

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama ir vaikas

ISSN 2538-9297

2023 M. RUDUO

**DIDŽIAUSIAS
GYVENIMO
VERTYBES
ĮAMŽINANČIOS
NUOTRAUKOS**

**Ženkliai, perspėjantys
apie silpną imunitetą**

**Ką reikėtų žinoti apie
vaiko dantukų gydymą?**

Nepasiduokime virusams

**Apie kokias ligas
perspėja kosulys?**

*Gydytojas A. Vingras
Apie faringitą ir
pavojingesnes ligas*

*Psichologė K. Tarnauskienė
Kaip žindymas paveikia
vaiko ir mamos santykius*



medistus

ANTIVIRUS

Natūrali sveikatos apsauga, esant padidėjusiai infekcijos rizikai



Medistus® Antivirus sukurdamas fizinį apsauginį barjerą ryklės gleivinėje, atlieka prevencinę bei apsauginę funkcijas, esant padidėjusiai virusinės ir bakterinės kilmės infekcijų rizikai.

Vartojimas. Rekomenduojama vartoti po 1 pastilę kas 2 valandas, 3-6 pastilės per dieną. Jei vartojate per burną vartojamų vaistų, tarp vartojimų darykite 2 valandų pertrauką.

Gamintojas. Nutrin GmbH, Schnaid 36b, 91352 Hallerndorf, Vokietija.

Platintojas Lietuvoje. UAB „Litfas“, Vytauto g.6, LT-55175 Jonava, Lietuva, tel. (8 37) 330664, MEDICINOS PRIETAISAS CE 0481



- ✓ 100 % NATŪRALIOS VEIKLIOSIOS MEDŽIAGOS
- ✓ BE DAŽIKLIŲ IR KONSERVANTŲ
- ✓ SUDĖTYJE NĖRA CUKRAUS, GLITIMO BEI LAKTOZĖS

Apsauga vietose, kuriose didelė infekcijos rizika



Kelionės



Viešasis transportas



Švietimo įstaigos



Laukiamieji



Parduotuvės



Renginiai

ieškokite vaistinėse ir **vaistas.lt**

MEDICINOS PRIEMONE CE 0481

MAMŲ ISTORIJOS

Didžiausias gyvenimo vertybes
įamžinančios nuotraukos 4

BŪKIME SVEIKUČIAI

Ženklai, perspėjantys apie silpną imunitetą 8
Ką reikėtų žinoti apie vaiko dantukų gydymą? 10
Svarbiausi vitaminai vaiko akims 13
Du zuikiai vienu šūviu:
kaip stiliaus detalė gali apsaugoti vaikų akis? 16

RUDENS LIGOS

Nepasiduokime virusams 18
Apie kokias ligas perspėja kosulys? 20
Kad sloga ilgai nekamuotų 22
Gydytojas A. Vingras. Apie faringitą ir
pavojingesnes ligas: epiglotitą ir laringitą 26

MOTERS SVEIKATA

Hemorojus nėštumo metu:
natūraliai, bet veiksmingai 29
Išsekote po gimdymo –
galbūt trūksta geležies? 30

MAMYTĖ

Psichologė K. Tarnauskienė. Kaip žindymas
paveikia vaiko ir mamos santykius 32

KŪDIKIS

Kaip prižiūrėti atopinio
dermatito varginamą vaiką? 36

VAIKAS LAUKE

Kaip aprengti vaiką,
kad nesušaltų ir nesukaistų? 38

Viršelio nuotraukoje: Olga Gotli su šeima
„Tati Frank“ nuotrauka

2023 m. Nr. 3 (56)
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 savų 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 galvotumėte su ligomis ir jūsų patirtis praverstų kitoms panašaus likimo šeimoms? O gal jau įveikėte problemas, o jūsų sėkmės istorija galėtų paskatinti ir palaikyti kitus tėčius ir mamas?

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

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



TURINYS

Didžiausias gyvenimo vertybes įamžinančios nuotraukos



Pirmaisiais vaikų auginimo metais šeimos fotografė Olga Gotli su vyru neteikė didelės reikšmės fotografavimui. Dabar, iš savo patirties, trijų vaikučių mama galėtų patarti kitoms mamoms ir tėčiams nedelsti fiksuoti nepakartojamas gyvenimo akimirkas. Namuose vykstančiose fotosesijose Olga kuria ne saldžius paveikslėlius, o stengiasi atskleisti natūralų gyvenimą, santykių grožį, meilę.

Olga, kadangi jau esame pažįstamos, žinau tavo idėjas, įdomu, kodėl pasirinkai būtent tokį fotografavimo stilių?

Dažnai šio klausimo sulaukiu iš savo herojų. Manau, kad, tikriausiai, ne aš pasirinkau tokį stilių, o jis pasirinko mane. Pradžioje aš neturėjau nei stiliaus, nei aiškios vizijos. Tiesiog išmokau techniškai valdyti kamerą, o toliau... Juk fotografija – ne tik vaizdas, tam tikras paveikslėlis. Fotografija kalba apie žmones, kurie joje vaizduojami, ir apie žmogų, stovintį už kadro. Tai yra, tu savo viziją perduodi, savo vidinį pasaulį, savo vertybes.

Pradėjau nuo moterų portretų. Žinoma, labai daug praktikavau su savo vaikais. Kūriau tokius pasakiškus vaizdus, kaip atvirutėse. O paskui atėjo momentas, kai man pasidarė nuobodi tokia klasiškinė fotografija. Pajutau norą nuotraukoje perduoti kažką daugiau negu gražų vaizdą su mažyliu, vaiku ar mergina... Kad nuotrauka atspindėtų kažkokią vertybę ir realybę. Manau, kad galutiniam rezultatui daro įtaką ir tai, ką tu skaitai, ką žiūri, kokių fotografų darbus stebi, fotografuojant tai suveikia kaip orientyrai.

O aš maniau, jog stilius atsiranda dėl skirtingo retušavimo...

Iš dalies. Kalbant apie tai, anksčiau aš daug laiko skyriau redagavimui. Nenorėjau, kad išeitų per daug „saldų“. Man nepatiko valandų valandas sėdėti prie vienos nuotraukos, retušuoti... Kai žiūri į nuotrauką prieš ir po redagavimo, pamatai, kad gal pavyksta gražiai, ryškiai, tačiau trūksta tikrumo. Norėjau, kad mano nuotraukos nebūtų tokios blizgios, išlaidžytos. Kad jos daugiau bylotų apie gyvenimą.

Nuolat kažko ieškau, kažką bandau gerinti, keisti. Aš pati keičiuosi kaip žmogus, kaip asmenybė, o tai atsispindi ir vaizduose. Man atrodo neįmanoma du kartus padaryti tą patį – kaskart išeina vis kitaip. Todėl šis procesas, turbūt, begalinis. Dabartinis stilius susikūrė, manau, per pastaruosius metus. Buvo labai daug bandymų, fotosesijų, stebėjau savo žiūrovų bei herojų reakcijas. Supratau, kad jiems patinka. Ėmiau dar labiau gilintis į dalykus, kurie mane traukė, pradėjau labiau pasitikėti savimi. Ir nuotraukos tampa dar labiau... na, nenorėčiau sakyti unikalios, bet kitokios, išsiskiriančios iš bendro srauto.

O jeigu per tavo nuotraukas, per vaizdus galima būtų perduoti filosofiją? Kokias idėjas norėtum išreikšti nuotraukomis – žmonių, laimingų šeimų?

Pastaruoju metu fotografuoju daug mažylių. Tai yra, lankausi šeimos, kurioje gimė naujas žmogus, namuose. Tokioje šeimoje, ypač jeigu vaike-

lis visai mažas – mėnesio ar dviejų, vyrauja ypatinga aura, tų namų atmosfera labai jaudinanti. Ten žmonės susitelkę į naują žmogutį, į savo naujus pojūčius. Aš, būdama su jais, siekiu išsaugoti tuos jaudulio momentus. Nes visa tai labai greitai pamirštama... Buitis prislopina šias emocijas. Noriu, kad žmonės turėtų galimybę vėl patirti tą pojūtį – ypatingą jaudulį, švelnumą vienas kitam.

Visi suprantame, kad gyvenimas – ne vien saldus gražus paveikslukas, būna įvairių etapų. Santykiai šeimoje gali būti sudėtingi. Dažnai lieka kažkokių klausimų, neišspręstų iki vaiko gimimo, kurie paaštrėja. Kiekvienoje šeimoje būna momentų, kai atrodo, kad viskas blogai, viskas vyksta netinkamai. O dar pažiūrimi įvairių vaizdų instagrame ir atrodo, kad kitiems viskas puiku, o mums ne taip... Tokiomis akimirkomis žmonės gali atsiversti savo istoriją – paprastai aš darau ne kelis kadrus, o pasakojimą, kad jie turėtų galimybę pamatyti save iš šalies. Kaip jie žiūri vienas į kitą, kiek švelnumo prisilietimuose...

Dažnai nutinka taip, kad dėl kažko susierzini, supyksti ant mažylio – kai nežinai, kodėl vaikas verkia, kai reikalauja daug dėmesio; tada pavargsti, paaštrėja reakcijos. Pyksti ir ant savęs: kaip aš



Olgos Gotli nuotrauka



galiu pykti ant mažo žmogučio, kuris nuo manęs priklauso... Tokiais momentais mama gali pažiūrėti tas nuotraukas ir nusiraminti. Žinoma, tai ne pamacėja, būna įvairių situacijų. Bet kartais pakanka grįžti į tuos pojūčius. Koks mūsų žvilgsnis, kaip laikome savo mažylį. Kiek meilės, švelnumo, šilumos jaučiame vienas kitam.

Žinoma, kas kartą perduodu nuotraukose ir dalį savo pasaulio. Bet stengiuosi nepamiršti, kad tuos vaizdus kuriu kitiems žmonėms, kad jie galėtų prisiminti šią savo gyvenimo dalį. Noriu padėti jiems pamatyti save iš šalies, pamatyti, kaip viskas nuostabu, kaip turime vertinti tai, kas dabar vyksta. Tuos vaizdus kuriu ne tam, kad kiti fotografai mane pagirtų, jog taikau kažkokius specialius efektus ir taip toliau. Noriu, kad žmonės patiktų patys sau, kad pamatytų, kokia šauni jų šeima, kaip jie gražiai bendrauja, kaip šilta jų namuose ir kiek tarp jų meilės. Tai noriu atskleisti nuotraukomis.

Puiku. O su savo vaikais tu irgi taikai tokią fotografijos terapiją?

Ir taip, ir ne. Šiek tiek gailiuosi, kad pradėjau intensyviai fotografuoti, kai mano mažieji vaikai buvo 3–4 metų ir jau ėjo į darželį. Mes neturime daug nuotraukų iš ankščiau... Tada neteikiau tiek reikšmės fotografijai: pagrindinės nuotraukos iš pirmųjų vaikų gyvenimo dienų, vyras kartais pafilmuodavo telefonu.

Kartais pasitaiko tokių dienų, kai tik noriu, kad manęs niekas nelieštų. Galiu supykti, susierzinti, galiu nesuvaldyti emocijų, pakelti balsą ir būti labai griežta... Tokiomis akimirkomis padeda tie vaizdo įrašai telefone ir prisiminimai... Bet gerai būtų turėti ir kito žmogaus darytų mūsų visų nuotraukų albumą. Iš didžiosios dalies mūsų nuotraukų, padarytų pirmaisiais vaikų gyvenimo metais, galima pamanyti, kad juos auginu tik tėvas: manęs nuotraukose beveik nėra – juk aš fotografuoju. Deja, tada nekilo minčių pakviesti fotografą.

Pasakojai apie atidėto gyvenimo sindromą, kad žmonės dažnai atideda fotosesiją, ruošdamiesi tokiam jaudinančiam įvykiui, taip pat atideda ir gyvenimą. Fotografuoti namuose, tačiau ne visi noriai įsileidžia į namus. Kaip tau pavyksta įtikinti savo herojus, kad jau dabar, jau šiandien yra puikus metas įsiminti tam tikras akimirkas ir jas įamžinti?

Apie tai aš nuolat rašau. Ir ta auditorija, kurią jau turiu, manau, pradeda tai suprasti. Kai dažnai apie tai kalbi ir žmonės mato kitų žmonių istorijas, nuotraukas, jie supranta, jog aš netelkiu dėmesio į jų būstą. Pagrindinė vertybė – žmonės, o ne inter-

jas. Įtikinti kažkaip specialiai nebandau. Žmonės, kurie jau paskaitė, pažiūrėjo, priprato prie manęs. Ir kai jie kreipiasi į mane, dažniausiai jau yra apsisprendę. Bet būna kartais ir kitaip...

Pavyzdžiui, viena mama man rašė, kad jie gyvena labai mažame vieno kambario bute. Kad jie labai kukliai gyvena ir neturi tokio namo, kokius aš fotografuoju. Nusiuočiau jai nuotraukas, kurios buvo padarytos net neišeinant iš miegamojo. Visa fotosesija vyko viename kambaryje ir tai šimtas įvairių nuotraukų. Fotosesijos metu aš stengiuosi apimti viską – iš skirtingų pusių, skirtingų rakursų. Savo herojams pasiūlau, ką veikti, bet nesakau, kaip jie turi tai daryti. Stengiuosi tai užfiksuoti, o tam nereikalingi rūmai: tris žmones puikiai galima fotografuoti neišeinant iš vieno kambario. Užtenka langų ir kokio nors baldų, ant kurio galima atsėsti ar atsigulti... Nors, tiesą sakant, turbūt, pakaktų ir langų, kokio nors pledo, kad susikurtų ypatinga istorija. Ir ta mama sutiko. Mes fotografavome Kaune, sename name. Tai buvo mažas butukas, bet toks jaukus, tiek daug pasakantis apie tuos žmones...

Moters kūnas keičiasi nėštumo ir gimdymo metu. Daugelis tai priima kaip kažkokį etapą, kurį reikia išgyventi, kuo greičiau bėgti sportuoti, atsikratyti tų pokyčių, kuriuos patyrei per devynis mėnesius. Bet juk iš tikrųjų gražiausias nuotraukos – tai švytinti mama, net atrodanti netobulai, ką tik gimęs mažylis ir tėtis, kuris taip pat pasikeitė... Ar moterims sunku pasirošti fotosesijai?

Aš puikiai suprantu, jog negaliu paveikti kiekvienos moters nuomonės, kad ji susitaikytų su tuo, jog vos pagimdžiusi ji negali atrodyti kaip aštuoniolikmetė. Bet svarbu suprasti, kad mažylis greitai auga ir, jeigu nori įamžinti būtent šį laikotarpį, tenka nustumti nepasitenkinimą savimi į antrą planą. Kita vertus, bendras įspūdis labai priklauso nuo žmonių aprangos. Mamytėms patariu vilkėti laisvus drabužius. Parinkus tinkamus drabužius, galima suteikti mamai komforto jausmą, jeigu jie laisvi, malonių atspalvių, nevaržo judesius...

Namų aplinkoje nereikalingos sudėtingos šukuosenos, ryškūs makiažas. Čia neatrodys adekvaciai puošnūs drabužiai, ilgi lakuoti nagai, kai laikote rankose naujagimį. Geriau tegul būna tiesiog prižiūrėti nagai. Tėčiai dažnai pergyvena, kad jų rankos šiurkščios. Bet tai toks įspūdingas kontrastas – didelės, plaukuotos, šiurkštos tėvo rankos, kurios laiko mažytę, švelnią, trapią naują gyvybę. Kai vaikas užaugs, jis matys tuos kadrus – koks jis mažytis ir kokios stiprios tėčio rankos. Tai nuostabi realybė.

