

IŠGYDYS NET DIDŽIAUSIĄ SINUSITĄ



Sinupret®

SINUPRET® GERIAMIEJI LAŠAI (100 ml) NERFERTINAMAS VAISTINIS PREPARATAS. SUDETIS (EUCALIPTON) SAHYNYS, RAKTAŽOLIŲ ŽIEDAI, RUGŠTINIŲ ŽOLĖ, SELVAMEDŽIŲ ŽIEDAI, VERBENŲ ŽOLĖ. **TERAPINĖS INDIKACIJOS.** SINUPRET YPA AUKŠALINIS VAISTAS, VARTOJAMAS TIRŠTAM, SKREBULI, SKYSTINI, BERGANIŲ LUMINIŲ, PRIENOSINIŲ, ANČIŲ UZDEGIAMI (SINUSITŲ) ARBA JO PAUŠĖJIMU SERGANČIŲ LITINIŲ. ŠIOS FORMA **VARTOJIMO BŪDAS IR DOZAVIMAS.** SINUPRET GALIMA VARTOTI SU TRUPČIU SKYSDIO REKOMENDUOJAMA LŪŠIČERTI STIKLIŲ VANDENS 2-3 METŲ VAIKAMS GERTI 15 GERIAMŲJŲ LAŠŲ 3 KARTUS PER DIENĄ, 8-11 METŲ VAIKAMS – 25 GERIAMŲJŲ LAŠŲ 3 KARTUS PER DIENĄ, SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS NŪO 12 METŲ – PO 50 GERIAMŲJŲ LAŠŲ 3 KARTUS PER DIENĄ **SPECIALUS (SPEJIMAI JEI SIMPTOMAI IŠSIKAIKIAU NEI 7-14 DIENŲ ARBA PERIODISKAI KARTOJASI ARBA JEI GYJIMAS NEGERIA DUSULYS, KARSČIAVIMAS IR ATŠKANDI PŪLINGŲ SKREPLIŲ, REIKIA KREIPTIS Į GYDYTOJĄ. KONTRINDIKACIJOS.** VARTOTI NEGALIMA, JEIGU YPA ALERGIJA, VEIKALAI ARBA BET KURIAI PACALBINĖ SIO VAISTO MEDŽALAI PRADOME DĖMIŲ PERŠKAITI RAKVĖTES LAPELŲ IR VAISTA VARTOTI KAIPIŲRUOFTA. NETINKAMA VARTOJIMAS VAISTAS GAI BAKENKTI JOGŲ SVEIKATAI JEI SIMPTOMAI NEPRAEINA AR ATŠKADO ŠALUTINIS POVEIKIS, DEL TOLESNIO VAISTO VARTOJIMO BŪTINA PASITARTI SU GYDYTOJU AR VAISTININKU, JEIGU TARIATE, KAD JUMS PASIREŠKE ŠALUTINIS POVEIKIS, APIE JI PRANEŠKITE SAVO GYDYTOJUI, VAISTININKUI AR VALSTYBINI VAISTŲ KONTROLES TARNYBAI PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIUGS EL. PAŠTU NEPAĞEIDAUJAMAI VVKTLT ARBA KITAIS BŪDAIS, KAIPI NURČDYTA JOS INTERNETO SVETAINĖ JE WWW.VVKTLT.TEKSTAS PARENGTAS 2018-10-31.

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama ir vaikas

2018 M. ŽIEMA

ISSN 2538-7510



Gripas: svarbu nedelsiant pradėti gydymą

Kodėl svarbu atpažinti sinusitą?

Negydomas peršalimas gali būti pavojingas

Gdytojas K. Vitkauskas Ar kūdikiui užtenka mamos pieno?

Pirmasis mėsos patiekalas kūdikiui

Nėščiųjų ortopedija

Medus – vasaros šiluma, stiprybė ir energija

VEIKLIOS MAMOS ENERGIJOS UŽTAISAS – DUKRELIŲ ŠYPSENOS



NENUTOLK, MAITINK PATI

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



MAMŲ ISTORIJOS

Veiklios mamos energijos užtaisas – dukrelių šypsenos 4

ŽIEMOS LIGOS

Gripas: svarbu nedelsiant pradėti gydymą 8
Kodėl svarbu atpažinti sinusitą? 10
Negydomas peršalimas gali būti pavojingas 12
Eterinio aliejaus aromatai – natūrali pagalba peršalusiam vaikui 14

BŪKIME SVEIKUČIAI

Saugi vaiko daiktų dezinfekcija – nuo pavojingų bakterijų 16
Chemikalai butyje – kaip išvengti alergijos? 18

KŪDIKIS

Ar kūdikiui užtenka mamos pieno? 20
Pirmasis mėsos patiekalas kūdikiui 24
Pučia pilvuką, kamuoja diegliai: kaip padėti kūdikiui? 26

MAMYTĖ

Nėščiąjų ortopedija – lengvesniam būsimų mamų gyvenimui 28

KĄ VALGOME

Medus – vasaros šiluma, stiprybė ir energija 30
Pirmieji kūdikio desertai – vaisiai ir uogos 33
Kokios arbatos paruošti mažam vaikui? 34

Viršelio nuotraukoje

Guoda Pareščienė su dukrelėmis
Fotografė Oksana Bražiūnienė, www.matine.lt

2018 m. Nr. 4 (37)
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.freeimages.com, www.unsplash.com,
ISSN 2538-7510

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

Papasakokite savo šeimos istoriją



Tapus tėvais laukia gyvenimo iššūkiai, kuriems nugalėti, vedini besąlygiškos meilės, atrandame savyje beribių rezervų. Galbūt norėtumėte papasakoti kitiems apie šio nuostabaus meto atradimus, savo istoriją – nėštumo, gimdymo, vaiko auginimo, auklėjimo ar bet kokią kitą. Parašykite mums.

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

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

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

Veiklios mamos energijos užtaisas – dukrelių šypsena

Dviejų dukrelių mama Guoda Pareščienė, būdama motinystės atostogose, gyveno ne tik šeimos rūpesčiais. Ji susigalvodavo įvairiausių veiklų, viena iš kurių buvo seminarai nėščiosioms. Moteris tiesiog negalėjo nustygti be mėgstamo darbo ir nusprendusi, kad nuosavas verslas suteiks daugiau erdvės augimui ir tobulėjimui, įkūrė personalo atrankų agentūrą, kurią taip ir pavadino – „Gera augti“. Veiklumu nuo mamos neatsilieka ketverių Gabrielė – mažoji modeliukė noriai pozuoja įvairių studijų ir žurnalų fotografams. Vis dažniau prie sesutės prisijungia ir dvejų Deimantė.

Motinystės atostogų metu dalijotės informacija su kitomis mamomis organizuodama paskaitas. Kaip suderinate mamos pareigas ir darbą?

Tuo metu auginau pirmąją dukrytę, su kuria darėme viską kartu: abi važiuodavom į parodas, renginius ir t.t. Esu labai organizuota ir operatyvi, tad man trūko veiklos, todėl buvo vienas malonumas kažkuo užsiimti. Nors gyvename dideliame name, kurį reikia prižiūrėti, visada raskdavau laiko žaisti ir kitaip užsiimti su Gabriele, o jos pietų miegelio metu ar vakarais organizuoti mokymus. Gabrielė buvo labai ramus ir geras kūdikis.

Augindama pirmagimę organizavote net labdaros akciją vaikų namuose, papasakokite apie tai plačiau. Kas paskatino imtis tokios iniciatyvos?

Nuo mažens man buvo diegiama, kad tai, ko nebenaudos, reikia atiduoti kitiems. Organizavau šias akcijas Vilniaus, Kauno ir Alytaus sutrikusio vystymosi kūdikių namuose.

Buvo labai smagu ne tik dėl to, kad pavyko rasti daug rėmėjų, kurie skyrė savo produkcijos. Į kiekvieną įstaigą dar vežėme po linksmą kalėdinį pasirodymą vaikams – su dainomis ir muzika. Buvo gera matyti žybsinčias vaikų akytes. Ir dabar, kai tik galiu, stengiuosi atsiliiepti į vieną ar kitą pagalbos šauksmą.

Gimus antrajai dukrytei, dirbti pradėjote jau po kelių mėnesių. Kaip suderinate mamos pareigas ir darbą?

Gimus Deimantei, išties buvo sunku, kankino pilvo diegliukai ir ji labai blogai miegodavo. Aš apie miegą buvau pamiršusi iki kokių 7 jos mėnesių. Kad negyvenčiau vien mintimis apie namus, sauskelnes ir kitus vaikiškus dalykus, pasinėriau į darbus. Niekada negalėjau būti viena mama: nors motinystė teikia daug džiaugsmo, bet rūpi užsiimti ir mėgstama veikla. Kadangi esu labai organizuota ir negaliu sėdėti be veiklos, įsigudrinau puikiai suderinti visus darbus. Kartais energija išsenka, bet labai greitai pasikraunu ir vėl einu pirmyn. Augti visose srityse mane skatina dukrytės, kurios yra šypsena ir geros nuotaikos įsikūnijimas.

Kai Deimantė paaugo iki trijų mėnesių, pradėjau dirbti nepriklausoma personalo atrankų partnere. Ši veikla man labai patinka, tad išmokau laviruoti tarp savo mamos pareigų ir darbo. Dirbdavau anksčiau rytais, miegelio metu, vakarais, kartais kviesdavomės pagelbėti ateinančią auklytę. Energijos man užtekdavo viskam – dieną dirbti ir prižiūrėti Deimantę, vakarais skirti dėmesio grįžusiai iš darželio Gabrielei, pažaisti su ja. Užsiimdavome su dukrelėmis kartu su vyru: vienas žaisdavome ir mokydavomės su viena dukra, kitas – su kita.

Kas paskatino, užuot ieškojus samdomo darbo, kurti savo verslą?

Personalu srityje dirbu faktiškai nuo pat savo karjeros pradžios, kai baigiau viešojo administravimo magistro studijas universitete. Tad jau gerokai per dešimtmetį mano veiklos sritis yra žmogiškieji

ištekliai. Teko dirbti tiek mažose organizacijose, tiek labai stambioje, todėl patirtis daugialypė. Kadangi pastaruoju metu intensyviai dirbau kaip nepriklausoma atrankų partnerė, nusprendžiau įkurti savo personalo atrankų agentūrą „Gera augti“. Augimas man svarbus visada ir visur, noriu augti ne tik kaip mama – kartu su savo nuostabiomis dukrytėmis, bet ir kaip specialistė, taip pat – prisidėti prie kitų įmonių augimo. Nestingu energijos, atkaklumo ir organizuotumo, taigi nuosavas verslas – kaip tik man.

Džiaugiatės draugiškomis, gero būdo dukrytėmis. Kaip jas auklėjate, kad pasiekiate tokios tobulybės? Kaip išvengiate vaikiškų ožiukų?

Ožiukai tikrai mūsų neaplenkė, bet į juos žiūrime kaip į raidos etapą. Kartais pasipykstame, kartais nekreipiame dėmesio – būna visai, bet gyvename labai draugiškai ir linksmai.

Gabrielė tvirto liūtiško charakterio (ji liūtas pagal horoskopą) – visur nori būti pirma ir geriausia, tačiau mums kažkaip pavyko išvengti konkurencijos tarp mergaičių. Nebuvo nė karto, kad viena kitą tyčia nuskriaustų, supykėtų ar pavydėtų. Šia prasme jos idealūs vaikai – be galo myli viena kitą ir kasdien tai sako daugybę kartų, o pirmiausias žodis atsikėlus būna – sesė. Jos abi yra ramios ir sukalbamos mergytės. Mažąją Deimantę darželyje vadina žiburėliu, nes ji visada šypsosi iki ausų – net ir neišsimiegojusi ar pavargusi.

Mes su vyru stengiamės kuo daugiau užsiimti su dukrelėmis: daryti įvairius darbelius, kartu žaisti, dėti loginio mąstymo dėlionės – kiek įmanoma ugdyti tiek motorinius, tiek intelektualinius gebėjimus. Esame gana griežti tėvai, nes mūsų vaikai turi tam tikras taisykles, kurių laikosi, tačiau būname ir labai lankstūs – pasiduodame dukrelių šypsenoms.



Minėjote apie šeimos tradicijas ir taisykles, kurių laikotės, kokios jos?

Pirmausia, prie dukrelių priežiūros ir auklėjimo labai daug prisideda tėtis – kai tik turi laisvo laiko. Kasdien, jeigu nebūna išvykęs į verslo komandiruotes, veža mergaites į darželį, pina kasas, nepraleidžia žaidimų, kartu dainuoja. Kūrybingai ir smagiai tėtis padeda kurti įvairius darbelius, kuriuos reikia nešti į darželį. Jis neskirs to darbų į mamos ar tėčio – mes viską darom bendrai.

Nuo pat pirmų dienų, kai gimė Gabrielė, o vėliau ir Deimantė, stengiamės kai kuriuos darbus daryti visada tik kartu, pavyzdžiui, nuprausti mergaites. Maudynės vonioje – taip pat bendras ritualas: kol mergaitės pliuškenasi, tėveliai būna kartu. Paskui paguldome, pabučiuojame abu kiekvieną dukrelę. Kartu einame į vaikiškus renginius ir daug kitų dalykų, kai tik galime, darome kartu. Mūsų taisyklė, kad kiekvieno indėlis turi būti vienodas ir vaikai turi jaustis mylimi.

Ketverių Gabrielė – tikra mažoji modeliukė. Ar domitės šia sritimi, kažkaip ruošiate mergaitę tokiam užsiėmimui?

Gabrielė ne tik modeliukė, ji mokosi šokti, puikiai sekasi ir dainuoti, tad laviname balsą. Nuo šių metų ji pradėjo lankyti anglų kalbos užsiėmimus ir turbūt mielai lankytų dar daug būrelių. Mes mergaičių neverčiame – leidžiame rinktis pačioms ir daryti tai, ką jos nori. Gabrielė nuo mažens dainuoja ir šoka prie televizoriaus, dainuoja



automobilyje, deklamuoja eilėraščius darželyje per šventes ir t.t. Mergaitė yra aktyvi ir turi daug gebėjimų, o mes tik padedame atrasti tai, kas jai patinka.

