAULE, TARP
JŪROS IR KALNŲ**

**Vaiko vasaros
vaistinė – ko
gali prireikti**

**Ką daryti su
vaiko karpomis**

**Kaip išvengti
moterų tykančios
anemijos?**

**Gydytojas K.
Vitkauskas
„Buteliuko
ėduonis“. Kas
kaltas?**

**Kūdikio
primaitinimo
taisyklės**

**Kaip padėti
mažyliui užmigti?**

**Ruošiamės
poilsui su vaikais**





MAMŲ ISTORIJOS

Šeimos verslas ir gyvenimas Italijoje – su saule, tarp jūros ir kalnų 4

VASAROS VAISTINĖLĒ

Vaiko vasaros vaistinėlė – ko gali prireikti 6
Ką daryti su vaiko karpomis? 8

KŪDIKIS

„Buteliuko ėduonis“. Kas kaltas? 11
Kaip padėti mažyliui užmigti? 14
Kūdikio primaitinimo taisyklės 16
Kūdikis vasaros karštyje 34

MOTERŲ SVEIKATA

Kaip išvengti moterų tykančios anemijos? 18
Magnis – itin svarbus moterims 20

BŪKIME SVEIKUČIAI

Kaip nuo pat gimimo rūpintis vaikų akių sveikata 22

ŠEIMOS ATOSTOGOS

Kaip pasiruošti poilsiui su vaikais? 24

NĖŠTUMAS

Kodėl folio rūgštį reikia vartoti visoms vaisingo amžiaus moterims? 28
Intymi higiena vasarą – kruopščiausias turėtų būti nėščios ir žindančios moterys 30

KĄ VALGOME?

7 sveiki įpročiai figūrai ir sveikatai 32

Viršelio nuotraukoje

Aliona Iacobucci su sūneliu
Nuotrauka iš šeimos albumo

**2018 m. Nr. 2 (35)
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.

**PIRMAS PASIRINKIMAS
SVEIKAI MAMOS IR
KŪDIKIO PRADŽIAI**

**DHR OMEGA - 3 PADEDA VAISIAUS IR
ŽINDOMŲ KŪDIKIŲ SMEGENŲ BEI REGOS
VYSTYMUISI ***

**GEROSIOS BIFIDOBAKTERIJOS BB-12®
PAPILDO ŽARNYNO MIKROBIOTĄ**



* DHR, motinai ją vartojant, yra naudinga normaliam vaisiaus ir žindomų kūdikių akių ir smegenų vystymuisi. ** Teigiamas poveikis atsiranda per parą suvartojant 200 mg DHR kartu su suaugusiesiems rekomenduojamu suvartoti per parą Omega-3 riebalų rūgšties kiekiu, t. y. 250 mg DHR ir EPR.

Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas;

NENUTOLK, MAITINK PATI

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



Šeimos verslas ir gyvenimas Italijoje – su saule, tarp jūros ir kalnų

Su būsimu vyru Aliona Iacobucci susipažino Vilniuje, kai jis čia buvo įkūręs prekybos itališkais maisto produktais verslą. Iki sūnelio gimimo šeima dirbo drauge Lietuvoje, paskui su vos poros mėnesių Christofer'iu išsiruošė į Italiją.

Pietų Italijos kurortinis miestelis Agropolis, esantis Kampanijos regione, Salerno provincijoje, priklauso Čilento ir Vallo di Diano nacionaliniam parkui. Ši vieta išskirtinė dėl nuostabaus Viduržemio jūros ir kalnų kraštovaizdžio bei ekologijos. Čia paplūdimiai smėlėti, vanduo švarus ir yra visos sąlygos ilsėtis su vaikais. Šie paplūdimiai laikomi geriausiais vaikams. Tai ir lėmė Alionos ir Vincenzo apsisprendimą pirmąjį auginti vyro gimtajame Agropolyje.



Kraustymasis į Italiją šeimai buvo ir nuotykis, ir išbandymas. „Bagažą susidėjome į automobilį vakare, o iš ryto su dviejų mėnesių kūdikiu ir kate išvažiavome į kelionę beveik per visą Europą. Tai buvo pati sudėtingiausia mūsų kelionė. Lauke 40 laipsnių karščio, o mes stovime spūstyje dėl kelio remonto. Vaikas verkia, katė kniaukia – buvo baisu. Kelionė truko 3 dienas, ir pagaliau mes naujuosiuose namuose“, – prisimena Aliona.

Gegužę Christofer'ui suėjo treji, tiek pat laiko Aliona ir Vincenzo yra gastronominio ir enogastromoninio (eno reiškia vyno) turizmo ekspertai, organizuoja degustacijas, užsiima ir kaimo turizmu. Vincenzo tituluotas vyno somelijė, Aliona turizmo administravimo specialistė. Šeimos verslas Italijoje susijęs su Lietuva – abu dažnai atvyksta į turizmo ir maisto parodas.

– Kaip sekėsi prisitaikyti prie gyvenimo Italijoje? Ar labai skiriasi italų gyvenimo būdas?

Gyvenimas Italijoje, ypač pietuose, yra labai lėtas, niekas neskuba, o visus darbus, kuriuos lietuvius padarytų per vieną dieną, italai atideda rytdienai ir dar vėlesniam laikui. Pristaiykite prie tokio gyvenimo ritmo galima, bet sunkoka. Į čionykštį gyvenimą įsilieju gana lengvai, nes gyvendama Vilniuje mokiausi italų kalbos Italijos kultūros institute, laisvai kalbu ir suprantu įvairius kalbos dialektus.

– Kokios tradicijos čia skirtingos negu Lietuvoje? Ko galėtų iš italų pasimokyti lietuvių šeimos?

Kiekvienas Italijos regionas skiriasi savo kultūra. Aš gyvenu, ko gero, viename iš turtingiausių regionų. Kampanija pasižymi savita kultūra, istorija, kulinarinėmis tradicijomis bei papročiais.

Žiemą čia organizuojami karnavalai vaikams, kai mažieji tampa savo pamėgtais herojais. Tokia diena yra laisva visiems – nereikia eiti nei į darbą, nei į mokyklą. Tai šeimų šventė: šventinį stalą puošia tradicinė lazanija ir įvairūs saldumynai, pagrindinėje miesto aikštėje organizuojamas koncertas vaikams. Vienas iš vasaros renginių – picos šventė Giungano miestelyje. Jos metu picą gamina visi – ir vaikai, ir senoliai.

Italai labai vertina šeimą, o su vaikais elgiasi kaip su suaugusiais. Su vaiku diskutuojama kaip su sau lygiu ir jis visada išklausomas, o jo žodžiai vertinami. Mano vaikystėje visada buvo atskiri stalai vaikams ir suaugusiesiems.



– Kaip italai auklėja vaikus, kaip sūnelį auklėjat Jūs?

Italijoje tėvai labai prisirišę prie vaikų, kartais atrodo, kad nepalieka jiems erdvės. Rūpinimasis vaikais yra kaip manija. Ypač uolios mamos – padaro viską už vaikus, kol sukanka kokie 40 metų. Mano manymu, tai yra negerai, nes taip vaikai labai vėlai subręsta, neišmokomi atsakomybės. Mūsų šeimoje jokių ypatingų tradicijų nėra, tiesiog stengiamės būti geri tėvai ir auklėdami neperstengti. Papildome vienas kitą – vyras kartais būna per daug globėjyškias, o aš esu griežtesnė.

– Kaip gyvena mamos Italijoje, kas kitaip negu Lietuvoje?

Negaliu pasakyti, kaip yra visoje Italijoje, bet pietuose dauguma mamų nedirba. Jos yra namų šeimininkės tikraja šio žodžio prasme. Dažna moteris vien namais rūpinasi ir iki vaiko gimimo, o dirbusios jau po 4 mėnesių nuo vaiko gimimo sugrįžta į darbus, nes jokios pašalpos nėra mokamos.

– Kuo skiriasi sveikatos priežiūros sistema?

Kiekvienas rezidentas arba Italijos pilietis gauti visoje Europoje galiojantį sveikatos pažymėjimą. Visa kita panašiai kaip ir Lietuvoje. Tik čia nėra poliklinikų, vien privatūs kabinetai, kuriuose dirba po vieną gydytoją.

– Gyvenate nuostabioje, sveikatai palankioje gamtoje, ar stengiatės sveikai maitintis?

Mums labai pasisekė, nes turime ir kalnus, ir jūrą, o vasara čia trunka beveik 5 mėnesius, todėl galime ilgai mėgautis saule. Žiemą dažnai išeiname pasivaikščioti po kalnus. Mūsų krašte gausu ekologiškų maisto produktų, įvairių daržovių, iš čia kilo ir Viduržemio jūros dieta. Čilento kranto ruožas garsėja ilgaamžiais. Čia neretai galima pamatyti vaikstančius ir net traukiančius dumą šimtamečius.

Mūsų šeimoje gaminu aš, nors vyras yra pūkų virėjas ir išmokė mane daug kulinarinių gudrybių. Kadangi gyvename prie jūros, tad žuvis ant mūsų stalo netrūksta, taip pat mėgstame įvairias vietines daržoves ir vaisius. Netiesa, kad italai valgo tik makaronus – čia be galo turtinga maisto kultūra ir įvairūs gaminimo būdai.

– Kiek dalyvaujate šeimos versle, kaip derinate verslą ir sūnelio auginimą?

Dirbame kartu jau nuo Lietuvos laikų, kai dar vadovavome maisto ir gėrimų įmonei. Mes viską atliekame kartu, tik sunkesnius darbus pasiima vyras. Man tenka kartais ir vertimų. Moku penkias kalbas, todėl dažnai savo svečiams papildomai pravedu ekskursijas. Kol kas viską spėju, o kai kyla sunkumų, į pagalbą ateina seneliai.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė

Vaiko vasaros vaistinė – ko gali prireikti

Ruošdamiesi poilsiui su vaikais, nepamirškite, kad jiems sunku prisitaikyti prie klimato pokyčių, jų įnoringi pilveliai gali pasipriešinti neįprastam maistui, nuotaiką gadina besikalsantys dantukai. Nežinia, kokie rūpesčiai gali netikėtai užklupti malonioms atostogoms nusiteikusius tėvus. Bet daugumą sunkumų galima numatyti iš anksto ir pasiruošti, kad galėtumėte greitai juos įveikti ir neleistumėte sugadinti atostogų. Nerimą ir įtampą dėl staiga užklupusio negalavimo sumažins iš anksto suruošta vaiko kelionių vaistinė, kurioje pagal mažylio amžių ir sveikatą atrinkti vaistai.

Temperatūrą ir skausmą mažinantys vaistai. Aklimatizacijos kurorte periodu vaiko imunitetas nusilpsta, todėl užtenka ilgiau pasimaudyti vėsioje jūroje ir jis pradeda karščiuoti, sloguoti, suskausta gerklė. Kurorte nemaža tikimybė vaikui užsikrėsti virusais ar bakterijomis nuo gausybės kitų čia besilisnčių žmonių. Jeigu pakilo temperatūra mažam vaikui, patariama visada kreiptis į gydytoją, bet kol pateksite pas medikus, gelbės vaistai. Kai vaiko temperatūra didesnė kaip 38,5 laipsniai, laukti neverta. Mažiesiems tinka jiems skirti vaistai, kurių veiklioji medžiaga, pavyzdžiui, ibuprofenas. Patiems mažiausiems patogiu sugirdyti skysto pavaldio vaisty. Šių preparatų galima duoti vaikams nuo 3 mėnesių. Be to, temperatūrą mažinančius tokius vaistus galėsite naudoti ir nuo skausmo, pavyzdžiui, suskaudus dantukui.

Vaikiškus vaistukus nuo skausmo savo nuožiūra mažyliui galite duoti maždaug 3 dienas, bet jeigu temperatūra nekrenta, būtina kreiptis į gydytoją ir tęsti šių vaistų vartojimą tik jam patarus. Dar anksčiau reikia susirūpinti, jeigu karščiuoja kūdikis ir temperatūra nepradeda kristi po paros, ilgiau nebelaukite ir pasikonsultuokite su specialistu. Esant 39–41 laipsnio temperatūrai, vaiką skubiai turi apžiūrėti gydytojas.

Temperatūrai matuoti nepamirškite į kelionių vaistinėje įsidėti termometro. Vaistinėje rasite įvairių elektroninių termometrų, kuriuos patogiu matuoti temperatūrai patiems mažiausiems.

Kai neleidžia kvėpuoti sloga. Užgulta nosimi vaikui sunku kvėpuoti, ypatingai dėl to kenčia kūdikiai, nes negali žįsti. Todėl preparatai nosytei plauti bei slogai gydyti būtini kelionių vaistinėje. Pavyzdžiui, jūros vandens tirpalas, kuris suminkštins ir pašalins sudžiūvusias luobelės, sudrėkins gleivinę. Saugūs naudoti specialiai vaikams pagaminti slogą mažinantys jūros vandens tirpalų purškikliai.

Gerklės skausmui malšinti. Kartu su pakilusia temperatūra ir sloga dažnai atsiranda ir gerklės skausmas. Paūgejusiam vaikui gerklės peršėjimą numalšins čiulpiamosios pastilės, purškiamieji vaistai, kurie dezinfekuoją gerklę ir mažina skausmą.

fekuoja gerklę ir mažina uždegimą. Mažiesiems vaikams nuo gerklės skausmo padės medetkų, šalavijų ar ramunėlių arbatėlės.

Nuo kosulio. Sunegalavusiam vaikui gali atsirasti sausas kosulys, tuomet prireiks vaistų, skystinančių skreplius ir minkštinančių kosulį. Kai kosulys pasidarys drėgnas, greičiau pasveikti padės atsikosėjimą skatinantys preparatai.

Jeį suskaudo ausytę. Viršutinių kvėpavimo takų infekcijos neretai lydi otitas – vidurinės ausies uždegimas. Maži vaikai šia liga suseraga gana dažnai, o vasara – būtent tas metas, kai ausų uždegimai suaktyvėja. Todėl jei ketinate išeiti su mažais vaikais, į kelionių vaistinėle įsidėkite ir ausų lašius.

Į pagalbą skrandžiui. Kitoks maistas ar vanduo iš čiaupo vaikams greitai sutrikdo virškinimą. Dažnos mažųjų poilsiautojų bėdos viduriavimas, vėmimas ir skrandžio skausmai. Todėl kelionės vaistinėje būtini vaistai nuo virškinimo sutrikimų. Viduriuodamas ir vemdamas vaikas greitai netenka skysčių ir mineralinių medžiagų, todėl vien tik vaistų nuo šios problemos gali neužtekti – reikės vandens ir mineralų kiekį atkuriančio preparato.

Nuo alergijos. Sloga vaikui gali atsirasti ir dėl alergijos. Kiti šios ligos požymiai: bėrimai, kosulys ir dusulys, atsiradęs dėl bronchų spazmų, pilvuko skausmas. Svečioje šalyje kitokie augalai, skiriasi maistas, vandens sudėtis, gali sugelti vabzdžiai. Todėl kelionėje pravers antihistamininiai vaistai nuo alergijos. Vaistų nuo alergijos kelionėje verta turėti visiems, net ir niekada nesusiūrusiems su šia liga.

Susižeidus. Nedidelės traumos – nubrozdinimai, mėlynės, sumušimai – vaikų kasdienybė. Nesitikėkite, kad mažųjų įpročiai pasikeis išvykoje, verčiau pasiruoškite ir šioms nelaimėms. Žaizdelėms dezinfekuoti būtina pasiimkite antiseptinį preparatą. Kad žaizdos greičiau sugytų, reikės mažinančio uždegimą ir apsaugančio nuo kitų infekcijų tepalo ar gelio.

Pirmosios pagalbos komplekte turi būti įvairių dydžių sterilių tvarščių, taip pat – elastinių tinklėlių ir elastinių tvarščių, sterilius marlės servetėlių, vatos ir sterilių vatos kamuoliukų pakuočių, higieninių maišelių, jei vaiką pykina kelionėje; būtinos žirkelės (geriausia su bukais galais), reikalingas pincetas, įvairių dydžių antibakterinių pleistru rinkinys, taip pat – nuospaudoms skirtų pleistru.

Kraujavimui sustabdyti, pavyzdžiui, iš nosies, gali prireikti šaldomojo maišelio, kurį įsigysite vaistinėje. Sumušimų, išinimų, patempimų skausmui sumažinti turėkite šaldantį aerozolį arba gelį.

Vabzdžiams atbaidyti. Poilsį gali apkartinti ramybės neįduodantys vabzdžiai, nuo kurių apsiginti nėra paprasta. Juos nubaido įvairūs purškikliai, tepalai ir losjonai, bet mažam vaikui cheminiai repelantai gali pakenkti – ieškokite saugių, jūsų mažylio amžiai tinkančių priemonių. Jeigu vis dėlto apsaugoti nepavyktų, pasirodysite vabzdžių nuodų sukeltas reakcijas (niežulį, patinimą, skausmą) slopinančią priemone.