Socialinė žiniasklaida dažnai mus verčia jaustis negerai dėl to, kad esame natūralios, nes turime atrodyti kaip modeliai. Kad būtų parduodamos paslaugos, padedančios pasiekti tokią išvaizdą. Jeigu daugiau fotografų rodytų mažiau retušuotus kadrus, kuriuose daug natūralumo – nekalbu apie apsileidimą, o tiesiog apie tai, ką mes dažnai matome gyvenime – mažiau moterys jaus kompleksų tuo laikotarpiu, kai dar neatsigavo po gimdymo.



Kokiomis dar mintimis norėtum pasidalinti su kitomis moterimis?

Norėčiau patarti, kad spėtų mėgautis tomis akimirkomis, kuriomis dabar gyvena. Mes dažnai arba liūdime dėl praeities, arba nerimaujame dėl ateities ir pamirštame apie tą gyvenimo laikotarpį, kuris yra dabar. Norėčiau žmones paskatinti įsiminti šias akimirkas. Kad fotografuotųsi, nesigėdytų nei savęs, nei kažkokių savo buities sąlygų. Kad neatidėliotų... Nesakau, kad reikia kas mėnesį kviesti fotografą. Bet, jeigu norite išsaugoti tam tikras savo gyvenimo akimirkas, neverta atidėlioti vien dėl to, kad jūs dabar nelabai patenkinti savo išvaizda, savo būstu ir taip toliau.

Pagalvokite, kaip jums malonu dabar žiūrėti savo vaikystės nuotraukas. Mes dažnai fotografuojame tik vaikus. Bet kaip svarbu bus įkviesti matyti nuotraukose ne tik save mažą, bet ir žmones, kurie buvo kartu. Ir taip pat labai svarbu mamai prisiminti tuometinę save. Mes, moterys, dažnai labai kritiškai save vertiname: aš bloga mama, bloga žmona, nepakankamai gera vienur ar kitur. Turime sau labai daug reikalavimų, pretenzijų, nepasitenkinimo. O kartais reikia pamatyti save iš šalies. Beje, neseniai fotografavau porą su mažyliu, kuriam buvo trys savaitės, ir mama nuolat kartojo tėčiui: „Pažiūrėk, ką mes sukūrėme. Mes, du žmonės, sukūrėme naują gyvybę. Juk tai nuostabu...“ Tai ir yra didžiausia vertybė.

Kalbėjosi Viktorija Panfilenkova
Olgos Gotli šeimą fotografavo „Tati Frank“



Ženklai, perspėjantys apie silpną imunitetą

Permainingi rudenio orai, lietus ir trumpėjęs šviesus paros laikas dažnai pablogina savijautą ir nuotaiką. Atšalęs oras ir sumažėjęs saulės spindulių kiekis yra veiksniai, provokuojantys imuninės sistemos susilpnėjimą. Tradiciškai šaltasis metų laikas yra peršalimo ligų sezonas. Imuninę sistemą labiau veikiant neigiamiems veiksniams, padidėja tikimybė susirgti viršutinių kvėpavimo takų ligomis, bronchitu, angina ar plaučių uždegimu. Kas gali padėti išgyventi rudenį?

Kas silpnina imunitetą?

Imunitetas – tai įvairių mechanizmų kompleksas, apsaugantis nuo patogeninių virusų ir bakterijų prasiskverbimo į organizmą ir dauginimosi. Jei dėl kokių nors priežasčių imuninė sistema nesudoroja su savo užduotimis, infekcija patenka į organizmą ir sukelia ligas ar jų paūmėjimą.

Rudenį, kai oro temperatūra nukrenta, imuninės sistemos apsauginė funkcija susilpnėja. Be to, daugiau laiko praleidžiame patalpose, keisdami virusais ir bakterijomis. Dėl patalpų šildymo sausėja oras, todėl viršutinių kvėpavimo takų gleivinė tampa lengvai pažeidžiama.

Imuninę sistemą ir organizmą kovą su uždegimu silpnina ilgalaikis stresas, kurio metu išsiskiria dideli streso hormono kortizolio kiekiai. Stipriai reaguoja į oro pokyčius ir dažnai patiria stresines situacijas mažai judantys, retai būnantys lauke vaikais ir suaugusieji. Kortizolio padaugėjimą taip pat provokuoja nereguliarus ir trumpas miegas.

Didelę reikšmę imunitetui turi mityba. Negauant būtinų medžiagų, dažnai valgant daug cukraus, sočiųjų riebalų rūgščių ir įvairių maisto priedų turintį maistą, imuninė sistema nusilpsta. Visą organizmą bei imunitetą alina fizinis ir protinis nuovargis, poilsio trūkumas.

Dėl susilpnėjusio imuniteto rizikos grupei priskiriami sergantieji įvairiomis lėtinėmis ligomis, alergiški žmonės.

Susilpnėjusio imuniteto simptomai

Yra keletas požymių, rodančių, kad imuninė sistema nusilpusi ir jai reikia pagalbos. Vienas iš jų – dažnas nuovargis, energijos stoka be aiškios priežasties. Jei nuolatinis mieguistumas ir bendras negalavimas nėra susiję su peršalimo ligomis, greičiausiai pagalbos signalą siunčia imuninė sistema.

Akivaizdus nusilpusio imuniteto požymis yra dažnos ligos. Didelis imlumas infekcijoms rodo, kad organizmo apsauga nebesugeba kovoti su virusais ir bakterijomis. Apie silpną apsaugą gali bylooti ilgai negyjančios žaizdos. Susilpnėjęs imu-

nitetui, į žaizdą patekusių bakterijų aktyviai dauginasi ir gijimo procesas trunka ilgiau.

Kitas nusilpusios imuninės sistemos požymis – dažni virškinimo sutrikimai, kurie rodo, kad ji nebegali atremti patogeninių mikroorganizmų puolimo. Reikalas tas, kad naudingosios virškinamojo trakto bakterijos priklauso bendrai organizmo imuninei sistemai.

Kaip sustiprinti imuninę sistemą?

Imuniteto stiprinimo patarimai apima pagrindinius sveiko gyvenimo įpročius, kuriuos gali išsiugdyti kiekvienas. Pavyzdžiui, vaikams labai svarbi dienvakare: geras miegas ir pakankamas poilsis, visavertė mityba. Kokybiško poilsio trūkumas naktį sutrikdo ląstelių atsinaujinimo procesą, mes tiesiog neatkuriame jėgų, reikalingų naujai dienai. Vaikui sveika daug laiko praleisti lauke, o jo kambarį reikia reguliariai vėdinti.

Kasdienį šėimos racioną pajvairinkite vaisiais ir daržovėmis. Juose yra antioksidantų, kurie saugo nuo žalingo aplinkos poveikio. Ir stenkitės reguliariai mankštintis. Sportas padeda sumažinti streso hormonų lygį, sportuojant ir aktyviai judant išsiskiria daugiau endorfinų (laimės hormonų).

Ypač svarbūs rudens vitaminai

Didelę reikšmę imunitetui turi vitaminai. Reikiamas vitaminų ir mineralų kiekis būtinas išties metus. Tačiau rudenį ypatingai svarbūs vitaminai D ir C. Jie yra stiprūs antioksidantai, veikiantys imuninės sistemos gebėjimą kovoti su infekcijomis.

Vitaminas D būtinas ne tik kaulams, jis yra vienas svarbiausių vitaminų, reikalingų imuninei sistemai, raumenims, endokrininei, nervų sistemoms. Jo rasite riebioje žuvyje, subproduktuose, kiaušinio trynyje ir kai kuriuose grybuose. Deja, daugeliui šio vitamino trūksta, todėl dažnai jį skiria gydytojai.

Kitas imuniteto pagalbininkas vitaminas C yra būtinas kraujagyslėms, nervų sistemai, geležies įsisavinimui. Vitamino C yra daržovėse, vaisiuose, uogose ir žalumynuose. Šis vitaminas įeina į daugelio maisto papildų, skirtų imunitetui stiprinti, sudėtį. Taip pat jo yra preparatuose, padedančiuose greičiau susidoroti su peršalimo negalavimais.

Būtinas mineralas imuninės sistemos ląstelėms yra cinkas. Jis svarbus ir virškinimo sistemos veiklai. Cinkas reikalingas gamintis baltiesiems kraujo kūneliams (leukocitams), kovojantiems su įvairiais organizmą puolančiais patogenais. Daugiausia cinko jaučio kepenyse, lęšiuose, kviečių sėlenose. Jo yra ėrienoje, jautienoje, pupelėse, moliūgo sėklose, riešutuose, brokoliuose, žiediniuose kopūstuose.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Sambucol sukūrė sirupą, galintį padėti stiprinti imuninę sistemą, sirupą su juoduogio šėivamedžio sultimis, vitaminu C ir cinku, skirtą 3–12 metų vaikams ir suaugusiems

Gamtos teikiamas pasirinkimas

Klinikinių tyrimų metu įrodyta, kad juoduogio šėivamedžio uogos mažina gripo ir peršalimo simptomus. Tai iš prisirpusių gamtoje uogų pagamintas produktas, neturintis jokio nepageidaujamo poveikio ir, kaip įrodyta klinikiniais tyrimais, veikiantis gripo virusą in vitro¹⁻³. Juoduogio šėivamedžio uogų ekstrakto sudėtyje yra unikalių medžiagų, kuriai net suteiktas pavadinimas **AntiVirin™**. Ši medžiaga padeda nuo virusų apsaugoti sveikas ląsteles ir organizmui kovoti su virusais.

Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą ir taip padidinti atsparumą ligoms. Taip pat jis padeda palaikyti normalią energijos apykaitą, o tai ypač svarbu vaikams.

Cinkas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Galima vartoti bet kuriuo metu.



Sambucol vaikai gali vartoti bet kuriuo metų laiku normaliai imuninės sistemos veiklai palaikyti ir atsparumui virusams jiems einant į mokyklą ar atostogų metu.

AntiVirin™ – patentuota antivirusinė priemonė. Virusai negali daugintis savarankiškai – jiems būtinos sveikos ląstelės, kurių viduje ir vyksta dauginimosi procesas. Juoduogio šėivamedžio ekstraktas gali padėti neutralizuoti šį poveikį ir neleisti virusams daugintis.

Įsigyti galima „Gintarinės“, „Norfos“, „Apothekos“, Universiteto vaistinėse.

Šaltiniai:

- Zakay-Rones, Z., Varsano, N., Zlotnik, M., et al. Inhibition of several strains of influenza virus in vitro and reduction of symptoms by an elderberry extract (*Sambucus nigra* L.) during an outbreak of influenza B Panama. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 1995;1(4):361-369. ; 2. Torabian G, Valtchev P, Adil Q, Dehghani F. Anti-influenza activity of elderberry (*Sambucus nigra*). *Journal of Functional Foods*. 2019;54:353-360. doi:10.1016/j.jff.2019.01.031; 3. Roschek B, Fink RC, McMichael MD, Li D, Alberte RS. Elderberry flavonoids bind to and prevent H1N1 infection in vitro. *Phytochemistry*. 2009;70:1255-1261. ; 4. Balasingam S, et al. In IV International Conference on Influenza, Preventing the Pandemic, Bird Flu Vaccines. London, June 23-24, 2006. 5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3056848/>; 6. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2013.3418> 7. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-011-0227-y> Papildoma informacija: · Zakay-Rones et al. *J Int Med Res*.2004;32(2):132-40. · Catchpole A, Balasingam S. *Retroscreen Virology*. 2010, pp.1-8.

Ką reikėtų žinoti apie vaiko dantukų gydymą?

Nuvesti vaiką pas odontologą dažnam tėveliui – didelis iššūkis. Tačiau, laiku suskubus, gali užtekti paprastos ir neilgai trunkančios procedūros. Kaip galima išsaugoti éduonies pažeistą dantuką, ką daryti ištikus dantuko traumai, kaip įkalbėti baliuką gydytis dantukus, pasakoja UAB „Dantų harmonija – Dental Harmony“ gydytojos odontologės Ieva Skiparytė, Goda Usevičiūtė, Aurelija Vyšniauskaitė ir Vitalija Tučė.

Gydant éduonį ne visada pririekia vaiką bauginančio danties gręžimo, gali užtekti paprastos procedūros – dantuką padengti sidabro diamino fluoridu. Kada padeda ši procedūra?

Ieva Skiparytė:

Sidabro diamino fluoridas (SDF) – tai skystos formos medžiaga, naudojama ankstyvo dantų éduonies gydymui, taip pat remineralizacijos procesui skatinti gydant danties emalio defektus (hipomineralizaciją), dantų jautrumui mažinti ir t. t. Medžiagos sudėtyje esantys sidabro jonai veikia antimikrobiškai, sumažina bakterinės bioplėvelės

susidarymą, o fluoras – skatina danties audinių remineralizaciją.

Ši medžiaga gali būti puiki ankstyvų dantų pažeidimų gydymo priemonė, dar ir padedanti įveikti dantukų gydymo baimes, nes ji uždedama labai greitai, paprastai, saugiai ir dažniausiai padeda atitolinti invazyvesnį gydymą. Tai svarbu mažam ar labai bijančiam vaikučiui. Reikėtų atkreipti dėmesį, jog SDF nėra vaistas, išgydantis ligą, bet gali būti puiki priemonė ją kontroliuojant ir pristabdant. Tačiau verta žinoti, kad, be didelių šios medžiagos pliusų, galimi šalutiniai efektai: padengtas sidabro diamino fluoridu dantukas gali šiek tiek patamsėti. Be to, šis būdas nėra tinkamas, esant giliems dantuko pažeidimams.

Sugedus dantukui taip giliai, kad pasiekiamas nervas, gydant danties kanalus nervas numarinamas. Tačiau galima išsaugoti dantuką gyvą. Kaip tai daroma?

Godą Usevičiūtė:

Praktikoje dažnai man nukreipia jaunuosius pacientus, kurių nuolatinių dantų būklė labai prasta. Tai gilūs kariesai, kurie kartais pasiekia ir danties nervą. Tačiau ne visada tokie pažeidimai pasibaigia šaknų kanalų gydymu. Šiuolaikinė medicina pažengusi, orientuota į danties regeneracines savybes. Jeigu nėra uždegimo požymių, danties nervas tiesiogiai padengiamas specialia biokeramini medžiaga. Tokiu būdu pavyksta dantį išsaugoti gyvybingą. Šios procedūros sėkmė priklauso nuo daugelio faktorių, tokius dantis svarbu stebėti pagal gydytojo nurodymus. Beje, ši procedūra taikoma ne tik vaikams, bet ir suaugusiesiems.

Judrūs išdykėliai rizikuoja ne tik nusibrozinti kelius, susilaužyti ranką ar koją, bet ir išsimušti dantuką. Kokios dantukų traumas dažniausios ir ką svarbu žinoti tėveliams ištikus tokiai nelaimei?

Aurelija Vyšniauskaitė:

Labai opi šių laikų tema yra dantų traumas, dėl kurių kalti elektriniai paspirtukai. Kol paspirtukai nebuvo tokie populiarūs, dantų lūžiai, išsimušimai buvo dažnos mėgstančių dviračių bei žiemos sportą nelaimės. Dažni įvairūs dantų lūžiai, bet pasitaiko ir visiškai išsimušę dantų. Ištikus dantų traumai rekomenduoju skubiai kreiptis į vaikų odontologijos specialistą, taip pat puikiai šią sritį išmano tiek estetinio plombavimo, tiek dantų kanalų specialistai (endodontologai).