Gabrielė nelanko jokios modelių mokyklos ir specialiai tikrai jos tam neruošiu. Jos didelės akys ir ilgi plaukai nuo pat mažų dienų labai patinka fotografams, todėl jau beveik trejus metus Gabrielė kviečiama dalyvauti fotosesijose, atstovaujant Lietuvos gamintojų prekių ženklus, mergaitė dalyvauja įvairiuose žurnalų projektuose ir t.t. Gabrielei tai yra dar vienas smagus užsiėmimas, o kai prisijungia ir mažoji sesutė su savo užburiančia šypsena, abiem modeliukėms kartu – dar smagiau.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė



 pigu.lt



Daugiau laiko su mažyliu PERKANT INTERNETU!

NUOLAIDOS KODAS

S A U L E L E

DOVANOJAME  10€ NUOLAIDĄ
SU KODU SAULELE VAIKŲ PREKĖMS!

*Nuolaidos kodu galima padengti iki 15% pirkinų krepšelio vertės.
Kodas galioja registruotiems vartotojams iki 2019 03 01.
Kodu galima pasinaudoti 1 kartą. Nuolaida negalioja pradinio maitinimo mišiniams,
dovanų kuponams, kompiuteriniams žaidimams, žaidimų konsolėms.

Gripas: svarbu nedelsiant pradėti gydymą

Gripu vaikai serga dažniau ir sunkiau negu suaugusieji ir mažiesiems ši liga pavojingesnė, nes neretai prisijungia komplikacijos. Todėl gripo negalima palikti savieigai, laukti, kol praeis savaime arba gydyti patiemis, pavyzdžiui, liaudiškais priemonėmis. Tėveliai turėtų žinoti gripo simptomus, o įtarę ligą būtina kviesti gydytoją.

Kodėl vaikai dažnai užsikrečia gripu?

Gripu vaikas susergera ne tik todėl, kad išbėgo į lauką be kepurės arba sušlapo kojas. Peršalimas nesukelia ligos, o tik padidina tikimybę susirgti nusilpus imuninei sistemai. Nukritus temperatūrai, spazmuoja kraujagyslės, todėl į plaučius patenka mažiau deguonies, susilpnėja organizmo apsauga.

Gripas yra virusinė liga ir šis virusas plinta labai greitai, be to, jis nuolat kinta. Gripo virusas keičiasi beveik kiekvienais metais, ir nesvarbu, kad praėjusį sezoną sirgote – šįmet liga gali vėl užpulti, nes susidursite su kita viruso atmaina. Todėl nuo gripo skiepijamas kasmet.

Užsikrėsti gripo virusu labai paprasta. Dažniausiai per orą jį perduoda kitas žmogus – užtenka kam nors nusičiaudėti šalia jūsų vaiko. Šis virusas gali patekti ir nuo sergančiojo rankų ar daiktų, durų rankenų. Atsidūręs ant sveiko žmogaus rankų gripo virusas lengvai patenka į nosies, burnos, akių gleivinę.

Pagrindinė gripo profilaktikos priemonė – rankų higiena. Plaunant rankas su muilu pašalinama beveik 95 proc. pavojingų mikroorganizmų. Deja, vaikai pamiršta prausti, mėgsta keistis žaislais ir kitais daiktais, gerti iš to paties puodelio. Todėl gripo virusas greitai plinta darželiuose ir mokyklose.

Gripo požymiai

Užsikrėtęs vaikas gali jaustis gerai iki 2–3 dienų, tačiau virusas plinta organizme ir būklė kaipmat pablogėja. Paprastai gripo pradžia yra ūmi: temperatūra staiga pakyla iki 39 laipsnių ir net 40 (tai ypač būdinga vaikams). Ima krėsti šaltis, skauda raumenis, laužo sąnarius, atsiranda galvos ir akių skausmas, kamuoja bendras silpnumas, gali prisijungti ir sausos kosulys, sloga, gerklės peršėjimas. Dėl gripo viruso išskiriamų toksinų vaikai vemia, sumažėja apetitas, sunkesniais atvejais pažeidžiama nervų sistema ir atsiranda kliedesys, traukuliai, haliucinacijos.

Sergančio vaiko gydymas

Vaistus bet kuriuo atveju skiria gydytojas. Pradėti gydytis būtina nedelsiant, nes su gripu kovojantys antivirusiniai vaistai veiksmingiausi pirmosiomis ligos dienomis. Antibiotikai skiriami tik

tada, kai išsivysto bakterinė komplikacija, gripo viruso jie neveikia. Gydytojas gali skirti ir kitų ligos simptomus lengvinančių vaistų, pvz., nuo slogos.

Karščiuojančiam vaikui svarbu numušti aukštą temperatūrą. Nors ir pakilus temperatūra reiškia, kad organizmas kovoja su infekcija, pernelyg didelis karštis pavojingas. Jis nualina visą organizmą: didelį krūvį patiria širdis, gausiai prakaituojant prarandama daug skysčių. Pakilus temperatūrai per 38,5 laipsnio, duokite vaikui, pavyzdžiui, ibuprofeno. Tokių vaistų, tinkamų jūsų amžiaus vaikui, reikia visada turėti namų vaistinėje. Karščiuojantį vaiką atidžiai stebėkite, nes temperatūra gali šoktelti staiga.

Netinkamai gydant vaiką, gresia pavojingos komplikacijos: pneumonija, meningitas ir encefalitas. Sergančiam gripu vaikui gali prasidėti raumenų uždegimas miozitas, otitas (ausų uždegimas), sinusitas (prienosinių ančių uždegimas), bronchitas.

Gripu susirgusio vaiko būklė paprastai pagerėja per 3–4 dienas, bet kosulys ir gerklės peršėjimas gali išlikti dar ilgai.

Greičiau pasveikti ligoniukui padeda tinkama dienvartė ir mityba. Vaikas turi gulėti lovoje ne šaltame, bet gerai vėdinamame kambaryje, valgyti lengvai virškinamą maistą. Apetito netekusio ligoniuko nedera maitinti per prievartą.

Ligoniuko maiste turi užtekti baltymų, geriausi šilti, bet ne karšti patiekalai. Karštas maistas ar gėrimas nudegins uždegimui pažeistas gleivines ir apsunkins jų atsikūrimą. Geriausias meniu gripu sergančiam vaikui – sriubos, tyrės ir košės. Sergant virusine liga labai svarbūs skysčiai. Duokite vaikui šiltos arbatos, natūralių sulčių, kompoto arba paprasto vandens.

Kaip apsaugoti vaiką nuo gripo?

Išvengti susidūrimo su gripo virusu vargu ar pavyks, nes vaiko neįmanoma visiškai izoliuoti. Tegalima sumažinti tikimybę susirgti ir labai svarbu stiprinti imunitetą. Sustiprėti organizmo gynybinėms galioms padės sveika mityba, grynas oras ir judėjimas. Maistą gaminkite iš natūralių, neperdirbtų produktų, į patiekalus įtraukite daugiau daržovių. Vaikas užtektinai laiko turėtų praleisti gryname ore, žaisti judrius žaidimus, sportuoti. Virusų koncentraciją ore sumažinsite dažnai vėdinami kambarius. Įpralinkite vaiką plauti rankas grįžus iš lauko ir prieš valgį.

Medikai pataria skiepytis nuo gripo. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) specialistai pripažįsta, kad skiepai yra veiksmingiausi nuo šios ligos ir jos komplikacijų. Vakcina sustiprina imuninę sistemą, padeda atpažinti šį virusą ir su juo kovoti.

Parengė Undinė Gilė

Malšina skausmą ir karščiavimą

Specialiai sukurtas vyresnio amžiaus vaikams

Unikalios formos, lengvai sukrantamos

Nereikia užgerti vandeniu

7-12 metų



Krantamosios minkštosios kapsulės

NUROFEN ORANGE 100 MG KRANTAMOSIOS MINKŠTOSIOS KAPSULĖS. Kiekvienoje kramtomosios minkštosios kapsulėje yra 100 mg ibuprofeno.
Tarpinės indikacijos. Skirtas karščiavimo mažinimui, persalimo ir gripo simptomų, silpno ar vidutinio stiprumo skausmo, tokio kaip gerklės, dantų, ausies, galvos, nedidelio maudimo ir pastempimo, malšinimui.
Dozavimas ir vartojimo metodas. Vartoti per burną ir tik trumpai. Vaikams, svėriantiems 20–29 kg (7–9 metų) po 2 kapsules 3 kartus per parą. Vaikams, svėriantiems 30–40 kg (10–12 metų) po 3 kapsules 3 kartus per parą. Jei reikia, dozės turėtų būti skiriamos maždaug kas 6–8 valandas (mažiausias laiko tarpas tarp dozių yra 6 valandos). Prieš nurijant, vaista reikia sukramtyti. Užsigerti vandeniu nereikia.
Kontraindikacijos. Padidėjęs jautrumas veikliajai arba bet kuriai nurodytai pagalbinei medžiagai. Jei praeityje yra buvę padidėjusio jautrumo reakcijų (pvz., astma, rinitas, angioneurozinė edema ar dilgėlinė) vartojant acetilsalicilo rūgšties ar kitų nesteroidinių vaistinių preparatų nuo uždegimo (NVNU). Esama ar praeityje pasireiškęs pasikartojanti pėtinė opa ir (arba) kraujavimas. Buvęs kraujavimas iš virškinimo trakto ar jo prakurimas, susijęs su ankstesniu NVNU gydymu. Sunkus širdies nepakankamumas, sunkus inkstų nepakankamumas ar sunkus kepenų nepakankamumas. Paskutinis nėštumo trimestras. Jei yra alergija žemės riešutams arba sojai, šio vaisto vartoti negalima. Kraujavimas į smegenis arba kitoks kraujavimas. Neaiškios kilmės kraujodaros sutrikimai. Sunki dehidratacija (kuria sukėlė vėmimas, viduriavimas ar nepakankamas skysčių suvartojimas). **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Senyviems pacientams yra dažnesnės nepageidaujamos reakcijos į NVNU, ypač kraujavimas iš virškinimo trakto ir jo prakurimas, kurie gali būti mirtini. Praeityje sirgusiems ar sergantiems bronchine astma ar alerginėmis ligomis gali išsivystyti broncho spazmas. Negalima vartoti ibuprofeno kartu su kitais NVNU, įskaitant selektyvius ciklooksigenazės 2 inhibitorius. Sergant sistetine raudonąja vilkige ir jungiamojo audinio liga padidėja asptinio meningito atsargiai, nes šios būklės gali paūmėti. Šio vaisto negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas, gliukozės ir galaktozės malabsorbcija arba sacharazės ir izomaltazės stygius. Reklamos tekstas parengtas 2018-09-18.
Prašome įdėmiai perskaityti pakuočių lapelį ir vaista 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 NepageidaujamaR@vkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkt.lt.

Kodėl svarbu atpažinti sinusitą?

Kaskart vaikui persišaldžius atsiranda sloga, o tai nutinka taip dažnai, kad tėvams šis įprastinis negalavimas nekelia nerimo. Neretai jie net nesikreipia į gydytoją ir vaiką gydo savarankiškai: nusiperka nosies lašų, prisimena liaudiškas priemones. Bet kartais nutinka taip, kad toks gydymas visiškai nepadeda, nes bėganti nosis gali būti rimtesnės ligos – prienosinių ančių gleivinės uždegimo – sinusito pradžia.



Kaip atsiranda sinusitas?

Sinusai – tai ertmės kaukolės kauluose, išsidėsčiusios aplink nosies ertmę, pripildytos oro ir išklotos gleivinės. Normaliomis sąlygomis tarp nosies ir šalia esančių ančių ertmių cirkuliuoja oras. Sinusų gaminamas sekretas, kai žmogus sveikas, juose neužsilaiko ir išteka į nosies ertmę. Kitaip yra esant uždegimui. Jeigu į prienosinius ančius patenka virusų ar mikrobu, o silpnas imunitetas negali su jais susidoroti, prienosinių ančių gleivinė paburksta ir sekretas nebegali iš jų ištekėti į nosies ertmę.

Prienosinių ančių ertmės susisiečia su nosies ertme, taigi infekcijai iš nosies nesunku ten patekti. Vaiko organizmas yra daug silpnesnis už suaugusiojo, todėl mažyliai imlesni infekcijai. Imunitetas nepajėgia jai atsispirti, užkratas gali lengvai įsitvirtinti prienosinių ančių gleivinėje ir prasideda uždegimas.

Yra 4 rūšių prienosiniai ančiai: žandinis, aktykaulio, kaktinis ir pleištakaulio. Uždegimas gali pažeisti vieną arba kelis prienosinius ančius. Vyresniems vaikams, kurių sinusai galutinai išsivystę, uždegimas dažnai apima iš karto kelis.

Mažam vaikui pavojingiausios – bakterijos

Pagrindinė ligos priežastis mažam vaikui yra bakterinė infekcija, rečiau – virusai, pavyzdžiui, rinovirusai, gripo, paragripo virusai. Sinusitas paprastai prasideda sloga sergančiam vaikui, ypač jeigu ji užsitęsia arba netinkamai gydoma.

Prienosinių ančių uždegimas gali atsirasti sergant gripu, viršutinių kvėpavimo takų infekcija. Vaikui peršalus, susirgus sloga, paburksta nosies gleivinė, todėl užsidaro prienosinių ančių angos ir sutrinka ventilacija, kaupiasi sekretas. Tokia terpė yra palanki bakterijoms daugintis. Prienosinių ančių uždegimą gali išprovokuoti ir alergija. Sinusitas atsiranda dažniau sergantiems virusinėmis kvėpavimo takų ligomis vaikams.

Viena iš sinusito priežasčių gali būti anatinės ypatybės: išvešėję adenoidai, kreivos nosies pertvaros, nosies polipai, blokuojantys natūralias sinusų angas. Dėl to negali ištekėti sekretas ir susidaro jo sąstovis, išsivysto uždegimas.

Kokie požymiai įspėja, kad vaikui gali būti sinusitas?

Ūminį sinusitą ne visada lengva atpažinti, nes ligos požymiai panašūs į peršalimo bei kitų kvėpavimo takų infekcijų. Dar sunkiau, kai vaikas mažas ir negali tiksliai paaiškinti, kur jam skauda. Ligą galima įtarti, jeigu mažylis sloguoja ilgiau negu 10 dienų, ypač kai sloga pūlinė.