Jeigu vaikas serga lėtine liga ir gydomas vaistais, nepamirškite jų kelionėje. Ketindami naudoti praejusios vasaros kelionių vaistinėle, patikrinkite vaistų galiojimo laiką.

Parengė Undinė Gilė



- Nr.1 skausmą malšinantis ir karščiavimą mažinantis vaistas vaikams Lietuvoje*
- Karščiavimą mažinantis poveikis pasireiškia per 15 min.
- Veikia iki 8 valandų
- Pagamintas Jungtinėje Karalystėje
- 2 sconių (apelsinų ir žemuočių)
- x2 koncentracija: ta pati dozė yra pusėje vaisto kiekio.
- Ta pati dozė, bet kūdikiui reikia nuryti mažiau skysčio (kaip ir ibuprofeno 100 mg/5 ml suspensijos)
- Su patogiu dozatoriumi
- Sudėtyje nėra parabenų ir dažiklių, kurie gali sukelti alerginę reakciją
- Be cukraus
- Sudėtyje nėra natrio benzoato

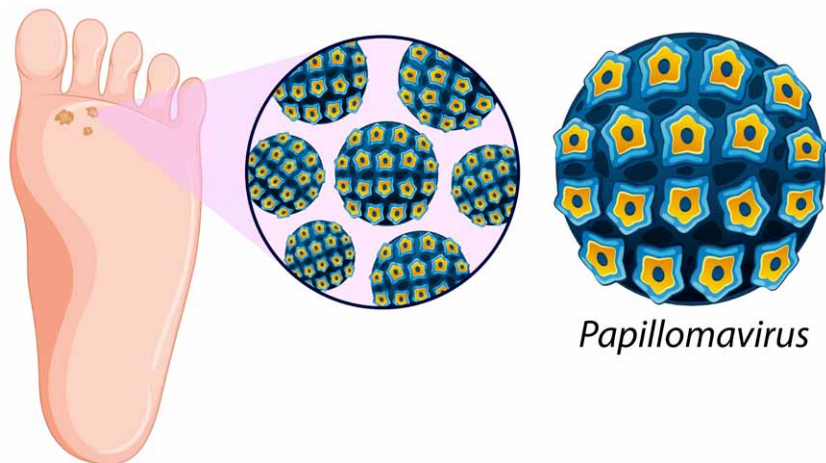
*Vaikams nuo skausmo ir karščiavimo. **Quantiles Lithuania SIA** ir **RetailAudit**, groud.2015 – Epke.2016, AIC kode: M01A1, M02B0. **Farmacinė forma:** suspensijos, šaldomoji bankaita. **OTC**
Nurofen Forte Orange 40 mg/ml geriamoji suspensija (100 ml) ir Nurofen Forte Strawberry 40 mg/ml geriamoji suspensija (100 ml)
 Nereceptinis vaistinis preparatas. 1 ml geriamosios suspensijos yra 40 mg ibuprofeno. Ištirpinęs ištirpinkite: trumpalaikis skausmo ir vidutinio skausmo malšinimas. Trumpalaikis karščiavimo mažinimas. Dozavimo ir vartojimo metodas: naudojant pakabotę esant dviem švirkštų dozatorių, kaip nurodyta: svėriamiesiems daugiau nei 5 kg (1-5 mėn.) kūdikiams gerti po 1,25 ml 3 kartus per parą, 7-9 kg (6-11 mėn.) kūdikiams – po 1,25 ml 3 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.
Indikacijos: trumpalaikis skausmo ir vidutinio skausmo malšinimas, dantų skausmas, sąnarių, mėnesinių skausmų malšinimas, karščiavimo mažinimas.
Kontraindikacijos: padėjęs patarimas. Ibuprofeno arba bet kura vaisto pavaldžio medžiagos, jei praėję yra buvę padėjęs patarimas (astma, mitas, angioneurozinis padėjimas, **kidinė**) suraungti ibuprofeno, kitą nesteroidinį vaistą nuo uždegimo (NNU), plaukite ir acetilsalicilo rūgšties darinius, anksčiau buvus su NNU vartojimu susiję komplikacijos. **Vidurinio ir vidutinio skausmo malšinimas:** Atsakyti ar anksčiau buvus patarimas praejusio epa arba opo kraujuoties (iš ar kraujavimas) arba ar kraujavimas iš virškinimo trakto (virškinimo trakto kraujavimas) ir kraujavimas iš virškinimo trakto. **Kraujuoties ir mėnesinių skausmų malšinimas:** 4 klases kraujavimo sutrikimų, pakilusių rėmuo ir meteo likutimas, įsivaipareidęs sutelkiantis jėgą, vidurinio, vidutinio ar nepatarkimo skausmą. **Sveikas isigimti ilgai trukęs reikia abiejų pusių paimant, sergančias sistemines raudojimo klaidas. **Išgiję kaip kare serga miegu įvairių audinių ligų, nes didelis absorpcijos meningitiz, kuriems yra gimta perforno metabolinis sutrikimas (pavyzdžiui, ornitino transkarbamito pertręti). Vidurinio ir vidutinio skausmų malšinimas:** žemųjų žmogų (opos) kaulai, krono liga), serga vėžavimas, jei anksčiau buvo padėjęs kraujopūdi (arba) širdies nepakankamas, yra mitas, kepenų vidinis sutrikimas, skart po dides apimties chirurginės operacijos, je ja šveikia, nesukindanti arba lėtinę atkūrimų įveikimo sutrikimų, jei anksčiau buvo patarimais abiejų raktųjų ir kitas medžiagos, nes didelis padėjęs ilgą priėmimą, abiejų raktųjų patarimais nokia vartojant išsias vaistus. Sie vadai gi būti sosis su nedideli širdies prepūdo (mikrodo infarkto) ar mialio pavojus padėjimu. **Vaistų negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas mialis padėjimas sutrikimas – **Patuote nedėnesimas. Vaistų vartojimo priemonės:** kura gi nepuol **kontraindikacijos.** Nėgpagėdėdams puvėkis: dažnas skrandžio ir žmogų sutrikimas. Nėdėdas: vidurinio raktio opo, perforavimas ar kraujavimas, burnos igitavines ildėgimas kartu su opomis, esamos žmogų opo pavėjimas (diditas ar krono (Crdne) lga), gastritas, centines nervų sistemos sutrikimai, regėjimo sutrikimai, įvairūs odos bėrimai, padėjęsio žuomuo reakcijos. **Rekis vėmimas ausis, skausmų ar žmogų patarimas. Imitas, spindulys žmogų kielis. Labai retas: coelofagas, parazitavimas, širdies nepakankamumas, gripinės širdies plėtimasis, mikrobai mitakta, vėsi ir rankų imimas, mažėjimas, nei įvairūs, āgimo širdies kiamas, padėjęsio sutrikimas, dēpėjimo, lupinėjimo, vėsi kiti, pakilavimas, kepenų distrofija, kepenų patalėmimas, kepenų nepakankamumas, hepatitas, krono lga) karmėnos vaikams, vėpėjis, meningitas, svarstos padėjęsio žuomuo reakcijos (opė, Sūkėlis-Džonsonas (Stevens-Johnson) sindromas, daugiformė eruziivė, toskare eruzivė ir nolisio (lyellii sindromas), akneja. **Dažni nežmonas:** kevepimo raktų reaktyvumas. **Pakuotė:** kartono dėžutė su 100 ml ar 150 ml geriamosios suspensijos ir geriamasis švirkstas. **Registruojamas:** Becket Benckiser (Philad) S.A., Lenkija. **Iskėto perėjusio data:** 2016-09-26. **Isiam informacija apie vaistų preparatų pateikiamas** **Vidurinio vaistų, kuris būkis tarpinis prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministrojės d. paila Nepagėdėdams@pabk.lt. Ir kitu būdu, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkclt.lt. **Isiklikimo notacija vėpėjimo:** 2015-04-26. **Specialusis, padėjęsio skausmų vėsi ir kitu gėpi informacijos apie ist, kurį paverčė Vėdėjimo vaistų, kuris būkis tarpinis prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministrojės d. paila Nepagėdėdams@pabk.lt. Ir kitu būdu, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkclt.lt.**********

Ką daryti su vaiko karpomis?

Karpas – viena dažniausių vaikystės problemų. Jų gali pridrygti įvairiose kūno vietose – kaip grybų po lietaus. Tėvams šie odos dariniai atrodo grėsmingi, bet iš tiesų taip nėra. Sveikatai karpas nėra pavojingos – tai gerybiniai odos augliai, kuriuos sukelia žmogaus papilomos virusas. Kodėl karpas nusėja vaiko keliukus, rankytes, padukus ir kaip jų atsikratyti?

Tačiau papildomas virusas pavojingas ne kiekvienam vaikui. Karpoms atsirasti turi įtakos nusilpęs imunitetas. Todėl jos dažnai apninka persirgus kokia nors liga. Svarbus ir genetiškai paveldėtas polinkis į šią ligą.

Karpas vaikui paprastai atsiranda apie penktuosius gyvenimo metus. Šiuo amžiaus tarpsniu mažylis tampa itin smalsus ir save jau laiko savarankišku. Penkiamečio rankos ir kojos nuolat išmargintos įbrėžimų, sumušimų, žaizdelių, per kurias virusas lengvai patenka į kraują. Tokio amžiaus vaikai pradeda dažnai keistis žaislais, aktyviai bendrauti vaikų darželiuose ir žaidimų



Papillomavirus

Karpas – užkrečiama liga

Karpy gali atsirasti bet kurio amžiaus žmogui – itin dažnai papildomas virusas pažeidžia vaikų odą. Šie odos dariniai išdygsta traumų dažniausiai žalojamose vietose – ant kelių, alkūnių, rankų, t. y. ten, kur virusas gali lengvai prisiskverbti per odos įtrūkius, įbrėžimus ir žaizdeles. Karpoms palanki šerpetojanti oda, jos greičiau plinta, jeigu vaikas turi įprotį graužti nagus. Papilomos virusu užsikrečiama nuo kito žmogaus tiesiogiai arba per bendrai naudojamus daiktus, pavyzdžiui, rankšluosčius, žaislus, taip pat – durų rankenas. Lengvai gali užkrėsti karpų turintys namiškiai.

Užkratas sparčiai plinta drėgmėje, todėl ant padų tokių odos darinių gali atsirasti po užsiėmimų sporto salėje ar maudynių baseine. Šiai infekcijai ypatingai neatspari išmirkusi vandenyje oda. Virusui palanki terpė gausiai prakaituojančios, taip pat – nuolat traumuojamos kojos, kai vaikas avi ankštą avalynę. Užsikrėsti galima vaikščiojant basomis.

aikštelėse, todėl jų pažeidžiamumas įvairiomis bakterijomis šiuo gyvenimo laikotarpiu padidėja kelis kartus.

Mokyklinio amžiaus vaikai papildomas virusu neretai užsikrečia vasaros stovyklose, nes ten įprasta keistis avalyne, drabužiais, naudoti tas pačias higienos priemones.

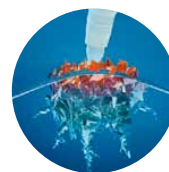
Karpas nevienodos

Papilomos virusas turi apie 150 tipų, kai kurie jų sukelia skirtingų rūšių karpas. Užsikrėtus, karpas užauga ir tampa matomos tik po keleto mėnesių.

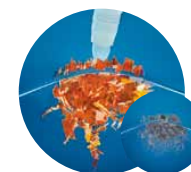
Dažniausiai pasitaikanti rūšis vaikams – paprastosios karpas. Jos iškyla ant plaštakų ir pėdų, bet gali pasirodyti bet kurioje kūno vietoje. Pavieniui ar grupėmis jos apninka vaiko pirštus, kelius ar alkūnes. Šie dariniai atrodo kaip apvalios formos 3–7 mm skersmens odos kauburėliai. Paprastųjų karpų paviršius yra grublėtas, spalva šiek tiek skiriasi nuo sveiko epi-

EndWarts PEN – VEIKSMINGAS IR UNIKALUS? PIEŠTUKINIS APLIKATORIUS SU SKRUZDŽIŲ RŪGŠTIMI KARPŲ ŠALINIMUI

ant plaštakų, pėdų, alkūnių ir kelių



EndWarts PEN skruzdžių rūgštis **išiskverbia giliai** į karpą iki pat šaknų



EndWarts PEN **veiksmingai išdžiovina** karpas



EndWarts PEN **džiovina karpą** tol, kol ji išnyksta, **užkirsdamas kelią jos pakartotiniam atsiradimui**

IŠNYKSTA 9 IŠ 10 KARPŲ!

EndWarts PEN **TINKAMAS VARTOTI KIEKVIENAM**, taip pat

- vaikams iki 4 metų amžiaus³
- nėščiosioms ir žindančioms moterims
- sergantiesiems cukriniu diabetu



VARTOJIMAS:

- Prispauti pieštuko galiuką prie karpas ir palaikyti vieną sekundę
- Tą patį pakartoti dar kartą

EndWarts PEN vartoti **REGULIARIAI** kartą per savaitę, kol karpa išnyks.

Sudėtis: skruzdžių rūgštis, vanduo, glicerolis, citrinų aliejus

Pakuotė: Pieštukinis aplikatorius

- Tirpalo užtenka 30 procedūrų
- Paprastai pakanka 5-15 procedūrų
- Vienu metu galima šalinti kelias karpas

Tinkamumo laikas: prieš atidarant - 2 metai, po atidarymo - 6 mėnesiai.

Informacija sveikatos priežiūros specialistams. Medicinos priemonė. Reklamė medžiaga parengta 2018 m. gegužės mėn. MYL-LT-18-21. www.endwarts.lt

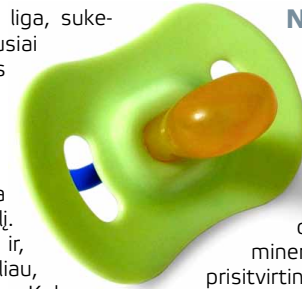


1. Bhat RM, Vidya K, Kamath G, Vidya; Kamath (June 2001). "Topical formic acid puncture technique for the treatment warts". International Journal of Dermatology 40 (6): 415–9.
2. Unikalus kokybiškos sudėties ir veikimo medicinos prietaisas. Sukurtas remiantis vartotojų nuomonių apklausa ir sumanymo tikrinimu. GfK/ Švedijos vartotojų supratimas ir koncepcijos tyrimas/ 11.2014 „Nepa“ apklausa.
3. Vartojimo instrukcija (072017).

„Buteliuko ėduonis“. Kas kaltas?

Gal ir jums teko matyti dar visai mažų, vos vienerių – dvejų metų vaikų su jau sugedusiais priekiniais dantukais? Tai ėduonis. O populiariai jį įprasta vadinti „buteliuko kariesu“ (ėduonis lotyniškai – „caries“). Tačiau pasitaiko ir žindomiems, iš buteliuko niekada negirdytiems vaikams.

Dantų ėduonis yra infekcinė liga, sukeliama mikroorganizmų. Dažniausiai ant sergančių dantų atrandamos bakterijos *Streptococcus mutans*. Jos pačios vaiko dantukų „negraužia“, tačiau labai „mėgsta“ cukrų. Skaidydami cukraus molekules, mikrobai gamina rūgštis, kurios ardo dantų emalį. Danties paviršius darosi purus ir, rūgštims prasiskverbiant vis giliau, pakenkimas palaipsniui didėja. Kol rūgštys danties emalį pragraužia kiurairi ir pradėjus irti dentinų pasimato tamsesnė duobutė, užtrunka 6–12 mėnesių. Mažiems vaikams šis procesas vyksta sparčiau, nes pirminiai dantukai, ypač tuojau po išdygimo, nėra ganėtinai mineralizuoti ir jų emalis santykinai minkštesnis, negu nuolatinių dantų. Be to, kūdikių seilės klampesnės, jose mažiau, negu suaugusiųjų seilėse, antibakterinių komponentų bei mineralinių medžiagų, neutralizuojančių rūgštis ir atkuriančių pažeistą dantį.



Naktį pavojus didesnis

Mažų vaikų ėduonies atsiradimo rizika ypač padidėja, kai kariesogeninės medžiagos į burną pakliūva naktinio miego metu. Dieną tarp maitinimų seilės apiplauna dantis ir, veikdamos šarminančiai, neutralizuoja rūgštis, danties emalyje padeda išlaikyti mineralus ir trukdo bakterijoms prie jo prisitvirtinti. Miegant vaiko burnoje seilių išsiskiria mažiau, cukringos medžiagos nuo dantų paviršiaus nenuplaunamos ir bakterijos iš jų pagamina daugiau rūgščių.

