

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama ir vaikas

ISSN 2538-9297

2019 m. VASARA

TAPO TIKRA MAMA GLOBOJAMAM VAIKUI

Į kelionę – su kūdikiu

Aklimatizacija vaikui
sunkesnė

Kada sunerimti, jeigu
vaikui įgėlė vabzdys?

Mažojo keliautojo
pilvuko problemos:
kaip tėveliams
pasiruošti

Didelis karštos
vasaros pavojus –
šilumos smūgis

Peršalimas vasaros
karštyje

Gydytojas
K. Vitkauskas
Žindymas
tandemu



Priemonės nuo uodų ir kitų vabzdžių – mėgaukis laisvalaikiu gamtoje!

Labai dažnai vaistinių lankytojai teirujasi vaistininko, kaip apsaugoti nuo šiltuoju sezonu užplūstančių uodų, erkių, skruzdžių ir kitų įkyrių vabzdžių? Bei kaip sumažinti nepageidaujamą poveikį po įkandimo? Priemonių yra, tačiau labai svarbu mokėti jas pasirinkti, o dar geriau – pasikonsultuoti su vaistininku, kuris patars, kaip ir kada jas naudoti. **Be to, svarbu ir tai, jog visos apsauginės priemonės nuo uodų turi savo galiojimo laiką, todėl, jei ketinama naudoti praėjusiais metais pirktas priemones, derėtų patikrinti galiojimo trukmę.**

„BRAND ITALIA“ RUTULINIAI PIEŠTUKAI PO ĮKANDIMO

100% natūralios sudėties rutuliniai pieštukai po įkandimo tinka ir patiems mažiausiems. **Idealiai tinka nuo: uodų, vorų, musių, gylių, bičių, vapsvų, skruzdžių, medūzų.** Sudėtyje yra natūralių gėlių ir augalų ekstraktų, kurie ramina, sumažina vabzdžio įgėlimo sukeltą niežėjimą. Tinka jautriai odai:

- be alkoholio,
- amoniako,
- be cheminių kvapiųjų medžiagų.



„BRAND ITALIA“ PURŠIKLIAI NUO UODŲ

Ekologiški ir natūralūs purškikliai – vertingiausių eterinių aliejų ir ekologiškos kilmės sudedamųjų dalių mišiniai. Sudėtyje esančios medžiagos natūraliai **apsaugo nuo skraidančių įkyrių vabzdžių.** Švelnūs odai, idealiai tinka visai šeimai, saugūs vaikams:

- natūrali apsauga,
- be parabenų,
- be alkoholio,
- dermatologiškai testuota.



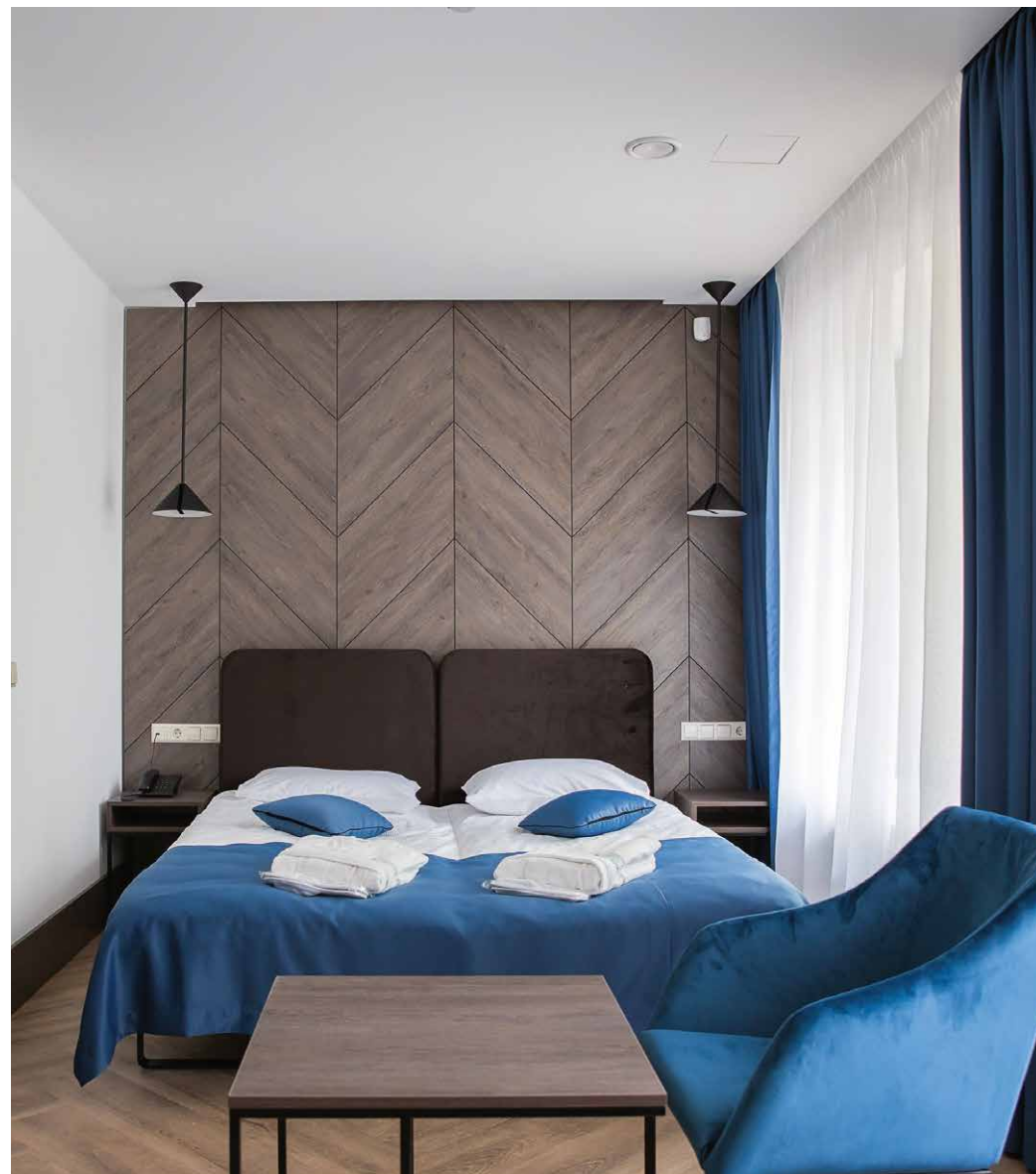
„BRAND ITALIA“ UODUS IR VABDŽIUS ATBAIDANČIOS APYRANKĖS

Pritaikytos tiek vaikams nuo 3 m., tiek suaugusiems. Tai natūralūs produktai su citrinžolių, nimbamedžių, levandų, snapučių eteriniais aliejais. Dėl kvapo, kuriame yra eterinių aliejų, **apsaugo nuo visų vabzdžių.** Idealiai tinka visiems užsiėmimams gryname ore. Veikia ilgiau kaip 240 valandų:

- atsparios vandeniui,
- dermatologiškai testuotos.

TIK VAISTINĖSE „CAMELIA“

NAUJIENA! ANTIALERGINIAI KAMBARIAI!



MAMŲ ISTORIJOS

Tapo tikra mama globojamam vaikui 5

SVEIKAS POILSIS

Į kelionę – su kūdikiu 8

Aklimatizacija vaikui sunkesnė 11

Atostogos Lietuvoje:
sveikatos ir pramogų darna 12

VAISTINĖLĖ

Kada sunerimti, jeigu vaikui įgėlė vabzdys? 14

Mažoji keliautojo pilvuko problemos:
kaip tėveliams pasiruošti 16

Vaikas susižeidė: ką turime daryti? 18

VASAROS LIGOS

Peršalimas vasaros karštyje 20

Angina nepalieka ramybės ir vasarą 22

Didelis karštos vasaros pavojus –
šilumos smūgis 24

KĄ VALGOME

Mitybos specialistė sako
griežtą ne kramtomajai gumai 25

KŪDIKIS

Gydytojas K. Vitkauskas
Žindymas tandemu 26

BŪKIME SVEIKUČIAI

Vaikų profilaktiniai tyrimai – plačiai atveria
langą į gyvenimą 30Kviečia pasinaudoti nemokamu dantukų
silantavimu 32

Ką daryti su vaiko karpomis? 33

Viršelio nuotraukoje

Jūratė Basevičienė su dukrele ir globotiniu
Nuotrauka iš asmeninio archyvo

2019 m. Nr. 2 (39)

Nemokamas sveikatos žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“
info@mamairvaikas.ltLeidinių parengė Dalia Petrutytė,
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė

Maketavo Laima Petkevičienė

Reklamos skyriaus vadovė
Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. paštas ieva@mamairvaikas.ltProjektas Mama ir vaikas
vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58686
El. p. neringa@mamairvaikas.ltNuotraukos iš www.freepik.com,
www.dreamstime.com

ISSN 2538-9297

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



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

Tapo tikra mama globojamam vaikui

Dukrą su vyru auginanti kaunietė Jūratė Basevičienė savo šeimos šiluma nusprendė pasidalinti su berniuku, kuriam trūko meilės, rūpesčio ir saugumo. Globojamas vaikas greitai tapo savu, o būdamas darnioje aplinkoje

pasikeitė – jis jau nebėra likimo nuskriaustas vaikas, berniukas laimingas ir Jūratę vadina mama. Su Jūrate kalbamės apie globą, tai, kas suteikia begalinį džiaugsmą, atperkantį visus sunkumus ir rūpesčius.



Jūs sėkmingai dirbanti moteris, turite šeimą, auginate dukrą, atrodytų, nieko netrūksta... Kodėl gi panorote globoti vaiką, kas paskatino priimti tokį sprendimą?

Globoti vaiką paskatino asmeninė patirtis. Augau sudėtingoje asocialioje šeimoje, kurioje maži vieni kitus auginome. Mokykloje mokytojai tyčiojosi iš mūsų. Empatija buvo jiems svetima, kaip ir supratimas ar įsigilinimas į vaikų emocijas. Nepaisant tikrai sunkios vaikystės užaugau geru žmogumi, sukūriau šeimą, dirbu mylimą darbą ir jis man puikiai sekasi. Visada kirbėjo mintis padėti panašaus likimo vaikams ir įrody-

ti pasauliui dar kartą, kad nesvarbu, kokiomis sunkiomis sąlygomis prasideda žmogaus gyvenimas, kiekvienas gali būti laimingas ir sėkmingas ateityje.

Džiaugiuosi, kad yra galimybė padėti probleminėse šeimose augantiems vaikams ir parodyti kitokį gyvenimą. Noriu tokiems vaikams padėti, patarti, kaip nesuklysti ir nepasirinkti tokio gyvenimo būdo kaip biologinių tėvų. Pasikalbėti apie pamokas, valią, motyvaciją ir svajones. Papasakoti savo sėkmės istoriją, kad viskas įmanoma, kada tiki. Globoti pasirinkau ne dėl to, kad kažko trūko, – norėjau padėti. Dabar mūsų namuose gyvena berniukas, kuris gerai mokosi ir džiugina.

Ar lengva buvo apsispręsti, nekamavo dvejonės?

Ilgai nedvejojau. Esu toks žmogus, kad jei nusprendžiu, tai ilgai nebesvarstau. Gerokai anksčiau teko matyti kaimo žmones, kurie vasarą pasiimdavo globoti vaikus, bet jiems nerūpėjo vaikučių gerovė – reikėjo pagalbininkų ūkio darbams. Jau tada sau pasakiau, kad atsiradus galimybei globosiu vaiką ir juo rūpinsiuos kaip savu.

Laikui bėgant dukrytė augo ir mačiau, kad jai būtų linksma turėti sesę ar brolių. Taip atsitiko, kad likimas mums atsiuntė berniuką. Labai gražų ir net šiek tiek panašų į mane. Esu laiminga ir šiuo metu siekiame jo nuolatinės globos.

Kaip reagavo į jūsų apsisprendimą dukra, vyras?

Tai nebuvo mano vienos sprendimas. Svarstėme apie vaiko globą visa šeima, visi ir priėmėme šį sprendimą. Tokiu atveju būtinas šeimos palaikymas ir pritarimas. Svarbu visiems to norėti, nes kitaip, susidūrus su pirmisiais sunkumais, užvaldys noras viską mesti. Reikia suprasti, kad privaloma išlaikyti santykių harmoniją šeimoje. Turi būti laimingas ne tik naujasis šeimos narys, bet ir senbuviai, – dėmesio turi užtekti visiems.

Kaip dukrelė priėmė naująjį šeimos narį? Kaip sutaria, ar nepavydi jūsų dėmesio, kurį dabar dalinate per pusę?

Su globotiniu gyvename pusantrų metų, per kuriuos buvo visko – kaip ir visose šeimose. Pradžioje dukra pavydėjo dėmesio, pavydėjo, kad vadina mama, bet tai natūralu. Ir dabar apsipyksta, bet netrūksta nuostabių akimirksnių, kada žaidžia, apsikabina, džiaugiasi. Kažko neįprasto ar labai išskirtinio nėra – esame normali šeima. Visuomenėje gajus mitas, kad globojamas vaikas apverčia visą šeimos gyvenimą aukštyn kojom. Iš tiesų, globa nuo biologinio vaiko atsiradimo beveik nesiskiria. Atsiranda naujas šeimos narys, prie kurio poreikių reikia priprasti visiems, bet ilgainiui net neįsivaizduoj, kaip galėjai gyventi be jo.

Kaip jautėsi berniukas jūsų namuose iš pradžių, ar jam nebuvo sunku prisitaikyti? Su kokiomis problemomis susidūrėte?

Jau pirmomis akimirksniais tarp mūsų užsi-mezgė ypatingas ryšys. Jaučiu, kad jam esu autoritetas, jis manęs klausio ir gerbia. Pirmieji mėnesiai berniukui buvo nelengvi. Jis turėjo daug baimių, kurias laikui bėgant nugalėjome. Žiūriu į jį dabar ir negaliu patikėti, koks jis buvo globos pradžioje. Dabar šalia manęs linksmas, kiek



padūkęs, bet visada laimingas vaikas. Negaliu patikėti, kad dar visai neseniai neužmigdavo be šviesos ir prie atviro lango, kamavo vienatvės fobija, kad niekada neduodavo rankos, nes taip jį tempė skriausti. Vaiko pokyčiai – tai didžiausia varomoji jėga ir atlygis.

Koks buvo aplinkinių požiūris, sužinojus, kad jūsų šeimoje auga globojamas vaikas?