Vaiką gali kamuoti šie negalavimai:

- ♦ ilgai užgulta nosis;
- ♦ senokai bėgančios nosies išskyros ar pūlingas sekretas;
- ♦ nemalonūs, kartais skausmingi pojūčiai veido ir galvos srityje, ypač ją palenkus;
- ♦ gali pakilti temperatūra;
- ♦ mažam vaikui atsiranda paburkimų veide, aplink akis;
- ♦ iš burnos gali skliti nemalonus kvapas;
- ♦ vaiką ima kamuoti sausas kosulys, nuo kurio negelbsti įprastiniai vaistai, nes ryklę nuolat dirgina užpakaline jos sienele tekantis sekretas.

Mažylis pasidaro vangus, praranda apetitą, jo nedžiugina net mėgstami žaidimai ir kiti užsiėmimai.

Gali komplikuotis į sunkias ligas

Netinkamai gydomas sinusitas gali tapti lėtinis, kurio gydymas itin sudėtingas, sunkiais atvejais prireikia net operacijos. Lėtiniu sinusitu sergantis vaikas dažnai skundžiasi ausų, akių ir dantų skausmu, nuolat kvėpuoja per burną, iš kurios sklinda nemalonus kvapas. Vyresnis vaikas skundžiasi galvos ir veido skausmu.

Gydyti sinusitą reikia iš karto – pastebėjus pirmuosius ligos požymius. Pavėlavus, gali atsirasti sunkių komplikacijų, daug pavojingesnių už patį sinusitą. Kaktinių prienosinių ančių kaimynystė gali būti pavojinga smegenims, pleištakaulio antis yra netoli regos nervo. Todėl sinusitas gali komplikuotis į sunkias ligas: galvos smegenų dangalo uždegimą meningitą, smegenų pūlinį (abscesą), meningoencefalitą, gali sutrikti regėjimas.

Sinusito gydymas

Vaikui susirgus sinusitu, būtinai reikia kreiptis į gydytoją.

Gydymas turi būti kruopštus, pagal ligą sukėlusią priežastį gali būti skiriami šie preparatai:

- ♦ gleivinę sutraukiantys preparatai, mažinantys jos paburkimą;
- ♦ naudingi preparatai, skystinantys gleives prienosiniuose ančiuose, lengvinantys gleivių pašalinimą;
- ♦ uždegimą mažinantys vaistai;
- ♦ jeigu uždegimas bakterinis, skiriami antibiotikai;
- ♦ esant aukštai temperatūrai vaikui duodama karščiavimą mažinančių vaistų;
- ♦ jeigu sinusito priežastis – alergija, svarbūs antihistamininiai vaistai.

Jeigu gydytojas skyrė antibiotikų, jų kurso negalima nutraukti, vaikui pasijutus geriau, nes visiškai išgijus sinusitas gali pasikartoti, didesnė komplikacijų tikimybė. Gydant lėtinį prienosinių ančių uždegimą, gali prireikti pašalinti jį sukėlusią priežastį, pavyzdžiui, adenoidus arba polipus.

Sergančio vaiko kambaryje svarbu palaikyti optimalią temperatūrą bei drėgmę. Padeda kvėpavimas vandens garais, nosies plovimas specialiu preparatu. Be to, ligoniui reikia gerti užtektinai skysčių, nes jie suskystina sekretą, kuris lengviau pašalinama.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

Negydomas peršalimas gali būti pavojingas

Vaiko peršalimas – įprastas reiškinys, prie kurio tėvai įpratę. Juk peršalimo ligomis vaikai pradeda sirgti nuo ankstyvo amžiaus. Ikimokyklinio amžiaus mažyliai persišaldo maždaug 6 kartus per metus, o moksleiviai – apie tris. Laikoma, kad tiek sirgti yra normalu, bet derėtų sunerimti, jei liga užklumpa daugiau kaip kartą per mėnesį, taip pat, jei ji užsitęsia (trunka ilgiau kaip 10 dienų).

Tuomet net paprastas peršalimo kosulys ar sloga gali būti rimtų komplikacijų priežastis. Kad jų išvengtumėte ir vaikas greičiau pasveiktų, nedelsdami apsilankykite pas gydytoją ir pagal jo nurodymus gydykite vaiką namuose. Vienas itin efektyvių pagalbos peršalusiam vaikui būdų – inhaliacijos.

Sloga leidžia išplisti infekcijai

Paprasto peršalimo požymiai visiems gerai pažįstami. Vaikas tampa vangus, kaprizingas, pradeda kosėti, ima perštėti gerklę, užgula nosį, pakyla temperatūra (maždaug iki 37–37,5 laipsnių).

Staiga užklupusi sloga yra susijusi su daugeliu virusinių kvėpavimo takų infekcijų, nes nosiaryklė, kurios gleivinė pirmiausia reaguoja į virusų puolimą, yra vartai patekti jiems į organizmą. Laikoma, kad sloga praeina per 7–10 dienų, bet tai nereiškia, kad reikia paprasčiausiai palaukti jos negydant.

Negydoma sloga sukelia ne tik nuolatinį diskomfortą (nosies užgulimas, bėgančios išskyros), bet gali komplikuotis sunkesnėmis ligomis – lėtiniu rinitu, sinusitu (prienosinių ančių – sinusų – uždegimu), otitu (vidurinės ausies uždegimu), konjunktyvitu (akių junginės uždegimu). Nosis – geriausias organizmo filtras, nepraleidžiantis įvairių teršalų, taip pat ir bakterijų bei virusų. Jeigu neįmanoma kvėpuoti nosimi, infekcija gali patekti ir į apatinius kvėpavimo takus.

Pirmoji pagalba sloguojančiam vaikui – išvalyti užsikimšusią nosytę. Ją galima plauti, pavyzdžiui, su jūros vandeniu, pagamintais preparatais. Greitai palengvinti kvėpavimą sloguojančiam vaikui padeda inhaliacijos. Nosies gleivinė iš karto sudrėkinama, atsikemša nosis ir lengviau pasišalina gleivės. Drauge su jomis išstumiami ir gleivinėje susikaupę virusai. Todėl ligoniukui greitai pasidaro lengviau. Ši procedūra nepakeičiama sloguojančiam kūdikiui, kuris nemoka pats išsipūsti nosytės.

Užsitęsęs kosulys gali komplikuotis bronchitu

Kosulys – vienas iš pagrindinių peršalimo požymių. Jis gali būti sausas ir drėgnas – produktyvus kosulys. Į kosulio pobūdį atsižvelgiama parenkant vaistus: esant sausam kosuliui reikia paspartinti

jo perėjimą į drėgną, jeigu kosulys produktyvus, svarbu palengvinti skreplių išsiskyrimą. Vaikams kosulys praeina maždaug per 10 dienų, per kurias turėtumėte atidžiai stebėti mažylio būklę.

Tinkamai gydant, po kelių dienų sausas kosulys tampa drėgnu ir padaugėja skreplių.

Jeigu kosulys nesiliauja daugiau kaip 2 savaites, kyla didelė grėsmė atsirasti dažnai peršalimo komplikacijai – bronchitui. Kai drauge su kosuliu tebesilaiko 37,1–37,5 laipsnių temperatūra, skauda krūtinę, girdimas švokštimas, vaiką būtinai turi apžiūrėti gydytojas, nes šie požymiai būdingi bronchitui.

Kosėjančiam vaikui greitai palengvėja po inhaliacijos. Esant sausam kosuliui, į smulkias daleles suskaidyti vaistai greitai sudrėkina bronchų gleivinę, skystina skreplius ir padeda jiems greičiau pasišalinti. Inhaliacijomis patariama gydyti ir drėgną kosulį, įkvepiant gydytojo skirtus atsikosėjimą skatinančius vaistus.

Kalbėdami apie inhaliacijas neturime omenyje praeityje populiaraus garuojančio vandens puodo, kuris nėra saugus – ypač vaikui. Saugios ir veiksmingos procedūros atliekamos elektriniu prietaisu – inhaliatoriumi.

Inhaliacijos – greita ir sveikata tausojanti pagalba peršalusiam vaikui

Kad paprastas peršalimas neužsitęstų ir nevirstų rimtesne liga, jo gydymas turėtų prasidėti pirmosiomis dienomis, vos pajutus ligos požymius. Inhaliacijos specialiu prietaisu laikomos vienu iš efektyviausių vaikų ir suaugusiųjų peršalimo ligų gydymo būdų, nes tiesiogiai veikiamos virusų susikaupimo vietos – nosies ertmė, gerklės gleivinė, bronchai.

Kompresoriniu inhaliatoriumi išpurkšti vaistai pasklinda visame kvėpavimo takų gleivinės paviršiuje, todėl veikia iš karto. Toks inhaliatorius sukuria aerolinį debesį, sudarytą iš vaisto mikrodalelių, galinčių pasiekti net smulkausias bronchų atšakas. Inhaliuojami vaistai veikia tik kvėpavimo takus ir beveik nesukelia šalutinių poveikių, skirtingai negu geriamieji preparatai, kurie suvirškinti skrandyje patenka į kraują ir pasiekia kitus organus.

Be to, inhaliatorius padeda greičiau pašalinti mikrobus ir virusus – drauge su gleivėmis ir skrepliais, todėl pagreitina gijimą. Inhaliacijos rekomenduojamos gydant faringitą, laringitą, sinusitą, tonzilitą, taip pat ir bronchitą, plaučių uždegimą. Šis gydymo būdas padeda ne tik sergant ūmia, bet ir lėtine kvėpavimo takų liga.

Kompresorinį inhaliatorių galima naudoti bet kurio amžiaus vaikams, net naujagimiams, tinka visi gydytojo paskirti vaistai. Kol sulauksite gydytojo, inhaliacijas galima atlikti su negazuotu mineraliniu vandeniu.

Parengė Dalia Petrutytė

OMRON

KAI PROFESIONALUMAS LEIDŽIA TOBULĖTI: UNIKALUS 3-IN-1 INHALIATORIUS



A 3 COMPLETE



PASIEKIA GILIAI PLAUČIUS, SUTEIKDAMAS
PALENGVĖJIMĄ VIRŠUTINIAMS KVĖPAVIMO TAKAMS

Viskas sveikatos priežiūrai

www.ringitas.lt



Eterinio aliejaus aromatai – natūrali pagalba peršalusiam vaikui

Suaugusiam žmogui peršalimas ir bėganti nosis nėra didelė problema, o mažam vaikui, ypač kūdikiui, užkimšta nosis trukdo net valgyti. Todėl tėvai ieško efektyvių pagalbos priemonių ir, žinoma, nesinorėtų iš karto griebtis cheminių vaistų. Nestiprų negalavimą galima įveikti, pavyzdžiui, vaistažolių arbatomis, su medumi ir citrina, kitomis natūraliomis liaudiškomis priemonėmis. Viena iš natūralių augalinių priemonių peršalimo simptomams mažinti – eteriniai aliejai.



Gerai žinomas augalas, padedantis nuo kosulio ir bronchito – čiobrelis, kurio arbatą geriame peršalę. Nuo šių negalavimų tinka ir čiobrelių eterinis aliejus. Jį reikėtų maišyti su kitais aliejais, pavyzdžiui, eukaliptų ir arbatmedžių. Stiprus antiseptikas, gelbstintis sergant kvėpavimo takų infekcijomis, yra pušų eterinis aliejus.

Apsisaugoti nuo peršalimo negalavimų ir gripo padės citrinos, eukalipto, levandos, arbatmedžio, kedro, rozmarino eteriniai aliejai.

Kaip naudoti eterinius aliejus kūdikiams?

Patiems mažiausiems eterinius aliejus naudokite itin atsargiai. Tai labai koncentruotos biologiškai aktyvios, lakios ir skvarbios medžiagos. Naujagimiams saugūs ramunėlių ir levandų aliejai. Levandų aliejus yra universalus – jis tinka karščiuojančiam mažyliui, nuramina sudirgusį ligoniuką, padeda užmigti. Nuo 2 mėnesių tinka eukaliptų, mandarinų aliejai, nuo 6 mėn. galima naudoti greipfrutų, medetkų aliejus.

Eteriniuose aliejuose esančios medžiagos į organizmą patenka per odą ir gleivines. Naudoti šiuos aliejus nuo slogos ir kitų peršalimo negalavimų galima keliais būdais. Paprasčiausias – užlašinti keletą lašų ant vaiko patalynės.

Gerą būdą padėti sergančiam vaikui (jeigu jis nekarščiuoja) – šilta vonia su keliais eterinio aliejaus lašais. Šilti vandens garai ir, pavyzdžiui, levandų, aromatas gerina atsikosėjimą ir lengvina kvėpavimą. Eteriniai aliejai vandenyje netirpsta, todėl gyno aliejaus į vonią nelašinkite. Praskieskite jį puše stiklinės pieno, šaukštu augalinio aliejaus arba užlašinkite ant druskos, kurią subersite į vonią.

Eterinį aliejų galite garinti kambaryje aromatinė lempa. Jos apačioje yra žvakutė, o viršuje – platus indas, į kurį pilama vandens ir lašinami keli lašai eterinio aliejaus ar jų mišinio. Kaitinamo eterinio aliejaus aromatas pasklinda visoje patalpoje. Aromaterapiją galima atlikti ir su elektriniu garintuvu. Eterinis aliejus išvalo orą, pašalina bakterijas ir virusus.

Ūmia kvėpavimo takų liga susirgusiam vaikui patariama aromaterapija su levandų arba eukaliptų eteriniais aliejais. Peršalimo ligų sezoną tai pravartu daryti ir profilaktiškai.

Kad vaiko neapipultų šeimos narių į namus parsinešti virusai ir bakterijos, išplaukite kambarius, į vandenį įlašinusios keletą lašų praskiesto antibakterinio eterinio aliejaus. Kitas būdas sunaikinti virusus namuose – tokių aliejų purškiklis, kuriuo išdezinfekuosite namų orą. Purškiklį naudokite, jeigu serga kuris iš namiškių. Jam tinka arbatmedžių, eukaliptų, citrinų eteriniai aliejai.

Masažai su eteriniais aliejais

Kūdikams ypač gerai padeda masažai su eteriniais aliejais. 5–10 lašų eterinio aliejaus praskiedžiama 30 ml bazinio aliejaus, pavyzdžiui, alyvuogių, avokadų, sezamų, saldžiųjų migdolų. Šlakelis šio mišinio sušildomas tarp delnų ir oda tepama švelniais sukamaisiais judesiais. Patogu masažams įsigyti eterinių aliejų turintį kremą.