Tačiau ir dienos maitinimas yra ne mažiau svarbus. Antrąjį kūdikio gyvenimo pusmetį, kai jau išdygsta pirmieji dantukai, jis jau būna ne tik žindomas (ar girdomas mišiniais), bet ir pradeda



Bakterijų keliai į vaiko burną

Pakenkimas paprastai pirmiausia atsiranda viršutinių priekinių dantų viršutiniame trečdalyje iš lūpų pusės. Šią vietą mažiausiai nuplauna seilės ir todėl čia lengviau prisitvirtina bei dauginasi mikrobai ir susidaro jų gyvybinės veiklos produktų – kenksmingų rūgščių – didesnė koncentracija. Apatiniai priekiniai dantys lieka sveiki, nes juos uždengia liežuvis, o burnos dugne esančių liaukų išskiriamos seilės praskiedžia ir neutralizuoja dantų apnašo bakterijų gaminamas rūgštis.

Dantų ėduonį sukeliančiomis bakterijomis vaikai užsikrečia nuo kitų žmonių.

Tai gali atsitikti įvairiais būdais: bučiuojant, naudojant tuos pačius dantų šepetėlius ir stalo įrankius, duodant vaikui duonos riekę ar kitokio maisto produkto, kurio jau atsikando kariesu sergantis žmogus. Ne mažiau kenksmingas suaugusiųjų įprotis kūdikiui duodamą čiulptuką pirmiau „nuvalyti“ savo burnoje. Pagrindinis kariesogeninės infekcijos šaltinis kūdikiams yra jų

dermio – yra tamsesnio pilkšvo atspalvio.

Plokščiųjų karpų paviršius yra lygus, jų paprastai atsiranda nemažai – dažniau ant plaštakų ar veido. Tokių darinių forma apvali arba daugiakampė, jie yra 3 mm skersmens, šiek tiek iškilę virš odos, rausvos arba rusvos spalvos. Plokščiosios karpos gali atsirasti bet kurio amžiaus žmogui.

Pėdų karpos dažniausiai išsidėsto grupėmis ant padų. Čia esančios karpos gali skaudėti vaikščiojant, nuolat spaudžiamos jos įauga į odą, o pažeistos kraujuoja. Vaikui nepatogu – atrodo, lyg į batą būtų įkritęs akmenukas.

Pėdų karpos lengva supainioti su nuospaudomis. Atskirti šiuos darinius galite pamirkę kojas karštame vandenyje – tuomet ant odos iškilimo aiškiai matosi juodi taškeliai. Tai užakę kapiliarai karpos paviršiuje, aprūpinantys ją krauju.

Rečiausiai pasitaiko siūlinės karpos, tai plonos, kelių milimetrų ilgio odos ataugos, atrodo lyg nelygus paviršiaus speneliai, jų spalva tokia pat kaip ir odos. Šios karpos greitai auga, dažniausiai atsiranda veide, kakle, pažastyse.

Ar gydyti karpos reikia skubėti?

Vaikams karpos gali išnykti taip pat netikėtai, kaip ir atsirado – per kelis mėnesius arba metus. Todėl jeigu šie dariniai nekelia diskomforto, galima palaukti. Į gydytoją būtina kreiptis tuomet, kai karpos pasidaro skausmingos arba labai sparčiai dauginasi, jeigu pakinta jų spalva, forma, dydis.

Nors karpos ir nėra pavojingos, bet jos sukelia nepatogumų. Pavyzdžiui, ant rankų esančios karpos, trukdo kasdieniui veiklai. Be to, negydomos gali išplisti, nes vaikas bando jas nukrapštyti kasydamasis ir šie dariniai pasklinda kitose kūno vietose. Itin nemalonus yra po nagais išaugusios karpos, kuriomis vaikas gali apsikrėsti krapštydamas kitose kūno vietose esančias karpas. Panagėse esantys dariniai trukdo augti nagams ir yra skausmingi.

Nieko stebėtino, kad kai kurie vaikai gėdijasi karpų. Dar ir dėl to tėvai stengiasi jas išnaikinti. Bet prieš imantis savarankiškai gydytis, derėtų pasitarti su gydytoju ir įsitikinti, kad ant vaiko odos išaugo tikrai karpos, o ne kitoks darinys. Patys niekada nebandykite naikinti ant veido, lūpų ar akių vokų išdygusių karpų, nes pašalinus gali likti randų.

Kokį gydymo būdą rinktis?

Gydytojai įspėja, kad visam laikui karpų neatsikratysite jokiomis priemonėmis, nes virusas nesunaikinamas ir karpos gali bet kada ataugti. Žinoma, jeigu šie dariniai trukdo, kelia estetinių problemų, juos prireikia šalinti. Dermatologai pataria naikinti karpas, pavyzdžiui, ant vaiko padų. Brangiausių vaiko karpų gydymo metodų gydytojai siūlyti neskuba, juo labiau kad yra didelė tikimybė, jog jos išnyks savaime.

Karpas galima šalinti lazeriu, elektrokoaguliacija, šaldyti azotu (krioterapija). Šios procedūros nepigios, atliekamos nuskausminus ir vaikui gali sukelti nemažą stresą. Be to, jos taip pat nenaikina viruso ir gali likti randų. Vaikams šias procedūras gydytojai rekomenduoja tik išskirtiniais atvejais.

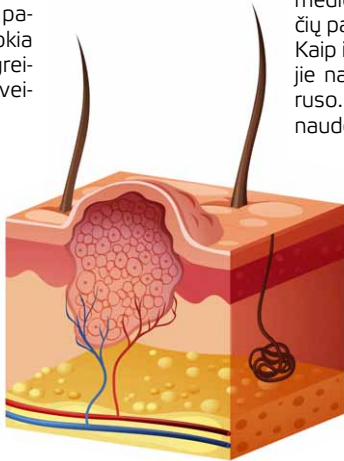
Pradėti gydymą dermatologai pataria nuo vietinio poveikio preparatų. Toks gydymas saugesnis, veiksmingas ir nebrangus. Viena tokių medicininių priemonių grupė – iš rūgščių pagaminti nereceptiniai preparatai. Kaip ir kitos karpų gydymo priemonės, jie naikina patį darinį, bet neveikia viruso. Tokiuose preparatuose dažnai naudojama skruzdžių rūgštis, kuri įsiskverbia į karpos audinį iki pat šakny, suardo jos struktūrą, džiovina – kol darinys išnyksta. Vaistinėse galite įsigyti tokių preparatų, tinkantį ir mažiems vaikams. Priemonės, pagamintos naudojant rūgštis, patogios vartoti, ypač tos, kurių tereikia tepti tik kartą per savaitę. Be to, šiuolaikiniai vietinio poveikio preparatai praktiškai nesukelia šalutinio poveikio.

Kaip apsiginti nuo papildomos viruso?

Pagrindinė viruso prasiskverbimo priežastis – asmeninės higienos stoka. Išmokykite vaiką plauti rankas kiekvieną kartą apsilankius parduotuvėje, kavinėje ar grįžus iš lauko. Vaikai turi žinoti, kad reikia naudotis tik savo rankšluosčiu – ir namuose, ir darželyje. Kojas visada reikia gerai nusausti, kad nesukurtume papildomos viruso palankios drėgnos aplinkos. Baseine ar viešajame duše vaikas turi avėti gumines šlepetes.

Grūdinkite vaiką, nes tai stiprina imunitetą, kuris neleidžia išsivystyti daugeliui infekcijų. Visas smulkias žaizdeles dezinfekuokite antiseptiniais tirpalais – taip virusui užversite kelius į organizmą.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė





valgyti papildomą tirštą maistą. O šio liekanos, pavirtusios užsibūnančiu (ypač per visą naktį) dantų apnašu, tampa bakterijų „namais“.

Kodėl „buteliuko kariesas“?

„Buteliuko kariesas“ ankstyvasis ėduonis buvo pramintas todėl, kad pastebėta, jog dažniausiai jis išsivysto kūdikiams ir mažiems vaikams, kurie prieš užmigdami ir pradėję naktį iš buteliuko per čiulptuką girdomi saldžiais gėrimais: saldinta arbata, sultimis... Ir mišiniai nėra išimtis. Nors jie gaminami iš karvės pieno, kuris pieno cukraus laktozės turi gerokai (pusantro karto) mažiau negu moters pienas, tačiau karvės piene yra ganėtinai per daug (net 3,5 kartų daugiau negu moters piene) baltymų. Pirmiausia todėl ir gaminamas kūdikių maistelis – mišinys: kad paskui į tuos iš gražios dėžutės išimtus miltelius būtų įpilama daugiau vandens, negu iš šviežio karvės pieno buvo išgarinta gamykloje. Tačiau tada karvės pieno laktozės koncentracija dar labiau sumažėtų. Dėl to, kad mišinyje angliavandenių būtų ne mažiau negu kūdikių maisto etalone – motinos piene, į miltelius jau gamykloje įmaišoma nemažai saldžių pakaitalų natūraliosios laktozės stygiui kompensuoti. Taigi, vartojimui paruošti vandenyje ištirpinti mišinėlio milteliai irgi tampa savotišku cukraus tirpalu. Todėl nereikėtų stebėtis mokslininkų išvadomis, jog kai

kurie pieno mišiniai tirpdo dantų emalį ir skatina dantų ėduonies vystymąsi.

Mamyčių pienas taip pat saldus...

Taip, ir netgi labai – moterys savo krūtyse gamina patį saldžiausią (daugiausia pieno cukraus – laktozės turintį) pieną iš visų Žemėje gyvenančių žinduolių rūšių. Beveik toks pat saldus yra mūsų artimiausių „giminaičių“ – žmogbeždžionių pienas. Tačiau nei gamtoje laisvai gyvenančių šimpanzių, nei gorilų jaunikliams pieninių dantų kariesas nebūdingas, nors jie žindomi po kelerius metus ir miega kartu su motina. Dantų ėduonies požymių beveik nerasta ir antropologų ištirtose priešistorėje gyvenusių žmonių kaukolėse.

Iš dalies taip yra todėl, jog moters pieno laktozė nėra toks pat geras ėduonį sukeliančių bakterijų maistas, kaip pramoninis cukrus sacharozė. Viena, dauguma laktozės molekulių į gliukozę ir galaktozę suskaldomos ne burnoje, o tik žarnyne. Antra, motinos pieno imunoglobulinai A ir G stabdo bakterijų augimą, o laktoferinas veikia *Streptococcus mutans* baktericidiškai – jas naikina. Be to, pienas gali net remineralizuoti (atkurti) jau apdirpusį dantų emalį, suteikdamas jam kalcio ir fosforo. Bet daugelis komercinių mišinių dantų emalį tirpdo, nes mažina burnos pH (rūgština), o tai ne tik greitina emalio demineralizaciją, bet ir skatina bakterijų *Streptococcus mutans* klestėjimą.

Žindomų vaikų ėduonis

Deja, tikrai pasitaiko. Tačiau teisingiau būtų sakyti, jog tiems kūdikiams dantų kariesas atsiranda ne todėl, kad jie žindomi, bet nepaisant žindymo. Nes kaltas irgi ne jų mamų pienas!

Jau minėjau – ėduonį sukeliančių bakterijų namai yra dantų apnašas. Ant švaraus ir lygaus kieto danties emalio joms nebūtų patogu prikibti ir išsilaikyti. Maždaug šešių mėnesių amžius, kai išdygsta pirmieji pieniniai dantukai, sutampa su papildomo tiršto maisto – košių valgymo pradžia. Prilipus maisto likučiams, ilgai susidaro dantų apnašas. Jeigu jame yra cukraus – apnašas tampa ir bakterijų „maisto sandėliuku“. Be to, cukrus, savo ruožtu, yra žaliava susidaryti specifiniams polisacharidams, didinantiems dantų apnašo lipnumą ir taip padedantiems jame dar saugiau ir gausiau įsikurti mikrobams.

Jeigu kūdikis eis miegoti su švariais dantukais, tai ir naktinis žindymas jam niekuo nepakenks. Kuo dantukai „jaunesni“, t.y. kuo mažiau laiko praėjo po išdygimo, tuo lengviau juos gali pažeisti bakterijų išskiriamos rūgštys. Todėl net ir žindomam kūdikiui jau reikia pradėti valyti vos išdygusius dantukus. Ypač jeigu jis papildomai valgo ir tokio maisto, nuo kurio ant dantų gali susidaryti apnašas.

Šiuolaikinė problema

Pasaulinė Sveikatos Organizacija, remdama si jau šimtų tūkstančių metų žmonijos patirtimi ir šiuolaikiniu mokslu, rekomenduoja kūdikių žindymą tęsti antraisiais vaiko gyvenimo metais ir dar ilgiau – tol, kol išliks poreikis. Antropologai, remdamiesi archeologų radiniais, teigia, jog labai tolimoje senovėje vaikai buvo žindomi po kelerius metus, tačiau ankstyvo dantų gedimo požymių, tiriant tuomet gyvenusių žmonių kaukoles, beveik nerasta. Ir šiandien ėduonis nebūdingas laukinėse bendruomenėse, kur kūdikiai miega šalia mamų ir žindymas naktimis tęsiasi po antrojo gimtadienio. Kokia tokio atsparumo paslaptis?

Senovėje laukiniai žmonės patys valgė ir savo vaikams duodavo gamtoje randamą natūralų, taigi neperdirbtą, maistą. Ne tokį, kaip dabar įprasta – sumaltą ir virtą iki ištižimo, tepančią prilimpantį prie dantų. Tada dar nebuvo fabrikinio cukraus ir aukščiausios rūšies miltų. Dantų ėduonis kaip žmonijos bėda radosi laikais, kai sėslios gentys išrado žemdirbystę ir pradėjo malti, virti, saldinti...

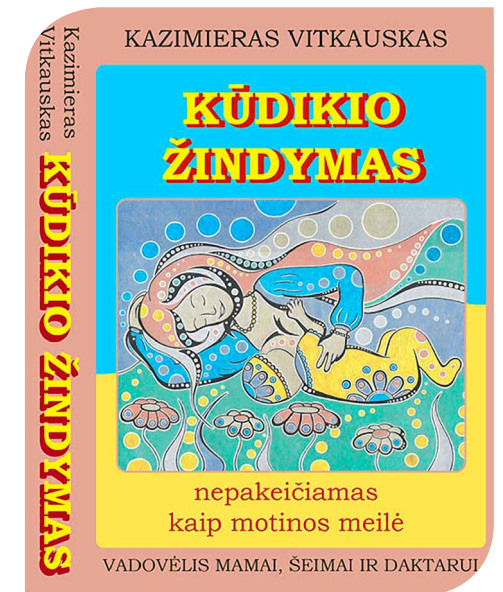
Rupus ir šiurkštokas natūralią skaidulinę struktūrą tebeturintis maistas ne tik blogiau limpa, bet ir lyg natūralus šepetukas nuvalo nuo danties paviršiaus po ankstesnio valgymo nepašalintas liekanas. To negali padaryti trinta pertrinta, virusi pervirusi, tarsi vienalytė pasta, jokio šiurkštumo nebeturinti masė. Man sunku

įsivaizduoti, jog jokie apnašo nepalikty, pavyzdžiui, manų košė, ypač dar ir pasaldinta.

Kaip apsaugoti mūsų vaikų dantukus?

Geriausia dar neišdygusių kūdikių dantų apsauga – maitinimas krūtimi. Motinos pienas aprūpina augantį organizmą visomis jam reikalingomis medžiagomis, iš jo geriausiai įsisavinamas kalcis ir kiti mineralai, svarbūs dantų tvirtumui. Jau išdygusiems dantims nuo infekcijos apginti svarbios motinos pieno antiinfekcinės savybės ir jau minėtas gebėjimas sustiprinti dantų emalį jį remineralizuojant.

Jeigu kūdikis valgo apnašą palikti galintį tirštą maistą, dantukus būtina valyti. Ypač nakčiai. Kol dantukų nedaug ir jie su didokom tarpdantėm, galima nuvalyti sudrėkinta skepetaite, o vėliau reikia naudoti šepetėlį ir pastą (vaistinėse būna specialių vaikiškų pastų, kurios nekenksmingos nurijus). Paprastai šią procedūrą bent du kartus per dieną atlieka tėvai, tačiau paugėlyms vaikui leiskite aktyviai mokytis, padėkite jam ir skatinkite perimti iniciatyvą. Svarbiausia rezultatas – švarūs dantys ir išugdytas įprotis juos valyti.



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

Daugiau apie knygą ir autorių www.zindyk.lt

Kaip padėti mažiui užmigti?



Gilus ir ramus miegas – būtinas sveikam augimui. Bet užmigdyti vaiką daugeliui tėvų yra nelengva užduotis. Sunkiausia įkalbėti gultis į lovą pačius mažiausius nenuoramas. Vaikai ilgai neužmiega naktį dėl kelių priežasčių: fiziologinių, psichologinių ir buitinių. Fiziologines priežastis lemia vaiko sveikata, o dauguma kitų priklauso nuo suaugusiųjų. Tiesa, ikimokykliniame amžiuje turi įtakos psichikos vystymosi ypatumai. Kas gi trukdo mažyliui užmigti?

Kas išblaško miegus?