Pačioje globos pradžioje aplinkiniai, kaip ir dažniausiai gyvenime būna, labiau bijojo už mus pačius. Daugumai sunku įsivaizduoti, kaip galima priimti svetimą vaiką į savo namus. Lietuvoje žmonės dar įpratę visiems kabinti etiketes – globojamas vaikas būna kitoks iškart, net jo nepažįstant. Labai nuvylė švietimo įstaigų darbuotojų požiūris. Čia globojamas vaikas vis dar antrarūšis. Kartais išgirstu net replikų, kad rūpinuosi juo per daug, nes tai nėra mano vaikas. Taip pat matau, kad jis stebimas per padidinamąjį stiklą. Pavyzdžiui, klasėje yra daugiau taisyklėms kartais nusižengiančių vaikų, bet mokytojai jiems atlaidesni nei mūsų berniukui.

Iš kitos pusės, matau, kad visuomenė auga, keičiasi ir dalies jos požiūris. Tikrai sutinkame žmonių, kurie didžiuojasi mūsų šeima, negaili gerų žodžių ir net patys pradeda svarstyti apie vaiko globą.

Kaip berniukas pasikeitė gyvendamas jūsų šeimoje?

Globjame berniuką jau pusantrų metų. Per visą tą laikotarpį biologiniai tėvai nei kartą nepanoro jo aplankyti. Labai dėl to gaila, nes vaiku gerovės centro „Pastogė“ darbuotojai deda

dideles pastangas išlaikyti globojamo vaiko ir jo biologinės šeimos ryšį. Sudarytos visos sąlygos, kad tėvai išspręstų savo problemas ir vaikas sugrįžtų pas juos. Deja, atsitinka taip, kad jie to nedaro. Taip yra ir mūsų atveju, todėl siekiame nuolatinės globos.

Džiaugiamės kiekvienu berniuko žingsniu į priekį. Pradžioje vaikas žiauriai skriausdavo gyvūnus: norėdavo juos sutrypti, smaugti, dusinti. Po ilgų pokalbių jo elgesys su už save silpnesniais pasikeitė kardinaliai. Anksčiau berniuko patiriama agresija pasitraukė ir jis tapo žymiai švelnesnis. Dabar jis prašo pavedžioti šuniukus kartu su mano dukra. Berniukas noriai padeda namuose, mokosi skaičiuoti ir skaityti. Smagu, kad globotinis po truputį atsikrato visų baimių ir pradeda gyventi normalų vaiko gyvenimą.

Kokie nūdienos stereotipai, kalbant apie globą, labiausiai skaudina?

Labiausiai skaudina išankstinis nusistatymas. Tarsi tas bejėgis vaikas būtų dėl savo problemų kaltas pats. Tarsi jis būtų didžiausia nelaimė. Stebina atsiribojimas ir nenoras padėti. Pati iš savo patirties galiu pasakyti, kad vaikai yra vaikai. Jų visų elgesys priklauso nuo aplinkos, kuri jį formuoja. Net ir pagal mokslininkų tyrimus, genetika čia vaidina itin menką vaidmenį. Visi vaikai, nepriklausomai, ar jie auga savo biologinėse, ar globėjų šeimose, yra tarsi tušti indai ir viskas priklauso nuo to, kaip juos užpildome mes. Mes – tai ne tik tėvai ar globėjai, bet ir mokytojai, socialiniai darbuotojai, bendraklasiai, jų tėvai – visa aplinka.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė



Į kelionę – su kūdikiu

Vaiko gimimas pakeičia įprastinį šeimos gyvenimą – tėvams tenka atsisakyti kai kurių pomėgių, o, artėjant atostogų sezonui, ramybės neduoda dilema – važiuoti į kelionę su kūdikiu, ar likti namuose. Bijantys leisti į kelionę su vaiku iki vienerių metų abejoja dėl jo saugumo arba, kad tokios atostogos bus malonios. Bet daugumai jaunų šeimų kūdikis netrukdo geram ir įdomiam poilsiui. Atostogos – puikus metas pabūti visai šeimai drauge, atsipalaidavus nuo darbų ir namų rūpesčių. Svarbiausia tėvams pasirngti būsimai kelionei, atsižvelgiant į mažojo keliautojo poreikius.

Ar kelionė su kūdikiu tokia jau sudėtinga?

Pradėti keliauti drauge su kūdikiu drąsiai galima, kai jam sukanka trys mėnesiai. Per pirmuosius keletą gyvenimo mėnesių mažylis prisitaikė prie aplinkos, geriau miega naktimis, jau nusistovėjusi tam tikra dienos tvarka. Mama per šį laiką spėjo apsiprasti su naujais rūpesčiais.

Kūdikiai lengvai pakelia netolimas keliones, todėl suaugusiems kelia daug mažiau proble-

mų nei vyresni vaikai. Jeigu išlieka įprastinė dienos tvarka ir nepakinta maistas, kūdikiui nesunku prisitaikyti prie naujos vietos. Be to, jie daug laiko miega, taigi, tėvams lieka visiškai laisvų valandų savo pomėgiams. Keliauti su pačiais mažiausiais lengviau, nes jų neužsupa transporto priemonėje ir dėl to kelionėje jie nevemia. Be to, žindomo kūdikio maitinimo problema yra išspręsta savaime.

Mamos pienas kelionėje ir maistas, ir vaistas

Kūdikio žindymas padės sumažinti stresą dėl pokyčių. Be to, mamos piene yra daug antivirusinių ir antibakterinių komponentų, kurie apsaugos mažylį nuo dažnai kelionėje pasitaikančių žarnyno infekcijų.

Kad kūdikiui nesutrikėtų virškinimas arba nepašalintų alergija, mamai derėtų valgyti įprastinius maisto produktus. Verčiau atsisakyti specifinių vietinės virtuvės patiekalų ir egzotinių vaisių.

Kur geriausia važiuoti?

Laipiojimą kelnais ar plaukiojimą srauniomis upėmis su kūdikiu ant rankų vargu ar rinksitės. Kelionė neturėtų trukti ilgai – 2–3 valandas kūdikis tikrai nesunkiai ištvėrs. Patariama rinktis

Happy
jūsų laimingam mažyliui

NEW FLEXI FIT SISTEMA

3 72

360° comfort system

ŪGTELĖJUSIEMS MAŽYLIAMS!

- ✓ Elastinis juosmuo nevaržo judesių
- ✓ Greitai ir daug sugeria
- ✓ „Odour stop“ sistema užrakina kvapus
- ✓ Švelnios ir plonos



šalis, kurių klimatas labai nesiskiria nuo įprastinio. Svarbu, kad būtų priinama kvalifikuota medicininė pagalba.

Jei pagrindinis kelionės tikslas yra ekskursijos ir muziejų lankymas, pageidautina, kad visi įdomūs objektai nebūtų labai toli nuo gyvenamosios vietos.

Ilsėtis su kūdikiu geriausia šiltuoju sezonu, bet venkite didelės kaitros. Geriausia planuoti kelionę vasaros pradžioje ar ankstyvą rudenį.

Kokiu transportu keliauti?

Patogiausia keliauti su kūdikiu traukiniu, asmeniniu automobiliu ar lėktuvu. Autobuse tėvams bus sunkiau pamaitinti mažylį ar pakeisti sauskelnes.

Jei ketinate važiuoti traukiniu, verčiau nusipirkite visą kupė: kad svetimi žmonės netrikdytų ar neišgąsdintų mažylio, o mama galėtų saugiai ir ramiai maitinti krūtimi. Traukinyje bet kuriuo metu galima prigulti, pavaikštinėti su kūdikiu. Vagonuose yra kūdikių vystymo stalai.

Skrendant lėktuvu, visą laiką mama ar tėtis turės laikyti vaiką ant rankų. Žinoma, galima įsitaisyti ir patogiau – nusipirkti papildomą sėdimą vietą ir į lėktuvo saloną pasiimti automobilinę kėdutę. Lėktuvo salono galinėje dalyje yra kūdikių vystymo stalas (gerai būtų jį užtiesti vienkartiniais vystyklais).

Pakilimo ir nusileidimo metu kūdikis gali pradėti verksti dėl užgultų ausų. Šią problemą išspręsti paprasta: pakanka duoti jam krūtį, buteliuką su čiulptuku arba žinduką. Čiulpmas ir rijimas padės pašalinti arba susilpninti nemalonų jausmą ausytėse.

Labiausiai nepriklausoma kelionė privačiame automobilyje. Į saloną galėsite pasiimti visus kūdikiui reikalingus daiktus. Bet kuriuo metu sustosite jį pamaitinti ar perrengti. Pasirūpinkite, kad karštą vasaros dieną vaikas automobilyje neperkaistų. Atsargiai naudokite kondicionierių, nes galima ir peršalti. Kad automobilio salonas neįkaistų ir saulė nespigintų mažyliui į akis, prie langų pritvirtinkite apsaugas.

Kraunamės lagaminą

Kūdikio daiktus sudėkite į atskirą lagaminą ir greitai bei lengvai rasite prireikusį drabužėlį, žaisliuką ar kitką.

Vaiko drabužius parinkite pagal poilsio vietos klimato sąlygas. Net jei keliaujate prie jūros, vaikiškiems daiktams skirtame lagaminėlyje turi

būti šiltesnių drabužių, kuriuos vilkėdamas kūdikis patogiai jausis esant prastesniam orui.

Verta pasiimti nešioklę. Tėveliams bus lengviau vaikščioti ir laukti eilėje oro uoste, taip pat patogiu kurorte. Ramiau bus ir prie mamos ar tėčio prisiglaudusiam kūdikiui. Sėdinčiam mažyliui pravers sportinis vežimėlis.

Kad lagaminas nebūtų pernelyg sunkus, tėvai turėtų pasiimti tik būtinus daiktus. Neverta apsikrauti daugybe žaislų, taip pat – sauskelnių, kurių galėsite nusipirkti ir poilsio vietoje. Bet jeigu abejojate, kad ten bus tokių, kurias naudojate, teks pasiimti visam poilsio laikui.

Primaitinamam ar maitinamam pieno mišiniais mažyliui į kelionę verta pasiimti įprastinio maisto, nes kitoje šalyje galite tokio nerasti. Jei ketinate skristi lėktuvu, kūdikių maisto stiklainiukus reikia gerai supakuoti, kad jie nesudužtų. Kiekvieną maisto indą apvyniokite polietileno plėvele, tada įdėkite į maisto konteinerį ir likusias tuščias ertmes užpildykite plėvele su oro burbuliukais arba vienkartinėmis servetėlėmis. Konteinerį su kūdikių maistu sandariai uždarykite dangteliu ir įdėję į lagaminą iš visų pusių apkamšykite drabužiais.

Į lėktuvo saloną pasiimkite keletą vienkartinį sauskelnių, vystyklų, drėgnų ir sausų servetėlių, porą mėgstamų kūdikio žaislų, papildomų drabužių ne tik vaikui, bet ir sau, antklodėlę, maisto, buteliuką vandens.

Pasirūpiname saugumu

Prieš kelionę svarbu pasirūpinti ir vaistinėle. Šeimos atostogų rinkinyje turėtų būti apsaugos nuo saulės ir nudegimų priemonių, dezinfekuojamasis skystis, nuo vabzdžių įkandimo saugantis preparatas, medvilnės tamponai, tvarsčių ir pleistrų. Nepamirškite termometro ir vaistų nuo temperatūros. Taip pat – vaistų, kurių duodate kūdikiui nuo įvairių negalavimų.

Kūdikiui iki šešių mėnesių negalima būti tiesioginiuose saulės spinduliuose. Eidami į paplūdimį pasiimkite saulės skėtį arba įsikurkite pavėsyje. Į paplūdimį kūdikį geriausia vestis iki 11 ir nuo 16 valandos, kai saulė mažiau aktyvi. Mažylį aprenkite lengvais šviesiais drabužėliais ilgomis rankovėmis, kepurė turėtų nuo saulės apsaugoti ir veiduką, todėl rinkitės su snapeliu arba su plačiais bryliais.

Parengė Undinė Gilė

Aklimatizacija vaikui sunkesnė

Važiuodami pailsėti su vaikais į tolimą šalį neturėtume pamiršti apie aklimatizaciją. Tai yra natūralus, bet sudėtingas biologinis procesas, vykstantis organizmui prisitaikant prie naujų sąlygų: klimato, laiko juostos, dienos režimo pasikeitimų, neįprastų maisto produktų. Priverstam persiorientuoti organizmui nelengva, todėl iš pradžių galime jaustis nepatogiai ir net liguistai.

Aklimatizacijos negalavimai

Aklimatizacijos negalavimus patiriančius suaugusiuosius gali pykinti, kamuoti galvos svaigimas ir skausmas, kraujospūdžio sutrikimai, šaltkrėtis.

Vaikus aklimatizacija kamuoja labiau. Tai gali būti pakilusi temperatūra, sloga ir kosulys, prastas apetitas, miego sutrikimai. Staiga perėjus prie naujos mitybos gali atsirasti viduriavimas ir pilvo skausmas. Vaikas tampa mieguistas, viskam abejingas, prastai jaučiasi. Kiti vaikai, priešingai – yra kaprizingi, dirglūs, verkia, negali užmigti.

Suaugusieji su tokiais nemalonumais susitvarko greitai – per porą dienų. Vaiko aklimatizacija gali trukti iki 10 dienų. Kuo toliau nusivėsite vaiką nuo įprastinės vietos, tuo sunkiau bus jo organizmui persiorientuoti.

Kaip elgtis pirmosiomis dienomis

Paprastai su aklimatizacijos bėdomis organizmas susitvarko pats. Nuo kai kurių negalavimų, pavyzdžiui, virškinimo sutrikimų, galima duoti vaistų.

Tik atvažiavę į kurortą, leiskite vaikui pailsėti, geriausia jam būtų pamiegoti. Pirmosiomis dienomis apribokite vaiko buvimą jūroje. Apsaugokite jo odą – patepkite specialiu vaikišku kremu. Mažylio galvą būtinai apsaugokite kepure.

Jeigu vaikas nenori valgyti, neverskite. Netrukus jis pats paprašys, nes grynas oras skatina apetitą. Kiek įmanoma, maitinkite jį maistu, panašiu į tą, kurį valgo namuose.

Ar galime sumažinti aklimatizacijos nemalonumus?

Vaikas lengviau prisitaikys, jeigu pasirinktos poilsio vietos laiko skirtumas nebus didesnis kaip trys valandos. Į tolimesnę kelionę su vaikais važiuokite ne trumpiau kaip mėnesiui, kad mažylis turėtų laiko prisitaikyti prie naujo klima-



to. Jei poilsio vietą galite pasiekti traukiniu, autobusu ar automobiliu, verta rinktis iš šių variantų. Laipsniškai keičiantis klimatui kelyje, vaikui lengviau prisitaikyti.