Kremuose bus optimalus eterinių aliejų kiekis ir mamai nereikės galvoti, kaip juos atskiesti. Juk masažui naudoti grynų eterinių aliejų negalima. Mamos atliekamas masažas kūdikiui teikia didelį džiaugsmą, švelnūs mamos rankų prisilietimai nuramina, padeda atsipalaiduoti. Kremu įtrinkite kūdikio nugarę, krūtinę, pėdutes. Masažuokite kūdikį švelniais judesiais, lyg glostydama. Darykite tai šiltame kambaryje, kad mažyliui būtų malonu ir komfortiška.

Masažai kūdikiui labai naudingi – stiprina raumenis, taip pat – gerina virškinimą ir kvėpavimą, mažina pilvuko dieglius. Masažas su eteriniais aliejais turi trejų poveikį. Pats masažas padeda gydyti daugelį ligų ir yra puiki profilaktikos priemonė. Jį atliekant su eteriniu aliejumi, aktyviosios medžiagos per odą įsiskverbia į organizmą ir gerina kraujotaką, didina organizmo atsparumą, palengvina sergančio mažylio būklę. Tuo metu įkvepiami aromatai ramina nervų sistemą, mažina įtampą, dirglumą ir nerimą.

Eteriniai aliejai – natūrali priemonė, padedanti kovoti su sloga, kosuliu ir kitais peršalimo negalavimais. Tačiau reikia pasirinkti tinkamą aliejų mišinį arba kremą. Geriausia naudoti paruoštus preparatus, skirtus vaikams, nes juose yra specialiai kūdikiams parinkty eterinių aliejų ir saugi jų koncentracija. Netinkamai naudojami eteriniai aliejai gali sudirginti mažylio odą arba gleivinę. Visada laikykitės gamintojo pateiktų naudojimo ir saugojimo rekomendacijų, atkreipkite dėmesį, kokio amžiaus vaikui tinka priemonė, kurią ketinate įsigyti.

Parengė sveikatos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

Aroma balm baby



Eterinių aliejų kremas kūdikiams ir vaikams

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



- Levanda
- Čiobreliai
- Pušis



Ieškokite vaistinėse

www.aromabalm.lt

Eteriniai aliejai – užkimštai nosytei ir kosuliui palengvinti

Mažylio peršalimas kelia nerimą ir vaikui, ir tėvams. Užgulta nosis trukdo kvėpuoti, kosulys drasko krūtinę, peršti gerklę ir mažylis tampa irzlus bei dirglus.

Kaip gali padėti eteriniai aliejai?

- Eteriniai aliejai naikina pavojingus mikroorganizmus, esančius ant odos ir gleivinėse, padeda sumažinti uždegimą.
- Neleidžia daugintis įvairioms bakterijoms.
- Padeda pasišalinti kvėpavimo takuose susikaupusiems gleivėms, palengvina atsikosėjimą.
- Mažina nosies gleivinės paburkimą, todėl oras gali lengviau cirkuluoti ir palengvėja kvėpavimas.
- Eteriniai aliejai ramina, dėl to padeda ligoniukui užmigti.
- Šie aliejai ne tik palengvina peršalimo simptomus, bet ir padeda nesusergti – stimuliuoja apsaugines organizmo funkcijas.

Sloguojančiam vaikui labiausiai tinka eukaliptų, pušų, rozmarinų, levandų, kedrų, mėtų, mandarinų eteriniai aliejai. Vienas populiariausių – levandų eterinis aliejus, kurį galima naudoti net naujagimiams. Jis veiksmingai kovoja su bakterijomis, grybeliais ir virusais, lengvina kvėpavimą, padeda atsipalaiduoti, mažina įtampą.

Saugi vaiko daiktų dezinfekcija – nuo pavojingų bakterijų

Kai kurie tėveliai mano, kad dezinfekcija reikalinga tik viešose vietose, kuriose dažniausiai sutinkama pavojingų mikrobu: prekybos centruose, medicinos įstaigose, mokyklose, darželiuose. Mamos reguliariai valo dulkes, plauna grindis, indus ir atrodo, kad namai saugūs. Bet jeigu namuose yra mažų vaikų, kurie itin imlūs įvairioms ligoms, ypatingai svarbu sunaikinti čia patekusius pavojingus mikrobus.

Reguliariai dezinfekuoti vaiko kambarį pravartu, esant naminiams gyvūnėliams. Dezinfekcija taip pat padės apsaugoti nuo infekcinių ligų sveikiesiems, jeigu susirgo kuris iš šeimos narių. Rūpintis namų higiena derėtų ypač kruopščiai, kai aplinkui pagausėja sergančiųjų – peršalimo ligomis, žarnyno infekcijomis.

Auginant kūdikį ar mažą vaiką, jokių būdu netinka agresyvių cheminių medžiagų turinčios dezinfekavimo priemonės, kurios gali pakenkti sveikatai. Antra vertus, jos turi būti ne tik saugios, bet ir efektyvios.

Dezinfekcija vaiko kambaryje

Išplautos grindis, išsiurbusios ar išvaliusios kilimus, išvėdinusios namus visų mikrobu nesunaikinsime. Pagrindinė dezinfekcijos namuose priemonė – įvairūs dezinfekuojamieji skysčiai ir drėgnosios servetėlės.

Tai nereiškia, kad reikia kelis kartus per dieną plauti grindis su dezinfekuojamuoju skysčiu. Sterilios aplinkos vaikui kurti nereikia, juk jo imunitetas formuojasi pirmiausia kontaktuojant su tėvų ir aplinkos, t.y. namų, mikroflora. Bet yra situacijų, kai dezinfekcija būtina, o ir kai kurie daiktai turi būti itin švarūs.

Didžiausios mikrobu kaupimosi vieta vaiko kambaryje yra žaislai, kurie paaimami į lauką ir dažnai atsiduria burnytėje, su jais gali pažaisti naminis gyvūnas. Purvinus žaisliukus pirmiausia išplauname, o tik tada dezinfekuojame, nes bakterijos gali slėptis purve.

Daug mikrobu gali tūnoti ant kompiuterio klaviatūros, pelės, televizoriaus pultelių, ant baldų – tose vietose, kurios dažniausiai liečiamos rankomis, pavyzdžiui, spintelių rankenėlių, sofų ar fotelio porankių. Ypatingai užteršta lauko durų rankena. Apdoroti dezinfekavimo priemone derėtų visus paviršius, kuriuos liečia mažylis. Taip pat tuos, kurie gali būti oro taršos šaltinis.

Dezinfekuoti buteliukus, žindukus ir vaiko indus reikia ne tik namuose

Mažylio gyvenimo pradžioje kai kurie jo daiktai turi būti sterilūs. Buteliukus, žindukus ir čiulptukus mamos virina arba sterilizuoja specialia prietaise. Bet dažnai nukrentančio čiulptuko kaskart nevirinsi, o nuvaliusi jį savo burnoje mama gali perduoti vaikui ir savų

karieso bakterijų. Saugiausia čiulptuką nuvalyti specialiai kūdikiams skirtu skysčiu ar drėgnąja servetėle.

Virtuvėje ruošiate maistą ne tik sau, bet ir vaikui, todėl higiena čia turi būti nepriekaištinga. Drėgnosios servetėlės ir dezinfekuojamasis skystis yra naudingi valant paviršius, ant kurių pjaustoma žalia mėsa, taip pat – nuolat mažojo valgytojo teršiamą maitinimo kėdutę.

Palaikyti švarą savo namuose nėra sudėtinga, kitaip – vaikų žaidimo aikštelėje, parke, kitoje viešojoje vietoje. Esant toli nuo namų, paviršius ir daiktus, kuriuos liečia vaikas, taip pat – nukritusį žaislą, galima lengvai nuvalyti specialia servetėle. Kelionėje dezinfekavimo priemonė būtina kūdikio buteliukų ir kitų indų švarai. Svečiuojantis pas gimines ar draugus, patogu turėti antiseptinių servetėlių, kuriomis nuvalysite kūdikio čiulptuką. Mieste ar parke ne visada galėsite nuplauti vaiko rankas, tada taip pat pravės drėgnosios antiseptinės servetėlės.

Kokia dezinfekavimo priemonė vaikui saugi?

Prekybos centruose ir vaistinėse gausu ploviklių ir valiklių, turinčių antibakterinį poveikį, tačiau ne visi jie tinka, kai namuose atsiranda vaikas. Daugelyje dezinfekavimo priemonių yra vaikui pakenkti galinčių cheminių medžiagų, tokių kaip spiritas arba fenolis, chloras ir kt. Šios medžiagos yra stiprus alergenai ir gali sudirginti gležną mažylio odą, kai kurios sukelia net odos uždegimą – egzemą.

Vaikai liečia visus paviršius namuose, paskui pirštukus kiša į burnytę. Todėl, pirkdami antibakterinę priemonę, atkreipkite dėmesį, ar ji yra saugi mažyliui. Ieškokite tokios, kuri greitai išsivėdina, suyra, o geriausia – visiškai nekenksminga, iš natūralių medžiagų.

Viena iš nekenkiančių dezinfekuojančių medžiagų yra hipochlorito rūgštis. Tai natūrali antibakterinė medžiaga, kurią organizmas gamina kovai su bakterijomis. Pridedant vandens, su hipochlorito rūgštimi pagamintas dezinfekuojamasis skystis nesukels alergijos, nepakenks net ir jo prarijus, ši priemonė tinka ir naujagimiams, ir nėščiosioms. Ja galima saugiai dezinfekuoti visus paviršius namuose, vaiko žaislus, čiulptukus, indus, rankas.

Kita, saugi nuo pat gimimo, natūrali higienos priemonė – ekologiškos drėgnosios servetėlės, pagamintos iš suyrančio celiuliozės pluošto. Jų pagrindas – išgrynintas vanduo, o sudėtyje nėra nei alkoholio, nei aromatizuojančių medžiagų.

Dezinfekuojamasis skystis su hipochlorito rūgštimi ir ekologiškos drėgnosios servetėlės tinka ir vaiko odai dezinfekuoti bei valyti, taip pat – įsibrėžus, nusibrozdinus, atsiradus žaizdelei, išbertai kūdikio odai. Šios saugios priemonės veiksmingai slopina mikroorganizmų dauginimąsi ir apsaugo nuo infekcijos.

Parengė Undinė Gilė



AQUAINT

100 % NATŪRALUS DEZINFEKUOJANTIS SKYSTIS

Kas yra „Aquaint“?

„Aquaint“ yra unikalus, modernus, universalus ir 100 % natūralus dezinfekuojantis skystis, panaikintis net 99,9 % bakterijų per kelias sekundes. Vandens pagrindo priemonė puikiai valo, o jos sudėtyje yra vienintelė medžiaga. Tai antibakterinė medžiaga – NATŪRALI RŪGŠTIS (hipochlorito rūgštis), kurią gamina žmogaus organizmas kovai su bakterijomis ir mikroorganizmais. Jungtinės Karalystės organizacija „Allergy UK“ pripažino „Aquaint“ nealergizuojančiu produktu. Jis sėkmingai išlaikė griežčiausius geriamojo vandens bandymus, kurie patvirtino, kad produktas yra saugiausia dezinfekavimo priemonė rinkoje.

Kuo išsiskiria „Aquaint“?

- ✓ Sudėtyje nėra alkoholio, kvapiųjų medžiagų, konservantų ir kenksmingų cheminių medžiagų.
- ✓ Nepalieka jokių cheminių liekanų, todėl nereikia nuskalauti.
- ✓ Nesausina ir nedirgina odos.
- ✓ Švelnus, stiprus ir ypač saugus.
- ✓ Nekenkia prarijus, yra toks pats saugus, kaip ir geriamasis vanduo.
- ✓ Tinka ilgalaikiam naudojimui.
- ✓ Galima naudoti nėštumo metu ir naujagimių odai.

Kur galima naudoti „Aquaint“?

- Tinka rankoms ir odai dezinfekuoti (nuo gimimo), taip pat burnai.
- Tinka naudoti paviršiams, net ir ant maisto.
- Ideali priemonė išvykus iš namų.



Išbandykite naujieną!



AQUAINT „HAPPY PLANET“ drėgnosios servetėlės

- ✓ 100 proc. biologiškai suyrančios.
- ✓ Tinkamos jautriai odai.
- ✓ Tinka nuo pat gimimo.

vaistas.lt
tavo elektroninė vaistinė

www.facebook.com/Aquaint
https://www.facebook.com/vaistas.lt
www.vaistas.lt

Chemikalai buityje – kaip išvengti alergijos?



Kalbėdami apie alergiją paprastai turime galvoje maisto produktus, vaistus, dulkes, augalų žiedadulkes. Paradoksalu, bet būtinės chemijos priemonės, kuriomis stengiamės palaikyti švarą namuose, taip pat yra alergenų šaltiniai. Įvairiausi sintetiniai plovikliai ir skalbikliai, buitinės technikos ir baldų valikliai, dezinfekavimo, balinimo, dėmių šalinimo priemonės, oro gaivikliai – t.y. praktiškai viskas, ką kasdien naudojame namuose, gali sukelti alergiją. Valymo ir plovimo priemonių rūšių nuolat daugėja. Dėl to dažniau kenčiame nuo buitinės chemijos alergenų – nenatūralių ir kartais pasitaikančių ne visiškai ištirtų medžiagų.

Pavojingi cheminiai alergenai

Buitinės chemijos priemonėse yra daug komponentų ir praktiškai kiekvienas iš jų gali sukelti alergiją.

Dažniausiai alergijas sukelia šios cheminės medžiagos:

- Aktyviosios anijoninės medžiagos (naudojamos plovikliuose ir skalbimo milteliuose bei geliuose).
- Fosfatai, kurių taip pat yra skalbimo miltelių ir ploviklių sudėtyje. Jie minkština vandenį ir pagerina skalbimą.
- Chloras (naudojamas audinių balikliuose).
- Amoniakas ir amonio hidroksidas, įeinantys į langų, veidrodžių, stiklinių paviršių valiklių sudėtį.
- Formaldehidai, kuris naudojamas kovai su grybeliais ir pelėsiais vonios kambariuose.
- Nitrobenzenas (įeina į grindų ir baldų blizgiklius).
- Naftos produktai, dažnai esantys valymo priemonėse.
- Fenoliai ir krezoliai, naudojami dezinfekcijai.