Daugelis tėvelių yra susidūrę su situacija, kai vaikas sunkiai užmiega vakarais, bet popietinis miegas nesuprastėja. Paprasčiausia priežastis gali būti ta, kad vaikas tiesiog nenori miegoti. Galbūt dėl to kaltas ilgesnis, negu įprasta, dieninis miegas, po kurio vėlai atsikėlus sunku laiku užmigti vakare? Kūdikiai neretai supainioja dieną ir naktį. O kad taip nenutiktų, naujagimi nuo pat pirmųjų dienų pratinkite prie vienodos dienos nakties skirtumus. Dieną būkite aktyvūs, o artėjant naktčiai atidėkite pokalbius, aktyvius žaidimus ir ruoškitės miegui. Vakara vaikas turi praleisti ramiai – didelis fizinis aktyvumas ir audringos emocijos prieš pat miegą išblaško snaudulį.

Manoma, kad viena iš priežasčių, kodėl sunku užmigti kūdikiui, jog šiuolaikinių vaikų mamos nebevysto. Per dieną mažylis gauna labai daug informacijos, kurią apdoroti dar netobulai jo nervų sistemai yra sudėtinga. Įsijaudinęs jis mosikuoja rankytėmis ir kojytėmis, o šie judesiai nuolat budina.

Jeigu pasidaro sunku užmigti naktį trijų mė-

nesių kūdikiui, greičiausiai jį kamuoja pilvuko diegliai. Neužmigs išalkęs ar ištroškęs vaikas, taip pat, jeigu jam per šalta ar per karšta. Neleis nurimti diskomfortą sukeliančios nešvarios sauskelnės arba šlapi vystykiai. Sveikas gilus miegas užliūnos tik tada, kai patenkinsite visus mažylio poreikius.

Guldomy į lovėlę vaiką gali gąsdinti įvairios baimės ir naktiniai košmarai. Dauguma mažylių bijo tamsos, vientvės, baisių pasakų personažų. Įtikinkite vaiką, kad namuose jis saugus, nes jūs esate šalia, todėl jam nėra ko bijoti. Miegoti trukdo ryškus apšvietimas ir garsai (pokalbiai, muzika, televizorius).

Viena iš nenorinčio miegoti vaiko kaprizų priežasčių – psichikos vystymosi ypatumai, pavyzdžiui, vadinamoji trečiųjų metų krizė. Tokio amžiaus vaikas daug ko išmoksta, patiria nemažai įspūdžių, o tai jį nuvargina ir veikia miegą. Tuo laikotarpiu itin išauga savarankiškumo poreikis: vaikas nori veiksmų laisvės, jis jau turi savo nuomonę ir reikalauja jos paįsinti. Suaugusiųjų kišimasis į jo gyvenimą skatina priešintis. Nesigulti ilgai į lovą vakare – taip pat gali būti protesto forma.

Padeda pastovi dienvartė, tyla ir grynas oras

Žindomas kūdikis itin glaudžiai susijęs su mama. Ji tiesiogiai veikia emocinę mamos būklę. Kai mama rami, ir vaikas greičiau nurimsta, o bloga nuotaika bei jaudulys persiduoda ir jam. Todėl, jeigu norite, kad vaikas ramiai miegotų, nepasiduokite neigiamoms emocijoms. Nuvargusi, prislėgta ir prastos nuotaikos mama nepadės užmigti bet kurio amžiaus mažyliui.

Tinkamai organizuokite vaiko dienvartę. Dieną būdraujantį mažylį nuolat užimkite veikla. Dažniau išeikite į gryną orą: pasivaikščiokite padėda vaikui vystyti, gerina nuotaiką ir miegą. Naudingai fiziniai užsiėmimai, parinkti pagal mažylio amžių. Visą savo energiją vaikas turi išleisti dieną, o vakare jo neperkraukite įspūdžiais, užsiimkite ramesniais žaidimais.

Kai kurie tėvai klaidingai mano, kad lengviau užsnūns vėlai migdomas ir nuvargęs, dieną išsidūkęs mažylis. Bet iš tikrųjų yra atvirkščiai: dėl sutrikdytos dienvartės vaikas pervargsta, pasidaro dirglus, irzlus ir priešinasi guldomas į lovą.

Jeigu kūdikiui neleidžia užmigti diegliai, mamai derėtų atsisakyti dujų sankepas skatinančių maisto produktų. Pediatras pasiūlys kūdikiui preparatą nuo dieglių. Kai ramybės neduoda

dygstantys dantukai, pabandykite sumažinti skausmą masažuodama danteną arba patepkite jas specialiu geliu.

Prieš miegą išvėdinkite mažylio kambarį, sudrėkinkite orą, pavyzdžiui, išplaukite drėgna šluoste grindis. Optimali vaiko kambario temperatūra 18–20 laipsnių, o drėgnis – 50–70 proc. Jeigu bus labai karšta, mažylis nuolat nubus kamuojamas troškulio. Geriausiai vaikai miega vėsesniame kambarielyje.

Aprenkite mažylį pižama, būtinai pakeiskite sauskelnes – miegoti jam turi būti patogiu.

Nepaisant to, kad tylus garsas ar blanki šviesa nepažadins įmigusio vaiko, jie blogai veiks miegą ir mažylis nepailsės. Todėl išjunkite kompiuterį, televizorių ir kitus prietaisus. Paguldymui į lovėlę kūdikiui galite padainuoti lopšinę, kiek paūgėjusiam pasėkti gražią pasakėlę.

Sukurkite miego ritualą. Pavyzdžiui, prieš guldydamas mažylį į lovėlę, paplūdykite jį vonioje. Į vandenuką galite įlašinti porą lašelių eterinio levandų aliejaus.

Ramiam miegui – eterinis levandų aliejus

Nuo streso ir nerimo seniai naudojamas levandų eterinis aliejus. Šis augalas pasižymi an-

tiseptiniu, spazmus atpalaiduojančiu, taip pat raminamuoju poveikiu. Eterinis levandų aliejus įeina į daugelio vaikų higienos priemonių sudėtį. Šį aliejų saugiai galima naudoti net naujagimiams.

Levandų aliejus vandenyje netirpsta, todėl prieš lašinant į vonią jį reikia atskiesti migdolų aliejumi, pienu, grietinėle arba šaukštu medaus. Gryno šio eterinio aliejaus vaikui naudoti nedera, nes gali sudirginti arba nudeginti odą.

Nuraminti mažylį padės ne tik vonia su keilais lašukais šio augalinio aliejaus. Lengvai masažuojant jo turinčiu vaikišku kremu galima patepti nugarą, krūtinę, padus. Švelnūs mamos rankų prisilietimai ir malonus levandų aromatas pagerins mažylio savijautą, padės atsipalaiduoti ir nuramins. Tokį masažą nesunkiai atliks kiekviena mama, nes didelio profesionalumo jam nereikia – pagrindiniai būdai yra trynimasis ir glostymas. Švariai nusiplaukite rankas, išspauskite šiek tiek kremo ir patrinkite tarp delnų, kad sušiltų. Paskui pradėkite masažuoti sukamaisiais judesiais laikrodžio rodyklės kryptimi.

Eterinis levandų aliejus sumažins dantukų dygimo skausmą, numalšins ir dieglius, kurie taip pat neleidžia kūdikiui užmigti.

Parengė Undinė Gilė

Eterinių aliejų kremas kūdikiams ir vaikams

IEŠKOKITE VAISTINĖSE!

- ✓ Levanda
- ✓ Čiobreliai
- ✓ Pušis

Aroma balm baby

Be parabenų, dažiklių, silikono priedų
Tinka kūdikiams nuo 0 mėn.

www.aromabalm.lt

Kūdikio primaitinimo taisyklės

Visos mamos puikiai žino, kad pats geriausias maistas kūdikiui yra motinos pienas. Bet paūgėjęs mažyliui jame esančių medžiagų nebeužtenka ir reikia pradėti duoti kitų maisto produktų. Kada jau laikas primaitinti kūdikį, nuo ko pradėti, ko gali paragauti pusės metų mažylis ir kiek galima duoti košės, daržovių tyrės arba sulčių?

Primaitinimas – svarbus kūdikio mitybos etapas

Motinos pieno sudėtis yra unikali: jame gausu labai svarbių maistingų ir biologiškai aktyvių komponentų, su juo kūdikis iki 6 mėnesių gauna viską, ko reikia jo organizmui. Bet vėliau prasideda naujas kūdikio mitybos etapas – primaitinimo, kai šalia mamos pieno (ir dirbtinių mišinių, jeigu motinos pieno neužtenka), mažyliui pradeda duoti papildomo maisto. Tuomet žindymas derinamas su įvairaus tirštumo maistu, vaikas pradeda girti skysčiais.

Naujasis maistas būtinas ir mažylio virškinimo sistemos vystymuisi, jo dėka pradeda formotis skonis, stimuliuojamas virškinamojo trakto darbas, fermentų aktyvumas. Pamažu kūdikis mokosi kramtyti, pratinasi valgyti vis kietesnį maistą. Taip mažylis pasirošia įprastiniam šeimos maistui.

Kūdikis iki 5–6 mėnesių negali suvirškinti tiršto maisto, nes jo organizme dar nėra daugelio reikalingų fermentų. Pasaulio sveikatos organizacijos kūdikių maitinimo ekspertai duoti tiršto maisto rekomenduoja nuo 6 mėnesių. Bet jeigu valgydamas tik motinos pieną arba mišinius kūdikis nepriauga svorio, jis gali būti primaitinamas nuo 4 mėnesių.

Pradedame nuo daržovių tyrės

Pirmaisiais gyvenimo metais vaikas gali valgyti ne visus maisto produktus. Pirmiausia patariama duoti pertrintos daržovių tyrės. Į pagamintą atvėsusią tyrę įpilkite motinos pieno, o jei jo neturite, pieno mišinio. Daržovių tyrės siūlykite po truputį: iš pradžių po valgomoji šaukštą ir po tiek pat šį kiekį didinkite kas 2–3 dienas. Valgydinkite kūdikį šaukšteliu antrą ar trečią maitinimą.

Bet nuo daržovių pradeda ne visada. Pavyzdžiui, jeigu vaikas dažnai atpla, jo svoris per mažas arba mažylis linkęs į viduriavimą, taip pat – į maisto alergijas, primaitinimą vertėtų pradėti nuo ryžių košės. Linkusiam į vidurių užkietėjimus, apkūniam vaikui gerai iš pradžių duoti daržovių tyrės.

Nuo 8 mėnesių galima pereiti prie rupesnio maisto, nes kūdikis jau gali mokytis kramtyti. Išvirts daržoves arba kruopas užtenka sutrinti šaukštu arba šakute.

Nuo pusseptinto mėnesio galite kūdikiui duoti sulčių. Tinkamiausias obuolių, vyšnių, juodųjų serbentų. Jomis girdykite mažylį po valgio, bet saikingai, kad jis suvalgytų užtektinai motinos pieno ir tiršto maisto. Morkų sulčių duokite ne daugiau kaip 50 ml per parą. Šešto mėnesio pabaigoje galite pasiūlyti braškių, pomidorų, kitų sezoninių uogų, vaisių ir daržovių sulčių.

Prie sulčių pripratęs kūdikis gali paragauti šaukšteliu pagamdyto saldžiarūgščio obuolio, pradėkite nuo pusės arbatinio šaukštelio, duokite po maitinimo vietoj sulčių. Paskui galėsite pasiūlyti banano arba abrikosų tyrės.

Pirmasis maistas – be cukraus ir druskos

Leiskite kūdikiui pajusti natūralų įvairių patiekalų skonį. Todėl jo maisto nesaldinkite, nesūdykite ar kitaip nekeiskite jo skonio.

Pirmąjį tirštesnį maistą gaminkite kuo paprastesnį. Pavyzdžiui, daržovių tyrę, ruoškite iš vienos rūšies daržovių, o paskui kas savaitę pridėkite vis kitokių. Jeigu ketinate duoti pramoniniu būdu pagaminto patiekalo, iš pradžių išsirinkite paprasčiausios sudėties produktą.

Kūdikio maistą kruopščiai pertrinkite, nes likęs kietas gabaliukas gali suerzinti mažylį ir jis nebevalgys tirštesnio maisto. Maistą kūdikiui gaminkite atskirai, specialiai tam skirtuose induose ir jų ne naudokite šeimos patiekalams ruošti.

Pramoniniu būdu pagamintas vaikiškas maistas

Pediatrai ir vaikų mitybos specialistai primaitinimui pataria ir pramoninės gamybos kūdikiams skirtus maisto produktus. Šio kūdikių maistelio sudėtyje yra įvairių komponentų, kurie dera tarpusavyje, garantuojama cheminė ir mikrobiologinė sauga, ekologiška žaliava. Maisto produktai, esantys tokio mišinio sudėtyje, yra tiek susmulkinti, kad tam tikro amžiaus vaikas galėtų nesunkiai sukramtyti ir maistas būtų lengvai suvirškinamas.

Pramoninės gamybos vaisių, daržovių ir uogų tyrelių pradėkite duoti po 1–2 arbatinius šaukštelių – dalimis per 3 kartus, vėliau šį kiekį padidinsite iki 120 ml per parą. Atidarytą indelį paskui sandariai uždenkite plastikiniu dangteliu, nuplautu virintu vandeniu, laikykite šaldytuve, bet ne ilgiau kaip parą. Išimtą iš šaldytuvo tyrelę pašildykite iki 30 laipsnių.

Kūdikių maisto gamybai taikomi dideli kokybės ir saugumo reikalavimai. Pramoninės gamybos kūdikių maistelio privalumas – įvairios rūšys ir skoniai. Jis padeda vystyti vaiko skonio pojūčius.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

ATĖJO METAS NUSTATYTI

SEMPER LAIKRODUKĄ



Saldžiam miegui – pienas

Savo sudėtimi labai artimas motinos pienui



Škanių košės pusryčiams

Nereikia virti. Tiesiog užpilame vandeniu



Dabar grūdų košės ir spaudžiamose paketuotėse

Puikūs pasirinkimas vakarienei



12

9

6

3

1

www.semper.lt

Sulčių?



Vaisiai patogioje paketuotėje

Nuimkite dangtelį ir mažylis galės skanauti savarankiškai



Kokią pakuootę

Jūs pasirinksite pietums?

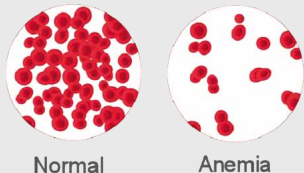


Desertas

Mažyliams be pridėto cukraus

Semper – Švedijos kompanija, gaminanti aukščiausios kokybės maistą kūdikiams daugiau nei 70 metų ir atitinką griežčiausius vartotojų reikalavimus. Visi gaminiai pagaminti išimtinai iš žaliavų ir ingredientų, kurie buvo nuodugnai patikrinti Semper laboratorijose. Kompanijos produktų krepšelyje yra daugiau nei 90 įvairiausių produktų, skirtų vaikams nuo gimimo. Puikūs pasirinkimas kiekvienai dienai!

Kaip išvengti moterų tykančios anemijos?



Normal

Anemia

Prastą savijautą dažna moteris linkusi nurašyti blogam orui, sunkiai darbo savaitei ar stresams. Bet jei kamuoja nuolatinis nuovargis, sukasi galva, ima slinkti plaukai, vargu ar verta laukti, kol tai praeis savaime. Tokie negalavimai panašūs į anemijos požymius, o jie gali pranešti apie kitas, daug rimtesnes ligas. Anemija nustatoma iš kraujo tyrimo, todėl sunegalavus derėtų apsilankyti pas šeimos gydytoją. Šia liga dažniausiai susergera moterys, todėl visoms nėščiosioms išsivysčiusiose šalyse atliekami anemijos tyrimai.

Šiek tiek apie kraują ir anemiją

Kraujas yra sudarytas iš vandens su įvairiomis jame ištirpusiomis medžiagomis ir kraujo kūnelių: leukocitų, trombocitų ir eritrocitų. Visi jie atlieka svarbias funkcijas. Leukocitai – baltieji kraujo kūneliai – kovoja su infekcija. Iš kraujo patekę į audinius, jie sunaikina ligas sukeliančias bakterijas ir grybelius. Trombocitai apsaugo nuo nukraujavimo, tai yra kraujo plokštelės, nuo kurių priklauso kraujo krešėjimas.

Geram kraujui labai svarbūs raudonieji kraujo kūneliai eritrocitai ir juose esantis baltymas hemoglobinas, kuris perneša deguonį iš plaučių į visus kitus organizmo audinius. Kai eritrocitų kraujyje sumažėja, pritrūksta ir hemoglobino. Dėl to stokdami deguonies organai negali normaliai atlikti savo funkcijų. Tai ir yra mažakraujystė (anemija), kitaip tariant, deguonies badas. Anemija gali pažeisti visas organizmo sistemas: nukenčia širdis, plaučiai, endokrininė ir lytinė sistema, virškinimas, oda ir kt.

Kas lemia kraujo kokybę?

