

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama ir vaikas

ISSN 2538-7510

2018 M. RUDUO



PENKI VAIKAI IR DAR VIENAS – VERSLAS

**Nepatogi tiesa apie
antibiotikus**

**Vaikui aukšta
temperatūra – ką reikia
žinoti?**

**Pirmoji pagalba vaikui
susirgus otitu**

**Mažyliui dygsta
dantukai – kaip padėti?**

**Kada vištieną tikrai
sveika valgyti**

Žindančios mamos mityba

**Gydytojas K. Vitkauskas
Kaip suderinti
žindymą ir darbą?**



MAMŲ ISTORIJOS

Penki vaikai ir dar vienas – verslas 4

BŪKIME SVEIKUČIAI

Nepatogi tiesa apie antibiotikus – vartoti kūdikystėje susilpnina imunitetą ateityje 6

Žindančiai mamai svarbūs mikroelementai, kurių neturi pritrūkti 8

Žuvų taukai – ne tik imunitetui 10

KĄ VALGOME?

Kada vištieną tikrai sveika valgyti 12

Pirmasis šaukštas košės 15

Žindančios mamos mityba – viskas, kas geriausia kūdikiui 18

RUDENS LIGOS

Vaikui aukšta temperatūra – ką reikia žinoti? 20

Pirmoji pagalba vaikui susirgus otitu 22

Kuo ypatinga mažo vaiko temperatūra? 24

KŪDIKIS

Mažyliui dygsta dantukai – kaip padėti? 26

Kūdikio odelės priežiūros taisyklės 28

Kūdikis žagsi – ar kas nors negerai? 35

MOTERS SVEIKATA

Nėštumo metu išsausėjo makštis? 30

Būtinai imkitės priemonių!

MAMYTĖ

Gydytojas K. Vitkauskas 32

Kaip suderinti žindymą ir darbą?

Viršelio nuotraukoje

Silvija Baranauskienė su vaikais
Nuotrauka iš šeimos albumo

2018 m. Nr. 3 (36)
Nemokamas sveikatos žurnalas

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

Leidinį parengė Dalia Petrutytė,
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė

Maketavo Laima Petkevičienė

Reklamos skyriaus vadovė
Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. paštas ieva@mamairvaikas.lt

Projektas Mama ir vaikas
vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58686
El. paštas neringa@mamairvaikas.lt

Nuotraukos iš www.pexels.com,
www.freepik.com, www.pixabay.com,
www.all-free-download.com,
www.freeimages.com, www.unsplash.com,
www.publicdomainpictures.net

ISSN 2538-7510

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



Jūsų pasakojimai žurnale ir portale

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

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

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

Jūsų istorijas su nuotraukomis paskelsime portale mamairvaikas.lt arba žurnale – dalinkimės mintimis, patirtimi, naudinga informacija ir džiaugsmais. Jūsų laiškų laukiame el. paštu info@mamairvaikas.lt.

Rašykite – ne tik mamos, bet ir tėčiai!

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

NENUTOLK, MAITINK PATI

Žįsdamas krūtį mažylis ne tik pavalgo. Taip jis užmezga svarbų emocinį ryšį su mama. Artumas maitinimo metu ramina vaiką, 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“.



Penki vaikai ir dar vienas – verslas



Vos spėjusi pradėti nuosavą verslą, trijų vaikų mama Silvija Baranauskienė pasijuto besilaukianti – ir dar dvynukų. Sveikų vaikiškų skanumynų – daigintų grikių batonėlių, pagardintų riešutais, pasaldintų datulėmis ir razinomis, gamyba filologe ir verslo vadybos specialistei buvo nauja sritis. Bet ši veikla taip įtraukė ir teikė tiek džiaugsmo, kad Silvija nesiryžo mesti pradėto mėgstamo darbo ir rado geresnę išeitį – suderinti motinystę ir verslą.

Kaip, būdama penkių vaikų mama, dar sukātės savo versle – juk darbo namuose per akis?

Gyvenimo tempas šiuo metu tikrai labai greitas. Mokausi planuoti laiką ir tikslingai išnaudoti kiekvieną minutę. Mano mažyliams – dvyniams dabar daugiau negu dveji, jie lanko darželį. Viduriniai – pradinukai (7 ir 8 metų) – labai savarankiški vaikai, vyriausia dukra – dvidešimtmetė studentė. Mano gyvenimas kupinas veiksmo, laisvo laiko neturiu, esu priversta viską smulkiai planuoti, o dienos ir darbų ritmą derinti prie vaikų veiklų – mokyklos, darželio, būrelių. Turiu nuostabų vyrą, su kuriuo dalinamės darbais. Paprastai už mažuosius esu atsakinga aš, viduriniai – vyro rūpestis. Tai reiškia, kad tik atsikėlus ryte suruošiu mažuosius ir vežu į darželį, o vyras – du kitus vaikus – į mokyklą. Ve-

žiojimą į būrelius taip pat esame pasiskirstę: į tenisą vaikus veža tėtis, į muzikos mokyklą – mama. Žinoma, padarome ir išimčių, kartais sąmoningai apsišiekiam, nes vaikams labai reikia bendravimo su abiem tėvais.

Kaip kilo idėja gaminti sveikus saldumynus?

Verslo idėja kilo iš natūralaus poreikio sveikai maitinti vaikus. Ruošdami užkandėlių dėžutes į mokyklą ir darželį, nuolat sprendėme galvosūkių – ką įdėti, kad vaikai valgytų, ir kad tai būtų sveikas maistas. Kaip žinoma, vaikai itin mėgsta saldumynus, todėl jiems labai patiko mano pirmieji eksperimentai namuose, kai pradėjau kurti savo batonėlius – sveiką alternatyvą sausainiams ir saldainiams, kurių į užkandžių dėžutes nededame ir namuose stengiamės valgyti kuo rečiau.

Kaip atsirado saldumynų pavadinimas „Tundra“?

Tundra man asocijuojasi su gamta ir natūralumu. Mūsų produktai gaminami tik iš natūralių ingredientų, nenaudojame jokių konservantų, saldiklių, dažiklių – šis pavadinimas, manau, tai puikiai atspindi: nedaug sudėtinųjų dalių, viskas natūralu ir paprasta. Pagrindinis ir ypatingiausias mūsų ingredientas – daiginti griekiai. Griekius perkame iš Lietuvos ūkininkų, juos savo ceche daiginame ir džioviname.

Kuo ypatingi daiginti griekiai, kad juos pasirinkote saldiems batonėliams?

Griekiai – labai vertingos kruopos, turinčios daug maistinių medžiagų: cinko, vario, geležies ir magnio; B grupės vitaminų, aminorūgščių. Jie laikomi vienu iš produktų, padedančių apsisaugoti nuo cukraligės bei nutukimo.

Griekiai neturi glitimo ir yra turtingi lengvai virškinamų ir pasisavinamų baltymų, todėl labai tinka ir sportuojantiems. Daiginti griekiai, kaip ir kitos sėklos, vertinami jau nuo senų laikų, vėliau buvo pamiršti, o dabar vėl sugrįžo į mūsų racioną. Sėklai dygstant prabunda joje glūdinti gyvybė ir energija – ta, kurios reikia augalui augti ir stiebtis. Dygdamos sėklos prisipildo gyvų fermentų ir enzymų, taip reikalingų žmogaus organizmui, o jose esančių maistinių medžiagų vertė išauga beveik dešimteriopai. Todėl daiginti griekiai dar vertingesni už mums įprastus rudosius, iš kurių verdame košę.

Kaip šeima reagavo į jūsų pasirinkimą kurti verslą?

Vyras mane visada labai palaikė. Jis juokauja, kad šis verslas padėjo man išverti gana nelengvą nėštumą, besilaukiant dvynukų. Iš tiesų, neturėjau laiko galvoti, kaip jaučiuosi, nes iki pat paskutinių nėštumo savaitių dirbau ir gyvenau verslo rūpesčiais. Tai tikrai padėjo atitrūkti nuo minčių apie nėštumą, būsimą gimdymą ir laukiantį šeimos gyvenimą su penkiais vaikais.

Kaip gimsta sveikų skanumynų receptai, gal kviečiatės į pagalbą savo šeimos mažuosius?

Patys pirmieji „Tundros“ batonėliai – su cinamonu ir kakava gimė mūsų namų virtuvėje. Buvo degustuojami šeimos ir draugų, tobulinami pagal jų pastabas ir pageidavimus. Man labai svarbu, kad tai, ką gaminame, mėgtų ir valgytų mano vaikai. Jie tikrai kantriai degustuodavo, o dabar mažieji dvyniai yra didžiausi mūsų batonėlių valgytojai. Su vyresniais yra sunkiau, nes jie dažniausiai nori to, ką valgo jų draugai arba gražiomis etiketėmis viliojančių gardumynų. Paprastai tai nėra pats sveikiausias maistas. Stengiuosi, kad tokių saldumynų mūsų namuose tiesiog nebūtų, o jei svečiuose suvalgo kažką ir ne tokio sveiko, problemos iš to nedarau.

Ar seniai domitės sveika mityba? Gal šeimai gaminate tik sveiką maistą?

Sveika mityba susidomėjau prieš kokius septynerius metus, ieškodama būdų, kaip pagerinti sveikatą. Besigilindama supratau, kiek daug įtakos mūsų savijautai ir net nuotakai turi



maistas. Domėjausi maisto produktų derinimu, lankiau įvairius kursus. Bet supratau, kad vieno kelio, kuris tiktų visiems, nėra. Ieškodama, kas tinka man, išbandžiau žaliavalgystę, vegetarizmą, veganiską mitybą, atsisakiau mėsos ir pieno produktų.

Stengiuosi valgyti veganiškai, kai įmanoma, renkuosi ekologiškus maisto produktus. Tačiau šeimoje maisto kulto tikrai nėra. Mūsų vaikai valgo viską, tik pieno produktų ir cukraus stengiuosi sumažinti. Daug kalbamės su vaikas apie mitybą, jie smalsauja, kas yra sveika, kas ne, dažnai patys žino, kokio maisto reikėtų vengti. Namuose arbatą geriamo be cukraus, saldainiais ir kitais saldumynais paprastai lepinamės tik savaitgaliais.

Gal šeimai ir namuose kepte sveikus saldumynus?

Laiko sukctis virtuvėje praktiškai nebelieka. Stengiuosi joje neužtrukti, nors vis tiek savaitgaliais tai būna pagrindinė šeimos susibūrimo vieta. Gaminu kuo paprastesnius ir greitai paruošiamus patiekalus, saldumynais šeimos nelepinu, nebent iškepu savo firminį obuolių pyragą, kurį valgome dar šiltą su ledo.

Kaip suderinate motinystės rūpesčius su verslu, susilaukusi dvynukų? Ar iš viso turėjote motinystės atostogas?

Kad laukiuosi, sužinojau praėjus pusei metų po įmonės įkūrimo. Tai man buvo labai džiugi ir netikėta žinia. Kai dar po kelių mėnesių paaiškėjo, kad gims dvynukai, truputį išsigandau. Buvo neramu dėl to, kaip reikės motinystę suderinti su verslu, o labai padėjo vyro palaikymas. Žinoma, tai buvo iššūkis, bet aš juos mėgstau. Prieš gimdymą išėjau atostogų, o visus darbus palikau samdomiems darbuotojams. Į darbą grįžau, kai dvyniams sukako dveji metai, tačiau ir motinystės atostogose gyvenau verslu. Nes tai man kaip dar vienas vaikas – labai daug energijos, jėgų ir širdies į jį esu įdėjusi.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė



Nepatogi tiesa apie antibiotikus – vartoti kūdikystėje susilpnina imunitetą ateityje

Tinkamai vartojami antibiotikai gelbsti susirgus sunkiomis bakterinėmis ligomis. Bet šie vaistai naikina ne tik ligą sukėlusias bakterijas, bet ir naudingus mikroorganizmus, todėl suardo normalią žarnyno mikroflorą. Po gydymo antibiotikais mikroflorą atkurti nelengva. Be to, jie dažnai sukelia šalutinius reiškinius: viduriavimą, pilvo skausmus, alerginius bėrimus. Dažnai gydant vaiką antibiotikais, jo organizmas nusilpsta ir atpranta savarankiškai kovoti su infekcijomis, žalojama besiformuojanti mažo vaiko imuninė sistema. Piktnaudžiaudami antibiotikais padedame bakterijoms prisitaikyti ir tapti atsparioms šiems vaistams. Kuo dažniau vaiką gydsime antibiotikais, tuo didesnė tikimybė, kad šie vaistai neveiks.

Atsigauti po gydymo antibiotikais reikia net metų

„Plataus spektro antibiotikai pažeidžia žarnyno mikroflorą taip, kad mažai tikėtina, jog ji kada nors sugrįš į ankstesnę pusiausvyrą, taip pat – didina prastos sveikatos ir žarnyno ligų pavojų ateityje“, – prie tokių išvadų prieita Šiaurės Karolinos Džuko universitete atlikus mokslinį tyrimą, apie kurį rašoma mokslo žurnale „eLife“.

Antibiotikai, vartojami vidutinį arba ilgą laikotarpį, ne tik neapsaugo, bet ir kelia ligų riziką. Pasak Aspen Reese, kuri vadovavo tyrimui būdama šio universiteto doktorantūros studente, žarnyno mikroflorą sudaro mikrobų bendrija, kurią sutrikdžius kyla infekcijos pavojus pačiam kolonijos šeimininkui, šiuo atveju žmogui.

Atliekant tyrimus, pelėms 5 dienas buvo skiriami plataus spektro antibiotikai, kurie naikina pačias įvairiausias bakterijas. Tyrėjai pastebėjo, kad šie vaistai ne visas mikroorganizmų rūšis paveikė vienodai. Kai kurios naudingosios bakterijos visiškai išnyko. Tyrimo metu prieita prie išvados, kad antibiotikai sunaikina tik dalį patogeninių bakterijų, o išlikusios gali pasinaudoti palankia situacija ir daugintis greičiau. Taigi, susiklosčius tokioms sąlygoms, žarnyną gali užvaldyti naujos bakterijos.

Po antibiotikų gavusių pelių kontakto su kitomis pelėmis, kurioms antibiotikai nebuvo skirti, pirmosios įgijo naujų bakterijų – tiek gerųjų, tiek blogųjų. Žarnynas susitvarkė gana greitai, tačiau, kaip teigia Aspen Reese, mikroflora, kuri atsirado po gydymo antibiotikais, labai skyrėsi nuo buvusios – prieš gaunant šių vaistų.

Manoma, kad svarbiausias dalykas vartojant antibiotikus yra kontaktai su sveikaisiais. Gydomiems antibiotikais tai padeda atkurti sveiką mikroflorą. Taip teigia ir tyrime dalyvavęs Džuko universiteto molekulinės genetikos ir mikrobiologijos docentas Lawrence'as Davidas. Jo nuomone, blogiausia vartoti antibiotikus lignonėje, apsuptyms žmonių, turinčių patogeninių bakterijų.

Buvęs Oksfordo universiteto biochemikas Chrisas Woollamsas papildė:

„Aišku tai, kad antibiotikai pakeičia žarnyno mikroflorą ir padidina žarnyno ligų riziką, gali būti ir blogesni variantai. Ne kartą esu sakęs, kad jaunesniems negu 7 metų vaikams antibiotikai turėtų būti skiriami tik skubiu atveju, kai kyla mirties rizika. Antibiotikai nėra nekaltos mažos tabletės – po jų organizmui atsikurti, kaip teigia daug JK gydytojų, reikia apie metus. Jie gali pakenkti visam gyvenimui.“

Antibiotikai didina ligų pavojus

Harvardo medicinos mokyklos ir Broudo instituto Masačusetse mokslininkai atliko tyrimą, kurio metu trejus metus stebėjo 39 kūdikius iš Suomijos. Mažyliai buvo pradėti tirti nuo 2 mėnesių amžiaus. Nustatyta, kad vaikų, kuriems kelis kartus buvo paskirti antibiotikai (paprastai dėl kvėpavimo takų negalavimų arba infekcijų), organizmuose buvo mažiau naudingųjų bakterijų, būtinų imuninės sistemos vystymuisi. Žurnale „Science Translational Medicine“ rašoma, kad nustatytas vienos bakterijų rūšų – *Clostridium difficile*, kurios skatina imuninių T ląstelių puolimą – trūkumas. Be šių padermių kyla didesnis pavojus susirgti autoimuninėmis ligomis, taip pat tikėtina, kad suprastės cukraus kiekio reguliavimas.

Vaikų, kuriems dažniau buvo skiriama antibiotikų, žarnyne buvo mažiau bakterijų rūšių, o pačios rūšys turėjo mažiau padermių. Trumpai tariant, šių vaikų žarnyno mikroflora buvo skurdinė, o tai didina ligų pavojų.

Mokslininkai rado įrodymų, kad antibiotikų atsparumo genai yra užkoduoti mikrofloros bakterijose. Broudo instituto specialistas, Masačusetso bendrosios liginės kompiuterinės ir integracinės biologijos centro gastroenterologas Ramnikas Xavieras teigia, kad vaikai tirti dar nedaug kartų, nors žarnyno mikrofloros tyrimai pastarajame dešimtmetyje atliekami dideliais mastais.

