

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama ir vaikas

ISSN 2538-9297

2023 M. VASARA

KĄ GALI SPORTAS NAMUOSE IR SVEIKA MITYBA

**Kad saulė nenudegintų
ir vanduo neišgąsdintų**

**Apkandžiojo vabzdys –
ką daryti?**

**Gydytojas A. Vingras
Apie dilgėlinę ir niežulį**

**Virusai nesnaudžia
ir vasarą – kaip
apsisaugoti?**

**Intymių vietų uždegimai:
kaip atpažinti?**

**Psichologė K. Tarnauskienė
Žindymas ir mamos
emocinė gerovė**

Frest®

Dimetindene maleate
1 mg/g, 30 g

Niežuly – išnyk!



Frest® yra vaistas, skirtas gydyti niežulį, susijusį su dermatozėmis, dilgėline, vabzdžių įkandimais ir nudegimu saulėje.

Nereceptinis vaistas, 30 g. 1 g gelio yra 1 mg dimetindeno maleato. **Terapinės indikacijos.** Frest vartojamas niežėjimo, susijusio su dermatozėmis, dilgėline, vabzdžių įkandimais, nudegimais nuo saulės spindulių ir paviršinių odos nudegimais (pirmojo laipsnio) trumpalaikiam malšinimui suaugusiems, paaugliams ir 1 mėnesio bei vyresniems vaikams. **Dozavimas ir vartojimo būdas.** Suaugusiems, paaugliams ir vaikams Frest gelį reikia tepti plonu sluoksniu ant pažeistos ir niežtinčios odos vietos iki 3 kartų per parą. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas veikliajai arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. Frest negalima vartoti jaunesniems nei 1 mėnesio vaikams, ypač neišnešiotiems.

Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės. Jeigu pasireiškė labai sunkus niežėjimas arba oda labai pažeista, kartu su lokaliai vartojamu dimetindeno maleatu rekomenduojama skirti gydymą sisteminio poveikio geriamaisiais vaistinėmis preparatais. **Vietinis rinkodaros teisės turėtojo atstovas.** AB Grindex filialas, Kalvarijų g. 300, LT-08318 Vilnius. Teksto peržiūros data 2022-05-16. Reklamos teksto parengimo data 2023-02-06.

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 ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu: nepageidaujamaR@vkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkt.lt

Grindex

MAMŲ ISTORIJOS

Ką gali sportas namuose ir sveika mityba 4

VASAROS PAVOJAI

Kad saulė nenudegintų ir vanduo neišgąsdintų 8

Apkandžiojo vabzdys – ką daryti? 12

Betadine®: visko gali nutikti 14

Virusai nesnaudžia ir vasarą – kaip apsisaugoti? 16

PATARIA GYDYTOJAS

Gydytojas Algimantas Vingras
Apie dilgėlinę ir niežulį 18

BŪKIME SVEIKUČIAI

Tinkamas vanduo būsimoms ir maitinančioms mamoms – geriausia žemės gelmių dovana 20

Kaip nepritrūkti geležies nekeičiant mitybos įpročių 24

MAMYTĖ

Psichologė K. Tarnauskienė
Žindymas ir mamos emocinė gerovė 26

MOTERS SVEIKATA

Kaip išvengti vasarinių pavojų intymiai sveikatai? 30

Intymių vietų uždegimai: kaip atpažinti? 32

VAIKAS LAUKE

Lauke su kūdikiu vasaros karštyje 34

Viršelio nuotraukoje: Anastasija Zizas su sūneliu
Asmeninio archyvo nuotrauka

2023 m. Nr. 2 (55)
Nemokamas sveikatos žurnalas
Leidėjas MB „Mama ir vaikas“
info@mamairvaikas.lt

Žurnalą „Mama ir vaikas“ parengė:
Projekto vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58686,
el. p. neringa@mamairvaikas.lt
Sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė
Žurnalistė Undinė Gilė

Maketavo Petras Petkevičius
Reklamos skyriaus vadovė
Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. p. ieva@mamairvaikas.lt

Nuotraukos iš www.freepik.com,
www.dreamstime.com, www.pixabay.com
ISSN 2538-9297

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

Papasakokite savo šeimos istoriją

Tapus tėvais laukia gyvenimo iššūkiai, kuriems nugalėti, vedini besąlygiškos meilės, atrandame savąjė 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 galynėtės 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 laišku laukiame el. paštu info@mamairvaikas.lt.

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



Ką gali sportas namuose ir sveika mityba

Sertifikuota trenerė Anastasija Zizas sveiko gyvenimo keliu pasuko sutikusi būsimą vyrą. Iš gimtųjų Mažeikių atvykęs mokytojas į sostinę merginai lemtingos buvo naujos žinios apie sveiką mitybą ir sportą. Dabar tai yra Anastasijos gyvenimo ir veiklos kasdienybė, į ją kreipiasi moterys ne tik iš Lietuvos, bet ir viso pasaulio: JAV, Jungtinės Karalystės, Ispanijos, Australijos. Visa šeima – ir vyras, ir ketverių sūnelis Richardas valgo sveikai, skaniai ir aktyviai gyvena.



Ar sunku buvo įprasti prie naujo gyvenimo būdo? Kas padėjo tai padaryti?

Domėtis sveiku gyvenimo būdu pradėjau dar būdama studentė. Tada viskas sukosi aplink išvaizdą ir mažiausiai galvojau apie tai, kokią įtaką sveikas gyvenimo būdas gali turėti mano organizmui. Mokykloje nebuvau sportiška, tuo labiau kad turėjau širdies problemų, dėl kurių sportas man buvo apribotas. Sunkiai kvėpuodavau, darydavosi silpna, jeigu bent šiek tiek buvau aktyvesnė kūno kultūros pamokose. Įdomu, bet šias problemas išsprendžiau tik per sportą. Tik gaila, kad to nepadariau dar mokyklos laikais...

Prieš 14 metų susipažinau su savo būsimu vyru, kuriam sportas yra neatsiejama gyvenimo dalis. Man pasidarė įdomu. Pradėjau po truputį taikyti naujas žinias savo gyvenime, keisti gyvenimo būdą iš esmės ir iš naujo pažindintis su sportu. Iš tiesų, kelias nebuvo lengvas, kaip ir visada, norint pasiekti rezultatų, reikia dirbti ir lipti per savo „nenoriu“, „neturiu nuotaikos“, „rytoj“... Supratau, kad jeigu noriu atrodyti gražiau ir jaustis sveika, turiu išmokti naujų dalykų, įgauti naujų įgūdžių, netinginiuoti ir nemeluoti sau.

Kaip nėštumas pakeitė jūsų gyvenimo ritmą, ar sportavote nėštumo metu?

Nėštumo metu buvau gan aktyvi. Dirbau įprastai, lankiau specialias mankštas nėštukėms sporto salėje, lankiau baseiną ir mankštinausi jame, bet nėštumo metu mano prioritetai buvo kitokie nei studentavimo laikais. Atsisakiau ilgų ir sunkių treniruočių su sunkiais svoriais, pakeičiau jas į specialias mankštas. Nerūpėjo išlaikyti gražias formas, o galvojau apie savo sveikatą, apie tai, kaip padėti savo kūnui ir kaip jį paruošti mažylio atėjimui. Sveikata ir savijauta man leisdavo tai daryti.

Esu įsitikinusi, kad visa tai galėjau daryti būtent dėl to, jog sveikas gyvenimo būdas yra mano kasdienybė jau 15 metų. Kalbu ne tik apie sportą, vienas iš svarbiausių punktų yra MITYBA – kuras, kuris leidžia mums judėti ir dirbti. Lankiau specialias mankštas, nevalgiau prasto maisto, užtektinai miegojau dėl svarbiausios priežasties – būsimą vaiką. Man, kaip mamai, buvo itin svarbu valgyti tik kokybišką maistą, gerai išsimiegoti, būti tin-

kamai aktyviai, kad kūdikis vystytųsi, augtų mano pilve ir būtų aprūpintas viskuo, kuo tik gali aprūpinti mamos organizmas. Nevalgiau tortų, ledų, traškučių ar kokio kito šlamšto, nes puikiai žinojau, jog visa tai nukeliaus iki mano mažylio. Juk esu atsakinga už besivystančią gyvybę ir prioritetas buvo būtent vaikas.

Kiek laiko dabar sportas užima jūsų dienotvarkėje ir kokius nauda suteikia jums?

Vos 20 minučių per dieną. Jau 4 metus sportuoju namų sąlygomis, todėl sportas visada su manimi. Bet kada, man patogiu laiku, man patogioje vietoje. Sportas – tai energijos šaltinis, tai sveikata, grožis, geros nuotaikos užtaisas, atsipalaidavimas, anti-depresantas. Sportuodama atsikratau susikaupusio emocinio nuovargio. Visos mamos susiduria su kasdieniais emociniais iššūkiais: turim padėti susitvarkyti su emocijomis vaikui, taip pat ir sulaikyti sąvąsias, nepalūžti. Visgi motinystė – nėra lengvas darbas. Tas viskas susikaupusias emocijas, nepasitenkinimus, netgi pyktį – išlieju sportuodama. Tai pagalbininkas numeris vienas. Mamos, jeigu norite būti emociškai stabilios ir sveikos – būtinai sportuokite. Galite tai daryti kaip ir aš – namų sąlygomis. Vos 15–20 min. per dieną ir rezultatai tikrai jus nudžiugins. Jeigu nežinote, nuo ko pradėti – parašykite man instagrame arba feisbuke.

Štai trys svarbiausi dalykai, kuriuos man duoda sportas. Fizinė sveikata. Galiu žaisti ir dūkti su savo vaiku. Galiu leistis į ilgą kelionę ir nuotykius net su mažu vaiku, nes esu tam pasiruošusi fiziškai. Kai mūsų sūnui buvo vos treji metai, mes lipom į kalnus link dviejų didžiausių krioklių Josemičio parke, Kalifornijoje. O lipdama stačiu kalnu ir laiptais dėkojau sau, jog sportuoju ir neieškau atskalbinių. Tuo metu aš savimi didžiavausi: „Aš – šaunuolė“.

Emocinė sveikata. Motinystė – tai sunkus darbas, reikalaujantis daug kantrybės. Jeigu aš būsiu emociškai nestabili, blogos nuotaikos, šauksiu, nuolat stresuosiu – nemanau, kad mano vaikas, vyras ir aš pati galėsime džiaugtis laimingu gyvenimu. Turiu savimi rūpintis pati, o ne permesti atsakomybę kitiems.

Na, ir be abejo, gražus ir dailus kūnas, figūra. Man 33 metai, esu mylinti save moteris, žmona, kuriai rūpi santykiai. Esu mama ir noriu būti



pavyzdys savo sūnui. Aš gerbiu savo kūną ir atsidėkoju jam už viską gyvendama sveikai. Man sunku suprasti tas moteris, kurios numoja ranka į savo išvaizdą teigdamos, kad neturi laiko sportui. Tai yra netiesa. Visos turim tiek pat valandų paroje, tad jeigu galiu aš – gali ir tu, miela skaitytoja. Prisiimk atsakomybę už savo gyvenimą ir pamatysi – pasaulis pradės keistis. Keistis į gera.

Ar teko atidėti darbus gimus vaikeliui – juk didžiąją dienos dalį užima jo priežiūra?

Sūnui gimus, pirmus mėnesius mes pažindinome, turėjome daug pirmų kartų kaip ir visos kitos šeimos. Buvom visada kartu ir iki šiol mūsų tarpusavio ryšys labai stiprus. Bet, aišku, reikėjo laiko, kad suprastume, kokia dabar bus mūsų dienotvarkė, kaip joje atrasti laiko darbams, sau, namų ruošai ir kitiems dalykams. Tad viskas laikui einant susidėliojo pagal prioritetus.

Šeima – pirmoje vietoje. Darbai visada gali ir palaukti, ko negali padaryti mano mylima šeima, tačiau mes visada ieškome balanso. Suspėjau viską: ir šeimai laiko skirti, ir savęs nepamiršti (sportas, grožio procedūros, pomėgiai), ir su klientėms pasiekiamam nuostabių rezultatų. Nes kai labai nori – surasi būdą. O aš labai labai noriu, todėl ir randu laiką viskam.

Propaguojate sveiką mitybą, patariate kitoms moterims, o kaip maitinasi jūsų šeima, ar sūnelį taip pat pratinate sveikai valgyti? Ar atsisakote saldumynų?

Jeigu propaguoji sveiką mitybą ir gyvenimo būdą, o pats kasdien valgai traškučius ir saldainius – esi dviveidis, o aš labai nemėgstu veidmainių. Mūsų šeima 95 % valgo tik sveiką ir tikrą maistą. Tikru maistu mes vadiname ne patiekalus (iš anksto paruoštus), o produktus, kuriuos įsigiję mes patys verdame, kepame ir kitaip ruošiamo. Tokiu būdu mes tiksliai žinome, ką dedame į burną, be jokių skonio stipriklių, dažiklių ar kitokios bjaurasties,

kuri kenkia organizmui.

Tai, ką dabar pasakysiu, šokiruos daugelį mamų, bet... Mūsų sūnus per savo 4 metus nėra suvalgęs nei vienos porcijos ledų, nei vieno saldainio, nei vieno šokoladuko ar kokio kito deserto.

Kodėl? Nes mes puikiai žinome, kaip tie „produktai“ yra gaminami, kiek ten yra daug cukraus ir palmių aliejaus bei kaip visa tai veikia vaikų organizmą ir smegenis.

Mūsų sūnus valgo sveikuoliškus pakaitalus, pvz., batonėlius, kurie sudaryti vos iš 3 ingredientų, pvz., datulių, migdolų, vyšnių. Jokių pridėtinių cukrų, konservantų, dažiklių ar augalinių riebalų. Jis labai mėgsta uogas (šilauoges, braškes, avietes, trešnes) ir jam tai yra skaniausi saldumynai. Sūnus nuo pat mažens žino, kaip atrodo tikras maistas ir kodėl svarbu žiūrėti, ką valgai, jeigu nori būti stiprus, sveikas ir protingas. Mūsų namuose nerbsite saldainių, traškučių, šokoladukų ir pan. Neturi namie – neskauda galvos.

Kaip sudarote mitybos planą sūneliui? Kokie jo mėgstamiausi patiekalai? Gal pasidalinsite su kitomis mamomis tokio patiekalo receptu?

Svarbiausia – natūralūs produktai. Richardas valgo taip pat, kaip ir mes. Įsivaizduokit, kad tėvai valgo virtas dešreles (kuriose nerasime mėsos) ir gruzdintas bulvytes, viską užpylę kečupu, o vaikui ant lėkštės padeda ryžius ir vištieną. Vaikas to tikrai nesupras.

Mūsų šeimos moto – „Ne tuščiai kalbėti, o rodyti pavyzdį.“ Tą ir darome – savo šeimoje ir mūsų soc. tinkluose. Kartu su vyru propaguojame sveiką mitybą visoje Lietuvoje ir kviečiame prisijungti kiekvieną norinčią.

Mūsų mityboje dominuoja kiaušiniai, paukštiečiai, jautieną, ériena – tai baltymai. Iš angliavandenių renkames ryžius, saldžias ir įprastas bulves, visagrūdę duoną ir retkarčiais makaronus. Be abejo, reikia ir riebalų. Richardas labai mėgsta avokadus ir kiaušinius (su tryniu).

Taip pat – nei dienos bus šilauogių, aviečių ar kitų uogų. Bananai, kriaušės, obuoliai, trešnės – vaisiai pagal sezoną visada ant mūsų stalo.