Dažnai dantų traumas įvyksta savaitgaliais bei vėlai vakare, kai vaikai labiau pavargę, išsiblaškę, o tokiu metu daug sunkiau rasti veikiančią odontologijos kliniką. Tada gali padėti didžiųjų miestų vaikų bei veido ir žandikaulių ligoninės, jų priėmimo skyriai.

Visais atvejais – ar dantis nuskeltas, ar net išsimuštas – reikėtų įvykio vietoje surinkti visas dantų skeveldras ar išsimuštas dantis ir juos pamerkti į pieną. Jei nelaimė įvyko savaitgalį ir parduotuvės

nedirba, galbūt pieno rasite degalinėje.

Kitas būdas – rastas dantų nuolaužas ar dantis susukti į didelį marlės gabalėlį (jos būna automobiliuose pirmosios pagalbos rinkiniuose) ir jei vaiko būklė leidžia, šį susuktą ritinėlį užkišame už skruosto burnoje, kol vyksime pas medikus. Dantis turi būti drėgmėje: seilėse arba piene.

Negalima dantų ir jų nuolaužų plauti vandeniu iš čiaupo, gremžti ar kažkaip valyti. Visą, ką reikės, vėliau atliks odontologas. Išsimuštas dantis ar danties nuolaužas neturi išdžiūti ir pageidautina per 1 valandą atsidurti odontologo kėdėje. Tada didelė tikimybė išsimušę dantį saugiai įstatyti atgal ir kad jis gyvas. Taip pat dažnai įmanoma plombinėmis medžiagomis priklijuoti lūžusio danties skeveldras. Visus sprendimus priima odontologas, ištyręs pacientą ir visus dantis, padaręs rentgeno nuotraukas ir pan.

Blogiausia yra delsti ir kažko laukti. Net jei po traumos praėjo daugiau nei valanda, vis tiek reikia skubiai pasirodyti medikams. Nepamirškime, kad dažnai dantų trauma lydi ir megenų sutrenkimai, rankų, kojų lūžiai ir pan., tad gydytis sava-rankiškai ar tiesiog stebėti neverta.



Kokie pavojai galimi pažeidus pieninį dantuką, ar jo trauma gali pakenkti nuolatiniams dantis?

Ieva Skiparytė:

Dantukų trauma yra stresą keliantis įvykis tiek mažiesiems, tiek jų tėveliams, tad pirmas žingsnis jai įvykus – pasistengti nurinti ir kreiptis į gydytoją odontologą apžiūrai bei tolimesniam gydymui. Dantų traumas būna įvairios (nuskilęs tik dantuko kraštelis, visiškai išsimuštas, įmuštas dantukas ir t. t.), gydymo variantų taip pat turime nemažai. Tačiau pažeistas pieminis dantukas, suteikus pirmąją pagalbą, dažniausiai yra tiesiog kruopščiai stebimas. Pieminio dantuko traumas komplikacijos gali būti nuo pakitusios dantuko spalvos iki dantuko nervo apmirimo ar net tokio danties šalinimo.

Pieminiių dantukų traumų poveikis nuolatiniams dantis nėra visiškai aiškus. Vieni mokslininkai teigia, jog poveikis priklauso nuo vaiko amžiaus ir dantų išsivystymo laipsnio, kiti labiau

akcentuoja traumos pobūdį. Dėl pieninio dantuko traumos galimos nuolatinių dantų formos, spalvos anomalijos, mineralizacijos sutrikimai, tačiau tokie atvejai nėra dažni. Tad nereikia stipriai baimintis, o kantriai stebėti dantų kaitą, reguliariai lankytis pas gydytoją odontologą.

Odontologų bijo ir suaugusieji, o susitarti su vaiku, kad parodytų dantukus ir dar leistų jiems kažką daryti – sudėtinga užduotis. Kaip prisikalbinate mažuosius?

Vitalija Tučė:

Aš labai mėgstu sakyti, kad baimei ribų (ypač amžiaus ribų) tikrai nėra. Kai kurie labai maži vaikai yra smalsūs, susidomėję ir dėl to ypač drąsūs. Kitiems tokio paties amžiaus mažyliams baisu viskas – nuo odontologo kabineto spalvos, kvapo iki paties gydytojo, jo daiktų ir dar nežinia ko. Vaikai labai dažnai bijo to, ko nežino, nesupranta, nėra patyrę. Tad sutikdama naujus pacientus jau būnu pasiruošusi ir nusiteikusi, kad tikriausiai mažylis nežino, kaip čia tiksliai viskas bus ir kad aš galiu jam padėti, papasakoti, parodyti. Taip pat ir labai tikiu vaiku, kad jis gali įveikti pažintinį vizitą ir tikrai dantukus parodyti.

Toks nusiteikimas labai svarbus, nes vaikui jį jaučia. Lygiai taip pat svarbu, kad komfortiškai jaustųsi, būtų ramūs ir susidomėję vaikų lydintys tėvai. Labai padeda pasiruošimas namuose (dailinės, knygelių skaitymas, pasakų sekimas, žaidimai, susiję su apsilankymu pas odontologą). Tuomet klausimų ir neaiškumų vaikui lieka mažiau, jis žino, ko atėjo, kaip atrodo gydytojas, kėdė, įrankiai. Smalsu, ar tikrai viskas taip, kaip toje knygelėje namuose.

Manau, labai svarbi mano darbo dalis yra neskubėti. Stengiuosi pirmiausia pakalbinti tėvus, aptarti klausimus, kurie yra aktualūs vizito metu, kad vaikas turėtų laiko apsiprasti su mano ir šalia girdimu mamos, tėčio balsu, kabinetu. O tuomet palengva, atsižvelgdami į vaiko amžių ir gebėjimus, kartu su tėvais apžiūrime dantukus. Štai tokia ir ta paslaptis – smalsumas, švelni šypsena ir žaidimas.

Kada vaikui siūloma sedacija? Kokios nejuotros rūšys jiems taikomos?

Goda Usevičiūtė:

Dažniausiai vaikučius pavyksta prikaltinti gydytis dantukus – tai gydytojo, tėvelių ir vaiko bendro indėlio rezultatas. Tačiau jeigu vaikas labai mažas, esant daugybiniais eduoines pažeidimams, nekontroliuojamai baimei, tam tikriems raidos sutrikimams, siūlomas gydymas su sedacija. Tuomet dirbame komandoje drauge su gydytoju anesteziologu.

Išskirčiau tris sedacijos rūšis. Kaukinės sedacijos metu vaikui ant veido uždėdama kaukę, į kurią jis keletą kartų pakvėpuoja, kol užmiega. Ši procedūra trumpa: galime suteikti skubią pagalbą, ištraukti dantuką, atlikti pasaitėlio korekciją,

sugydyti nedidelę skylutę. Jei procedūrų apimtis didelė, rekomenduojama bendrinė nejautra, kuri trunka kelias valandas ir galime sugydyti visus dantukus.

Trečioji rūšis – peroralinė sedacija, kai vaikui sugirdomi vaistai. Jie sukelia slopinantį poveikį, todėl vaikas būna ramus, tarsi apsnūdęs, vangiai reaguoja į aplinką, bet neužmiega. Toks poveikis trunka iki valandos ir per šį laiką galima sugydyti 1–2 dantukus. Tačiau ši sedacija turi ir trūkumų – medikamentai suveikia ne visiems vaikams arba sukelia atvirkštinę reakciją: vaikas gali tapti irzlus, piktas.

Prieš bet kurią sedaciją būtina gydytojo odontologo konsultacija, kurios metu aptariame jos reikalingumą, gydymo planą, įvertiname vaiko sveikatos būklę, gretutines ligas, alergijas. Tėveliai supažindinami su sedacijos eiga ir detalai paaiškinama, kaip procedūrai pasiruošti, kad viskas vyktų kuo sklandžiau.

Vitalija Tučė:

Tikrai yra pacientų, kurie per maži, kad sugebėtų įveikti gydymo iššūkius, arba kartais reikia labai sudėtingo gydymo – tuomet rekomenduojame jį atlikti su sedacija. Kartais vaikai turi labai neigiamų ankstesnių gydymo patirčių, kurioms perlipiti reikia laiko, o burnytėje jau yra skaudantis, skausaus gydymo reikalaujantis dantis. Tokiu atveju, net jei ir matau, kad vaikas galėtų priprasti, imti pasitikėti gydytoju ir įveikti gydymą, bet laiko tam pasiruošti nebėra – skauda jau dabar. Taigi, visos situacijos labai įvairios ir priešasčių gydymui su sedacija yra daug.

Tikrai tai nėra geriausias variantas kiekvienam vaikui, tačiau labai džiaugiuosi, kad šiais laikais vaikų odontologijoje turime tokių pažangų gydymo variantą, kuris leidžia padėti vaikui be streso, skausmo ir nemalonių prisiminimų įveikti didelius gydymo iššūkius.



**DANTŲ
HARMONIJA**

**Olimpiečių g. 1A-9, Vilnius,
tel. +370 610 11 222**

Svarbiausi vitaminai vaiko akims



Dėl netinkamos mitybos, trūkstant svarbių vitaminų ir kitų medžiagų, sustorėja vaiko sveikata, nukenčia ir regėjimas. Akis dar alina kompiuterių ekranai, dėl kurių vaikui augant jos vis daugiau apkraunamos ir greičiau pavargsta. Akių sveikatai ypač svarbūs vitaminai A, E, C ir B grupė, taip pat kitos maisto medžiagos. Tad jų užtekčiai turėtume gauti su maistu arba teks vartoti maisto papildus.

Kuo akims naudingos mėlynės ir morkos?

Visi esame girdėję, kad akis stiprina mėlynės ir morkos. Mėlynėse esantys antocianidai stiprina kraujagysles, skatina akies tinklainėje esančio pigmento rodopsino gamybą, kuris gerina naktinį regėjimą. Šiose uogose esantys antioksidacinėmis savybėmis pasižymintys antocianidai saugo nuo žalingo aplinkos poveikio.

Ypač daug mėlynėse geram regėjimui būtino vitamino A, gausu vitamino C, reikalingo kraujagyslių elastingumui palaikyti. Šie vitaminai, kartu su uogose esančiu vitaminu B, svarbūs akies gleivinių gamybai, padeda palaikyti drėgmę.

Morkos yra puikus beta karoteno šaltinis, šis antioksidantas organizme virsta vitaminu A. Kitas akims svarbus antioksidantas, kurio galime gauti iš morkų, liuteinas.

Tačiau be šių maisto produktų dar daugybė kitų, suteikiančių akims būtinų medžiagų, kurių neturi pritrūkti, ir kurios padeda užkirsti kelią įvairioms akių ligoms.

Vitaminas A ir ekranų šviesa

Vienas iš svarbiausių vitaminų regėjimui yra vitaminas A (retinolis). Į organizmą patenka neaktyvi jo forma – beta karotenas, kuris aktyvuojamas tampa retinoliu. Trūkstant šio vitamino suprastėja matymas temstant ir naktį. Vitamino A reikia, kad į akis patenkanti šviesa virstų elektriniu signalu, kuris siunčiamas į smegenis. Taip pat nuo jo priklauso akių gebėjimas skirti šviesą, tamsą ir spalvas.

Didelis šio vitamino poreikis leidžiant daug laiko prie kompiuterių, telefonų ar televizorių ekranų. Tuomet akys turi nuolat reaguoti į kontrastinius šviesos dirgiklius. Taigi, trūkstant šio vitamino blogėja regėjimas. Be to, išsusejėja akies ragenos ląstelės, prarandama apsauginė ašarų plėvelė, dėl to gali užkarti ašarų kanalai ir išdžiūti akių junginė. Dėl šių priežasčių gali išsivystyti akies junginės uždegimas – konjunktyvitas.

Akių junginei būtinas ir vitaminas B2, o jo trūkumą gali signalizuoti didelis jautrumas šviesai.

Be mėlynių ir morkų, vitamino A yra moliūguose, abrikosuose, kopūstuose, špinatuose, brokoliuose, avokaduose. Taip pat jo turi svietas, grietinė, fermentiniai sūriai, kiaušinių tryniai, jautiena, vištiena, kepenys, žuvų taukai. Vitamino B2 turi žalios lapinės daržovės, sojos pupelės, grikių kruopos, migdolai, kviečiai, kiaušiniai, mėsa, žuvis, pienas ir jo produktai.

Vitaminai C ir E, padedantys apsaugoti nuo žalingos aplinkos

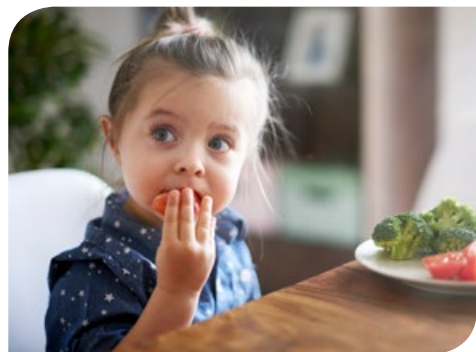
Vitaminas C labai svarbus akių kraujagyslėms, stiprina tinklainės kapiliarų sienelės. Jis padeda apsaugoti akis nuo neigiamo aplinkos poveikio. Stokojant šio vitamino gali trūkinėti akių kraujagyslės, sumažėja akių raumenų tonusas, jos greitai pavargsta, gali pablogėti regėjimas.

Vitamino C šaltiniai yra daržovės ir vaisiai: raudonosios paprikos, pomidorai, bulvės, žirneliai, špinatai, baltagūžiai kopūstai, svogūnai, brokoliai, šaltalankiai, apelsinai, greipfrutai, kiviai, braškės, juodieji serbentai, erškėtuogės.

Vitaminai C ir E apsaugo akis nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio, padeda palaikyti drėgmę.

Galingas antioksidantas – riebaluose tirpus vitaminas E daugiausia randamas augaliniuose produktuose. Geriausi šio vitamino šaltiniai yra sėklos ir riešutai (migdolai, žemės riešutai), nerafinuotas kukurūzų aliejus. Nemažai šio vitamino avokaduose, špinatuose, grikių kruopose, žirniuose, pupelėse, kiaušinio trynyje, menkės kepenėse.

Ir, žinoma, nepamirštame visiems gerai pažįstamo vitamino D, kurio reikia natūraliam regėjimo aštrumui bei stiprumui. Kadangi pagrindinis šio vitamino kiekis organizme gaminasi veikiant saulės spinduliams, iš maisto vargu ar gausime jo užtekinai. Daugiausia šio vitamino turi riebi žuvis (ypač silkė, lašiša, skumbre), žuvų ikrai, kiaušinio trynys, grybai.



Cinkas – svarbus mikroelementas akių sveikatai

Cinkas reikalingas regos pigmentų formavimuisi tinklainėje. Dėl jo trūkumo suprastėja matymas naktį. Be to, cinkas padeda įsisavinti vitaminą A, kartu su kitais vitaminais ir medžiagomis gaunant užtekinai cinko, apsaugoma akių tinklainė.

Į maisto racioną įraskite cinko turinčius produktus: mėsą, sūrį, grikių kruopas, raudonąsias pupeles, riešutus, moliūgų sėklas, jūros gėrybes, žuvį, kiaušinius, tofu sūrį.