Prieš mėnesį iki kelionės pradėkite duoti vaikui vitaminų, kad jis sustiprėtų. Ilgiau pasivaikščiodami su mažyliu gryname ore, sportuokite, mankštinkitės rytais.

Sveikų vaikų aklimatizacija lengvesnė. Todėl stebėkite mažylio sveikatą, o kelias dienas iki išvykos neveskite jo į darželį ar mokyklą, geriau jam mažiau kontaktuoti su kitais vaikais, kad nesusergtų.

Išvykoje negalima staiga pakeisti mažo vaiko mitybos. Pasiimkite jo mėgstamų košių, tyrėlių ir vandens. Vyresniems vaikams turėkite įprastinių užkandžių. Karšto klimato sąlygomis vaiką kuo dažniau girdykite.

Vaikas lengviau įpras prie naujų sąlygų, jeigu jo dienos režimas bus panašus į įprastinį – bent per pirmąsias poilsio dienas.

Po kelionės taip pat nelengva

Parvažiavus namo laukia grįžimas į buvusius vėžias – reaklimatizacija. Vaikas turi iš naujo apsiprasti su anksčiau pažįstamomis sąlygomis. Šis etapas gali būti taip pat sunkus, todėl neskubėkite vesti vaiko į mokyklą, darželį ar sporto užsiėmimus. Mažylio organizmui vėl apsiprasti namuose taip pat reikia laiko.

Parengė Dalia Petrutytė



Atostogos Lietuvoje: sveikatos ir pramogų darna

Vasara bene visų mėgstamiausias metų laikas, kurio su nekantrumu laukia ne tik vaikai, bet ir suaugusieji: geras oras, šiluma, nerūpestingi vakarai, ilgi pasivaikščiøjimai ir užtarnautas poilsis – atostogos. Norėdami, kad jos būtų nepamirštamoms, reikia ne tik kruopščiai planuoti iš anksto, bet ir pasidomėti pramogomis, ypatingais pasiūlymais sveikatai gerinti, pavyzdžiui, jei atvykstate su visa šeima, ieškote įdomesnių veiklų, renginių, lauko pramogų. Pirmiausia, atostogos turėtų būti orientuotos į sveikatą ir skirtos kokybiškam poilsiui bei sveikatos gerinimui. Juk sugrįžti prie darbų daug lengviau, kai atsigauna ir kūnas, ir siela – sugrįžta gera savijauta ir užplūsta energija.

Atostogos su šeima

Pastebima, kad Lietuvoje vis labiau populiarėja Druskininkų ir Birštono kurortai bei auga tendencija juose ilsėtis drauge su visa šeima. „Eglės sanatorija“, įsikūrusi abejuose kurortuose, didelį dėmesį skiria ir sveikatos gerinimui, ir visos šeimos kokybiškam poilsiui. Čia gausu skirtingų gydymų programų bei programų, skirtų vaikų sveikatinimui. Birželio mėnesį čia skelbiamas šeimos atostogų laikas, todėl sanatorijoje gyvenantiems vaikams kasdien dovanojami nemokami apsilankymai baseinų ir pirčių komplekse bei dovanojamos dvi gydymosi procedūros.

Be kita ko, čia įrengtas vaikų kambarys, kuriame laukia įvairioms amžių grupėms skirti smagūs stalo ir kompiuteriniai žaidimai su „Kinect“ technologija, skatinančia vaikus ne tik linksmai praleisti laiką, bet ir aktyviai judėti. Vaikų kambarys veikia kasdien, tad tėveliai gali pasilepinti sanatorijoje teikiama procedūromis ar pasigrožėti atsiveriančiu kraštovaizdžiu, pasimėgauti kava, desertu „Eglės sanatorijoje“ Birštone tik vasarą veikiančioje „Saulės terasoje“ ant stogo ir nesibaiminti dėl savo mažųjų – vaikų kambaryje jus nuolat prižiūrės profesionali vaikų kambario auklėtoja.

Savo dukros įspūdžiais apie vaikų kambarį dalinasi ir „Eglės sanatorijos“ svečiai – vilniečiai Žydrūnas ir Audronė Butkevičiai: „Mūsų mergaitė, turbūt kaip ir visiems vaikams, labiausiai patiko baseinai – nenorėjo iš jų išlipti, tačiau vaikų kambarys ir jame dirbančios auklės taip pat paliko labai didelį įspūdį.“ Mergaitė džiaugėsi įdomiais užsiėmimais, darbeliais, kuriuos gamino drauge su aukle: „Ji su mumis net į kambarį nenorėdavo grįžti, visą laiką norėjo leisti vaikų kambaryje“, – su šypsena pasakoja Audronė. Malonią nuostabą šeimynai sukėlė ir sanatorijos maitinimas: „Dukra kelionėse labai išranki, atrodo, valgo vien makaronus, o čia, „Eglės sanatorijoje“, ragavo viską!“ Tėveliai ir patys

nestokojo puikių atsiliepimų apie maitinimą – gyrė šviežią, sveiką, įvairų maistą su didžiuoju vaisių ir daržovių pasirinkimu.

Puiki kokybė ir turiningas laisvalaikis

Vilniečių šeimyna teigė, kad prieš atvykdami į sanatoriją buvo kiek kitokios nuomonės: „Manėme, kad čia atvykstama tik gydytis. Tarsi, jei nesergi, nėra ko ir važiuoti, o tik pabuvęs supranti, kad klydai – nebūtinai turi kęsti skausmus, pravartu atvažiuoti reguliariai ir pasirūpinti savo sveikata.“ Sutuoktinius žavėjo ir „Eglės sanatorijos“ darbuotojų profesionalumas, puikus veiklos organizavimas: „Bene labiausiai nustebino itin pozityviai nusiteikę sanatorijos darbuotojai ir tai, kaip puikiai čia viskas organizuota. Matyti aplink tiek daug šypsenų, optimizmo ir malonaus bendravimo – ne mažiau svarbu nei pačios procedūros“, – tvirtino Butkevičiai.



Paprašyti išskirti labiausiai įspūdį palikusias procedūras, Žydrūnas teigė, kad jam labiausiai patiko elektrostimuliacija „StimaWell“ aparatu, taip pat sutuoktiniai liko sužavėti purvo voniomis, sausos angliarūgštės ir perlinėmis voniomis, Audronė iš procedūrų išsiskyrė sauso masažo vonią: „Įdomus jausmas – tikras atsipalaidavimas.“ Vyrįškį taip pat sužavėjo nauja „Eglės sanatorijoje“ Druskininkuose pristatyta gydomoji procedūra – takas „Sveikatos link“, Audronė liko patenkinta „Žiemos sodo“ ramybe: „Mano vyras yra aktyvesnis, mėgsta anksti keltis, rytais eina bėgioti, todėl jam labiau patinka aktyvesni užsiėmimai, kurių čia yra tikrai daug. Aš labiau mėgstu ramesnį poilsį, tai man labai patiko „Žiemos sodas“, kur ideali vieta tarp žalumos ir žiedų tyloje, tik čiurlenant fontanui, skaityti knygą“, – sakė Audronė.

„Eglės sanatorijoje“ norima, kad atvykusiems svečiams praleistas laikas sietųsi ne tik su sveikatinimusi, bet ir turiningomis pramogomis, kurios padeda atsipalaiduoti ir dvasiškai, ir psichologiškai, formuoja džiugius šeimos ir draugų laisvalaikio prisiminimus, ugdo įvairius gebėjimus ir skiepia sveikos gyvenamosios įpročius. Norintiems laisvalaikį praleisti aktyviai siūlomos tiek vidaus, tiek lauko pramogos: skvošas, biliardas, krepšinis, tenisas, šiaurietiškas ėjimas, treniruoklių salės ir kt.; organizuojamos įvairios paskaitos, meno parodos, koncertai, spektakliai, kino vakarai.



Butkevičių paklausus, ar „Eglės sanatorija“ tinkama vieta visai šeimai, Audronė atsako: „Tikrai tai yra tinkama vieta atostogauti kartu su vaikais. Mano nuomone, su jais atvykti čia labai patogiu – vaikai turi, ką veikti, o tėvai gali eiti „savais keliais“ ir būti ramūs dėl savo vaiko. Ko gero, nelabai net yra ko daugiau norėti ar pasiūlyti. Čia yra viskas, ko gali reikėti šeimai su vaikais.“ Druskininkų ir Birštono kurortuose įsikūrusi „Eglės sanatorija“ tai vieta visai šeimai, kurioje derinamos įvairios sveikatinimui skirtos procedūros ir aktyvios laisvalaikio pramogos.

Kada sunerimti, jeigu vaikui įgėlė vabzdys?



Gamtoje mažylio tyko daugybė skaudžiai kandžiojančių ir geliančių vabzdžių: uodai, mašalai, širšės, skruzdėlės, bitės, vapsvos, erkės. Uodai ar mašalai Lietuvoje dažniausiai didelės žalos nepadaro ir su įkandimo pasekmėmis tėveliams nesunkiai pavyksta susidoroti patiems. Kur kas pavojingesni nuodus išskiriantys vabzdžiai: bitės, vapsvos ir širšės – jų įgėlimai gali sukelti stiprias alergines reakcijas. Pavojingos yra erkės, kurios gali pernešti sunkias ligas. Įsisiurbus šiam gyviui, vaiką visada reikia nuvežti pas gydytoją.

Ar žinote, ką daryti kiekvienu atveju, ir kaip apsiginti nuo kandžiojančių niekdarių, kad jiems nepavyktų prasibrauti iki mažylio?

Uodo įkandimo vietos svarbu nenukasyti

Šie vabzdžiai siurbdami kraują išskiria krešėjimą stabdančią medžiagą, o atsiradę nedideli niežtintys kauburėliai yra alerginė odos reakcija į ją. Uodų, įvairių mašalų sugelta švelni mažylio oda nukenčia labiau negu suaugusiųjų. Įkandimo vietą labai niežti ir vaikas gali nusikasyti iki kraujo, o tada paprasta patekti infekcijai.

Sukandžiotą vietą nuplaukite su muilu ir nusausinkite. Kad sumažėtų patinimas, įkandimų vietą atvėsinkite uždėję leduku, tada patepkite dezinfekuojamuoju tirpalu. Kad vaikas nesikasytų, naudokite uždegimą, niežulį ir tinimą mažinantį antihistamininį tepalą.

Sumažinti erzinantį niežulį galite sodos tirpalu (arbatinį šaukštelį sodos ištirpinę stiklinėje vandens), palaikę ant pažeistos vietos medetkų nuoviru suvilgytą marlės tamponą. Tokios pat priemonės tinka ir apkandžiojus mažoms muselėms – mašalams. Tada taip pat gali atsirasti nemenkų patinimų.

Bitės – ne tik saldaus medaus nešėjos

Sveikiems vaikams bičių, vapsvų ir širšių įgėlimai nėra pavojingi, jeigu jų nedaug. Bet kai įgėlimo vieta yra burna ar ryklė, patinimas gali užverti kvėpavimo takus ir atsiranda dusulys. Todėl tenka skubiai kviesti gydytoją.

Bitė įgėlusį patį žūva, palikdama vaiko kūne geluonį, kurį reikia nedelsiant atsargiai ištraukti. Tai daroma nesuspaudžiant nuodų maišelio. Pincetu ar pirštais traukti nepatariama, nes suspaudus geluonį daug jame esančių nuodų pateks į organizmą. Geluonį galima ištraukti plastikinės kortelės kraštu ar neaštriu peiliu, švelniai ir atsargiai braukiant palei odą. Širšės ir vapsvos geluonies žaizdelėje nepaliekama.



Įgėlimo vietą reikia nuplauti, suvilgyti dezinfekuojamuoju tirpalu. Numalšinti skausmą padės šaldomasis kompresas, kuriam tinka ir į rankšluostį įvyniotas užšaldytų daržovių maišelis arba vandeniu suvilgyta nosinė ar servetėlė. Tada sugeltą vietą patepkite antihistamininiu preparatu, kuris sumažins niežėjimą ir patinimą. Jeigu tai nepadeda, reikėtų duoti vaistų nuo alergijos, kurie paduoda be recepto.

Įgėlimo vietą reikia nuplauti, suvilgyti dezinfekuojamuoju tirpalu. Numalšinti skausmą padės šaldomasis kompresas, kuriam tinka ir į rankšluostį įvyniotas užšaldytų daržovių maišelis arba vandeniu suvilgyta nosinė ar servetėlė. Tada sugeltą vietą patepkite antihistamininiu preparatu, kuris sumažins niežėjimą ir patinimą. Jeigu tai nepadeda, reikėtų duoti vaistų nuo alergijos, kurie paduoda be recepto.

Vis plintant patinimui ir blogėjant vaiko būklei, kvieskite greitąją medicinos pagalbą arba skubiai važiuokite į gydymo įstaigą.

Kai bitės įgėlimas pavojingas

Didelė žala, kurią gali padaryti bitės, vapsvos ar širšės, stipri alerginė reakcija. Nedidelis paraudimas ir patinimas greitai praeina. Bet alergiškiems įgėlimams vaikams gali atsirasti daug sunkesnių negalavimų – dilgėlinis bėrimas, silpnumas, karščiavimas, kūno dalies tinimas, dusulys.

Sunki įgėlimo pasekmė yra anafilaksinis šokas, kuris dažniausiai ištinka iš karto – įgėlus vabzdžiui. Apninka dilgėlinis bėrimas, tinsta, pavyzdžiui, lūpų, ausų, vokų oda. Pažeidžiama kvėpavimo sistema: pasunkėja kvėpavimas, atsiranda dusulys, kosulys, užburksta nosis. Taip pat pažeidžiama širdies ir kraujagyslių sistema, todėl pasidaro silpna, vaikas išblyksta, gali apalpti, netekti sąmonės. Sutrikus virškinimui vaiką pykina, skauda pilvą, atsiranda viduriavimas, vėmimas.

Atsiradus stipriai alerginei reakcijai, pirmoji pagalba yra suleisti adrenalino. Jeigu vaikas yra alergiškas vabzdžių išskiriamoms medžiagoms, visada su savimi į gamtą pravartu pasiimti gydytojo skirtą adrenalino preparatą, kurį sušvirkšite į raumenis. Patogiausia naudoti automatinį adrenalino švirkštą.

Alergiškam vaikui vasaros vaistinėleje reikia turėti gydytojo paskirtą antihistamininį preparatą. Be to, svarbu ne tik greitai palengvinti vaiko būklę, bet ir iš anksto pasirūpinti, kaip išvengti vabzdžių įkandimų.