Dalinosi orkaitėje keptų varškėčių receptu. Ingredientai:

- 2 kiaušiniai,
- šaukštelis vanilinio cukraus, žiupsnelis druskos ir šaukštelis kepimo miltelių,
- 100 g kukurūzų miltų,
- 100 g ryžių miltų,
- 600–700 g varškės,
- agavų sirupo pagal skonį,
- 2 šaukšteliai kokoso aliejaus,
- Richardui dedu papildomai razinų.



Kiaušinius suplakam su šaukštu cukraus iki puromo. Visą sumaišom ir formuojam. Ant viršaus užtepam kiaušinio trynį. Kepame 180 laipsnių orkaitėje 35–40 min. Kepimo režimas iš viršaus ir apačios. Paskutinėm 5 min perjungiam ir apskrudinam iš viršaus.

Į jus kreipiasi moterys, norinčios pagerinti išvaizdą. O kas sunkiausia norint pakeisti gyvenimo būdą, prie kurio esi įpratusi ilgą laiką? Ar jums pačiai reikia kartais prisiversti? Ką patartumėte kitoms?

Ne, manęs skatinti nereikia. Aš pasirinkau sveiką gyvenimo būdą ir neplanuoju grįžti prie kitokio. Alkoholis, cigaretės ar nesveikas maistas – ne man.

Moterims sunkiausia padaryti pirmą žingsnį – paprašyti pagalbos, įsigyti mano konsultaciją ir mitybos planą. O kai aš joms sudarau individualų planą ir papasakoju, kokių nuostabių rezultatų mes pasieksime kartu – joms viskas pasidaro aišku. Visas tikrai norinčias pokyčių vedu į naują grožio, aukštos savivertės ir meilės sau kupiną pasaulį.

Tai darau per sportą namuose ir mitybą. Atrodo neįtikėtina, tačiau tai yra tiesa. Turiu tūkstančius nuotraukų moterų, kurios labai norėjo ir mes kartu su jomis pasiekėme neįtikėtinų rezultatų. Kai kurios sulieknėjo ir susirado mylimą vyrą. Kita sulieknėjusi pagaliau sugebėjo pastoti, nors anksčiau daug metų nesėkmingai bandė tai padaryti. Dar

kita pagaliau ryžosi atostogoms prie jūros ir leido sau apsiųngti maudymuką be jokios gėdos. Visos moterys skirtingos, bet aš surandu, kaip priėti prie kiekvienos iš jų.

Siūlote 5 savaičių kursą, kiek pokyčių galima pasiekti per tą laiką?

Viskas priklauso nuo noro. Jeigu norite – bus ir rezultatas. Iš savo darbo praktikos galiu pasakyti, jog per 5 savaites galima neatpažįstamai pasikeisti. Ir aš kalbu ne vien apie atvaizdą veidrodyje. Didžiausi pokyčiai įvyksta moters viduje, kai ji bene pirmą kartą per paskutinius 10 metų (o kai kada ir išvis – savo gyvenime) jaučia meilę sau, o ne neapykantą ar gėdą. Tai yra neapsakomas jausmas, kai moteris žiūri į save veidrodyje ar nuotraukose ir šypsosi. Viduje sau nuoširdžiai ištaria: „Tu graži!“ Būtent dėl tokių emocijų, meilės sau atradimo aš ir dirbu. Mane veža mano klienčių pasiekiami rezultatai ir tai skatina pačiai stengtis dėl jų dar daugiau. Mano klientės – mano kuras. Esu be galo joms dėkinga.

Kaip jūsų šeima atostogauja, kur mėgstate važiuoti?

Mes jau seniai niekur neatostogavome. Jei neklystu, paskutinį kartą atostogų važiuovome 2019-ais metais. O taip yra todėl, jog nusprendėme gyventi taip, kaip norime, ir sukūrėme tokias sąlygas, kad nereikia poilsio. Šiuo metu gyvename Amerikoje, Los Andžele. Prieš tai 2-ėjus metus pragyvenome Ispanijoje. Mums labai patinka jūra, šilti orai ir saulė. Be šių dalykų negalime. Prisimenu, kaip iš pradžių buvo nedrąsu, tačiau kaip ir su sportu, ir sveiku gyvenimu būdo pasirinkimu, sunkiausia – pasiryžti ir nieko nebijoti. Mes taip ir padarėme. Ir dabar padedame kitiems susigrąžinti meilę sau, įgyti aukštą savivertę ir mėgautis gyvenimu. Ir dar kartą pasikartosiu: „Ne žodžiais, o veiksmais. Ne tuščiai kalbame, o rodome pavyzdį.“

*Kalbėjosi Neringa Grabauskienė
Nuotraukos iš asmeninio archyvo*



Kad saulė nenudegintų ir vanduo neišgąsdintų

Saulė, viliojanti kuo daugiau laiko praleisti lauke, pasimėgauti paplūdimio malonumais atostogaujant, teikia ne tik džiaugsmą, bet ir kelia pavojų. Ultravioletiniai spinduliai gali pažeisti odą, akis, susilpninti imuninę sistemą. Viena iš pagrindinių vaikų pramogų – maudynės, bet neatsakingai elgiantis vandenyje taip pat galima prisidaryti bėdų. Taigi, mėgaudamiesi saule ir vandeniu nepamirškime, kad tai turime daryti saugiai.

Kasdien reikalinga apsauga akims

UV spinduliai labai kenkia ne tik odai, bet ir akims, kurias jie taip pat gali nudeginti. Nesaugodami akių paskatiname ligas, todėl svarbu nešioti saulės akinius. Vaiko akys ypatingai pažeidžiamos, nes jų lęšiukai yra skaidresni ir vyzdžiai platesni.

Tiesioginiai saulės spinduliai išsausina akių gleivinę, gali sukelti akių uždegimus. Būnant saulėje be akinių ultravioletiniai spinduliai gali pažeisti rageną, lęšiuką ir tinklainę. Ilgai veikiant saulės spinduliams greičiau drumstėja lęšiukas ir gan jaunam žmogui gali išsivystyti katarakta.

Kenksmingi ne tik tiesioginiai saulės spinduliai, bet ir atspindėję nuo vandens ar smėlio. Akinu-

kų reikia ir esant apniukusiam orui, nes debesys praleidžia iki 90 procentų ultravioletinių spindulių.

Nuo saulės apsaugo tik kokybiški, UV spindulių filtrą turintys akiniai. Pirkite sertifikuotus akinius: nekokybiški lęšiai jokios naudos nesuteiks. Akiniai, apsaugantys nuo ultravioletinių spindulių, pažymėti specialiais ženklais. Šimtaprocentinę apsaugą suteikia ženklų UV 400 pažymėti akiniai. Tokius akinius, atitinkančius Europos Sąjungos reikalavimus, įsigysite optikos salonuose.

Nuo saulės nepaslėps nei debesys, nei vanduo

Saulė – sveikatos ir geros nuotaikos šaltinis tik tada, kai mėgaujamės ja su saiku. Persideginus oda parausta, skauda, stipriai nusideginus gali pradėti luptis, atsiranda pūslės.

Jei nudegimai kartojasi, oda išsausėja, praranda elastingumą, darosi šiurkštesnė. Saugoti ją nuo tiesioginių saulės spindulių svarbu nuo pat mažens. Ateityje gali pasijusti sunkios nudegimų vaikystėje pasekmės. Ultravioletiniai spinduliai yra mokslo pripažintas kancerogenas. Stipriai nusideginus vos kelis kartus jau padidėja tikimybė susirgti onkologine odos liga – melanoma.

Nudegimai atsiranda nepastebimai – nuo jų nesame apsaugoti net vandenyje: saulės spinduliai pro jį lengvai prasiskverbia. Saulė gali mus pasiekti

OPTIKOS
pasaulio
MATAU. GIRDŽIU. GYVENU!

**Pasirūpinsime gera
rega ir klausa!**



„Optikos pasaulio“ salonuose Jūsų laukia:



Profesionali regėjimo patikra, akinių / kontaktinių lęšių parinkimo paslaugos.



Bene didžiausias optikos prekių (*akinių rėmelių, saulės akinių ir kt.*) asortimentas Lietuvoje.



Pasaulyje pripažintų gamintojų klausos aparatai. Dirbame su Valstybine ligonių kasa (VLK).

Registracija visoje Lietuvoje:

☎ 8 666 00636 www.optikospasaulis.lt

ir pro debesis. Todėl karštajam sezonui turime būti gerai pasiruošę: apsirūpinę apsauginiu kremu, tinkamais drabužiais, saulės akiniais.

Apsauginiai kremai – ar mokame juos naudoti?

Kaitintis saulėje saugiau tomis valandomis, kai ji mažiau agresyvi, t. y. ryte iki 11 arba po 15–16 val. Kad išvengtume nudegimų, buvimo saulėje laiką ilgainiui laipsniškai: pradėdame nuo 5–10 minučių, antrą dieną kaitinamės 15–20 min., o trečią – 20–30 min. Būtina naudoti apsauginius kremus, kurie neleidžia ultravioletiniams spinduliams pažeisti odą. Kremą tepkite prieš 30 minučių iki išėjimo į lauką.

Apsaugos nuo saulės indeksas (SPF) parodo, kiek kartų ilgiau nenusidegindami galime būti saulėje pasitępę kremu. Tiesa, saulėje deginimosi laikas dar priklauso ir nuo odos tipo. Pavyzdžiui, be kremo nuo saulės galime nusideginti jau per dešimt minučių, o SPF 50 indeksą turintis kremas gelbėja odą 50 minučių. Po to turime pasitępti dar kartą, pakartotinai būtina naudoti kremą išsimaudžius ir nusišluosčius.

Dar vienas svarbus dalykas, kad kremo turime užsitępti gana daug: 1 cm² odos jo reikia apie 2 mg, t. y. suaugusiajam – vidutiniškai 35 gramų. Užtepus jo per mažai, silpna ir apsauga.

Daug greičiau saulė nudegina kūdikius ir mažus vaikus, nes jų oda 5 kartus plonesnė ir lengviau pažeidžiama.

Be to, vaikų odoje menkai gaminasi melaninas – pigmentas, kuris sugeria ultravioletinius spindulius ir apsaugo nuo jų giliuosius odos sluoksnius. Tinkamai neapsaugojus odėlės saulė gali sukelti alergiją: odelę išberia raudonais taškeliiais ar dėmelėmis. Vaiką iki trejų metų reikia ypatingai saugoti nuo tiesioginių saulės spindulių. Mažiesiems vaikams reikalingas kremas ar losjonas su ne silpnesne kaip SPF 50 apsauga.

Nuo saulės saugantys drabužiai

Kaip apsauga nuo saulės pasitarnauja ir drabužiai. Šiai funkcijai turi reikšmės jų spalva. Ryškios ir tamsios spalvos praleidžia mažiau ultravioletinių spindulių nei šviesios. Taigi, juodi drabužiai nuo saulės apsaugos geriau negu balti. Juoduose dažuose esančios medžiagos geriau sulauko ultravioletinius spindulius.

Galime įsigyti drabužius, pasiūtus iš specialių audinių, turinčių apsaugą nuo UV spindulių. Drabužių apsaugos stiprumas žymimas UPF (angl. *Ultraviolet Protection Factor*). Geriausiai apsaugo nuo saulės drabužiai, pažymėti UPF 50.

Esame saugesni, kai drabužiai uždengia kuo

daugiau odos. Todėl verčiau vilkėti palaidines su ilgomis rankovėmis, ilgas kelnes ir sukneles. Būtinai vasaros aksesuaras – galvos apdangalas.

Saugus elgesys vandenyje

Ruošiantis vandens pramogoms prie jūros, upės ar ežero, pravartu nuvesti vaiką į baseiną ar vandens parką – pasimokyti plaukti ar sustiprinti plaukimo įgūdžius. Bet kuriame baseine ar vandens parke budi gelbėtojai. Plaukimo pamokas veda treneris, kuris ne tik turi atitinkamą išsilavinimą, bet ir puikiai išmano saugaus elgesio vandenyje taisykles.

Tačiau ne tik vaikai, bet ir tėvai turi pasiruošti maudynėms vandens telkiniuose, kad galėtų užtikrinti vaikų saugumą. Prieš vykdami su vaiku į paplūdimį, prisiminkite paprastas elgesio vandenyje taisykles.

Pirmiausia, svarbu pasirinkti tinkamą maudynių vietą. Saugiausia – gerai prižiūrimame paplūdimyje, kuriame atliekami vandens tyrimai, įrengta reikiama infrastruktūra. Dar geriau, jeigu čia budi gelbėtojai.

Prie vandens telkinio nuolat stebėkite mažus vaikus, net kai jie žaidžia pakrantėje, nė sekunde neišleiskite iš akių besimaudančio vaiko. Negalima palikti prie vandens be priežiūros vaikų iki 14 metų.

Nepatikėkite vyresniems vaikams prižiūrėti mažesnius, ypač besimaudančius. Uždrauskite vaikui maudytis esant stipriam bangavimui.

Pavojinga plaukioti ant pripučiamų čiužinių, rąstų, lentų ir kitų plaukiojimų nepritaikytų daiktų. Vaikams verčiau naudoti plaukimo liemenes arba rankoves, o iš pripučiamo rato vaikas gali greitai išslysti. Tačiau net ir su saugumo priemonėmis vaikus reikėtų akylai prižiūrėti, ypač tuose vandens telkiniuose, kur yra srovių. Nepamirškite, kad net pati patikimiausia gelbėjimosi liemenė negali garantuoti vaiko saugumo, jei šalia nėra suaugusiojo.

Geriausia maudytis ryte ir vakare, kai saulė šildo, bet nedegina. Neleiskite vaikui maudytis per ilgai. Vanduo net šilčiausią dieną gerokai šaltas ir galima lengvai peršalti. Pirmąją dieną vaikui užteks ne daugiau kaip 5 minučių, kasdien šį laiką ilginkite, kol pasieksite 20 ar 30 minučių. Išlipusį iš vandens vaiką nušluostykite sausu rankšluosčiu. Sukaitus, suprakaitavus, prieš lipant į vandenį, būtina reikia atvėsti. Negalima maudytis iš karto po valgio, maudantis kramtyti gumą.

Uždrauskite vaikams pavojingus žaidimus vandenyje: imituoti skendimą, nardinti kitą ar šaukti pagalbos, jei jos nereikia.

Parengė Undinė Gilė



Vaikų stovyklos!

Vaikų laukia: elgesio vandenyje ir plaukimo pamokėlės, edukacinė ir kūrybinė veikla, išvyka į MULTIKINO ir DELFI SPORTO CENTRĄ, bei daug kitų vandens pramogų!

Informacija:

- <https://www.vandensparkas.lt/programos/stovyklos/>
- Tel. 8 650 27314, gimtadienis@vandensparkas.lt

PER VAIKŲ ATOSTOGAS
darbo dienomis
8:30 - 17:00 val.



Švėsk gimtadienį

„Vichy“ vandens parke!



Užsakant
gimtadienio
programą

TORTA DOVANOJAME!

- 4 skirtingos gimtadienių programos
- profesionalūs šventės vedėjai
- įspūdingos vandens pramogos!

Sužinok daugiau
www.vandensparkas.lt

Vichy vandens parkas

vichy_vandensparkas



Apkandžiojo vabzdys – ką daryti?