Pagrindiniai elementai, nuo kurių priklauso kraujas, yra geležis, folio rūgštis ir vitaminas B12. Daugiau nei du trečdaliai organizme esančios geležies yra raudonųjų kraujo kūnelių baltymo hemoglobino sudėtyje. Todėl ji labai svarbi normaliam hemoglobininui susidaryti, o nuo jo priklauso, ar organizmas gaus užtektinai deguonies.

Vitaminas B12 arba kobalaminas – būtinas raudonųjų kraujo kūnelių susidarymui, ląstelių dalijimuisi, jis reguliuoja kraujodarą, suaktyvina folio rūgštį. Kai šio vitamino trūksta, sumažėja ir eritrocitų bei trombocitų. Vitamino B12 stokos

mažakraujystė vadinama megaloblastine anemija. Kraujodaros procesuose taip pat dalyvauja folio rūgštis, kuri padeda susiformuoti sveikiems eritrocitams.

Trūkstant vieno iš šių mikroelementų, gali išsivystyti anemija. Dažniausiai sergama geležies stokos mažakraujystė. Jeigu greitai nuvargstate, esate mieguista net dieną, pasidarėte jautri, irzli, sunku susikaupti, galite įtarti anemiją, todėl nedelskite apsilankyti pas gydytoją. Liga vystosi lėtai, o jai progresuojant simptomai nuolat stiprėja, vis labiau alinamas organizmas. Trūkstant vis daugiau geležies lūžinėja nagai, išsausėja ir išblyksta oda, veide daugėja raukšlų. Keičiasi skonis: ima patikti neįprasti kvapai (tokie kaip benzino), traukia neįprasti maisto produktai, pavyzdžiui, žalios bulvės, ir kt.

Kodėl anemija dažniau serga moterys?

Pagrindinė priežastis, kodėl šia liga serga daug moterų – mėnesinės, dėl kurių netenkama nemažai kraujo. Jeigu dar prisideda nuolatinės dietos arba nesveikas maistas, anemijos tikimybė išauga kelis kartus. Šia liga itin dažnai susergera nėščiosios, tada ji ir vadinama nėščiųjų anemija.

Nėščiųjų anemija – grėsmė vaiko sveikatai

Nėštumo metu geležies, folio rūgšties ir vitamino B12, kaip ir kitų mikroelementų, reikia daugiau, nes jais mama turi pasidalinti su augančiu vaisiumi. Todėl nėščiai moteriai mažakraujystė išsivysto greičiau. Ligą lemia ir fiziologiniai pokyčiai, nes šiuo periodu kraujagyslėse ima kauptis daugiau skysčių ir dėl to sumažėja hemoglobino koncentracija. Jei iki pastodama moteris sirgo mažakraujyste, gausiai kraujuodavo per mėnesines, nėštumo metu anemija bus dar sunkesnė. Kraujas nusilpsta ir dėl įvairių ligų, kai suprastėja naudingųjų medžiagų pasisavinimas, turi įtakos dažni nėštumai.

Mažakraujystė gali sutrikti vaisiaus augimą, dažniau pagimdoma per anksti. Iš mamos sukauptų geležies atsargų kūdikiui gali užtekti maždaug šešis mėnesius. Bet didelė tikimybė, kad geležies stokos anemija sergančios mamos vaikas taip pat sirgs šia liga. Vitamino B12 atsargų vaisius taip pat sukaučia iš mamos organizmo ir jų nepritrūksta 1–2 ar daugiau metų. Tačiau jei mama šių atsargų neturi, kūdikiui nebus iš kur paimiti šio vitamino. Folio rūgštis – nėščiosioms labai svarbus B grupės vitaminas, apsaugantis būsimą

kūdikį nuo daugelio apsigimimų. Mamos anemija dėl šio vitamino stokos gali baigtis nepagydomomis vaiko ligomis.

Kraujo tyrimai – būtini svarbių mikroelementų stokai nustatyti

Ligos pradžioje anemijos požymių galima nepastebėti, todėl rekomenduojama bent kartą per metus atlikti bendrąjį kraujo tyrimą ir sužinoti geležies, vitamino B12 bei folio rūgšties koncentraciją kraujo serume. Atidžiau stebėti savo sveikatą derėtų sergant tam tikromis ligomis, esant gausioms mėnesinėms. Nustačius anemiją, ypač trūkstant daug geležies, reikėtų atlikti ir feritino kiekio tyrimą, kuris parodo, kiek geležies atsargų yra organizme.

Nėščiosioms bendrąjį kraujo tyrimą rekomenduojama atlikti bent tris kartus – nėštumo pradžioje, per vidurį ir pabaigoje. Nėštumo metu svarbu iširti ir vitamino B12 koncentraciją kraujyje, nes tas vitaminas šiuo laikotarpiu prastai pasisavinamas.

Neatliekant kraujo tyrimų, svarbiausių mikroelementų stokojantis organizmas gali būti ilgai sekinamas, todėl gresia ligos ir pačiai moteriai, ir būsimam vaikeliai.

Visavertė mityba – ne visada įmanoma

Daugiausia geležies gaunama valgant raudonąją mėsą: jautieną, veršieną, kiaulieną, avieną, galvijų kepenis (tik jos nepatiriamos nėščiosioms dėl sunkiųjų metalų sankaupų). Šio mikroelemento turi ir paukštiena, kiaušiniai, žuvis. Nustatyta, kad geležis pasisavinama daug geriau mėsą valgant kartu su daržovėmis – dėl jose esančio vitamino C. Nemažai geležies turi griekiai, avižos, moliūgų, sezamų sėklos, pupelės, lęšiai, saulėgrąžos, linų sėmenys, lazdynų, žemės riešutai.

Folio rūgštis daugiausia turi jautiena, ėriena, kiauliena, vištiena, kepenys, kiaušinio trynys, pienas, sūris, lašiša, tunas, tamsiai žalios daržovės. Tačiau nepamirškime, kad termiškai apdorotame maiste folio rūgštis sumažėja 25–75 %, nyksta jos atsargos ir kambario temperatūroje, šviesoje laikomuose produktuose.

Vitamino B12 galime gauti tik iš gyvulinių produktų: mėsos, kiaušinių, žuvis, pieno produktų. Deja, gaminant karštyje nebelieka apie 30–40 proc. šio vitamino.

Vitamino B12 ir geležies itin trūksta vegetarėms ir veganėms. Vitamino B12 veganių maiste visiškai nėra, nes jo turi tik gyvuliniai produktai. Jei žindanti mama veganė kūdikiui neprimaitins kitu maistu, vaikas bus išblyškęs, prastesnės sveika-

tos, lėčiau vystysis. Todėl veganėms būtina vartoti vitamino B12 maisto papildus.

Žindančios ir nėščios moterys turėtų valgyti šviežiai ruoštą įvairių maistą. Tai padaryti nesunku – tereikia vadovautis sveiko maisto piramide. Pavyzdžiui, mėsos arba kiaušinių, derėtų valgyti bent kas antrą dieną, folio rūgštis ir geležies turinčių augalinių produktų – kasdien.

Esant įsienėjusiai geležies stokai vien maistas atsargų nepapildys. Įvertinęs feritino ir hemoglobino koncentraciją kraujyje, kitas ligas, gydytojas paskirs reikiamą geležies preparato dozę. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos pateiktas naujausias nėščiųjų priežiūros rekomendacijas, geležies preparatus besilaikančios moterys turėtų vartoti profilaktiškai.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*



Magnis – itin svarbus moterims

Esate nuolat pavargusi, išsiblaškusi, dažniau ir neritmiškai plaka širdis, blauzdų raumenis traukia mėšlungis – veikusiai jums trūksta magnio. Magnis vadinamas moteriškuoju mineralu. Jo reikia normaliam mėnesinių ciklui, šio mineralo poreikis padidėja nėštumo metu ir žindant kūdikį. Magnio trūkumui moters organizmas ypatingai jautrus – daromės neringos, nuolat persekioja nerimas ir prasta nuotaika.

Magnis būtinas organizmo apsaugai nuo streso: jis slopina streso hormonų adrenalino ir noradrenalino išsiskyrimą, didina atsparumą įvairiems nepalankiems dirgikliams. O stresas gali sukelti migreną, atmintį ir bendrą savijautą labai pabloginantį lėtinį nuovargio sindromą, kai net išsimiegojęs žmogus nesijaučia pailsėjęs, ir kitus negalavimus. Todėl vis sunkiau sutelkti dėmesį, pablogėja atmintis, nukenčia darbas ir šeima.

Pritrūkus magnio, gali apimulti ligos

Magnio stoka sutrikdo biocheminius organizmo procesus, pažeidžia nervų sistemą, didina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis bei gali būti osteoporozės, astmos, virškinamojo trakto, inkstų, onkologinių ir daugelio kitų ligų priežastis, sukelti įvairius kasos funkcijos sutrikimus. Iširta, kad magnio stoka gali paskatinti cukrinį diabetą, nes šis mikroelementas turi įtakos gliukozės apykaitai ir jos kiekiui kraujyje. Magnio reikia kaulams, o trūkstant jo genda dantys, atsiranda ne tik kaulų, bet ir raumenų ligos. Trūkstant šio mineralo kamuoja skrandžio ir žarnyno, šlapimo pūslės ir gimdos spazmai, pykinimas, vėmimas, viduriavimas.

Nustatyta, kad magnio sumažėjimas organizme susijęs su uždegiminėmis reakcijomis. Tyrimų duomenimis, bronchų astma sergančiam vaikui ar suaugusiam žmogui dėl magnio stokos ši liga gali paūmėti. Mat magnio stoka palanki alerginiam uždegimui, kuris vystosi sergant bronchine astma. Taip pat nustatyta, kad nesergantiems šia liga magnio netrūksta. Magnis padeda sumažinti alerginį uždegimą, nes jis dalyvauja plečiant bronchus bei skatina atsipalaiduoti jų lygiuosius raumenis.

Magnis – vienas svarbiausių mikroelementų, kurie reikalingi daugybei fermentų, reguliuojančių įvairius medžiagų apykaitos procesus. Tyrimais nustatytas ryšys tarp magnio ir kitų mikroelementų, pavyzdžiui, seleno, cinko, vitamino D, kiekio.

Kada magnio pritrūksta labiausiai?

Tam tikrais gyvenimo periodais magnio reikia daugiau. Kai trūksta magnio, gali greičiau vystytis aterosklerozė, vaikams dėl to sulėtėja augimas, atsiranda silpnumas, drebulys, raumenų ir nervų dirglumas. Rekomenduojama magnio paros norma suaugusiam žmogui yra 300–350 mg.

Nuo šio mineralo priklauso moters savijauta menstruacijų dienomis. Daugelis su nerimu laukia mėnesinių, nes žinome, kad joms artėjant normalų gyvenimo ritmą išbalansuos skausmas pilvo apačioje, besikeičiančios nuotaikos, dirglumas, pyktis, galvos skausmai, sutrikęs miegas. Nuotai ką dar labiau pablogina tomis dienomis padidėjęs svoris, išsipūtęs pilvas, užkietėję viduriai, didelis apetitas. Tai gerai pažįstami priešmenstruacinio sindromo (PMS) sukelti negalavimai. Dažną moterį kamuoja su PMS susijusi migrena. Jeigu magnio gauname pakankamai, priešmenstruacinio sindromo negalavimus įveikiame lengviau.

Daugiau magnio reikia geriamuosius kontraceptikus vartojančioms moterims, nes juose esantys hormonai skatina šį elementą greičiau pasišalinti iš organizmo. Pritrūkti magnio gali lieknėjančioms, dietų besilaikančioms moterims, nes jos atsisako ne tik dalies maisto kiekio, bet ir daug šio mikroelemento turinčių maisto produktų. Magnio kiekį

organizme mažina antibiotikai, kai kurie vaistai, ypač šlapimą varantys (diuretikai), nesubalansuota mityba, saldumynai, dažnai geriama kava, taip pat – nuolatiniai stresai, pervargimas ir įtampa. Šio mikroelemento pritrūkstame sutrikus magnio absorbcijai žarnyne, vemdamos, viduriuodamos.

Magnio poreikis padidėja dėl intensyvaus fizinio darbo ir sportuojant, nes jo netenkame prakaituodamos. Papildomai magnio prireikia sutrikus širdies ritmui, sergant hipertenzija ir kitomis širdies ligomis, kamuojamiems lėtinio nuovargio sindromo žmonėms. Gydytojų nuomone, šio mineralo trūksta daug dirbančioms, nuolatinę įtampą patiriančioms moterims.

Magnis nėštumo metu

Ypatingai magnis svarbus nėštumo metu, kai padidėja jo poreikis ir šio mineralo pritrūksta greičiau. Jo reikia vaisiui vystytis, o stoka gali lemti nėštumo sunkumus, gimdymo komplikacijas bei turi įtakos būsimo vaikelio sveikatai. Magnis reikalingas vaisiaus kaulams formuotis. Trūkstant magnio mažėja vaisiaus kūno masė, sulėtėja jo augimas.

Tyrimais įrodyta, kad moterys, kurių organizme magnio užtenka, turi mažesnę persileidimo ir priešlaikinio gimdymo riziką. Magnio stoka būsimai mamai gali sukelti ne tik nervų, bet ir kraujagyslių bei širdies sistemų sutrikimus (kraujospūdžio pa-

didėjimą), traukulius. Būsimą mamą gali dažniau pykinti, jai ima svaigti galva bei kartotis vėmimas.

Magniui reikia vitamino B6

Drauge su magniu neturi trūkti ir vitamino B6, kuris padeda pasisavinti šį mineralą. Vitaminas B6 vadinamas nervų ir raumenų vitaminu. Jis yra svarbus normaliai raumenų funkcijai ir kaulams, angliavandenių, baltymų apykaitai, genetinės informacijos perdavimui, hormonų gamybai. Šio vitamino reikia daugiau, kai kamuoja priešmenstruacinis sindromas, esant ilgalaikiam nuovargiui. Menstruacijų metu dėl vitamino B6 stokos moteris gali nereguliariai kraujuoti.

Magnis maisto produktuose

Magnio, kaip ir kitų svarbių mikroelementų, organizmas negamina – jo turime gauti su maistu, valgydami špinatus, žirnelius, pupeles, jūros kopūstus, moliūgus, grikius, duoną, riešutus, pagardindami patiekalus krupais bei petražolėmis. Nemažai magnio turi žuvis, ypač lašišos, krevetės. Rafinuotuose maisto produktuose šio mikroelemento gerokai sumažėja, dalis jo dingsta termiškai apdorojant. Nėra magnio cukruje ir riebaluose. Todėl su maistu paprastai jo užtektinai negauname.

Parengė Undinė Gilė

GAMTOS ĮKVĖPTI MINERALAI MILTELIŲ PAVIDALU!

Išsirinkite sau reikalingiausią:
nuovargiui mažinti,
energijai,
kaulams,
hemoglobinui,
nervų sistemai.

Magnis išgaunamas iš Negyvosios jūros.

Tinka veganams, nėščiosioms ir maitinančioms.
Gamyboje nenaudojami jokie cheminiai priedai!
Be dažiklių ir kvapiųjų medžiagų, be dirbtinių
saldiklių, tirpiklių ar konservantų.

Maisto papildai neturėtų būti vartojami kaip maisto pakaitalai.
Svarbu įvairi subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Daugiau informacijos: www.biofarmacija.eu

biofarmacija



RŪPINKITĖS SAVIMI!
JAUSKITĖS GERAI!
Ieškokite visose vaistinėse!



Kaip nuo pat gimimo rūpintis vaikų akių sveikata

Regėjimas – vienas svarbiausių žmogaus jūtimų. Akys mums teikia daugiausiai informacijos apie mus supantį pasaulį, leidžia palaikyti ryšį su aplinka, padeda bendrauti ir mėgautis gyvenimo spalvomis. Pasauliui sparčiai judant į priekį ir didėjant technologijų naudojimui, regos sutrikimai tampa dažna vaikų sveikatos problema, todėl, pasak akių ligų klinikos „Naujas regėjimas“ gydytojo oftalmologo A. Radzko, ypač svarbu suvokti, kokia mūsų elgsena gali padėti vaikui gerai matyti, kada reikia kreiptis pas gydytojus pirmajai patikrai ir į ką reikia atkreipti dėmesį, vaikui augant.

Pirmoji naujagimio pažintis su oftalmologu įvyksta dar gimdymo namuose. Specialistas įvertina, ar nėra įgimtų akių patologijų, tokių kaip įgimta katarakta, glaukoma, retinopatija, baltas vyzdys ir kt. Yra daugybė testų, kuriais tikrinamos kūdikio akys, tačiau jeigu gimdymo namuose nepastebima jokių negalavimų, kitas vizitas pas akių gydytoją gali būti tik vaikui sulaukus trejų metų. Svarbu žinoti, kad visi vaikai gimsta toliaregiai, todėl, pavyzdžiui, žaisliukai virš lovytės turi būti pakabinti kuo aukščiau, kad žiūrėjimas į juos nesukeltų akių spazmų, kadangi į arti esančius objektus kūdikio akys susifokusuoja kaip į artimą atstumą.