Skruzdės kanda skaudžiai

Skruzdės įkandimo vietą skauda neilgai, bet stipriai, atsiranda nedidelė pūslelė, paraudimas ir niežulys. Nemaalonių pojūčius galite sumažinti šaldydami ir dezinfekuodami sukandžiotą odą.

Paaiškinkite vaikui, kad skruzdėlyno negalima liesti nei rankomis, nei pagaliuku. Ilsėdamiesi gamtoje, patikrinkite vietą, kurioje ketinate įsikurti, ar nėra šių mažųjų gyvių.

Ką daryti įsisiurbus erkei?

Erkės įkandimas gali baigtis liūdnai – rizikuojame užsikrėsti erkinio encefalitu arba Laimo liga. Nuo erkinio encefalito geriausiai apsaugo skiepai, o nuo Laimo ligos, deja, skiepų nėra. Įsivirtinusi odoje, erkė siurbia kraują ir išskiria seiles, kuriose yra skausmą malšinančių medžiagų, todėl jos įsisiurbimas nepajuntamas.

Pastebėję vaiko odoje įsisiurbusią erkę, tuojau pat kreipkitės į gydytoją – jis išims vabzdį ir nusiųs į laboratoriją tyrimui. Šalinant erkę svarbu jos nepažeisti, kad žaizdoje neliktų šio vabzdžio dalių. Taigi geriau jos netraukti patiems.

Erkės paprastai slepiasi žolėje ir neaukštuose krūmuose. Todėl vaikštinėjant miške drabužiai turi už dengti visą vaiko kūną, būtina ir gerai priglundusi kepurė. Grįžusį iš miško mažylį atidžiai apžiūrėkite.

Kaip išvengti įkyrių vabzdžių?

Geriausias būdas apsisaugoti nuo vabzdžių įkandimų ilsintis gamtoje – atbaidyti juos repelentais. Repelentai gaminami purškiklių arba kremų, tepalų, pieštukų pavidalo.

Vaistinėse galima įsigyti ir jautriai vaikų odai tinkančių šių priemonių, kurios pagamintos iš natūralių medžiagų. Tokiais repelentais būtina patepti ar apipurškite atviras vaiko kūno vietas.

Jeigu pasirinkote purškiklį, svarbu jį naudoti taip, kad jame esančių medžiagų nepatektų į akis arba kvėpavimo takus. Prieš purkšdami, paprašykite vaiko užsimerkti ir užčiaupti burnytę.

Patiems mažiausiems galite išbandyti kitokį repelentą – rutulinį pieštuką ar specialią vabzdžių atbaidančią apyrankę, kuria apjuosite mažylio rankytę.

Kelios gudrybės, padėsiančios išvengti vabzdžių

- ♦ Atostogaujant sodyboje nuo įvairių skraidančių vabzdžių apsaugos specialus ant lango ir atvirų durų pritvirtintas tinklelis. Lovelę arba vežimėlį galite už dengti marle. Geriau neatidarykite langų važiuodami automobiliu.
- ♦ Bites ir širšės erzina mosikavimas rankomis, bandant jas nuvyti, todėl joms atskridus derėtų išlikti ramiems.
- ♦ Iškylaudami nelaikykite atidarytų gerimų butelių, kuriuose įkritusio vabzdžio galite nepastebėti. Maistą iškylaudami gamtoje taip pat laikykite sandariai. Vaikams lauke geriau nevalgyti vaisių, ledų, negeriti saldžių gerimų. Bites, vapsvas ir širšės traukia saldaus maisto bei gerimo kvapas, vabzdys gali pasikėsinti, pavyzdžiui, į kompotą, esantį mažylio buteliuke.
- ♦ Pavojingos vietos lauke – žydinčių augalų pievos. Įspėkite vaiką, kad nelieštų jokių vabzdžių, neskintų gėlių, nes jose gali būti bičių.
- ♦ Miške ar pievoje vaiką aprenkite šviesiais drabužiais, kad lengvai pastebėtumėte ant jų patekusius vabzdžius. Palaidinės ar džemperio rankovės turi būti ilgos ir priglundę prie riešų, ilgos kelnės – priglundusiais galais. Venkite vietų, kur daug krūmų ir aukšta žolė.

Mažojo keliautojo pilvuko problemos: kaip tėveliams pasiruošti



Viduriavimas – dažna mažų vaikų bėda, kurios tikimybė vasarą daug didesnė, nes karštyje suaktyvėja kenksmingi mikroorganizmai, o maisto produktai greitai genda. Užtenka vaikui iškyloje pagriebti neplautomis rankomis sumuštinį arba suvalgyti karštyje suspėjusį apgesti maisto produktą.

Atostogaujant užsienio kurorte gali netikėtai užklupti vadinamasis keliautojų viduriavimas. Tai ūmi infekcija, kurios viena iš priežasčių aklimatizacijos periodu laikinai susilpnėjęs vaiko imunitetas, o jam turi reikšmės dar ir stresas, ir nuovargis. Didžiausią pavojų žarnynui kelia termiškai neapdoroti maisto produktai ir užterštas vanduo.

Tėveliai turėtų žinoti, kaip apsaugoti vaiką nuo šių bėdų, o jeigu vis dėlto nepasisekė, svarbu būti pasirėngusiems padėti mažyliui, kad nemalonūs negalavimai greičiau baigtųsi.

Kas sukelia viduriavimą kelionėje?

Virškinamojo trakto veiklą sutrikdo kitoks, negu įprasta, maistas, nes pasikeitus mitybai

sutrinka žarnyne esančių bakterijų – naudingųjų ir žalingųjų – pusiausvyrą. Virškinamajame trakte įsivysto svetimų, neįprastų bakterijų, tarp kurių dažnai yra ir sukeliančių ūmias žarnyno ligas.

Didžiąją dalį keliautojų infekcinių viduriavimų sukelia *E. coli* genties bakterijos, išskiriančios enterotoksinus. Šios bakterijos į organizmą patenka per užkrėstus maisto produktus ir vandenį. Suvalgius netinkamai pagamintų kiaušinių arba paukštienos, jautienos, kiaulienos, išgėrus užteršto pieno, į virškinamąjį traktą gali patekti salmoneliozė sukeliančios bakterijos, o jos yra plonosios žarnos uždegimo priežastis. Per nešvarias rankas ir užterštus maisto produktus galima užsikrėsti dizenterija (šigelioze), kurią sukelia šigelijų genties bakterijos.

Rečiau viduriavimą kelionėje sukelia virusai – norovirusai ir gerai tėveliams pažįstami rotavirusai. Virusai perduodami ir per orą – bendraujant su užsikrėtusiu žmogumi. Rotavirusu vaikas gali užsikrėsti per žaislus, indus, drabužius, maistą. Šios infekcijos sukėlėjai ilgai išlieka aplinkoje, todėl apsisaugoti nuo jų sunku.

Didžiausias infekcijų pavojus kelionėje tyko kūdikių ir mažų vaikų, kurie ir namuose pamiršta

higienos taisykles, be to, mėgsta viską čiupinėti ir kišti pirštukus į burną. Vaikai dažnai užsikrečia per nešvarias rankas, neplautus vaisius ir daržoves, nešviežius arba menkai iškeptus ar išvirtus mėsos patiekalus. Žarnyno problemų jiems dažnai atsiranda po maudynių upėje ar jūroje, nešvariam vandeniui patekus į vaiko burnytę.

Negalavimo požymiai

Keliautojų viduriavimu susirgęs vaikas tuštinasi daugiau nei 3 kartus per parą. Kūdikiai įprastai tuštinasi dažniau ir jiems keliautojų viduriavimą galima įtarti, kai jie tai ima daryti gerokai dažniau negu paprastai. Toks nemalonus trunka maždaug 3–4 dienas, nors gali tęstis ilgiau nei savaitę.

Kartu su viduriavimu vaikui gali pakilti temperatūra, skaudėti pilvuką, jis gali vemti, pasidaryti neramus arba atvirksčiai – apatiškas. Vaikų išmatose kartais būna kraujo priemaišų. Viduriavimas prasideda staiga ir nebūtinai išvykoje į svečią šalį – infekcija gali užpulti tik grįžus į namus.

Pagalba viduriuojančiam vaikui

Didžiausias viduriavimo pavojus mažam vaikui – dehidracija, nes viduriuojant netenkama daug vandens, o su juo ir organizmui itin svarbių mineralinių medžiagų. Kuo vaikas mažesnis, tuo greičiau netenka skysčių. Dehidracijos kamuoja jamas mažylis jaučia troškulį, o esant vidutinei dehidracijai, mažiau šlapinasi, gali būti silpnas ir vangus. Netekus gana daug skysčių sumažėja arterinis kraujo spaudimas ir vaikas gali apalpti, gali sutrikti kraujotaka inkstuose, galvos smegenyse.

Pagrindinė užduotis gydant viduriuojantį vaiką – atkurti skysčių kiekį, todėl svarbu užtektinai gerti – nedideliais kiekiais ir dažnai. Galite duoti ir arbatos arba kompoto. Jeigu mažylis visiškai atsisako gerti ir yra mieguistas, būtinai kreipkitės į gydytoją.

Kovoti su viduriavimu padeda enterosorbentai ir probiotikai. Enterosorbentai sugeria ir pašalina iš organizmo virusus, bakterijas, toksinus ir žarnyno dujas.



Esant ir bakteriniam, ir virusiniam viduriavimui būtina atkurti pažeistą žarnyno mikrofloros pusiausvyrą, todėl patariama vartoti probiotikus. Probiotikai – gerųjų bakterijų preparatai, padedantys atkurti naudingų bakterijų kiekį žarnyne. Šie preparatai palengvina vaiko būklę ir sustiprina viduriavimu trukmę. Gerosios bakterijos naudingos virškinimui ir mažina pilvo pūtimą.

Kada reikia gydytojo?

Medikų pagalba būtina, kai vaiko būklė stipriai blogėja. Gydytoju reikia su krauju viduriuojančiam, dažnai vemiančiam vaikui, jeigu pakilo aukšta temperatūra, kai liga tęsiasi ilgiau nei 3 paras. Taip pat nedelskite atsiradus stipriems dehidracijos požymiams: sumažėjus šlapimo kiekiui, dingus ašaroms, išsausėjus lūpoms ir burnos gleivinei, atšalus rankoms.

Kaip apsisaugoti?

Išvengti daugelio žarnyno infekcijų padeda tinkama higiena. Įpratinkite vaiką plauti rankas grįžus iš lauko, pažaidus su naminiu gyvūneliu, išėjus iš tualetu.

Ilsėdamiesi svetur atidžiai rinkitės maistą viešojo maitinimo įstaigose. Vaisius ir daržoves kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu. Geriau neduoti vaikui vaisių, nuo kurių negalite nulupti odelės, taip pat – menkai apkeptos ar apvirtos mėsos. Pavojų gali kelti nepasterizuoto pieno produktai: ledai, minkštieji sūriai (mocarela, feta, ir kt), konditerijos gaminiai su kremu. Visada pasitikrinkite produktų galiojimo laiką ir laikykite juos šaldytuve. Išskylaudami pasiimkite šaltkreipšį.

Svečioje šalyje venkite gėrimų su ledo kubeliais – jie gali būti sušaldyti iš nevirinto vandens. Svetur nepatariama gerti vandens iš čiaupo, nes nesame tikri, kad jis nėra chemiškai apdorotas arba neužterštas bakterijomis. Tinkamas vanduo tik iš sandariai uždaryto butelio.

Verta pasiruošti iš anksto

Jeigu kelionės metu viduriavimu išvengti nepavyks, patirsite mažesnę stresą, kai priemonės nuo šio negalavimo bus po ranka. Kelionės vaistinėje turėkite koncentratų geriamiesiems druskų tirpalams, taip pat absorbentų, padedančių greičiau atsikratyti užkrato, ir probiotikų preparatų.

Planuojant ilsėtis svečioje šalyje patariama žarnyną ruošti iš anksto ir prieš kelias savaites iki išvykos pastiprinti jo mikroflorą probiotikais. Kai organizme užteks naudingųjų bakterijų, jame negalės įsivystyti žalingosios, kurios dažnai ir sukelia viduriavimą.

*Parėngė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*

Vaikas susižeidė: ką turime daryti?



Dviračiai, paspirtukai, riedlentės, riedučiai vasarą vilioja vaikus kone visą dieną praleisti lauke. O tėveliams neramu, nes dažnai mažieji nenuoramos nusibrozdina kelius ir alkūnes, gali patempti raumenis ar sustrenkti galvą.

„Šiltuoju sezonu kur kas dažniau prireikia pleistru, tvarščių, antiseptikų, tepalų bei gelių sumušimams gydyti, taip pat vaistų nuo skausmo. Svarbu žinoti, ką daryti vaikui patyrus vieną ar kitą traumą. Net ir nesunkus sužalojimas, tinkamai nepadėjus, gali baigtis liūdniau: uždegimu ar kraujui užkrėtimu. Tinkamai suteikus pirmąją pagalbą sužeista vieta greičiau sugis“, – pasakoja BENU vaistininkė Inga Norkienė.

Vaistininkė primena pirmosios pagalbos taisykles, kurias žinodami nepasimesite ir tinkamai padėsite susižeidusiam vaikui.

Žaizdą pirmiausia dezinfekuojame

Dažnai iš lauko vaikas grįžta nubrodintomis ir žaizdotomis rankomis ar kojomis. Nukritus nuo riedlentės ar dviračio gali atsiverti kraujuojanti žaizda.

„Kuo žaizda gilesnė, tuo pavojingiau, tačiau net ir į negilią žaizdą lengvai patenka infekcija. Žaizdą užteršia nešvarumai nuo grindinio, todėl pirmiausia ją reikia tinkamai išvalyti ir apsaugoti nuo užkrėtimo“, – sako I. Norkienė.

Pirmiausia žaizdą nuplaukite šiltu švariu tekančiu vandeniu su muilu, lauke tiks ir vanduo

iš butelio. Tada nusauskite, bet neskubėkite stabdyti nedidelio kraujavimo, – kraujas išplaus bakterijas.

„Švarią žaizdą dezinfekuokite antiseptiku, kuris sunaikins užkrėtimą sukeliančius mikroorganizmus. Nepamirškite, kad vandenilio peroksidas tinka tik labai negilioms, silpnai kraujuojančioms žaizdoms, nes jis išplauna ir kraujavimą stabdančius krešulius. Negalima ant žaizdos pilti jodo, spirito ar briliantinės žalumos, valyti jos vata, nes gali likti plaušelių“, – pataria vaistininkė.