Vabzdžiai gali apkandžioti visur: savaime kieme, dirbant sode, vaikštinėjant parke, mieste, per iškylą miške, prie vandens telkinių. Ten mūsų tyko kraujasiurbiai (uodai, upiniai mašalai, sparvos, erkės ir kt.) ir geliantys vabzdžiai (bitės, vapsvos, širšės). Ne visada vabzdžių įkandimai praeina greitai ir neskausmingai, o jautriam žmogui gali atsirasti alergija.

Gamtoje tykantis didelis pavojus – erkės

Pavojingiausias kraujasiurbis yra erkė, nes ji perneša sunkių ligų – encefalito ir Laimo ligos – sukėlėjus. Nuo erkinio encefalito galime apsisaugoti pasiskiepiję, tačiau nuo Laimo ligos skiepy nėra. Bėda dar ir ta, kad įsisiurbusios erkės galime nepajusti, nes jos seilėse yra skausmą slopinančių medžiagų. Nepastebėtas šis gyvis gali siurbti kraują net keliolika dienų.

Erkės įkandimo vietoje atsiranda specifinis bėrimas – raudonas apskritimas, po jo yra nepakitusios spalvos odos apskritimas ir dar vienas paraudusios odos ratas. Tačiau gali būti ir vientisas paraudęs odos plotas, kurio centre – tamsesnis apskritimas.

Grįžę iš lauko visada gerai apsižiūrėkite. Jei įsisiurbė erkė, ištraukite. Pažeistą vietą nuplaukite vandeniu su muilu ir dezinfekuokite. Apie 2 savaites stebėkite savo būklę, ar keičiasi įsisiurbimo vieta, o jei kyla temperatūra, skauda gerkle, galvą ar atsiranda galvos svaigimas, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.

Uodai, upiniai mašalai ir sparvos

Manote, kad uodai yra nekenksmingi? Deja, šie vabzdžiai gali būti maliarijos, encefalito platintojai. Uodai kanda skaudžiai, įkandimo vietą niežti. Vizualiai uodų įkandimai atrodo kaip rausvos papulės ant odos, turinčios apskritimo, lašo kontūrus. Jei įkandimo vietą nukasysite, ji paraus, nes uodo seilių pateks į aplinkinius audinius, o tai sustiprins odos reakciją.

Pernešti įvairius patogenus gali ir upiniai mašalai. Be to, jų įkandimai gali sukelti stiprią alerginę reakciją. Šie gyviai mėgsta pulti visu pulku. Dėl upinių mašalų seilėse esančių nuskausinančių medžiagų jiems įkandus neskauda, tačiau seilėse yra toksinų, todėl oda parausta, patinsta, niežti, atsiranda papulės.

Sparvos labiausiai kanda maudynių metu, kai žmogus yra šlapias. Jos kanda skaudžiai, pažeistą odą degina, ji parausta, atsiranda nedidelė papulė, kartais ir pūlinys. Kartais šiek tiek pakyla temperatūra, suprastėja savijauta.

Gamtoje gali apipulti ir skruzdėlės. Jų išskiriama organinė skruzdžių rūgštis labai dirgina odą, sukelia perštėjimą, bėrimą ir stiprų niežulį.

Svarbiausia – sumažinti niežulį

Uodų, mašalų įkandimų sukeltos odos reakcijos dažniausiai praeina savaime ir grėsmės sveikatai nekeliama, retai prireikia medikų pagalbos. Svarbiausia – nekasyti apkandžiotų vietų, nes su vabzdžio seilėmis patekę nuodai pasklis plačiau ir lėčiau gis pažeista vieta. Be to, kasydami pažeistą odą, o tada žaizdelė gali supūliuoti.

Todėl, įkandus vabzdžiui, svarbu sumažinti niežulį. Tam įkandimo vietą nuplaukite vandeniu su

muilu ir dezinfekuokite. Galite pašaldyti kompresu, ledu arba kitu šaltu daiktu. Sumažinti niežulį padeda specialios priemonės: kremai, losjonai, skirti naudoti po vabzdžių įkandimo.

Bitės, širšės ir vapsvos – ypač pavojingos alergiškam žmogui

Bičių, širšių, vapsvų įgėlimai labai skausmingi, jų vietoje oda akimirksniu patinsta ir parausta. Alergiškam žmogui vabzdžių įgėlimai gali sukelti rimtą sveikatos sutrikimą – stiprią alerginę reakciją anafilaksiją. Bėrimai išplinta, apima silpnumas, galvos svaigimas, atsiranda dusulys, kosulys, užgula nosį, krinta kraujospūdis, alpstama, prarandama sąmonė. Pavojingiausia alerginė reakcija – anafilaksinis šokas, dėl kurio žmogus gali mirti.

Ištikus anafilaksijai geriausia padeda adrenalinai. Vabzdžių įgėlimams alergiški žmonės turi nešiotis adrenalino švirkštą ir nedelsdami susileisti vaistą bei kviesiti medikus. Pavojingi vabzdžių įgėlimai akių srityje, į liežuvį ar burną. Tokiu atveju nedelsdami išgerkite antihistamininių vaistų ir kvieskite greitąją pagalbą.

Jeigu įgėlus bitei liko geluonis, kuo greičiau jį ištraukite (įgėlus vapsvai ar širšei geluonis nelieka). Braukite jį nagu, peiliu ar kitu daiktu iš apačios. Nespauskite pirštais ar pincetu, nes nuodų maišelio turinys pateks į kraują.

Įgėlimo vietą dezinfekuokite antiseptiku, vėsinkite. Geriausia visada turėti specialų uždegimą mažinantį tepalą ar kremą, skirtą naudoti po vabzdžių įgėlimų ar įkandimų. Tokia priemonė padės sumažinti įgėlimų sukeltą niežulį, tinimą ir bėrimą.

Stengiamės apsisaugoti

Apsisaugoti nuo vabzdžių antpuolių padės šios taisyklės:

- apsaugai nuo erkių vilkėkite šviesius drabužius: palaidinę su ilgomis rankovėmis ir ilgas kelnes, kurių galus geriausia sukišti į kojines, nepamirškite galvos apdangalo;
- naudokite vabzdžius atbaidančius repelentus. Tačiau nepamirškite, kad šios priemonės neapsaugos nuo bičių, vapsvų ir širšių;
- atvirus langus ir duris užblokuokite tinkleliu;
- venkite žydinčių pievų, gėlynų, sodų, kuriose yra daug vabzdžių;
- nedėvėkite ryškiaspalvių drabužių;
- nenaudokite kvapalų ir kvapnios kosmetikos, jei vykstate į gamtą, nes šie kvapai pritraukia bites ir vapsvas;
- geliančius vabzdžius taip pat vilioja saldumynai, vaisiai ar saldūs gėrimai. Todėl neduokite jų vaikams lauke.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

BETADINE®: VISKO GALI NUTIKTI

Vasarą, prasidėjus atostogoms, kai daugiau laiko praleidžiame lauke, gamtoje ar keliaudami, traumų, nubrozdinimų ir kitokių sužeidimų patiriame kur kas dažniau. Sveikatos specialistai nuolat pabrėžia tinkamą žaizdų priežiūros svarbą ir mikrobu keliamą pavojų. Didžiausia netinkamos žaizdų priežiūros rizika yra infekcija, kurią sukelia bakterijos, patekusios į atvirą žaizdą. Todėl itin svarbus visapusiškas vietinis žaizdų gydymas, įskaitant antiseptinių priemonių naudojimą.

Tačiau kaip išsirinkti tinkamą?

Svarbu, kad antiseptikas turėtų platų antimikrobinį poveikį prieš virusus, grybelius, bakterijas ir antibiotikams atsparius mikroorganizmus.

Remiantis naujausiomis žaizdų gydymo gairėmis, jodo povidonas (PVP-I) arba kitaip dar *Betadine*® yra daugiau nei šimtmetį laikomas vienu veiksmingiausių antiseptikų, mažinančių infekcines komplikacijas ir veiksmingai gydančių ūmias ir lėtines žaizdas. Šiandien tai dažniausiai naudojamas antiseptikas žaizdoms gydyti.

Jodo povidonas pasižymi daugybe savybių, dėl kurių jis ypač gerai gydo žaizdas. Tai yra antiseptikas:

- ♦ turintis bene plačiausią antimikrobinį spektrą prieš daugybę mikroorganizmų,
- ♦ pasižymintis stipriomis antibakterinėmis savybėmis,
- ♦ efektyviai slopinantis uždegimus,
- ♦ pagerinantis žaizdų gijimą,
- ♦ gerai toleruojamas,
- ♦ nedirginantis ir labai silpnas alergenais.

Betadine® vartojamas ant odos, siekiant užkirsti kelią odos infekcijai esant nedideliems įpovimams, įbrėžimams ar nudegimams ir skatinti greitą odos žaizdų gijimą.

Kodėl *Betadine*® yra rudos spalvos?

Betadine® veiklioji medžiaga, jodo povidonas, yra rudos spalvos, todėl yra gerai matomas, kur buvo užteptas ant odos. Ruda jodo povidono spalva veikia kaip klinikinio efektyvumo rodiklis ir yra natūralus indikatorius, kurio spalva išblunka, kai preparatą reikia užtepti iš naujo.

Kodėl susižeidus svarbu naudoti antiseptiką?

Pagrindinė priežastis, kodėl reikia naudoti antiseptikus ant žaizdų, yra infekcijų prevencija ir gydymas, pagreitinantis gijimo procesą. Infekcijos gali uždelsti ir užkirsti kelią gijimui ar net pabloginti žaizdos būklę.

Ar norint įsigyti *Betadine*® reikalingas receptas?

Jodo povidonas gaminamas tepalo ar tirpalo forma, kuriuos galima įsigyti bet kurioje vaistinėje be gydytojo recepto. *Betadine*® tepalas yra veik-

mingas nuo įvairių patogenų, tinka vietiniam infekcijų, nedidelių įpovimų ar įbrėžimų, nedidelių nudegimų gydymui ir profilaktikai. Taip pat rekomenduojamas grybelinėms ar bakterinėms odos infekcijoms gydyti, odos opų ir pragulų gydymui. *Betadine*® tirpalas – plataus antimikrobinio spektro priemonė, tinkanti odos dezinfekcijai.

Ar peršti tepant jodo povidoną ant odos?

Betadine® dažnai tapatinamas su spiritiniu jodo tirpalu, kurio nerekomenduojama tepti ant žaizdos. Visuose *Betadine*® produktuose nėra alkoholio ar vandenilio peroksido, kurie gali sukelti perštėjimą ar nemalonų dirginimą. Todėl *Betadine*® yra švelnus žaizdoms, tačiau negailestingas mikroorganizmams.

Ar jodas padeda nuo bakterinių infekcijų?

Jodo povidonas pasižymi mikroorganizmų naikinančiu poveikiu, tai reiškia, kad jis veiksmingai naikina bakterijas, virusus, grybelius ir sporas.

Ar galima naudoti jodo povidoną nuo makšties uždegimo?

Dėl plataus jodo povidono veikimo spektro įrodytas ir efektyvus makšties uždegimo gydymas.

Betadine® makšties ovulės naudojamos kandidozės, trichomonozės, bakterinių, specifinių ar mišrių infekcijų sukeltam vaginitui gydyti, jos nesukelia alerginės reakcijos ir priešingai nei gydymas antibiotikais, padeda išsaugoti sveiką makšties mikroflorą, todėl nereikia papildomai vartoti probiotikų.

Betadine® makšties ovulės yra nereceptinis vaistinis preparatas, kurios ne tik malšina nemalonių makšties simptomus, bet ir atkuria normalią makšties floros pusiausvyrą ir apsaugo nuo bakterinio vaginito pasikartojimo. Gydymo ovulėmis nereikia nutraukti ir jį galima tęsti menstruacinio kraujavimo metu.

Šaltiniai:

Antiseptics in the era of bacterial resistance: a focus on povidone iodine. Jean-Marie Lachapelle*1, Olivier Castel2, Alejandro Fueyo Casado3. 10.2217/CPR.13.50 © 2013 Future Medicine Ltd ISSN 2044-9038

Povidone iodine in wound healing: A review of current concepts and practices Paul Lorenz Bigliardi a, b, c, *, Syed Abdul Latiff Alsagoff d, Hossam Yehia El-Kafrawi. International Journal of Surgery

Pharmaceuticals (Basel). 2021 Dec; 14(12): 1253. Published online 2021 Dec 2. doi: 10.3390/ph14121253

PMCID: PMC8708894 **Wound Antiseptics and European Guidelines for Antiseptic Application in Wound Treatment** Zuzanna Łucja Babalska,1 Marzena Korbecka-Paczkowska,2 and Tomasz M. Karpiński1,*

Bacterial Vaginosis Biofilms: Challenges to Current Therapies and Emerging Solutions Daniela Machado 1

, Joana Castro1, 2, Ana Palmeira-de-Oliveira3, 4 José Martinez-de-Oliveira3, 5 and Nuno Cerca1

Mėgaukis vasara, o apsauga pasirūpins
BETADINE®



Veiklioji medžiaga: joduotas povidonas. **Indikacijos:** *Betadine* tirpalas rankų ir odos dezinfekcijai bei žaizdų ir nudegimų gydymui. *Betadine* tepalas – paviršinių odos žaizdų, nudegimų ir opų antiseptinis tepalas. **Vartojimo būdas ir dozavimas:** tepalas–žirnio dydžio kiekis pagal poreikį tepamas ant pažeistos vietos vieną ar du kartus per parą iki 7 dienų; tirpalas–neskiestas gali būti vartojamas žaizdoms gydyti, rankoms dezinfekuoti. **Kontraindikacijos:** padidėjęs jautrumas veikliajai medžiagai bet kuriai pagalbinei medžiagai. Skydliaukės funkcijos sutrikimas. Jei yra Diuringo pūselinis dermatitas. Prieš scintigrafiją naudojant radioaktyvųjį jodą ar skydliaukės karcinomos gydymą radioaktyviuoju jodu arba jų metu. Po scintigrafijos naudojant radioaktyvųjį jodą ar skydliaukės karcinomos gydymą radioaktyviuoju jodu turi praeiti pakankamas laikotarpis (ne trumpiau kaip 1–2 savaitės) tarp paskutiniosios joduoto povidono ekspozicijos ir tyrimų. Tuo pat metu draudžiama vartoti preparatų, kurių sudėtyje yra gyvsidabrio. Pacientas yra jaunesnis kaip 1 metų vaikas. **Specialūs įspėjimai:** joduotas povidonas yra ypač gerai toleruojamas, tačiau ilgalaikis joduoto povidono vartojimas gali sukelti odos dirginimą, kontaktinį dermatitą ir kai kuriais atvejais net sunkią odos reakciją. Jei atsiranda tokių simptomų, šio vaistinio preparato vartojimą būtina nutraukti. Ypatinas atsargumas reikalingas vaistinių preparatų vartojant nėščioms ir krūtimi maitinančioms pacientėms. Tokiais atvejais reikia įvertinti naudos ir rizikos santykį bei joduotą povidoną skirti tik jei neabejotinai būtina. **Registruotojas:** Egis Pharmaceuticals PLC 1106 Budapest, Keresztúri út 30-38 Vengrija. Išsama informacija apie šį vaistinį preparatą pateikiama tinklalapyje <http://www.vvkt.lt>. **Reklamos teksto parengimo data** 2023 05.



Virusai nesnaudžia ir vasarą – kaip apsisaugoti?

Kvėpavimo takų infekcijomis vaikas gali susirgti bet kuriuo metų laiku, net ir vasarą. Šiltas oras ir saulė ne visada apsaugo nuo peršalimo ligų: joms užpulti gana paprasta, o palankias sąlygas dažnai sudarome patys.