Vaikų žvairumas – svarbu laiku pastebėti

Vaikučiui augant, auga ir jo akys, todėl tėveliai turi nuolat stebėti, ar neatsiranda pastebimų pokyčių. 2–3 metų vaikams gali pradėti formuotis žvairumas. Toliaregių vaikų viena akis visuomet būna silpnesnė ir nutinka taip, kad smegenys pasirenka stipresniąją akį, tuo metu silpnesnioji akis greitai pavargsta ir galiausiai visai nustoja dirbti. Stiprioji akis toliau auga, jai tenka visas regėjimo krūvis, o silpnoji taip ir lieka toliaregė. Ir kuo labiau didėja skirtumas tarp akių, silpnesnioji vaiko akis dar labiau silpsta ir atsiranda žvairumas. Įprastai abi mūsų akys vaizdą fiksuoja centre. Susiformavus žvairumui, akys nukrypsta nuo centro ir žvelgia skirtingomis kryptimis, todėl vaikas pradeda prasčiau



matyti. Taigi būtina suskubti spręsti žvairumo problemą ankstyvame amžiuje, tuomet jis koreguojamas gana paprastai, parenkant tinkamus akinius. Laiku nepradėjus gydymo, gali būti per vėlu priversti silpnąją akį dirbti ir nebepavyks išvengti operacijos.

Apsilankymas pas akių gydytoją – be jokios baimės!

Trejų metų pacientas – tikras lobis oftalmologams. Tokio amžiaus mažylis jau gali daug ką pasakyti, išmokti parodyti paveikslėlius, o specialistams žymiai lengviau įvertinti vaiko regėjimą. Klinikoje „Naujas regėjimas“ vaikų akių diagnostikai naudojami specialūs prietaisai, kuriais galima per atstumą, nesiliečiant prie vaiko, išmatuoti refrakciją, nustatyti akies geometriją, vertinti, kaip akytės auga. Akių geometrija leidžia pastebėti, jeigu viena vaiko akis nesiformuoja, tampa „tingine“. Toks sutrikimas vadinamas ambliopija ir diagnozuojamas 4 iš 100 žmonių. Susirūpinus ankstyvoje vaikystėje, šis akių negalavimas išgydomas, koreguojant regėjimą akiniais ir skatinant silpnosios akies augimą.

Vaiko akių patikra klinikoje atliekama taip, kad sukeltų kuo mažesnę diskomfortą mažajam pacientui. Specialistai vaiko apžiūrą paverčia žaidimu, naudoja pažangią diagnostinę įrangą, kuri leidžia nustatyti jo akių būklę metro atstumu. Vienintelis nemalonus dalykas mažiesiems – akių lašų, kurie būtini norint išplėsti akies vyzdį

ir patikrinti akomodaciją, sulašinimas. Tačiau šį mažą nemalonumą vaikas greitai pamiršta. Patikros metu gauta informacija gydytojams padeda laiku pradėti reikalingą gydymą arba užkirsti kelią galimiems vaiko regos sutrikimams ateityje.

Kartu į mokyklą

Kitas profilaktinis apsilankymas pas oftalmologą būtinas prieš vaikui pradendant lankyti mokyklą. Mokantis vaiko akims tenka didžiulis krūvis, jis rašo, piešia, dirba su smulkiomis detalėmis, todėl ypač svarbu pasitikrinti regėjimą. Gydytoja oftalmologė V. Slavinskytė pasakoja apie nerimą keliančias tendencijas, kadangi vis daugiau atvejų, kai prieš mokyklą vaiko regėjimas būna puikus, tačiau po metų jam jau gali būti diagnozuota daugiau kaip šešių dioptrijų trumparegystė.

Didžiausia šių laikų problema, pasak oftalmologės, yra tai, kad vaikai nuo 3–4 metų amžiaus daug laiko praleidžia žiūrėdami į išmaniojo telefono, planšetės ar kompiuterio ekraną. Jie nežaidžia lauke, mažai būna gryname ore, yra fiziškai neaktyvūs. Kai mes judame, mūsų akys ilsisi, mažėja akispūdis, nesiformuoja refrakcijos ydos, todėl tėveliai turi maksimaliai užimti vaiko laisvalaikį aktyvia fizine veikla, kad jis nebeturėtų galimybės pasinerti į virtualų pasaulį. Niekas nesiiimant, toks vaikas mokyklą baigs arba su didele trumparegyste, arba su rimtesnėmis akių tinklainės problemomis.

Pasak gydytojos V. Slavinskytės, jeigu vaiku sunku mokyti, taip pat vertėtų apsilankyti pas akių gydytoją, galbūt jis tiesiog prastai mato arba akys labai pavargsta, o tai daro įtaką jo mokymosi rezultatams.

Kitas vaiko regėjimui žalingas dalykas – netaisyklingas sėdėjimas mokyklos suole ir rašymas „nosimi“. Stengdamasis įžiūrėti, ką pats rašo, vaikas turi labai įtempti akis ir taip silpnina savo regėjimą. Jau po metų šie mokinukai pas gydytoją išgirsta liūdną naujieną – „minusas“. Ne mažiau svarbu atkreipti dėmesį, koku atstumu namuose vaikas žiūri televizorius. Specialistai pataria televizorių kabinti akių aukštyje ir jį žiūrėti ne mažesniu kaip trijų metrų atstumu.

Būsimų mamų rūpesčiai ir paveldimumas

Trumparegystę turinčios būsimos mamos vizitą pas oftalmologą turėtų suplanuoti antroje

nėštumo laikotarpio pusėje. Specialistas įvertins akių tinklainės būklę, tačiau pageidaujantioms lazerinė regėjimo korekcija galės būti atlikta tik praėjus keletui mėnesių po maitinimo krūtimi pabaigos. Tai susiję su pakitusia hormonų pusiausvyra ir jos įtaka jungiamajam audiniui – ragenai. Regos koregavimas lazeriu gali būti atliekamas tiek gimdžiusioms, tiek dar negimdžiusioms moterims, taikant skirtingas metodikas.

Visi žinome, kad daugelį ligų paveldime iš tėvų ar senelių. Akių ligos – ne išimtis. Taigi jeigu kažkuriam iš tėvų nustatytas astigmatizmas, labai dažnai tą pačią problemą turės ir vaikas. Astigmatizmas – regėjimo sutrikimas, kai spinduliai, praėję akies optinę sistemą, susikerta ne viename, o dviejuose židiniuose, todėl akies tinklainėje susidaro neryškus vaizdas. Jį lemia netaisyklinga ragenos arba akies lęšiuko forma. Žmogus mato lyg per skaidrų, bet nelygus paviršiaus stiklą, todėl privalo nuolat įsitempti, žiūrėdamas tiek į toli, tiek į arti esančius daiktus. Laiku vaikui diagnozavus astigmatizmą, gydytojas patars, ko tikėtis ateityje ir kaip pagerinti vaiko regėjimą šiandien.

Nuo pat kūdikystės rūpinantis vaikų akių sveikata, galima išvengti daugybės regėjimo problemų ateityje. Todėl tėvai turi ne tik laiku atvesti savo atžalą pas akių gydytoją, bet ir domėtis vaiko laisvalaikiu, stengtis įtraukti jį į aktyvią veiklą, daugiau laiko praleisti kartu gamtoje, užtikrinti sveikesnę ir saugesnę aplinką. Jeigu visgi atsiranda vienokių ar kitokių regėjimo sutrikimų, svarbu atsidurti gero specialisto rankose, kuris suteiks kvalifikuotą gydymą.



Viktorija Slavinskytė

Andrej Radzko

Kaip pasiruošti poilsiui su vaikais?

Kartu su vaikais ketinate vykti į tolimesnę atostogų kelionę prie jūros? Kad poilsis būtų malonus ir ramus jums, įdomus mažiesiems, daugelį dalykų numatykite iš anksto. Pirmiausia išsirinkite tinkamą vietovę ir viešbutį, transportą, nepamirškite būtinų daiktų, ir, žinoma, vaiko žaislų. Jei nusprendėte ilsėtis Europos Sąjungos šalyje, pasiimkite Europos sveikatos draudimo kortelę.



Lagaminą suruoškite iš anksto, kad ko nors nepamirštumėte. Geriausia sudaryti būtinų daiktų sąrašą. Pirmiausia susikraukite daiktus, kurių namuose kasdien nenaudojate. Vaiko daiktus, kurių gali prireikti keliaujant, sudėkite į atskirą kelioninį krepšį.

Ko gali prireikti keliaujančiam vaikui?

Ilgesnė kelionė į kurortą, pavyzdžiui, automobiliu ar traukiniu, vaikui neprailgs, jeigu jis galės žaisti, vartyti knygeles arba piešti. Kai kurie vaikai

negali apsieiti be mylimų daiktų – žaisliuko, antklodėlės. Jų nepamirškite ir poilsiaudami.

Įdėkite vaikui daugiau drabužėlių pakeitimui, nes nežinia, kokia nelaimė gali nutikti valgant arba geriant, pavyzdžiui, sultis. Jeigu automobilyje vaiką pykina, nepamirškite įsidėti maišelių. Mažylio higienai turėkite po ranka drėgnų servetėlių, vystyklų ir sauskelnių, vienkartinį maišelių nešvarioms sauskelnėms. Dar nesinaudojančiam suaugusiųjų tualetu mažyliui teks vežti naktinį puoduką.

Kelionei suruoškite vaikui maisto, gėrimo ir indelių. Maitinkite jį įprastiniais maisto produktais. Mažyliui sukomplektuokite atskirą kelionių vaistinėlę.

Kūdikio tėvams poilsiaujant pravers vaikjuostė, su kuria patogiu nešioti mažylį. Didelis palengvinimas kurorte su mažu vaiku – vežimėlis. Vaikštinėjant arba einant į paplūdimį pavargęs vaikas galės patogiai pratęsti kelionę sėdėdamas vežimėlyje. Skrendant lėktuvu, vaikiškas vežimėlis gabenamas nemokamai, juo galite nuvežti vaiką iki pat lėktuvo, o atskridę vežimėlį vėl pasiimsite prie keleivių laiptelių.

Kokį transportą pasirinkti?

Kelionė autobusu patraukli dėl nebrangių bilietų, bet ji sunki vaikams, kuriuos kamuoja supimo bėda. Mažas vaikas autobuse negali judėti, o ilgiau nustygti vienoje vietoje jam sunku. Jeigu nusprendėte keliauti šia transporto priemone, pasirinkite



© 10 months ago

laiką, kuris bent iš dalies sutampa su mažylio miego valandomis.

Traukinys nėra brangus kelionės būdas, paprastai nesukelia diskomforto vaikams, jie gali užsiimti įvairiais žaidimais ir darbeliais. Iki 7 metų vaikas gali važiuoti nemokamai, tik jis neturės atskiros sėdimos vietos. Šis kelionės būdas nepatogus su pradėjusiu šliaužioti ar vaikščioti kūdikiu, kuris susipažįsta su daiktais ragaudamas. Atsipalaiduoti neteks nė minūtei. Galite susidurti ir su rimtesne problema – traukiniu keliaujantį mažą vaiką greitai susargdina skersvėjai ir kondicionieriai.

Lėktuvu nuvyksite greičiausiai. Kai kurios aviakompanijos vaikus iki dvejų metų skraidina nemokamai, bet vaikas neturės atskiros vietos – sėdės

ant jūsų kelių. Patogiausia su mažyliu prie lango esančioje vietoje. Paprastai lėktuve nebūna šalta, bet miegančiam vaikui maloniau apklotam. Ši transporto priemonė taip pat gali sukelti nepatogumų: kai kuriuos vaikus lėktuve pykina, kylant ir leidžiantis užgula ausis. Kad šie nemalonūs pojūčiai susilpnėtų, prieš skrydį ir leidžiantis duokite vaikui atsigerinti arba mėtinį saldainį.

Keliaudami su vaikais automobiliu, dažniau stokitės ir išlipkite iš automobilio. Tuomet visi galėsite prasimankštinti ir kelionė mažiau nuvargins. Iki 12 metų vaiką saugiai vežkite automobilineje kėdutėje, nepamirškite užrakinti automobilio durelių bei uždaryti langų.

Poilsio namai ir viešbutis

Pasidomėkite, ar vietovėje, į kurią ketinate vykti, yra poilsiui su vaikais pritaikytų viešbučių su šeimoms patogiais kambariais, kuriuose yra lovėlės vaikams, oro kondicionierius. Tokių viešbučių teritorija yra saugi, restorane siūlomas vaikiškas meniu, gausu pramogų vaikams: yra žaidimų aikštelės ir kambariai, galima rinktis sporto, šokių, piešimo, įvairių muzikinių ir kitokių užsiėmimų. Kai kurių viešbučių teritorijose yra daugybė vandens pramogų. Saugiai turkštis vandenyje mažieji gali negiliam gelbėtojų stebimame baseine. Šeimoms pritaikytuose viešbučiuose galima nusisamdyti auklę.



NUO 7% SU KLIENTO KORTELE NUOLAIDA

cybex **mamas&papas**

Joie™ gb LEGO wear

TIK PASAULYJE PRIPAŽINTI PREKIŲ ŽENKLAI

FREE UŽSAKANT PREKIŲ UŽ DAUGIAU NEI 90€ SIUNTIMAS NEMOKAMAS

MINIMOOD.LT
Saltoniškių g. 9, Vilnius
PC "Panorama", 2 aukštas
+370 620 83049, info@minimood.lt



Kokio amžiaus mažylį galima vežtis į kelionę?

Su poros savaitių kūdikiu skubėti į atostogų kelionę neverta, palaukite, kol jam sukaks bent trys mėnesiai. Tuomet jau ir mama atsigavusi po gimdymo, ir kūdikis prisitaikęs prie naujos aplinkos. Tik rinkdamiesi atostogų vietą, venkite labai karšto klimato šalių.

Skrydis lėktuvu tokiam mažyliui nesukels problemų, o atostogos su dar nevaikščiojančiu kūdikiu lengvesnės negu su judriu paūgėjusiu nenuorama. Be to, nereikės rūpintis krūtimi maitinamo kūdikio

maistu – išalkusį mažylį mama pamaitins bet kurioje vietoje.

Kiek laiko praleisti kurorte?

Patariama, kad neverta važiuoti mažiau negu dviem savaitėms, o geriausia su vaikais išsėti 3–4 savaites. Mažesniams kaip trejų metų vaikui prireikia apie 10 dienų, kol jis įpranta prie kitokio klimato. Vaikas turi prisitaikyti ne tik prie klimato pokyčių, bet ir prie mikroorganizmų, kurie patenka su maistu, vandeniu ir oru. Šiuo pereinamuoju laikotarpiu daug didesnė įvairių infekcijų rizika. Suaugusiuosius pokyčiai veikia silpniau ir paprastai organizmas prisitaiko gana lengvai. Vaikas dėl aklimatizacijos gali tapti kaprizingas, netekti apetito, prastai miegoti. Lengviau prisitaiko trejų sulaukę mažyliai.

Vaiko maistas ir vanduo kurorte

Dėl kūdikio maisto ir gėrimų gali būti ramios tik žindančios mamos, bet joms pačioms nedera valgyti neapdairiai. Kavinėje ar restorane

ypatingai atsargiai rinkitės termiškai neapdorotus patiekalus: salotas, kokteilius, ledus. Lengvai galite pastebėti, ar jie nebuvo atitirpę ir paskui užšaldyti pakartotinai – tokiuose gali būti burbuliukų, atsiranda kiek rūgštokas skonis. Dažnai produkto skonis ir išvaizda visiškai nepakitę, tačiau jis ilgai laikytas šilumoje, o tokiu patiekalu galima ne tik apsinuodyti, bet ir užsikrėsti žarnyno infekcija. Suaugęs žmogus galbūt atsipirks lengvu viduriavimu ir meteorizmu, o vaikui dažniausiai pakyla aukšta temperatūra, kamuoja stiprūs pilvo skausmai, užsitęsia gausus viduriavimas, net vėmimas.

Būkite dėmesingi pirkdami vaisius ir uogas – nesirinkite papuvusių vaisių ir nešviežių uogų. Nesukubėkite vaikui duoti įvairiausių egzotinių vaisių, kurių jis neragavo namuose, nes nuo jų gali atsirasti maisto alergija. Vaisius ir uogas labai gerai nuplaukite, galite nulupti vaisių odele.

Su vaiku prie jūros

Vaikui naudingas pajūrio oras, saulės vitaminai, maldynės jūros vandenyje, kuriame gausu įvairių mikroelementų. Bet pietų kurortų saulėje galima greitai nusideginti, ji ypač pavojinga vaikams iki trejų metų. Jiems tinkamiausias – rytas ir vakaras, kai saulės aktyvumas sumažėjęs.