Lęšiuko ir tinklainės apsauga – liuteinas ir zeaksantinas

Akių sveikatai itin svarbūs karotenoidai liuteinas ir zeaksantinas, veikiantys kaip antioksidantai. Tai yra pagrindiniai akies tinklainės geltonosios dėmės (makulos) pigmentai. Šie karotenoidai veikia kaip natūralūs filtrai, kurie neleidžia į akies tinklainę patekti kenksmingiems saulės spinduliams.

Liuteinas ir zeaksantinas kaip filtras gali sugerti ir mėlyną šviesą, ir taip apsaugoti akies lęšiuką bei tinklainę nuo jos poveikio. Šių medžiagų daugiausia geltonose bei žaliose daržovėse ir vaisiuose. Liuteino ir zeaksantino šaltiniai yra špinatai, kukurūzai, kopūstai, brokoliai, žalieji žirneliai, šparaginės pupelės, geltonosios paprikos, žaliosios pupelės, kiaušinių tryniai, mangai, apelsinai. Puikus liuteino šaltinis mėlynės, kurias galima valgyti ne tik šviežias, bet ir šaldytas bei džiovintas.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Skanus ir sveikas sprendimas Jūsų ir mūsų vaikams



„Mūsų vaikas“ – svarbiausia ir laukiamiausia ACONITUM tėvelių maisto papildų linija! Mokslu taryba kruopščiai atrinko ir subalansavo sudėtį, o mūsų mažieji nuoširdžiai ragavo ir rinko, kas skaniausia.

aconitum



Maisto papildai. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas. Nėra maisto pakaitalas.

www.aconitum.lt

Du zuikiai vienu šūviu: kaip stiliaus detalė gali apsaugoti vaikų akis?

Prasidedantys mokslo metai ir didėjantis krūvis tolygus augančiam vaikų nuovargiui. Jį sukelia ne tik ankstyvi rytai, aktyvi dienotvarkė ir kasdien laukiantys namų darbai, bet ir buvimas dirbtinio apšvietimo aplinkoje, nuolatinis skaitmeninių prietaisų naudojimas, kurie vaidina itin svarbų vaidmenį mokymosi procese. Jų sklaidžiama mėlynoji šviesa labai kenkia vaikų akims ir gali sukelti neigiamų padarinių. Kaip nuo to apsaugoti net ir tuomet, kai dar nereikia korekcinį akinių?

Technologijų amžiuje gimę ir augantys vaikai be jų neįsivaizduoja savo kasdienybės. Skaitmeninius prietaisus naudodami žaidimams, bendravimui ir mokymuisi, vaikai prie kenksmingą mė-



lynąją šviesą sklaidžiančių ekranų praleidžia itin daug laiko. Mėlynoji skaitmeninių ekranų šviesa gali sukelti daug neigiamų padarinių. Pirmiausia, atsiranda akių įtampa, kurią išduoda išsiliejęs vaizdas, sausos, sudirgusios akys, galvos skausmas ir sunkumas sutelkti dėmesį. Suprastėjęs miegas taip pat gali byloti, kad prie skaitmeninių prietaisų praleidžiama per daug laiko – išmaniųjų įrenginių naudojimas slopina melatonino gamybą ir gali sutrikdyti gilų, ramų miegą, kuris ypač svarbus augančiam organizmui.

„Vis dažniau girdime tėvų skundus, kad vaikui sunku mokytis, jis nuolat jaučiasi pavargęs ar skundžiasi galvos skausmu. Priežastis gali būti paprasta – intensyvios ir pavojingos šviesos nuvargintos akys, kurią sklaidžia ne tik išmanieji ekranai, bet ir dirbtinis LED apšvietimas, – pasakoja „Fielmann“ vaikų gydytoja-oftalmologė Daumantė Baranauskienė. – Dalis mėlynosios šviesos yra reikalinga mūsų akims cirkadinio ritmo palaikymui, tačiau jos perviršis yra kenksmingas. Sprendimas jos srauto patekimo į akis kontrolei jau yra sukurtas – tai **Transitions akinių lęšiai, kurie blokuoja per didelį mėlynosios šviesos srautą ir taip jas apsaugo ne tik nuo pažeidimų, bet ir turi tiesioginę įtaką puikiai vaiko savijautai.“**

Neretai tėvai yra linkę roboti prie išmaniųjų prietaisų praleidžiamą laiką, įpratinti daryti reguliarią akių mankštą, daugiau laiko leisti lauke ar gerti akims reikalingus vitaminus. Vis tik vaikams dažnai būna padūkę ir užmaršūs, tad išmokyti patiems rūpintis akimis gali būti sudėtinga. „Fielmann“ specialistai pastebi itin spartėjančią tendenciją, kad mažamečių akys silpnėja, tad vaikų regos prevencija – būtina. Technologijų nereikia drausti, tačiau svarbu žinoti, kaip apsaugoti nuo žalingo mėlynosios šviesos poveikio. Atlikti moksliniai tyrimai patvirtino, kad akiniai su *Transitions* lęšių danga mažina nuolat patiriamą akių įtampą.

Dažnai įsigyjantių ne pirmą porą akinių su *Transitions* lęšiais specialistai pasmalsauja, kodėl nori būtent tokių ir ne kitokių? Neretai atsakymas būna vienas – su chameleoniniais akiniais atrodo kietai tarp draugų, visiems smalsu matyti, kaip patalpoje skaidrūs akiniai lęšiai išeinant į lauką keičia spalvą, jaučiuosi tarsi turintis supergalių! Kiti pamini, kad turėti vienus akinius visiems gyvenimo atvejams, yra itin patogų, nes nereikia su savimi turėti keleto porų, kurias dažnai pamiršta ir akims tenka vargti. Treti, kuriems nereikia akinukų su dioptrijomis, taip pat norintys būti tokie patys kieti kaip ir jų draugai, tad ir apie tai *Transitions* akinių lęšių gamintojai pagalvojo – tokie akiniai galimi ir be dioptrijų – ir stiliu, ir akių apsaugai, ir puikaus matymo užtikrinimui ateityje.

Taigi, asmeninis stilius ima formuotis jau vaikystėje – mažamečiai puikiai supranta ir nusprendžia, kas jiems tinka ir patinka, o kas – nelabai. Jie renkasi mėgstamus drabužius ir aksesuarus, o šiais laikais neretas užsimano pasipuošti ir įmantriais akiniais. Prie to kartais prisideda ir noras kopijuoti tėvų ar įžymybių stilių arba siekis susikurti protinguolio įvaizdį. Tai – sveikintina, tačiau **optikos specialistai įspėja: net ir renkantis akinius tik dėl stiliaus, svarbu juos įsigyti ne galanterijos ar maisto prekių parduotuvėse, o optikos salonuose. Čia ne tik patars, kokie būtų tinkamiausi atsižvelgiant į odos jautrumą ar alergijas, bet ir ergonomiškai pritaikys, kad jie tinkamai sėdėtų ant nosies ir būtų patogūs nešioti. O nutikus bet kokiai nelaimėi su akinukais, nemokamai juos suremontuos ir palepins SPA procedūra.**

Optikos specialistai abejojantiems tėvams, ar verta vaikui pirkti fotochrominius akinius, pataria nedvejoti, tik svarbu atminti vieną dalyką: jei ypač dažnai nutinka įvairios nelaimės su Jūsų vaiko akinukais, t.y. jie ištisai sulūžta, visų pirma susimąstykite, ar rėmelis buvo tinkamai išrinktas atsižvelgiant į vaikučio judrumą bei akinukų nešiojimo įpročius, visų antra – ar galutinį sprendimą, kokių rėmelį nešios Jūsų vaikas, priėmėte Jūs ar Jūsų vaikas. Akinių pasirinkimas vaikui gali tapti savotišku žaidimu – juk jis renkasi aksesuarą, išskiriantį jį iš bendraamžių. Sužadintas mažamečio susidomėjimas ir patenkinti interesai, tikėtina, nemažai prisidės prie pagrindinio tikslo – įpročio nešioti akinius žaidžiant planšete, naudojantis mobiliuoju telefonu ar ruošiant namų darbus prie kompiuterio ir taip apsaugoti akis.



Transitions
light under
control

GEN8 New technology
New frontier of performance

„Fielmann“ rūpi kiekvienas – ir didelis, ir mažas, tad visuomet galite užsukti pasitarti, juk akinių, kaip ir batų – privalome turėti ne vieną porą!

fielmann

Nepasiduokime virusams

Rudenį dažnai nepavyksta apsaugoti nuo peršalimo, kuris sudaro palankias sąlygas virusams plisti. Vaikai serga dažniau, bet ir suaugusiuosius sezoninės ligos gali palaužti keletą kartų per metus. Net lengva peršalimo liga sugadina sveikatą ir savijautą, o dėl to nukenčia ir mokslai, ir darbai. Todėl verta pasistengti, kad išvengtume sezoninių kvėpavimo takų ligų, o neatsilaikę greičiau atsikratytume varginančių simptomų. Virusai į organizmą patenka per kvėpavimo takus, taigi geriausia jų ten neįsileisti. Kaip tai padaryti?

Kuo panašios skirtingos virusinės ligos?

Rudeniniai lietūs, šaltas vėjas, žvarbus oras lemia tai, kad vis rečiau šildant saulei daugėja peršalimo ligomis sergančių žmonių. Pradedama bėgti nosis, peršti gerklė, kankina kosulys, kitiems dar ima skaudėti galvą, raumenis, energiją slopina nuovargis, o labiausiai nepasiseka, jeigu dar prisideda karščiavimas, kuris paguldo į lovą. Atrodo, susirgti šaltuoju metų sezonu yra neišvengiama. Tačiau toli gražu ne visada peršalimas yra privalomas rudens palydovas! Jei imuninė sistema stipri ir emėtės veiksmingų apsaugos priemonių, kad išvengtumėte ligos, turite galimybę būti laiminga išimtis tarp sergančių artimųjų ir draugų.

Peršalimas yra ūmi virusinė respiratorinė infekcija, kurią gali užkrėsti daugiau nei 200 įvairių virusų. Šie virusai sukelia skirtingas peršalimo ligas: rinیتą, faringitą, nazofaringitą, tonzilitą, tracheitą.

Susirgus bet kuria kvėpavimo takų virusine infekcija pirmiausia pažeidžiami viršutiniai kvėpavimo takai ir atsiranda bendra organizmo intoksikacija. Nors peršalimo ligas sukeliančių virusų daug, patekę į organizmą, jie sukelia panašius simptomus ir gydymas taip pat panašus. Peršalimo ligoms, pažeidžiančioms viršutinius kvėpavimo takus, dažniausiai taikomas simptominis gydymas – skiriami įvairūs preparatai kosuliui, nosies užgulimui, gerklės skausmui, temperatūrai mažinti. Tik gripas yra daug sunkesnė negu kitos virusinės infekcijos, o ir pats gripo virusas plinta greičiau.

Saugome save ir kitus

Kad nesusirgtume, turėtume stengtis kuo labiau sumažinti kontaktus su virusais. Virusai į organizmą patenka per kvėpavimo takus ir gleivines, o jeigu neįsileisime šių nekvėpavimo šaltinių, neužpuls ir liga.

Virusinės infekcijos plinta dviem būdais: per ore esančius lašelius ir kontaktiniu būdu.

Virusai dažniausiai perduodami oru per gleives, skreplius, kuriuos paskleidžia sergantis žmogus kosėdamas ir čiaudėdamas. Todėl sergančiam suaugusiajam patariama neiti į darbą, neleisti sergančio vaiko į mokyklą, darželį, kad neužkrėstų kitų. Sergantis žmogus čiaudėdamas ir kosėdamas turėtų užsidengti burną vienkartinėmis nosinėmis, kad virusai kuo mažiau išplistų. Geriausia, jeigu viešose vietose jis dėvės medicininę veido kaukę, sulaukančią seilių lašelius, kuriuose yra virusų. Kaukę reikia keisti kas 4 valandas, kitaip ji taps neveiksminga. Sveikajam verčiau nesilankyti tose vietose, kur susirenka daug žmonių.

Tiek sveikiems, tiek sergantiems žmonėms būtina reguliariai vėdinti kambarį, nes uždaroje patalpoje yra didelė virusų koncentracija. Gerai vėdinant virusų kiekis ore sumažėja, todėl mažesnė ir infekcijos rizika.

Be to, virusai perduodami spaudžiant ranką, liečiant pinigus, turėklus viešajame transporte, durų rankenas ir t. t. Tuomet jų patenka ant rankų, o jomis palietus nosį, akis ar burną prasiskverbia į organizmą. Todėl nedera pamiršti higienos: reguliariai plaukite rankas su muilu, naudokite drėgnas higienines servetėles.

Nuo įkvėpamų virusų gali apsaugoti medicininė priemonė

Kvėpavimo takų ligos sukelia daugybę nemalonių simptomų: kosulį, slogą, nosies užgulimą, galvos skausmą, karščiavimą ir kt. Ir nors paprastas peršalimas nėra sunki liga, prasta savijauta gerokai nukamuoja. Padėti organizmui kovojant su užpuolusiais virusais padeda jų dauginimąsi stabdantis nosies purškalas.

Viena tokių medicininės priemonių yra pagaminta naudojant iš raudonųjų jūros dumblių išgaunamą veikliąją medžiagą – sulfatuotą galaktozės polimerą jota-karageniną. Ši natūralios kilmės medžiaga neleidžia virusams daugintis, prisitvirtinti prie ląstelių ir jų užkrėsti. Todėl šios medžiagos preparatas padeda susilpninti virusinės ligos simptomus, organizmas gali greičiau susidoroti su infekcija ir užkertame kelią tolesniam jos vystymuisi.

Ore sklindantys virusai dažniausiai prasiskverbia pro nosį, tai yra atviri vartai infekcijai. Neįsileisti jų pro šiuos vartus gali padėti jota-karagenino nosies purškalas. Taigi, toks preparatas gali būti naudojamas ir profilaktiškai, ypač pravers ten, kur šalia jūsų daug žmonių, kad apsaugotumėte nuo oru plintančių virusų. Šis purškalas sudaro apsauginį nosies gleivinės sluoksnį, kuris yra barjeras, blokuojantis virusų patekimą į organizmą. Be to, jis neleidžia išsausėti nosies gleivinei, o sudrėkinta gleivinė taip pat nepalanki terpė virusams.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Kam rizikuoti, kai yra Agovirax®?

Net iki 80% sumažinta rizika užsikrėsti virusinėmis kvėpavimo takų infekcijomis!



Visiškai saugus vartoti pakartotinai



Tinka nėščiosioms



Tinka maitinančioms krūtimi



Tinka vaikams nuo 1-ųjų metų



Daugiau informacijos: www.agovirax.lt

AGOVIRAX® galite įsigyti e. parduotuvėje www.caerusmed.lt ir Lietuvos vaistinėse.

MEDICINOS PRIEMONĖ

AGO_PT_LT_2023_09. Peržiūros data: 2023 m. rugsėjis.



Apie kokias ligas perspėja kosulys?

Vaiko kosulys – gerai tėveliams pažįstamas šaltojo sezono negalavimas. Viena iš dažniausių jo priežasčių – kvėpavimo takų ligos, vadinamos peršalimu. Drauge su kitais šios ligos simptomais – sloga ir pakilusia temperatūra – kosulys yra infekcijos pažeistos kvėpavimo takų gleivinės uždegimo pasekmė. Nors kosulys dažniausiai tėvams kelia nerimą, jis ne visada reiškia, kad vaikas serga sunkia liga. Tačiau kai kuriais atvejais verta pasitarti su gydytoju.