Kodėl vasarą susergame?

Karštu oru dažnai suskumbame vėsintis visomis įmanomomis priemonėmis: kondicionieriumi, ventiliatoriumi, ledais, šaltais gėrimais. Būtent dėl staigių temperatūros svyravimų greitai peršalame.

Prie šio ligas skatinančio veiksnio prisideda po žiemos nusilpęs imunitetas, trūkstant vitaminų ir mineralų. Mažiau atspari negu suaugusiojo dar besiformuojanti vaiko imuninė sistema: gali užtekti karštą dieną ilgiau pasimaudyti ar sukautis suvalgyti ledų, ir jis suserga.

Pasigauti virusą rizikuoja ilgai būnantys uždaroje, prastai vėdinamose patalpose. Ligų priežastis gali būti netinkamai eksploatuojamas oro kondicionierius, laiku nekeičiant jo filtro. Be to, šis prietaisas džiovina akis, gerklės ir nosies gleivines, o tai silpnina imunitetą.

Kvėpavimo takų ligas sukeliantys virusai cirkuliuoja ištisus metus. Ultravioletiniai saulės spinduliai sunaikina tik dalį virusų, o likusieji pasirodo su puolimui.

Gydytis turime pradėti nedelsdami

Ligą sukelia įvairūs virusai, kuriems būdingas neilgas inkubacinis laikotarpis ir greitas plitimas. Infekcijos šaltinis yra sergantis žmogus, kuris virusus perduoda per orą kosėdamas arba čiaudėdamas – iš kvėpavimo takų išsiskiriančiuose lašeliuose. Jie patenka ant kito žmogaus odos ir gleivinių. Galima užsikrėsti ir per daiktus, ant kurių nusėdo sergančio žmogaus kvėpavimo takų išskyry. Vaikas, palietęs tokį daiktą, įkiša pirštus į burną arba patrina jais akis. Taip per gleivines virusai patenka į organizmą ir sukelia ligą.

Visų viršutinių kvėpavimo takų virusinių ligų simptomai panašūs: sloga, kosulys, čiaudulys, gerklės peršėjimas, gali pakilti temperatūra. Gydytis reikia pradėti nedelsiant, kad išvengtume komplikacijų. Negydoma liga gali komplikuotis į bronchitą, otitą, sinusitą, net plaučių uždegimą.

Viena dažniausių ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų – rinovirusinė infekcija. Jai būdinga sloga, gausios gleivių išskyros iš nosies, neaukšta temperatūra.

Paragripui ypač imlūs 1–5 metų vaikai. Susirgus kamuojama sloga, sausas kosulys, gerklės skausmas, užkimsta balsas, atsiranda į lojimą panašus kosulys, gali prisidėti dusulys. Karščiavimas paragripui nebūdingas.

Adenovirusinei infekcijai, be įprastinių peršalimo požymių, būdingas konjunktyvitas, tonzilitas, faringitas, galimas karščiavimas.

Respiracinis sincitinis virusas labiausiai puola kūdikius, kuriems jis ypač pavojingas, ir mažus vaikus. Kūdikiams, ypač sergantys gretutinėmis ligomis, gali sirgti sunkiai. Sveikiems vaikams šis virusas paprastai sukelia peršalimo simptomus, dažniau jo pasekmė mažesniems – ūminis bronchitas.

Simptomus palengvinančios priemonės

Viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, nepriklausomai nuo sezono, gydomos vienodai. Stenkitės, kad vaikas išgertų užtektinai šiltų skysčių. Nosytę plaukite fiziologiniu arba jūros vandens tirpalu, galite naudoti vaikams skirtą nosies paburkimą mažinantį purškalą.

Kūdikiui ir mažam vaikui nosytę išvalysite specialiu aspiratoriumi. Nuo kosulio vaistinėje galite įsigyti vaikams skirtą vaistuką. Gerklės skausmą padeda numalšinti dažnas skalavimas, o vyresniam vaikui – ir pastilės.

Pakilusi temperatūra padeda organizmui susidoroti su infekcija. Tik, jei ji aukštesnė nei 38,5 laipsnio, galima duoti karščiavimą mažinančių vaistų (ibuprofeno arba paracetamolio). Žemesnę temperatūrą reikia numušti, jei vaikas sunkiai ją pakelia.

Kamuojant slogai ar kosuliui, būklei palengvinti galima atlikti inhaliacijas specialiu prietaisu inhaliatoriumi. Šios procedūros drėkina kvėpavimo takus, skystina klampus gleives ir jos lengviau pa-

sišalina, palengvėja kosulys, sudrėksta gerklytė ir sumažėja jos peršėjimas.

Ką daryti, kad nesusirgtume?

- Būkite atsargūs vėsindami orą kondicionieriumi: lauko ir namų temperatūrų skirtumas neturi būti didesnis kaip 7–8 laipsniai. Automobilyje taip pat nustatykite ne itin žemą temperatūrą ir susilpninkite kondicionieriaus oro srovę, be to, jis neturi pūsti tiesiai į vaiką. Nepatariama sukelti skersvėjų atidarius automobilio langus. Venkite skersvėjų ir namuose.
- Svarbi apsauga nuo ligų – rankų higiena. Jei šalia nėra vandens, naudokite drėgnas higienines servetėles.
- Perkaitus nedera gerti šaltus gėrimus, valgyti ledus. Iš pradžių reikėtų atvėsti.
- Per karščius gerkite daugiau kambario temperatūros vandens.
- Stenkitės nebūti saulėje ilgai ir deginkitės tik tomis valandomis, kai ji mažiausiai aktyvi.
- Karštą vasaros dieną atsargiai maudykitės šaltame vandenyje. Pirmiausia apsipraskite: pabraidykite, apsišlakstykite vandeniu. Neleiskite vaikui ištisai mirkti vandenyje. Po maudyti nedera vaikščioti nenusišluosčius bei būtina pasikeisti šlapią maudymosi aprangą.

Parengė Undinė Gilė



INHALIATORIAI KŪDIKIAMS IR MAŽIEMS VAIKAMS

Vaičiškasis „AIR ANGEL“ tinklinis inhaliatorius yra skirtas kūdikiams nuo gimimo ir rekomenduojamas vaikams iki 15 metų. Prietaisas gydo viršutinių ir apatinių kvėpavimo takų ligas arba gali būti naudojamas profilaktiškai.

Nustebins žaismingas, sukurtas specialiai vaikams, dizainas, aparatas patogus vaikui paimti į rankytę. Dėl unikalios patentuotos technologijos inhaliacijų metu galėsite įjungti / išjungti dainelę, mažylį džiugins švieselės. Galite rinktis iš žalios, mėlynos, geltonos, rausvos ir žydros spalvų.

KVIEČIAME ĮSIGYTI:

- 📍 Gilina-nesiojami begarsiai inhaliatoriai
- 🌐 www.gilina.lt
- 📱 [inhaliatoriai](#)



Gydytojas pediatras Algimantas Vingras Apie dilgėlinę ir niežulį

Niežtinčios odos pūkslės (dilgėlinė)

Tai alerginės ligos, vadinamos dilgėline, vienas iš požymių. Ji nustatoma 7 proc. ikimokyklinukų ir 17 proc. mažų vaikų, sergančių atopiniu dermatitu <...>.

Priežastys

- kai kurie maisto produktai, pvz., žemės ir kiti riešutai, jūros gėrybės, soja, pomidorai, braškės, žemuogės, bananai, kiviai, persikai;
- patiekalų priedai, pvz., dažo medžiagos;
- kai kurie vaistai, cheminės medžiagos;
- įkvepiami alergenai (medžiagos, kurių organizmas netoleruoja);
- kontaktinės (liečiančios odą) medžiagos, pvz., dilgėlės, rūtos, nikelis, gyvūnų kailis, lateksas (guma);
- fiziniai veiksniai (karštis, šaltis, spaudimas, vibracija, vanduo);
- vabzdžių (plėvių, sparnių) įgėlimai;
- psichologiniai veiksniai (emocinis stresas);

- fizinis krūvis;
- parazitų invazija, pvz., apvaliųjų kirmėlių askaridžių.

Būdinga:

- pūkslės, susidariusios iš įvairaus dydžio ir formos paburkimo, apsupto įvairaus spalvinio intensyvumo paraudimo;
- pūkslės gali būti plokščios arba pakilusias kraštais, aptinkamos bet kurioje kūno vietoje, būdinga vieta liemui;
- jaučiamas niežulys ir / arba deginimas;
- paveikus sukeliančiam veiksniai pūkslės dažniausiai atsiranda 2 – 48 val. laikotarpiu;
- pūkslės išnyksta palaipsniui.

Kaip padėti?

- efektyviausia pagalba – priežasties nustatymas ir jos pašalinimas;
- atidžiai sekti vaiko būklę – ar neatsiranda kokių kitų ligos požymių (pvz., mieguistumo), ar staigiai nepablogėjo būklė;

- duoti gydytojo paskirtų vaistų;
- gydyti ligą, kuria sergant galėjo atsirasti dilgėlinė, pvz., atopinį dermatitą <...>.

Kada kreiptis į gydytoją:

- kai ūminė dilgėlinė, šalinant ją sukėlusią priežastį, nemažėja, neišnyksta per kelias valandas;
- nedelsiant kreiptis, kai vaiko būklė sunkėja, pvz., prikimsta balsas, atsiranda daugiau pūkslių, stiprėja niežulys;
- dilgėlinės priežastis neaiški ir ji kartojasi.

Kaip išvengti?

- vengti dilgėlinę sukeliančių veiksnių;
- ūmiai susirgus vaikui, gydytojui pasakyti, kokių vaistų jis netoleruoja.

Niežėjimas (niežulys)

Tai specifinis odos dirginimo pojūtis, giminingas skausmui, gali būti daugelio ligų simptomas. Kasymasis – atsakas į niežulį. Kasantis jaučiamas palengvėjimas ar net malonumas. Ilgai besitęsiantis niežulys kenksmingas: kasantis žalojama oda, nukasytos vietos gali supūliuoti.

Priežastys:

- sausa oda;
- pernelyg sausa ar drėgna aplinka, pvz., kambario oras <...>;
- liečiantys kūną vilnoniai drabužiai;
- dažnas ir ilgas prausimasis vonioje, ypač putų vonioje, nes jos perdėm pašalina apsauginį odos sluoksnį;
- bloga priežiūra, pvz., retas sauskelnių keitimas, rečiau kaip 2–3 kartus per savaitę maudymas, labai per šilta kūdikio ar mažo vaiko aplinka ir neadekvatus aplinkai aprėngimas, kuris skatina prakaitavimą – su prakaitu išsiskyrusios medžiagos skatina odos niežėjimą;
- kūdikių ir mažų vaikų odą gali dirginti ir sukelti niežulį skalbimo priemonės, likusios po blogo drabužėlių išskalavimo;
- infekcinės (užkrečiamos) ligos, pvz., vėjaraupiai <...>, grybelinės ligos <...>;
- įvairūs vaistai, pvz., penicilino grupės antibiotikai;
- uodų, mašalų, blusų, utėlių ir kitų vabzdžių įkandimai, įgėlimai;
- sąlytis su deginančiais ar nuodingais augalais, pvz., dilgėle, šlapią rūta ir pan.;
- odos alerginės ligos <...>;
- sezoninis niežulys, susijęs su organizmo reakcija į dulkes ar įvairių augalų žiedadulkes;
- nerimas, baimė, susijaudinimas;
- vidaus organų, nervų, kepenų, kraujo ligos – šiuo atveju visuomet randama ir daug kitų, anksčiau nebuvusių ligos požymių, kurie atsiranda ligai progresuojant, t.y. nebūtinai kartu su odos niežėjimu.

Ką daryti?

- aptikti priežastį ir ją pašalinti;
- jei oda sausa, praustis po drungnu dušu, naudoti prausiklį arba švelnų muilą, kurio pH 5,5, neleisti odai išdžiūti, o po maudymosi ją nusausinti ir tuojau pat sutepti ją tausojančiais kremais, pvz., skirtais sausai odai tepti niežulį mažinančiais kremais, losjonais;
- niežtinčios odos plotus ramina vėsūs kompresai;
- vaiko rankos turi būti visuomet galimai švaresnės, o nagai trumpai nukarpyti, tam, kad jis ir nevalingai besikasydamas mažiau pažeistų odą;
- besikasančio vaiko dėmesį nukreipti į žaidimus, kuriuose būtų užimtos rankos;
- vengti karščio ir drėgmės, grubių, dirginančių audinių;
- netepti niežtinčios odos pirmu pasitaikančiu tepalu arba tuo, kuriuo tai daryti patarė kaimynė;
- niežuliui nepraeinant pakartotinai pasikonsultuoti su gydytoju;
- gydyti ligą, kurios simptomus yra niežulys.

Ištrauka iš knygos „Vaikų ligų ABC“, kurią parašė gydytojai ir Vilniaus universiteto dėstytojai Alfonsas Algimantas Vingras, Rūta Praninskienė, Virginija Žilinskaitė. Leidėjas „Alma Littera“, 2022 m.

Nauja knyga – mažoji ligų enciklopedija tėvams „Vaikų ligų ABC“



Knyga skirta mažus vaikus auginančiai šeimai. Joje išsamiai ir kartu glaustai paašikintos dažniausiai pasitaikančių ligų priežastys, būdingi požymiai, nurodoma, kaip sunegalavusiam vaikui gali padėti tėvai ir kada nedelsiant būtina kreiptis į gydytoją. Daug dėmesio skiriama ligų profilaktikai.

Supažindinama su dažniausiomis vaikų neurologinėmis ligomis, vaikų miego ypatumais. Pateikiama informacija, kaip padėti vaikui, kai staigiai jį ištiko nelaimė. Tai pirmųjų trejų gyvenimo metų mažoji ligų enciklopedija tėvams. Knygos autoriai ilgametę vaikų gydytojų praktiką turintys gydytojai ir Vilniaus universiteto dėstytojai Alfonsas Algimantas Vingras, Rūta Praninskienė, Virginija Žilinskaitė. Leidėjas „Alma Littera“, 2022 m.

Tinkamas vanduo būsimoms ir maitinančioms mamoms – geriausia žemės gelmių dovana



Visi žino: be vandens nebūtų gyvybės Žemėje – nei augalų, nei gyvūnijų, nei žmonių. Vanduo svarbus mums visiems – nuo pačių mažiausių iki vyriausių. Tuo labiau jis reikalingas toms, kurios pačios dovanoja gyvybę, – besilaukiančioms ir žindančioms moterims.

Ką apie vandenį turi žinoti būsimos mamos ar kūdikius ką tik pagimdžiusios moterys? Koją vandenį pasirinkti, kiek jo išgerti, kokių klaidų nedaryti?

Apie tai – pokalbis su bendrovės „Birštono mineraliniai vandenys“ direktore Aiste Pranckuviene. Seniausios Lietuvoje natūralų mineralinį vandenį pilstančios įmonės vadovė yra sukopusi daugybę įdomios ir naudingos informacijos apie vandenį, jo svarbą, sudėtį ar poveikį.

– Turbūt jau visi žino, kad suaugusiam žmogui per dieną vidutiniškai reikėtų išgerti apie 2 litrus vandens. Ar laukiantis kūdikio šis poreikis padidėja?

– Taip, nes rekomendacijos dėl skysčių priklausoma nuo žmogaus kūno svorio: per dieną suaugusiam žmogui reikia išgerti 30 ml vandens kilogramui kūno svorio. Kadangi laukiantis kūdikio kūno svoris padidėja, didėja ir vandens poreikis.