Dezinfekavę žaizdą, ją apsaugome steriliu tvarščiu. Negilioms žaizdoms galima naudoti purškiamus pleistrus, per kurių plonytę plėvelę pažeista oda laisvai kvėpuoja.



Patemptų ar sumuštų raumenų negalima iš karto šildyti

Mažieji nenuoramos neišvengia ir raumenų traumų ar sumuštųjų. Taip susižalojus skauda, sunku vaikščioti ir gali tekti atidėti pramogas lauke. Patempti audiniai dėl uždegimo sutinsta, todėl nedera laukti, kol sužeista vieta sugis savaime.

Anot vaistininkės, pasitempus raumenis ar susimušus, skaudama vieta pirmiausia šaldoma. Šaltis sumažina skausmą, tinimą ir uždegimą. Tinka ir maisto produktai iš šaldiklio, suvynioti į rankšluostį, šaltame vandenyje sudrėkintas rankšluostis. Tokį kompresą laikykite apie 15 min., darydami pusvalandžio pertraukas, iki 6–8 kartų per dieną.

Šildoma patempta ar sumušta vieta gali labiau tinti ir skaudėti, todėl šildomąjį kompresą vaistininkė pataria dėti ne anksčiau kaip po dviejų parų.

Skausmą numalšins ir uždegimą sumažins geriamieji vaistai, kurių veiklioji medžiaga, pavyzdžiui, ibuprofenas. Greičiau nuslopinti skausmą ir uždegimą, atsikurti pažeistiems audiniams padeda geliai ir tepalai. Tokiu preparatu pateptą vietą pridenkite nuo saulės, nes ten oda jautresnė. Jeigu skausmas nepraeina per kelias dienas, patariama kreiptis į gydytoją.

Itin pavojingos – galvos traumos

Mėlynė pargriuvus – nebaisi bėda, kur kas pavojingiau susimušti galvą. Krentant iš didesnio aukščio galima patirti sunkią galvos traumą, pavyzdžiui, smegenų sukrėtimą. Todėl neišleiskite vaiko be šalmo važinėti dviračiu, paspirtuku ar riedučiais.

Nestipriai stukteltą galvą gali užtekti pašaldyti – nuslopinsite tinimą. Tačiau stipriai susitrenkus galvą reikėtų kuo skubiau kreiptis į medikus.

Kada būtina gydytojo pagalba?

- Skauda galvą.
- Sutriko regėjimas.
- Pablogėjo orientacija ir pusiausvyra.
- Sušlubavo atmintis, dėmesio koncentracija.
- Pykina, kamuoja vėmimas.
- Svaigsta galva.

Atsiradus nors vienam iš šių požymių, kuo skubiau kvieskite medikus ir suteikite pirmąją pagalbą.

Pagalba galvos traumą patyrusiam žmogui

Netekusį sąmonės žmogų reikia gaivinti. Jeigu jis vemia, nepalikite gulėti ant nugaros – paverskite ant šono. Esant atvirai kraujuojančiai žaizdai, kraujavimą stabdykite spausdami žaizdą švarių audėklų. Įtarę kaukolės lūžį, žaizdos nelieskite ir laukite medikų“, – pasakoja I. Norkienė.

Ji atkreipia dėmesį, kad patyrus galvos traumą neretai pažeidžiamas ir stuburas. Todėl sužeistojo nejudinkite ir laukite medikų, kurie imobilizuos stuburą ir apsaugos nuo dar didesnės bėdos.

Vaistininkė pataria skubėti pas gydytoją net tada, kai atrodo, kad galvos sumušimas nestiprus, bet galvos skausmas nepraeina arba atsinaujina.



Peršalimas vasaros karštyje



Pasivažinėjote automobiliu atidarę langus ir vaiką jau apipuołė sloga, pakilo temperatūra? Nieko keisto: kad vaikas peršaltų, nebūtinai lauke turi būti šalta, jis gali susirgti ir karštą vasaros dieną. Perpučia mažylį ir nestiprus vėjelis, ypač jeigu jo visada uoliai saugotės. Itin apmaudu, kai vaiko ligos aptemdo atostogų džiaugsmą.

Jeigu vaikas suserga namuose, reikalingiausių vaistų dažniausiai yra, jų nedera pamiršti ir važiuojant į sodybą arba atostogų kelionę.

Kas sušaldo vasarą?

Vasarą intensyviai šaldomės patys ir atvėsti norime greitai. Bet spartūs temperatūros šuoliai – stresas organizmui, su kuriuo jis gali nesusidoroti. Tai ir yra pagrindinė peršalimo vasarą priežastis. Sunkiausia prisitaikyti prie temperatūrų svyravimų kūdikiams ir mažiems vaikams, kurių termoreguliacinė funkcija dar netobula.

Sukaitę lauke, patalpoje gelbėjames kondicionieriaus ar ventilatoriaus skleidžiama vėsa. O šie prietaisai yra vieni iš pagrindinių peršalimo kaltininkų. Nuolat cirkuliuojantis oras džiovina nosies gleivinę, kuri yra apsauginis barjeras nuo infekcijos, ir virusai lengvai patenka į

organizmą arba ima sparčiau daugintis bakterijos. Susargdina ir namų vėsinimas skersvėju.

Kondicionuojamas oras yra ne tik sausas, bet ir šaltas. Kad sau nepakenktume, kambario temperatūra neturėtų būti žemesnė kaip 21 laipsnis. Idealu, kai vidaus ir lauko temperatūrų skirtumas yra ne didesnis kaip 5–7 laipsniai.

Automobilyje kondicionieriaus temperatūrą nustatykite ne žemesnę kaip 20 laipsnių šilumos ir nenukreipkite oro srovės į vaiką. Taip pat nepatariama sukelti skersvėjo automobilyje.

Vasarą gaivindamiesi lediniais gėrimais ir ledais negalvojame, kad jie gali atnešti daugiau žalos negu naudos. Jausmas, kad šalti gėrimai su ledukais geriau numalšina troškulį, yra apgaulingas. Jie atvėsina tik trumpam, bet kūnui tai yra tikras šokas. Peršaldyta gerklės gleivinė praranda gebėjimą atsispirti virusams bei bakterijoms ir tampa vartais įvairioms infekcijoms. Neduokite vaikui šaltų gėrimų iš šaldytuvo, o ledus geriausia valgyti aptirpusius ir mažais kąsneliais, kad jie spėtų sušilti dar burnoje.

Persišaldyti vasarą galima per ilgai pasimaudžius, geriausia vaikui maudytis dažniau ir trumpiau. Didžiulė klaida – įkaitus saulėje pulsti atsivėsinti į šaltą vandenį. Paplūdimyje gali sušaldyti šlapias maudymosi kostiumėlis, todėl išlipus iš vandens reikia iš karto nusišluostyti ir persirengti.

Vasarinis peršalimas gali užsitęsti

Vasarą užklupusio peršalimo, skirtingai negu šaltuoju sezonu, dažniausiai nelaukime rimta bėda ir neskubame gydytis, todėl negalavimai užsitęsia. Ne iš karto peršalimo ligą ir įtariame – pablogėjusią savijautą iš pradžių nurašome nuovargiui ar saulei.

Iš tikrųjų ligos, kuri vadintųsi peršalimas, nėra. Tiesiog taip vadiname kvėpavimo takų susirgimus, o persišaldymas išprovokuoja infekciją, kurią įprastinėmis sąlygomis vaiko imunitetas sėkmingai nugali.

Peršalimą sukelia bakterijos arba virusai, dėl kurių ir išsivysto uždegimas. Šių ligų sukėlėjų aplinkoje yra ištisus metus. Gerklės ir nosiaryklės gleivinėse gyvena daugybė bakterijų ir, kol imunitetas dirba gerai, savijauta normali. Bet persišaldžius, atsiranda sloga, ima skaudėti gerklę, pakyla temperatūra.

Padėkite vaikui nugalėti ligą

Vaiko liga visada sukelia nerimą mamai, bet nepamirškite, kad tai normalu – visi vaikai serga, o peršalimo sukelta liga treniruoja imunitetą. Kitą kartą susidūręs su tais pačiais ligų sukėlėjais organizmas iš karto pradės gaminti apsauginius antikūnus. Svarbiausia – leiskite vaiko organizmui pačiam nugalėti infekciją. Lengvas maistas, šilti gėrimai, drėgnas oras patalpoje, nosytės plovimas fiziologiniu tirpalu – dažnai tik to užtenka vaikui greitai pasveikti.

Nemažiname temperatūros be reikalo

Pakilusi temperatūra reiškia, kad organizmas stoja į kovą su infekcija. Jei vaiko apetitas normalus, o jis, nepaisant temperatūros, linksmas ir žvalus, suteikite organizmui galimybę pakovoti pačiam. Todėl stengiamės numušti tik aukštesnę kaip 38,5 laipsnio temperatūrą, o mažesnę tik tada, kai vaikas itin blogai jaučiasi. Vasarą, keliaudami toliau, vaistinėlėje visada turėkite vaikiškų paracetamolio ar ibuprofeno vaistų.



Neleidžiame išsausėti namų orui

Jeigu namuose veikia orą sausinantis kondicionierius, patalpą reikia nuolat vėdinti ir drėkinti. Normalus oro drėgnis yra ne mažesnis kaip 40 proc. Sausu oru nosiaryklės gleivinei daug sunkiau kovoti su mikrobais ir uždegimu, nes nosies išskyros tirštėja ir sunkiau pašalinamos. Nusipirkite oro drėkinimo prietaisą arba pakabinkite drėgnų rankšluosčių.

Padedame vaikui kvėpuoti nosimi

Jeigu vaikas kvėpuoja per burną, kvėpavimo takai dar labiau išsausėja, uždegimas plinta gilyn ir atsiranda kosulys. Lašinti vaikui kraujagysles siaurinančius vaistus į nosį nėra gera išeitis, juos naudokite tik kraštutiniu atveju ir atsargiai – ne ilgiau kaip 2–3 dienas.

Gerai nosį išplauna ir padeda sumažinti paburkimą fiziologiniai tirpalai, kurių purškiklį galima nusipirkti vaistinėje ir įsimesti į kelionės krepšį drauge su kitomis vaistinėlės priemonėmis.

Palengviname kosulį

Peršalus kosulį sukelia viršutinių kvėpavimo takų uždegimas, kuris negydomas gali pereiti į bronchus ir plaučius. Kol vaiko kosulys sausas, stengiamės jį paversti drėgnu, kad jis atkosėtų skreplius, o su jais – ir užkratą. Padės šilti gėrimai, skreplius skystinantys ir atsikosėjimą lengvinantys preparatai.

Grūdinamės

Kad vaiką rečiau perpūstų skersvėjai, skatinkime jo organizmą prisitaikyti prie aplinkos pokyčių. Sveika bėgioti namuose basomis, taip pat – per smėlį ar žolę, žaisti lauke be megztuko, kai oras išilęs iki 20 laipsnių. Nebijokite vaikštinėjant pūstelėjusio lengvo vėjelio, kambaryje neskubėkite užverti orlaidės. Būkite su vaiku lauke kuo ilgiau ir išieikite iš namų bet kokiu oru. Grūdinkite vaiką nuo pat kūdikystės – lankykite baseiną, mankštas, prausdamos mažylį apipilkite jį kiek vėsesniu vandeniu.

Parengė Dalia Petrutytė

Angina nepalieka ramybės ir vasarą



Vasaros pramogas vaikams dažnai sugadina angina. Gerklę surakinantis skausmas ir pakilusi temperatūra paguldo į lovą, dar liūdniau, jeigu angina pūlinė. Įtarę vaikui šią ligą, būtinai nueikite pas gydytoją, nes gali prireikti antibiotikų, kuriuos skiria tik specialistas. Nors angina nėra pavojinga, bet negydoma ar netinkamai gydoma gali komplikuotis į kitų organų ligas – pažeisti širdį, sąnarius, inkstus.

Pagrindiniai požymiai – aukšta temperatūra ir ryklės skausmas

Angina arba ūminis tonzilitas – tai gomurio tonzilių uždegimas. Šios tonzilės – svarbi imuninės sistemos dalis, jos saugo kvėpavimo takus ir neleidžia virusams ir bakterijoms patekti į organizmą pro burną bei nosį. Nusilpus imunitetui tonzilės nebegali atsilaikyti prieš nepageidaujamus įsibrovėlius ir jose ima daugintis bakterijos ar virusai, kurie pažeidžia tonzilių audinį, dėl to jos ir padidėja.

Susilpnėjus organizmo apsaugai, ima sparčiai daugintis ne tik iš išorės patekusios, bet ir burnoje nuolat esančios bakterijos, kurioms ypatingai palankios sąlygos gomurio tonzilėse esančiose raukšlėse. Angina galima užsikrėsti: bakterijų į vaiko organizmą patenka per orą – sergančiam žmogui kalbant, kosėjant ar čiaudint.

Vaikams dažniausiai ligą sukelia streptokoko bakterijos, nors kalti dėl ligos gali būti ir virusai. Labiausiai ūminiu tonzilitu serga 3–14 metų vaikai.

Skiriamos kelios ūminio tonzilito rūšys. Pirmoji – katarinė angina, kai gomurio tonzilės paburksta ir parausta. Esant folikulinei anginai, ant patinusių tonzilių susidaro balkšvų ir gelsvų iškilųjų taškelių. Susirgus lakūnine angina, ant padidėjusių tonzilių susidaro geltonų pūlinių apnašų.

Ūminis tonzilitas prasideda staiga, o atpažinti ligą galite iš šių požymių.

- ♦ Temperatūra dažniausiai pakyla iki 39–40 laipsnių, vaiką ima krėsti šaltis.
- ♦ Labai skauda ryklę, ypač ryjant, vaikui sunku nuryti net seiles, todėl jis negali valgyti.
- ♦ Ant liežuvio atsiranda baltų apnašų, iš burnos sklinda nemalonūs kvapas.
- ♦ Būdingas ligos požymis – padidėję kaklo limfmazgiai, esantys po apatiniu žandikauliu.
- ♦ Vaikui skauda galvą, silpna, jis prastai miega.
- ♦ Kartais skauda pilvą, kamuoja vėmimas.

Kodėl vasarą vaikai dažnai suserga angina?

Didžiausias ūminio tonzilito kaltininkas – nusilpęs imunitetas, kuris netrukdo bakterijoms sparčiai daugintis, bet, atrodytų, vasarą vaikas kaip tik turėtų būti stiprus. Juk už lango šilta, gausu įvairiausių daržovių, vaisių ir uogų, kurie turi daug vitaminų. Pasirodo, ir šiltuoju metų periodu imuninei sistemai nėra idealios sąlygos. Didžiulę grėsmę jai kelia šaltis, kurio ieškome besigelbėdami nuo kaitros, o dažniausiai tai darome sušilę ir suprakaitavę.