Kosulys – daugelio ligų palydovas

Kosulys yra apsauginis organizmo refleksas, padedantis išvalyti kvėpavimo takus. Kosint staigiai iškvepiamas oras išstumia viską, kas trukdo kvėpuoti – skreplius ir visokius svetimkūnius. Taigi slopinti kosulį dažniausiai nedera, o skystiname skreplius, kad galėtume lengviau atsikosėti, ir skatiname kosulį.

Dažniausia kosulio priežastis yra virusinė infekcija. Virusai gali pažeisti net tik viršutinius kvėpavimo takus (nosį, prienosinius ančius, ryklę), jie gali nukeliauti iki bronchų, bronchiolių ir plaučių. Kosulys yra įprastinis įvairių kvėpavimo

takų ligų simptomas. Jis kamuoja sergant sloga, gerklės uždegimu, adenoidų ir tonzilių ligomis, sinusitu, bronchitu, laringitu ir kitomis.

Sergant sloga kosulį sukelia nosyje susikaupęs gleivių perteklius, slenkantis užpakaline ryklės sienoje ir dirginantis nosiaryklę. Kosulys yra ir vienas iš sinusito simptomų, kartu su perštėjimu ryklėje, dusuliu, balso užkimimu ir nemaloni kvapu.

Jeigu virusas pažeidžia gerklų gleivinę, pasunkėja vaiko įkvėpimas, jis pasidaro triukšmingas ir atsiranda į lojimą panašus kosulys. Tuomet galima įtarti laringitą. Susirgus ūminiu bronchitu ligos pradžioje vargina sausas kosulys, po kelių dienų jis pasidaro drėgnas ir vaikas atkosėja skreplius.

Sergant bronchiolitu iš pradžių atsiranda viršutinių kvėpavimo takų simptomai – sloga, gerklės skausmas, kosulys. Vėliau pasunkėja kvėpavimas, vaikas pradeda švokšti, dažniau kvėpuoja. Plaučių uždegimui būdingas varginantis kosulys, skrepliavimas ir aukšta temperatūra.

Kaip gydyti kosulį?

Taigi, kosulio priežasčių daug, ir gerokai rimtesnių negu paprastas peršalimas. Kiekvienu sunkesniu atveju skiriasi ir gydymas. Todėl, įtarę tokią ligą, būtina nuvesti vaiką pas gydytoją.

Itin vargina ir dirgina sausas kosulys, kai neatkosima gleivių. Jis gali atrodyti grėsmingas, nors priežastis paprasta: toks kosulys atsiranda viršutinių kvėpavimo takų infekcijos pradžioje. Po 2–3 dienų jis pasidaro drėgnas ir atkosėjama skrepliu.

Palengvinti neproduktyvų (sausą) kosulį galima sumažinus kvėpavimo takų dirginimą. Norėdami sušvelninti kosulį ir nuraminti kvėpavimo takus, duokite vaikui vandens, daug šiltų gėrimų, tai padeda ir esant kosulio priepuoliui. Venkite gazuotų ar citrusinių gėrimų, nes jie gali sudirginti uždegimo pažeistas gleivines. Jei vaiko miegamajame oras sausas, įsigykite drėkintuvą.

Jei kosėjant yra skreplių (drėgnas, produktyvus kosulys), reikia skatinti jų išsiskyrimą, kad būtų lengviau atsikosėti. Kaip ir esant sausam kosuliui, padės gėrimai, galite vaikui duoti šilto vištienos sultinio. Gėrimai padeda sumažinti kvėpavimo takų dirginimą, sudrėkina gleivinę, suskystina gleives, todėl palengvina kosulį.

Paprasto peršalimo sukeltas kosulys dažniausiai nesunkiai praeina kartu su virusine infekcija – tinkamai prižiūrint ligoniuką, padedant simptomus silpninančioms priemonėms. Vaistinėse galima įsigyti kosulį lengvinančių nereceptinių preparatų: sirupų, pastilių ir kt.

Renkantis preparatą, reikėtų prisiminti, kad drėgno kosulio negalima slopinti – jį turime skatinti. Pirmenybę geriausia teikti priemonėms, pagamintoms iš natūralių medžiagų, ir vartoti jas būtina taip, kaip nurodyta informaciniame lapelyje.

Kada būtina kreiptis į gydytoją?

Jeigu kosulį sukėlė ūmi kvėpavimo takų infekcija, jis neturėtų trukti ilgiau kaip iki trijų savaičių. Šis periodas gali apimti ir kelias pasikartojančias ligas, jeigu, pavyzdžiui, po savaitės, vaikas pasveiko, o išleistas į mokyklą ar darželį tuojau pat vėl susirgo. Tačiau kai kosulys ir kiti ligos simptomai užsitęsia, reikėtų kreiptis į gydytoją.

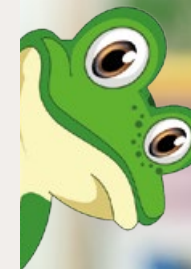
Užsitęsęs kosulys gali būti susijęs su bronchine astma ir kitomis rimtesnėmis kvėpavimo takų ligomis. Ilgai tęsiasi itin pavojingos ligos – kokliušo kosulys. Spazminiai kosulio priepuoliai dažniausiai paūmėja naktimis, labai vargina, sukelia net vėmimą. Prasideda kokliušas įprastiniais peršalimo simptomais: nestipriu kosuliu ir karščiavimu, o po 1–2 savaičių atsiranda stiprus kosulys.

Jeigu kosulio varginamam vaikui pakyla aukšta temperatūra, kamuoja šaltkrėtis, skrepliavimas, tai gali būti pneumonijos požymiai ir būtina gydytojo pagalba. Sunerimti reikėtų, jei vaiko savijauta blogėja, stiprėja kosulys, atsiranda dusulys, trūksta oro ar kvėpuojant girdėti švokštimas.

Parengė Undinė Gilė

IVEX
cough syrup

STIPRESNIS UŽ KOSULĮ



MEDICINOS PRIEMONĖ
CE 0373

**Natūralių
veikliųjų medžiagų derinys
nuo sauso ir
produktyvaus kosulio**

Gamintojas: Labomar SPA Via N. Sauro 35 I Istrana (TV) Italija.

Kad sloga ilgai nekamuotų



Sloga yra vienas iš pirmųjų peršalimo simptomų, kurį pajuntame susirgę virusine infekcija. Užgula nosį, iš jos teka gleivės, čiaudėjame, dėl ap sunkinto kvėpavimo per nosį suprastėja savijauta. Virusine sloga ne kartą per metus susergera ne tik dauguma vaikų, bet ir suaugusiųjų. Vaikai serga dažniau, kol susiformuoja imunitetas, apsaugantis nuo įvairių ligų sukėlėjų. Suslogavus ne visada būtina bėgti pas gydytoją, tačiau pasikliauti mitu, kad negydoma sloga praeina per savaitę, o gydoma per 7 dienas, neverta – gydyti šį negalavimą reikia.

Kodėl atsiranda sloga?

Normaliomis sąlygomis kvėpuojame per nosį. Šis oro patekimo į organizmą kelias apsaugo nuo bėdų, kurias gali sukelti per įkvepiamą orą patekusios medžiagos ir šaltis. Nosies lan-

dose oras sušyla, o jos gleivinėje esantys plaukeliai sulaiko dulkes, mikrobus ir kitus teršalus, kad jie nepatektų į kvėpavimo takus, todėl juos pasiekia sušildytas ir švarus oras. Nosies gleivinė gamina gleives, išklojančias nosies ertmės paviršių. O gleivinėje esantys plaukeliai stumia šias gleives nosiaryklės link ir jas praryjame.

Į nosies ertmę patekus virusams, dėl jų sukkelto uždegimo gleivinė paburksta ir pradeda gaminti daugiau išskyrių, kurios turėtų pašalinti kartu su infekcijos sukėlėjais.

Dažną slogą vaikams lemia nesusiformavusi imuninė sistema, taip pat anatomiciniai ypatumai: mažų vaikų nosies ertmės siauros, dėl to nosytę užgula net esant nedideliame gleivinės paburkimui. Vaikus dažnai vargina sloga ir peršalimo ligos dėl nosiaryklėje išvešėjusių adenoidų.

Sloga gali sukelti komplikacijas

Sloga arba rinitas yra nosies ertmės gleivinės uždegimas. Bėganti ir užgulta nosis, čiaudulys ne vieninteliai virusų sukeltos ūmios slogos simptomai. Dažnam ašaroja akys, su-

silpnėja uoslė, vargina galvos skausmas ir nemiga. Apetito praradimas ir vangumas taip pat gali būti ūminio rinito palydovai.

Iš nosies bėgančios išskyros iš pradžių būna skaidrios ir vandeningos, vėliau sutirštėja, o sveikstant vėl pasidaro skaidrios. Ūminė sloga paprastai praeina per 7–14 dienų ir, jeigu nesukelia stiprių negalavimų, ją galima išsigydyti patiems namuose. Tačiau nors sloga, kaip ir paprastas peršalimas, nelaikoma rimta liga, numoti į ją ranka nederėtų. Negydoma ji gali komplikuotis į rimtą susirgimą – net akių ar galvos smegenų pažeidimą.

Ilgai besitęsiančios ūminės slogos komplikacija yra lėtinė liga. Slogai užsitęsus gali prisidėti ir bakterinė infekcija, o jos gydymui gali prireikti antibiotikų. Nosies gleivinės uždegimas gali išplisti į prienosinius ančius ir sukelti sinusitą. Infekcija gali nusileisti žemyn ir sukelti gerklų uždegimą, laringitą, net bronchitą. Per klausomąjį vamzdį infekcija iš nosiaryklės lengvai patenka į ausį ir sukelia dažną vaikų ligą – ausų uždegimą.

Gydantis slogą labai svarbu išvalyti nosį

Sunkiausiai slogą pakelia kūdikiai ir maži vaikai. Kūdikių nosies landos siauros, todėl jas greitai užkemša net nedidelis gleivių kiekis. Be to, maži vaikai nemoka kvėpuoti per burną, todėl užsikimšus nosytei jiems sunku valgyti, sutrinča miegas.

Labai svarbu taisyklingai išsipūsti nosį – be didelių pastangų, pakaitomis užspaudus vieną ir kitą šnervę. Tačiau kūdikiai ir maži vaikai dar negali patys išsišnirpšti nosies, be to, jiems negalima spausti šnervių, kad nepažeistume trapių nosytės kauliukų. Geriausia mažyliams išvalyti nosytę aspiratoriumi.

Sloguojančiam vaikui duokite daugiau šiltų gėrimų, drėkinkite kambario orą. Galite pakelti lovos galvūgalį, kad miegant būtų lengviau kvėpuoti per nosį.

Užpuolus slogai labai svarbu išvalyti nosį. Pašalinus dėl gleivinės uždegimo išsiskiriančias gleives, palengvėja kvėpavimas bei susilpnėja kiti nemalonūs simptomai, sukelti didelių diskomfortą. Dėl slogos išsausėjus nosies gleivinei ir sutirštėjus gleivėms, sutrinka epitelio virpamųjų plaukelių valomoji funkcija ir išskyros sunkiau pašalinama iš nosies. Todėl gleivinę reikia drėkinti, kad suskystėtų gleivės bei greičiau atsikurtų ši funkcija. Nosies ertmės išvalo ir gleivinę sudrėkina vandeniniai druskos tirpalai, kurių purškalus, gydytojui patarus, galima įsigyti vaistinėje.

Kraujagysles sutraukiančiais lašais ar aerozoliais galima gydytis ne ilgiau kaip keturiasseptynias dienas. Jie veiksmingi – patinimas atslūgsta ir greitai palengvėja kvėpavimas, tačiau ilgai naudojant gali atsirasti medikamentinė sloga.

INHALIATORIAI KŪDIKIAMS IR MAŽIEMS VAIKAMS

Vaikškas „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:

- Facebook: Gilina-nesiojami begarsiai inhaliatoriai
- www.gilina.lt
- Instagram: inhaliatoriai

Gilina



Inhaliacijos – sergančio vaiko būklę greitai palengvinantis gydymo būdas

Nosies ertmės išvalyti tinka fiziologinis druskos tirpalas. Ligos sukėlėjams pašalinti, gleivinei sudrėkinti bei gleivėms suskystinti nosies ertmę galima praplauti hipertonišku druskų tirpalu, kuris ne tik pašalina susikaupusias išskyras, bet ir sumažina gleivinės paburkimą. Toks specialiai paruoštas tirpalas, kurį galite įsigyti vaistinėje, naudojamas ir inhaliacijoms.

Inhaliacijos naudojant specialų prietaisą inhaliatorių yra efektyvus slogos gydymo būdas. Jis patiriamas pirmiausia dėl to, kad veiksmingai padeda sudrėkinti gleivinę, sumažinti patinimą, todėl vaikas vėl gali kvėpuoti per nosį ir pagerėja jo savijauta. Suskystėjus gleivėms nosies ertmė greitai išvaloma, kartu su kitais teršalais iš jos pašalinami ir virusai, kurie dirgina gleivinę ir provokuoja uždegimą.

Šios procedūros greitai nuramina sudirgintą gleivinę ir padeda nuslopinti uždegimą. Atlikdami inhaliacijas greičiau išgydysite ūminę slogą nenaudodami daugybės vaistų. Be to, gydytojo išrašyto inhaliuojamo vaisto reikės mažiau negu vartojant geriamuosius preparatus.

Inhaliuojamos vaistinės medžiagos praktiškai nesirezorbuoja į kraują, todėl nėra šalutinio poveikio, kurio ne visada išvengiama geriant vaistus. Inhaliuojamas vaistas suskaidomas į smulkutes daleles, jis iš karto patenka į kvėpavimo takus ir geriau pasisavinamas.

Inhaliacijos padeda kosint, susirgus sloga, si-

nusitu, gerklų uždegimu, tracheitu, bronchitu ir kitomis kvėpavimo takų ligomis, taip pat – šių ligų prevencijai. Ir viršutinių, ir apatinių kvėpavimo takų ligoms gydyti tinka kompresoriniai bei tinkliniai inhaliatoriai.

Kol nespėjote nueiti į vaistinę, paburkusiai nosytei padės inhaliacijos su paprastu geriamuoju vandeniu. Vanduo puikiai sudrėkins kvėpavimo takus, sumažins nosies gleivinės paburkimą ir palengvins uždegimo simptomus.

Kada kreiptis į gydytoją?

Nors sloga nėra sunki liga, ji gali tęstis ilgiau negu dvi savaites, o tada būtina kreiptis į gydytoją. Mediko konsultacijos reikia ir anksčiau, jeigu būklė negerėja arba blogėja, karščiujama, pasikeitė gleivių spalva: jos pasidarė gelsvos ar žalsvos. Tai gali byloti apie tai, kad sloga komplikavosi bakterine infekcija.

Jeigu spaudžia ar skauda kaktos, nosies ir akių srityje, iš nosies teka tirštos, gelsvos gleivės, burnoje atsiranda blogas kvapas, pakyla kūno temperatūra, galima įtarti sinusitą. Tai sinusų – prienosinių ančių – aplink nosį, akis ir skruostų srityje esančių kaulų ertmių uždegimas. Sinusitas daug rimtesnė liga negu sloga ir patiems jo gydyti nedera.