Nėra atlikta tyrimų, kurie tiksliai parodytų, kiek vandens moteris turėtų išgerti kiekviename nėštumo trimestre. Yra tik bendros rekomendacijos nėštumo metu kasdien išgerti iki 2,8 litro vandens.

Ir jeigu moters svoris nėštumo pradžioje stipriai nedidėja, tai nereiškia, kad reikia gerti įprastą kiekį vandens, – pirmojo nėštumo trimestre metu formuojasi placenta, amniono skystis, kuriame bręsta vaisius ir kuris jam yra tarsi pagalvė ar apsauga. Tad nors kilogramai neauga, vandens poreikis yra labai didelis.

Todėl patarčiau moterims nepamiršti su gydytoju pasikonsultuoti apie individualų vandens poreikį kiekviename nėštumo etape, aiškintis, ar ji geria pakankamai vandens.

– Kodėl taip svarbu, kad laukiantis būtų palaikoma reikiama skysčių pusiausvyra?

– Hidratacijos – skysčių pusiausvyros organizme – lygis turi labai daug įtakos tiek moters, tiek kūdikio sveikatai.

JAV atlikti tyrimai parodė, kad vaisiaus, o po to vaiko mityba ir gėrimai iki 7 metų turi labai daug įtakos jo smegenų vystymuisi. Ir tam įtakos turi ne tik nėščiosios mityba, bet ir hidratacijos lygis. Gimdoje bręstant kūdikiui formuojasi nauja kraujotakos sistema – jai taip pat reikia papildomo vandens.

Pakankama skysčių pusiausvyra nėštumo metu reikalinga dar ir dėl to, kad vanduo padeda išnešioti maisto medžiagas po organizmą, kartu tarsi praplaua jį. Nėščias moteris dažnai kamuoja vidurių užkietėjimas – dėl to nepasišalina ne tik atliekos, bet ir toksinai. Pakankamas skysčių kiekis, padedantis pašalinti toksinus, gali veikti kaip profilaktinė priemonė tiek išvengiant šlapimo takų uždegimo, tiek vidurių užkietėjimo.

Tokia paprasta priemonė kaip vanduo yra itin naudinga ir gali veikti kaip prevencinė priemonė. Be to, kad kūdikis normaliai vystytųsi, taip pat ir pačiai moteriai nėštumo metu itin reikalingas pakankamas mineralų kiekis.

– Kokiais požymiais pasireiškia dehidracija? Ar tai pavojinga moteriai, jos išsėdėjus augančiam vaisiui?

– Moteris gali stebėti du pagrindinius dalykus: kaip dažnai ji eina į tualetą ir kokia yra šlapimo spalva bei kvapas. Neturi būti nei stipraus kvapo, nei ryškios spalvos: jei spalva nuo šviesiai geltonos iki bespalvės, viskas gerai.

Troškulys – jau dehidracijos požymis. Kaip ir vidurių užkietėjimas, kūno temperatūros nesusiregulavimas, nes dėl vandens trūkumo gali kamuoti karštis. Dehidraciją rodo ir galūnių tinimas, nes dėl nepakankamos hidratacijos organizmas pradeda kaupti skysčius.

Dehidracija nėra troškulys, kaip dažnai mano-

ma. Tai reiškia, kad, organizmui gaunant nepakankamai skysčių, jam ima trūkti mineralų ir jis ima eikvoti savo mineralų atsargas.

Ši būklė nėščiai moteriai daug pavojingesnė, jos poveikis didesnis, nes šiuo atveju jau kalbame apie dvi gyvybines sistemas, kurioms reikia pakankamai skysčių, o su jais – ir mineralų.

Ypač pavojinga greita dehidracija, kuri užklumpa skrydžio metu ar esant karšties orams. Taip pat dehidracija itin pavojinga diabetu sergančioms moterims – joms būtina konsultuotis su gydytoju, kaip užtikrinti skysčių pusiausvyrą įvairiose situacijose.

Visais atvejais reikia stengtis aprūpinti organizmą skysčiais, mineralais ir konsultuotis su gydytoju.

Didesnis dehidracijos pavojus nėščiasias užklumpa ir dėl pykinimo. Kai kurios, ypač nėštumo pradžioje, kartais nenori ne tik valgyti, bet ir gerti.

Tokiu atveju reikia gurkšnoti vandenį nuolat, bet labai mažais gurkšneliais. Vienu kartu išgėrus 100 ar 200 mililitrų vandens organizmas gali jį atmesti ir moteris manys, kad ji negali gerti. Iš tiesų rekomenduojama gerti po labai nedaug, bet nuolat – tik taip galima aprūpinti savo ir būsimo vaiko organizmą pakankamu skysčio kiekiu.

Apskritai tiek nėščioms, tiek maitinančioms moterims rekomenduojama su savimi visuomet nešioti buteliuką vandens ir gerti po nedaug, o ne kelis kartus per dieną dideliais kiekiais. Per didelis vandens kiekis vienu metu gali išplauti iš organizmo per daug mineralų. Geriausia gurkšnoti po truputį, per valandą – apie 200 mililitrų, o vėliau po truputį didinti vandens kiekį.

– O kuo vanduo toks svarbus maitinančioms moterims?

– Vandens reikia ne tik dėl visų anksčiau išvardytų priežasčių. Vien tik maitindama kūdikį moteris jam su pienu atiduoda apie 750 ml vandens, o dar jo reikia normaliai pieno gamybai, kitiems organizmo procesams. Dėl to maitinant kūdikį skysčių poreikis padidėja iki 3,8 litro per dieną.

Atrodytų, tai labai didelis kiekis. Bet daugybė mokslu pagrįstų rekomendacijų nurodo, kad gerti vandenį reikia kaip ir įprastai, tačiau su kiekvienu kūdikio maitinimu papildomai išgerti apie 250 ml vandens.

Beje, gamta taip sutvarkė, kad maitinanti moteris daug geriau nei nėščioji pajunta troškulio jausmą. Su tuo susijęs hormonas oksitocinas, kurio organizme padaugėja pagimdžius. Šis hormonas skatina pieno gamybą ir kartu siunčia organizmui signalus, kad ima trūkti skysčių. Todėl maitinanti moteris troškulio jausmo nespainios su kitu.

– Ką saugu ir ką nesaugu vartoti būsimoms mamoms ar kūdikius maitinančioms moterims? Ar užtenka paprasčiausio vandens iš čiaupo?

– Kiekvienam sveikam suaugusiam žmogui, nesergančiam jokiais ligomis, saugu gerti vandenį iš čiaupo.

Bet nėštumo ir maitinimo metu moteris yra atsakinga ne tik už save, bet ir už gležną kūdikio organiz-

mą. Todėl gerti vandenį iš čiaupo joms reikėtų tik atlikus vandens tyrimus ir įsitikinus, kad jame visiškai nėra pavojingų medžiagų – nitratų ir nitritų, sunkiųjų metalų, bisfenolio. Net ir mažiausias, net ir leistinas šių medžiagų kiekis besilaukiančiai ar maitinančiai moteriai gali būti pavojingas.

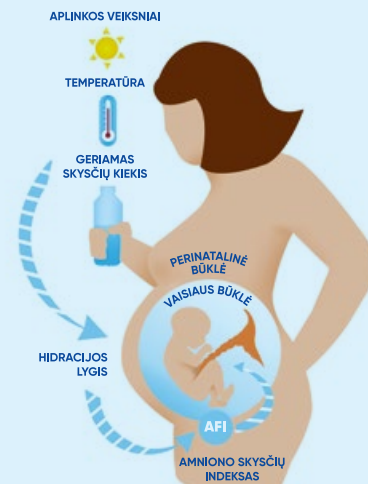
Skysčių poreikis šiame gyvenimo etape yra didesnis nei įprastai – net jeigu vandenyje yra leistinas šių medžiagų kiekis, organizmas su išgeriamu didesniu vandens kiekiu gauna jų daugiau.

Nitratai ir nitritai neleidžia pasisavinti pakankamai deguonies kraujyje, ir tai labai pavojinga kūdikiams iki vienerių metų, o bisfenolis pavojingas moteriai dėl poveikio hormonų veiklai, be to, per pieną jis perduodamas kūdikiui.

Nerekomenduojama gerti ir filtruoto vandens, nes iš jo būna pašalinti mineralai. Besilaukdamas moterys dažnai geria mineralų papildus, kad jų užtektų ir joms pačioms, ir augančiam vaisiui, tačiau kartais nesusimąsto, kad gerdamos filtruotą vandenį kaip tik mažina mineralų kiekį organizme.

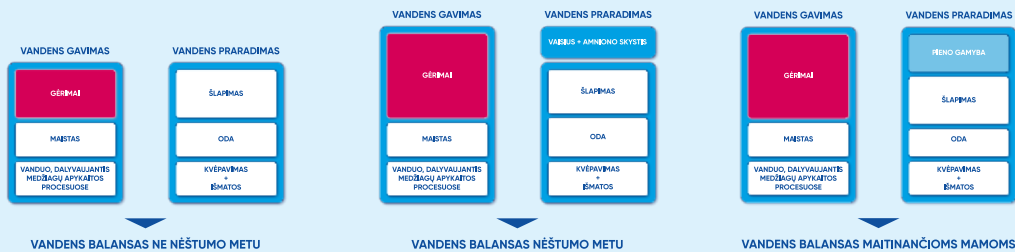
Organizmą sudaro 60–70 proc. vandens ir tai nėra koks nors distiliuotas vanduo be jokios gyvybės. Tai elektrolitų kupinas skystis, kuriame yra magnio, kalio, kalcio, fluoro, natrio, kitų mineralų. Geriant filtruotą vandenį, iš kurio pašalinti mineralai, organizmas ne tik jais neaprūpinamas, bet ir pradeda eikvoti mineralus iš savo resursų – kaulų, raumenų, kitų sistemų. Kitaip tariant, jis dehidratuoja.

Mineralų nėra ir gaiviuosiuose gazuotuose gėrimuose, nes jie gaminami iš distiliuoto vandens, jų nebelieka ir vandenį užvirinus. Organizmą dehidratuoja ir kava.



BESILAUKIANČIOS MAMOS HIDRACIJOS LYGIO POVEIKIS VAISIAUS BŪKLEI

ŠALTINIAI: Borges et al., 2011; Fait et al., 2003; Hofmeyr et al., 2002; Kilpatrick et al., 1991; Kilpatrick and Safford, 1993; Malhotra and Deka, 2004; Sciscione et al., 1997.



SALTINIAI: Benelam and Wyness, 2010; Einarson et al., 2007; Grandjean et al., 2003; Shirreffs, 2003.

SALTINIAI: Bentley, 1998; EFSA, 2010; Ershow et al., 1991; IoM 2004; Stumbo et al., 1985.

– Kas geriausiai užtikrina reikiamą skysčių kiekį besilaukiančioms ir kūdikius maitinančioms moterims?

– Paprasčiausia išeitis – rinktis natūralų mineralinį vandenį be nitratų ir nitritų – būtent toks yra vanduo „Akvilė“.

Vandenvietė, iš kurios išgaunamas „Akvilės“ vanduo, susiformavusi Dzūkijos nacionaliniame parke, kur niekada nebuvo plėtojama nei žemdirbystė, nei pramoninė veikla, į vandenį nepateko nitratai, kurie vėliau skyla į nitritus. Tokioje unikaloje vietoje po žeme saugomi didžiuliai turtai – švarūs, neužterštas vanduo. Supilstytas į butelius jis nėra paveikiamas jokiais medžiagomis ir kiekvienus namus pasiekia toks, koks susiformavo žemės gelmėse.

Dar viena puiki šio vandens savybė – jis yra natūraliai šarminis. O tai reiškia, kad jis padeda reguliuoti rūgščių ir šarmų pusiausvyrą organizme.

Ne veltui besilaukiančiai, maitinančiai moteriai labai naudinga valgyti daug daržovių, vaisių – juose yra ne tik daug vandens, galinčio patenkinti apie penktadalį skysčių poreikio, bet kartu tai ir natūraliai šarminantys produktai, atsveriantys rūgštinių produktų – mėsos, pieno produktų, kavos, saldumynų – poveikį.

Todėl visame pasaulyje nėščioms ir maitinančioms moterims rekomenduojamas natūralus mineralinis vanduo, o jeigu jis šarminis – tai dar viena papildoma nauda.

Be vandens, besilaukiančioms ir nėščioms moterims rekomenduojamas ir pienas, bet ne visos jį toleruoja, be to, tiek pieno, kiek vandens, sunku išgerti.

– O jeigu moteris negali ar nenori gerti negazuoto vandens? Ar gazuotas „Akvilės“ vanduo toks pat naudingas?

– Iš tiesų moterims dažnai patariama – jeigu sunku gerti negazuotą vandenį, galima gerti gazuotą natūralų mineralinį vandenį ir jis patenkins skysčių pusiausvyros poreikius.

Renkantis gazuotą vandenį svarbūs tie patys kriterijai kaip ir renkantis negazuotą: jame negali būti nitratų ir nitritų, bisfenolio.

Tačiau angliarūgštė sumažina gazuoto vandens šarminumą. Jeigu pakankamas jo kiekis užtikrins pakankamą skysčių ir mineralų kiekį, šarmų pusiausvyrą palaikyti jis nelabai tiks.

Negazuoto „Akvilės“ vandens pH siekia 8, gazuoto – 5. Netgi angliarūgštei išgaravus išlieka toks pat

pH, mat vanduo turi atmintį: jeigu jis buvo paveiktas angliarūgštės, šarminumas liks toks pat. Kaip ir vanduo iš čiaupo niekada nebus šarminis, nes jis jau paveiktas cheminių medžiagų, kurios užtikrina, kad tekdamas ilgais vamzdynais jis nesugestų. Tos medžiagos gali išgaruoti, bet vanduo vis tiek liks rūgštinis.

Todėl jeigu sunku gerti negazuotą vandenį, galima gerti ir vieną, ir kitą: tarkim, per dieną vieną butelį negazuoto ir butelį – gazuoto. Ir skysčių poreikis bus patenkintas, ir rūgščių bei šarmų pusiausvyrą stabilu.

Svarbu nepamiršti valgyti daug daržovių ir vaisių, kurie taip pat padeda palaikyti šarmų ir rūgščių pusiausvyrą.

Beje, gazuotas vanduo kai kuriais atvejais netgi naudingesnis. Pavyzdžiui, gerai užgerti juo maisto papildus, nes angliarūgštė veikia kaip katalizatorius ir skatina maistingųjų medžiagų išnešiojimą. Tai taip pat svarbu laukiantis ar maitinant kūdikį.

Tačiau kasdieniam organizmo aprūpinimui skysčiais ir mineralais nėra geresnio vandens kaip iš natūralių gręžinių išgautas mineralinis vanduo, nepaveiktas jokiais medžiagomis, natūraliai šarminis ir dar negazuotas – tai pati geriausia gamtos dovana besilaukiančiai ir kūdikių maitinančiai moteriai.

Lina ŠALTĖ



Reklama

NAUJIENA!

Indrės Urbanavičienės knyga „Mokslu paremta grožio filosofija“



„Mokslu paremta grožio filosofija“ – knyga apie odos priežiūrą ir kosmetikos produktus bei jų sudėtis ir pačias kosmetines medžiagas. Knyga skirta šiuolaikiškam žmogui, kuriam svarbu, kokius kosmetikos produktus jis naudoja.