Per pirmuosius trejus vaiko gyvenimo metus mikroflora yra ypač dinamiška, jos sudėtis vis keičiasi. Deja, panašu, kad, praėjus šiam laikotarpiui, ji išlieka stabili visą likusį gyvenimą. Tyrėjai nusta-

tė ne tik naikinantį antibiotikų poveikį, tačiau pastebėjo, kad tokie vaikai turi daugiau atsparumo antibiotikams genų.

Tyrėjai taip pat palygino kūdikių, gimusių natūraliu būdu, ir kūdikių, gimusių po Cezario pjūvio operacijos, mikroflorą, taip pat – motinos pienu ir dirbtiniais mišiniais maitintų kūdikių mikroflorą. Vaikų, gimusių po Cezario pjūvio operacijos, mikrofloroje buvo mažiau normalios sudėtinės dalies – bakteroidų, vaikų, maitintų mišiniais – naudingųjų bifidobakterijų.

Planuojami tolesni tyrimai. Vienas iš jų bus skirtas pirmiesiems dvejiems vaiko gyvenimo metams, o kitas – aprėps ilgesnį laikotarpį. Mokslininkams kelia nerimą tai, kad antibiotikai dažnai net kūdikiams skiriami dėl menkiausių priežasčių. Specialistai perspėja, kad ši praktika turi būti nutraukta, nes yra pavojinga sveikatai ateityje. Antibiotikai turėtų būti skiriami tik tada, kai jie kritiškai būtini.

Be reikalo duodami vaikui antibiotikų, atimame iš jo galimybę pasveikti susirgus rimta liga

Antibiotikai veikia bakterijas, o ne virusus, todėl nuo gripo ir kitų kvėpavimo takų ligų nepadedą. Deja, kai kurie tėveliai vos tik vaikui susirgus savarankiškai duoda antibiotikų, kurių gydytojas buvo išrašęs anksčiau ir dalis jų liko. Tėvai tikisi, kad vaikas greičiau pasveiks, bet savo nuožiūra vartojami antibiotikai gali veikti atvirkščiai – truk-

dyti organizmų kovoti su virusine infekcija, kurios jie iš viso negydo.

Gydytoja homeopatė Aiva Vaivarienė apie antibiotikų pasekmes vaikų sveikatai

„Per ilgąmetę praktiką aiškiai stebiu tendenciją: kuo anksčiau savo gyvenime vaikas gauna antibiotikų, tuo rimtesnės ir ilgiau sveikatą žalojančios pasekmės. Vyresniame amžiuje, ypač – suaugus, žarnyno mikroflora jau stipri, stabili – ją palaužti nėra taip lengva. Suaugusiesiems retas antibiotikų vartojimas dažniausiai nepalieka reikšmingų pėdsakų. Tačiau vaikų mikroflora, kuri dar tik formuojasi, be galo trapi. Ją pažeisti gali ir vieną kartą vartoti antibiotikai. O pasekmės išties ilgalaikės ir sunkios – lėtinės disbakteriozės, lėtiniai virškinimo ir imuninės sistemos sutrikimai, autoimuninės ligos, alergijos. Praktiškai kasdien tenka matyti perdėm gausios antibiotikų terapijos pasekmes. Ir tai labai liūdina, nes iš tiesų didžiąją dalį kasdienių virusinių bei bakterinių infekcijų galima įveikti natūraliomis priemonėmis.“



Parengta pagal informaciją portale www.chriswoollamshealthwatch.com

KinderImmun Dr. Wolz – subalansuotas papildas vaiko imunitetui!



NATŪRALU,
ĮRODYTO
POVEIKIO

KinderImmun Dr. Wolz – maisto papildas, sukurtas padėti sustiprinti ir palaikyti aktyvią imuninę sistemą, ypač tinkamas ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikams bei besilaukiančioms ar maitinančioms mamoms.

Sudėtyje išskirtinai natūralūs komponentai:

- Probiotikai bei prebiotikai, kartu vadinami sinbiotikais;
- (1-3) (1-6)-beta-D-gliukanai, išgaunami iš mielių;
- Vitaminas D3, reikalingas sveikam vaikų augimui bei kaulų vystymuisi;
- Karvių priešpienis (kolostrumas) iš Naujosios Zelandijos – šalies, kurioje karvės visus metus ganosi lauke, o jų šėrimui draudžiama naudoti antibiotikus;
- Cinkas;
- Natūralus koncentruotas vitaminas C iš acerola vyšnių;
- B vitaminų kompleksas (B1, B2, B6, B12) ir folio rūgštis (vitaminas B9), svarbūs organizmo augimui ir vystymuisi, naujų ląstelių susidarymui, DNR gamybai.

KinderImmun Dr. Wolz rekomenduojama vartoti:

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

Miltukai, beriami į maistą ar gėrimą, 30 paketėlių po 2 g

Be saldiklių, dažiklių, konservantų
Skirtas vaikams nuo dviejų metų.



sveika lastele.lt

Išsamesnė informacija: www.sveikalastele.lt
Teiraukitės vaistinėse, internete: www.farmarkesa.lt
Mus galite rasti Mokslininkų g. 6A, Vilnius
Telefonas pasiteiravimui: +370 5 2613142
UAB Farmarkesa

Žindančiai mamai svarbūs mikroelementai, kurių neturi pritrūkti

Mažylį žindanti mama žino, kad šiuo laikotarpiu vitaminų bei mineralų reikia daugiau, o jei dažnai pritrūksta laiko tinkamai maitintis. Kai kurie mikroelementai itin svarbūs kūdikių vystymuisi, o ir pačiai mamai reikia geros sveikatos atsigausti po gimdymo, ir jėgų – atlaikyti naujai užgriuvusius mažylio priežiūros darbus. Mikroelementai, kurių žindančioms mamoms pritrūksta gana dažnai – stipriam kraujui būtina geležis, taip pat – folio rūgštis (vitaminas B9) ir vitaminas B12.

Geležis – deguonis visam organizmui

Geležis yra svarbi kraujodarai – ji įeina į raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų) baltymė esančio hemoglobino sudėtį. Pagrindinė eritrocitų funkcija – aprūpinti deguonimi visą organizmą. Pritrūkus geležies, kraujyje sumažėja hemoglobino ir organizme pritrūksta deguonies, dėl to kenčia širdis, smegenys, raumenys. Deguonies stoka pablogina savijautą: pasidaro silpna, greitai pavargstama, apima mieguistumas, apatija, išblyksta oda, suprastėja apetitas. Didelė geležies stoka lemia anemiją (mažakraujystę). Susirgus anemija silpnėja imunitetas, todėl dažniau užklumpa ir kitos ligos.

Žindančiai mamai derėtų valgyti geležies turinčių maisto produktų. Daugiausia šio mikroelemento yra mėsoje, liežuvyje, kepenėlose, taip pat daržovėse, bet iš pastarųjų geležis pasisavinama prastai. Mėsą patariama valgyti kartu su daržovėmis – tada geležis geriau pasisavinama ir iš jos, ir iš daržovių. Serganti anemija mama mitybą gali papildyti ir geležies maisto papildais.

Daug moters organizme esančios geležies išsekvojama nėštumo metu, kai sparčiai vystosi vaisius, formuojasi organai, auga placenta ir didėja gimda, šio mineralo atsargos kaupiamos būsimo kūdikių organizme. Gimdymo metu moteris netenka kraujo, taigi ir geležies, todėl žindančiai mamai geležis ypatingai svarbi. Kai kurios neseniai pagimdžiusios mamytės įsigudrina dar ir laikyti dietos, kad greičiau atsikratytų nėštumo metu priaugusių kilogramų ir šio mikroelemento netenka dar daugiau.

Motinos piene geležies nėra daug, bet ji svarbi žindančios mamos sveikatai. Kita vertus, iš motinos pieno geležis pasisavinama geriausiai. Be to, mamos piene esanti geležis vertingesnė dėl palankios jos sąveikos su kitomis pieno medžiagomis. Geležies stokos mažakraujystę ypač dažna kūdikiams iki metų, bet jeigu mama per nėštumą nesirgo anemija, šio mikroelemento atsargų jam užteks 4–6 mėnesiams.

Folio rūgštis – vaiko vystymuisi ir gerai mamos nuotaikai

Kitas žindymo metu svarbus mikroelementas, būtinas kraujodarai, vitaminas B9 (folio rūgštis). Šis vitam-

nas priklauso vandenyje tirpiems ir jo atsargų organizmas nesukaupia. Taigi jo pritrūkus mamai, neužteks ir augančiam mažyliui. Tokių vitaminų perdozuoti praktiškai neįmanoma, nes jų perteklius pasišalina su šlapimu.

Apie tai, kad folio rūgštį būtina vartoti visą nėštumą, gydytojas tikrai pasakė, bet apie šį vitaminą nederama pamiršti ir žindymo periodu. Jis būtinas vaiko vidaus organams formuotis, naujų ląstelių susidarymui, DNR gamybai. Folio rūgštis padeda išvengti įvairių vystymosi sutrikimų. Per mažai jos gaunantys vaikai kamuojami virškinimo sutrikimų, priauga nedaug svorio, turi silpną imunitetą.

Vitamino B9 reikia baltymų ir riebalų apykaitai, kai kurių vitaminų pasisavinimui. Folio rūgštis būtina imuninei, nervų sistemoms. Dėl vitamino B9 stokos mama gali patirti pogimdyminę depresiją. Jeigu šio vitamino pritrūksta, kamuoja prislėgta nuotaika ir nuovargis, silpnumas, gali sumažėti pieno gamyba.

Daug folio rūgšties turi žirnėliai, pupelės, visagrudė duona, salotos, špinatai, svogūnai, petražolės, citrusiniai vaisiai, jos yra kiaušiniuose, kepenyse ir mėsoje. Bet žindant folio rūgštis reikia daugiau ir gaunamos iš maisto neužtenka net tinkamai maitinantis. Todėl gydytojai rekomenduoja vitaminą B9 tęsti papildomai vartoti ir žindymo periodu.

Vitaminas B12, kurio trūkstant mažėja ir geležis

Šis vitaminas yra būtinas normaliam eritrocitų brendimui, o jo trūkumas dažnai lemia ir suprastėjusį kito kraujui svarbaus mikroelemento – geležies pasisavinimą. Vitamino B12 reikia ir folio rūgšties apykaitai. Jis dalyvauja daugelyje biocheminių reakcijų, būtinas nervų ląstelėms, smegenims, virškinimo sistemai. Dėl šio vitamino stokos gali sutrikti atmintis, ilgaiui atsiranda nemiga, koncentracijos problemų.

Tai vienintelis B grupės vitaminas, kurio atsargų organizmas gali sukaupti. Iš motinos pieno kūdikis gauna nereikšmingą vitamino B12 kiekį. Žindomam kūdikiui gali pritrūkti šio vitamino pirmąjį pusmetį, bet tik todėl, kad jis nesukaupė atsargų būdamas įsčiose. Vėliau jo pristinga vien mamos pienu maitinamas mažylis, kuris laiku negauna mėsos, žuvies, kiaušinių.

Kaip ir kitų mikroelementų, vitamino B12 poreikis padidėja nėščiosioms ir žindančioms mamoms, dar daugiau jo reikia dažnai patiriančioms stresą, intensyviai dirbančioms.

B12 yra išskirtinis vitaminas, nes aptinkamas tik gyvulinės kilmės maisto produktuose: mėsoje, kepenyse, žuvyje, moliuskuose, kiaušiniuose, pieno produktuose. Dėl šio vitamino stokos labai nukentčia mėsos nevalgančios vegetarės. Beveik visiškai jo negauna veganės – griežčiausios vegetarės, nevalgančios nė vieno gyvulinės kilmės maisto produkto, net tokių kaip kiaušiniai ir pieno produktai.

Suprastėjus savijautai pirmiausia atliekamas kraujo tyrimas, kuris padeda nustatyti tam tikrą negalavimą. Kad kraujas būtų stiprus, o mes ir mūsų vaikai sveiki, galime pasirūpinti pačios – nepamiršdamos apie mikroelementus, kurie ypatingai svarbūs tam tikrais gyvenimo periodais. Vienas iš jų – žindymo periodas, kai kraujui būtinų medžiagų poreikis padidėja.

Parengė Undinė Gilė

Nedinkite vaikui iš vaizdo



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

Maisto papildas

30 kapsulės
(13,2 g)

Geležis + folio rūgštis + vitaminai B₉ + D₃ + C + varis.

Geležis padeda palaikyti normalų raudonųjų kraujo kūnelių ir hemoglobino susidarymą. Vitaminas B₉ 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.

Žuvų taukai – ne tik imunitetui

Prasidėjus grėsmingam peršalimo ligų sezonui, vis blogėjant orams, tėvai pradeda ypatingai rūpintis vaiko imunitetu. Tada paprastai prisimenami ir žuvų taukai. Bet imunitetas nesustiprėja per savaitę – juo rūpintis turime ištisus metus. Be to, žuvų taukai naudingi ne tik imunitetui, bet ir visam organizmui. Ne veltui dar mūsų mamos vaikystėje buvo primygtinai girdomos šleikščių tirštu skysčiu, kai apie šiuolaikinės pramonės siūlomas beskonas kapsules arba malonesnį to paties skysčio aromatą niekas nė nesvajoto.

Žuvų taukuose gausu sveikatai svarbių medžiagų

Žuvų taukai nuo seno vertinami kaip polinesočiųjų riebalų rūgščių omega-3 ir omega-6 šaltinis. Šios riebalų rūgštys vadinamos nepakeičiamosiomis, nes organizme nesigamina. Jos yra vienos svarbiausių statybinų visų organizmo ląstelių medžiagų, ypač reikalingų smegenims, nervams, širdžiai ir akims. Omega-3 riebalų rūgštys ypatingai svarbios augančio vaiko organizmui. Todėl, kaip ir kitų naudingųjų medžiagų, šių riebalų rūgščių vaikas turi gauti kasdien su maistu arba maistu papildais.

Žuvų taukuose yra ir daug kitų vaiko sveikatai būtinų medžiagų: riebaluose tirpstančių vitaminų A, E ir D, kalcio, fosforo, magnio, seleno, jodo, cinko ir kitų mineralų. Pritrūkus šių medžiagų sulėtėja vaiko augimas ir vystymasis.

Su maistu gaunamų omega-3 riebalų rūgščių neužtenka

Pagrindinis omega-3 riebalų rūgščių šaltinis – jūrinės riebios žuvis: skumbrys, silkės, tunai, lašišos, sardinės, upėtakiai. Todėl tokios žuvies patariama valgyti bent du kartus per savaitę. Bet daugelio šių žuvų kokybe pastaruoju metu dažnai suabejojame, o ir neretas vaikas apskritai purtosio tokio patiekalo.

Spaudoje randame nemažai informacijos apie tai, kad žuvyje kaupiasi pavojingi sunkieji

metalai ir nuodingos medžiagos, ypač užterštas yra tunas. Pramoniniu būdu auginamos lašišos maitinamos pašarais, kuriuose gausu antibiotikų ir augimą skatinančių medžiagų. Lašišose kaupiasi dioksinais, sunkieji metalai bei kitos sveikatai kenksmingos medžiagos. Be to, žuvis – stiprus alergenai, todėl nerekomenduojamos vaikams iki vienerių metų. O iš kitų maisto produktų užtekinai gauti omega-3 riebalų rūgščių neįmanoma. Kokybiški žuvų taukai saugūs gerti mažiems vaikams, nes jie yra gerai išvalyti naudojant šiuolaikines technologijas.

Svarbus skirtingų rūšių riebalų rūgščių santykis

Omega-6 polinesočiųjų riebalų rūgščių šaltinis – augaliniai produktai, jų gausu moliūgų ir saulėgrąžų sėklose, linų sėmenyse, graikiniuose ir lazdynų riešutuose, sojų pupelėse. Maitinamės taip, kad šios rūšies riebalų rūgščių gauname 15–20 kartų daugiau negu omega-3, o mums reikia vienodų jų kiekių.

Taigi gerokai stokojame omega-3 riebalų rūgščių. Netinkamas omega-3 ir omega-6 balansas gali pakenkti kūdikio smegenims, akims, vaiko imunitetui, širdies ir kraujagyslių sistemai.

Žuvų taukai būtini nuo kūdikystės

Gydytojai pataria žuvų taukus duoti jau 4 savaičių kūdikiui ir vartoti juos visą gyvenimą. Kūdikystėje ypatingai svarbios omega-3 riebalų rūgštys ir jų sudedamosios dalys: eikozapentaeno (EPR) ir dokozaheksaeno rūgštis (DHR). Omega-3 sudėtyje esanti DHR riebalų rūgštis reikalinga kūdikių smegenims vystytis, jos reikia nervų sistemai ir akių tinklainei. Smegenys ir akys sparčiausiai vystosi pirmaisiais gyvenimo metais, todėl omega-3 riebalų rūgščių neturi trūkti nuo pat kūdikystės.