Visada reikia kreiptis į gydytoją, jeigu pakinta vaiko kvėpavimas: jis kvėpuoja labai dažnai, triukšmingai, jeigu vaikui labai skauda, jis darosi vangus arba dirglus.

Parengė Undinė Gilė

Viscoflu®

NaCl 3% + N-acetilcisteinas 6%

Vartoti gydant kvėpavimo takų ligas, kurioms būdingas gausus, tirštas ir klampus sekretas. Skirtas suaugusiems ir vaikams nuo 2 metų.



1
**SKYSTINA
GLEIVES**

2
**PAŠIŽYMI
PRIEŠUŽDEGINIŲ
ir paburkimą mažinančiu
poveikiu**

3
**ARDO SUSIFORMAVUSIAS
BAKTERINES BIOPLĖVELES**
ir slopina naujų bakterinių
bioplėvelių susidarymą



Medicinos priemonę VISCOFLU® galite įsigyti e. parduotuvėje www.caerusmed.lt ir Lietuvos vaistinėse.

VF_PT_LT_2023_09
Peržiūros data:
2023 m. rugsėjis.

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras Apie faringitą ir pavojingesnes ligas: epiglotitą ir laringitą



Epiglotitas

Aukšta temperatūra, negalėjimas valgyti ir seilėtekis (epiglotitas) yra aptinkami prasidėjus antgerklio bakteriniam uždegimui. Antgerklis yra nedidelis liežuvėlis, esantis ryklės gale ir, ryjant maistą ar seiles, uždarančias į kvėpavimo takus, nukreipiantis maistą į stemplę. Tai reta, bet sunki ir gyvybei grėsminga liga, nes dėl uždegimo paburkęs antgerklis gali visiškai uždaryti oro patekimą į trachėją ir plaučius. Dažniausiai šia liga serga 2–6 metų vaikai. Dėl vaikų skiepavimo šio grėsmingo susirgimo Lietuvoje sumažėjo.

Priežastys:

- epiglotitą sukelia bakterija *Haemophilus influenzae*. Atsparumas jai išugdomas skiepais <...>;
- retai epiglotitą gali sukelti ir kitos bakterijos.

Būdinga:

- liga prasideda staiga, pakyla temperatūra iki

38,5 °C ir daugiau;

- skauda gerklę – negali valgyti ir ryti, nes tai sukelia skausmą;
- atsiranda seilėtekis;
- blogai jaučiasi;
- darosi sunku kvėpuoti, girdimas garsus įkvėpimas;
- vaikas negali atsigulti, kvėpuoja pusiau sėdėdamas, nes atsigulus antgerklis visai uždengia įėjimą į kvėpavimo takus.

Kaip padėti?

- jei vaikui labai skauda gerklę, teka seilės ar jam darosi sunku kvėpuoti, nedelsiant reikia kreiptis į gydytoją;
- epiglotitas gali progresuoti labai greitai, todėl gydyti namuose negalima;
- kol nuvykstama į ligoninę, vaikui suteikiama ramybė, neduodama gerti ir valgyti, leidžiama

būti tokioje padėtyje, kurioje jam lengviausia kvėpuoti.

Kaip išvengti?

- paskiepyti. Skiepas apsaugos vaiką ir nuo bakterijos *Haemophilus influenzae* sukeltamą minkštojo smegenų dangalo uždegimo (meningito).

Faringitas

Gerklės skausmas (faringitas) atsiranda, kai prasideda ryklės gleivinės uždegimas, vadinamas faringitu. Jis gali būti viršutinių kvėpavimo takų infekcijos („peršalimo“ ligos) dalis. Dažniausiai ryklės gleivinės uždegimą sukelia įvairūs virusai, rečiau – bakterijos. Dažniau serga 3–6 metų vaikai.

Būdinga:

- gerklės, ryklės skausmas, kuris sustiprėja ryjant;
- karščiavimas;
- sausas kosulys, čiaudulys;
- galvos skausmas;
- sloga.

Ką daryti?

- jei kartu su gerklės skausmu atsirado aukštesnė nei 38 °C temperatūra, nedelsiant kreipkitės į gydytoją, nes tik jis, įvertinęs vaiko būklę, skirs reikalingą gydymą;
- duokite vaiko mėgstamų šiltų skysčių, nes jie suvilgo gerklų gleivinę ir taip ramina kosulį. Duokite gerti dažnai ir po truputį, pvz., po kelis gurkšnelius;
- jei yra sloga – ją gydykite <...>;
- duokite valgyti neaštrų, nesūrų, skystą, drungną maistą. Tinka sriubos, košės. Tegul vaikas valgo dažnai, bet negausiai. Jei vaikas suvokia, ko iš jo norima, jo paprašykite valgyti lėtai, nes tuomet maistas geriau susimaišo su seilėmis ir lengviau nuryjamas;
- nuolat vėdinkite kambarį ir kitaip drėkinkite sausą kambario orą <...>;
- jei ligos metu atsirado balso prikimimas, lojantis kosulys, apsinkintas įkvėpimas, dusulys – nedelsdami vežkite vaiką į ligoninę.

Užkimęs balsas (laringitas)

Jis atsiranda, kai vaikas suseraga gerklų srityje esančių balso stygų uždegimu. Uždegimą dažniausiai sukelia virusai. Liga padažnėja atšalus orams – nuo rudens iki pavasario. Labai dažnai serga kūdikiai ir vaikai iki trejų metų.



TANTUM VERDE

SKAUDA GERKLĘ?

- ✓ Greitai malšina skausmą;
- ✓ Slopina uždegimą;
- ✓ Naikina bakterijas.



TANTUM VERDE 15 mg/ml burnos gleivinės pūskalas (tirpalas) ir **TANTUM VERDE** 3 mg kietosios pastilės. Benzidaminio hidrochloridas. Nereceptiniai vaistai. **Terapinės indikacijos:** TANTUM VERDE vartojami lokaliai simptominiams skausmingo burnos, ryklės bei dantų uždegimo ir patinimo gydymui. **Vartojimo būdas ir dozavimas:** vartoti į burną ir ryklę. Suaugusiems žmonėms: Pūskalas: 2–8 kartus per parą purkšti TANTUM VERDE po 4–8 išpuškimus; 8–12 metų vaikams: 2–6 kartus per parą purkšti TANTUM VERDE po 4 išpuškimus; 3–6 metų vaikams: 2–6 kartus per parą purkšti TANTUM VERDE po 1 išpuškimą 4 kg kūno svorio (daugiau kaip 4 išpuškimus). Pastilės: rekomenduojama dozė: 1 kietoji pastilė 3–4 kartus per parą. Dėl farmacinės formos saugumui: neigiamai 6 metų vaikams TANTUM VERDE pastilių vartoti negalima. 8–12 metų vaikams jų galima vartoti tik suaugusių žmonių prižiūrint. **Specialūs įspėjimai:** per apsinkeimą pavartojus (pvz., vaikų) labai daug TANTUM VERDE, būtina nedelsiant informuoti gydytoją. Pirmoji pagalbė gydymo priemone gali būti vėmimo sukeltimas. Jeigu trumpalaikis gydymas benzidaminu reikiama poveikio nesukelia, būtina kreiptis į gydytoją. **Kontraindikacijos:** alergija benzidaminui arba bet kuriai pagalbinei TANTUM VERDE medžiagai. Alergija salicilato rūgščiai arba (ir) bet kuriam nesteroidiniam vaistui nuo uždegimo. Prašome įdomiai perskaityti pakuočių lapelį ir vaistų vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali sukelti žmogų sveikatai. Jei simptomai nepašalina ar atsiranda šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu žariate, kad jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytoju, vaistininku ar Valstybinė vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos, el. paštu NepageidaujamoRizivkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vvkt.lt. **Reklamoms teksto parengimo data:** 2022-11-08.



Būdinga:

- užkimimas iki visiško balso praradimo;
- šiurkštus kosulys gali tapti „lojančiu“;
- skausmas ryjant;
- temperatūros pakilimas;
- liga paūmėja vakare ir naktį;
- sausa burna;
- nedidelė sloga;
- ligos trukmė 7–10 dienų;
- liga gali kartotis;
- liga gali komplikuotis stenozuojančiu laringo-tracheobronchitu – krupo sindromu <...>.

Ką daryti?

- ligoj būtinai turi apžiūrėti gydytojas;
- kaklą šiltai aprišti;
- balsą tausoti – geriau nekalbėti net pašnibdomis;
- maitinti drungnu skystu maistu. Netinka aštrus maistas;
- duoti gerti drungnų arbatų dažnai, nedideliais kiekiais;
- drėkinti ir gerai vėdinti ligojio kambarį. Įkvėpus gryno oro, sudrėksta kvėpavimo takai ir ligoj pradeda lengviau kvėpuoti;
- neversti gulėti, nes lengviau yra kvėpuoti vertikaliaje ar pusiau vertikaliaje padėtyje;

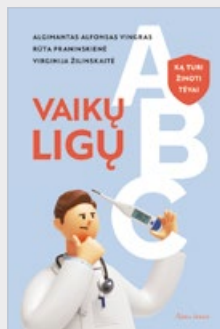
- nesutrikti. Matydamos nerimaujančius tėvus jaudinasi ir vaikas, kuris pradeda blaškytis, verkti, jo būklė sunkėja, balsas dar labiau kims-ta;
- duoti kvėpuoti vandens garais 4–5 kartus per dieną. Patogūs ir saugūs yra kompresoriniai inhaliatoriai. Į vandenį nepilti eterinių aliejų, nes vaikas gali jų netoleruoti;
- jei vaikas karščiuoja (daugiau nei 38,6 °C), duoti paracetamolio arba ibuprofeno, girdyti šiltais skysčiais. Karščiuojančio vaiko organizmas netenka elektrolitų (druskų), todėl jį girdyti reikia ne tik šilta arbata, bet ir mineraliniu negazuotu vandeniu.

Nedelsiant vežti į ligoninę, kai:

- balsas sparčiai kims-ta;
- atsirado švokštimas, sunkiai įkvepia oro;
- pablyško, pamėlo lūpos;
- tapo neramus;
- kyla temperatūra.

Ištrauka iš gydytojų
ir Vilniaus universiteto dėstytojų
knygos „Vaikų ligų ABC“

Knyga „Vaikų ligų ABC“ – mažoji ligų enciklopedija tėvams



Knyga skirta mažus vaikus auginančiai šeimai. Joje išsamiai ir kartu glaustai paaiškintos 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 ištiško nelaimė. Tai pirmųjų trejų gyvenimo metų mažoji ligų enciklopedija tėvams.

Knygos autoriai ilgametę vaikų gydytojų praktiką turintys gydytojai ir Vilniaus universiteto dėstytojai Alfimantas Algimantas Vingras, Rūta Praninskienė, Virginija Žilinskaitė. Leidėjas „Alma Littera“, 2022 m.

Hemorojus nėštumo metu: natūraliai, bet veiksmingai

Nėštumas yra labai ypatingas ir jaudinantis laikas kiekvienos mamos gyvenime. Ir nors būsimos mamos gana atvirai dalinasi savo patirtimi apie iššūkius nėštumo metu, hemorojaus tema dažnai būna nutumiamią j paraštes.

Kūnas nėštumo metu ir taip patiria įvairius fizinius pokyčius, todėl visai nesinorėtų, kad hemorojus būtų dar vienu nepageidaujamu dirgikliu. Ši liga vis dar išlieka viena dažniausių kraujagyslių ligų, kuri neaplenkia ir nėščiujų ar jau pagimdžiusių. Jei anksčiau jau esate sirgusi hemorojumi, labai didelė tikimybė, kad liga vėl sugrįš nėštumo metu ir primins apie nemalonius simptomus.

Dažniausiai hemorojus išsivysto antrąjį nėštumo pusėje, nuo dvidešimtos nėštumo savaitės. Dėl hormoninių pokyčių užkietėja viduriai, nes didėjanti gimda užspaudžia žarnyną. Auganti gimda taip pat užspaudžia venas, todėl padidėja veninis spaudimas kojų, lytinių organų, išangės ir tiesiosios žarnos srityse.

Hemorojus, atsiradęs po gimdymo, taip pat gana dažnas atvejis, nes stumiant kūdikį dar labiau suintensyvėja išangės venų spaudimas ir ištempimas. Teisingai ir laiku nustatytas hemorojus retai komplikuojasi ir nevirsta piktybine liga. Nedidelis hemorojus ir jo komplikacijos gali būti sėkmingai malšinamos įvairiomis žvakutėmis bei tepalais, kurių galima nusipirkti vaistinėje. Tačiau būsimos mamos turėtų pasiteirauti gydytojo, ar vais-tai tinkami naudoti nėštumo metu ir po jo.

Kokios priemonės tinkamos nėštumo metu?

Besilaukiančios mamos neretai pasineria į interneto platybes ieškodamos netradicinių ar liaudiškų priemonių hemorojaus gydymui. Jomis anksčiau ar vėliau nusivilia, nes tikėtosi efektyvumo taip ir nesulaukia.

Labai dažnai būsimos mamos vangiai naudoja medicininės priemonės nuo hemorojaus bijodamos, kad jos nepakenktų nėštumui, ypač jei jų sudėtyje yra gliukokortikoidų, antinksčių hormonų ir kt.

Tačiau jau yra medicinos priemonė (*Repa herb*), kuri veiksmingai sumažina hemorojaus simptomus, o svarbiausia yra saugi ne tik nėštumo, bet ir žindymo metu. Pagrindinė šios priemonės veiklioji medžiaga yra sukralfatas.

Kaip veikia sukralfatas?

Jungdamasis prie pažeisto paviršiaus net 6–7 kartus geriau nei prie sveikos gleivinės, sukralfatas suformuoja lipnų sluoksnį, kuris nenubėga ir saugiai išlieka reikiamoje vietoje. Greta mechaninės apsaugos, sukralfatas sukelia ir audinio ląsteles apsaugantį poveikį. Sukralfatas suformuoja apsauginę plėvelę, kuri padengdama mikrotrūkumus bei plyšimus veikia antibakteriškai ir slopina uždegimą. Ši veiklioji medžiaga ne tik gydo gleivinės bei odos pažeidimus, bet ir skatina kraujagyslių regeneraciją ir epitelio formavimąsi. Sukralfato efektyvumas pagrįstas ir klinikiniais tyrimais*. Buvo įrodytas ne tik reikšmingas skausmą mažinantis poveikis po hemorojaus mazgų šalinimo operacijos, bet ir greitesnis žaizdų gijimas.

Kodėl ši priemonė saugi nėštumo metu?

Repa herb – tai gamtoje randamų žolelių ekstraktai ir natūralūs ingredientai. Be sukralfato, sudėtyje yra tik natūralūs augaliniai ekstraktai: vaistinė ramunėlė, medetka, hamamelis, kitaip dar žinomas, kaip raganos lazdynas. Ant epidermio užteptas *Repa herb* tepalas suformuoja apsauginę plėvelę ir nuramina uždegimo apimtą, niežtinčią odą, pagreitindamas jos regeneraciją. *Repa herb* skatina žaizdų gijimą, mažina džiūvimą ir įtrūkių bei pažeidimų atsiradimą tuštinantis.

Ar norint įsigyti šią priemonę reikalingas receptas?

Tai yra nereceptinė medicinos priemonė, kurią galima įsigyti tiesiosios žarnos tepalo arba žvakutėlių forma. Šią priemonę visada naudokite taip, kaip nurodyta naudojimo instrukcijoje.