Alergiją gali sukelti ne tik buitinės chemijos priemonėse esančios aktyviosios cheminės medžiagos, bet ir sintetiniai kvapai bei dažikliai. Šie

priedai panaikina nemalonų kvapą ir suteikia patrauklią spalvą, pavyzdžiui, rankų prausikliui ar audinių minkštikliui. Tokie komponentai ypač nepageidautini į alergijas linkusiems žmonėms.

Buitinės chemijos priemonės gali pasunkinti alerginėmis ligomis sergančių žmonių būklę. Cheminiai alergenai, dažniausiai sukeliantys odos ar kvėpavimo takų alergiją, gali būti tokių ligų kaip kontaktinis dermatitas, egzema ar dilgėlinė priežastis. Buitinės chemijos priemonėse esančios medžiagos į organizmą patenka dviem būdais.

Cheminės medžiagos į organizmą patenka per kvėpavimo takus

Valydami kambarius su buitine chemija, įkvepiame medžiagų dalelių, kurios gali sudirginti nosies, akių ir gerklų gleivinę. Ant buitinės chemijos valikliu apdorotų paviršių lieka plona plėvelė, kurioje yra biologiškai aktyvių medžiagų. Pamažu garuodamos jos prisotina kambarių orą alergenų.

Naudojant skalbimo ar valymo miltelius, mažiausios jų dalelės pakyla į orą ir įkvėpus patenka į organizmą. Skalbant rankomis karštame vandenyje, šis procesas virsta inhaliacija ir įkvepiama dar daugiau alergenų. Alergiją provokuojančios medžiagos greičiau patenka į kvėpavimo takus naudojant purškiamuosius oro gaiviklius, kurių sudėtyje yra lakiosios medžiagos propano, taip pat sintetinių kvapų. Išpurkštas smulkias gaiviklio daleles lengvai įkvepiame į plaučius.

Purškiamieji valikliai taip pat yra cheminių medžiagų inhaliatoriai.

Alergenai prasiskverbia per odą

Jeigu valydamos namus su buitine chemija nemūvite pirštinių ar neapsaugote rankų kremu, alergenai greitai parsiskverbia per odą. Cheminės medžiagos ant odos patenka ir prastai išskalavus skalbinius. Juose likusios medžiagos gali sudirginti ne tik odą, bet ir gleivines, pasiekti kvėpavimo takus. Alergenai paveikia visą organizmą. Pavyzdžiui, chloras, dirgina ne tik odą: garuodamas jis patenka į plaučius ir gali sukelti bronchinę astmą.

Ką jaučia vienai ar kitai cheminei medžiagai alergiškas žmogus?

Jeigu skalbiklio, baliklio, dėmių valiklio ar kitos priemonės patenka ant odos, gali atsirasti paraudimų, bėrimų, oda ima niežėti. Kasantis oda įtrūksta ir į žaizdą lengvai patenka infekcija.

Įkvėpus alergenų, užgula nosį, gali atsirasti

čiaudulys, sloga, ašaroti ir parausti akys, peršėti gerklę. Rimtesniais atvejais pasunkėja kvėpavimas ir kamuoja sausas kosulys.

Ką daryti pajutus alergijos požymius?

Jeigu įtariate alergiją, būtinai apsilankykite pas gydytoją. Specialistas pirmiausia patars atsikratyti alergiją sukeliančių priemonių. Sumažinti namų apyvokos chemijos alerginį poveikį galite laikydamiesi paprastų atsargumo taisyklių.

- Naudokite priemones, kuriose nėra chloro, amoniako, acetono, fenolio ir kitų pavojingų cheminių medžiagų, taip pat – dažiklių ir kvapiklių.
- Valydamos namus, buitinę chemiją naudokite ne didžiausiais kiekiais ir tik tada, kai būtina.
- Pirkite valiklius, ploviklius su užrašais: hipoalerginis, jautriai odai, vaikų daiktams plauti ir pan. Tada, nors ir neišvengtumėte alergijos, ją pajusite silpnai.
- Patariama rinktis chemines priemones, kuriose paviršiaus aktyviųjų medžiagų kiekis ne didesnis kaip 5 proc.
- Skalbdamos ar valydamos mūvėkite pirštines arba patepkite rankas apsauginiu kremu.

- Baigusios darbus, būtinai išvėdinkite patalpas, kruopščiai nusiprauskite rankas ir veidą.
- Skalbdama rankomis nenaudokite miltelių – rinkitės skystą skalbiklį arba muilą, gerai išskalaukite. Skalbdamos mašina, nustatykite papildomo skalavimo režimą.
- Vietoj miltelių ir purškiklių naudokite gelius. Tada alergenai į kvėpavimo takus nepateks su aerozolio dalelėmis.
- Dažniau vėdinkite namus – neleiskite ore kauptis buityje naudojamų cheminių medžiagų garams.

Be ploviklių ir skalbiklių buityje vargu ar išvirsime – jie palengvina kasdienes darbus, bet galime pasirinkti švelnesnius. Taigi, jeigu pastebėjote, kad kuri nors buitinės chemijos priemonė sukelia alergiją, pakeiskite ją kita, geriausia – patikrinta dermatologu, be alergizuojančių medžiagų. Alergijos nesukelianti kokybiška buitine chemija skirta ne tik alergiškiems žmonėms, bet ir visiems, besirūpinantiems sveikata. Pavojingi cheminiai junginiai kaupiasi kepenyse, odoje, kvėpavimo takų gleivinėje ir gali sukelti įvairias ligas.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*

Ar kūdikiui užtenka mamos pieno?

Dauguma anksti baigusių žindyti mamų nurodo, kad priežastis yra „pieno trūkumas“. Motinos pieno gamybos tikslas ir prasmė – augantį kūdikį aprūpinti geriausiu, pačios gamtos sukurtu maistu. Todėl svarbiau žinoti ne tai, kiek pieno gali pasigaminti mamos krūtyse, o kiek pieno iš jų gauna vaikas. Tikras pieno trūkumas būna tada, kai jo nepakanka normaliam kūdikio augimui ir vystymuisi. Kaip sužinoti, ar pieno užtenka?

Klaidingas įspūdis

Pasitaiko „patyrusių patarėjų“, kurie žindančioms mamoms pasiūlo pasitikrinti savo pieno kiekį ištraukiant jį rankomis ar pientraukiu. Žinokite – tokie žmonės tikrai mažai išmano. Moters pieno liauka nėra nei maišas, nei butelis, į kurį įpilama ir išpilama. Neįgudusiai mamytei galbūt pavyks išspausti tai, kas yra susirinkę už spenelio esančiose latakų praplatėjimuose – talpyklėlėse, vadinamose pieno ančiais. Tačiau ten sutelpa toli gražu ne visas pienas, kurį kūdikis gauna pats žįsdamas krūtį. Gal trečdalis – ketvirtadalis ar net dar mažiau. Tai vienas iš daugybės skirtumų tarp moters krūtų ir pienukystei išvestų karvių veislių tešmenų. Karvių pieno ančiai išties yra virtę pieno cisternomis ir prieš melžimą jose jau susikaupia beveik visas tešmenyje esantis pienas. Kažin ar tai būtų patogu ir gražu moteriai?

Pieno gamybos reguliuotojai

Gamta sutvarkė taip, jog kai pieno ančiai jau užsipildo, diduma motinos pieno dar laukia savo eilės – tolygiai paskirstyto tarp jungiamojo ir riebalinio audinio išsidėsčiusiuose latakėliuose ir liaukų alveolėse – ten, kur pienas atsiranda. Kūdikiui išžindus pieną iš ančių, šie vėl užsipildo nauju, iš krūties gelmės atbėgančiu pienu, kurį atstumia pieno tekėjimo refleksas. Kaip jis veikia?

Žindymo metu, kūdikiui burna dirginant krūties spenelio nervinius recepto-

rius, mamos hipofizyje gaminami ir į kraują išskiriami hormonai oksitocinas ir prolaktinas. Oksitocinas, kraujo nuneštas į krūtis, čia stimuliuoja pieną iš alveolių išstumiančių ir toliau latakėliais varančių raumeninių skaidulėlių susitraukimus. Be to, kol kūdikis žindomas, mamos krūtys niekada visiškai neištuštėja. Antrasis hormonas – prolaktinas krūtyse skatina naujo pieno gamybą. Taigi kūdikis ilgai žįsdamas „prisišaukia“ ir tą pieną, kuris krūtyje atsiranda bežindant. Štai kodėl ir santykinai mažas krūtis turinčios moterys gali jų nepertempdamos sėkmingai žindyti savo vaikus. Pagaliau, jei kūdikis nekantrauja, maitinimą tęsti galima jam pasiūlius antrąją krūtį.

Kontroliavimas svėrimais

Objektyvesnis būdas sužinoti, kiek vaikas suvalgo, galbūt galėtų būti kūdikio kontroliniai svėrimai. Tuomet žindant kūdikio gauto pieno kiekis apskaičiuojamas pagal svorių prieš ir po žindymo skirtumą. Anksčiau, kai naujagimiai buvo laikomi atskirai nuo mamų ir maitinami pagal tvarkaraštį, tai buvo įprasta kasdien praktikuojama gimdymo ligoninėse. Kontroliniais svėrimais būdavo patikrinama, ar žįsdamas kūdikis negauna per daug arba per mažai motinos pieno. Pagal tai buvo nustatoma, kiek jam duoti papildomai donorinio (kitos moters) pieno ar karvės pieno mišinio, jei atrodavo, kad svorio padidėjo per mažai, arba kiek minučių sutrumpinti žindymo laiką, jei svorių skirtumas viršydavo normą. Tarsi kas nors galėtų tiksliai žinoti, kiek gramų motinos pieno tam tikram vaikui reikia gauti kiekvieno atskiro maitinimo metu.



Krūtų dydis – ne svarbiausia

Moteryų krūtų dydį labiau nulemia ne liaukinio audinio kiekis, tai yra, pieną gaminančių ląstelių skaičius, o riebalinio ir jungiamojo audinio gausa. Neretai ir didelės, ir mažos krūtys liaukinio audinio išsivystymas, taigi ir jų pajėgumas gaminti pieną, būna labai panašūs. Nėštumo metu, veikiant hormonams, krūtyse vyksta dideli pasikeitimai, ruošiantis būsimai pieno gamybai: jose beveik du kartus padidėja kraujotaka ir sparčiai vystosi liaukinis audinys bei latakėliai.

Normaliai išsivysčiusios vidutinio dydžio krūtys kūdikiui žindymui tikriausiai būtų idealus variantas. Tačiau, jeigu Jūsų krūtys vis dar atrodo nedidelės, labai nesisielokite. Ir mažos krūtys gali išmaitinti kūdikėlį, net jeigu jose ir liaukinių – pieną gaminančių – ląstelių yra mažiau.

Taigi, vienos moters krūtys, turinčios daugiau liaukinių ląstelių, pajėgtų pagaminti ir sukaupti žymiai daugiau pieno vienam kartui ir kūdikį žindyti pakaktų rečiau, kitos, mažesnes pieno liaukas turinčios moters, vaikas augtų taip pat sėkmingai paprasčiausiai žįsdamas dažniau. Arba... ilgiau.



Poreikiai skirtingi

Kiekvieno kūdikio energetiniai poreikiai priklauso nuo jo individualios medžiagų apykaitos intensyvumo, kūno sudėjimo, augimo greičio, lyties, amžiaus. Jie gali labai skirtis nuo apskaičiuotų vidutinių dydžių. Be to, krūties pienas, kitaip nei mišinys butelyje, savo sudėtimi nėra vienodas: jis ne tik kiekvienos motinos skirtingas, bet gerokai skiriasi savo riebalų koncentracija žindymo pradžioje ir pabaigoje. Galinio pieno porcijoje kalorijų gerokai daugiau, negu tokia pat pradinio pieno kiekyje.

Kiekvieno žindymo metu vaikas suvalgo skirtingą pieno kiekį priklausomai ne tik nuo jo apetito tuo metu, bet ir nuo motinos nuotaikos bei daugelio kitų aplinkybių. Mokslininkai yra apskaičiavę, jog, pavyzdžiui, vieno mėnesio kūdikiui, vidutiniškai per parą reikia pieno kiekio, apytiksliai lygaus penktadaliui vaikelio kūno svorio tuo metu. Dabar rekomenduojama kūdikius maitinti laisvai, pagal jų norą. Yra kūdikių, kurie žinda po dvidešimt kartų... Taigi, ar vargsite dieną ir naktį kontroliuodama savo kūdikį, sverdama jį prieš ir po kiekvieno pažindymo, kad sužinotumėte visų maitinimų metu vaiko iš krūties gauto pieno kiekių sumą? Tikrai neverta!

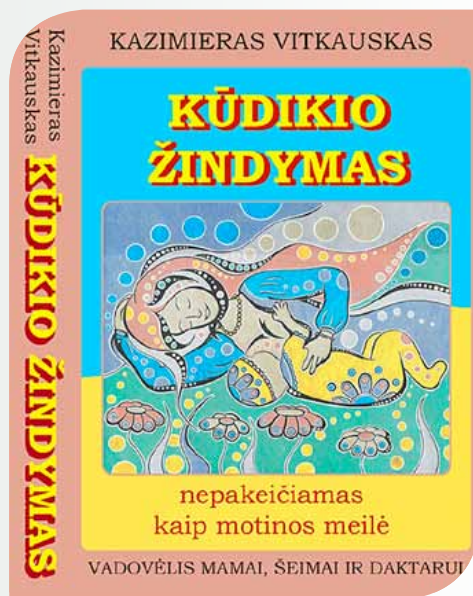
Geresnis būdas

Tomis dienomis, kai nerimaujate, ar vaikeliai užteko pieno, galite skaičiuoti šlapius vystyklius arba kelnutes (sauskelnės šiuo atveju blogiau atspindės tikrovę). Ne mažiau kaip šeši pasišlapinimai per parą – garantija, kad kūdikis per tą laiką pieno gavo pakankamai. Aišku, jei vaikelis yra tik žindomas ir negauna jokių kitų skysčių. Kita vertus, galima apsieiti ir be skaičiavimų. Jei gaunamo su motinos pienu vandens, taigi ir paties pieno (nes jo sudėtis visada beveik pastovi – apie 90 proc. sudaro vanduo) kūdikio organizmo poreikiams ima trūkti, kūdikio šlapimas labiau koncentruojasi: darosi tamsesnis negu įprastai ir aštriau kvėpia.