Tyrimais patvirtinta, kad kūdikių, užtekinai gaunančių DHR riebalų rūgšties, mažystimo sparta ir kiti protinės bei fizinės veiklos rodikliai didesni ir vėlesniais metais.

Gerdamas žuvų taukus kūdikis gauna ir natūraliai juose esančio vitamino D, kuris padeda išvengti rachito. Vitaminas D gerina kalcio ir magnio pasisavinimą, o tai itin svarbu formuojantis vaikų kaulams bei dantims. Šis vitaminas reguliuoja kalcio ir fosforo pasisavinimą žarnyne, palaiko šių mineralinių medžiagų pusiausvyrą ir reikiamą kiekį organizme.

Vitamino D, kurio pagrindinis kiekis susidaro organizme veikiant saulės spinduliams, ypatinai trūksta rudenį ir žiemą. Kai šio vitamino per

mažai, silpnėja imunitetas ir vaikas ima dažniau sirgti, gali sulėtėti mažylio augimas.

Mokinuko smegenims ir regėjimui

Tyrimų duomenimis, žuvų taukuose esančios polinesočiųsios riebalų rūgštys reikalingos medžiagų apykaitos procesams, širdžiai ir kraujagyslėms, skatina smegenų veiklą. Pagrindiniai omega-3 komponentai – EPR ir DHR riebalų rūgštys, kurios yra vienos iš smegenų audinių medžiagų. Šios riebalų rūgštys svarbios gebėjimui mokytis, įsiminti informaciją, dėmesio koncentracijai, skatina protinį vaiko vystymąsi, intelekto augimą.

Spartus gyvenimo tempas ir dideli krūviai darželiuose bei mokyklose turi įtakos vaikų emocijoms. Nieko stebėtino, kad egzistuoja tokia diagnozė kaip vaikų depresija. Žuvų taukuose esančios riebalų rūgštys skatina išsiskirti džiaugsmo hormoną serotoniną, todėl pagerėja vaiko nuotaika, traukiasi nerimas ir stresas.

Omega-3 skatina išsiskirti hormoną leptiną, kuris reguliuoja sotumo jausmą ir padeda deginti riebalus. Todėl vaikai, užtekinai gaunantys šių riebalų rūgščių, rečiau nutunka.

Išmaniųjų elektroninių prietaisų gausa, per mažai laiko laisvalaikio pramogoms lauke, nuolatinė psichinė įtampa silpnina regėjimą. Gerda-

mi žuvų taukus, vaikai gauna ir vitamino A, kuris svarbus akies tinklainei skiriant šviesą, tamsą ir spalvas. Šis vitaminas gerina odos bei gleivinių atsinaujinimą, didina organizmo atsparumą, reikalingas skeletui formuotis, nervų sistemai.

Polinesočiųsios riebalų rūgštys – apsauga nuo ligų

Žuvų taukuose esančios riebalų rūgštys ir vitaminai A bei D svarbūs nuo kūdikystės, jie puikiai padeda imuninei sistemai apsaugoti organizmą nuo ligų. Omega-3 ir omega-6 riebalų rūgštys dalyvauja biologiškai aktyvių medžiagų prostaglandinų gamyboje. Šios medžiagos ne tik kontroliuoja kraujo riebalų ir cholesterolio koncentraciją, bet ir mažina uždegimą bei gerina imunitetą. Todėl mažylis greičiau pasveiksta nuo įvairių sezoninių ligų, rečiau serga.

Įprastai maitindami mažylį vargu ar išlaikysime sveikatai palankią tinkamą omega-3 ir omega-6 riebalų rūgščių proporciją. Todėl, kad vaikas kasdien gautų būtinus nesočiųjų riebalų rūgščių kiekius, patariama vartoti žuvų taukų maisto papildus.

Parengė Dalia Petrutytė

Naujieta Lietuvoje!



MANO PIRMIEJI ŽUVŲ TAUKAI

Išskirtiniai „Möller's Mano pirmieji žuvų taukai“ – sparčiai augančių kūdikių ir vaikų mitybai papildyti:

- ♥ imunitetui ir kaulams
- ♥ smegenims ir regėjimui
- ♥ širdies veiklai

Viename arbatiniame šaukštelyje yra net 1,2 g natūralių omega-3 bei vitaminų A ir D₃. Kūdikiams nuo 4 savaičių amžiaus rekomenduojama 2,5 ml per dieną, dozę palaipsniui didinant iki 5 ml. Dežutėje yra dozavimo švirktas ir taurelė, kurie palengvins kasdienį žuvų taukų vartojimą.

Maisto papildas

Vitaminai A ir D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Vitaminas D padeda palaikyti normalią kaulų, dantų būklę ir raumenų funkciją. Vitaminas A padeda palaikyti normalią odos būklę ir išsaugoti normalų regėjimą. DHR padeda palaikyti normalią smegenų funkciją ir išsaugoti normalų regėjimą, kai per parą suvartojama 250 mg DHR. DHR vartojimas teigiamai veikia normalų kūdikių iki 12 mėn. amžiaus regėjimo vystymąsi, kai per parą suvartojama 100 mg DHR. EPR ir DHR padeda palaikyti normalią širdies veiklą, per parą suvartojant 250 mg EPR ir DHR.

Svarbu laikytis sveiko gyvenimo būdo ir subalansuotos mitybos principų.

Orkla
Care

MÖLLER'S
ESTABLISHED 1854



Kada vištieną tikrai sveika valgyti

Vištiena – vienas geriausių baltymų šaltinių, ši maistinė medžiaga svarbi vaiko augimui. Mitybos specialistai pataria vištieną dažniau rinktis vaikų patiekalams dar ir dėl to, kad šioje mėsoje mažiau sočiųjų riebalų, ji lengviau virškinama. Vištienoje yra B grupės vitaminų, geležies, magnio, cinko. Tiesa, turi reikšmės paruošimo būdas: vištieną reikia virti, troškinti garuose arba kepti be riebalų. O pirmiausia – labai svarbu parduotuvėje pasirinkti kokybišką produktą.



Vištos gauna daugiausiai antibiotikų

Mitybos ekspertė, sportininkė Inga Žuolytė sako, kad vištieną renkasi dažnai, nes tai yra liesa mėsa, kurioje puikus baltymų balansas, reikalingas raumenims. Anot Ingos, tai vienas iš tų produktų, kurį reguliariai valgant ir derinant su kitais ne tik pagerėja savijauta, bet ir prireikus galima priaugti arba numesti svorio.

Vištienos kokybę priklauso nuo paukščių auginimo sąlygų ir pašaro. Tai lemia, ar vištos serga, ar tenka jas gydyti antibiotikais. Valgydami su šiais vaistais užaugintą vištieną, žalingą jų poveikį pajusime ir mes patys, ir mūsų vaikai.

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos (VMVT) duomenimis, 2015 m. Lietuvos žemės



linas agro group

ūkyje sunaudota 11,9 t antibiotikų, 2016 m. – jau 13 t. Šie skaičiai ir toliau auga. Daugiausia antibiotikų pastaraisiais metais sunaudojo paukštienos auginantai – net 46 proc. visų mėsos pramonės per metus naudotų antibiotikų, kurių gausiausiai teko vištoms. Europos medicinos agentūra (EMA) nustatė, kad Europos fermose antibiotikų naudojama apie 300 proc. daugiau, negu rekomenduoja ekspertai. Stipriausių antibiotikų, kuriuos PSO įvardija kaip gyvybiškai svarbius žmonių gydymui, daugelis Europos valstybių sunaudoja rekordiškais kiekiais.

Tiesa, antibiotikais gydomų gyvulių ir paukščių mėsoje nelieka pačių vaistų – tai kontroliuoja mėsos produktus tiriančios ir kontroliuojančios institucijos (Lietuvoje – VMVT). Tačiau lieka dėl šių vaistų mutavusių bakterijų ir mes jų gauname. Todėl bakterijos tampa vis atsparesnės antibiotikams, t.y. prireikus gydymo šiais vaistais, jie nebeatlieka savo funkcijos.

Išskirtinė vištiena – užauginta be antibiotikų

Galime rasti ir be antibiotikų užaugintos vištienos. Pirmasis tokius viščiukus Lietuvos pirkėjams pasiūlė paukštynas „Kekava“, kuriame per 90 proc. vištų užauga nesirgdamas ir negauna antibiotikų. Kuo išskirtinės šiam fabrike auginamos vištos, kad jų nereikia gydyti? Paukščių auginimo ekspertas „Kekavos“ paukštyno valdybos narys Saulius Petkevičius sako, kad vištos yra tokios pačios kaip ir kituose paukštynuose, tačiau skiriasi sąlygos, kuriomis užauga sveiki paukščiai.

„Mūsų įmonėje griežtai kontroliuojami visi mėšinių viščiukų auginimo procesai – nuo padėto kiaušinio, inkubatorijoje išsiritusio viščiuko, kuris vėliau gabenamas į paukštidę. Čia pat esančioje gamykloje daromės lesalus, kuriems renkamos kokybiškas žaliavas. Naudojame daug natūralių fitobiotikų, tokių kaip česnakai, pipirmėtės, cinamonas, raudonieji pipirai, taip pat – natūralius fermentus. Vištos šeriamos tik

vegetarišku lesalu – be gyvulinės kilmės (greitai gendančių) priedų. Todėl paukščių imunitetas stiprus. Juos stebime visas 24 val. per parą, paukštidėse geros higienos sąlygos, kontroliuojame oro apykaitą, temperatūrą bei drėgmę. Paukščių gyvenimą mūsų fabrike dažnai lyginu su atostogomis Turkijoje, kai viskuo yra pasirūpinta“, – pasakoja S. Petkevičius.

Didelio antibiotikų vartojimo pasekmės ypač skaudžios vaikams

Pasaulyje vis aktyviau kalbama apie nuolat augančią problemą – antibiotikų sukeltą žmonių atsparumą antimikrobinėms medžiagoms, kuris lemia, jog susirgus šie vaistai nebegydo. Tą ypatingai svarbu žinoti auginantiems vaikus. Jei vaikų nuo mažumės maitinsime vištiena, užauginta su antibiotikais, rizikuosime jo sveikata ateityje. Norėdami šeimai pagaminti tikrai sveiką ir naudingą patiekalą iš vištienos, pirmiausia įvertinkime informaciją ant pakuotės, kad namo parsineštume kokybišką produktą.

Šiuo metu Inga Žuolytė laukiasi pirmagimio, tad sveika mityba jai itin svarbi. „Per didelis antibiotikų suvartojimas šiandien yra gana opi problema, apie kurią, gaila, žino bei susimąsto mažuma. Dėl antibiotikų bakterijos tampa atsparios antimikrobinėms medžiagoms, o tai lemia mikroorganizmų gebėjimą išgyventi ir daugintis veikiant antibiotikams. Todėl didėja ir sunkiau išgydomų ir net neišgydomų ligų tikimybė. Turėdama galimybę rinktis, perku vištieną, kuri yra užauginta be antibiotikų, kad nuo aukščiau išvardintų pasekmių apsaugočiau tiek save, tiek savo vaiką. Kadangi pasirinkdamos tinkamus produktus galime pasirūpinti savo bei savo atžalų sveikata, manau, verta pasistengti“, – dalinasi mintimis Inga.

Užrašai ant pakuotės – ne visi byloja apie produkto kokybę

Vištieną renkames pagal informaciją ant pakuotės, bet paukščių auginimo ekspertas Saulius Petkevičius paaikškino, kad ne visi pakuočių ženklukai ką nors pasako. „Užrašas – kaimiškas, augintas atsakingai ir kt. tėra rinkodaros triukai. Vertingi tik tie teiginiai, kurie yra patvirtinti atsakingų institucijų, pavyzdžiui, ženklukai, žymintys ekologiškus produktus ar užrašai „Užauginta be antibiotikų“. Beje, pastaruoju užrašu „Kekavos“ paukštynas pirmasis pažymėjo savo produktus“, – sako specialistas.

Anot S. Petkevičiaus, pagrindinė informacija tėveliams yra galiojimo terminas, o jis priklauso

nuo pakavimo būdo. Fasuota vištiena paprastai ilgiausiai galioja nuo 7 iki 10 dienų. Bet jei namo ją vešite įkautusiame automobilyje, sulig kiekvienu pakilusiu laipsniu galiojimo laikas mažės viena diena. Nefasuota vištiena šviežia išliks tik 24 val. O ar žinosite, kiek laiko ji buvo ant prektalio lentynos?

„Parsineštus maisto produktus dažnas pasukubomis švysteli į šaldytuvą ir kuriam laikui pamiršta. Jeigu paukštiena galioja tik kelias dienas, tikimybė, kad ji suges anksčiau, nei bus suvalgyta, tikrai didelė. Siūlyčiau rinktis sufasuotus produktus, kurių šviežumą užtikrina gamintojas“, – pataria S. Petkevičius.

Atsparumas antimikrobinėms medžiagoms – gresia katastrofa

Gydant paukščius antibiotikais, mutavusių bakterijos per paukščių išmatas patenka į žemę, vandenį, po to – į visą ekosistemą, tad tokių bakterijų atsiranda visur – net kepinuose. Europos Komisijos duomenimis, dėl bakterijų atsparumo antimikrobinėms medžiagoms per metus miršta per 700 tūkst. žmonių. Manoma, kad iki 2050 metų mirčių skaičius pasieks 10 mln. – bus didesnis negu nuo vėžinių susirgimų. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad nekeisdami antibiotikų vartojimo įpročių sugrįšime į laikus, kai mirštamumas nuo bakterinių susirgimų bus katastrofa.

„Apie šią problemą pradėta kalbėti gana neseniai, o staiga uždraudę antibiotikus sunaikintume didelę dalį gyvulių tam nepasirengusiuose mėsos gamybos ūkiuose. Šiuo metu antibiotikų atsisako vis daugiau mėsos gamintojų, tačiau tokiam lygiui, kaip pasiekėme „Kekavos“ paukštyne, reikia ne vienerių metų darbo bei didelių investicijų. Tikimės, kad ir kitos įmonės prisijungs prie globalios antibiotikų problemos sprendimo ir palaikys pirkėjai, kurie rinkdamiesi mūsų produktus, ženklinaus užrašu „Užauginta be antibiotikų“ rūpinasi ne tik šia diena, bet ir investuoja į savo vaikų ateitį“, – sako Saulius Petkevičius.

Prekinio ženklo „Kekava“ ambasadorė Inga Žuolytė patikina:

„Džiugu, kai reprezentuodama prekinį ženklą galiu būti rami dėl gaminio kokybės bei atvira ir nuoširdi kalbėdama su žmonėmis apie „Kekavos“ produktus, nes tai tikrai yra višta, kuri neturi ko slepti.“



Azijietiški salotų suktinukai

Sveikos mitybos specialistai sako, kad reikia „suvalgyti vaivorykštę“, t.y. valgyti kuo daugiau įvairiaspalvių vaisių ir daržovių. Bet vaikai sako – nei! Iš tiesų, nei vaikas, nei suaugęs nenori valgyti beskonių, juo labiau – garintų daržovių. Daržoves reikia patiekti skaniai ir žaismingai, o tada jau ir vaivorykštę bus suvalgyta be jokių bėdų. Šie suktinukai – salotos lape patiekta skani, Azijos aromatais kvepianti be antibiotikų užauginta „Kekavos“ vištiena su morkomis ir raudonuoju kopūstu. Tai labai greitas, sveikas ir skanus patiekalas, kuris tikrai patiks vaikams, taigi drąsiai gaminkite daugiau ir dar į pietų dėžutę įdėkite.

Reikės:

- ♦ 2 vištienos filė „Kekava“
- ♦ 3 v. š. sojos padažo
- ♦ 1 v. š. *Sweet Chilli* padažo
- ♦ ½ laimo sulčių
- ♦ 1 v. š. skrudintų sezamų aliejaus
- ♦ 1 česnako skiltelės
- ♦ aliejaus kepimui
- ♦ *Iceberg* salotų
- ♦ 1 morkos
- ♦ 2 raudonojo kopūsto lapų
- ♦ sezamo (patiekimui)
- ♦ česnako laiškų (patiekimui)

Gaminame

Sumaišome marinato ingredientus: soją, padažą *Sweet Chilli*, laimo sultis, skrudintų sezamų aliejų, trintą česnaką. Vištieną supjaustome juostelėmis, apipilame paruoštu marinatu ir laikome bent valandą. Po to keptuvėje įkaitiname aliejų ir iškepame vištieną.

Iceberg salotų lapus atsargiai atskiriame vieną nuo kito, nuplauname ir nusausiname. Morką ir kopūstą supjaustome juostelėmis.

Į salotos lapą dedame kopūsto, morkos, vištienos juosteles. Pabarstome sezamu ir česnako laiškais.



Vištienos ir batatų kepsneliai

„Kitokie, skanesni kotletukai“, – taip šiuos kepsnelius apibūdina vaikai. Ir iš tiesų – šie kepsneliai tik iš sveikų ingredientų, be nereikalingų priedų. Pagrindą sudaro saldžiosios bulvės, kurios daug maistingesnės ir lengviau virškinamos nei paprastos, ir kokybiška, be antibiotikų užauginta „Kekavos“ vištiena. Beje, galima nusipirkti vištienos filė ir ją sumalti. Kepsneliai skanūs ir šilti, ir šalti, taigi labai patogu dėti į pietų dėžutę!