Knygoje rasite:

- Odos priežiūros patarimus
- Odos jaunystės paslaptis
- **Odos problemų sprendimus**
- Paaugliškos odos problemų sprendimus
- Naudingas ir kenksmingas odai kosmetines medžiagas
- Svarbiausius kosmetikos produktus
- Kosmetikos gamintojų triukus ir marketingo paslaptis

Išmoksite:

- Tinkamai prižiūrėti odą
- Spręsti odos problemas
- Suprasti kosmetikos etiketes
- Atsirinkti jūsų odai reikalingas medžiagas
- Atsirinkti sau tinkamas grožio priemones
- Susidėti savo odai pritaikytą odos priežiūros rutiną
- Nereaguoti į painingus gamintojų marketingo triukus
- **Nebepirkti netinkamų grožio priemonių**

Knygą įsigyti galite www.driu.lt ir knygų pardavimo vietose.

Kaip nepritrūkti geležies nekeičiant mitybos įpročių

Geležis, būtina tinkamam organų ir audinių funkcionavimui, organizme nesigamina, o su maistu ne visada galime gauti jos užtektinai. Kodėl pritrūksta šios svarbios medžiagos ir ką daryti, kad taip nenutiktų?

Geležies trūkumas paveikia visą organizmą

Geležis svarbi hemoglobiniui – baltymui, kuris yra organizmą deguonimi aprūpinančių raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų) dalis. Dėl šio mikroelemento stokos nukentė visas organizmas – atsiranda bendras silpnumas, greitai nuovargstama, gali svaišti galva, padažnėti širdies plakimas. Ši medžiaga būtina ląstelių augimui, taip pat – ir imuninių, o jos stoka skatina virusines kvėpavimo takų ligas ir kitas infekcijas.

Geležis reikalinga raumenų, nervų sistemos veiklai, jos trūkstam žmogus skundžiasi raumenų silpnumu. Ji taip pat būtina odai, gleivinėms, plaukų augimui. Dėl jos stygiaus išsaisėja ir išbąla oda, išblyksta liežuvis ir burnos gleivinė, trūkinėja lūpų kampučiai, lūžinėja ir slauksniuojasi nagai, slenka plaukai. Kitas geležies trūkumo požymis – nenumaldomas potraukis nevalgomoms medžiagoms, tokioms kaip kreida, leidas ar dantų pasta.

Tačiau iš pradžių geležies trūkumas gali būti nepastebimas, o nuolat senkant atsargoms simptomai atsiranda tada, kai šio mikroelemento pritrūksta daugiau.

Kraujavimas ir ligos

Geležies trūkumą organizme gali lemti įvairios ligos: virškinamojo trakto ligos, dėl kurių sutrinka geležies pasisavinimas, lėtinės inkstų, autoimuninės, onkologinės ligos, endokrininės sistemos sutrikimai. Viena dažniausių priežasčių, kodėl netenkama šio mikroelemento, yra kraujavimas iš virškinamojo trakto dėl žarnyno ligų, opų, hemorojus ir kt. Moterys netenka kraujo dėl gausių ir ilgų menstruacijų.

Netinkama mityba ir didesnis poreikis

Geležies, kaip ir kitų mikroelementų, pritrūksta vangant nesveiką maistą ar dėl tam tikrų mitybos įpročių.

Daugiausiai geležies yra raudonoje mėsoje (jautienoje, avienoje), kepenyse, liežuvyje, mažiau – žuivyje, kiaušiniuose. Šio mikroelemento turi vaisiai, daržovės, visagrūdžiai maisto produktai, bet iš augalinio maisto ji pasisavinama daug blogiau nei iš mėsos – tik 5–15 procentų. Mėsoje esančios hemo geležies absorbuojama 20–30 %. Augaliniame maiste esančios ne hemo geležies pasisavinimą slopina kitos medžiagos, kurių turi produktai, pavyzdžiui, pieno ir kiaušinių baltymai, fitatai, kurių yra ankštiniuose augaluose, grūduose ir sėklose.

Todėl nevalgantiems mėsos vegetarams vargu ar

pavyks vien tik iš maisto gauti reikiamą kiekį šio mikroelemento. Jei moteris serga ginekologine liga, susijusia su lėtiniu kraujavimu, gausiai kraujuoja per mėnesines, dar ir vegetarė, toks gyvenimo būdas yra trumpiausias kelias į geležies stokos anemiją (mažakraujystę).

Tam, kad pritrūktų geležies, nebūtina visiškai atsisakyti mėsos, užtenka riboti jos kiekį. Taip nutinka laikantis dietų, kurių moterys dažnai griebiasi norėdamos padailinti figūrą.

Jeigu jūsų mitybos racione daugiausia miltinių patiekalų, mėgstate greitąjį maistą, valgote daug sintetinių priedų turinčio maisto, didelė tikimybė, kad pritrūks geležies. O nepapildant mitybos raciono šiuo mikroelementu, gali atsirasti ir liga – anemija, dėl kurios prireiks kreiptis į medikus.

Daugiau geležies reikia nėštumo ir žindymo periodais, kai dalis jos išsiskvojama vaisiui ir kūdikiui. Suvalgyti tokį maisto kiekį, kuris būtinas, kad šiais periodais užtektų geležies, praktiškai neįmanoma. Daugiau geležies reikia aktyviai sportuojantiems žmonėms, juo labiau, kad šio mikroelemento jie netenka prakaituodami.

Ką daryti, kad nepritrūktų

Deja, dažnai pasitaiko, kad mitybos įpročiai toli gražu ne idealūs, o ryžtis juos pakeisti nėra paprasta. Ar moteris atsisakys dietų, kurioms pasiryžo dėl grožio! Taip pat ir vegetarė vargu ar ryšis išsižadėti savo įsitikinimų. Tada lieka vienintelė išeitis – geležimi papildyti maisto racioną.

Jeigu nenorime keisti gyvenimo būdo, kad išvengtume geležies stokos ir anemijos, šio mikroelemento papildomai turime gauti iš preparato.

Vartoti preparatą dažnai prireikia ir tam tikrais gyvenimo momentais, kai geležies iš maisto negalime gauti užtektinai dėl padidėjusio jos poreikio, pavyzdžiui, nėštumo metu ar žindant. Taip pat – sergant įvairiomis geležies stoka lemiančiomis ligomis, kai jos netenkame dėl kraujavimo.

Renkantis preparatą verta žinoti, kad geležies pasisavinimas iš jo, kaip ir iš maisto, priklauso nuo šio mikroelemento formos. Ne hemo geležies preparate esantis mikroelementas pasisavinamas prasčiau. Be to, tokie preparatai blogiau toleruojami ir gana dažnai sukelia įvairius virškinimo negalavimus: pykinimą, vidurių užkietėjimą, skrandžio skausmą, pilvo pūtimą. Tai apsunkina jų vartojimą ir dėl to jie mažiau efektyvūs.

Langvai pasisavinama yra hemo geležis, jos preparatai veiksmingi, todėl reikia mažesnių kiekių atsargoms papildyti. Svarbu ir tai, kad hemo geležies preparatai nesukelia šalutinio poveikio virškinimo sistemai.

Parengė sveikos gyvensenos ekologė Ieva Grabauskienė

— RICHTER
FerroHemo®

Vienintelis Hemo geležies turintis preparatas Lietuvoje*

Hemo geležies savybės

Natūralios kilmės

4 kartus geriau įsisavinama

Mityba neįtakoja pasisavinimo

Absorbuojama visame plonajame žarnyne

Gerai toleruojama



	Tabletėje	100 gramų	EB RPN	% EB RPN
Geležis	18 mg	2 g	14 mg	129 %
Hemoglobinas	519 mg	57,67 g		

1 M. Ekman, P. Reizentein: "Comparative absorption of ferrous and heme-iron with meals in normal and iron deficient subjects" Zeitschrift für Ernährungswissenschaft volume 32, pages 67–70 (March 1993);
2 Adrian R West, Phillip S Oates. Mechanisms of heme iron absorption: Current questions and controversies. World J Gastroenterol 2008 July 14; 14(26): 4101-4110
3 Melissa F Young, I. Griffin, E. Pressman, Alison W McIntyre, E. Cooper, T. McNanley, Z. Leah, M. Westerman, K. O'Brien (2010). Utilization of Iron from an Animal-Based Iron Source Is Greater Than That of Ferrous Sulfate in Pregnant and Nonpregnant Women. The Journal of nutrition. 140. 2162-6. 10.3945/jn.110.127209

RICHTER FerroBio yra maisto papildas ir negali būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveika gyvensena. Vartoti po 1-2 tabletes (-es) per dieną, užgeriant stikline vandens. Maksimali vartojimo trukmė neribojama. Rekomenduojama minimali vartojimo trukmė – trys mėnesiai. RICHTER FerroBio galima vartoti nėštumo ir žindymo metu. Sudėtyje yra natūralios (gyvulinės kilmės) geležies ir geležies (II) sulfato. Skrandžio rūgštumą, maistas ir gerimai neturi įtakos hemo geležies įsisavinimui. Jei kiltų daugiau klausimų, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką.

Žindymas ir mamos emocinė gerovė

Tapus mama ir pradėjus žindymo kelionę moters emocinis gyvenimas yra veikiamas žindymo metu vykstančių procesų moters organizme. Tačiau egzistuoja abipusis ryšys tarp žindymo ir moters emocinės savijautos. Emocinis moters gyvenimas, jos savijauta, jos patyrimai išoriniame pasaulyje, santykiuose su kitais taip pat paveikia žindymo procesus.

Dažniausiai žindymas dovanoja daug laimės, švelnumo, džiaugsmo, būties prasmės išgyvenimų, bet nebūtinai tik taip – būna visai. Šį kartą aptarsime, kas vyksta moters emociniame pasaulyje žindymo laikotarpiu, kaip žindymas gali paveikti jos savijautą, taip pat paguosime mamas, kurios ne(be)gali žindyti.

Kaip žindydama jaučiasi mama?

Daugeliui moterų žindymo akimirkos yra vienos maloniausių gyvenime ir atneša pilnatvės jausmą. Žindymas joms siejasi su emociškai labai glaudžiu ryšiu su vaikiu. Tuo metu būna neapsakomai gera į vaikelį žiūrėti, bučiuoti jam galvytę, glausti prie savęs, ousti jo kvapą. Žindant smegenyse išsiskiria daug hormono oksitocino, o tai teikia gerą savijautą tiek moters psichikai, tiek kūnui.

Kai kurios moterys žindymą patiria kaip malonų emociškai, tačiau kūno pojūčiai išlieka neutralūs. Būna moterų, kurioms fiziniai pojūčiai nėra malonūs, tačiau patirdamos emocinį pasitenkinimą glaudžiant, uodžiant, myluojant savo vaikelį, vis dėlto žindymą jos vadina maloniu.

Taigi, būna visai ir nereikėtų savęs kaltinti ar smerkti, jei mums kažkuria prasme tai nėra malonu. Viskas priklauso ne tik nuo mūsų nusiteikimo ir noro išgyventi vienus ar kitus jausmus ir pojūčius, bet ir nuo mūsų galimybių šiuo metu. Fiziniai pojūčiai ir emociniai potyriai yra neatsiejami nuo moters bendros fizinės ir dvasinės savijautos, jos emocinės būsenos. Dažnokai žindymas siejamas su moters nuovargiu (kuris išties labiau kaupiasi nuo skubos ir įtampos tarp žindymų), o tam, kad bendras žindymo vertinimas pagerėtų, užtenka tiesiog nurimti ir atsipalaiduoti – pailsėti bent tuo metu.

Kaip žindymas veikia moters savijautą?

Kai moteris pradeda žindyti, jos organizmas yra veikiamas hormonų, kurie keičia tiek jos kūno fiziologiją, tiek emocinę būseną. Taigi, vien žvelgiant iš fizinių veiksnių pusės, motinystė, ypač susilaukus pirmojo vaikelio ir pradėjus žindyti, yra ypatingas laikas. Moteris tampa motina – tuo, kuo iki tol niekada nebuvo ir jaučiasi taip, kaip dar niekada nesijautė. Šalia užduoties priimti pokyčius savyje, reikia pajėgti pasirūpinti vaikiu, santykiškai su vyru ir artimaisiais, buitimi, dar susidėlioti ir darbinės veiklos planus, o galbūt ją ir tęsti. Taigi, iššūkių tikrai daug, tad ir streso, kurį tenka išgyventi, netrūksta. Tačiau nuostabu tai, kad gamta yra davusi priemonę moteriai su šiuo stresu lengviau susidoroti – žindymą.

Žindymo metu mama ne tik atiduoda, bet ir gauna atlygį sau. Gamta per moters fiziologiją rūpinasi, kad motina suteiktų vaikiui ne tik geriausią maistą, bet ir saugią emocinę erdvę. Mokslinių tyrimų metu buvo įrodyta, jog žindančios moterys lengviau susidoroja su stresu, lyginant su nežindančiomis. Pastebėta, kad tai siejasi su oksitocino poveikiu. Kuo daugiau oksitocino išsiskiria, tuo lengviau žindanti mama išgyvena kasdienybėje kylančią įtampą ir stresą.

Žindymas ne tik tausojančiai veikia moters savijautą, sumažindamas motinystėje išgyvenamą stresą, bet ir padeda geriau pailsėti. Žindyme dalyvaujantis hormonas prolaktinas prailgina moters gilaus miego fazę. Taigi, natūralu, kad moterys, kurios žindo, savo savijautą įvertina geriau, nei tos, kurios nežindo. Tyrimais rastas ryšys tarp ilgalaikio žindymo ir motinų depresijos simptomų – žindymas gali sumažinti moterų, tapusių mamomis, tikimybę susirgti depresija arba švelnina jos sunkumą. Pastebėta, kad moterų, kurioms nebūdingi depresijos požymiai, kraujyje oksitocino kiekis didesnis, lyginant su moterų, kurioms depresijos simptomai būdingi. O mes jau žinome – žindymo metu hormono oksitocino išsiskiria daug.

Gamta daugybe būdų pasirūpina, kad motina globotų savo vaiką. Žindymas žinduoliams yra būtina sąlyga, kad patelės, susilaukusios jauniklių, elgtųsi motiniškai ir rūpintųsi savo jaunikliais. Oksitocinas padeda kurti mamos ir vaiko ryšį. Ne veltui, šalia visų kitų nuopelnų, oksitocinas dar vadinamas ir meilės, prierašumo hormonu. Jis paveikia motinos balso tembrą, akių žvilgsnį, nukreiptą į kūdikį, lietimosi švelnumą ir daug kitų aspektų, padedančių kurti meilės ryšį.

Ar mamos emocinė savijauta persiduoda žindomam vaikiui?

Vienas iš kelių klausimų, kurių sulaukia mažą vaikelį auginanti mama, yra: „Ar vaikas ramus?“

Vaiko ramybė / neramybė savotiškai apsprendžia motinystės lengvumą / sunkumo laipsnį.

Vaikelio neramumo priežasčių yra labai daug. Vienos jų kyla iš prigimtinio temperamento, kai vaikas tiesiog stipriai ir jautriai reaguoja į viską, kas aplink jį ir jame vyksta. Kitos priežastys gali būti sąlygotos situacijos ar prastos savijautos. Egzistuoja ir rimtesnės priežastys, tokios kaip sveikatos sutrikimai, kai jau reikia gydytojų pagalbos.