Jei dar abejojate

Nenusiminkite, jeigu jūsų vaikelis per pirmąjį ar trečiąjį mėnesį priaugo septynis šimtus gramų, o jūsų draugės kūdikėlis – visą kilogramą. Kiekvienas žmogutis turi savus genus, kurie gali lemti ir augimo tempus. Jei tik vaikas žvalus ir sveikas, pirmąjį pusmetį jam net 500 gramų per mėnesį gali užtekti, o antrąjį pusmetį – ir mažiau. Tačiau ir nerizikuokite spėliodama: jeigu abejojate, ar viskas gerai – tegu vaiko sveikatą ir vystymąsi įvertina gydytojas. Neabejoju, jog ir tuo atveju, jeigu būtų nustatytas kūdikio gaunamo maisto nepriteklus, jūs neskubėsite kūdikio girdyti mišinuku, bet kartu ieškosite ir surasite vaiko neprivalgymo priežastį. Tuomet pasistengsite ją pašalinti ir visais įmanomais būdais sieksite, kad pagausėtų paties geriausio pieno – to, kurį kūdikis išžinda iš savo motinos krūtų.

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

bella
baby
HAPPY

Jūsų laimingam mažyliui!



- ✓ Ugtelėję mažyliai yra judresni, tad jiems skirtos sauskelnės yra anatominės formos ir turi elastinius elementus juosmens dalyje, kurie užtikrina judėjimo laisvę.
- ✓ Šios sauskelnės minkštos ir plonos, greitai ir daug sugeria, paskirsto ir užrakina drėgmę
- ✓ **Odour Stop sistema** užrakina kvapus.

Visos HAPPY sauskelnės yra laidžios orui, balintos be chloro, sudėtyje nėra latekso.

DIDESNIESIEMS 3 - 6 DYDŽIAI



Pirmasis mėsos patiekalas kūdikiui

Mėsa – pagrindinis baltymų ir daugelio kitų mažylio augimui būtinų medžiagų šaltinis. Tai nepakeičiamas maisto produktas kūdikiams ir vaikams. Kada gi mėsą galima įtraukti į kūdikio meniu ir nuo kokios rūšies pradėti?

Išskirtinis maisto produktas, suteikiantis geležies

Mėsoje esantys baltymai – ląstelių ir audinių statybinė medžiaga, jų reikia fermentų ir hormonų sintezei. Mėsos baltymuose yra beveik visos nepakeičiamosios amino rūgštys, kurios skatina medžiagų apykaitą, stimuliuoja imuninės sistemos darbą. Iš mėsos gauname B grupės vitaminų, ypač svarbus iš jų B12, reikalingas deguonį pernešantiems eritrocitams susidaryti, joje yra kraujui būtinos folio rūgšties. Šis maisto produktas turi daug geležies, kuri kur kas geriau pasisavinama negu iš daržovių ir vaisių. Mėsa yra svarbiausias maisto produktas, padedantis išvengti geležies stokos anemijos. Todėl jos būtina vaikui pradėti duoti laiku. Šis maisto produktas turi kalio, fosforo, vario, magnio, cinko.

Be pagrindinių maisto medžiagų, mėsoje yra ekstraktinių medžiagų (kreatino, karnozino ir kt.). Verdant šios medžiagos pereina į sultinį ir suteikia jam specifinį skonį. Ekstraktinės medžiagos gerina virškinimą, skatindamos skrandžio sulčių išsiskyrimą.

Tiesa, mėsoje daugiausia sočiųjų riebalų, kuriuos turėtume riboti. Iš visų gyvulinių riebalų vertingiausi yra kiaulienos riebalai, nes šios rūšies mėsa turi daugiau polinesočiųjų riebalų rūgščių.

Kokia mėsa kūdikiui geriausia?

Kiaulienoje gausu riebaluose tirpių vitaminų A, E, D, joje yra daugiausia geležies. Ši mėsa turi mažiau jungiamojo audinio, todėl yra minkštesnė. Be to, ji mažiau alergizuoja už jautieną. Deja, kiaulienos riebalus organizmas gerai pasisavina, todėl rinktis derėtų liesesnę mėsą ir nevalgyti jos kasdien.

Jautiena yra liesesnė, bet kietesnė. Ši mėsa vertinama dėl mineralinių medžiagų – tokių kaip cinkas ir geležis. Joje užtenka B grupės vitaminų, akims reikalingo A, taip pat – PP ir kt. Jautiena yra vienas geriausių kraujodarai būtinų medžiagų – vitamino B12 ir geležies – šaltinių. Šie mikroelementai svarbūs raudonųjų kraujo kūnelių gamybai.

Veršiena minkšta, neriebi ir lengvai virškinama. Joje yra daug baltymų, vitaminų bei mineralinių medžiagų, ši mėsa yra geras geležies šaltinis. Aviena priklauso retai alergijas sukeliantiems produktams, turi daug fluoro, apsaugančio dantis nuo ęduonies. Bet vaikams avienos pradeda duoti vėliau, nes ji gana sunkiai virškinama.

Ypač naudinga sveikatai mėsa laikoma triušiena, ji išsiskiria dideliu kiekiu baltymų, geležies, B grupės vitaminų, kalio, fosforo, magnio ir kitų mineralinių medžiagų. Cholesterolio joje mažiau net negu vištienoje. Ši mėsa lengvai virškinama, švelnaus skonio ir puikiai tinka alergiškiems vaikams.

Vertingas dietinis maisto produktas – nutrijus mėsa, joje yra nemažai visaverčių baltymų, nedaug riebalų, palankus riebalų rūgščių santykis.

Vištiena ir kalakutiena turi gerai pasisavinamų baltymų, kuriuose yra optimalus amino rūgščių kiekis bei būtinų mineralinių medžiagų ir vitaminų. Šioje mėsoje yra mažiau jungiamojo audinio, palyginti su gyvulių mėsa, todėl ji yra minkštesnė, joje daug ekstraktinių medžiagų, suteikiančių malonų skonį ir kvapą. Kalakutiena laikoma viena vertingiausių paukštienos rūšių, joje daug baltymų ir ji mažiausiai alergizuoja. Netinka kūdikiams riebi ančių ir žąsų mėsa.

Kiek mėsos ir kada duoti?

Pratinti kūdikį prie mėsos pradama nuo 6–7 mėnesių. Pirmiesiems mėsos patiekalams tinka triušiena, veršiena, neriebi kiauliena. Geriausia, kad vaikas gautų pakaitomis ir gyvulių mėsos, ir paukštienos. Kalakutieną, triušieną, nutrijieną gali valgyti alergiški karvės pienui mažyliai. Iš subproduktų kūdikiams nuo 7 mėnesių retsykiais galima duoti sutrintų virtų kepenų.

Iš pradžių pasiūlykite mažyliui vieną arbatinį šaukštelį skystos mėsos tyrės, kurios įmaišykite į įprastinį vaiko patiekalą – daržovių arba kruopų košę. Kas kelias dienas šį kiekį didinkite iki 30–40 gramų mėsos, vyresni vaikai gali suvalgyti iki 100 g. Įpratusiam prie vienos rūšies mėsos kūdikiui po savaitės galima pasiūlyti kitokios.

Mėsa duodama per pietus, kūdikiui jos užtenka vieną kartą per dieną, geriausia šio produkto mažyliui siūlyti su daržovėmis. Tokio derinio maistinė vertė didesnė, nes maisto produktai vienas kitą papildo.

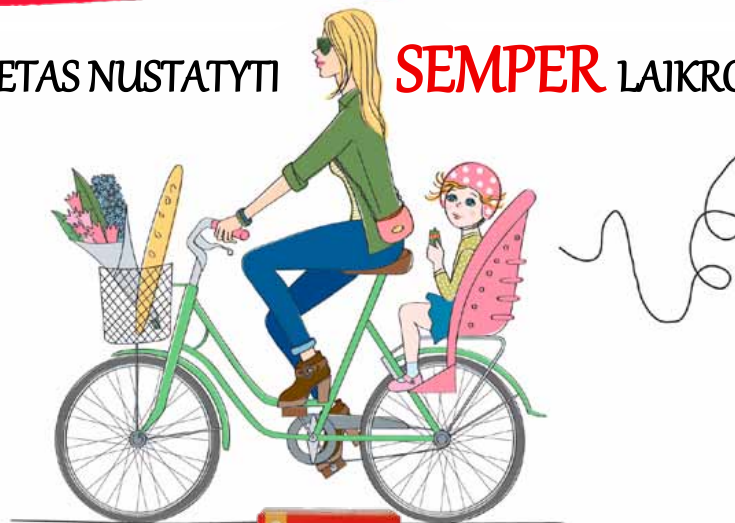
Augant mažyliui mėsos tyrė gaminama tirštesnė. Nuo 8 mėnesių galima ruošti stambiau sutrintą mėsą, maždaug 10–11 mėn. ją galima keisti į mėsos kukulius, vėliau – į garinius kotletus. Kūdikiui ir mažam vaikui mėsa verdama ant silpnos ugnies, derėtų gaminti šviežią mėsą ir tiek, kiek jos reikia vienam valgymui.

Pramoniniai vaikiški patiekalai su mėsa gaminami kūdikio amžių atitinkančios energetinės vertės. Patiems mažiausiems skirtas maistelis yra homogenizuotas, t.y. vientisos, skystos konsistencijos, paūgėjusiems – su smulkiais gabalėliais. Kai kurie patiekalai turi papildomų ingredientų: sviesto, augalinio aliejaus. Gaminami kelių sudėtinų produktų valgiai: mėsos, daržovių ir kruopų.

Parengė Undinė Gilė

ATĖJO METAS NUSTATYTI

SEMPER LAIKRODUKĄ



Saldziam miegui – pienas

Savo sudėtimi labai artimas motinos pienui



Skanios košės pusryčiams

Nereikia virti. Tiesiog užpilame vandeniu



Dabar grūdų košės ir spaudžiamose paketuose

Puikus pasirinkimas vakarienei



Semper
www.semper.lt

Vaisiai patogioje paketuje

Nuimkite dangtelį ir mažylis galės skanauti savarankiškai



Sulčių?

6



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

Desertas

Mažyliams be pridėto cukraus

Kokią pakuoję

Jūs pasirinksite pietums?



Pučia pilvuką, kamuoja diegliai: kaip padėti kūdikiui?

Kartais aplinkybės susiklosto taip, kad paties geriausio maisto kūdikiui – mamos pieno neužtenka ir mažylį tenka primaitinti mišiniais, arba mama negali žindyti ir pieną nutraukia. Tuomet prireikia pirmojo vaiko gyvenime maitinimo reikmens – buteliuko. Parduotuvių lentynose jų yra įvairiausių ir tėveliams kyla daug klausimų, kaip išsirinkti geriausią, kokiomis savybėmis vadovautis? Pataria prekinio ženklo *Dr. Brown's* produkto vadovė Ona Jaruševičienė.

Mamos bijo, kad pradėjus maitinti iš buteliuko, pilvo diegliukai kamuos kūdikį dar dažniau. Ar yra buteliukų, galinčių padėti jų išvengti?

Kūdikių virškinimo sistema nėra visiškai išsivysčiusi – žarnynas dar tik pamažu mokosi dirbti, jame kol kas neužtenka virškinti maistą padedančių gerųjų bakterijų. Jei kūdikis kartu su pienu nurija daug oro, virškinimas darosi dar sunkesnis, kamuoja skrandžio ir žarnyno spazmai – vadinamieji pilvuko diegliai. Valgant į virškinimo sistemą patekęs oras sukelia pilvuko skausmus, vaikas gali dažniau atpylinėti, blogiau įsisavinamos maisto medžiagos.

Godžiai ir skubėdamas pienuką geria išalkęs kūdikis. Todėl neleiskite mažyliui peralkti ir jis mažiau nuris pilvuko problemas sukeliančio oro.

Kad į skranduką nepatektų oro, rinkitės buteliukų *Dr. Brown's* su užpatentuota vidine oro cirkuliacijos sistema. Buteliuko viduje yra oro cirkuliacijos vamzdelis, kuris, pakreipus buteliuką, orą iš žinduko nustumia į viršų, ir vaikas jo nepraryja kartu su pienuku. Maitinant kūdikį be burbuliukų, mažiau vargina pilvo diegliai, dujų kaupimasis, kūdikis mažiau atpila, greičiau atsirūgsta. Toks buteliukas puikiai padeda ir vaikams, kuriuos kamuoja gastroezofaginis refluksas. Tuomet rūgštus skrandžio turinys patenka į stemplę, o kartais ir į burną, kūdikis dažnai ir gausiai atpila, atsiranda skausmo priepuoliai.

Tokie buteliukai rekomenduojami ir vaikams, kurie nesiskundžia žarnyno negalavimais – prevencijai, norint išvengti problemų.

Ar yra buteliukų per anksti gimusiems kūdikiams?

Ankstųjų virškinimo sistema ypač silpna, jie dažniau atpila, šiuos mažylius labai vargina pilvuko pūtimas ir diegliai. Tokių naujagimių savijauta ypač supaprastėja, jei kartu su pienuku jie nurija ir oro. Šios problemos galima išvengti, parinkus tinkamą buteliuką ir būtinai reikia turėti specialų žinduką, skirtą neišnešiotukui. Šių žindukų skylutė labai mažytė ir

pienukas bėga labai lėtai, kad vaikas nespringtų. Tokius specialius buteliukus bei žindukus neišnešiotiems kūdikiams siūlo ir prekės ženklas *Dr. Brown's*.

Vieni buteliukai platesni, kiti – siauresni, kuo jie skiriasi?

Buteliukai *Dr. Brown's* skiriasi kakliuko anga, jie yra dvejopi – su siauru ir plačiu kakliuku. Natūraliai maitinamiems kūdikiams, kurių mamoms tik kartais prireikia buteliuko, rekomenduojami turintys platų kaklelį. Kai mamai tenka palikti mažylį ir jo priežiūrą patikėti auklei ar artimiesiems, iš tokio buteliuko vaikui bus patogiu gerti nutrauktą mamos pieną. Platus žindukas primena mamos krūties anatomiją, pienas tekės panašiai kaip iš krūties, todėl iš tokio buteliuko maitinamas kūdikis neatpras žįsti krūties.

Platesnis buteliukas patogesnis ir per mažai svorio priaugančiam kūdikiui, kuriam vien mamos pieno neužtenka. Tada, pamaitinusi krūtimi, mama gali pasiūlyti pieno mišinio būtent iš tokio buteliuko.