Staigūs temperatūrų šuoliai, kuriuos patiria me gerdami šaltus gėrimus ir valgydami ledus, susilpnina gerklės gleivinės apsauginę funkciją.

Susirgti angina vaikas gali atsivėsinęs patalpoje, kurioje veikia oro kondicionierius, ypač kai temperatūra čia labai skiriasi nuo esančios lauke.

Pernelyg ilgas buvimas saulėje ne tik gali perkaitinti, sužaloti odą, bet ir susilpninti imunitetą. Imunitetas susilpnėja ilgoje kelionėje į poilsio vietą, skirtingoje klimato zonoje.

Anginos priežastis gali būti burnos ertmės infekcija, kurią sukelia eduoonis, stomatitas ir kitos ligos.

Ūminio tonzilito gydymas

Esant bakterinei infekcijai gydytojai dažniausiai skiria antibiotikus, kurių kurso negalima nutraukti net tada, kai temperatūra pasidaro normali ir vaiko savijauta gera. Jei ūminis tonzilitas gydomas per trumpai, liga vaikui gali nuolat kartotis ir išsivystys lėtinė liga, dėl kurios sutrinka tonzilių funkcija. Be to, netinkamai gydant ūminį tonzilitą (ypač pūlingą) vaikas gali

susirgti miokarditu (širdies raumens uždegimu), otitu (vidurinės ausies uždegimu), reumatoidiniu artritu, inkstų uždegimu ir kitomis ligomis. Taip pat gali susidaryti abscesas (pūlinys), o tada dažnai prireikia operacijos.

Vaikui duodama gydytojo skirtų vaistų aukštai temperatūrai sumažinti. Ligos pradžioje ant kaklo galima uždėti šiltą sausą kompresą. Vyresniems vaikams gerklės skausmui numalšinti ir uždegimui mažinti tinka čiupliamosios pastilės arba purškiamieji preparatai.

Paūgėjęs vaikas gali skalauti gerklę šiltu valgomosios druskos tirpalu (pusė arbatinio šaukštelio druskos ištirpinama šilto vandens stiklinėje). Skalavimui tinka ramunėlių ir šalavijų nuovirai.

Susirgęs angina vaikas ūmiu ligos periodu turi gulėti lovoje, o įprastine veikla gali užsimti tik visiškai pasveikęs. Ligoniuokui duokite gerti užtektinai skysčių, nes esant aukštai temperatūrai jų daug netenkama. Tinka šiltos ramunėlių, liepžiedžių arbatos. Ligoniuokas maitinamas lengvai virškinamu minkštu maistu, kuris neturi būti nei karštas, nei šaltas. Sergantį vaiką atskirkite nuo kitų šeimos narių ir valgydinkite iš atskirų indų, kuriuos po valgio gerai išplaukite ir 10–15 min. pavirinkite.

Kad angina nesikartotų, vaiką reikia grūdinti, tuomet jis rečiau sirgs peršalimo ligomis, laiku gydykitės sugedusius dantukus, kitas infekcijas, pavyzdžiui, išvešėjusius adenoidus, prienosinių ančių uždegimą.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Didelis karštos vasaros pavojus – šilumos smūgis

Kai oras įkaista tiek, kad, atrodo, nėra kuo kvėpuoti, reikia būti itin atsargiems, nes dėl didelio karščio vaikas gali perkaisti net pavėsyje. Jeigu patalpoje ar lauke tvanku, o vaikas mažai geria skysčių ir daug juda, organizmas nebesugeba atsivėsinti prakaituodamas ir galima ne tik perkaisti, bet ir patirti šilumos smūgį.

Kodėl vaikai greitai perkaista?

Vaiko organizmas dar negali taip gerai prisitaikyti prie temperatūros pokyčių kaip suaugusiojo, todėl greitai perkaista. Kuo mažesnis vaikas, tuo greičiau jis sukaista, o pasekmės gali būti pavojingos gyvybei.

Iki 3 metų mažyliui nedera būti karštoje atviroje saulėje nuo 10 iki 16 val., kai jos aktyvumas didžiausias. Kad saulė nudegins odelę dar nėra didžiausia bėda – žalingi ultravioletiniai spinduliai gali paveikti sveikatą. Greitai perkaista visas vaiko organizmas, nes jo šilumos reguliavimo mechanizmai dar silpni. Perkaisti labiausiai rizikuoja naujagimiai ir kūdikiai iki vienerių metų.

Perkaitimo priežastys

Šilumos smūgis – bendro perkaitimo ilgai būnant karštyje pasekmė. Perkaistama ne tik būnant saulėje, bet ir tvankioje, nevedinamoje patalpoje. Pavyzdžiui, vaikas daug greičiau perkais uždaramame automobilyje be kondicionieriaus, stovint spūstyje, negu gryname ore – eidamas gatve ar žaisdamas kieme. Vaikas gali gerai jaustis vėjo prapučiamoje vietoje, aprenktas lengvais medvilniniais marškinėliais ir trumpomis kelnėmis. Bet tas pats vaikas tomis pačiomis oro sąlygomis, būdamas uždaroje patalpoje, apsirengęs sintetinių megztnių gali perkaisti ir patirti šilumos smūgį.

Pirmieji perkaitimo požymiai

Vaiko veidukas išblykšta, pradeda skaudėti galvą, gali pykinti, apima silpnumas, temperatūra pakyla iki 38 laipsnių.

Delsti negalima, nes vaiko būklė ims blogėti ir jį gali ištikti šilumos smūgis. Tuomet pasidaro silpna, vaikas mieguistas, skundžiasi galvos skausmu ar svaigimu, padažnėja širdies plakimas, netekęs daug skysčių mažylis nustoja šlapintis. Šilumos smūgį patyrusiam vaikui būdingi požymiai – ir pykinimas ar viduriavimas. Vaiko temperatūra pakyla ir daugiau negu iki 40 laips-



nių, todėl gali sutrikti mąstymas, atsirasti traukulių, mažylis gali nualpti.

Ką daryti, jeigu vaikas perkaisto?

Pastebėję pirmuosius perkaitimo požymius, skubiai kvieskite medikus ir suteikite pirmąją pagalbą.

- ♦ Nuveskite mažylį į pavėšį, vėsią vėdinamą vietą, patalpos temperatūra turėtų būti ne aukštesnė kaip 20 laipsnių.
- ♦ Jeigu namuose neturite kondicionieriaus, atidarykite langus, kad cirkuliuotų oras.
- ♦ Apipurškite vėsiu vandeniu, išmaudykite vėsioje vonioje ar po dušu.
- ♦ Nurenkite visus drabužius, taip pat ir sauskelnes.
- ♦ Kuo dažniau duokite mažyliui atsigeriti vandens.
- ♦ Kūną aprinkite vandeniu sušlapintu rankšluosčiu, ant kaktos, kaklo uždėkite vėsy kompresą, kuriam tinka ir tas pats šlapias rankšluostis, galite užkloti šlapią paklodę.
- ♦ Jeigu esate lauke ir neturite kitų priemonių, galite aplietti šaltu vandeniu.

Kad išvengtumėte perkaitimo, karštą dieną neleiskite vaikui būti saulės atokaitoje, galvą pridenkite kepure ir nuolat siūlykite vandens. Renkite mažylį šviesiais lengvais medvilniniais drabužėliais, galvą apsaugokite kepure.

Parengė Dalia Petrutytė

Mitybos specialistė sako griežtą ne kramtomajai gumai

Duodate vaikui kramtomąją gumą vietoj saldainio? Manote, kad ji sveikesnė, anot reklamos, becukris ir dar valantis dantis produktas? Tačiau sveikos mitybos specialistė Raminta Bogušienė įspėja, kad tai netiesa. Tuo galite įsitikinti patys, pažvelgę į kramtomosios gumos sudėtį. Iš tikrųjų ji ne tik nieko gero nesuteikia, bet ir gali pridaryti žalos.

Kramtomoji guma – žalingų E priedų klodai

Kramtomoji guma yra nesveikas saldus produktas. Smulkiiausiu šriftu ant pakuotės išvardintos jos sudėtinės dalys slepia per 15 E ženklų pažymėtų priedų: saldiklių, dažiklių, tirštiklių ir tt. Kad suviliotų vaikus, gamintojai sugalvojo papildomą kramtomosios gumos priedą – pramogą. Kuriam mažyliui nesinorės pūsti burbulus! O iš tikro, anot Ramintos Bogušienės, kramtomoji guma gadina dantų emalį, gali sukelti galvos skausmus, sutrikdyti virškinimą.

Štai kokie ingredientai sudaro vieną iš vaikams siūlomų kramtomųjų gumų: saldikliai E953, E420, E967, E951, E962, E950; kvapiosios medžiagos, glajinė medžiaga E170, užpildas E341, drėgmę išlaikanti medžiaga E422, tirštiklis E414, emulsiklis sojų lecitinas, dažiklis E171, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga E500, glajinė medžiaga E903, antioksidantas E320, dažiklis E133.

Saldikliai dar blogiau už cukrų

Produkto sudėtis visada pradedama vardinti nuo didžiausią jo dalį sudarančio priedo. Šiame produkte daugiausia saldiklių – net 6 skirtingų rūšių. Cukrų pakeitus saldikliu, kalorijų yra

mažiau, deja, dėl to produktas nėra sveikesnis. Saldikliai yra 200 kartų saldесnės už cukrų sintetinės medžiagos. Dar blogiau – jie sukelia nemaldomą troškulį, silpnina skonio receptorių.

Didelių bėdų gali pridaryti kramtomosios gumos esantis saldiklis aspartamas (E951). Nuo jo gali svaigti ir skaudėti galvą, sutrikti regėjimas ir klausa. Manoma, kad šis saldiklis didina vėžio riziką. Europos Sąjungoje aspartamą draudžiama dėti į produktus iki 4 metų vaikams.

Manote, kad padeda virškinimui?

Kramtant išsiskiria skrandžio sultys, nes tai nulemta fiziologiškai – organizmas ruošiasi virškinti į jį patenkančią maistą. Gumą kramtant ilgai ir dar nevalgius išsiskiria itin daug skrandžio sulčių, o dėl to gali skaudėti skrandį. Vėliau, pavalgius, skrandžio sulčių susidarys per mažai, todėl sutriks virškinimas.

Labai kenkia dantims

Gamintojai žada, kad kramtomoji guma padės išvengti dantų ėduonies, siūloma ją kramtyti po valgio. Deja! Nors ji ir be cukraus, gali pakenkti dar labiau negu ėduonis, nes rūgštingumą reguliuojančios medžiagos ir konservantai tirpdo dantų emalį. Be to, nuolat kramtant gumą pertempiami žandikaulio raumenys, todėl gali skaudėti dantis, ausis ir galvą. Kramtomoji guma sukelia ir migreninius skausmus.

Keiskime į naudingą skanumą

Mitybos specialistė Raminta Bogušienė ragina atidžiai perskaityti užrašus ant kramtomosios gumos pakuotės prieš ketinant ją pirkti vaikui. Maisto produktas, kuriame yra daugiau nei 5, ypač – E raide pažymėti priedai, ne tik ne naudingas, bet ir žalingas. „Palepinti vaiką galite juoduoju šokoladu, sezoninių uogų ir vaisių pyragu“, – pataria mitybos specialistė.

Parengta pagal mitybos specialistės Ramintos Bogušienės informaciją

Žindymas tandemu



**ŽINDYMAS TANDEMU – taip vadina-
mas naujagimio ir vyresnėlio vaiko mai-
tinimas iš krūties vienu metu – prak-
tiškai beveik neįmanomas be prieš tai
buvusio ŽINDYMO PER NĖŠTUMĄ.**

Žindyti nėštumo metu – gal pavojinga?

Kūdikui žindant mamos spenelių dirginimas nerviniu keliu stimuliuoja hipofizę išskirti hormo-
nų oksitociną, kuris krūtų pieno liaukose skati-
na susitraukti aplink alveoles esančias raumeni-
nes ląsteles ir taip pienas pastumiamas tekėti
iš krūtų. Iš panašių raumeninių ląstelių sudary-
tas ir gimdos sienelės raumeninis sluoksnis. To-
dėl oksitocinas taip pat yra svarbus gimdymo
metu. Apie tai girdėjusios mamos nerimauja: ar
žindymo metu išsiskiriantis oksitocinas neišpro-
vokuos gimdos susitraukimų ir nesukels persilei-
dimo ar priešlaikinio gimdymo?

Laimė, per visą pirmąją nėštumo pusę, iki
maždaug 24 savaičių, gimdos raumenys dar
būna oksitocinui neįjautūs. Paskui, kai gimda
savo raumenų pajėgumą pradės palaipsniui di-
dinti ir treniruoti būsime „varžyboms“ – gim-
dymui, labai pamažu didės ir tų raumeninių lą-
stelių jautrumas oksitocinui. Todėl labai nestiprūs
gimdos sienelės raumenų susitraukėjimai, toli

gražu negalintys išprovokuoti priešlaikinio gim-
dymo, antrajame ir ypač trečiajame nėštumo tri-
mestruose yra įprastas reiškinys. Tai daug kartų
atsitinka ir meilės glamonių bei lytinių santykių
ar net fizinės mankštos pratimų metu.

Iki pat natūralaus gimdymo pradžios žindant
iš hipofizės išsiskiriantis nedidelis (vis mažėjan-
tis, nes retėja ir trumpėja žindymai) oksitocino
kiekis ne tik pirmiausia bus panaudojamas bū-
tent pieno varymui iš krūtų, bet ir to kiekio ne-
užtektų per tą laiką daugelį kartų padidėjusios
gimdos stipriems susitraukimams sukelti. Ne-
didelė jo poveikio tikimybė teoriškai galbūt (bet
nebūtinai, nes įrodančių faktų nėra) rastųsi tik
dėl kitų priežasčių gręšiančio priešlaikinio gim-
dymo atveju. Mamai, anksčiau turėjusiai kom-
plikuotą nėštumą, savo asmeninę situaciją rei-
kėtų aptarti su savo gydytoju ir, atsižvelgiant į
visas aplinkybes, nuspręsti, kas geriausia: žindy-
mą drąsiai tęsti, žindyti rečiau ir trumpiau, arba
kūdikį nujunkyti.

Nenusikrauskite pilvelio gyventoj!