15-ai kepsnelių reikės:

- ♦ 400 g vištienos „Kekava“
- ♦ 1 vidutinio dydžio saldžiosios bulvės
- ♦ 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- ♦ 2 v. š. miltų (pavyzdžiui, kukurūzų miltų)
- ♦ 1 a. š. česnako miltelių
- ♦ 1 a. š. paprikos miltelių
- ♦ druskos, pipirų

Avokado padažui reikės:

- ♦ 1 prinokusio avokado
- ♦ 1 pomidoro
- ♦ ½ citrinos sulčių
- ♦ druskos, pipirų, česnako miltelių

Gaminame

Saldžiąją bulvę sutarkuojame burokine tarka ir nuspaudžiame skystį per marlę. Dubenyje sumaišome visus ingredientus.

Rankomis formuojame norimo dydžio kepsnelius ir dedame ant kepimo popieriaus. Kepame 180 laipsnių orkaitėje 30 minučių, kepimo viduryje apverčiame.

Gaminame padažą: avokadą sutriname šakuete ir sumaišome su kubeliais įjaustytu pomidoru, citrinos sultimis ir prieskoniais.

Paukštyno „Kekava“
produkcijos galima įsigyti:



Pirmasis šaukštas košės

Grūdų košė – vienas pagrindinių kūdikio valgių. Kuo naudingas šis patiekalas? Grūdai yra puikus energijos teikiančių sudėtinių angliavandenių šaltinis, juose yra augalinių baltymų, B grupės ir kitų vitaminų, mineralinių medžiagų, virškinimui naudingos ląstelienos. Ar grūdų košė bus pirmasis kūdikio primaitinimo patiekalas, priklausau nuo kiekvieno mažylio individualiai. Paprastai patariama pradėti nuo daržovių košės, bet jeigu vaikas per mažai priauga svorio, yra alergiškas, dažnai viduriuoja, pediatras gali patarti primaitinimą pradėti nuo grūdų košių.

Nuo kokių kruopų pradėti?

Pirmajai košei tinkamiausias gliuteino neturinti kruopos. Kviečių baltymas gliuteinas gali sudirginti kūdikio žarnyną, sukelti virškinimo problemas: pilvo pūtimą, odos bėrimus, išprovokuoti alergiją. Todėl šio baltymo turinčias kruopas į kūdikio mitybą įvedame vėliau, labai atsargiai ir palaipsniui. Gliuteino neturi ryžių, grikių ir kukurūzų kruopos.

Ryžių košėje gausu angliavandenių ir amino rūgščių, ląstelienos, vitaminų, mineralinių medžiagų. Bet šie grūdai gali pabloginti situaciją kūdikiui, kurio viduriai linkę užkietėti.

Absolūtus čempionas pagal maistingąsias medžiagas yra grikių kruopos. Šiose kruopose daug dietinių skaidulų, angliavandenių, taip pat B grupės vitaminų, kurie padeda normaliai vystytis kūdikio nervų sistemai ir ją stiprina. Grikių kruopos vertingos dėl jose esančių mineralinių medžiagų, ypač geležies, jų košė rekomenduojama anemijai sergantiems mažyliams. Be to, organizmas grikius lengvai virškina. Grikių kruopos puikiai tinka vidurių užkietėjimų kamuojamiems mažyliams, jos retai sukelia alergiją.

Kukurūzų kruopos turi daug angliavandenių, bet mažai vitaminų ir mineralinių medžiagų, jos daug mažiau vertingos už ryžius ir grikius. Neabejotina kukurūzų košės vertė yra ta, kad ji gali slopinti rūgimo ir puvimo procesus žarnyne.

Tešiamie pažintį su grūdais

Kai kūdikis įpranta prie pirmųjų košių, nuo aštuonių mėnesių galima duoti ir gliuteino turinčių – avižių ir kitų kvietinių košių.

Avižių košės maistinė sudėtis atitinka visus augančio organizmo poreikius. Joje yra daug augalinių baltymų ir riebalų, skaidulinių medžiagų. Avižos turtingos svarbių vaikui mineralinių medžiagų, viena iš kurių – magnis, stiprinantis vaiko nervų ir širdies bei kraujagyslių sistemas. Avižių kruopose esantis biotinas reguliuoja medžiagų apykaitą. Jose yra kalcio, fosforo, kalio, geležies, B grupės ir E vitaminų. Avižių košė nepakeičiama varginamiems virškinimo trakto negalavimų mažyliams.

Iš kokių košių mažai naudos?

Kai kuriomis kruopomis mitybos specialistai nepataria pernelyg žavėtis, vienos iš jų – manų kruopos. Manų košė daugelį metų buvo pagrindinė kūdikių racione. Dabar pediatrai pataria neskubėti siūlyti šios košės. Pirmiausia, manai turi daug alergiją sukeliančio gliuteino, taip pat – fitino, kuris trukdo įsisavinti kalcį ir magnį. Trūkstant šių mineralų atsiranda raumenų silpnumas, nuovargis, dirglumas, gali išsivystyti rachitas.

Kalorijų manų košėje apstu – tai yra angliavandenių bomba, o kitų naudingų maistingųjų medžiagų menkai. Šios košės neduokite anksčiau kaip dešimtą gyvenimo mėnesį. Pirmenybę patariama teikti vertingoms košėms.

Netinkamas kūdikiams yra ir kuskusas, kuris gaminamas apdorojant tas pačias manų kruopas. Specialistų nuomone, kuskusas dar blogiau negu manų kruopos, nes jame yra druskos.

Kaip gaminti pirmąsias kruopų košes?

Pagrindinė taisyklė – košės verdame be karvės pieno, kuriame yra daug alergiją sukeliančių baltymų. Taigi, kruopas suberiame į vandenį, o pagamintą pravėsusią košę pagardiname mamos pienuku – taip sklandžiai pereiname nuo maitinimo motinos pienu prie suaugusiųjų maisto. Jei kūdikis maitinamas dirbtiniais pienu mišiniais, į košę pilame įprastinio mišninuko.

Tinka ir šviežių vaisių tyrė ar šviežiai išspaustos sultys.

Košės nesaldiname, taip pat į ją nededame druskos, galime pagardinti aliejumi arba sviestu. Geriausiai tinka linų sėklų aliejus, turintis daugiausiai omega-3 riebalų rūgščių, kurios reikalingos vaiko smegenims ir regėjimui. Jeigu neturite šio aliejaus, tiks šaltai spaustas nerafinuotas alyvuogių arba saulėgrąžų aliejus. Sviesto arba aliejaus dedama košei praušus.

Alergiškam kūdikiui kruopų košę virkite vaisių, kurie jam nesukelia alergijos, sultyse. Tirštesnę košę galite gaminti su pertrintais vaisiais ir daržovėmis. Viena porcija gali siekti iki 200 gramų. Valgydindami tiršta košę pasiūlykite atsigeriti pieno mišinio.

Lengviau košę virti iš kruopų miltų, kurių pasigaminsite 2–6 arbatinius šaukštelių pertrintų kruopų sumalusios kavos malūnėliu. Tokia košė verdama 5–7 minutes. Jeigu košę verdate iš nesumaltų kruopų, iš vakaro jas pamerkite stiklinėje vandens. Kuo ilgiau mirkysite, tuo greičiau jos išvirs. Virkite maišydama, kol kruopos pradės tižti, karštas kruopas pertrinkite per tankų sietelį.

Košės, kaip ir kiti kūdikių patiekalai, gamina mos prieš pat maitinimą, nedera jų laikyti šaldytuve ir valgydinti vaiko vakarykšte košė.

Pratinamės pamažu

Pažintį su košė pradėdame nuo vieno valgomą šaukšto, kas kelias dienas šį kiekį didiname iki 150 gramų. Iš pradžių kūdikiui siūlome vienos rūšies kruopų košės, vėliau, kai jis įpranta, košę galima virti iš kelių rūšių kruopų.

Kūdikis taip pat turi savo nuomonę. Ta pati košė jam atsibos ir jis atsisakys ją valgyti. Pasiūlę naujos košės, nenusiminkite, jeigu mažylis jos nevalgys, neverskite jo. Nepatikusios košės vėl pasiūlykite po keleto dienų. Kai kurie mažyliai prie naujo skonio pripranta greitai.

Kai kūdikis įpras prie įvairių košių, jas keičkite: vieną dieną duokite grikių, kitą – avižų, trečią – ryžių košės. Aštuntą mėnesį pradėkite duoti tirštesnės košės: pertrintų grikių, avižų, ryžių.

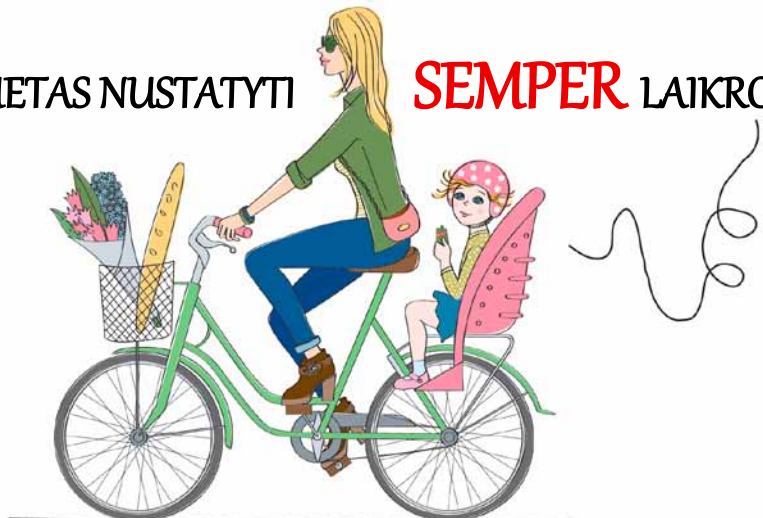
Pramoniniu būdu pagamintos košės

Paruoštos košės taupo užsiėmusios mamos laiką. Gamintojas garantuoja košių kokybę ir subalansuotą sudėtį, be to, jas gaminant laikomasi griežtų higienos reikalavimų. Pramoniniu būdu košės ruošiamos iš kokybiškų ekologiškų produktų, maistingų medžiagų kiekis šiose košėse yra suderintas, todėl jos lengvai virškinamos. Galite nusipirkti jūsų amžiaus mažyliui skirtų košių, kurių yra atitinkama maistinė vertė.

Parengė Dalia Petrutytė



ATĖJO METAS NUSTATYTI SEMPER LAIKRODUKĄ



Saldžiam miegui – pienas

Savo sudėtimi labai artimas motinos pienui



Skanios košės pusryčiams

Nereikia virti. Tiesiog užpilame vandeni



Dabar grūdų košės ir spaudžiamose paketuotėse

Puikūs pasirinkimas vakarienei



9



Vaisiai patogioje paketuotėje

Nuimkite dangtelį ir mažylis galės skanauti savarankiškai



3

Sulčių?

6

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!

Kokią pakuootę

Jūs pasirinksite pietums?



Desertas

Mažyliams be pridėto cukraus



Žindančios mamos mityba – viskas, kas geriausia kūdikiui

Susidaryti meniu žindančiai mamai reikia išradingumo: turi užtekti visų būtinų vitaminų, mineralų ir kitų naudingųjų medžiagų, be to, privalu išvengti maisto produktų, kurie mažyliui gali sukelti virškinimo problemas ir alergiją.

Kad gautų visas būtinas medžiagas, žindanti mama kasdien turi valgyti įvairų maistą. Tiesa, motinos pieno sudėtis dažniausiai netampa skurdesnė net maiste trūkstant kai kurių medžiagų. Bet tuomet jos imamos iš mamos organizmo ir gali sutrikti moters sveikata.

Pagrindinis žindančios mamos meniu

Žindanti moteris racioną būtinai turi papildyti B grupės vitaminais ir imunitetui svarbiu vitaminu C, nes jie yra tirpūs vandenyje ir organizme nesikaupia. Todėl jeigu mama šių vitaminų turės per mažai, pritrūks jų ir piene. B grupės vitaminų galima gauti iš mėsos, kepenų, inkstų, riešutų, kiaušinių. Šių vitaminų, taip pat sudėtinių angliavandenių, maisto skaidulų ir mineralų turi grūdiniai produktai: visagrūdė duona ir įvairių kruopų košės. Daug vitamino C yra daržovėse, vaisiuose ir uogose.

Kalcio, kuris reikalingas ir mamos, ir vaiko kaulams, raumenims ir dantims, gausu pieno produktuose. Todėl žindančiai mamai reikia valgyti varškę, sūrį, jogurtą. Kalcio taip pat yra ir brokoliuose, žaliuose salotų lapuose, kiaušinio trynyje, migdoluose, visagrūdžiuose ruginiuose miltuose. Kitas kaulams svarbus vitaminas yra D, daugiausia jo pasigamina būnant saulėje. Šio vitamino yra riebiose žuvyse, kepenyse, kiaušinio trynyje, svieste.

Vienas iš svarbių mikroelementų – geležis, kuri būtina stipriam kraujui, o jos pritrūkimas susergama mažakraujyste. Geležis ir B grupės vitaminai padeda sumažinti mamos nuovargį ir išlikti energingai. Daug geležies turi burokėliai, ankštiniai augalai, rugiai, griekiai, mėsa.

Įvairiausių vitaminų bei mineralų, taip pat ir folio rūgšties, maistinių skaidulų suteikia daržovės ir vaisiai. Tik atsargiai skanaukite citrusinių vaisių, nes jie gali sukelti alergiją. Valgykite daug morkų, špinatų, gardinkite patiekalus petražolėmis, kuriose gausu ir vitamino A.

Kūdikiui itin svarbūs baltymai – pagrindinė organizmo ląstelių ir audinių statybinė medžiaga. Gerai organizmo pasisavinamų baltymų šaltiniai – mėsa, paukštiena, žuvis, riešutai, varškė, jogurtas. Žindymo periodu mamai reikalingos energijos suteiks grūdiniuose produktuose esantys sudėtiniai angliavandeniai.

Kūdikio smegenų ir regėjimo vystymuisi itin svarbios omega-3 riebalų rūgštys. Daugiausia jų turi riebesnės jūrų ir vandenynų žuvis, linų sėmenys, avokada.

Kasdien žindančios mamos meniu turėtų sudaryti varškė, sviestas ir nerafinuotas alyvuogių, kukurūzų ar saulėgrąžų aliejus. Būtina neriebi mėsa, paukštiena arba žuvis, kurios nors rūšies viso grūdo dalių košė, visagrūdė duona, daug daržovių, šiek tiek vaisių.

Valgykite saugius ir naudingus maisto produktus

Daržovės ir vaisiai dažniausiai auginami naudojant įvairias chemines medžiagas. Todėl prieš valgydami juos kruopščiai nuplaukite. Rinkitės maisto produktus, kuriuose mažiausiai stabilizatorių, konservantų ir sintetinių dažų: šios cheminės medžiagos žalingos ir gali sukelti alergiją.

Kad ir kaip norėtumėte pasilepinti rūkytu, sūdytu ar aštriu patiekalu, pasistenkite atsilaukyti – toks maistas nenaudingas abiems. Nepatartina pernešyti žavėtis kopūstais, česnakais, svogūnais bei ankštiniais augalais (žirniais, pupelėmis). Tai vertingi maisto produktai, bet nuo jų kūdikiams dažnai pučia pilvuką. Ar kuris nors mamos mėgstamas produktas tinka mažyliui, nesunku suprasti stebint vaiką maždaug parą. Jei pilvuko neišpūtė, galite drąsiai valgyti.

Kad ir kaip mėgstate saldumynus, nepamirškite, kad juose nėra naudingų maistinių medžiagų. Be to, cukrus sustiprina rūgimo procesus, dėl kurių kūdikiui pučia pilvuką. Dietologai pataria jį pakeisti, pavyzdžiui, į medų (mažais kiekiais ir atsargiai). Dirbtiniai saldikliai taip pat nerekomenduojami. Geriausi saldumynai – džiovinti vaisiai, bet nevalgykite jų per daug.

Gaminkite maistą garuose arba orkaitėje

Garuose gaminamame maiste išlieka daugiau vitaminų ir maistingųjų medžiagų, negu verdant ar kepanant riebaluose. Todėl verta rinktis šį būdą arba kepti orkaitėje. Riebaluose kepti patiekalai turi daugiau kalorijų, taip gaminant susidaro kancerogenų.

Būtina gerti užtektinai vandens

Motinos pieno sudėtyje yra 87 proc. vandens. Taigi žindančiai mamai neturi trūkti skysčių. Antra vertus, per daug skysčių irgi negerai – dėl to gali sumažėti pieno. Gerti derėtų tada, kai norite. Pirmenybę teikite naudingiems gėrimams: šviežiai spaustoms sultims, kompotams ir, žinoma, paprastam vandeniui, kurio išgerkite daugiausiai.