Karštis gali sukelti ir šilumos smūgį, todėl vaikui nuolat duokite vandens. Dermatologai perspėja, kad per didelis mėgavimasis saulės spinduliais iki 18 metų ateityje gali paskatinti odos vėžį, autoimunines ligas.

Nuo saulės vaiką apsaugos medvilniniai drabužėliai ilgomis rankovėmis, kepurė ir akiniai. Nesisaugodami tiesioginių saulės spindulių, nusideginsite jau pirmą dieną pramogaudami paplūdimyje ir vėliau teks slėptis šešėlyje ar net maudytis su marškinėliais.

Nuo pat pirmųjų dienų kurorte tepkitės apsauginiais kremais, kurių SPF faktorius 50 ir renkitės visą kūną dengiančiais drabužiais. Apsauginį kremą vaikui išbandykite dar prieš kelionę. Patepkite nedidelį odos plotelį, kad įsitikintumėte, jog jis nesukelia alergijos.

Būkite atsargūs

Visose viešose vietose nuolat būkite šalia vaiko, neišleiskite jo iš akių nė sekundei. Saugokitės įvairių vabzdžių (maliarinių uodų, sparvų, musių, mašalų, erkių), jūrinių gyvių (nuodingų medūzų), nuodingų arba pavojingų augalų (kaktusų, nuodingų uogų).

Prižiūrėkite besimaudančius vaikus – pavojų gali sukelti bangos, besikeičiančios srovės, koralai. Smėlyje gali slėptis stiklo šukės, aštrūs akmenys.

Parengė Dalia Petrutytė

acidolac[®] JUNIOR

Maisto papildas

- be sacharozės
- be glitimo
- meškiuko formos tabletės



Pieno rūgšties bakterijų *Lactobacillus acidophilus* ir *Bifidobacterium lactis* preparatas, natūraliai žarnyno mikroflorai palaikyti.



Maisto papildas neturi būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Rekomenduojama įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.



Kodėl folio rūgštį reikia vartoti visoms vaisingo amžiaus moterims?

Kartais nėštumas užklumpa kaip griaustinis iš giedro dangaus, o tada imi nervintis, kad nespėjai tinkamai pasiruošti šiam svarbiam gyvenimo etapui. Perkratai galvoje pastarųjų savaičių gyvenimą, stengiesi prisiminti, kiek taurių vyno išgėrei, arba ką dar darei, kas galėtų pakenkti būsimam vaikelui.

Ne visos poros vaikelio gimimą spėja suplanuoti norimu metu, kad jis ateitų tuomet, kai jau sukurtos geros gyvenimo sąlygos, baigti mokslai, įsitvirtinta darbe ir pan. Tikimybė, kad ši žinia bus netikėta, visada išlieka. Todėl verta pasiruošti, kad jį išgirdus neprireiktų nervintis dėl būsimo vaikelio sveikatos, kurią lemia ir mama galinčios tapti moters gyvenimo būdas, ir mityba, ir nervai.

Kai kurių medžiagų moters organizme turi užtekti visada – ir dėl jos pačios sveikatos, ir dėl to, kad nepritrūktų užsimezgusio vaisiaus vystymosi pradžia. Vienos iš tokių gyvybiškai būtinų medžiagų – folio rūgštis (vitaminas B 9) ir vitaminas D3.

Folio rūgštis – pasiruošimas netikėtam nėštumui

Folio rūgštis būtina visų būsimo vaikelio organų formavimuisi, vaisiaus augimui ir vystymuisi nuo pat pirmųjų nėštumo dienų. Įrodyta, kad sunkaus apsigimimo – vaisiaus nervinio vamzdelio defekto – tikimybė priklauso nuo moters mitybos, ypačingai – nuo folio rūgšties kiekio organizme. Pasinaudoti rekomendacijomis vartoti folio rūgštį 3 mėnesius iki planuojamo nėštumo dažnai nepasiseka, kaip ir nuspėti, kada šį šurpizą mums numachiųsi gamta.

JAV prevencinių paslaugų darbo grupė (U.S. Preventive Services Task Force) rekomenduoja visoms vaisingo amžiaus moterims kasdien vartoti folio rūgštį, nesvarbu, ar artimiausiu metu jos ketina pastoti. Amerikos medikų asociacijos žurnale JAMA paskelbtais duomenimis, daugumai moterų trūksta folio rūgšties, todėl nėštumo metu padidėja apsigimimo – nervinio vamzdelio defekto – tikimybė. Šis defektas stabdo normalų smegenų, kaukolės ir stuburo vystymąsi, o pasekmės gali būti skaudžios.

Pasaulyje maždaug pusė visų nėštumų – nesuplanuoti. Todėl, norint išvengti šio apsigimimo, medicinos specialistai rekomenduoja vartoti 0,4–0,8 mg folio rūgšties per parą ne tik planuojančioms nėštumą, bet ir visoms vaisingo am-

žiaus moterims. Taip galima apsaugoti būsimą vaikelį nuo daugelio ligų, kurios gali išsivystyti būtent tuo metu, kai apie nėštumą dar nežinoma – pirmosiomis savaitėmis.

Moterys, kurių šeimoje yra vaikų su nervinio vamzdelio defektu, arba dėl to netekusios vaikelio, taip pat sergančios kai kuriomis ligomis, turi vartoti didesnes folio rūgšties dozes, kurias paskiria gydytojas.

Vaiko sveikatą lemia pirmosios nėštumo savaitės

Būtent ankstyvuoju nėštumo periodu, dar nežinant apie pastojimą, formuojasi vaisiaus nervinis vamzdelis, iš kurio vėliau vystosi galvos ir stuburo smegenys, stuburas ir kaukolė.

Jeigu nervinio vamzdelio kraštai nesusiglaudžia, formuojasi įskilas stuburas. Kuo anksčiau atsiranda pažeidimas, tuo jis būna didesnis. Jeigu atviras visas stuburo kanalas ir pažeistos nugaros smegenys, vaikas bus labai ligotas. Kitu atveju, kai ne visiškai užsidarę kauliniai stuburo žiedai, pastebėti sutrikimą iš pradžių nelengva, atsitiktinai jis pamatomas atliekant rentgenogramą. Sunki pažeidimo forma, kai pro neužsivėrusį plyšį susidaro smegenų išvarža. Tokie vaikai gali turėti judėjimo, šlapinimosi, tuštinimosi problemų. Dėl įskilo stuburo kartais išsivysto smegenų vandenė (hidrocefalija), kuri yra viena iš protinės raidos problemų priežasčių.

Vaikelio vystymuisi turi įtakos ir pačios būsimos mamos sveikata, kuriai taip pat svarbi folio rūgštis – ji padeda išvengti tokių ligų kaip anemija (mažakraujystė), insultas, širdies ir kraujagyslių ligos. Folio rūgštis būtina daugeliui biocheminių reakcijų, sveikiems raudoniejiems kraujo kūneliams formuotis. Šis vitaminas reikalingas naujoms ląstelėms susidaryti, DNR sintezei.

Vaikelio sveikatą lemia ir būsimo tėčio savi-jauta, mityba bei gyvenimo būdas. Folio rūgšties neturi trūkti ir vyrams – tai sumažina chromosomų defektų tikimybę spermatozoiduose. Nuo būsimo tėčio organizme esančio folio rūgšties kiekio pradėjimo metu taip pat priklauso tolimesnis vaisiaus vystymasis.

Kodėl iš maisto folio rūgšties gauname per mažai?

Folio rūgštis – gyvybiškai svarbus B grupės vitaminas, organizme nesigamina, todėl jo turime gauti su maistu arba vartodami maisto papildus. Natūrali jo forma – folatai randama ir augaliniame,

ir gyvuliniame maiste. Folio rūgštis – yra sintetinė vitamino B9 forma, gaunama vartojant maisto papildus. Daug folatų turi vištų ir jautienos kepenys, kiaušiniai, avižų kruopos, citrusiniai vaisiai, špinatai, salotos, bruselio kopūstai, brokoliai, avokadai, kviečių daigai, pupelės.

Maisto papilduose esanti sintetinė folio rūgštis lengvai įsisavinama organizmo, o maisto produktuose esančių natūralių folatų sumažėja verdant, keptant ar troškinant. Todėl minėtų produktų nesuvertinama tiek, kiek reikėtų, kad pastojimo metu mamos kraujyje būtų pakankamas folio rūgšties kiekis. Nėštumo metu folio rūgšties poreikis padvigubėja.

Nuo pat pradžių svarbus ir vitaminas D3, kurio daugumai trūksta

Vitaminas D taip pat būtinas vaisiui jau pirmosiomis savaitėmis, nes tuo metu pradeda formuotis vaikelio organai. Gerai žinoma, kad vitamino D reikia kalciumi ir fosforui pasisavinti. Nuo jo priklauso būsimo kūdikio kaulų tvirtumas. Jis būtinas raumenims, širdies ir kraujagyslių sistemai, odai, taip pat – imunitetui. Nėščiosios imuninė sistema susilpnėja, todėl būsima mama tampa mažiau atspari infekcijoms, kurios gali pakenkti ir embrionui. Vitaminas D būtinas moters nervų sistemai, padeda išvengti nemigos, dirglumo ir prastos nuo-

taikos. Blogos emocijos laukiantis taip pat turi įtakos vaisiaus nervų sistemai.

Efektyviu poveikiu pasižymi vitaminas D3, kurio pagrindinis kiekis gaminasi odos epidermyje, bet tam reikia ultravioletinių saulės spindulių. Saulės stoka – ir yra pagrindinė priežastis, kodėl šio vitamino trūksta daugumai Lietuvos gyventojų. Daugiau vitamino D3 reikia sergant kai kuriomis kepenų ir inkstų ligomis, kai šis vitaminas prasčiau pasisavinamas.

Vitaminas D3 ne tik veikia moters ir vyro vaisingumą, dalyvauja hormonų sintezėje, bet ir turi įtakos embriono įsitvirtinimui gimdoje, taigi apsaugo nuo persileidimo. Vitamino D3 receptorių yra endometriume, kiaušidėse, gimdos kaklelio kanale.

Nėštumo testas netikėtai parodė dvi juosteles? Giliai įkvėpkite, nusiraminkite, susitaukite su šia gamtos suteikta proga ir pagalvokite, kaip pakeisti kai kuriuos gyvenimo įpročius, mitybą, kad pasaulį išvystų sveikas mažylis, ir, žinoma, apsilankykite pas gydytoją, kuris paaiškins, ką turite daryti, kad sėkmingai išnešiotumėte ir tinkamai pasirūpintumėte dar negimusiu vaikučiu.

Parengė Undinė Gilė



Difolin™

Folio r. 400 mcg + Vitaminas D₃, 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

Intymi higiena vasarą – kruopščiausias turėtų būti nėščios ir žindančios moterys

Kiekvienos moters sveikatai svarbi intymi higiena, o vasarą ji turėtų būti dar dažnesnė, nes labiau prakaituojame, o šilumoje ir drėgmėje sparčiai dauginasi bakterijos. Todėl karštuosiu sezonu dažniau atsiranda makšties infekcijos, kurioms imliausios nėščiosios ir žindančios mamos. Lytinių organų uždegimai nėštumo metu kelia grėsmę ne tik mamai, bet ir vaikeliai. Nedera pamiršti ir apie save po gimdymo: ką tik mama tapusios moters organizmas yra pažeidžiamesnis. Apsisaugoti nuo infekcijų padeda švara ir tinkamos intymios higienos priemonės.

Vasara – makšties uždegimų metas

Negausios makšties išskyros – natūralus reiškinys, būdingas kiekvienai sveikai moteriai.

Makštį drėkinančių gleivių susikaupia ant odos bei apatinių, o jos yra puiki aplinka intymias problemas sukeliančioms bakterijoms. Vasaros karštyje makšties išskyros tampa itin pavojingos, nes jose dar sparčiau plinta infekcija. Be to, intymių vietų oda labai jautri, o jos paviršiuje yra daugybė mažų porų, per kurias išteka prakaitas. Todėl karštyje oda tose vietose gali greitai iššusti, parausti, atsiranda bėrimų, erzina nemalonūs pojūčiai lytinių organų srityje: niežulys, deginimas, perštėjimas. Visa tai palanku įvairiems ligas sukeliantiems mikroorganizmams, ypač kai intymios kūno vietos tinkamai neprižiūrimos.

Viena iš intymių problemų priežasčių yra netinkama higiena, nes tuomet, veikiami minėtų faktorių, gali lengvai pakisti makšties mikroflora, kurioje gyvena įvairios bakterijos. Didžiąją sveikos makšties mikrofloros dalį sudaro laktobakterijos, jų dėka susiformuoja rūgštinė terpė, kurioje negali dauginis ligas sukeliančios bakterijos. Dėl organizmo pokyčių nėštumo metu ir po gimdymo makšties mikroflora jau yra pakitusi, todėl šiais periodais itin greitai užpuola infekcijos.

Vasarą moterys dažniausiai kreipiasi į gydytojus dėl infekcinių makšties uždegimų, tokių kaip pienligė (bakterinė kandidozė), kurią sukelia sparčiai besidauginantis grybelis *Candida albicans*. Šis grybelis egzistuoja ir sveikų moterų makštyje, bet normaliomis sąlygomis nekelia jokių rūpesčių. Dėl makšties mikrofloros pokyčių, kai laktobakterijų kiekis sumažėja ir jų vietą užima ligas sukeliančios bakterijos, gali atsirasti bakterinė vaginozė. Vasarą gali paūmėti lėtinės ligos.

Moters organizmo pokyčiai nėštumo metu ir po gimdymo – dar greičiau kimbanchios ligos

Sveikos moters makšties gleivinės ląstelėse gausu medžiagos – glikogeno, kurio kiekį lemia moteriški hormonai estrogenai. Veikiant laktobakterijoms, iš šios medžiagos susidaro pieno rūgštis, neleidžianti dauginis infekcijas sukeliantiems mikroorganizmams, t. y. makšties terpė yra rūgštinė. Nusilpus organizmui, pieno rūgšties sumažėja ir sutrinka bakterijų pusiausvyra, todėl apiuola ginekologinės ligos.

Nėščiosios organizmas silpnesnis, o gimus vaikeliai išsekintas dar ir gimdymo metu patirto streso. Nėštumo laikotarpiu ir po gimdymo pakitusi hormonų koncentracija ir nusilpęs imunitetas pakeičia ir intymių vietų rūgštingumą – jų pH neutralėja ir makšties terpė tampa šarminė. Žindant kūdikį sparčiau traukiasi gimda ir dėl to padaugėja išskyrų, kurios yra puiki terpė bakterijoms ir grybeliams dauginis. Todėl šiais laikotarpiais moteris daug imlesnė sudirgimams, makšties infekcijoms, uždegimams. Vasarą dar prisideda drėgmė ir šiluma, todėl pavojus dar didesnis.

Makšties uždegimai ypač pavojingi nėščioms moterims, nes patogeninės bakterijos per gimdos kaklelį gali patekti į gimdą ir pažeisti vaisių, nėštumas gali baigtis priešlaikiniu gimdymu. Pavyzdžiui, bakterinė vaginozė, gali sukelti šlapimo takų infekciją, persileidimą, priešlaikinį gimdymą, mažojo dubens uždegimą. Jeigu negydoma nėščiosioms dažnai pasitaikanti grybelinė liga pienligė (makšties kandidozė), gimdant ją gali užsikrėsti ir kūdikis.

Intymios higienos prausikliai, padedantys apsaugoti nuo ligų

Dažnas moterų ligas pienligė ir bakterinė vaginozė gali sukelti ir prausikliuose esančios cheminės medžiagos. Intymių vietų odai netinka muilas, kuriame yra šarmų, nes jie suardo natūralią mikroflorą, sausina ir dirgina jautrią odą ir gleivinę.

Odos rūgščių ir šarmų pusiausvyra (pH 5,5) kitokia negu makšties, kurios pH yra 3,8–4,5. Įprastiniai kūno prausikliai dažniausiai yra neutralūs arba šarminiai. Todėl dušo geliai nėra pritaikyti intymiai higienai. Jie naikina rūgštinę terpę – natūralų apsauginį barjerą nuo ligas sukeliančių bakterijų ir grybelių, kuriems tai atveria kelius į organizmą.

Prausikliai kaip tik turi išlaikyti rūgštinę makšties terpę – išsaugoti pieno rūgšties bakterijas, nuo kurių priklauso sveikai makšties mikroflorai reikalingas rūgštinis pH. Taigi viena iš palankiai veikiančių intymios higienos prausiklyje esančių

medžiagų yra pieno rūgštis, kuri padeda atkurti natūralią mikroflorą ir apsaugoti nuo infekcijų. Pieno rūgštis drauge su kita naudinga medžiaga antivaginolizinu padeda išlaikyti normalią rūgštinę moters intymių sričių terpę, palaikančią bakterijų pusiausvyrą ir apsaugančią nuo patogeninių mikroorganizmų.