*Double blinded randomized placebo-controlled comparative study between sucralfate ointment and lidocaine ointment after Milligan Morgan hemorrhoidectomy. 2017, DOI: <http://dx.doi.org/10.118203/2349-2902.isj20175111>

Repa herb

Išsekote po gimdymo – galbūt trūksta geležies?

Geležies trūkumas – dažna ne tik nėščių, bet ir pagimdžiusių moterų problema. Vis didėjančio nuovargio ir silpnumo po gimdymo priežastis gali būti šio mikroelemento stoka. Trūkstant mamai geležies, per mažai jos iš motinos pieno gaus ir žindomas kūdikis, taip pat dėl to suprastės ne tik fizinė, bet ir psichinė moters sveikata. Geležis būtina raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų) gamybai, o šie išnešioja deguonį iš plaučių po visą organizmą, taip pat ir į smegenis, taigi šis procesas lemia ir smegenų veiklą.

Kada dėl prastos savijautos kalti ne tik fiziologiniai pokyčiai

Dėl po gimdymo vykstančių hormoninių pokyčių nuotaikų kaita nestebina. Tačiau ką tik mama tapusios moters nerimas ir liūdesys gali greitai praėti. Moteris prisitaiko prie naujų gyvenimo sąlygų ir rūpesčių, susitvarko savo dienos tvarką taip, kad kuo mažiau pavargtų prižiūradama vaikėlį.

Tačiau prasta nuotaika gali užsitęsti, ir ne tik dėl organizme po gimdymo vykstančių fiziologinių pokyčių ir psichologinių veiksnių, susijusių su vaikelio gimimu. Nuolat kamuojančio nuovargio, mieguistumo, dirglumo ar net depresijos priežastis gali būti geležies stoka. Besitęsiantis šio mikroelemento trūkumas gali sukelti rimtą ligą anemiją (mažakraujystę) ir dar labiau pabloginti moters psichologinę būseną.

Užsitęsęs nuolat kankinantis nuovargis, silpnumas, vangumas išsekina moters nervinę sistemą, ji jaučiasi prislėgta, kamuojama nerimas, suprastėja emocinė būklė. Taip jaučiantis motinystės rūpesčiai tampa nepakeliami.

Kodėl po gimdymo pritrūksta geležies?

Yra keletas veiksnių, kurie prisideda prie geležies trūkumo atsiradimo daugeliui jaunų mamų. Pagrindiniai iš jų:

- kraujo netekimas gimdymo metu;
- kraujavimas po gimdymo, kuris kai kurioms moterims būna gausesnis negu normalus;
- didesnė geležies stokos ir anemijos tikimybė yra pagimdžiusioms cezario pjūvio operacijos būdu moterims, nes jos su krauju netenka daugiau geležies. Per 24 valandas po natūralaus gimdymo moteris netenka 500 ml kraujo, o atlikus cezario pjūvio operaciją – 1000 ml;
- maitinant kūdikį padidėja geležies poreikis, bet iš maisto dažnai neįmanoma gauti užtektinai šio mikroelemento. O ir užsiėmusios mažylio priežiūra mamos mityba dažnai nėra ideali.

Kaip atpažinti geležies trūkumą?

Po gimdymo atsiradus geležies trūkumui ir dėl to organizmui negaunant užtektinai deguonies, moteris nebetenka energijos. Tuomet ji nusilpsta, jaučia nuovargį, apetito stoką, pasidaro dirgli, išsekusi, mieguista, išblykšta, nesugeba sutelkti dėmesio. Dėl nepakankamo smegenų aprūpinimo deguonimi gali kamuoti galvos svaigimas, galvos skausmai, padažnėja širdies plakimas.

Geležies stokos ir anemijos simptomai yra nespėciniai ir gali atsirasti esant įvairiems sutrikimams. Tačiau juos pajutus, ypač jei sveikata anksčiau buvo neprikaištinga, reikėtų kreiptis į gydytoją, kuris gali skirti tyrimą raudonųjų kraujo kūnelių koncentracijai kraujyje nustatyti. Taip pat gydytojas gali rekomenduoti geležį kaupiančio baltymo – feritino tyrimą, parodantį geležies atsargas organizme.

Kadangi anemija yra dažna liga po gimdymo, kiekviena jauna mama turėtų atidžiai stebėti savo savijautą. Taip pat nederėtų visus negalavimus priskirti išsekimui dėl naujų rūpesčių, užklupančių gimus vaikeliui.

Kaip nepritrūkti geležies?

Esant didesniai geležies poreikiui, kad jos nepritrūktų, rekomenduojami šio mikroelemento preparatai. Kartu su subalansuota mityba tai yra geriausias geležies stokos ir anemijos profilaktikos būdas tiek nėštumo metu, tiek pagimdžius. Gydytojas paskirs reikiamą preparato dozę.

Norint išvengti anemijos svarbu reguliariai valgyti mėsą. Daugiausia geležies turi aviena, jautiena, triušiena, žvėriena (elniena ir stirniena), yra jos ir paukštienoje, žuvyje. Gyvūninės kilmės produktuose esanti hemo geležis pasisavinama daug geriau nei iš augalinio maisto, kuriame yra ne hemo geležis.

Rinkdamiesi preparatą, atkreipkite dėmesį į jame esančios geležies formą, nuo kurios priklauso jos pasisavinimas. Po gimdymo, kaip ir nėštumo metu, patariamasis hemo geležies preparatas, kuris veikia greitai ir švelniai.

Hemo geležis – lengvai organizmo pasisavinama, nes tai yra natūraliai susidarantis junginys, esantis gyvūninės kilmės maisto produktuose. Tokia geležis organizme atpažįstama kaip sava ir jos biologinis prieinamumas ir efektyvumas 3–4 kartus didesnis negu ne hemo geležies, kuri yra druskų pavidalo.

Hemo geležies junginys pasisavinant nesuskaidomas, todėl išvengiama žarnyno dirginimo. Šios geležies pasisavinimui neturi įtakos nei maistas bei gėrimai, nei skrandžio rūgštingumas.

Todėl vartojant hemo geležies preparatą galime išvengti pykinimo, pilvo skausmo, varginančio metalo skonio. Hemo geležies preparatą galima vartoti ilgai – 3 mėnesius ir dar ilgiau – kiek reikia šio mikroelemento atsargoms organizme papildyti.

Parėngė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Išskirtinė formulė – geležis su hemoglobinu

- Natūralios kilmės
- Tinka nėščiosioms ir žindančioms
- Lengvai įsisavinama ir toleruojama



REKLAMA Maisto papildas negali būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveika gyvensena. Gamintojas: pagaminta Belgijoje GlobiFer Intl. užsakymu. Platintojas: Gedeon Richter Plc., Gyomrői ut 19-21. 1103 Budapest, Vengrija. Informacijos paruošimo data: 2023 07 07

Kaip žindymas paveikia vaiko ir mamos santykius

Žindymas itin glaudžiai susieja motiną ir vaiką. Visa, kas tuo metu vyksta, labai veikia mamą, vaikelį ir jų santykius. Mama–vaikas poroje mama yra duodančioji pusė, o vaikas – imančioji. Mama yra atsakinga už tai, ką ji perduos vaikeliai.

Žindymo metu mama ne tik dovanoja savo kūno produktą – pieną, bet ir savo meilę. O vaikas it kempinė sugeria tai su visais niuansais – kaip mama jį liečia, glaudžia, koku balsu kalba su juo ar aplinkiniais, kokias emocijas išspinduliuoja, kur nukreiptas jos žvilgsnis. Mamos elgsena formuoja vaiko savęs vertinimo, saugumo jausmą. Todėl itin svarbu, kaip ji pati jaučiasi – ir ne tik žindymo metu, bet gyvenime apskritai. Nuo mamos emocinės gerovės priklausys ir vaiko emocinė gerovė.

Žindomas vaikas – mamos tęsinys

Nėštumas, gimdymas ir žindymas – fiziologiniai procesai, kurie mamą ir vaiką susieja ypatingais ryšiais. Mama ir vaikas dalinasi vienu kūnu. Šios vienovės, kuri yra akivaizdi nėštumo metu, tęsinys gimus vaikeliai pasireiškia žindant.

Žindymas yra vienas iš būdų saugiam vaikelio prierašumui prie mamos kurti. Žindymo metu išsiskiriantis hormonas oksitocinas padeda kurti mamos ir vaiko ryšį. Oksitocinas paveikia motinos balso tembrą, akių žvilgsnį, lietimosi švelnumą ir daug kitų aspektų, padedančių kurti meilės ryšį. Kai mama glosto vaikutį, šypsosi jam, kalba ar kažką švelniai niūniuoja žindant, vaikelis sieja mamos veidą ir jos balsą su malonumu, kurį gauna maitinimo metu. Žindymas užtikrina artimą sąlytį, o šis didina vaikelio saugų prierašumą prie mamos. Mokslinių tyrimų metu įrodyta, kad žindančios mamos būna jautresnės savo vaikų poreikiams tiek žindymo laikotarpiu, tiek jam pasibaigus. Kuo ilgiau moteris žindo vaiką, tuo ilgiau ji sėkmingai tenkina įvairius jo poreikius ir užtikrina teigiamo ryšio kūrimą.

Žindymas ir vaiko psichinė sveikata

Tam, kad vaikas sveikai vystytųsi, jis turi jaustis ramus, saugus ir mylimas. Viso gyvenimo pamatai klojami, kai vaikas yra dar visai mažas. Tikriausiai būtent dėl visų minėtų teigiamų žindymo privalumų vaiko ryšiui su mama bei jo savijautai pastebėta, kad ilgiau žindytiems vaikams rizika patirti psichikos sutrikimus vėliau gyvenime būna mažesnė. Taip pat mažesnis ir priklausomybės nuo alkoholio pavojus paauglystėje, lyginant su trumpiau žindytais vaikais. Ilgalaikių žindymo privalumų psichinei sveikatai tyrimas atskleidė, jog ilgiau nei 6 mėnesius žindyti vaikai, būdami 14 metų amžiaus, turėjo mažesnę riziką patirti tiek emocinių sunkumų (apleistumo jausmo, nerimo, depresijos išgyvenimų), tiek elgsenos problemų (delinkventinio elgesio bei agresyvumo), lyginant su bendramžiais, kurie kūdikystėje buvo žindyti trumpiau nei 6 mėnesius.

Kalbant apie tokius puikius ilgalaikio žindymo privalumus vaiko psichinei sveikatai norisi stabtelėti ir prisiminti, jog turime įsidėmėti, kad žindymas nereiškia tik mechaninio veiksmo, kai mama tiesiog savo pienu pamaitina vaiką. Vaiko maitinimas, yra tik viena žindymo mozaikos detalė. Žindymo visuma apima kur kas daugiau. Tai reiškia, kad mama tiek dėl fiziologinių procesų (prisiminkime oksitocino poveikį), tiek dėl sąmoningo apsisprendimo ir iš meilės savo kū-

dikiui kylančių siekių stengiasi visapusiškai rūpintis vaikiu, patenkinti jo poreikius, apsupti meile, buvimu kartu, dėmesiu ir švelnumu – tiek žindymo metu, tiek apskritai visose gyvenimo situacijose. Visa tai yra sąlygos, kuriose vaikas gali augti kaip besiskleidžianti gražiausia gelė derlingoje dirvoje.

Meilės apykaita mamos ir vaiko santykiuose – kaip ji priklauso nuo pokyčių žindyme

Žindymas yra labai svarbus mamos santykių su vaiku laukas ir bet kokie žindymo pokyčiai daro įtaką emocijoms, kuriomis jie dalijasi. Vaikai labai greit auga ir pokyčių, prie kurių tenka kūrybiškai prisitaikyti, būna labai daug. Vienokios emocijos ir santykiai sieja mamą ir naujagimį, kitokios – mamą ir ūgtelėjusį kūdikėlį, dar kitokios – mamą ir metinuką, dvimetį, trimetį... Kiekvienam raidos etape vaikas patiria savus iššūkius, o mamai tenka būti užuovėja, prie kurios jis skuba tiek savo gyvenimo džiaugsmuose, tiek skausmuose. Dažnai nusiramimo vaikelis ieško žįsdamas. O mamai būti ta užuovėja kokybiškai, taip, kad vaikas jaustųsi gerai, tikrai nėra lengva. Tai reikalauja labai daug ir fizinės, ir psichinės energijos. Pastarųjų resursų dažnai pritrūksta, ir tada ne viskas pavyksta taip, kaip moteris norėtų: kyla konfliktai, įtampa, vaikas rėkia, mama ašaroja – ištikta įvairiausių jausmų bei emocijų, graužiasi dėl kaltės ir nepasitenkinimo savo motinystėje.

Paaugus vaikui žindymas išlieka labiau ne dėl maisto, bet dėl emocinio nusiramimo, pasiekiamo per fizinį artumą. Būna laikotarpių, kai tokio nusiramimo vaikelis ieško itin dažnai, o mama nuo to pavargsta. Juk tikimasi, kad augant mamos pienelio reikės vis mažiau, bet kartais nutinka priešingai – vaikas tarsi regresuoja į kūdikėlį ir būdamas pusantrų, dvejų ar net trejų metų staiga prašosi žįsti taip dažnai, kad mamai atrodo, jog ji išprotės nuo tokio intensyvumo. Kartais tai sukelia žindymo aversiją arba tiesiog labai daug stiprių emocijų, kurių pati mama nenorėtų jausti, tačiau tai nutinka. Vietoj noro vaikelį apgaubti tuo dėmesiu ir artumu, kurio jam taip ūmai prisireikė, kyla noras nuo jo pabėgti. Užsiveda tarsi užburtas ratas. Kuo labiau vaikelis siekia žįsti, tuo labiau mama bėga nuo jo. Pasijutęs nesaugus, vaikelis dar labiau siekia mamos, kad įsitikintų, jog tebėra lygiai tiek pat mylimas. Kuo atakliau jis siekia mamos dėmesio, tuo stipresnis jos noras pabėgti nuo vaiko. Ir kaip iš to užburto rato ištrūkti?

Žindymas yra viena reikšmingiausių savęs kaip motinos vertinimo sričių. Kai moteris pajunta, kad žindymu nebegali patenkinti vaikelio poreikių, ji pradeda save kaltinti, kad yra blo-



ga mama. Tenka išgyventi labai daug emocijų: pykčio, kaltės, liūdesio, nepasitenkinimo savimi, beviltiškumo. Reikia leisti sau visa tai jausti, bet taip pat laiku pasakyti STOP ir, užuot save plakus kaltės rykštėmis, pagalvoti, ką galiu pakeisti, kad ABU su vaikeliais pasijustumė geriau?

O gal metas nujunkyti?

Dažnai moterims kyla mintis: man pikta, aš nenoriu žindyti, bet vis tiek vaikui geriau to pieno gauti nors ir iš nepatenkintos mamos, nei visai negauti ir jaustis atstumtam. Tada vertėtų paklausti savęs – ar man iš tiesų pavyksta pažindyti ir neprikaupti neigiamų emocijų vaiko atžvilgiu už tai, kad jis sukėlė nemalonius pojūčius, ar vis tik aš žindymą tik išstveriu, bet vėliau kitose situacijose tas užslopintas emocijas išlieju ant vaiko.