Nepamirškite vitaminų ir mineralų vartoti papildomai

Pieno gamybai būtina energija, todėl žindymo metu jos poreikis padidėja. Daugiau reikia maistinių medžiagų, vitaminų bei mineralų, kurių turi užtekti abiems – ir mamai, ir kūdikiui. Kad žindymo metu mamos organizme jų būtų užtektinai, patariama vartoti maisto papildus, kurie skirti krūtimi maitinančioms mamoms.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

elevit[®]
Breastfeeding



Omega-3 riebioji rūgštis DHR, motinai ją vartojant, yra naudinga normaliam žindomų kūdikių akių ir smegenų vystymuisi.*



Papildo padidėjusį žindančios mamos maistinių medžiagų poreikį.



* Teigiamas poveikis atsiranda per parą suvartojant 200 mg DHR kartu su suaugusiesiems rekomenduojamu suvartoti per parą omega-3 riebalų rūgščių kiekiu, t.y. 250 mg DHR ir EPR (eikozapentaeno rūgštis).

Maisto papildas





Vaikui aukšta temperatūra – ką reikia žinoti?

Pakilusi temperatūra – dažnas įvairių vaikų ligų požymis. Šaltuoju metų periodu, ėmus karščiuoti mažyliui, pirmiausia pagalvojame apie peršalimą arba gripą. Taip organizmas stengiasi apsiginti nuo virusų, bakterijų ir kovoja su jų sukeliamu uždegimu. Mat aukštoje temperatūroje žūsta daugelis mikrobu.

Kodėl pakilusi temperatūra gerai?

Organizmo kovos su infekcija pagrindas yra specialaus baltymo interferono, kuris mobilizuoja imuninę sistemą, gamyba. Kuo aukštesnė temperatūra, tuo daugiau gaminasi interferono. Karščiuojant paspartėja antikūnų gamyba, aktyvesni tampa baltieji kraujo kūneliai – leukocitai, kovojantys su infekcijos sukėlėjais.

Pakilus temperatūrai sumažėja apetitas, todėl mažiau energijos naudojama virškinimui, o visos organizmo jėgos sutelkiamos kovai su infekcija. Tuo metu sumažėja vaiko aktyvumas ir visa sutaupyta energija nukreipiama ligos sukėlėjų naikinimui.

Aukšta temperatūra gali būti pavojinga

Karščiujant sutrinka įvairių organų funkcijos, padidėja deguonies poreikis. Gausiai prakaituojantis vaikas netenka daug skysčių, sutrinka skysčių ir elektrolitų pusiausvyrą. Šie negalavimai prastina mažylio savijautą ir nuotaiką. Apie karščiavimą byloja išsausėjusios gleivinės, tarsi smėlio pripiltos akys, skaudanti galva, bendra energijos stoka.

Aukšta temperatūra gali išprovokuoti dažnai vaikystėje ištinkančius febrilinius traukulius (sukeltus karščiavimo). Jie dažnai atsiranda nervų sistemos sutrikimų turintiems vaikams, bet gali ištikti ir sveikuosius.

Kada temperatūrą reikia numušti?

Tėvelių tikslas yra ne kuo labiau numušti temperatūrą, o ją sumažinti, kad pagerėtų vaiko savijauta. Klausimas – mažinti temperatūrą ar ne – nėra paprastas. Viena vertus, temperatūros padidėjimas yra ženklas, kad kūnas kovoja su liga, todėl, atrodytų, nedera kištis į šį procesą. Kita vertus, aukšta temperatūra gali būti pavojinga vaikui, ypač mažam.

Pediatrai pataria vadovautis ne tik termometro skaičiais, bet ir vaiko savijauta. Mažinti derėtų aukštesnę kaip 38,5 laipsnių temperatūrą. Bet jeigu vaikui yra buvę febrilinių traukulių, jis serga širdies, kraujagyslių ar kita lėtine liga, pradedama mažinti žemesnė nei 38° C temperatūra.

Kada būtina kviešti gydytoją?

Nedelsdami kreipkitės į gydytoją, jeigu karščiujate naujagimis arba kūdikis. Gydytojo apžiūra būtina, kai vyresniai vaikai atsiranda bėrimų, sunku kvėpuoti, jis ima vemti, pasidaro vangus, atsisako gerti, skundžiasi stipriu pilvo ar galvos skausmu. Taip pat – tėveliams pastebėjus neįprastus negalavimus. Susirūpinti reikėtų, kai vaikas karščiuoja ilgiau negu dvi paras, jeigu nepadeda vaistai nuo temperatūros. Skubiai kreipkitės į gydymo įstaigą, jeigu karščiujančiam vaikui atsirado traukulius.

Kaip padėti karščiujančiam vaikui?

Orientuokitės į mažylio savijautą. Jeigu greitai kyla temperatūra, krečia drebulys, padėkite vaikui sušilti: aprenkite šiltesniais drabužiais, užklokite antklode ir duokite karštoko gėrimo. Kai temperatūra pasiekia maksimumą, drebulys liaujasi, vaiko oda dažnai parausta, ant kaktos pasirodo prakaito lašelių. Tuo metu vaiką nuklokite arba perrenkite plonesniais drabuželiais, kad jam būtų lengviau atlaikyti karštį. Atvėsti padeda ir aptrynimai drungnu vandeniu.

Nepamirškite, kad staiga numušus vaistais temperatūrą, mažylį gali ištikti febriliniai traukuliai, lygiai taip pat, kaip ir jai sparčiai kylant. Be to, esant dideliems temperatūros svyravimams padidėja krūvis širdžiai ir kraujagyslėms, kinta kraujo krešėjimas.

Mažo vaiko temperatūrai mažinti geriausia naudoti skysto pavidalo vaistukus, kurių sudėtyje yra, pavyzdžiui, ibuprofeno. Jie ne tik sumažins temperatūrą, bet ir numalšins skausmą. Vaistai nuo temperatūros dozuojami ir pagal amžių, ir pagal svorį. Geriamieji temperatūrą mažinantys vaistai suveikia greičiau negu žvakutė, be to, vos tik įkišus į išangę žvakutę, kūdikis gali pasituštinti ir vaistai nebus pasisavinti.

Nepamirškite, kad vaikams negalima duoti aspirino ir analgino. Aspirinas gali pažeisti kepenis ir smegenis, analginas slopina kraujodarą ir gali sukelti alerginę reakciją.

Karščiujančio mažylio priežiūra

Kovojančio su infekcija organizmo sugebėjimas skaidyti maisto medžiagas mažėja. Todėl ligoniuką reikia maitinti lengvai virškinamam maistui, papildomai duodama šviežių vaisių ir uogų tyrėlių, sulčių, nes jose esantis vitaminas C sutelkia organizmo sistemas. Ligoniuokui naudingos daržovių tyrės, skystos kruopų košės, kuriose yra imunitetą stiprinančių B grupės vitaminų.

Praktikuodamas mažylis netenka daug skysčių, todėl labai svarbu, kad jis užtektinai gertų. Duokite vaiko mėgstamų gėrimų, natūralaus negazuoto mineralinio vandens.

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 skonių (apelsinų ir žemuogių)
- 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, QuindisIMS Lithuania Sell-in Retail Audit, gruodis 2015 – lapkis 2016, ATC kodas: M01A1, M02B0. Farmacinė forma: suspensijos. Išdavimo tvarka: OTK

Nurofen Forte Orange 40 mg/ml geriamoji suspensija (100 ml) / Nurofen Forte Strawberry 40 mg/ml geriamoji suspensija (100 ml)
Nereceptinis vaistinis preparatas. 1 ml geriamosios suspensijos yra 40 mg ibuprofeno. Be pagrindinio veikliosios medžiagos, trumpalaikis silpnas ir vidutinio skausmo malšinimas. Dozavimas ir vartojimo metodas: naudojant pakaušete esančią dozavimo švirkštą dozuoti, kaip nurodyta odos: sveikantiems daugiau kaip 5 (3-5 mėn.), kūdikiams gerti po 1,25 ml 3 kartus per parą, 7-9 kg (6-11 mėn.) kūdikiams – po 1,25 ml 3 kartus per parą, 10-15 kg (1-3 metų) vaikams – po 2,5 ml 3 kartus per parą, 16-19 kg (4-5 metų) vaikams – po 3,75 ml 3 kartus per parą, 20-29 kg (6-9 metų) vaikams – po 5 ml 3 kartus per parą, 30-40 kg (10-12 metų) vaikams – po 7,5 ml 3 kartus per parą.
Terapinė indikacija: trumpalaikis silpnas ir vidutinio stiprumo galvos, dantų, raumenų, sąnarių, mėnesinių skausmų malšinimas, karščiavimo mažinimas. Kontraindikacijos: padidijęs jautrumas ibuprofenui arba bet kuriai vaisto pagalbine medžiagai; jei praėjusio 6 mėnesių laikotarpiu buvo padidijusi jautrumo reakcija (asma, rinitas, angioneurozinis edemas, dilgėlinė) vartojant ibuprofeną, kitą nesteroidinį vaistą nuo uždegimo (NNUV), įskaitant ir acetiilsalicilo rūgšties darinius; anksčiau buvęs su NVNU vartojimu susijęs kraujavimas iš virškinimo trakto ar virškinimo trakto perforacija; aktyvi ar anksčiau buvusi paskaitojanti pepsinė opa arba opos kraujavimas (daugiau atsižvelgiant patvirtintų opų susidarymo ar kraujavimo epizodų); kraujavimas; smegenis arba kitoks kraujavimas; sunkus kepenų, inkstų arba širdies nepakankamumas; neseniai kilęs kraujavimas; sušalimas; paskaitojanti netūmota trimetozolamas; jeigu pasireiškė sunki dehidracija (dėl vemimo, viduriavimo ar neapankamo skysčių kiekio). Specialūs įspėjimai: šių vaistų reikia atsargiai vartoti pacientams, sergantiems sisteminėmis raudonąji vilgija, taip pat kure serga mitria jungiamuoju audiniu liga, nes didėja acetinio metilglio rizika, kuriems yra įgimtas porfiro metabolizmo sutrikimas (gavyzdžiui, ūminė intermituojanti porfija), vidurinio trakto sutrikimai ir lėtinis uždegiminis žarnyno ligos (spondilitas, Krono liga), serga vėžiu; jeigu anksčiau buvo padidėjusi kraujagyslių ir (arba) širdies nepakankamumas, yra inkstų, kepenų veiklos sutrikimas; likart po didelės apimties chirurginės operacijos; jei yra širdies, nosies plaučių arba lėtinis obstrukcinis kepenų sutrikimai; jeigu anksčiau buvo pastebėjusi alerginių reakcijų kitas medžiagas, nes dėl to padidėja alerginių reakcijų pasireiškimo rizika vartojant šiuos vaistus. Šie vaistai gali būti susiję su nedideliu širdies priepuolio (miokardo infarkto) ar insulto pavojaus padidėjimu. Vaistų negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas. Vaistų sudėtyje yra skystos medžiagos, kuris gali turėti laisvintį vidurius.
Reikšmingas patarimas: 2018-05-02. Priešime įėjimai perkaupę pakaušete-lapę ir vaista vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti jūsų sveikatai. Jei sirpimopai nepaiešina ar atsisako šalutinio poveikio, dėl to denio vaisto vartojimo būdina pasitariti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinėms vaistų kontrolės tarnyboms prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu: nepageidaujama@vkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkt.lt.

Pirmoji pagalba vaikui susirgus otitu

Vidurinės ausies gleivinės uždegimas – otitas pažįstamas beveik visiems mažamečių tėveliams. Apie 80 proc. vaikų iki 3–5 metų bent sykį perserga šia liga, o kai kuriems ji kartojasi. Otitą mažyliai pakelia itin sunkiai – kamuojamas stipraus ausies skausmo vaikas nuolat verkia, pasidaro neramus, dirglus. Tėveliams pravartu žinoti, kaip atpažinti šią ligą ir padėti mažyliui, kol ji apžiūrės gydytojas.

Kaip atpažinti ausies uždegimą?

Ši užduotis sunkiausia kūdikių tėvams – patys mažiausi nepaaiškina, kad jiems skauda ir ką skauda. Bet stebėdama vaiką mama nesunkiai supras, ar jo nerimo priežastis yra skaudanti ausis.

Įtarti ausies uždegimą galima pagal šiuos požymius:

- ♦ Nėra aiškios priežasties, kodėl vaikas nerimsta ir verkia, neįmanoma jo nuraminti.
- ♦ Žindomo kūdikio negalite pamaitinti arba jis valgo tik iš vienos krūties, kai skaudanti ausytė prispausta prie pagalvės.
- ♦ Ausų skausmo kamuojamas kūdikis nuolat griebiasi už ausyčių, neramiai miega, naktį staiga nubunda verkdamas.
- ♦ Mažylis nuolat guli ant vieno šono, priglaudęs sunegalavusią ausytę prie šiltos ir minkštos pagalvės.
- ♦ Pablogėjo vaiko klausos: jis prašo pagarsinti televizorių, nenugirsta tėvų žodžių.
- ♦ Vaiką gali kamuoti bet kokiam uždegimui būdingi požymiai: aukšta temperatūra, silpnumas, suprastėjęs apetitas, vėmimas, viduriavimas.

Sužinoti, ar mažam vaikui skauda ausytę, galima pirštu spustelėjus ausies kaušelio iškyšulėlį, iš priekio pridengiantį išorinę klausomąją landą. Toks prisilietimas ausies uždegimu sergančiam mažyliui itin skausmingas.



Kodėl maži vaikai dažnai serga otitu?

Viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl maži vaikai itin imlūs ausų uždegimams, yra viršutinę būgnelio ertmę su nosiarykle jungiančio Eustachijaus (klausomojo) vamzdžio dydis. Mažylių šis vamzdelis yra daug trumpesnis ir platesnis, jo funkcijos silpnai išsivysčiusios, todėl infekcija iš viršutinių kvėpavimo takų lengvai patenka į ausį. Vaiko Eustachijaus vamzdis išburksta dėl menkausio uždegimo ir dėl to sutrinka vidurinės ausies ventilacija. Tada vamzdelyje ima kauptis skystis, kuris yra puiki aplinka bakterijoms daugintis. Tai paspartina uždegimo vystymąsi.

Vidurinės ausies uždegimas dažniausiai prasideda sergant viršutinių kvėpavimo takų ligomis. Tuomet peršalimą ar kitą ligą sukeltantys virusai arba bakterijos per Eustachijaus vamzdį patenka į vidurinę ausį. Dėl silpnos mažų vaikų gynybinės apsaugos – nesubrendusio imuniteto jie serga dažnai. Dėl tos pačios priežasties, patekus į ausį infekcijai, ima vystytis uždegimas.

Otitą išprovokuoja sloga, kai mikroorganizmai per klausomąjį vamzdį iš nosiaryklės patenka į ausį. Tuomet išburksta Eustachijaus vamzdžio gleivinė ir atrodo, kad ausis užgulta. Ausų uždegimą gali paspartinti ir stiprus nosies pūtimas. Sloga susirgęs mažas vaikas dar nemoka tinkamai išpūsti nosies ir su stipria oro srove infekcija iš nosiaryklės tiesiog nustumiama į šį vamzdį.

Infekcijos šaltinis gali būti adenoidai, todėl besikartojant otitams verta pasikonsultuoti su gydytoju otorinolaringologu.

Netinkamai maitinant kūdikį, otitas gali atsirasti dėl į ausį patekusio pieno ar mišinio.

Varome ligą nuo pat pradžios

Išskiriami trys vidurinės ausies uždegimo etapai. Pirmajame ausies būgnelis dar nepažeistas (jeigu vaikas nepatyrė traumas), bet vidurinės ausies gleivinė išburkusi, vystosi užde-

gimas ir kaupiasi skystos išskyros. Dėl skysčių spaudimo į būgnelį ir būgninės ertmės gleivinę atsiranda stiprus ausies skausmas. Ausyje gali jaustis pulsavimas, tempimas, laikinai susilpnėja vaiko klausos. Antrajame etape susikaupę pūliai taip spaudžia ausies būgnelį, kad jis trūksta, ir išskyros teka išorėn. Tuo metu skausmas sumažėja, o išskyrose gali atsirasti kraujo priemaišų. Trečiajame etape pūlingų išskyrų vis mažėja, uždegimas silpnėja ir būgnelio įtrūkio vietoje susiformuoja randas.

Mažyliui atsiradęs otitas nebūtinai pereis į visus ligos etapus, o kad taip neatsitiktų, reikia pasirūpinti patiems tėveliams. Liga gali ir turėtų būti sustabdyta pačioje vystymosi pradžioje. Visų pirma, derėtų stengtis, kad otitas neatsirastų, t. y., jei įmanoma, neleisti infekcijai prasiskverbti į vidurinės ausies ertmę. Būtina prevencinė priemonė – laiku išgydyti viršutinių kvėpavimo takų ligą, nes netinkamai gydoma, pavyzdžiui, sloga, gerklės uždegimas ar gripas, gali komplikuotis į ausų uždegimą. Apsaugai nuo otito ypač svarbus vaiko imunitetas, neįsileidžiantis šios ligos sukėlėjų gilyn į organizmą. Imuniteto stiprinimu tėveliai turi užsiimti nuolat.