Ir vis dėlto, kiek pagrįsta manyti, jog žindomas vaikas neramus todėl, kad nerami jo mama? Viena iš priežasčių, susijusių su žindymu, yra, buvint kalba kalbant, tokia, jog stresas persiduoda per mamos pieną. Streso hormono kortizolio kiekis mamų ir jų žindomų vaikų kraujyje yra panašesnis nei mamų ir vaikų, kurie maitinami mišiniu. Taigi galima daryti prielaidą, kad žindymo metu iš mamos vaikui pereinantys hormonai suvienodina jų abiejų streso hormonų lygius. Pastebėta, jog kūdikiai, kurių kraujyje yra daugiau kortizolio, pasižymi didesniu neigiamu emocionalumu, lyginant su kūdikiais, kurių kraujyje kortizolio mažiau. Neigiamas emocionalumas – tai polinkis išgyventi neigiamas emocijas, didelis emocinis jautrumas, nerimastingumas ir emocijų kontrolės stoka. Visi išvardyti ypatumai puikiai apibūdina neramius vaikus. Taigi, labai tikėtina, jog liaudyje vartojamas posakis, kad žindanti mama perduoda savo stresą vaikui, turi fiziologinį pagrindą.

Pažvelkime į situaciją ir kitu kampu. Pasirodo, kad galima būtų sakyti ir taip: „Neramus vaikas – nerami mama.“ Mokslininkai nustatė, jog nuo vaiko temperamento priklauso mamos elgsena su vaiku ir judviejų santykiai. Taip pat pastebėta, kad nuo vaiko temperamento priklauso ne tik tai, kaip mama jį augina, bet net ir tai, kaip tėvai auginami vaiką sugeba bendradarbiauti tarpusavyje. Išskiriamas sunkaus temperamento vaiko tipas, kuris apibūdinamas kaip sunkiai prisitaikantis prie kintančių aplinkybių, patiriantis ir išreiškiantis daug neigiamų emocijų, stipriai reaguojantis į įvairius dirgiklius. Tokie vaikai turi itin jautrią nervų sistemą ir į viską reaguoja labai emocionaliai. Jie jautresni ir įvairiems auklėjimo niuansams, tad tokiems vaikams lengviau padaryti tiek neigiamą, tiek teigiamą įtaką. Pastebėta, kad mamos, auginančios sunkaus temperamento vaiką (-us), savo motinystę vertina prasčiau – jaučiasi blogesnėmis mamomis, nei tos, kurių vaikai lengvesnio temperamento. Natūralu – kai vaikelis dirglus, išreiškiantis daug neigiamų emocijų, dažnai nepatenkintas, mama pergyvena ir svarsto, gal jį kažką daro negerai, kažko nesugeba, tad atitinkamai jaučia daugiau streso ir nerimo, lyginant su mamomis, kurių vaikai ramesni.



Mamoms, kurios ne(be)gali žindyti

Kad ir kokios būna ne(be)galėjimo žindyti priežastys, dažniausiai tai kelia sunkias ir sudėtingas emocijas. Tarp slegiančių išgyvenimų yra nerimas ir liūdesys, kad ne(be)žindydama savo vaikelio mama nesukurs pakankamai gero ir artimo ryšio su juo. Šio nuogąstavimo nuraminimui pasidalinsime įvairių mokslinių tyrimų duomenimis.

Kaip jau aptarėme anksčiau, žindymo metu pagausėję tam tikri hormonai paveikia moters fiziologiją ir psichologiją taip, kad ji geriausiai būdu sąveikautų su savo vaikiu. Žindanti mama darosi jautresnė vaiko siunčiamiems signalams, tad atitinkamai greičiau jį juos reaguoja. Tokia mama dažnai liečia savo vaikelį ir tai padeda kurti jų abipusį ryšį. Oda prie odos sąlytis tiek vaiko, tiek mamos organizme skatina hormono oksitocino išsiskyrimą, o tai stiprina prierašumą. Tokia mama su vaiku yra glaudžiau susijusi, nes jo naujagimystėje ir kūdikystėje dėl mažojo mitybos poreikių abu beveik visą laiką

praleidžia kartu, tad bet kuriuo momentu yra vaikui lengvai pasiekiami.

Galime vardinti daugybę aplinkybių, atsidandčių, kai moteris žindo, ir padedančių megztis vaikučio ir mamos saugiam prierašumui. Bet pasvarstykime – negi tokių pačių aplinkybių ir sąveikų su vaiku nesukurtume jo nežindydamos? Tai, kad negalime žindyti, nereiškia, kad ir negalime daryti viso kito, ką daro žindančios mamos. Galbūt per hormonų poveikį gamta mūsų neaprupins tokiu stipriu fiziologiniu užtaisų rūpintis vaikiu, kokį turi žindančios mamos, bet tam mes ir esame protaujančios būtybės – žmonės, kad savo veiksmus galėtume kreipti tikslingai valios pastangomis, o ne tik veikiamos instinktų. Ir visa tai gali puikiai pavykti.

Nors vienas iš žindymo privalumų yra tai, jog motinos būna jautresnės savo vaikų poreikiams, tačiau tyrimais nustatyta, kad niekada nežindžiusios moterys taip pat buvo jautrios savo vaikų poreikiams, ir jų jautrumas nebuvo mažesnis nei reikėtų, kad vaiku būtų tinkamai pasirūpinta tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Stebėtas geras ryšys tarp žindančių mamų ir jų dvylikos mėnesių amžiaus vaikų, tačiau ir ryšys tarp iš buteliuko maitinamų vaikučių bei jų mamų taip pat nebuvo prastas ar nesaugus.

Žindymas užtikrina mamos ir vaikelio fizinį sąlytį, nes žindydama mama vaikutį laiko priglaudusi, apkabinusi, glosto jam galvytę, bučiuoja, liečia rankutes ir panašiai. Taigi, natūraliai žindomas vaikas gauna daug motinos meilės per lietimąsi. Turėdamos tai mintyje, nežindančios mamos vaikučiui taip pat gali teikti tokį fizinį sąlytį. Pavyzdžiui, mokslininkų pastebėta, kad mamoms, kurios žaidimų metu dažniau lietė savo vaikus, į kraują išsiskyrė daugiau oksitocino, lyginat su tomis, kurios vaikus lietė rečiau. Jeigu negalime pasididinti šio prierašumo hormono kiekio žindydamos, tai pagausinkime jį paglostydamos, apkabindamos, bučiuodamos vaikutį.

Mamos savo meilę vaikui išreiškia daugybe būdų. Žindymas yra tik vienas jų. Jeigu ne(be)galime žindyti, nekaltinkime savęs, nesijausime kažko nesugebėjusios, kažko nesuteikusios savo vaikui, jį nuskriaudusios. Kiekviena vaiko auginimo akimirka gali būti kupina meilės, kuri išreiškiamą vienu ar kitu būdu. Jei ne(be)galime žindyti, vis dar galime turėti visus kitus būdus. Tad svarbiausia – mylėkime savo vaikučius. Puoselėkime tarpusavio ryšį, džiaukimės juo ir mūsų gyvenimas bus nuspalvintas gražiausiomis spalvomis.

Kai mama laiminga – laimingas vaikelis

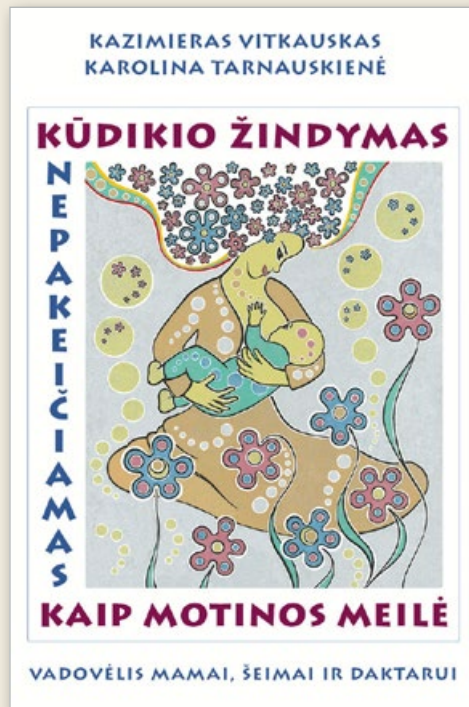
Galime įsivaizduoti, kad mama yra tarsi angelas, gaubiantis vaikutį savo sparnais it ap-

siaustu. Ko pilna po šiuo apsiaustu – kokių emocijų, minčių, jausmų ten prikaupyta, tuo dvelks visas vaiko pasaulis. Arba, trumpai sakant – pirmasis vaiko pasaulis yra jo mama. Todėl labai svarbu, kaip jaučiasi pati mama – ir ne tik žindymo metu, bet gyvenime apskritai. Nuo mamos emocinės gerovės priklauso ir vaiko emocinė gerovė. Todėl rūpinkimės savimi ir leiskime kitiems pasirūpinti mumis, kol mes darom prasmingiausią darbą gyvenime – auginam žmogų.

Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė
www.psichologekarolina.lt

Facebook: Išsipildymas Motinystėje

Daugiau skaitykite knygoje „Kūdikio žindymas. Nepakeičiamas kaip motinos meilė“ (2022 leidimas)



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 pradedama vos pagimdžius!

Septintoji knygos laida papildyta penkiais naujais skyriais.

Daugiau apie knygą ir autorius: www.zindyk.lt



medela

Mažos ir praktiškos priemonės, skirtos įveikti pirmąsias žindymo kliūtis

PURELAN™ lanolino kremas suteikia greitą pagalbą skausmingiems speneliams ir sausai odai. Jis yra 100% natūralus ir saugus Jūsų kūdikiui – nereikia nuvalyti prieš žindant. **PURELAN™** ne tik malšina sausus spenelius ar skausmą žindymo metu, bet ir drėkina įvairias išsausėjusias odos vietas, tokias kaip suskeldėjusios lūpos, išsausėjusios rankos ir odelės, alkūnės ir įtrūkę kulnai.

Antspeniai **CONTACT™** – pagaminti iš skaidraus, itin plono ir minkšto silikono – žindymo metu apsaugo jautrius, sausus ar įtrūkusius spenelius. Speciali forma maksimaliai padidina odos kontaktą su kūdikiu.

medela produktus įsigykite parduotuvėse ir vaistinėse.

Daugiau informacijos rasite www.mediq24.lt





Kaip išvengti vasarinių pavojų intymiai sveikatai?

Vasarą skubame pasimėgauti saule, atsivėsinti ežere ar jūroje, tačiau besidžiaugdamos šiais malonumais nepamirškime apsaugoti nuo paplūdimyje ir vandenyje tykančių pavojų. Jeigu drąsiai sėdatės ant smėlio, baseino krašto ar paplūdimio gulto, nepatiesusi rankšluosčio, rizikuojate susidurti su intymiomis problemomis. Juk nežinote, kas ten sėdėjo prieš jus. Situacija dar grėsmingesnė, jeigu jūsų maudymosi kostiumėlis šlapias. Drėgmė ir karštis – palankus derinys ligas sukeliantioms bakterijoms.

Kad maudynės nepadarytų žalos

Maudynės natūraliuose vandens telkiniuose – vienas pagrindinių vasaros malonumų. Tačiau upės, ežero, tvenkinio ir jūros vandenyje gausu įvairių mikroorganizmų. Maudantis ant intymių vietų gleivinių patekusios bakterijos gali sutrikdyti mikroflorą, išbalansuoti lytinių organų pH ir sukelti uždegimines ligas.

Intymios kūno vietos labai jautrios. Čia drėgna, šilta, o tokios sąlygos yra tinkamos bakterijoms daugintis. Todėl labai svarbu šiose kūno vietose palaikyti tinkamą pH.

Tai padaryti padeda specialios intymios hi-

gienos priemonės – geliai ir putos. Jų sudėtyje turėtų būti natūralios pieno rūgšties, padedančios atkurti mikroflorą. Intymių vietų prausimui dušo gelis netinka. Naudojame intymios higienos prausiklį, palaikantį normalų intymių vietų pH. Tačiau prausiklio nedera naudoti per dažnai – užtenka 1–2 kartus per dieną. Prausiantis dažniau užteks vien tik vandens. Dažnas intymių vietų plovimas su geliu išsausina odą ir ji netenka natūralios apsaugos.

Intymias vietas reikia apsiplauti kiekvieną kartą išsimaudžius natūraliame ar dirbtiniame vandens telkinyje, taip pat po SPA procedūrų pirtyje, saunoje. Plaujami tik išoriniai lytiniai organai, į makštį neturi patekti gelio ar kito prausiklio. Makšties plovimas sutrikdo jos mikroflorą ir skatina uždegimus.

Intymi higiena mėnesinių metu

Uždegimines ligas gali išprovokuoti natūralūs fiziologiniai procesai, susiję su menstruaciniu ciklu. Ovuliacijos metu, organizmui ruošiantis galimam nėštumui, moteris yra imlesnė infekcijoms. Po ovuliacijos piko sumažėjus estrogenų kiekiui susilpnėja ir imuninės sistemos apsauga.

Be to, kraujas ir vasaros karštis sudaro palankią terpę mikrobams daugintis. Todėl oda šunta, parausta, gali atsirasti ginekologinės ligos: kandidozė, bakterinė vaginozė, vulvitas.

Menstruacijų metu, kai gleivinės jautresnės infekcijoms, svarbu reguliariai keisti tamponus ir įklotus. Tamponas keičiamas kas keturias valandas, o jei išskyros gausios – dažniau. Pirmosiomis menstruacijų dienomis patartina tai daryti kas 3 valandas. Svarbu nepamiršti keisti tamponus paskutinėmis menstruacijų dienomis, kai išskyrų nėra daug. Įklotus reikėtų keisti ne rečiau kaip kas tris valandas, nes įklotas drauge su drabužiais gali sukurti šiltnamio efektą, kurį labai mėgsta bakterijos. Beje, būtent todėl per karščius geriau atsisakyti kasdienių įklotų arba juos keisti kuo dažniau: bent kartą per 2–3 valandas.

Jeigu maudotės menstruacijų metu, išlipusi iš vandens būtinai pakeiskite tamponą, nes jis sušlampa. Menstruacinės taurelės išsiimti ir plauti kiekvieną kartą išsimaudžius nereikia: ji prilunda prie makšties sienelių, todėl kraujas neprateka ir vanduo į ją nepatenka.

Gerti užtekinai vandens naudinga ir intymiai sveikatai

Nuolat kalbama apie tai, kad per karščius būtina gerti pakankamai vandens. Tai svarbu ir intymiai moters sveikatai. Trūkstant skysčių sausėja gleivinės, kurios tampa vartais infekcijoms, greičiau vystosi lytinių organų uždegimai. Naudingiausias vanduo be cukraus, kvapiųjų medžiagų ir kitų priedų.

Taip pat moterys turėtų gauti užtekinai probiotikų. Jų yra maiste: raugintuose pieno produktuose (jogurte, kefyre, fermentuotuose sūriuose), raugintose daržovėse.

Nesušalkime ir nesukaiskime

Karštyje svarbu išvengti perkaitimo ir peršalimo. Kad ir kaip norėtumėte atsigaiivinti visu galingumu įjungusios oro kondicionierių ar ventiliatorių, to neturėtumėte daryti. Temperatūros svyravimai yra mažojo dubens uždegimus, taip pat šlapimo pūslės negalavimus provokuojantis veiksnys. Todėl venkite maudytis pernešlyje šaltame vandenyje. Po maudynių apsirenkite sausą maudymosi kostiumėlį, nedžiovinkite jo ant kūno, nusišluostykite sausu rankšluosčiu. Kad išvengtumėte užkrato, nesėdėkite ant akmenų ir smėlio be užtiesalo.