Jei emocinis žindymo fonas pasidaro itin įtemptas, kupinas kančios ir nepakantumo, reikėtų įvertinti, ar žindymas iš tiesų duoda daugiau

naudos nei žalos? Ar vaikas po žindymo yra laimingas, ramus, patenkintas? Ar, atvirščiai, jis tarsi sugeria mamos įtampą ir darosi nervingas, įsitempęs, nesaugus? Tada vėl apsisukęs bando ateiti žįsti ir vėl jaučia mamos atstumimą (fiziškai ne, bet emociškai – taip).

Jei žindymas tik kursto neapykantą vaikui ir ji niekaip nemažėja, niekas nepadeda, jei jaučiate, kad neigiami pojūčiai, kuriuos kenčiate žindymo metu, jums sukelia tiek pykčio, jog vėliau jį išliejate ant vaiko, tai vis dėlto reiktų pagalvoti apie žindymo pabaigą. Tokios „meilės“, kurią teikiate per kančią ir už kurią vaikas vėliau turi susimokėti sugerdamas jūsų pyktį ant jo, jam nereikia. Tai tik traumuoja jo psichiką. Būdamas suaugęs jis gali bijoti fizinio artumo, nes pašmoniniam lygmenyje jaus, kad vėliau už tai turės iškęsti savo partnerio pyktį.

Vaikai patiria stiprias emocijas, jei interpretuoja, kad draudimas žįsti reiškia, jog jie nebeturimi, mažiau mylimi. Svarbiausia patikinti

visu kitu elgesiu, kad vaikelis toks pat mylimas, nepaisant ar galima žįsti, ar negalima. Niekas nepasakys, kaip jums tai padaryti, jūs ir jūsų vaikas bei judviejų tarpusavio ryšys nepakartojami, tad reikalauja ir unikalų sprendimų.

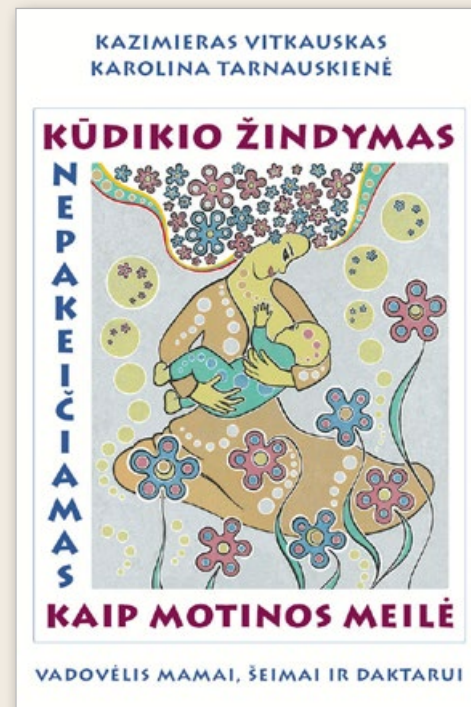
Ir tai praeis

Sunkiausiomis akimirkomis galima sau priminti: „Ir tai praeis“. Tačiau prisiminkime – baigsis ne tik didžiausi sunkumai, bet praeitim virs ir tos gražios vaikelio auginimo valandėlės, kurių pasiilgsime, bet nebesugrąžinsime.

Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė
www.psichologekarolina.lt

f Išsipildymas Motinystėje
@issipildymas.motinysteje

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 padedama 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 odėlės, 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 prižiūrėti atopinio dermatito varginamą vaiką?



Atopinis dermatitas yra nuspėjama liga. Tai lėtinis odos uždegimas, kuriam būdingi atkryčiai: atoslūgio periodus keičia paūmėjimai. Kai kuriems vaikams pauglystėje ji išnyksta be pėdsakų, o kitiems ir toliau nuolat atsinaujina. Kaip liga vystysis kiekvienu atveju, prognozuoti neįmanoma, tačiau ją galima kontroliuoti ir susilpninti varginančius požymius.

Polinkis sirgti gali būti paveldimas

Vienas iš veiksnių, galinčių sukelti ligą, yra paveldimumas. Jei vienas iš tėvų serga atopiniu dermatitu, tikimybė susirgti vaikui yra apie 20 %. Jei liga kamuoja abu tėvus, jos rizika vaikui siekia 40 %. Tačiau kalta ne tik genetika.

Išprovokuoti ligą arba jos paūmėjimą gali maisto alergenai, žiedadulkės, gyvūnų plaukai, vabzdžių įkandimai, namų dulkių erkutės, taip pat – stresas ir nerimas. Kiti dirgikliai: cigarečių dūmai, šaltas ir sausas oras, didelė drėgmė ar temperatūra, per karštas vanduo, plovikliai, sintetiniai ir vilniniai drabužiai. Ligos ir jos paūmėjimų prevencijai labai svarbu vengti šių provokuojančių veiksnių.

Serga įvairaus amžiaus vaikai

Sergančių atopiniu dermatitu vaikų nuolat daugėja. Kūdikiams liga dažniausiai atsiranda nuo 3

iki 6 mėnesio. Šiuo periodu paprastai išberia veidą, ypač – skruostus, taip pat galvos odą, kelius ir alkūnes. Vėliau prasidėjus ligai, bėrimų vaikams atsiranda ant kaklo, riešų, rankų ir kojų linkių. Negydant ligos bėrimai gali išplisti, o esant sunkiai formai, pažeidžiama didelė odos dalis.

Atopinio dermatito kamuojama oda pasidaro šiurkšti ir nelygi, išsausėja, parausta, patinsta ir pleiskanoja, joje atsiranda pūslelių, žaizdelių. Pažeistą odą niežti, dėl to sutrinka miegas, o nusikasius susidaro įtrūkimai, per kuriuos prasiskverbusi infekcija gali išprovokuoti įvairias odos ligas.

Dėl atopinio dermatito atsiradę bėrimai, deginimas ir stiprus niežėjimas sukelia rimtas problemas: medicines, kosmetines, psichologines, socialines. Taip pat ši liga padidina kvėpavimo takų ligų tikimybę: galima susirgti alerginiu rinitu, bronchine astma.

Gydantis itin svarbi tinkama odos priežiūra

Kiekvienam vaikui parenkamas individualus gydymas – pagal jo būklę, amžių ir ligos sunkumą. Gydytojas gali skirti hormoninius ir kitus tepalus, antihistamininius vaistus niežuliui slopinti, fototerapiją, infekcijos prevencijai gali išrašyti antiseptinį vaistą.

Pagrindinių atopinės odos priežiūros taisyklių reikia laikytis visiems, nepriklausomai nuo ligos

sunkumo. Gydant atopinį dermatitą, išsausėjusią ir jautrią ligos pažeistą odą ypatingai svarbu kasdien tinkamai prižiūrėti. Tai yra, odą reikia drėkinti, atkurti jos apsauginį lipidinį barjerą, vengti dirginančių veiksnių. Odos priežiūra turi didelę įtaką vaiko savijautai.

Netinkamos kosmetikos priemonės gali dar labiau pažeisti atopinio dermatito paveiktos odos barjerą, todėl labai svarbus šių priemonių pasirinkimas. Dauguma įprastų prausiklių yra šarminiai, kurių pH didesnis nei 7. Tokie muilai, dušo geliai, putos, šampūnai netinka atopiškai odai, nes ją dar labiau sausina ir silpnina lipidinį sluoksnį. Turi būti naudojami tik švelnūs prausikliai, kurių pH 5,5–6,0, išsaugantys hidrolipidinę plėvelę.

Šiandien yra daug odą drėkinančių ir minkštinančių kremų bei losjonų, specialiai sukurtų atopinės odos priežiūrai. Šios kosmetikos priemonės padeda atkurti apsauginį epidermio barjerą. Odos sausumas sergant atopiniu dermatitu yra susijęs su jos barjerinės funkcijos pažeidimu, todėl reikia ne tik drėkinti odą, bet ir atkurti lipidų sluoksnį. Daugelis šiuolaikinių priemonių sujungia šias dvi savybes, todėl jos veikia efektyviai.

Kosmetikos, skirtos atopinio dermatito pažeistos odos priežiūrai, sudėtyje yra odą drėkinančių ir maitinančių medžiagų, lipidų (riebalų), kurie ją minkština ir saugo nuo išorinių dirgiklių. Užtepti ant odos tokie kremai sudaro riebalinę plėvelę, kuri neleidžia išgaruoti vandeniui.

Padėdami atkurti apsauginį odos barjerą ir

drėgmę, jie mažina niežėjimą ir odos jautrumą dirgikliams. Naudojant atopinei odai skirtus kremus ar losjonus galima prailginti atoslūgio periodus, o paūmėjus ligai nuraminti sudirgusią odą.

Kaip naudoti kremą ar losjoną?

Kremas ar losjonas turėtų būti tepamas taip dažnai, kiek reikia, kad oda neliktų sausa nei minutę. Paūmėjimo periodu odą gali prireikti tepti net 10 kartų, o vėliau gali užtekti 3-jų kartų per dieną (po miego, išsimaudžius ir prieš miegą). Be to, odą reikia patepti iš karto po maudymosi, laikantis 3 minučių taisyklės. Po maudynių odos visiškai sausai nenušuostome, o dar drėgną, ypač kruopščiai labai išsausėjusias vietas, patepame kremu ar losjonu per 3 minutes.

Kad vaikas nenusikasytų

Taigi, atsižvelgdami į atopiniu dermatitu sergančio vaiko odos jautrumą, vengiame įprastų muilų, ploviklių, šiurkščių drabužių, pasirūpiname, kad jis neperkaistų ir nesuskaistų.

Stengiamės, kad vaikas stipriai nenusikasytų ir odoje neatsirastų įtrūkių. Sumažinti niežulį padeda minkšta patalynė ir drabužiai iš medvilnės, šilko, viskozės.

Kad oda būtų mažiau žalojama kasantis, trumpai nukerpame vaiko nagus, bet tai darome labai atsargiai, nepažeisdami aplinkinių audinių.

Parengė Undinė Gilė

clinaler by AHAVA
Dead Sea Mineral Remedies

TOPIC

Kliniškai patvirtinti produktai
Atopinio dermatito pažeistai odai

- Sukurta **Negyvosios jūros mineralų** pagrindu
- Stiprina** natūralų odos apsauginį barjerą
- Intensyviai **drėkina** odą
- Tinka **naujagimiams**
- Esant **atopiniam dermatitui** ar jo prevencijai

MEDEXY | Ieškokite visose didžiosiose vaistinėse arba www.medexy.lt

Kaip aprengti vaiką, kad nesušaltų ir nesukaistų?



Kasdieniai pasivaikščiojimai svarbūs bet kokio amžiaus vaikams ir visais sezonais. Įsibėgėjus rudenii – su lietuimi, šaltais vėjais ir tik retkarčiais pažvilgčiojančia saule, vaikui taip pat reikia pabūti lauke. Kaip tinkamai aprengti mažylį tokiu permainingu oru? Šį galvosūkį mamos sprendžia kasdien, nes jeigu mažyliui bus per šilta, jis suprakaituos ir pūstelėjus vėjui sušals. Per šaltai aprengti vaiką taip pat negerai.

Kūdikio apranga

Kūdikius reikėtų aprengti šilčiau nei vaikus, kurie jau vaikšto ar aktyviai juda. Tačiau patariama per daug neapmuturiuoti net gulinčių kūdikių, geriau pasiimti šiltą pledą ar antklodę, kurią užklosite, jeigu pasirodys per šalta. Taip pat turime atsižvelgti į tai, kad ta pati temperatūra skirtingomis oro sąlygomis skirtingai jaučiama. Pavyzdžiui, daug šalčiau, kai pučia stiprus vėjas. Tuomet saulėtas oras gali būti apgaulingas.

Priklausomai nuo oro temperatūros, kūdikiui galite apvilkti medvilninį smėlinuką, megztinuką, užmauti šiltesnes kojinytes, reikės rudeninio kombinezono arba vokelio, kepurytės. Ir, žinoma, atsargai pasiruošiam antklodę, jei mažyliui pasidarytų vėsu.

Norint suprasti, ar kūdikiui bei vaikui nešalta lauke, reikėtų tikrinti kaklą, o ne rankas ar nosį: jei kakliukas palietus šiltas, vaiko drabužiai tinkami. Tačiau jeigu suprakaitavęs – vaikas aprengtas per šiltai.

Drabužiai po metų

Mažo vaiko organizmo termoreguliacija dar ne visiškai susiformavusi ir jis prasčiau prisitaiko prie temperatūros pokyčių negu suaugusysis. Jei vaikas sušlampa kojas arba gausiai prakaituoja, gali neapsisaugoti nuo peršalimo ligos. Dvejų–trejų metų mažyliai dažniausiai būna labai aktyvūs, todėl itin svarbu juos aprengti taip, kad neperkaistų.

Drabužius sluoksniuokite: apatinis – ploniausias sluoksnis, pavyzdžiui, marškinėliai, ir vidurinis (megztukas) turėtų būti iš natūralaus pluošto (vilnos ar medvilnės). Gali prireikti ne tik kojinių, bet ir pėdkelnių. Viršutinis – lauko drabužis, apsaugantis nuo vėjo ir lietaus, gali būti demisezoninis kombinezonas arba striukė su kelnėmis. Šaltesniu oru pravers pirštinės. Šiltesnę saulėtą rudens dieną gali užtekti megztuko su gobtuvu.

Kepurė – svarbus daiktas vaiko garderobe, kai oras vėjuotas ir vėsus. Praktiškas pasirinkimas kepurė-šalmas, tuomet nereikės šaliko ir vaikas jausis patogiai.

Būtinai įsitikinkite, kad apavėte vaikui tinkamus batus. Per mažai batukai gali nuspausti ir ilgai avimi deformuoti pėdą. Per dideli taip pat nepatogūs, su jais sunkiau vaikščioti, vaikas gali užkliūti ir pargriūti.

Lietingu oru pravers neperšlappamas lietpaltis, kurį apvilksite ant storesnio megztinio. Taip pat – guminiai batai braidymui po balas. Kai gana šalta, galite nusipirkti šiltus įdėklus. Tik ilgai vaikščioti su guminais batais vaikui nederėtų, nes jie nepraleidžia ne tik vandens, bet ir oro.

vaikų
B A Z Ė

Su nuolaidos kodu RUDUO10 taikoma 10% nuolaida visai produkcijai

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



Relizema™

**ŠVELNI ODOS APSAUGA,
PADEDANTI PATOGIAI GYVENTI
KASDIEN, VISUR IR VISADA**



Dvi formulės švelniai ir jautriai kūdikių sauskelių srities odai, puikiai raminančios ir apsaugančios nuo paraudimo ir deginimo pojūčio

Relizema™ baby care, 100 ml. Kremas su cinko oksidu, cinko gliukonatu, taurinu, pantenoliu ir migdolų aliejumi. Lengvai pasiskirsto ant odos, sudaro apsauginę plėvelę, apsaugančią nuo išorinių dirgiklių.

Relizema™ spray&go - zinc + panthenol, 100 ml. Mažiau dirginimo ir daugiau higienos keliaujant. Apsauginis raminamasis purškalas su cinko oksidu, cinko gliukonatu, taurinu ir pantenoliu. Galima purkšti tiesiai ant pažeistos vietos, nereikia įtrinti.

Kliniškai įrodytas veiksmingumas.

Patikrinta dermatologų.

Galima naudoti ir vyresnio amžiaus žmonių odai.

Naudokite kiekvieną kartą keisdami sauskelnes arba tada, kai reikia.

Prieš vartodami perskaitykite vartojimo instrukciją.

Kosmetikos priemonės.

J. Jasinskio g. 16a, Vilnius LT-03163,
Tel. +370 5 269 19 47



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**