Naujagimiams ir kūdikiams bei mažiems vaikams ausies uždegimas yra ypač pavojingas dėl grėsmingų komplikacijų: meningito, smegenų absceso (pūlinio), sepsio, mastoidito (smilkininkaulio speninės ataugos uždegimo), taip pat – kurtumo.

Pirmiausia malšiname ausų skausmą

Atpažinus otitą, reikia skubiai imtis priemonių vaiko būklei palengvinti. Pirmosios pagalbos priemonę nuo ausų skausmo mažus vaikus auginantiesiems tėvams verta turėti namų vaistinėje. Juo labiau kad itin dažnai ausį ima skaudėti naktį. Paprastai vaikai serga ūminiu otitu – jis kyla labai greitai.

Pagrindinis otito požymis yra vaiką kamaujantis didelis ausų skausmas ir dėl to itin suprastėjusi savijauta. Skausmas sergant otitu laikomas vienu iš pačių stipriausių skausmų, kuriuos patiriame. Todėl vienas pagrindinių gydymo tikslų – skausmo malšinimas, tai daryti reikia nedelsiant. Pirmomis dienomis, jei vaikas neblogai jaučiasi, nevargina aukšta temperatūra, dažniausiai užtenka stebėti jo būklę ir gydyti vaistais nuo skausmo.

Viena iš skubių priemonių vaikui nuo ausyčių skausmo – ausų lašai *Otipax*, kurių sudėtyje yra lidokaino. Šie lašai ne tik numalšina skausmą, bet ir sumažins uždegimą, nes juose esanti medžiaga fenazonas pasižymi antiseptiniu ir uždegimą slopinančiu poveikiu. Šių dviejų

aktyviųjų sudedamųjų dalių derinys pagreitina nuskausminimą ir pailgina preparato veikimo trukmę.

Skaudančią ausį galite šiltai aprišti arba uždėti šildomąjį kompresą aplink kaušelį. Nuolat išvalykite sloguojančio vaiko nosytę, o jei ji užgulta – įlašinkite atkempinančių vaistų. Mažylį migdykite ant aukštesnės pagalvės, kad gleivės su infekcija nenutekėtų į ausį.

Ausų uždegimas iš pradžių nėra pūlinis, todėl antibiotikai neskiriami.

Kad vaikas išvengtų rimtų komplikacijų, įtarus ausies uždegimą, reikėtų nuvesti jį pas gydytoją, kuris, esant virusinei infekcijai, paskirs vaistų nuo skausmo ir uždegimo, o paaiškėjus, kad prisijungė ir bakterinė infekcija, gali prireikti antibiotikų.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*



Kuo ypatinga mažo vaiko temperatūra?

Vienos mamos suskuba matuoti vaikiui temperatūrą, kai tik parausta skruostukai ar ima blizgėti akytės, kitos nusiramina palietusios lūpomis mažylio kaktą. Kokia turėtų būti normali vaiko temperatūra? Kada ji pakyla ne dėl ligos? Apie ką pamiršta tėveliai matuodami temperatūrą?

Skirtingose kūno vietose kitokia temperatūra

Normali sveiko vaiko temperatūra svyruoja nuo 36 iki 37,5 laipsnių. Ji šiek tiek skiriasi įvairiose kūno vietose. Norėdami sužinoti, ar vaiko temperatūra iš tikrųjų pakilusi, turime atsižvelgti į jos ypatumus toje kūno vietoje, kurioje matuojame. Temperatūra vertinama lyginant su esančia pažastyse. Burnos ertmėje ji būna 0,3–0,4 laipsnio aukštesnė negu pažastyse, o tiesioje žarnoje pakyla dar daugiau – 0,5–0,7 laipsnio.

Nuo ko priklauso įvairaus amžiaus vaikų temperatūra?

Pirmaisiais gyvenimo metais kūno temperatūros reguliavimas dar nėra tobulas. Ar sukaitęs greitai atvės energingas ir nenustygstantis vienoje vietoje vaikas, priklauso nuo aplinkos ir jo kūno temperatūrų skirtumo. Jeigu kambaryje 24–25 laipsniai šilumos, o vaikas aprengtas šiltu kombinezonu, jis nesugebės atsikratyti šilumos pertekliaus. Mažylio temperatūra gali būti keliomis laipsnio dalimis aukštesnė negu 37 °C, nors jis ir neserga. Bet sukaitęs vaikas gali greitai persišaldyti.

Jeigu kūdikis ar mažas vaikas žvalus, gerai jaučiasi, nekosėja, nesloguoja, bet termometras rodo gerokai per 37 laipsnius, galbūt jis per šiltai aprengtas. Nurengus porą sluoksnių drabužių temperatūra nukrito iki 37 °C ir mažiau? Vadinasi, didesnius termometro skaičius lėmė ne liga, o per šilta apranga ir per didelė šiluma kambaryje.

Aplinkos temperatūra turi didelės įtakos neišnešiotų vaikų temperatūrai. Taip yra todėl, kad šių vaikų lėtesnė medžiagų apykaita, plonesnis riebalinis odos sluoksnis, itin silpnas kūno temperatūros reguliavimo mechanizmas.

Mažų vaikų temperatūra yra vidutiniškai 0,3–0,4 laipsnio aukštesnė ir labiau svyruoja negu suaugusiųjų. Ji priklauso nuo paros laiko: žemiausia 4–5 val. ryte, o aukščiausia 16–17 val. Paros kūno temperatūra gali svyruoti 0,8–1 laipsniu. Kai vaiko aktyvumas intensyvus, pavyzdžiui, jis žaidžia judrius žaidimus, sportuoja, net kai ilgai verkia, kūno temperatūra gali šoktelti iki 38 °C. Judraus mažylio temperatūra visada keliomis dešimtosiomis laipsnio aukštesnė negu mėgstančio ramius užsiėmimus – knygų skaitymą, piešimą ir kt. Vaiko temperatūra pakyla po valgio – labiausiai ją padidina mėsos produktai.

Kada pamatuoti temperatūrą būtina?

Tėveliai turėtų žinoti, kokia kūno temperatūra vaikui yra normali. Šiek tiek pakilusi ji gali būti įprastinė, bet tėvams derėtų įsitikinti, kad dėl jos nėra kaltas lėtinis uždegimas. Jeigu vaiko temperatūra aukštesnė kaip 38 laipsniai, tai jau ligos požymis – nesvarbu, ką jis veikė tuo metu.

Svarbi priežastis pamatuoti temperatūrą – pablogėjusi vaiko savijauta. Negaluojančio vaiko elgesys keičiasi: jis pasidaro neramus, dirglus, irzlus, sutrinka miegas. Ligą tėveliai gali įtarti iš vaiko išvaizdos: veidukas parausta, akytės blizga, oda palietus karšta. Gali būti ir atvirkščiai: sunegalavęs mažylis vangus, mieguistas, oda išbalusi ir paširpusi, kojos vėsios, kakta išpilta prakaito, krečia šaltis.

Svarbu matuoti tinkamu laiku

Vaiko kūno temperatūrą patariama matuoti tarp valgių, praėjus daugiau nei valandai po fizinio aktyvumo, ir palaukti, jeigu vaikas priešinasi verkdamas arba rėkdamas.

Sergančiam vaikui temperatūra paprastai matuojama du kartus – ryte ir vakare. Ūmiu ligos periodu, kai temperatūra gali labai pakilti, ji matuojama kas 3–4 valandas.

Prieš matuojant, pavyzdžiui, elektroniniu termometru, kad vaikas nesusierzintų, šaltą termometrą mama ar tėtis sušildo delne. Dar prieš matavimą pažastį ar kirkšnį reikia sausai iššluostyti. Matuojant elektroniniu termometru, rezultatai paaiškėja per vieną minutę.

Tėvelių patogumui – bekontaktis termometras

Pamatuoti temperatūrą mažam vaikui nėra paprasta – tėveliai dažnai sulaukia pasipriešinimo. Mažylis nuolat juda, nulaikyti jį taip, kad termometras neiškristų ir gerai laikytųsi pažastyje arba kirkšnyje, sunku. Tenka griebtis visokių gudrybių ir gali prireikti daugiau laiko.

Paprastai, mažyliui nė nepajutus, pamatuosite temperatūrą bekontakti infraraudonųjų spindulių termometru. Tai padaryti lengva net itin kapringam vaikui – nereikės jokio pasiruošimo. Šis prietaisas veikia nė nepalietus mažylio ir pamatuoja temperatūrą greičiausiai – per vieną sekundę, tereikia jį nukreipti į vaiko kaktą. Bekontaktis termometras higieniškas, juo nereikia liesti prie kūno ir po to dezinfekuoti.

Toks termometras turi dar ir papildomų funkcijų: juo mažylio mama pamatuos pieno buteliuko ar kambario temperatūrą.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*

**Kitoks
nei visi kiti**

OMRON

Patogu ir greitai

Bekontaktis termometras

Šviečiantis ekranas 36.8

Greitas matavimas per 1s SECOND

3 funkcijos 1 termometre 3X

GENTLE TEMP 720
SKAITMENINIS KAKTOS TERMOMETRAS

Viskas sveikatos priežiūrai

www.ringitas.lt

Mažyliui dygsta dantukai – kaip padėti?

Dantų dygimas – svarbus vaiko vystymosi momentas ir nelengvas periodas tėveliams. Mama ir tėtis nekantraudami laukia, kada gi pasirodys pirmieji dantukai, o kai jie pradeda dygti ir mažylis sunegaluoja, svarbiausia problema tampa, kaip palengvinti nemalonius pojūčius.

Kada laukti pirmojo dantuko?

Pirmojo dantuko pasirodymui mažylio burnytėje jo organizmas pradeda ruoštis gana anksti – dantukai ima formuotis dar esant mamos pilvelyje – antrą nėštumo mėnesį. Kai kurie naujagimiai jau gimsta su vienu ar keliais dantukais arba jie išdygsta greitai po gimimo. Dažniausiai tai būna apatinio žandikaulio centriniai kandžiai. Šie dantukai mažučiai, silpni ir žindyti mamai netrukdo.

Paprastai kūdikiui dantys pradeda dygti 6–8 mėnesį – pirmiausia apatiniame, paskui viršutiniame žandikaulyje išdygsta po du centrinius kandžius. Vėliau abiejuose žandikauliuose prasikala šoniniai kandžiai. Antrųjų gyvenimo metų pradžioje vaikai paprastai turi 8 dantis. 12–16 mėnesį pasirodo pirmieji krūminiai dantys, 16–20 dygsta iltiniai, dar vėliau – antrieji pieniniai krūminiai dantys. Trejų metų vaikas jau turi 20 dantukų – daugiau kaip trečdaliu mažiau negu suaugusysis (suaugęs žmogus turi 32 dantis). Taigi dalis nuolatinių dantų neturi savo pirmtakų.

Pieniniai dantukai nebūtinai laikosi dygimo grafiko, pavyzdžiui, pirmiausia gali išdygti pieniniai viršutiniai kandžiai, bet tai nėra blogai. Kai kuriems vaikams dantukai išdygsta vėliau, pavyzdžiui, sergantiems rachitu, ūmiomis infekcinėmis ligomis, esant medžiagų apykaitos, virškinimo sutrikimams. Dantukai gali pasirodyti vėliau neišnešiotiems kūdikiams ar gimusiems mažo svorio.

Dantų dygimo bėdos

Dantų dygimą vaikai pergyvena nevienodai. Kai kuriems taip pasiseka, kad apie pirmąjį dantuką tėveliai sužino iš šaukštelio stuktelėjimo burnytėje. Mama greičiausiai pastebėjo, kad pastaruosius 1–2 mėnesius seilyčių tekėjo daugiau, kad vis dažniau burnytėje atsidurdavo pirštukai ir įvairūs daiktai. Bet visa tai yra natūralus kūdikio elgesys, ir jeigu mažylis gerai miega, valgo ir linksmas čiauškia, mama nė neįtars apie augantį dantuką.

Deja, taip sekasi nedaugeliui. Kūdikis ne tik pradeda labiau seilėtis, kiša viską į burnytę, bet ir pasidaro neramus ir irzlus, nes jam skauda dantenas. Nuo seilių parausta kūdikio smakriukas. Tada seiles reikia valyti gerai sugeriančia drėgme servele ir tepti smakriuko odėlę specialiu kremu.

Dygstant dantukams kilsteli temperatūra – maždaug iki 37–37,3 laipsnių, sutrinka miegas, sumažėja apetitas. Bet jeigu temperatūra pakyla iki 38 ir daugiau laipsnių, vaikas vemia ar viduriuoja, kalti ne dantukai. Tokį kūdikį nuvežkite pas gydytoją, nes tai yra infekcijos požymiai, o bet kurią ligą būtina laiku pradėti gydyti.

Kaip nuraminti skaudančias dantenas?

Pradėjus dygti dantukams, iš pradžių pasirodo kietoki iškilimai, kurių dydis ir forma atitinka būsimų pieninių dantų vainikus. Kalantis dantukams, pažeidžiamos dantenos, todėl jos patinsta, parausta ir skauda. Nuo nemalonių pojūčių mažylis stengiasi gelbėtis pats – kramto žaisliukus, trina dantenas pirštukais ir kumštukais. Mamai tereikia jam padėti.

Skaudančias dantenas nuramina šaltis, dantenų masažas ir skausmą malšinantis tepaliukas. Dygstančių dantukų skausmui mažinti tinka kramtukai, yra tokių, kurie duodami mažyliui atšaldyti. Kai kurie mažyliai mieliai dantenas patrina atšaldytu šaukšteliu. Pamasažuoti dantenas galima silikoniniu antpirščiu, skirtu valyti pirmiesiems dantukams. Tiks ir nedidelis audinio gabalėlis, suvilgytas ramunėlių, mėtų arba medetkų nuoviru.

Vaistinėse galima įsigyti įvairių tepalų ar gelių, kurie nuramina sudirgusias dantenas. Tinkamiausi mažyliams tepalai, kurie pagaminti iš natūralių komponentų, be cukraus. Tepaliukai nuo dantenų skausmo veikia vietinškai ir nereikia vaikui duoti geriamųjų vaistų. Šiomis priemonėmis dantenas tepamos po valgio ir prieš miegą – tuomet ilgiau malšinamas skausmas.

Kad dantukai augtų sveiki

Ką tik išdygusį dantuką jau reikia pradėti valyti. Iš pradžių tai darykite marlės ar medvilninio audinio gabalėliu po pusryčių ir prieš miegą.

Išdygus pirmiesiems dantukams, neduokite vaikui saldintos arbatos, atsisakykite naktinio žindymo, jeigu kūdikis normaliai priauga svorio. Užuož žindžiusi, naktį kūdikiui pasiūlykite iš puodelio atsigeriti vandens, nes naktinis valgymas, paskui neišvalius dantų, skatina ėduonį.

Pirmųjų kūdikio dantukų emaliui ypač kenkia vaisiai ir jų sultys. Mažas vaikas nemoka išskalauti burnos, o saldžioje aplinkoje sparčiai dauginasi dantis ardančios bakterijos. Seilės neutralizuoja į burną patekusias sultis gana ilgai – beveik valandą. Todėl kūdikiams ir mažiems vaikams patariama duoti sulčių per šiaudelį arba vandens. Po rūgščių sulčių mažyliui taip pat duokite atsigeriti vandens, o jeigu atsisako, pieno ar mišinio.

Parengė Dalia Petrutytė

Anaftin® Baby gelis dygstant dantukams



Natūralios sudėtyje esančios medžiagos pažeistose dantenų vietose padeda malšinti skausmą ir paraudimą. Sudėtyje nėra vietinškai veikiančių anestetikų, vaistų, alkoholio ar cukraus. Nesukelia deginimo pojūčio ir yra malonaus bananų skonio.



Ant pažeistos vietos užtepkite pakankamai gelio ir aplikatoriumi švelniai masažuokite dantenas. Vartokite taip dažnai, kiek reikia.

Anaftin® Baby Gelis dygstant dantukams

Medicinos priemonė

Anaftin® Baby gelis dygstant dantukams negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas padidėjęs jautrumas bet kuriai priemonės sudėtyje esančiai medžiagai.



Kūdikio odelės priežiūros taisyklės

Švelni ir gležna kūdikio odelė skiriasi nuo suaugusiųjų odos ir specifinės fiziologinės savybės lemia tai, kad ji itin pažeidžiama. Kūdikio oda dar galutinai nesusiformavusi, bet turi atlikti daug svarbių funkcijų, pavyzdžiui, apsauginę, taip pat – reguliuoti kūno temperatūrą, gaminti itin svarbų mažiems vitamino D. Įveikti šias užduotis gali tik sveika oda, o kad ji tokia išliktų, turėtų pasirūpinti tėveliai.