Gimdoje augantis vaikas jo vystymosi pirmai-
siais mėnesiais dar būna santykinai labai mažas.
Taigi ir maisto medžiagų jo energijos bei kūno
augimo poreikiams patenkinti dar nereikės lą-
bai daug. Aišku, jam augant, atitinkamai didės
ir tų medžiagų poreikis. Tačiau tuo pat metu ly-

giagrečiai mažės motinos pieno poreikis žindo-
mam vaikui, nes jis gaus vis daugiau kitokio –
papildomo – maisto, kuris pradedamas valgyti
nuo maždaug šešių mėnesių amžiaus.

Kol pati mama su maistu gauna pakankamai
kalorijų ir visų reikalingų medžiagų, kol jos pa-
čios svoris didėja atitinkamas sveikus paramet-
rus, nereikėtų abejoti, kad ji gerai aprūpins save,
gimdos gyventoją ir žindomą vaiką. Nėščia mo-
teris prisitaiko prie padidėjusių mitybos poreikių
valgydama daugiau ir vyresniojo vaiko žindymas
pastebimai neįtakoja jos dar negimusio kūdikio
augimo. Taigi leiskite Jūsų apetitui diktuoti: val-
gykite gerą ir įvairų maistą, kada esate alkana, ir
gerkite, kada esate ištroškusi.

Galimi nesklaidumai

Nėštumo metu randasi įvairių pokyčių, galin-
čių turėti įtakos ir žindymo sėkmei.

Pirmiausia pajautrėja krūtų speneliai. Atsiranda
nemalonių, skausmingų dilgčiojimų, ypač žin-
dymo metu. Vienos mamos tai pajunta anksčiau,
kitos vėliau, kai kurios – jau pirmosiomis savai-
tėmis. Kantresniosios ilgai nustoja kreipti dė-
mesį į šią „smulkmeną“: jeigu vaikas žinda noriai,
patenkintas krūtyje randamu pienu, reiškiama – vis-
kas gerai. Atidžiai rūpinantis geru kūdikio priglau-
dimu prie krūties, kad jis apžiotų kuo plačiau ir
netraumuotų jautraus spenelio, galima paleng-
vinti šį nepatogumą ir išvengti stiprių skausmų.
Daugumai mamų spenelių jautrumo padidėjimas
visiškai praeina po gimdymo. Tačiau, jeigu žin-
dymas nėštumo metu arba ir vėliau, jau pagim-
džius, mamai kelia per didelę įtampą ir yra itin ne-
malonus, ji neturėtų jaustis privalanti vyresniojo
vaiko žindymą žūt būt atkakliai tęsti ir kęsti.

Kartais mamos kamuoja nėštumo toksikozė
ir dėl jos esanti bloga savijauta, pykinimas bei
vėmimas. Dažniau taip darosi rytais, bet būna,
jog užtrunka visą dieną, tęsiasi savaitėmis. Jeigu
toksikozės reiškiniai stiprūs ir užsitęsia, pasitai-
ko, jog ir žindomas kūdikis pasijunta nesveikas:
darosi liguistai neramus, arba, atvirkščiai – ne-
įprastai vangus, praranda apetitą, vemia. Taip
būna retai, tačiau jeigu atsitiktų, kūdikį irgi gali
tekti, bent jau laikinai, nujunkyti nuo krūties.

Nėštumo poveikis pienui

Kaip mums beatrodytų reikšmingas vyresnė-
lio kūdikio ar vaiko žindymas, vis dėlto svarbiau-
sia nėštumo „strategija“ yra išsaugoti ir užau-
ginti motinos kūne naują gyvybę bei pasiruošti
maitinimui po gimimo. O naujagimiui reikės ne
bet kokio maisto, bet labai ypatingo – priešpie-
nio! Tas pasiruošimas neįvyksta per dieną, jis
pradedamas jau gerokai iš anksto.

Laiapsniški pasikeitimai, subrendusį pieną ga-
lop paversiantys priešpieniu, prasideda viduti-
niškai maždaug tarp ketvirtos ir penktos mėnesio.
Gali būti, jog kažkada Jūsų vyresnėlis pastebės
skirtumą, nes ims keistis pieno skonis, ir pieno
mamos krūtyse gaminsis mažiau. Vieniems žin-
domiems vaikams tas skonio pasikeitimas (pie-
nas pasidaro truputį sūresnis) nepatinka ir dėl to
gali patys nusijunkyti. Kiti, atrodo, to nepastebi
ir toliau žinda kaip įprate.

Kai prie krūties jau prašosi du

Keliomis pirmosiomis dienomis po gimdymo
priešpienis yra gyvybiškai svarbus naujagimiui,
todėl prioritetas teiktinas naujagimiui ir jis prie
krūties turėtų būti glaudžiamas pirmas. Nebijo-



kite, pieno tikrai užteks, nes, kaip sakoma, „kur du stos, ten ir darbo bus padaryta dvigubai“. Pieno gamyba motinos krūtyse vyksta pagal „paklausos ir pasiūlos dėsnį“. Taigi, kodėl nepalėpinus ir vyresnėlio? Gal net ir vienu metu – juk krūtys yra dvi. Jaudintis, kad pieno sudėtis yra būtent tokia, kokios reikia naujagimiui, o ne paaugusiam vaikui, neverta. Jeigu vyresnėlis yra gerokai perkopęs metų amžių, jo poreikis motinos pienui jau būna minimalus. Daugelis vyresnių vaikų jaučia ypatingą ryšį su kūdikiu, nes jie abu dalinasi kažkuo labai ypatingu. Tai padeda išvengti vyresnėlio pavydo ir įsivėidimo protrūkių, galinčių kilti, jeigu vaikas tarsi atstumiamas, paliekamas nuošalyje.

Aišku, motinos pienas yra saldus ir skanus, bet daugumai antramečių dominuojanti paskata glaustis prie mamos yra betarpiškas artumas ir nusiramimas. Todėl ilgiausiai ir išlieka žindymai prieš užmiegant. Tačiau, jeigu atrodytu, jog vyresnėlis prašosi prie krūties pirmiausia dėl pavargimo ir iš krūtų išžinda daug pieno, tuomet galbūt ir vertėtų pagalvoti, koku vertingu ir patraukliu kitoku maistu galėtumėte jį pasotinti. Kad glausdamasis prie Jūsų krūties dėl to žmogiško artumo sieki, jis nebūtų tuo pat metu ir labai alkanas.

Pasitaiko, jog namie atsiradus naujagimiui, vyresnis vaikas, kuris jau buvo nusijunkęs per neštumą, vėl pasiprašo žįsti. Nebijokite leisti jam tai pabandyti. Labiausiai tikėtina, jog vietoj žindimo jis tik pakikens ir nušliauš nuo mamos kelių. Gal jis tik siekė užsitikrinti mamos norą ir ryžtą jam tokią galimybę suteikti. Toks leidimas žįsti vaikui yra tarsi patvirtinimas, jog jis dabar ne mažiau mylimas, taigi gali būti ramus.

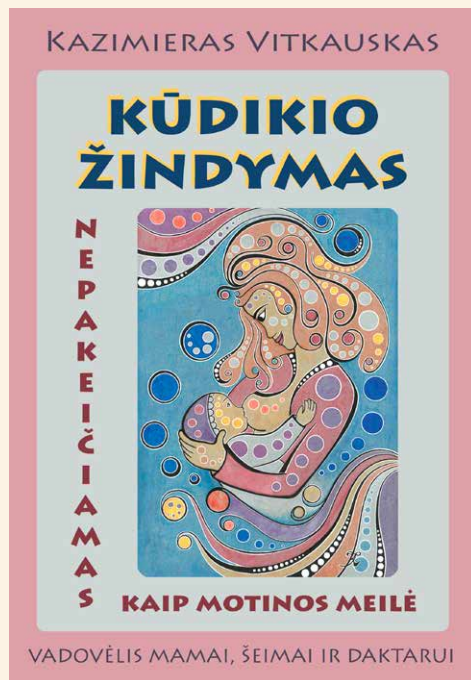
Valgyti reikia visiems

Tandemu žindanti mama turi gauti žymiai daugiau maisto kalorijų. Kuo daugiau pieno pagaminate, tuo daugiau kalorijų turite gauti su maistu. Mama, tik žindanti kūdikį ir neturinti atliekamų riebalų rezervų, turi gauti papildomai 650 kalorijų; dar ji turėtų gauti papildomai 500 kalorijų 6–12 mėnesių kūdikiui, jau valgančiam ir tirštą maistą. Žindančiai vyresnėlei, gaunančiai vis daugiau kito maisto, mamai reikės gauti atitinkamai mažiau kalorijų dėl sumažėjusios pieno gamybos. Dar mamos maisto poreikis priklausys nuo jos fizinio aktyvumo, svorio ir mitybos. Mamai, kuri yra mažiau fiziškai aktyvi, turi didesnes riebalų atsargas po neštumo ir valgo vertingesnį maistą, reikės suvartoti mažiau papildomų kalorijų, negu tai, kuri fiziškai aktyvesnė, turi mažiau riebalų atsargų kūne ir valgo mažiau maistingą maistą. O praktiškai – kaip ir neštumo metu – leiskite Jūsų apetitui vadovauti. Jeigu jaučiate alkį, nebijokite suvalgyti daugiau.

Jeigu norėjote, bet nepavyko...

Atminkite, žmogus svarbiau už beatodairišką užsibrėžto tikslo pasiekimą bet kokia kaina. Jeigu nepaisant žinojimo ir įsitikinimo, jog žindymas ir motinos pienas yra labai svarbus ir naudingas jūsų vaikui, jis pats to neįvertins ir atsisakys, gal geriau nebūkite per daug atkakli, siekdama vyresnėlį žūtbūt kuo ilgiau išlaikyti prie krūties. Jam, o ne tandeminio žindymo tęsimui, teikite pirmenybę, kad išvengtumėte to brangiausio ryšio su savo vaiku įtrūkimo, paskui galbūt net ir labai sunkiai besulipdomų, kuriuos gali palikti prievartos įskeltas apmaudas ir nepasitikėjimas. Geriau pasistenkite kitu būdu išsaugoti ir puoselėti betarpišką jūsų sielų artumą.

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!

Naujausioji – šeštoji knygos laida (2019 m.) papildyta dviem skyriais: „Reino fenomenas spenelyje“ ir „Pieną gausinantys vaistai“.

Daugiau apie knygą ir autorių:
www.zindyk.lt



NENUTOLK, MAITINK PATI

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



Vaikų profilaktiniai tyrimai – plačiai atveria langą į gyvenimą

Vyrauja nuomonė, jog vaiko organizmas iš aplinkos gauna tai, kas reikalinga, todėl vaikui paprastai netrūksta maisto medžiagų. Vis dar yra manančių, jog jaunas organizmas geriau nei pagyvenęs susitvarko su iššūkiais, tad ir vienas kitas saldainis ar bulvytė fri nepakenks, o maisto papildai apskritai vaikams nereikalingi. Tačiau kaip organizmas tvarkosi su mūsų iškeltais iššūkiais, priklauso nuo šeimos gyvenimo būdo, mitybos įpročių bei genetinių savybių. Kartais matome, jog apšleisti vaikai auga sveiki, o kilę iš gražios ir saugios aplinkos visgi serga. Tad kokios yra dažniausiai pasitaikančios būklės, dėl kurių atliekame kraujo tyrimus vaikams, ar galime jas atpažinti patys ir ką tuomet daryti?

Galvodami apie vaiko sveikatos būklę, pirmiausiai įvertiname genetiką ir galimus rizikos faktorius. Atkreipiame dėmesį į šeimoje esančias ligas (cukrinis diabetas, nutukimas, arterinė hipertenzija, skydliaukės ligos ir pan.) – svarbu tai paminėti gydytojui. Atkreipiame dėmesį į mamos sveikatą bei susirgimus – buvęs vitaminių, geležies trūkumas, skydliaukės ligos, hipertenzija ir t.t. Taip pat vertiname vaiko gimimo kelią, svorį, persirgusias ligas. Gimusius mažo svorio, atsilikant raudai, esant atsikartojančioms infekcijoms, nuovargiui, bei tuos, kurių mamos nėštumo metu sirgo mažakraujyste, tiriami dėl galimos geležies stokos anemijos. Išsivysčiusios pasaulio šalys stengiasi kuo anksčiau apšleisti mažakraujystę ir ją gydyti, nes nuo to priklauso vaiko sveikata šiandien ir ateityje, jo raida bei pasiekimai. Deja, ligą nustačius ar pradėjus gydyti per vėlai, kai kurie pokyčiai gali būti negrįžtami. Dėl gana didelio užslėptų anemijų paplitimo, rekomenduojame atlikti ne tik bendrą kraujo tyrimą, kuris šiuo atveju būna neinformatyvus, bet ir feritino tyrimą veniniame kraujyje.

Atlikę bendrą kraujo tyrimą galime pastebėti ne tik mažakraujystę, bet ir nemažiau svarbius uždegiminius vaiko organizmo pokyčius, alergijas, įtarti parazitines ligas, piktybinius kraujo susirgimus, kartais – vitamino B12 arba folio rūgšties stoka.

Pasaulyje augant nutukimo bei antro tipo cukrinio diabeto atvejams, vis dažniau tikriname cukraus kiekį vaikų kraujyje. Pirmo tipo cukrinis diabetas pasireiškia jauname amžiuje ir ūmiai simptomais, kurių neįmanoma nepastebėti. Tačiau antro tipo cukrinis diabetas, ilgus metus nesukeliantis jokių simptomų, labiau būdingas vyresnio amžiaus žmonėms, emė drastiškai jaunėti. Dėl cukrinio diabeto dažniau stebime vaikus, turinčius artimą giminių, sergančių cukralige, nutukusius, turinčius aukštesnį kraujo spaudimą, gimusius mažo svorio, mergaites, turinčias policistinių kiaušidžių sindromą,

bei tuos, kurių mamos sirgo gestaciniu diabetu.

Cholesterolis – daugėja įrodymų, jog aterosklerozė prasideda dar vaikystėje, tačiau ilgą laiką nejaučiama jokių simptomų. Lipidogramą vaikams atliekame tam, kad įvertintume mitybos įpročius, esant reikalui, paskatintume juos keisti, atsisakyti nesveikųjų riebalų, didinti fizinį aktyvumą.

Greičiausiai dėl pasikeitusių žmonijos mitybos įpročių vaikams vis dažniau aptinkame mikroelementų, ypačiai magnio bei vitaminių – dažniausiai vitamino B12, randamo gyvulinuose maisto produktuose, trūkumą. Tokie vaikai skundžiasi nuovargiu, bendru silpnumu, sunkesniais atvejais – mėšlungiu, kūno dalių tirpimu, dilgčiojimu. O itin dažnai aptinkamas vitamino D trūkumas būna atsikartojančių infekcijų, nuovargio, kojų skausmų, prastos nuotaikos priežastis.