Dėvėkite apatinius, pagamintus iš natūralių medžiagų: medvilnės ir lino. Netinkamas pasirinkimas karštą dieną – apatinės kelnaitės su juoste. Vasarą renkitės laisvais drabužiais – apspaudžiantys džinsai karštyje netinka. Aptempti drabužiai neleidžia orui laisvai cirkuliuoti ir tokia terpė palanki patogeninėms bakterijoms. Be to, pernešlyje apspaudžiantys drabužiai gali nutrinti karštyje sudrėkusią intymių vietų odą.

Parengė Undinė Gilė

biohyl®



Makšties mikrofloros atstatymui

NATŪRALUS RŪPESTIS TAVIMI

- Po antibiotikų vartojimo;
- Po makšties infekcijų gydymo;
- Kai makšties infekcijos pasireiškia pakartotinai.



Sudėtis: vienoje makšties ovulėje yra 70 mg laktobakterijų lizatu, 20 mg lizocimo hidrochlorido, 50 mg alavijų ekstrakto, 10 mg morkų ekstrakto, 10 mg šaltalankių ekstrakto. **Dozavimas:** rekomenduojama vartoti prieš naktį, vieną ovulę per dieną. Vartokite 5 - 7 dienas pradėdama pasibaigus mėnesinėms arba pagal gydytojo nurodymus. Vartoti, kol pagerės savijauta.

www.biohyl.lt

Intymių vietų uždegimai: kaip atpažinti?

siai – *Candida* genties grybeliai. Šie grybeliai natūraliai egzistuoja makštyje, o liga atsiranda sutrikus mikrofloros pusiausvyrai, t. y. sumažėjus šio grybelio augimą makštyje slopinančių bakterijų.

Svarbūs makšties kandidozę skatinantys veiksniai – nusilpęs imunitetas, antibiotikų vartojimas, cukrinis diabetas ir kitos endokrininės ligos. Šiai ligai turi įtakos alergijos, stresas, nėštumas, hormoniniai kontraceptikai, kuriuose yra didelis estrogenų kiekis. Makšties mikroflora gali sutrikti dažnai naudojant higieninius įklotus, plaunant makštį, vilkint aptemptus sintetinius apatinius.

Grybelinės kilmės uždegimo simptomai – baltos, varškę primenančios, lipnios, paprastai bekvapės išskyros, išorinių lytinių organų ir makšties deginimas, perštėjimas, niežulys (ypač stiprus po lytinių santykių ar šlapinantis), skausmingi lytiniai santykiai.

Bakterinis vulvovaginitas

Bakterinė liga, kaip ir grybelio sukelta infekcija, neplinta lytiniu keliu. Ji gali atsirasti sutrikus pusiausvyrai tarp makštyje esančių bakterijų. Tuomet sumažėja gerųjų makšties bakterijų (laktobakterijų), įsivirauja anaerobinės bakterijos.

Itin nemalonus bakterinio vulvovaginito požymis – žuvies kvapo makšties išskyros. Šis kvapas intensyvesnis po lytinių santykių. Pakinta išskyrų spalva: jos pasidaro balkšvai pilkšvos. Vargina lytinių organų perštėjimas, deginimo jausmas, niežulys.

Makšties mikrofloros pokyčius gali išprovokuoti antibiotikai, stresas, dažnas lytinių organų plovimas, netinkamas intymios higienos prausiklis, netinkamai naudojami tamponai, aptempti drabužiai. Uždegimui atsirasti turi įtakos hormonų aktyvumo pokyčiai nėštumo, menopauzės metu, geriamieji kontraceptikai, taip pat – gimdos spiralis.

Trichomonozė

Tai pirmuonių *Trichomonas vaginalis* sukelta liga, kuri užsikrečiama lytinių santykių metu. Ja serganti nėščioji gimdydama gali užkrėsti kūdikį.

Šios ligos požymiai: nemalonus kvapo žalsvos, putotos išskyros, lytinių organų niežulys, deginimo pojūtis, skausmingas šlapinimasis, skausmas apatinėje pilvo dalyje; dažnai paū-

mėja mėnesinių metu ir iškart joms pasibaigus. Trichomonozę svarbu gydyti, nes negydoma liga moterims gali pažeisti šlaplę, šlapimo pūslę, o vyrams – priešinę liauką. Gydomi abu partneriai, nors ir kuris iš jų neaučia jokių negalavimų.

Atrofinis uždegimas

Šios ligos priežastis – hormonų pokyčiai, estrogenų trūkumas. Esant atrofiniam vulvovaginitui išsauseja gleivinė, gali pasirodyti šiek tiek kraujo. Liga atsiranda ne tik menopauzės laikotarpiu, bet ir žindančioms moterims.

Neinfekcinis uždegimas

Vulvos ir makšties uždegimo priežastis gali būti gleivines sudirginančios alerginės reakcijos. Jas sukelia makšties plovimas, per dažnas prausimasis, vietiniai kontraceptikai – spermicidai, kvėpiančios intymios higienos priemonės ir įklotai, sintetinės kelnaitės, taip pat per maži, spaudžiantys ir trinantys apatiniai. Neinfekcinio vulvovaginito atveju išskyros nepasikeičia, tačiau kamuoja infekcinei ligai būdingi požymiai: lytinių organų niežėjimas ir deginimas.

Vulvovaginito gydymas

Ilgai negydomas vulvovaginitas gali kurti ir tapti lėtiniu, moterims uždegimai gali sukelti nevaisingumą, negimdinį nėštumą. Liga ypač pavojinga nėščiosioms, nes uždegimai didina persileidimo ir prieššlaikinio gimdymo grėsmę. Įvairios kilmės vulvovaginitų požymiai panašūs, taigi svarbu nustatyti sukėlėją, nuo kurio priklauso ir gydymas. Todėl, pastebėjusios uždegimo simptomus, būtinai kreipkitės į ginekologą.

Susirgus bakteriniu vulvovaginitu, gydytojas gali skirti antibiotikus. Kiekvienu individualiu atveju šie vaistai parenkami pagal tepinėlio tyrimą. *Candida* genties grybelių sukelta liga gydoma priešgrybeliniais vaistais. Makšties mikroflorai atkurti skiriami probiotikų preparatai.

Trichomonozei gydyti ir vyrui, ir moteriai skiriami antibiotikai. Atrofinis makšties uždegimas gydomas estrogenų preparatais į makštį. Sergant neinfekcine liga svarbu vengti ją sukėlusių veiksmų ir stiprinti organizmą.

Dėl įvairių priežasčių sukeltą vulvovaginito kamuoja itin nemalonus diskomfortas lytinių organų srityje, kurį svarbu greičiau susilpninti. Todėl gydant bet kurios kilmės uždegimą patiriamos niežulį ir kitus erzinančius simptomus malšinančios pagalbinės priemonės, pavyzdžiui, makšties apiplovimai specialiu tirpalu.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

SUSIGRAŽINK KOMFORTO JAUSMĄ

NIEŽULYS
PERŠTĖJIMAS
SKAUSMAS

TANTUM ROSA Benzidamino hidrochloridas

- greitai nuslopiną simptomus: intymios vietos niežėjimą, perštėjimą, deginimą, dirginimą, skausmą
- slopina uždegimą – simptomų priežastį
- mažina patinimą
- veikia antiseptiškai
- saugo kapiliarus, neleidžia plyšti jų sienelėms
- tinka nėščiosioms ir žindančiosioms

TANTUM ROSA 500 mg granulės makšties tirpalui. Nereceptinis vaistas. Kiekviename paketylyje yra 500 mg benzidamino hidrochlorido. **Terapinės indikacijos:** TANTUM ROSA vartojamas dėl įvairių priežasčių atsiradusio vulvovaginito (moters išorinių lyties organų ir makšties uždegimas), susijusio su mažu kiekiu makšties išskyrų bei išorinių lyties organų niežuliu, dirginimu, deginimu ir skausmu, simptominiams gydymui. **Vartojimo būdas ir dozavimas:** vartoti į makštį. Paketėlio turinį išstiprinte 500 ml vandens. Parduotu makšties tirpalu makštį ir išorinius lyties organus plaukites 1–2 k. per parą. Vartojimo trukmė neturi viršyti 7 parų. Jeigu per 7 d. Jūsų savijauta nepagerėja, kreipkitės į gydytoją. **Specialūs išėjimai:** pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti TANTUM ROSA. Galima vartoti tik lokaliai – lyties organams plauti. Nuryti draudžiama. Ilgalais gydymas gali lemti jautrumo padidėjimą. Tokiu atveju vartojimą nutraukite ir kreipkitės į gydytoją. **Kontraindikacijos:** jeigu yra alergija benzidaminui, salicilo rūgščiai arba (ir) bet kuriam nesteroidiniam vaistui nuo uždegimo, arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, vartoti negalima. Prašome įdėmiai perskaityti pakuočių lapelį ir vaistą vartoti taip, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakelti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepaieina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytoju, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu NepageidaujamaR@vkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkt.lt. Reklamos teksto parengimo data: 2023-01-09

Lauke su kūdikiu vasaros karštyje



Malonus vasaros oras vilioja kuo ilgiau pabūti su vaiku lauke. Tačiau prieš išėdami iš namų nepamirškime pasirūpinti mažylio apsauga nuo tiesioginių saulės spindulių. Gydytojai perspėja, kad, stipriai nusideginant odą vaikystėje, ateityje didesnė odos vėžio rizika.

Vasarai pritaikytas vežimėlis, tinkamas laikas ir vieta

Jautriausi saulės spinduliams vaikai iki trejų metų, o pažeidžiamiausi yra kūdikiai. Jų oda gamina mažiau melanino – nuo ultravioletinių spindulių saugančio pigmento. Be to, mažyliai greičiau perkaista, nes jų atsivėsimo mechanizmas veikia prasčiau negu suaugusiųjų. Tačiau tai nereiškia, kad draudžiama vežti kūdikį į lauką saulėtomis dienomis. Vaikščioti gryname ore vasarą su vaikais būtina.

Kūdikį iki 6 mėnesių reikia ypatingai saugoti nuo tiesioginių saulės spindulių. Geriausia jį vežioti pavėsyje, vaikštinėdami šviečiant saulei būtinai pakelkite vežimėlio stogą. Vežimėlio lopšio nederu uždengti rankšluosčiu ar kitu audiniu, nes negalės cirkuliuoti oras ir kūdikiui bus per karšta. Uždengti vežimėlį galite tinkliniu audiniu, kuris netrukdyt judėti orui. Puikus variantas patiems mažiausiems – universalus vežimėlis, kurio sportinės dalies nugarėlės poziciją galima reguliuoti iki gulimos padėties.

Tinkamiausias laikas pasivaikščiojimui su kūdikiu ryte iki 11 valandos ir vakare po 15–16 val. Pasistenkite, kad saulė nešviestų į automobilio vežamą kūdikį. Uždenkite langus apsauginėmis užuolaidėlėmis.

Karščiausiu dienos metu saugokite nuo tiesioginių saulės spindulių ir paūgėjusį mažylį. Geriausia, jeigu jis bus pavėsyje – medžių šešėlyje arba po skėčiu. Jeigu galite, išeikite į parką, kuriame daug pavėsi suteikiančių medžių, tuomet galima

vaikščioti ir ilgiau. Tik ir čia venkite laiko nuo 11 iki 16 val., kai saulė yra karščiausia.

Apranga, akinukai ir apsauginiai kremai

Kad pasivaikščiojimai karštą dieną vaikui būtų naudingi, o ne žalingi, vadovaukitės keletu patarimų.

- Karštą dieną aprenkite vaiką kuo lengviau. Namuose kūdikiui užteks smėlinuko trumpomis rankovėmis, dažniau palaikykite mažylį nuogą. Lauke rinkitės laisvus šviesių atspalvių drabužius iš natūralių audinių. Tinkamiausi karštą dieną drabužiai ilgomis rankovėmis, ilgus kelnytės, kurie apsaugos nuo saulės. Būtina dėvėti plačiąbrylę kepurę ar kepurę su snapeliu, toks galvos apdangalas sudarys šešėlį, apsaugantį vaiko veiduką ir kaklą.
- Saulė kenkia ne tik odai, bet ir akims, o jos padaryta žala vaikystėje vėliau gali sukelti įvairius akių negalavimus ir ligas. Todėl akinukai nuo saulės būtini – juos galima nešioti nuo pat ankstyvos kūdikystės.
- Duokite vaikui daugiau vandens. Atsigerti išlygite reguliariai, nes mažas vaikas pats nepapasys. Tik nesiūlykite sulčių arba saldžių gazuotų gėrimų. Vien tik motinos pienu maitinamam kūdikiui vandens duoti nereikia – kad gautų užtektinai skysčių, jis dažniau žindomas.
- Iki 6 mėnesių kūdikio negalima tepti apsauginiu kremu, vyresniam mažyliui galite naudoti vaikišką priemonę nuo saulės. Rinkdamiesi ją atkreipkite dėmesį į SPF – apsaugos nuo saulės faktorių. Patikimesnę apsaugą suteikia kremai, losjonai, pieneliai, kurių SPF koeficientas ne mažesnis kaip 50. Rinkitės specialiai kūdikiams skirtą apsaugos priemonę. Iš pradžių patariama kremu ar losjono patepti ant nedidelio odos ploto ir patikrinti, ar jis nesukelia alergijos.

Parengė Undinė Gilė

vaikų
B A Z Ė

VAIKŲ BAZĖ – GERIAUSIAS KAINOS IR KOKYBĖS SANTYKIS!

Viskas, ko reikia – vienoje vietoje: nuo žinduko iki 3-jų dalių vežimėlio. Pas mus rasite viską kas reikalinga mamai, naujagimiui ir šiek tiek užtelėjusiam vaikui:

- Vežimėliai ir jų priedai
- Automobilinės kėdutės
- Vaikiški baldai
- Miego prekės
- Viskas vonios kambariui
- Judėjimo priemonės
- Drabužėliai
- Maitinimo prekės
- Viskas mamoms



Mus rasite adresu Taikos pr. 17, Klaipėda arba internetinėje parduotuvėje www.vaikubaze.lt

ESSILOR®
#1

AKINIŲ LĘŠIŲ GAMINTOJAS, KURI
REKOMENDUOJA AKIŲ PRIEŽIŪROS
SPECIALISTAI VISAME PASAULYJE*

„Essilor® Stellest™“ lęšiai trumparegystės progresavimą sulėtina vidutiniškai 67%**

Daugiau informacijos apie „Stellest™“ akinių naudą
jūsų vaiko akims ir apie šių akinių parinkimo ir užsakymo
galimybes teiraukitės „Fielmann“ salonuose.



Stellest™

Informacija gydytojams oftalmologams: dėl papildomos informacijos kreipkitės į įgaliotą
„Essilor International“ atstovą „Baltic optics investments“ el. paštu stellest@optik.lt

**Palyginus su vieno židinio lęšiais, kuriuos vaikai nešioja kasdien 12 valandų per dieną. Bao, J., Huang, Y., Li, X., Yang, A., Zhou, F.,
Wu, J., Wang, C., Li, Y., Lim, E.W., Spiegel, D.P., Drobe, B., Chen, H., 2022 m. Trumparegystės kontrolė naudojant akinių lęšius su
asferiniais mikrolęšiais, palyginti su vieno židinio akinių lęšiais: atsitiktinių imčių klinikinis tyrimas. JAMA OPHTHALMOL. 140(5),
472–478. <https://doi.org/10.1001/jamaophthalmol.2022.0401>.