Tik pieno mišiniais ir nutrauktu mamos pienu nenatūraliai maitinamam ir visiškai nežinomam kūdikiui rekomenduojamas buteliukas su siauru kakliuku ir tokiu pat žinduku. Prie mamos krūties nepratusiam kūdikiui lengviau iš jo valgyti ir jis greičiau pasisotins.

Ar skirtingo amžiaus mažyliams reikia vis kitokių buteliukų?

Buteliukus *Dr. Brown's* galima naudoti kūdikiams nuo gimimo ir visą laiką, kol jų reikės. Kai vaikelis paauga ir nebevargina pilvuko diegliai, oro cirkuliacijos sistema, esančią buteliukuose *OPTIONS*, galima išimti ir juos naudoti toliau. Buteliukai pagaminti iš vaikiui saugių medžiagų. Jų yra įvairių dydžių. Tėveliai neturėtų pamiršti, kad žindukai susidėvi ir juos reikia keisti.

Žindukas parenkamas ir pagal vaiko amžių, kuris visada nurodomas ant pakuotės ir skaičiuojamas mėnesiais. Pienas neturi piltis didele čiurkšle, nes mažylis gali užspringti. Kuo didesnis vaikelis, tuo turi būti didesnė žinduko skylutė. Vietoj žinduko vyresniems vaikams galima naudoti silikoninius snapelius, iš jų skystis bėga greičiau. Kai ateina laikas pradėti mokytis gerti iš puodelio, buteliukas su silikoniniu snapeliu padeda kūdikiui lengviau perėti prie puodelio ar gertuvės.

Kaip prižiūrėti buteliukus?

Visas buteliukų dalis patogiu bei paprastu išrinkti. Kiekvienoje pakuotėje yra šepetėlis, kuriuo gerai išplausite oro cirkuliacijos sistemą. Visas dalis galima sterilizuoti elektriniuose bei mikrobangų krosnelių sterilizatoriuose arba tiesiog gerai išplauti ir apipilti verdančiu vandeniu.



Dr. Brown's
natural flow™

#1 Pediatriai
rekomenduoja
šiuos buteliukus JAV ir UK



Tėvai bei gydytojai įvertino

Dr. Brown's yra bene geriausias buteliukas. Klinikiniais tyrimais įrodyta, kad jį naudojant, sumažėja pilvelio pūtimas, geriau išsaugomos gerosios mamos pieno savybės bei vitaminai.

Visame pasaulyje naudojami ligoninėse. Gydytojai juos rekomenduoja, o tėvai vertina.

Teiraukitės vaistinėse ir vaikiškų prekių parduotuvėse.
Atstovas Lietuvoje - UAB HERBA HUMANA, Konstitucijos pr.9-123, Vilnius.
Tel. 8-5 275 41 27, mob.tel. +370 672 30 862, info@drbrowns.lt, www.drbrowns.lt

Nėščiųjų ortopedija – lengvesniam būsimų mamų gyvenimui

Besilaukiant vaikelio, nešioti vis didėjantį pilvuką nėra lengva. Būsimos mamytės priaugti kilogramai ypač slegia kaulus, sąnarius ir raumenis. Tai didelis krūvis organizmui – ima kamuoti nugaros, kojų skausmai, tempia pilvą. Nėščia moteris prastai jaučiasi, greitai pavargsta. Padėti šiuo sunkiu laikotarpiu gali paprastos, tačiau gana veiksmingos priemonės.

Stipriname raumenis, prilaikome pilvuką ir padedame nugarai

Nėštumo metu stuburo apkrova didėja ne tik dėl augančių kilogramų, bet ir dėl pakitusio svorio centro, kuris pasislenka į priekį. Todėl keičiasi moters laikysena – norėdama išlaikyti pusiausvyrą, ji atsilošia. Juosmens raumenys yra nuolat įtempti, stuburas juosmens srityje išlinksta į priekį. Vis didėjančio svorio slegiami nugaros ir pilvo raumenys spaudžia stuburo slankstelius ir sąnarius, dirgina tarpslankstelinis diskus.

Nėštumo metu būsimos mamos organizme vyksta hormoniniai pokyčiai, dėl kurių suminkštėja dubens kaulų jungtys ir atspalaiduoja raiščiai, nes gimdant šios kūno srities kaulai turi išsiplėsti ir praleisti vaisių. Todėl nugaros juosmens dalies sąnariai ir raiščiai lengvai pažeidžiami.

Dėl raiščių silpnumo sąnariai tampa nestabilūs, o pertemptiems ir nusilpusiems raumenims vis sunkiau palaikyti juosmenį. Dėl šių priežasčių pradeda skaudėti nugarą ir dubenį. Vaikščioti ir stovėti darosi nepatogu ir sunku, norisi dažniau pagulėti, bet tai ne visada įmanoma, nes nugaros skausmai dažniausiai prasideda 5–7 mėnesį, kai moteris dar dirba, kitoms – kur kas anksčiau.

Prilaikyti pilvo sienos raumenis ir palengvinti svorio krūvį jo apačiai ir nugarai gali pilvuką prilaikantys elastiniai diržai. Nėščiųjų diržai, korsetai, kelnaitės padeda pilvo sienelės raumenims išlaikyti padidėjusį svorį, tolygiai paskirsto nugaros ir juosmens krūvį, todėl sumažėja skausmas. Jie taip pat padės būsimei mamytei išsaugoti tinkamą laikyseną ir išlikti aktyviai iki pat gimdymo.

Segint tokį diržą mažiau išsistampys pilvo oda ir galima išvengti tokios nemalonios nėščiųjų problemos kaip strijos. Dar vienas svarbus tokių diržų privalumas, kad jie sumažina pilvo ertmės organų spaudimą ir sukuria geras sąlygas vaisiui. Mažiau spaudžiama ir šlapimo pūslė, todėl rečiau reikės bėginti į tualetą.

Pagimdžiusiems moterims skirtas diržas ar korsetas padės greičiau atkurti pilvo raumenų tonusą, greičiau sugis pilvo sienelė (pavyzdžiui, po cezario pjūvio), sumažės nugaros apkrova, keliant ar nešiojant kūdikį. Po gimdymo raumenys dar nusilpę, o kilnoti kūdikį mama turi ištisą dieną. Šiuo laikotarpiu nugaros skausmą lemia ir hormonai, ir pasikeitusi laikysena.

Stuburo ir juosmens skausmams išvengti sudaromos specialios nėščiųjų mankštų programos, kurias parengia specialistai. Galima atlikti pratimus treniruoklių salėje, mankštintis baseine, lankyti nėščiųjų aerobiką. Pagrindinis mankštų tikslas – stiprinti nugaros raumenis. Tai daryti reikia pačioje nėštumo pradžioje, o geriausia – dar jam besiruošiant.

Atgaiva ištinusioms ir skaudančioms kojoms

Daugeliui nėščiųjų apsunksta ir patinsta blauzdos, kulkšnis ir pėdos. Šie simptomai įspėja apie išsiplėtusias kojų venas. Nėštumo laikotarpiu tokiu negalavimu skundžiamasi neretai. Augantis svoris, didesnis kraujo tūris bei hormonų pokyčiai, dėl kurių sumažėja kojų venų sienelių elastingumas, o važtuvai pasidaro mažiau sandarūs, palankios sąlygos venų varikozei. Ligai išsivystyti turi įtakos ir paveldimumas.

Gimdoje augančio vaisiaus svoris spaudžia dubens venas, dėl to kraujui pasidaro sunku tekėti, padidėja veninis spaudimas. Kraujas kaupiasi kojų venose, kurios neatlaikiusios spaudimo išsiplėčia ir tampa gerai matomos po oda.

Sulėtėjus kraujotakai kojų venose, greitai gali susidaryti krešuliai. Tokia situacija palanki ir vystytis, ir paūmėti venų varikozei, jeigu šia liga nėščioji sergo iki pastodama. Paūmėjusi liga ypač pavojinga, nes gali komplikuotis giliųjų venų tromboze.

Atsiradus šiems venų kraujotakos pokyčiams nėštumo metu, išryškėja lėtiniam venų nepakankamumui būdingi požymiai: kojų patinimas, niežėjimas, nuovargis, sunkumas ir skausmas, kojų raumenų spazmai. Matomos išsiplėtusios venos, paviršinių kraujagyslių raizginiai.

Šiuos negalavimus patiriančioms nėščiosioms, taip pat ir norinčioms jų išvengti, patariama mūvėti kompresines kojines ar pėdkelnes. Tokie gaminiai sumažina kojų skausmą, nuovargį bei patinimą. Jie gerina kraujotaką ir sulėtina venų varikozės vystymąsi. Kompresines kojines patariama mūvėti ir po gimdymo, nes tuomet esantys kraujo krešėjimo pokyčiai greičiau sukelia giliųjų venų trombozę.

Kompresinės kojines skiriasi suspaudimo stiprumu, kuris parenkamas pagal venų nepakankamumo laipsnį. Mažiau apspaudžiančias kojines galima mūvėti prevencijai.

Jeigu tinsta kojos, nepatariama ilgai stovėti ar sėdėti. Tinimas nuslūgsta pakėlus kojas, todėl reikėtų ilgiau palaikyti jas horizontaliai, naudingas ėjimas, specialūs pratimai. Vienas paprasčiausių – pajudinti pėdas aukštyn ir žemyn. Blauzdas galima pamasažuoti vėsiu vandeniu – nuo apačios į viršų. Nėščiosioms patariama daugiau vaikščioti ir avėti patogią avalynę.

Parengė Dalia Petrutytė



APATINIAI DRABUŽIAI IR ELASTINIAI DIRŽAI MOTERIMS NĖŠTUMO PERIODU IR PO GIMDYMO

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

Tokie gaminiai padės patogiai jaustis šiuo nuostabių gyvenimo periodu.

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



KOMPRESINIAI GAMINIAI

Venų išsiplėtimo ir trombozės rizikos prevencijai, kojų patinimui sumažinti nėštumo periodu.

Gerina kraujotaką, tai yra veiksminga priemonė, padedanti išvengti patinimų, mažina kojų skausmą ir nuovargį.

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

Medus – vasaros šiluma, stiprybė ir energija



Saldus ir gardus medus – augalinės kilmės vitaminų ir mineralų šaltinis. Nuo seniausių laikų jis vartojamas liaudies medicinoje. Medumi gelbėjasi nuo peršalimo ligų, jis pasitelkiamas organizmui stiprinti ir imunitetui gerinti. Vietoj cukraus medaus dedama į įvairius konditerijos gaminius ir gėrimus. Vaikui medus gali būti ir sveikas saldu-mynas, suteikiantis naudingų medžiagų, ir pirmoji pagalba sunegalavus.

Kokio amžiaus vaikui galima duoti medaus?

Medus patiriamas ne anksčiau kaip nuo vienerių metų. Paragauti jo mažam vaikui duokite atsargiai, po labai nedaug. Nepamirškite, kad žiedadulkėms alergiškiems vaikams medus taip pat gali sukelti alergiją.

Medaus galite įmaišyti į atvėsusių košę, nekarštą pieną, jogurtą, varškę, juo paskaninsite vaisius ir daržoves. Tik nekaitinkite, nes jis praras daug gerųjų savybių. Duoti jo vaikams reikia su saiku, kaip ir kitų, nors ir sveikų, saldžių produktų.

Vertinga medaus sudėtis

Medus – biologiškai aktyvus produktas, į kurį bitės perdirba augalų nektarą. Šio produkto sudėtyje gausu organizmui naudingų medžiagų. Viena iš jų – energijai reikalingi angliavandeniai. Medaus fruktozė ir gliukozė lengvai pasisavinamos, todėl daug naudingesnės už cukruje esančias šias medžiagas. Jos yra geras energijos šaltinis. Gliukozė gerina širdies veiklą, skatina medžiagų apykaitą ir padeda atsikratyti nuodingų medžiagų.

Meduje esantis proteinas (arba baltymai), kurį sudaro amino rūgštys, reikalingas raumenims vystyti, kitų organų funkcijoms ir augimui. Medus turi geležies, nuo kurios priklauso kraujodaros sistema, kaulams ir dantims būtino fosforo bei kalcio, daugeliui organizme vykstančių procesų reikalingo magnio, taip pat – cinko ir kalio. Meduje yra karotino, B grupės, C, E, K vitaminų. Iš viso jame – maždaug 60 mikroelementų.

Medaus sudėtyje esantys flavonoidai yra antioksidantai, padedantys išvengti įvairių ligų. Taip pat jame yra virškinimui reikalingų fermentų, antibiotinių medžiagų. Meduje esančios antibakterinės medžiagos veikia daugelį ligų su-

kėlėjų. Todėl persišaldžius, kosėjant ligoniukui padeda puodelis pieno su šaukšteliu medaus. Tas pats gėrimas tinka ir dirgliems, ilgai negalintiems užmigti vaikams. Šis gėrimas atpalaiduoja ir nuramina. Karščiuojant numušti temperatūrą padės medus su liepžiedžių arba aviečių arbata.

Skirtingų rūšių medaus sudėtis nevienoda. Jo savybės priklauso nuo augalų, iš kurių surinktas nektaras. Pavyzdžiui, grikių meduje, kurį atpažįstame iš tamsios spalvos, yra daugiau baltymų ir mineralinių medžiagų negu šviesiame meduje.

Pagal kilmę medus skirstomas tik sąlyginai. Aplink avilius yra skirtingų augalų ir bitės niekada nesuneša medaus tik iš vienos rūšies augalų, todėl gali skirtis tos pačios rūšies, bet skirtingų vietovių, medaus skonis, spalva bei kvapas.

Renkantis medų, svarbu neapsirikti

Naudingas tik tikras – natūralus medus, o kad neabejotumėte vartojantys gerą produktą, neieškokite jo pas neaiškius prekeivius. Kokybiškas medus labai kvapnus – specifinio aromato, kurį suteikia jame esantys eteriniai aliejai. Taip pat susikristalizavęs kokybiškas medus turi turėti baltų dėmių, labai primenančių šerkšną, kurios matomos stiklainio šonuose. Natūralus medus skystas būna vasarą, o per 2–3 savaites pradeda tirštėti – tai geros kokybės požymis. Pirkite medų iš gerai žinomo ir lengvai randamo bitininko, kurio produktai tiriama laboratorijoje ir turi sertifikata.