Bent kartą per vaikystę stengiamės atlikti inkstų, kepenų tyrimus dėl galimų retesnių susirgimų ir tam, kad, esant reikalui, turėtume tyrimų atskaitos tašką.

Skydliaukės ligos vaikams nustatomos dažniau nei suaugusiesiems, tačiau jos gali pasitaikyti bet kokiam amžiuje. Skydliaukės sutrikimai daro įtaką vaiko nuotaikai, savijautai, augimui bei mokymuisi. Vaikai dažniausiai susiduria su skydliaukės veiklos sumažėjimu – hipotiroze. Esant skydliaukės ligoms giminėje arba esant padidėjusiam mieguistumui, odos sausėjimui, sulėtėjusiam augimui, vidurių užkietėjimui, dažnoms mėlynėms, rekomenduojama atlikti skydliaukės veiklos tyrimus.

Kaip bebūtų gaila, daug pokyčių visam gyvenimui paliekančių, bet, gydant laiku, lengvai pataisomų sutrikimų, nustatoma per vėlai. Taip nutinka, nes vaikai dar negali atskirti geros savijautos nuo palengva ryškėjančio sutrikimo, nemoka išsakyti skundų ir prašyti pagalbos. Tad, būdami vaikų rankos, ausys ir akys į pasaulio patirtis, atlikime kraujo tyrimus laiku ir atverkime savo mažiesiems langą į gyvenimą kuo plačiau!

Pasirūpinkime laiminga vaikyste!

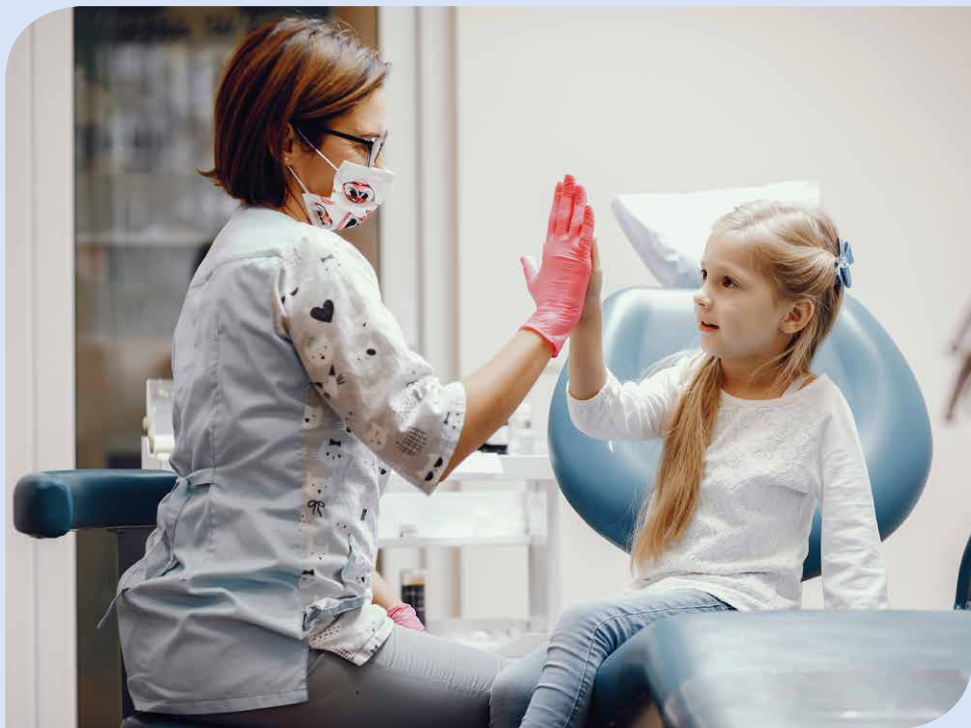


Vaiko profilaktinio ištyrimo programos:

Nuo: 20 €

Planuojantiems savo laiką REKOMENDUOJAME REGISTRUOTIS tel.: 8 700 55511
Organizatorius pasilieka teisę bet kuriuo metu keisti akcijos sąlygas.

Kviečia pasinaudoti nemokamu dantukų silantavimu



Dantų silantavimas apsaugo nuo ėduonies, o vaikams nuo 6 iki 14 metų ši procedūra atliekama nemokamai – išlaidas už ją kompensuoja Privalomoji sveikatos draudimo fondas (PSDF).

Pagal tyrimų statistiką, Lietuvoje daugiau kaip 90 proc. šešiamečių dantys jau pažeisti ėduonies, o vienas efektyviausių būdų išsaugoti sveikus nuolatinis krūminis dantis – jų silantavimas. Tereikia kreiptis į savo polikliniką arba odontologijos kliniką, sudariusią sutartį su teritorine ligonių kasa (TLK). Nesudariusioje sutarties su TLK įstaigoje už šią procedūrą teks mokėti patiems.

Silantai – dantų ėduonies prevencijai skirta medžiaga. Šia skysta plombine medžiaga užpildomos nuolatinių krūminių dantų vagos, kad į jas nepatektų ėduonį sukeliančios bakterijos. Silantais dengiami tik sveiki nuolatiniai krūminiai dantys. Pažeisti ėduonies dantukai gydomi ir plombuojami.

„Dantų padengimas silantais neskausmingas ir trunka tik keliolika minučių. Tam nenaudojami jokie gražtai, – sako VLK paslaugų ekspertizės ir kontrolės skyriaus vyriausioji specialistė Jurgita Grigarienė. – Dažniausiai užtenka dantuką silantuoti vieną kartą, bet jei ši medžiaga iškrenta, nemokama procedūra atliekama pakartotinai“.

Pas gydytoją odontologą arba burnos higienistą reikia apsilankyti kelis kartus. Krūminiai dantys dengiami apsaugine medžiaga ne visi iš karto: iš pradžių – pirmieji išdygę dantys, o paskui – kiti. Vieno apsilankymo pas specialistą metu gali būti silantuojama nuo vieno iki keturių nuolatinių krūminių dantų.

Lietuvoje nemokamai vaikų nuolatiniai krūminiai dantys dengiami silantinėmis medžiagomis jau penkiolikti metai. Kasmet atliekama per 50 tūkstančių šių procedūrų.

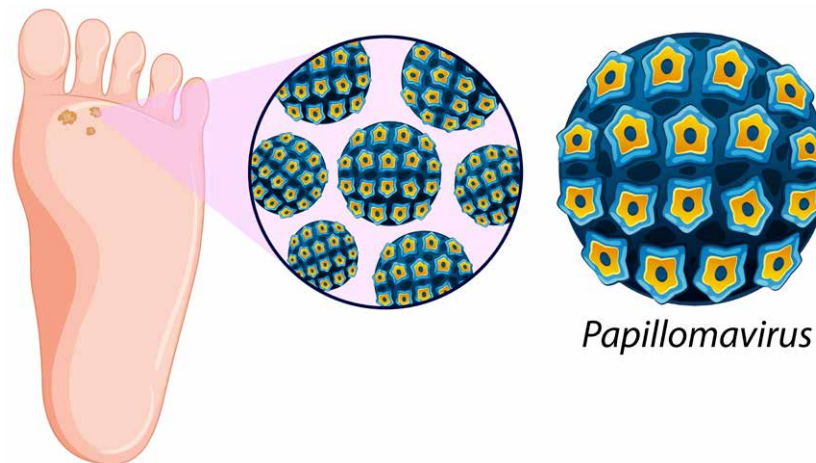
*Valstybinės ligonių kasos
prie Sveikatos apsaugos ministerijos
(VLK) informacija*

Ką daryti su vaiko karpomis?

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

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

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



Papillomavirus

Karpas – užkrečiama liga

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

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

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

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

Karpas nevienodos

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

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

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

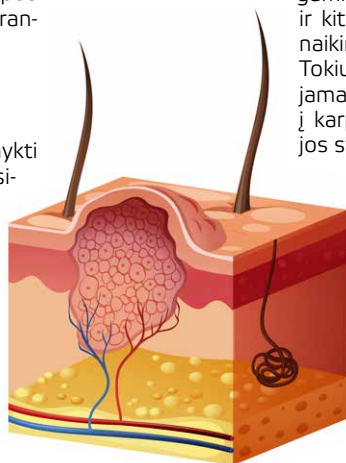
Pėdų karpos dažniausiai išsidėsto grupėmis ant padų. Čia esančios karpos gali skaudėti vaikščiojant, nuolat spaudžiamos jos jausa į odą, o pažeistos kraujuoja. Vaikui nepatogu – atrodo, lyg į batą būtų įkritęs akmenukas.

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

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

Ar gydyti karpos reikia skubėti?

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



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

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

Kokį gydymo būdą rinktis?

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

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

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

Kaip apsiginti nuo papildomos viruso?

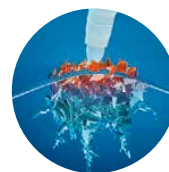
Pagrindinė viruso prasiskverbimo priežastis – asmeninės higienos stoka. Išmokykite vaiką plauti rankas kiekvieną kartą apsilankius parduotuvėje, kavinėje ar grįžus iš lauko. Vaikai turi žinoti, kad reikia naudotis tik savo rankšluosčiu – ir namuose, ir darželyje. Kojas visada reikia gerai nusausinti,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

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

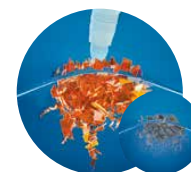
*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*

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

ant plaštakų, pėdų, alkūnių ir kelių



EndWarts PEN skruzdžių rūgštis įsiskverbia giliai į karpa iki pat šaknų



EndWarts PEN veiksmingai išdžiovina karpas



EndWarts PEN džiovina karpa toli, kol ji išnyksta, užkirsdamas kelią jos pakartotiniam atsiradimui

IŠNYKSTA 9 IŠ 10 KARPŲ!

EndWarts PEN TINKAMAS VARTOTI KIEKVIENAM, taip pat

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

VARTOJIMAS:

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

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

Sudėtis: skruzdžių rūgštis, vanduo, glicerolis, citrinų aliejus

Pakuotė: Pieštukinis aplikatorius

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

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

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



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

ENTEROL[®] 250 mg

Saccharomyces boulardii[®] CNCM I-745[®]

ŪMINIO VIDURIAVIMO PAGALBINIAM GYDYMUI



IR TAVO PILVE VĖL TAIKA



Enterol[®] 250 mg milteliai geriamajai suspensijai. Enterol[®] 250 mg kietosios kapsulės.

Farmacinė forma. Milteliai geriamajai suspensijai. Kietoji kapsulė. **Sudėtis.** Veiklioji medžiaga yra *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745[®]. Kiekviename paketėlyje ir kiekvienoje kietojoje kapsulėje yra 250 mg liofilizuotų mielių *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745[®] ląstelių. **Terapinės indikacijos.** Enterol vartojamas ūminio viduriavimo pagalbiniam gydymui. Enterol vartojamas kartu su kitais vaistais nuo viduriavimo. Jeigu per 2 dienas Jūsų savijauta nepagerėjo arba net pablogėjo (išmatose būna kraujo pėdsakų ar pakyla temperatūra), kreipkitės į gydytoją. **Dozavimas ir vartojimo metodas.** Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas. Jeigu abejojate, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Suaugusiems ir vyresniems nei 2 metų amžiaus vaikams rekomenduojama dozė yra 1 paketėlis arba 1 kapsulė, vartojama vieną ar du kartus per parą. Paros dozė yra 1–2 paketėliai arba 1–2 kapsulės. Paketėlio turinį supilti į nedidelį kiekį vandens ar šaldinto gėrimo, sumaišyti ir išgerti. Miltelius taip pat galima maišyti su maistu. Miltelius taip pat galima maišyti su maistu. **Dozavimas ir vartojimo metodas.** Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas. Jeigu abejojate, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Suaugusiems ir vyresniems nei 2 metų amžiaus vaikams rekomenduojama dozė yra 1 paketėlis arba 1 kapsulė, vartojama vieną ar du kartus per parą. Paros dozė yra 1–2 paketėliai arba 1–2 kapsulės. Paketėlio turinį supilti į nedidelį kiekį vandens ar šaldinto gėrimo, sumaišyti ir išgerti. Miltelius taip pat galima maišyti su maistu. **Mažiems (iki 6 metų) vaikams kapsulių negirdyti, kad vaikas neužspringtų, bet jas atidarius turinį supilti į gėrimą ar maistą. Vaisto vartoti dar kelias dienas, pasibaigus viduriavimo simptomams. Kontraindikacijos. Enterol vartoti negalima:** jeigu yra alergija veikliajai medžiagai arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, jeigu yra alergija mielių grybeliui, ypač *Saccharomyces boulardii*; jeigu nusilpusi imuninė sistema (dėl ŽIV infekcijos, chemoterapijos, po organų persodinimo, sergant leukemija, piktybiniais navikais, gydant švitinimu radioaktyviaisais spinduliais, ilgalaikis gydymas didelėmis kortikosteroidų dozėmis) ar esate gydomas ligoninėje (dėl sunkios ligos arba imuninės sistemos pažeidimo ar nusilpimo); jeigu įstatytas centrinės venos kateteris; jeigu pacientas yra jaunesnis kaip 2 metų amžiaus vaikas. **Išpėjimai ir atsargumo priemonės.** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Enterol. *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745[®] yra gyvi mikroorganizmai, kurie gali būti susiję su sistetine grybeline infekcija: pavienių sistemines grybelines infekcijas atvejų pasitaikė tarp pacientų, kuriems buvo įstatytas centrinė venų kateteris. Šis vaistas nepakeičia rehidracijos (normalaus organizmo skysčio tūrio ir sudėties palaikymo), jei jos reikia. Rehidracijos būdas (skysčių gėrimas, lašinimas į veną) ir skysčių kiekis nustatomas atsižvelgiant į viduriavimo sunkumą, ligonio amžių ir sveikatos būklę. **Teksto peržiūros data.** 2019-02-26. **Pakuotė.** Kartoninėje dėžutėje yra 10 arba 20 paketėlių arba 10, 20, 30 arba 50 kietųjų kapsulių, supakuotų į buteliuką. **Nereceptinis vaistas.** Biocodex UAB, Savanorių pr. 349, LT-51480 Kaunas, Lietuva. Tel. +370 37 408681. El. paštas info@biocodex.lt.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepaiešina 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 arba 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.