Patariama įsigyti intymiai higienai skirtą priemonę, pagamintą iš natūralių medžiagų, apsaugančių normalią moters intymių vietų mikroflorą. Atkreipkite dėmesį į prausiklio sudėtį: verčiau rinkitės tą, kuriame nėra dirbtinių dažiklių, kvapiųjų ar agresyvių putojimą skatinančių medžiagų. Prausikliuose esančios cheminės medžiagos taip pat trikdo natūralią makšties rūgščių ir šarmų pusiausvyrą.

Pasirinkti tinkamą prausiklį ypatingai svarbu nėštumo metu ir pagimdžius, kai reikia ne tik palaikyti normalią makšties mikroflorą, bet ir padėti atkurti šiais laikotarpiais vykstančių fiziologinių pokyčių sutrikdytą jos pusiausvyrą.

Higienos taisyklės vasarą

Nėštumo metu ar po gimdymo moteris taip pat turi teisę pailsėti ir gali pasimėgauti vasaros malonumais, žinoma, su saiku, būdama atsargesnė, vengdama galinčių pakenkti jai ir vaikeliai klaidų.

Nederėtų pamiršti, kad ilgai maudantis jūros ar ežero vandenyje, baseine arba pirtyje, būnant su šlapiu maudymosi kostiumėliu, susilpnėja odos apsauginės savybės. Dėl to pažeidžiama intymių vietų odos lipidų plėvelė ir pakinta odos pH. Todėl oda gali sudirgti, o tokia situacija sukuria puikią sąlygą grybeliams ir bakterijoms. Taigi po maudynių nedera laukti, kol kostiumėlis išdžius ant kūno.

Lytinių organų uždegimo priežastis gali būti ilgos maudynės chloruotame baseino vandenyje. Apsilankiusios baseine būtinai nusiprauskite po dušu, nes chloras naikina naudingąsias bakterijas, kurios neleidžia įsitvirtinti grybeliams ir kitiems ligas sukeliantiems mikroorganizmams.

Karštomis vasaros dienomis gydytojai pataria prausti duše mažiausiai du kartus per dieną. Plauti išorinius lytinius organus geriau ne gulint vonioje, o duše, kad nešvarumai netekėtų. Nusausinti intymias vietas reikia švelniu rankšluosčiu. Naudojant šiurkštų audinį gali susidaryti žaizdelių, kuriose palanku bakterijoms dauginis.

Plauti reikia tik išorinius lytinius organus, o makštis išsivalo pati. Plauti makštį gali prireikti tik patarus gydytojui, esant tam tikriems nusiskundimams. Apsiprausti reikia po kiekvieno apsilankymo tualete. Po gimdymo, tekant išskyroms, kas 2–3 valandas keiskite higienos įklotus. Vasarą itin svarbu naudoti kokybiškus gerai sugeriančius ir laidžius orui įklotus.

Karštomis dienomis nevilkėkite ankštų, sintetinių apatinių, nes ant drėgnos, apsaustos intymių vietų odos susikaups daug bakterijų.

Parengė Dalia Petrutytė

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

7 sveiki įpročiai figūrai ir sveikatai

Norėdamos sulieknėti griebiamės dietų – badaujame, valgome mažiau, apsiribojame tik vienos rūšies ar liesais produktais, tačiau rezultatai menki. Kodėl? Atsakymas paprastas – prievarta svoris nekrenta – turime formuoti sveikos mitybos ir gyvenimo įpročius. Tai padaryti padės 7 sveikatai palankūs įpročiai.

1. Kokybiškas miegas, padedantis subalansuoti mitybą



Miegokite 7–8 val., taigi gulkitės ne vėliau kaip 22, o ryte kelkitės ne vėliau kaip 6 val. Tokio režimo laikykitės ir savaitgaliais, ir darbo dienomis. Gerai išsimiegojusios esame emociškai stabilesnės, todėl nebetrūkta greiti angliavandeniai (saldainiai, sausainiai ir pan.), neperivalgome. Kai pusryčius, pietus, vakarienę ir užkandžius valgome panašiu laiku, padedame virškinimui.

2. Nuotaiką ir virškinimą gerinantis fizinis aktyvumas

Nebūtina lankyti sporto klubų, galime rinktis greitąjį ėjimą, mankštą ir pan. Paprasti fiziniai



pratimai greitai tampa įpročiu. Kasdien nueiti bent 10 000 žingsnių ir mankštintis bent 10–15 min. patariama kiekvienam žmogui.

3. Maisto pirkimo planavimas ir režimas

Dažniausiai valgome tik tada, kai turime laiko, o peralkusios greičiau persivalgome. Iš anksto numatydamos pirkinius, neprisikrauname nereikalingų maisto produktų. Užtenka apsipirkti 1–2 kartus per savaitę. Valgydamos vienodu laiku išvengiame menkaverčio maisto ar persivalgymo.

4. Valgymas draugijoje malonesnis ir sveikesnis

Valgydami kartu su kitais bendraujame, patiriame gerų emocijų, todėl turime daugiau laiko gerai sukramtyti maistą ir pagerėja virškinimas. Galime valgyti labai sveikus produktus, bet jei jų organizmas neįsisavins, naudos nebus, todėl valgykite mažais gabaliukais, kiekvieną kąsnį sukramtykite bent po 5–10 kartų. Patraukliai serviruokite stalą, maloniai bendraukite, valgydami apsieikite be televizoriaus ir telefono.



5. Vartokite virškinimą gerinančius produktus, kurie suteikia naudingų medžiagų

Į mitybos racioną būtina įtraukti omega-3 riebalų rūgštis, kurios padeda atsikratyti uždegimų. Omega-3 turi, pavyzdžiui, riebi žuvis, alyvuogių aliejus, avokadai, riešutai.

Visiems reikalingo vitamino D su maistu gauname ne daugiau kaip 20–30 proc., todėl patariama išsirtinti jo kiekį. Daugeliui vitamino D prireikia vartoti papildomai.

Virškinimo sistemai padeda šviežiai maltos islandinių šalavijų, sezamų, linų sėmenų sėklos, ku-

rios suteikia vertingų medžiagų. Geriausia jas laikyti šaldytuve, kad nesioksiduotų riebalų rūgštys.

Būtinai kiekvienoje virtuvėje prieskoniai – ciberžolė ir cinamonas. Ciberžolė naudinga kepenims, ji tinka daugeliui patiekalų. Prieš gardindami patiekalus, pakepkite aliejuje su svogūnais, morkomis, nes termiškai apdorojant ciberžolės poveikis didėja. Cinamonas padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, mažina saldumynų poreikį.

Citrina, žalioji citrina, ekologiškas obuolių sirdro actas – virškinimo sistemai palankūs maisto produktai, puikus derinys su daug baltymų turinčia mėsa ir žuvimi. Naudingi maisto produktai: kokybiškas nerafinuotas aliejus, liesa ir riebi žuvis, liesa mėsa, įvairios daržovės ir vaisiai, ypač kiviai, ananasai, obuoliai.

6. Iškrovos diena – padės sumažinti porcijas ir susigrąžinti natūralų skonį

Vieną dieną per savaitę sveikas žmogus gali atsisakyti kavos, gerti vandenį ir nesaldintą arbatą, valgyti daržoves, šiek tiek vaisių, taip pat – kruopas be druskos, cukraus ir kitų priedų. Kiekviena esame individuali ir pajausime, kokio maisto reikia, galbūt tą dieną ir visiškai nenorėsite valgyti. Iškrovos diena padės susigrąžinti natūralaus skonio pojūčius. Bet kuriuo atveju,



kasdien rekomenduojama 12 val. valgymo pertrauka, o iškrovos dieną ji gali trukti ir 16 val.

7. Suteikime sau tai, kas geriausia

Koks maistas mums tinka, parodo pats organizmas. Stebėkite, kaip jaučiatės suvalgiusios vienokio ar kitokio maisto. Jei išbėrė veidą, patino paakiai, prisiminkite, ką valgėte ar gėrėte, ir kitą kartą atsisakykite tokio maisto. Ar tikrai geriau jaučiatės suvalgiusios bulvių traškučių, torto, vietoj laišos su daržovėmis? Tiesiog palyginkite savijautą.

Pagal sveikatai palankaus maisto technologės Ramintos Bogušienės informaciją

Ar **JŪS** esate žmogus, kuris **NORI SULIEKNĖTI**, bet jaučia, kad šiame kelyje jam **REIKIA PARAMOS?**

modifast®

BALTYMINIAI KOKTEILIAI

MODIFAST – tai specialios paskirties baltyminiai maisto produktai, skirti sveikiems suaugusiems žmonėms, kurie nori numesti ir išlaikyti numestą svorį. Šiuose maisto produktuose yra **VISI Jums reikalingi VITAMINAI ir MINERALAI**, todėl jais galima visiškai arba iš dalies **KEISTI SAVO ĮPRASTĄ MAISTĄ. MODIFAST NETINKAMAS** nėščioms moterims, maitinančioms krūtimi motinoms. Jeigu Jūs sergate širdies ir kraujagyslių ligomis, I tipo diabetu arba abejojate, ar Jums pavyks vartoti **MODIFAST** savarankiškai, **RAGINAME PASIKONSULTUOTI SU GYDYTOJU.**

YRA DVIEJŲ RŪŠIŲ SRIUBA, ĮVAIRIŲ SKONIŲ KOKTEILIAI ir PUDINGAS

I–II savaitė	
III savaitė	
IV–VI savaitė	

Daugiau informacijos tel. +370 630 00 777 www.modifast.lt

cocón

Saugi | laisva | stilinga motinystė



Daugiafunkcinis žindymo gobtvas COCÓN 5 in 1

Panaudojimo galimybės:

- žindymui;
- skara/gobtvas žindybei;
- apsauga automobiliinei kėdutei/atšvaitas;
- apsauga sportiniam vežimėliui;
- pirkinį vežimėliui.

Jūsų kūdikio / vaiko apsauga nuo saulės, vėjo, lietaus, sniego, nepageidaujamo žvilgsnių, bakterijų ir nelaimingų atsitikimų tamsoje.

Patogus, tamprus, orui pralaidus audinys.

Paprasta ir lengva naudoti.

Vienas dydis.

Apgaubia 360°.



5 in 1

cocón

cocon.lt
 cocon.lt

www.cocon.lt
hello@cocon.lt
tel. 8 615 87 578

Kūdikis vasaros karštyje

Karštomis dienomis mažus vaikus gali greitai iš-tikti šilumos smūgis, nes organizmas dar nepajėgia tinkamai reguliuoti šilumą. Gležnutė mažylio odelė itin neatspari saulės spinduliams, todėl kaipmat nudeginama. Kaip apsaugoti mažą vaiką nuo kaitros?

Vėsus oras namuose. Karštomis vasaros dienomis įkaista ir oras bute, galime atsigauti nebent anksti ryte ir vėlai vakare. Todėl langus atidarykite vos išaušus ir jau temstant, kai lauke vėsiau. Vėdindami namus dieną, pro langus tejsileisite karštį ir temperatūra dar labiau pakils. Jeigu į jūsų langus plieskia saulė, uždenkite juos stromomis užuolaidomis arba žaliuzėmis.

Gerai pagalbininkai, ginantis nuo karščio – kondicionierius ir ventiliatorius. Tik jais naudokitės atsargiai, kad vaiko neperšaldytumėte: pirmiausia atvėsinkite kambarį, išvedę iš ten vaiką, paskui sugrįšite į gaivią vėšą.

Dažniau plaukite kambarius ir tai darykite šaltu vandeniu. Drėkinti kambarių orą galite purkštuvu keletą kartų per dieną. Taip pat – apipurkšdami vandeniu kambarinių augalų lapus. Kitas būdas – vandens talpos namuose.

Tinkamas pasivaikščiojimų laikas. Kai lauke 28 laipsniai ir dar karščiau, dieną iš namų nosies neikiškite. Iš lauko sugrįžkite iki 11 valandų, o vėl galėsite išeiti po 17 val. Su kūdikiu keliaukite į parką, kuriame maloniai atsigavinsite medžių pavėsyje. Gatvių triukšmas, teršalai ir kone besilydantis asfaltas – netinkamos sąlygos vaikštinėti su mažu vaiku.

Pasiimkite į lauką drėgną servetėlių, jos pravers vaikui suprakaitavus. Išsklaidyti karštą orą galima vėduokle. Jeigu pastebėsite, kad vaikas sukaito, uždėkite jam ant kaktos vandeniu suvilgytą nosinę ar audinio skiautę. Visada turėkite buteliuką vandens.

Maudynės ir aptrynimai. Vandens procedūros – puikus išsigelbėjimas tėvams, kurių kūdikiai sunkiai pakelia karštį. Mažylį dažniau maudykite, tik ne per šaltame vandenyje, o po maudynių sausiai nušluostykite. Prausiklių kaskart nenaudokite – užtenka kartą per dieną. Keletą kartų per dieną vaiką galite aptrinti drėgnu rankšluosčiu. Ruošdamiesi į sodybą, nepamirškite vaikiškos vonelės – ji puikiai pasitarnaus maudynėms pačiame sode.

Tinkama apranga. Lengvučiai medvilniniai ar lininiai kostiumėliai gerai vėdinasi, leidžia kvėpuoti mažylio odelėi ir apsaugo nuo saulės spindulių. Drabužėliai turi būti laisvi ir šviesių spalvų. Lauke mažylis turi mūvėti kepurėlę, geriausia – su veiduką nuo saulės apsaugančiu snapeliu. Ypatinai karštomis dienomis namuose tegu vaikas pabėgioja be drabužėlių ir sauskelnių.

Dažniau žindykite ir duokite vandens. Karštyje mažylių apetitas prastesnis, bet mažesnėmis porcijomis jie valgo dažniau. Todėl žindomus kūdikius pediatrai pataria maitinti daugiau kartų, negu įprasta. Motinos pienas – ne tik maistas, bet ir skysčių šaltinis, o jų karštyje reikia daugiau. Papildomai girdyti žindomų kūdikių nereikia. Dažniau duokite vandens dirbtiniais mišiniais maitinamam kūdikiui ir nuo 6 mėnesių – jau primaitinamam mažyliui.

Mielieji, jau 5 metus nuotykių parkas Kar kar Klaipėdoje praleis vasarą su nepakartojama



KARKAR vasara 2018. Nuo birželio 11 d.

Kiekvieną dieną Jūsų vaikučių lauks:

- ♦ Du pedagogai, gerai kalbantys lietuvių, rusų, anglų kalbomis.
- ♦ Stovykla prasidės 8.00 val., o baigsis 17–18 val.
- ♦ Vaikai kasdien pietaus ir užkandžiaus pavakarių metu.
- ♦ Be edukacinių, kūrybinių ir sportinių užsiėmimų, kasdien vaikai pramogaus skirtingo sudėtingumo laipynių trasose.
- ♦ Kasdien vyks išvažiuojamosios pramogos, vaikai jodinės žirgais, lankysis baseine, eis į cirką, vairuos kartingus, žais golfą, boulingą, eis į kiną, čiuožinės ant ledo, lankysis šokolado fabrike, plauks laivu ar net pilotuos mokomąjį lėktuvėlį!



Jūsų vaikai šiemet turės galimybę paragauti pirmus metus į Lietuvą atkeliavusius MINIMELTS ledus!

Minimelts Lietuva



IŠSAMENĖ INFORMACIJĄ APIE MŪSŲ VAIKŲ STOVYKLĄ BEI KITAS ATRAKCIJAS RASITE ČIA:

H.Manto g. 81, LT-92293 Klaipėda. Tel. 8 686 50 111
www.karkarparkas.lt Kar kar parko Vaikų Stovykla

Nedinkite vaikui iš vaizdo



NAUJIENA!

Difolin+™

GELEŽIES ĮSISAVINIMUI

Geležis padeda palaikyti normalų hemoglobino susidarymą.
Varis padeda palaikyti normalų geležies pernešimą organizme.
Vitaminas C gerina geležies absorbciją.

Maiso papildas

30 kapsulių

(13,2 g)

Mažyliui Jūsų reikia nuolat. Jauskitės energinga, pailsėjusi, rami ir laiminga. Pasirūpinkite savo vaiku rūpindamasi savimi.

Difolin+ padės:

- palaikyti normalų hemoglobino susidarymą, normalią kraujodarą, energijos apykaitą, nervų sistemos veiklą;
- mažinti pavargimo jausmą bei nuovargį.

 **valentis**

www.difolin.lt

Geležis + folio rūgštis + vitaminai B₁₂ + D₃ + C + varis.

Geležis padeda palaikyti normalų raudonųjų kraujo kūnelių ir hemoglobino susidarymą. Vitaminas B₁₂ padeda palaikyti normalią energijos apykaitą, nervų sistemos veiklą. Folio rūgštis padeda mažinti pavargimo jausmą, nuovargį, palaikyti normalią kraujodarą. Vitaminas D₃ padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Varis padeda palaikyti normalų geležies pernešimą organizme. Vitaminas C gerina geležies absorbciją. Labai svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.