Plonytei odelei – tik švelnūs prisilietimai

Kūdikio oda, kaip ir suaugusiųjų, susideda iš kelių sluoksnių, bet jie daug plonesni ir tokia odelė gerokai jautresnė. Ją greitai pažeidžia net silpna trintis. Todėl mažylio drabužėliai turi būti iš ypatingai kokybiškų natūralių audinių, su nespaudžiančiomis siūlėmis. Pasirinkite tinkamo dydžio sauskelnes – pernelyg apspaus tos trina ir dirgina odelę. Maudynėms nepatariama naudoti kempinių, brūžinti šlapos odelės rankšluosčius – ji atsargiai nusausinama. Kūdikio higiena besirūpinantys suaugusieji turėtų kruopščiai prižiūrėti savo nagus.

Nerengiamo per šiltai

Plona odelė nesugeba reguliuoti kūno temperatūros taip gerai kaip suaugusiųjų. Keičiantis aplinkos sąlygoms, naujagimiai labai greitai perkaista ar atvėsta. Dauguma tėvelių labiausiai bijo, kad mažylis nesusalėtų, todėl pernelyg šiltai aprenkia ir apkloja. Sukaitusio kūdikio odelę greitai išberia, nes joje yra mažai prakaito liaukų. Tėvai turėtų kruopščiai stebėti mažylio temperatūrą, parinkti drabužius pagal oro sąlygas.

Kovojame su išsausėjimu

Kūdikio odoje žymiai daugiau vandens negu suaugusiojo, bet ji yra daug plonesnė, todėl greitai netenka drėgmės. Išsausėjusi oda pasidaro ypatingai jautri išorės poveikiui: dulkėms, šalčiui ir karščiui, ant jos patenkančioms cheminėms medžiagoms, taip pat įvairiems pažeidimams.

Pirmuosius du gyvenimo mėnesius odelės drėgmę palaiko mamos hormonai, reguliuojantys odos riebalų kiekį. Vėliau hormonai nebeveikia ir būtent tuo metu, praėjus dviem mėnesiams, gali prasidėti problemos.

Odelė netenka drėgmės dėl įvairių priežasčių:

- skysčių stoka organizme (kūdikis nedaug valgo, viduriuoja arba karščiuoja);
- aukšta aplinkos temperatūra arba mažylis pernelyg šiltai aprenktas;
- per šalta (žemoje temperatūroje sutrinka odos kraujotaka);
- sausas oras, kurio santykinis drėgnis mažesnis negu 40 proc.;
- mažylio odelėi nepritaikytos higienos priemonės: muilas, šampūnas, losjonas ir kt.

Ką daryti, kad odelė neišsausėtų? Pirmiausia, namuose reikia palaikyti optimalią temperatūrą – nuo 18 iki 22 laipsnių, palankus santykinis oro drėgnis – 40–70 proc. Tokį mikroklimatą sukursite reguliuodami šildymą ir drėkindami kambarių orą. Nepamirškite, kad kūdikis turi gauti užtektinai skysčių. Nuolat siūlykite atsigerti karščiuojančiam, vemiančiam ar viduriuojančiam mažyliui, kuris netenka daug vandens.

Puiki ne tik higienos, bet ir drėkinamoji procedūra odai – maudynės. Vaiką maudykite ne karštame, o šiltame vandenyje. Kaskart nenaudokite muilo, šampūno ar kitų prausiklių, nes jie sausina odą. Iš karto po maudynių dar šiek tiek drėgną odelę patepkite drėkinamuoju kremu ar losjonu – tuomet šios priemonės bus efektyvesnės.

Saugomės saulės

Vaikų oda labai jautri ultravioletiniams spinduliams. Mamai ir tėčiui saugus saulės spindulių kiekis gali labai pakenkti kūdikio odai. Ir ne tik todėl, kad plonytė odelė lengvai praranda drėgmę. Pagrindinės problemos susijusios su melaninu. Melaninas – pigmentas, kuris suteikia odai patrauklią įdegio spalvą, sugeria ultravioletinius spindulius bei apsaugo odą nuo pažeidimų. Bet šį pigmentą gaminančios ląstelės vaikų odoje dar nesubrendę, todėl melanino joje mažai. Vienintelė išeitis – apsaugoti kūdikio odą, kad jos nenualintų saulė.

Gelbėjames nuo užpakaliuko bėdų

Sauskelnių trinama kūdikio odelė gali išlikti sveika, jeigu ji nuolat bus sausa ir švari. Odą itin dirgina šlapimas ir išmatų fermentai, todėl būtina kuo dažniau keisti sauskelnes ir kiekvieną kartą apiplauti užpakaliuką. Muilą naudokite tik tuomet, kai vaikas pasituština. Švarią odą patepkite specialiu tepalu ar kremu, turinčiu raminamąjį poveikį. Kiekvieną kartą keisdami sauskelnes trumpam palikite kūdikį nuoga, kad odelė pailsėtų nuo jų ir prisivėdintų.

Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais kūdikio oda išskiria mažai riebalų ir prakaito, kurie būtini hidrolipidinei pėvelei formuotis, todėl odelė menkai apsaugota. Dažnos pirmųjų gyvenimo metų problemos – bėrimai, iššutimai ar paraudimai. Išvengti šių odelės pažeidimų padeda kruopšti higiena ir tinkamos priežiūros priemonės.

Kūdikiai reikia saugių ir veiksmingų gydymųjų ir kosmetinių priemonių, kurios drėkina odą ir neleidžia jai išsausėti. Tokie yra, pavyzdžiui, kremai, turintys provitamino B5 (dekspantenolio). Ši medžiaga padeda sulaukyti drėgmę, minkština, skatina odos atsinaujinimą. Tepalas ar kremas su provitaminu B5 padės atsigaivinti paraudusią ar išbertai odelę.

Rinkitės iš natūralių komponentų pagamintas kūdikio odos priežiūros priemones, kuriose nėra konservantų, kvapiklių ir dažiklių, nes jas naudojant itin maža tikimybė, kad jautri odelė sudirgs.

Parengė Undinė Gilė

Bepanthen®



Ir kūdikiui, ir mamai!

- Paraudimų, sauskelių bėrimo, kūdikių odos sudirgimo mažinimui ir gijimo gerinimui
- Žindančių mamų sudirgusių spenelių priežiūrai ir gijimo gerinimui



Bepanthen 50 mg/g tepalas, 30 g. Nereceptinis vaistinis preparatas. Veikliosios medžiagos, stiprumas: 1 g tepalo yra 50 mg dekspantenolio. Indikacijos: paviršinių odos žaizdų (nedidelių nudegimų, nubrozdnimų) gijimo gerinimas. Vartojimo būdas ir dozavimas: nuvalytą žaizdą ar pažeistą odą tepti tepalu vieną ar daugiau kartų per dieną, reikalui esant. Gydymo trukmė priklauso nuo susirgimo pobūdžio ir eigos. Kontraindikacijos: alergija veikliąjam arba bet kuriai pagalbinei vaisto medžiagai. Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės: jei sergate kita liga, esate alergiškas arba vartojate kitus vaistus, pasitarkite su gydytoju ar vaistininku. Naudojant Bepanthen tepalą reikia vengti kontakto su akimis. Reklamos teksto parengimo data: 2018 m. rugsėjo mėn.

Informacija sutrumpinta! Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepaieina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu NėpageidaujamaR@vkk.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkk.lt.

www.bepanthen.lt

Nėštumo metu išsausėjo makštis? Būtinai imkitės priemonių!

Nėštumo metu, kai organizmas prisitaiko sunkiam darbui – išnešioti bei pagimdyti vaikėlį, keičiasi moters savijauta ir kūnas. Dideli pokyčiai būdingi lytiniams organams, pakinta ir nėščiosios makštis. Nėštumo metu daugybė priežasčių lemia makšties sausumą, dėl kurio komplikuojasi lytiniai santykiai ir gali užklupti ligos.

Makšties pokyčiai nėštumo metu

Šis lytinis organas yra šviesios rausvos spalvos, labai elastingas, iš vidaus jį iškloja gleivinė, viršutinė makštis jungiasi su gimdos kakleliu. Pastojus, į makštį priplūsta daugiau kraujo, pakinta makšties sienelių audiniai: gleivinė paburksta, makštis raumenys tampa elastingesni – ruošiamasi gimdymui, kai per makštį turės praslysti naujagimio galva.

Sveikai makščiai ypač svarbi rūgščių ir šarmų pusiausvyra, kurią apibūdina pH. Normalus mikrofloros rūgštingumas yra apie 4,0 pH. Tuomet makštis ertmėje vyrauja naudingos bakterijos ir yra nedaug sąlyginai patogeninių bakterijų, kurios rūgštingumui sumažėjus ima daugintis ir išstumia naudingus mikroorganizmus. Naudingos bakterijos skatina pieno rūgšties susidarymą ir palaiko rūgštinę makšties aplinką. Tokia terpė neleidžia daugintis kenksmingiems mikroorganizmams ir saugo moterį nuo infekcijų. Jei makšties rūgštingumas sumažėja, susilpnėja ir natūralus apsauginis mechanizmas.

Kitos makšties išsausėjimo priežastys

Sveikos moters gimdos kaklelis ir makšties sienelių liaukos išskiria natūralų sekretą, kuris neleidžia makščiai išdžiūti. Normalios išskyros yra bespalvės arba balkšvos, bekvapės ir nesukelia nemalonių pojūčių. Jos padeda išlaikyti natūralią makšties mikroflorą, kuri yra palanki moters sveikatai.

Makšties drėgmei labai svarbūs moteriški hormonai estrogenai. Paprastai šių hormonų nėštumo metu padaugėja. Bet estrogenų nėštumo metu gali ir sumažėti, pavyzdžiui, nėščiajai, kuri tebežindo pirmagimį. Šio hormono sumažėja rūkančioms nėščiosioms, vartojančioms vaistus, kurie sumažina drėgmę organizme – taip pat ir makštyje.

Makšties sausumo priežastis gali būti netinkama higiena arba kosmetika, sintetiniai apatiniai. Makštį išsausina ir pernelyg uoli higiena, pavyzdžiui, jos plovimas. Tuomet išplaunamos ir didžiąją dalį gerosios mikrofloros sudarančios laktobakterijos, o naujos jų kolonijos nespėja susiformuoti.

Makštis gali išsausėti dėl psichologinių priežas-



čių ir stresų. Kartais nemalonūs pojūčiai ir makšties sausumas nėščiajai atsiranda prieš lytinius santykius – moteris nesąmoningai saugo savo būsimą vaikėlį.

Makšties sausumo pasekmės – infekcijos

Makšties sausumas vargina moterį. Intymios srities vieta tampa itin jautri. Makštyje dažnai jaučiamas tempimo, deginimo jausmas, o lytiniai santykiai sukelia diskomfortą ir skausmą. Trūkstant drėgmės, galima pažeisti makšties sienelių gleivinę ir kitus intymių vietų audinius, todėl po lytinių santykių dažnai atsiranda kraujingų išskyrų. Nuolat traumuojama makštis pasidaro imli įvairiems uždegimams, kurie linkę kartotis. Dažniausiai nėščiasias puolančios ligos bakterinė vaginozė ir kandidozė.

Lytinių organų infekcijas lemia pasikeitusi hor-

monų pusiausvyra, makšties mikroflora, susilpnėjęs imunitetas ir dažnesnis šlapinimasis nėštumo metu. Neretai nėščiosioms nustatoma pienligė (makšties kandidozė). Ligą sukelia baltasis balšvagrybis (*Candida albicans*). Sveikoje makštyje šis grybelis nesidaugina ir nesukelia nemalonių pojūčių. Tačiau susilpnėjęs imunitetui ir makštyje sutrikus natūraliai bakterijų pusiausvyrai, infekcija gali netrukdoma vystytis. Pienligė nėra pavojinga įprastinėmis sąlygomis, bet nėščiosioms ji gali sukelti priešlaikinį gimdymą.

Kita dažnoka nėščiujų infekcija, kurią sukelia makšties mikrofloros pusiausvyros sutrikimas, bakterinė vaginozė. Ši liga siejama su persileidimų ir priešlaikinių gimdymų grėsmėmis.

Laukti, kol makšties drėgmė atsikurs savaime, negalima, nes dėl šio negalavimo gresia pažeidimai ir infekcijos. Be to, išsausėjus makšties gleivinei, gali išsivystyti tokie sveikatos sutrikimai kaip dirgli šlapimo pūslė, itin suplonėti makšties sienelės ir vulvos oda.

Kaip kovoti su makšties sausumu?

Daugelio dėl makšties sausumo atsirandančių pažeidimų ir ligų galima išvengti – atkūrus drėgmę ir natūralią makšties mikroflorą.

Labai svarbu tinkama lytinių vietų higiena, jokių būdu negalima plauti pačios makšties, jei to daryti nepatarė gydytojas. Apsiprausimui reikia naudoti

specialiai intymiai sričiai skirtas priemones, kurių pH tinka šios srities mikroflorai ir padeda išlaikyti natūralią rūgštinę apsaugą. Nėščiosios sveikatai turi reikšmės gyvenimo būdas: racionali mityba, judėjimas, derėtų vengti nerimo ir streso.

Nėštumo metu makšties drėgmei palaikyti patariama naudoti šiuolaikines drėkinamąsias priemones, kurių sudėtyje yra veiksmingų drėgmę atkuriančių medžiagų. Viena iš tokių medžiagų yra hialurono rūgštis, kuri dėl gebėjimo pritraukti ir sulaukinti vandenį gerai sudrėkina makšties gleivinę. Hialurono rūgštis gali prisijungti 200 kartų daugiau vandens, nei pati sveria. Be to, tai yra natūraliai organizme esanti medžiaga, nuo kurios priklauso drėgmė.

Kita svarbi makšties drėgmę palaikanti medžiaga polikarbofilas. Jis gali sugerti 10 kartų daugiau vandens už savo svorį, todėl drėkinimas trunka ilgai. Be to, polikarbofilas turi savybę išlaikyti kitas veikliąsias medžiagas gleivinės paviršiuje iki trijų parų, todėl ir jo turintis preparatas veikia ilgai. Svarbus drėkinamosios priemonės komponentas pieno rūgštis, kuri drauge su polikarbofilu palaiko normalią makšties mikroflorą.

Šios medžiagos efektyviai drėkina makštį, apsaugo nuo išsausėjimo ir padeda išlaikyti audinių elastingumą.

*Parengė sveikos gyvenimo edukologė
Ieva Grabauskienė*

Lotamile[®] hialuronic ESANT MAKŠTIES SAUSUMUI



Vienoje ovulėje
yra net 10 mg
hialurono rūgšties

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



www.lotamile.lt

Kaip suderinti žindymą ir darbą?

Visaip atsitinka: gal šeima stokoja pinigėlių, o mamai pasiūlo tarnybą, apie kurią svajoja, gerą algą... ar rasis ir kada kita tokia proga? Tačiau ji taip pat gerai žino, jog savo kūdikiui yra reikalinga ne mažiau, negu tas geras darbas jai. Ir mamos pienas – vaikelio gyvybės šaltinis: geriausias maistas, apsauga nuo ligų dabar ir sveikatos pamatas visam gyvenimui. Ką daryti?

Galimybės

Pasitaiko darbų, kuriuos galima atlikti neišeinant iš namų ir kūdikį turint šalia savęs. Deja, daugumai tenka dirbti „pilnu etatu“, vaikelius trumpiau ar ilgiau paliekant kitų žmonių priežiūroje. Yra keli būdai, kaip žindymas galėtų būti tęsiamas mamai pradėjus dirbti. Iš jų geriausias būtų grįžti pažindyti kūdikį namie arba atnešti kūdikį pamaitinti mamai per darbo pertrauką. Dar galima kūdikį aprūpinti iš krūties rankomis ar pientraukiu nutrauktu motinos pienu. Pagaliau trečioji, kompromisinė, išeitis – kai Jūs namie – žindykite, o kai dirbsite, kūdikis bus maitinamas mišiniu. Tai – mišrus maitinimas, kuris kūdikiui vis dėlto yra daug geriau, negu visiškai netekti mamos pieno.

Įstatymai

1919 m. Tarptautinė Darbo Organizacija priėmė Motinystės Apsaugos Konvenciją dirbančioms moterims. Pagal ją žindančioms motinoms pripažįstama teisė į dvi pusės valandos pertraukas per dieną be darbo užmokesčio praradimo. Dabar ši nuostata turi įstatymo galią daugelyje valstybių. Ji yra ir Lietuvos Respublikos **Darbo Kodekse** (278 straipsnio 8 dalis): „Krūtimi maitinančiai moteriai, be bendros pertraukos pailsėti ir pavalgyti, **ne rečiau kaip kas tris valandas** suteikiamos ne trumpesnės kaip **pusės valandos pertraukos** kūdikiui maitinti. Moteriai pageidaujant pertraukas kūdikiui maitinti **galima sujungti ir pridėti prie pertraukos pailsėti ir pavalgyti** arba perkelti į darbo dienos pabaigą, atitinkamai sutrumpinant darbo dieną. Pertraukos kūdikiui maitinti apmokamos pagal darbuotojos vidutinį darbo užmokestį“.

Kai darbas toli...