Medus su kitų bičių produktų priedais

Naudingųjų medaus savybių padaugėja pridėdant kitų bičių produktų. Galima rasti medaus su bičių pikiu (propoliu), kuris sustiprina šio produkto antibakterines ir antivirusines savybes, naudingas imuninei sistemai. Tokio medaus verta turėti sezoninių ligų periodu. Propolis turi geležies, kalcio, vario, cinko, mangano, B grupės vitaminų, taip pat – C, E, A, amino rūgščių.



ŠERKŠNO MEDUS

1982

*Sertifikuoti išskirtinės kokybės švieži produktai
Pagaminta Lietuvoje*



ŠERKŠNO MEDUS

www.serksnomedus.lt
facebook.com/serkšno medus
Mob. +370 65021221
El.p. info@serksnomedus.lt



Vertingas gamtos sukurtas produktas – žiedadulkės, kurias bitės sunėša į avilį iš žydinčių augalų. Žiedadulkės yra išskirtinės mineralinių medžiagų ir vitaminų gausa – jos puikus mikroelementų šaltinis, be to, turi biologiškai vertingų baltymų, angliavandenių, nukleino rūgščių.

Bičių duonelės vitaminų sudėtis panaši kaip žiedadulkių, tačiau joje daugiau vitamino K, taip pat – angliavandenių. Bičių duonelėje yra organinio gyvybiniams procesams svarbių medžiagų, komponentų, pasižyminčių antibiutinėmis savybėmis.

Medus su žiedadulkėmis ir bičių duonele gali gausiai papildyti maistą baltymais, aminorūgštimis, vitaminais ir mineralais. Tai ypač naudinga žiemą, kai vaisiuose ir daržovėse šių medžiagų yra mažiau. Be to, žiedadulkių ir bičių duonos visos gerosios savybės užkonservuojamos meduje, todėl jos išlieka gerokai ilgiau nei grynoje bičių duonoje ar žiedadulkėse. Bitininkai siūlo jau paruoštus tokius medaus ir šių bičių produktų mišinius.

Pagardintas uogomis, žolelėmis ir vaisiais

Galima nusipirkti įvairių medaus mišinių su uogų bei kitų augalų priedais, kurie suteikia išskirtinį skonį ir papildo šį produktą dar didesne organizmą stiprinančių medžiagų įvairove.

Užpuolus kosuliui, pravartu turėti medaus su čiobreliais. Šis prieskoninis augalas seniai naudojamas liaudies medicinoje nuo bronchito, laringito ar kitos viršutinio kvėpavimo takų ligos. Čiobreliai naudojami vaistų gamyboje, nes juose esančios veikliosios medžiagos lengvina atsikojimą ir padeda sumažinti uždegimą.

Iš vaikystės prisimename aviečių arbatą su medumi, kuria mama ar močiutė girdydavo peršalus. Karščiuojančiam vaikui šis derinys paskatins prakaitavimą ir leis lengviau atsikvėpti. Panašiomis savybėmis pasižymi ir imbieras, kuris drauge su medumi padės numalšinti ir gerklės skausmą. Sergant bronchitu ar laringitu savijautą pagerins medus su juodaisiais serbentais, kuriame gausu ir vitamino C.

Spanguolėmis jau mūsų promočiutės gebėdavosi nuo peršalimo ligų ir dezinfekuodavo žaizdas. Šiose uogose gausu vitamino, fruktozės, gliukozės ir pektinų. Be to, spanguolės turi apetitą ir virškinimą gerinančių medžiagų.

Vaistinio bei prieskoninio augalo pipirmėtės sudėtyje gausu eterinio aliejaus, o pusę jo sudaro mentolis. Augalas turi veikliųjų medžiagų, kurios padeda gerinti virškinimą, mažina skausmą, ramina, neleidžia daugintis bakterijoms. Daugelio pamėgtas prieskonis cinamonas ne tik pagardins medų, šis prieskonis ypatingai vertinamas kaip antioksidantas.

Vitaminų turtingos šaltalankio uogos gelbsti nuo avitaminozės, o jose esantis gausus vitamino

no C kiekis pasitarnauja imunitetui. Ar ragavote medaus su svarainių sultyse išmirkytais moliūgo gabalėliais? Toks išskirtinio skonio mišinys – vitamino C, karotino ir geležies šaltinis. Mėlynėse gausu geležies, padedančios apsaugoti nuo mažakraujystės. Šiose uogose yra ypatingų, akims būtinų antioksidantų: karotenoidų – tokių kaip liuteinas, flavanoidų, vitaminų A, C ir E, seleno, cinko ir fosforo.

Riešutai, su kuriais taip pat gaminami medaus mišiniai, šaltuoju metų periodu pravers organizmui stiprinti – padės apsirūpinti įvairiomis maistinėmis medžiagomis. Tai puikus užkandis.

Šaltuoju metų laikotarpiu medus – pageidautinas produktas kiekvienuose namuose. Pravartu turėti keleto rūšių medaus, kuris sušildys saldžiais vasaros aromatais, o jame sutelkti žydinčių augalų nektarai suteiks stiprybės ir energijos. Staiga užklupus kosuliui, gerklės skausmui ar kitam peršalimo negalavimui, padės medus su vaistažolių arbata arba pienu. Jeigu ieškote dovanos, neapsiriksite pasirinkdami medų. Tai naudinga dovana, kuri tikrai pravers kiekvienam.

Parengė Dalia Petrutytė

Pirmieji kūdikio desertai – vaisiai ir uogos



Vaisiai ne mažiau svarbus kūdikio primaitinimo produktas, nes jie turi daug skaidulų, kurios padeda virškinimui. Vaisiuose daug pirmaisiais gyvenimo metais būtinų vitaminų ir mineralų. Juose yra karotino (vitamino A), B grupės, E vitaminų, askorbo rūgšties (vitamino C), antioksidantų, mineralų: kalio, kalcio, magnio, mangano, jodo. Be to, vaisiai saldūs ir skanūs, todėl retas mažylis atsisakys kvapnios obuolių, persikų tyrėlės arba sulčių.

Kada galima duoti vaisių?

Kai kūdikiui sukanka pusšesto mėnesio, jau po pažinties su daržovėmis, galima duoti vaisių ar uogų sulčių. Pirmosioms sultims tinka obuoliai, vyšnios, juodieji serbentai. Morškų sulčių kūdikiui nedera duoti daugiau kaip 50 g per parą. Kitokių sulčių mažylis per dieną gali išgerti maždaug 120–160 ml. Jų siūlykite tik po valgio – desertui, kitaip mažasis smaližius gali atsisakyti skoniui tikrai nenukonkuruosiančių daržovių. Būtent dėl skonio vaisių tyre dažnai pagardinami kiti mažylio patiekalai: košė, jogurtas, varškė. Sulčių duodama po valgio dar ir todėl, kad jose esantis vitaminas C padeda pasisavinti geležį iš augalinės kilmės produktų.

Nuo kokių vaisių pradėti?

Patys vaisiai vertingesni už iš jų išspausintas sultis. Tiesa, šviežių vaisių ir uogų sultyse išlieka visos naudingosios medžiagos, bet nebėra augalinių skaidulų. Geriausia pradėti nuo tradicinio mūsų vaikus – obuolio. Jį perpjaukite per pusę ir plastmasiniu šaukšteliu pagamdykite minkštimo. Galite duoti sutrinto banano, abrikosų tyrės. Iš pradžių tegu vaikas suvalgo po pusę šaukštelio vaisiaus minkštimo kartą per dieną, paskui 2–3 kartus – vietoj sulčių deserto.

Grandytais obuolys labai naudingas kūdikiui. Jame esanti citrinų rūgštis gerina medžiagų apykaitą, pektinai tonizuoja žarnyną, absorbuoja dujas. Kūdikiams geriausia duoti saldžiarūgščių obuolių.

Pradedame nuo vienos rūšies produkto

Iš pradžių vaikas supažindinamas su vienu vaisiumi, o po keleto dienų prie jo pridama ir kitokia. Taip galėsite stebėti mažylio savijautą, paragavus vieno ar kito produkto. Jeigu virškinimo sistema dirba sklandžiai, odelės neišberia, mažylis geros nuotaikos, duodate paragauti kitokio vaisiaus ir vėl stebite.

Kažkuris vaisius kūdikiui gali nepatikti. Kurį laiką jo nebesiūlykite – bandykite kitą. Kartais naują produktą kūdikiui prireikia pasiūlyti 8–15 kartų, kol prie jo pripranta.

Organix

Tiesiog. Tikri ingredientai. Puikus skonis.



Nauji Organix Just produktai, pagaminti iš natūralių ekologiškų medžiagų.

Platus skirtingų skonių ir jų derinių pasirinkimas iš vaisių, grūdų bei daržovių.

Always organic ✓
Nothing unnecessary ✓
Setting standards ✓

Kokios arbatos paruošti mažam vaikui?

Mažylio gėrimų asortimentas neapsiriboja sultimis ir vandeniu. Duodame kompotų, užplikome ir arbatų. Šilta arbatėlė – malonus gėrimas žvarbią žiemą, ja girdome sunegalavusį mažylį. Bet kūdikiams dauguma arbatžolių netinka, nes jose yra taninų, trukdančių pasisavinti geležį ir kitas mineralines medžiagas. Kūdikio organizmas jautresnis vaistažolėse esančioms cheminėms medžiagoms, todėl vaistažolių arbatos jiems duodamos, jeigu pataria gydytojas.

Patiems mažiausiems geriausia duoti specialiai jiems pagamintų arbatų. Vaikiškų arbatų žaliavos yra kokybiškos ir parinktos mažyliui saugios žolelės, nepridėta jokių saldiklių ir cukrų.

Arbatėlės kūdikiams

Žindomiems kūdikiams iki 6 mėnesių neduodama jokių papildomų gėrimų, nes reikiamą skysčių kiekį jie gauna iš mamos pieno. Tokiam kūdikiui galima sugirdyti nebent kelis arbatinius šaukštelių pilvo pūtimą ar dieglius mažinančios arbatos.

Dirbtinai maitinamam mažyliui galima duoti specialių vaikiškų arbatų, kurių sudėtyje nėra apetitą mažinančio kofeino ar taninų. Tokios arbatos yra visiškai saugios vaikui, malonaus skonio ir turi įvairių naudingų savybių: ramina, padeda virškinimui ir pan.

Nuo 6 mėnesių kūdikiui galima drąsiai duoti jo amžiui tinkamų vaikiškų arbatų, kurios yra daug silpnesnės ir švelnesnės negu suaugusiųjų. Tokių specialiai kūdikiams ir mažiems vaikams pagamintų arbatų galite įsigyti prekybos centruose ir vaistinėse. Ant pakuotės rasite informaciją, kurio amžiaus mažyliams arbata tinka.

Mažiems vaikams netinka suaugusiesiems skirti žolelių mišiniai. Vaikams gaminamos natūralios, skanios arbatėlės, parenkami mažylių organizmui tinkamiausių žolelių deriniai. Bet jeigu jūsų vaikas alergiškas bent vienai iš sudėtinųjų dalių, tokio gėrimo jam neduokite.

Ant pakuotės nurodyta, kaip ruošti ir vartoti arbatėlę. Mažyliui kiekvieną kartą ruošiami šviežia arbatėlė, ji geriama šilta – kūno temperatūros. Arbatėlių duodama mažiausiai likus valandai iki miego.

Vaistažolių arbatos sunegalavusiam mažyliui

Vaikiškos vaistažolių arbatos bus ne tik gardus gėrimas mažyliui, bet ir padės įveikti kai kuriuos negalavimus: pilvuko pūtimą, vidurių užkietėjimą, kosulį, numalšins gerklės skausmą, taip pat padės sumažinti nerimą, dirglumą, nurimti neužmiegančiam vaikui.

Peršalimo ligų sezoną namuose pravartu turėti įvairius negalavimus palengvinančių vaistažolių arbatų. Mažiausiesiems tinka ramunėlių žiedai, kurių arbata padeda sergant peršalimo ligomis, mažina uždegimą ir karščiavimą, skatina prakaitavimą, naikina bakterijas. Liepų žiedai taip pat pasižymi prakaitavimą skatinančiu, karščiavimą mažinančiu, atsikosėjimą lengvinančiu, antibakteriniu ir raminamuoju poveikiu. Be to, liepų žiedai turi imunitetą stiprinančių medžiagų.

Siauralapiai gysločiai, įeinantys į arbatėlių patiemis mažiausiems sudėtį, turi bakterijų dauginimąsi slopinančių medžiagų. Šio augalo sudėtyje esančios medžiagos švelniai ramina uždegimo pažeistą gleivinę, padeda mažinti gerklę draskančio sauso kosulio priepuolius.

Tūbių žiedai lengvina atsikosėjimą sergant viršutinių kvėpavimo takų gleivinės uždegimu, persišaldžius. Susirgus peršalimo liga padeda ir šėivamedžių žiedai, kurie skatina prakaitavimą ir mažina karščiavimą.

Melisų lapų ir mėtų arbatėlė nuramins įsiauđrinusį mažylį ir padės užmigti. Kmynuose esančios medžiagos gerina apetitą, virškinimą, mažina pilvuko pūtimą. Vidurių pūtimą gali padėti sumažinti ir pipirmėčių lapai. Užkietėjus viduriams mažyliui tinka, pavyzdžiui, balkšvųjų gysločių sėklų luobelės, linų sėmenys, įeinantys į šiai problemai skirtų arbatų sudėtį.

Kada galima duoti suaugusiųjų arbatos?

Juodosios, žaliosios ar kitos arbatos, kurias geria tėveliai, vaikui galima duoti ne anksčiau kaip nuo 2 metų ir tik praskiestos vandeniu. Tokioje arbatoje, net ir silpnoje, yra nervų sistemą stimuliuojančio kofeino, todėl nedera jos gerti prieš miegą. Jeigu mažylis išgers jos vakare, gali kamuoti nemiga ir nervingumas. Vakare geriau duoti, pavyzdžiui, erškėtrožių ar ramunėlių, arbatos. Juodosios ir žaliosios arbatos mažam vaikui nereikėtų gerti daugiau kaip vieną kartą per dieną, geriausiai – ryte. Pažintį su suaugusiųjų arbatomis patariama pradėti nuo juodosios be jokių priedų. Arbatėlė turi būti silpna ir be cukraus.

Parengė Dalia Petrutytė



Žolelių arbatos gurkšneliai – nuo pirmųjų žingsnelių

leškokite vaistinėse ir prekybos centruose.

www.acorus.lt