Jeigu mama nespėtų sugrįžti namo pati pamaitinti savo kūdikį, o atvežti jį į darbovietę irgi nėra galimybių? Tuomet darbo pertraukas galima panaudoti pieno ištraukimui iš krūtų dirbtiniu būdu – rankomis arba pientraukiu. Tai daryti



naudinga keliais požiūriais: (1) padeda išlaikyti laktaciją – tolesnę pieno gamybą krūtyse, (2) kūdikis gaus išsaugotą motinos pieną, kuris daug geriau negu mišiniai, (3) tai ir motinoms apsauga nuo pieno sąstovio problemų, (4) sumažina savaiminį pieno tekėjimą iš pritvinkusios krūties, (5) apsaugo nuo pieno latakėlių užsikimšimo ir krūties infekcijų dėl didelių pieno sankaupų.

Pieną ištraukti vertėtų bent kas 3 valandas (būnant darbe 6 valandas, pakaks 1–2 kartų). Pieno nutraukimas paprastai užtrunka nuo 15 iki 30 min., nes tai nėra paprastas mechaninis krūties ištuštinimas – turi suveikti pieno tekėjimo refleksas, išstumiantis pieną iš liaukos gelmių link spenelio. Jį skatina ir mintys apie kūdikį, todėl šalia verta turėti vaiko nuotrauką. Ir ko nors atsigerti. Neusiminkite, jeigu pirmieji bandymai nebus labai sėkmingi. Su praktika ateis įgudimas. Todėl jau kokią savaitę prieš pradėdant dirbti vėl pasipraktikuoti, galbūt ir kaupti šaldiklyje motinos pieno atsargas, kurių gali prireikti ateityje.

Pieno laikymas

Motinos pienas yra gyva substancija, stabdanti bakterijų augimą ar net galinti jas sunaikinti. Šis gebėjimas yra stipriausias kelias pirmąsias valandas po pieno ištraukimo. Todėl net tropikų karštyje jis išbūna negesdamas 6 valandas, o mums įprastoje kambario temperatūroje (19–22 laipsnių) moters pieną galima laikyti 10 valandų. Šaldytuve – 5 dienas. Ilgesniam saugojimui pieną reikėtų užšaldyti. Šaldytuvo „ledainėje“ galima saugoti dvi savaites, o jeigu jos durlės atskiros, nors ir dažnokai darinėjamos – 3–4 mėnesius. Atskirame šaldiklyje, kuriame išlaikoma nuolatinė minusinė temperatūra, motinos pieną galima laikyti 6 mėnesius ir ilgiau.

Kiekvieną kartą (skirtingu laiku) ištrauktą

pieną geriau supilti ir laikyti atskiruose indeliuose. Ant jų reikia užrašyti dieną, valandą, o jeigu laikysite ilgiau – tai ir mėnesį.

Atitirpinti reikia pamažu, įstačius indelį į šiltą vandenį ar laikant po srove. Nedarykite to ant ugnies ar mikrobanginėje krosnelėje – per daug įkaitinus suardomas vitaminas C ir kiti labai vertingi baltyminiai motinos pieno komponentai. Per laiką pienas nusistovi, todėl prieš vartojimą buteliuką reikėtų pavartyti, kad susi-

maišytų pieno ir grietinės sluoksnius. Atitirpintą pieną šaldytuve galima laikyti 24 valandas.

Beje, nenorėčiau būti suprastas, kaip agituojantis Jus paversti savo butą užšaldyto pieno atsargų sandėliu. Tai tik truputis žinių apie galimybes. Juk į darbą išvyksite ne mėnesiams ir ne savaitėms. Pats vertingiausias yra šviežias motinos pienas.

Jei prireiktų buteliuko

Kartais mamos, planuojančios grįžti į darbą, kad kūdikis priprastų, linkusios pradėti maitinti jį iš buteliuko iš anksto, jau prieš kelias savaites ar mėnesius. Nevėrtai šitaip skubėti. Viena – jūs abu su kūdikiu netektumėte to ypatingai artimo bendravimo ir ryšio valandėlių žindant. Antra – pirmosiomis savaitėmis, kol mamos laktacija ir kūdikio įgūdžiai dar neįsitvirtinę, girdymas iš buteliuko gali trikdyti žindymo mechanizmą ir pieno gamybą krūtyse.

Žindymas iš krūties reikalauja aktyvesnio paties kūdikio dalyvavimo, negu valgymas iš buteliuko. Pirmomis savaitėmis prie buteliuko pripratintas kūdikis ir krūtį gali pradėti čilpti tarsi čilptuką, apimdamas burna vien tik spenelį, o tuomet gresia ir vaiko neprivalgymas bei pieno krūtyse sumažėjimas, ir spenelio įtrūkimai. Čilptuko-tuštuko poveikis panašus. Atminkite, jeigu greitai ir nepripratintumėte kūdikio prie buteliuko, pienas gali būti duodamas kitais būdais: įpilant į burną iš puodelio, šaukšteliu, pipete ar švirškštu. Vyresniems kaip 4 savaičių kūdikiams čilptuko ir krūties painiojimo rizika jau mažesnė, o trijų mėnesių kūdikiams, girdomiems iš buteliuko tik kartą-kitą per dieną, jau beveik nepasitaiko.

„Antroji mama“

Kol būsite darbe, jūsų kūdikį prižiūrės ir maitins kitas žmogus. Pati geriausia auklė, be abejo, būtų „jis“ – vaiko tėvas. Tuo atveju įvyksta mažiausiai pasikeitimų kūdikio aplinkoje, taigi ir stresas. Galbūt įmanoma suderinti abiejų



Kūdikis žagsi – ar kas nors negerai?

Žagsi dauguma kūdikių – kai persivalgo arba per godžiai čiulpia mamos krūtį, tai pat – kai pasidaro žvARBOKA. Tik labai reta žagsėjimo priežastis yra kokia nors liga. Augdamas kūdikis žagsi vis rečiau ir tai praeina savaime.

Žagsėjimą sukelia staigūs pasikartojantys diafragmos susitraukimai, kai greitai įkvepiamas oras. Šie judesiai sudirgina diafragmos nervą. Tai lyg kvėpavimo sutrikimas, kuris dažniausiai nėra pavojingas. Ypač dažnai žagsi naujagimiai, tai gali prasidėti net be aiškios priežasties ir savaime liautis po kelių minučių. Kaip padėti mažyliui?

Valgome neskubėdami. Žagsėti kūdikis gali pradėti po valgio, kai persivalgo, nes mažylių virškinimo sistema dar nesubrendusi. Be to, vaikas valgydamas dažnai skuba ir kartu su pienuku į virškinimo sistemą patenka ir oro.

Jeigu taip nutinka bevalgant, padarykite pertraukėlę ir palaikykite mažylį vertikaliai, kad atsirūgtų, o paskui vėl pasiūlykite krūtį arba buteliuką. Pažiūrėkite, ar kūdikis gerai apžioja krūtį – ne tik spenelį, bet ir rusvąjį plotelį aplink jį. Jeigu maitinate mišiniu, patikrinkite, ar pienas nebėga per stiprią srovę. Galbūt užteks

mažais gurkšneliais išgerti vandens, paūgėjusiam mažyliui – suvalgyti sausos duonos gabalėlį.

Saugomės karščio ir šalčio. Pradėjo žagsėti oro voniomis ir laisve nuo sauskelnių besidžiaugiantis mažylis arba maudomas vėsokame vandenyje? Gali būti, kad mamytė persistengė – greičiau reikia baigti pramogą ir apsirengti. Žagsėjimą gali sukelti temperatūrų pokyčiai, ne tik šaltas, bet ir karštas oras ir gėrimas.

Priglaustas glėbyje mažylis greitai nurims. Galite pamasažuoti švelniai spausdama kairę pilvuko pusę po šonkauliais, papplešknoti delnu per nugarą. Svarbu nuraminti vaiką, kad jis dėl žagsėjimo nesijaudintų.

Padedame nurimti. Kūdikio nervų sistema dar tik formuojasi ir jį gali sudirginti paprasčiausi dalykai: intensyvus žaidimas, juokas, didelis žmonių būrys. Sukelti mažyliui diskomfortą gali net triukšmas, pasikeitusi aplinka ar kitokia dienotvarkė ir jis ims žagsėti. Nuramintas mamos, panešiotas ant rankų, pasūpuotas mažylis nebežagsės.

Kada reikia gydytojo? Žagsėjimas gali būti itin dažnas, trukdyti kūdikiui valgyti ir miegoti, labai pavojinga, jeigu tai apsunkina kvėpavimą. Dažnai ir ilgai žagsi nervų sistemos ligomis sergantys mažyliai, turintys virškinimo sutrikimų. Visada, kai abejojate, nueikite pas gydytoją.

darbus taip, jog vienas iš jūsų išėjus, kitas liktų namie su vaiku? Toliau kandidatų eilėn siūlyčiau statyti senelius, tetas, kitus Jums ir kūdikiui artimus giminaičius, o tik paskui – svetimus žmones. Žinoma, būna išimčių.

Samdomą auklę pasistenkite geriau pažinti – juk ne tas pats kam paliksime savo mylimą kūdikį. Stebėkite, kaip ji bendrauja su vaiku ir kaip vaikas jaučiasi jos draugijoje. Vertėtų juos supažindinti per kelis išankstinius vizitus, kad apsiprastų. Jeigu rinktumėtės auklę, kuri vaiką prižiūrės savo pačios namuose, tai vietos atžvilgiu labiau tiktų gyvenanti arčiau Jūsų darbovietės. Tuomet Jūs galėsite vaiką lankyti (ir pažindinti) darbo pertraukų metu, arba auklę galės kūdikį atnešti Jums pamaitinti. Bet gali būti ir taip, jog savo vaiko nematysite visą darbo dieną.

Jsdėmėkite, tuo metu, kai dirbsite, Jūsų kūdikis pasiliks su svetimų žmogumi. Ilgas valandas vaiką prižiūrės kita moteris. Jeigu ji bus kūdikiui gera ir maloni (o būtent tokios ir reikia!), ji gali tapti Jūsų konkurente į Jūsų vaiko širdį ir jausmus, jo „antrąją mamą“. Ypač didelė rizika pirmagimiams. Tai dar viena iš pačių rimčiausių priežasčių, kodėl aš patariu nenustoti žindyti. Būtent maitinimas krūtimi bus Jūsų „koziris“ išlaikant patį stipriausią ryšį su vaiku!

Kai būsite namie

Kuo daugiau bendraukite su vaiku. Fizinis ir emocinis artumas žindant kompensuos išsiskyrimų netektis. Pamaitinkite kūdikį iš krūties prieš išeidama į darbą. O sugrįžus, žindymas bus ir džiaugsmas abiem, ir poilsis Jums pačiai: patogiai atsisėskite, o gal ir prigulkykite su vaikelio. Jeigu galop ir nusenūs valandėlę, tai bus „pokaitėlis“ po darbo dienos.

Žindymas namie po darbo ir poilsio dienomis padeda išlaikyti pakankamą pieno gamybą. Laktacijos – pieno susidarymo stabilumas yra individualus dalykas. Yra moterų, kurios gali susidoroti su kraštutiniais sunkumais ir išlaikyti gausią laktaciją. Kitoms pieno gaminimas ir žindymas yra labai subtilus ir įnoringas procesas. Pieno susidarymą ypač žlungdo nuovargis. Jis yra ir didžiausias gerų santykių šeimoje priešas. Labai gerai, jei namiškiai supranta, jog svarbiausias Jūsų „etatas“ namie – būti vaiko mama, ir paliks Jums kuo mažiau namų ruošos problemų. Virti, skalbti, šluoti grindis ir šluostyti dulkes sugebėtų kiekvienas, o žindyti – tiktai motina!

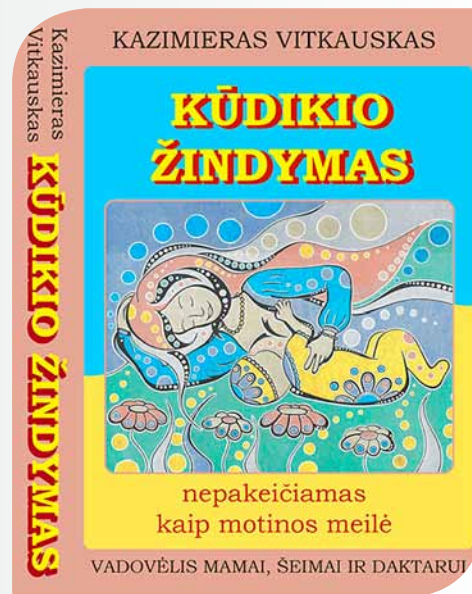
Naktinis žindymas ypač skatina pieno gamybą krūtyse. Miegokite kartu su kūdikiu, ar bent pastatykite jo lovytę greta savosios. Kai mama pradeda dirbti, keičiasi ir vaiko miego pobūdis. Nesistebėkite, jeigu jūsų kūdikis taps „pelėda“ – daugiau miegos dieną. Gali būti, jog

prie to pratina ir auklė, taip pasilengvindama tarnybą. Ir gerai! Išties verta, kad kūdikis daugiau miegotų tuo metu, kai Jūs pati būsite darbe. Tada jis ir valgyti prašys rečiau, o žvalėsni bus vakare, mamai sugrįžus – turėsite daugiau progų ir žindyti jį, taip pat ir bendrauti su vaiku (prisimenate savo „kozirį“?).

Neskubėkite į darželį

Nesižavėkite idėja kūdikį palikti lopšelyje-darželyje. Vaikai iki 3 metų dar nesubrendę grupinems situacijoms ir jiems reikia individualios priežiūros. Dažnai būna apgaulingas įspūdis: vaikas nuvestas į darželį „apšilti“ būna smalsus ir atrodo drąsus, tačiau taip yra tik tol, kol jis nesupranta, jog yra paliktas. Be to, ligų ir infekcijų pavojus kolektyve daug didesnis. Lopšelinukai dažniau ir sunkiau serga kvėpavimo takų ir ausų infekcijomis, juos keliskart dažniau, negu savo pačių namuose prižiūrimus vaikus, kol motina dirba, tenka gydyti ligoninėse. Tuo įsitikinau ir per savo – vaikų gydytojo – daugelio metų praktiką.

Pagal Kazimiero Vitkausko knygą
„Kūdikio žindymas“



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

Daugiau apie knygą ir autorių
www.zindyk.lt

Smagi Eco Teething naujiena - silikoninis kramtukas "Dantukas"



- išskirtinis dizainas
- lengva priežiūra
- tinka nuo gimimo
- sudėtyje neturi BPA
- atitinka EN71 saugumo standartus

Gauk specialią nuolaidą su kodu MAMOM10

ieškokit tik www.ecoteething.com



OTIPAX®

Fenazonas, lidokaino hidrochloridas



*Abra-kadabra,
ir ausų skausmo kaip nebūta!*



OTIPAX 40 mg/10 mg/1 g ausų lašai (tirpalas)

Nereceptinis vaistinis preparatas.

Sudėtis. Veikliosios medžiagos yra fenazonas ir lidokaino hidrochloridas. 1 g ausų lašų yra 40 mg fenazono ir 10 mg lidokaino hidrochlorido. **Farmacinė forma.** Ausų lašai (tirpalas). **Terapinės indikacijos.** OTIPAX yra ausų lašai, skirti vietiniam simptominiam gydymui ir pasižymintys skausmą malšinančiu veikimu. Jie skirti: ūminiam neperforuotam (kai ausies būgnelis nėra įtrūkęs) vidurinės ausies uždegimo gydymui; pūslinio virusinio ausies uždegimo gydymui; slėgio pokyčių metu atsiradusios traumos sukeltos ausies uždegimo gydymui. **Dozavimas ir vartojimo metodas.** Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas. Jeigu abejojate, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Paprastai lašinama po 4 lašus 2 - 3 kartus per dieną į išorinę ausies landą. **Vartojimo instrukcija.** Nusukite kamščių nuo buteliuko, ant buteliuko užsukite lašintuvą; atsukite baltą dangtelį, esantį lašintuvo viršuje; buteliuką apverskite ir nespūsdami viduriniąją lašintuvo dalį, įlašinkite 4 lašus; po vartojimo vėl užsukite dangtelį ant lašintuvo. **Kontraindikacijos.** Jeigu yra ausies būgnelio įtrūkimas, atsiradęs dėl traumos ar infekcinių susirgimų; jeigu yra alergija fenazonui, lidokaino hidrochloridui arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Pastaraitė su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti OTIPAX. Prieš vartojant OTIPAX ausų lašus Jūsų gydytojas turi patikrinti, ar nėra pažeistas ausies būgnelis. Jei jis yra pažeistas, lašų į ausis vartoti negalima dėl galimo jų patekimo į vidurinę ausį ir galimos sąveikos su vidurinės ausies struktūromis. **Įspėjimas.** Šio vaisto negalima nuryti ar įkvėpti. Saugokitės, kad vaisto nepatektų į akis ar ant gleivinių. **Nuorodos.** Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepažeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu Nepageidaujama@vkk.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkk.lt. **Vietinis registruotojo atstovas.** Biocodex UAB, 9-ojo Forto g. 70, Kaunas LT-48179, Tel. +370 37 408681, El. paštas info@biocodex.lt. Peržiūros data: 2017-10-16.

Reklamos teksto parengimo data: 2018-10-01

MM_2018_36_LT

BIOCODEX