RŪPINAMĖS VAIKO SVEIKATA

mama ir vaikas

2023 M. ŽIEMA
ISSN 2538-9297

Gydytojas A. Vingras
Apie bronchito simptomus ir gydymą

Skauda gerklę: į ką atkreipti dėmesį?

Iš kur vaikui pasisemti stiprybės prieš ligas?

Gripas, COVID-19 ar peršalimas – kaip atpažinti

Akušerė-ginekologė Lina Mockevičienė
apie mikroelementus nėštumo metu ir žindant

Psichologė K. Tarnauskienė
apie žindymo aversiją ir mamos emocijas

NEĮKAINOJAMOS MOTINYSTĖS DOVANOS

OTIPAX®

Fenazonas, lidokaino hidrochloridas

Abrakadabra,
ir ausų skausmo kaip nebūta!

Tinka ir patiems MAŽIAUSIEMS Tinka ir patiems

Dvigubas poveikis:
malšina SKAUSMĄ ir UŽDEGIMĄ
gydant vidurinės ausies uždegimą.

OTIPAX 40 mg/10 mg/1 g ausų lašai (tirpalas).
Nereceptinis vaistas. Sudėtis. Veikliosios medžiagos yra fenazonas ir lidokaino hidrochloridas. 1 g ausų lašų yra 40 mg fenazono ir 10 mg lidokaino hidrochlorido. **Farmacinė forma.** Ausų lašai (tirpalas). **Terapinės indikacijos.** OTIPAX yra ausų lašai, skirti vietiniam simptominiam gydymui ir pasižymintys skausmą malšinančiu veikimu. Jie skirti ūminiam neperforuotam (kai ausies būgnelis nėra įtrūkęs) vidurinės ausies uždegimo gydymui; pūslinio virusinio ausies uždegimo gydymui; slėgio pokyčių metu atsiradusios traumos sukelto ausies uždegimo gydymui. **Dozavimas ir vartojimo metodas.** Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas. Jeigu abejojate, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Paprastai lašinama po 4 ausų lašus 2 - 3 kartus per dieną į išorinę ausies landą. *Vartojimo instrukcija.* Nusukite kamštį nuo buteliuko; ant buteliuko užsukite lašintuvą; atsukite baltą dangtelį, esantį lašintuvo viršuje; buteliuką apverskite ir nestipriai spausdami viduriniąją lašintuvo dalį, įlašinkite 4 lašus; po vartojimo vėl užsukite dangtelį ant lašintuvo. **Kontraindikacijos.** OTIPAX vartoti negalima jeigu yra ausies būgnelio įtrūkimas, atsiradęs dėl traumos ar infekcinių susirgimų; jeigu yra alergija fenazonui, lidokaino hidrochloridui arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti OTIPAX. Prieš vartojant OTIPAX Jūsų gydytojas turi patikrinti, ar nėra pažeistas ausies būgnelis. Jei jis yra pažeistas, ausų lašų vartoti negalima dėl galimo jų patekimo į vidurinę ausį ir galimos sąveikos su vidurinės ausies struktūromis. *Įspėjimas.* Šio vaisto negalima nuryti ar įkvėpti. Saugokitės, kad vaisto nepatektų į akis ar ant gleivinių. **Nuorodos.** Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu NepageidaujamaR@vvkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vvkt.lt. **Vietinis registruotojo atstovas.** Biocodex UAB, Savanorių pr. 349, Kaunas LT–51480, Tel. +370 37 408681, El. paštas info@biocodex.lt. **Teksto peržiūros data:** 2022-06-21.

20220621_102262761

BIOCODEX

TURINYS

MAMŲ ISTORIJOS
Neįkainojamos motinystės dovanos 4

ŽIEMOS LIGOS
Gydytojas A. Vingras
Apie bronchito simptomus ir gydymą 8
Skauda gerklę: į ką atkreipti dėmesį? 10
Gripas, COVID-19 ar peršalimas – kaip atpažinti 14

VAISTINĖLĖ
Vaikui suskaudo ausį: ką turėtume padaryti pirmiausia? 17
Iš kur vaikui pasisemti stiprybės prieš ligas? 20
Atsisakote mėsos – verta pasirūpinti geležimi 22

BŪKIME SVEIKUČIAI
Pažangiausias sprendimas vaikų trumparegystei suvaldyti – jau Lietuvoje 24
Ką verta žinoti apie pieninius dantukus? 26

KŪDIKIS
Mikroelementai, be kurių neapsieisite nešiodama ir žindydama vaikelį 29
Negyvosios jūros mineralai – pagalba atopinei odai 32

MAMYTĖ
Psichologė K. Tarnauskienė
Kaip žindymo aversijos patyrimas paveikia mamos emocinius išgyvenimus ir savivertę? 34

VAIKAS LAUKE
Pirmoji žiema: kada keliauti į lauką? 38

Viršelio nuotraukoje: *Greta Drąsutavičiūtė*
Jūratės Deventinaitės nuotrauka

2023 m. Nr. 4 (57)
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 Tuminaitė, 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 savyje beribių rezervų. Galbūt norėtumėte papasakoti kitiems apie šio nuostabaus meto atradimus, savo istoriją – nėštumo, gimdymo, vaiko auginimo, auklėjimo ar bet kokią kitą. Parašykite mums.

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

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

Visada, kai reikia, šalia –
žurnalas „Mama ir vaikas"
ir portalas *mamairvaikas.lt*

Neįkainojamos motinystės dovanos

„Klick photography“ nuotrauka

Telšiuose gyvenanti Greta Drąsutavičiūtė sako, kad didžiausia jos motyvacija yra trejų sūnelis Arijus. Jis skatina domėtis įvairiomis gyvenimo sritimis, mokytis, keliauti. Gimus sūneliui Greta atrado kosmetologiją, ėmėsi suknelių nuomos verslo, įstojo studijuoti dietetiką.

Papasakokite, kaip jūsų gyvenime atsirado kosmetologija, kuri dabar yra ir darbo sritis?

Gimus vaikui pajutau pilnatvės jausmą, labai daug atradau, labiau pažinau save. Sakyčiau, mano požiūris itin prasiplėtė.

Arijus gimė birželio mėnesį ir norėjau kuo daugiau būti su juo gryname ore. Pietų miegelio važiuodavome prie ežero, kur įrengti pasivaikščiojimo takeliai, suoliukai, ramina paukščiukų čiulbesys. Tai buvo nuostabus laikas ir galėjau daug ką apmąstyti: apie džiaugsmą man teikiančią veiklą, ką norėčiau gyvenime daryti. Nuo pat paauglystės domino sveika gyvensena, sportas, buvau įgijusi masažuotojos specialybę. Žavėjo bendravimas su žmonėmis, geros emocijos.

Arijus gimė turėdamas atopinį dermatitą ir tai mane taip įtraukė į kosmetologiją, kad iškart įstojau studijuoti. Dabar, dirbdama kosmetologe, jaučiu didžiulę šios profesijos prasmę ir aistrą šiai veiklai. Vėliau dar pradėjau nuomoti sukneles – kiek džiaugsmo suteikia spindinčios klienčių akys! Užburia nuostabi šventė, kai fotosesijos metu mamytė ir dukrytė atrodo kaip princesės ir tos emocijos išlieka ilgam.

Anksčiau dirbau padavėja restorane. Šį darbą labai mėgau: man patinka bendrauti ir apskritai myliu žmones. Dirbdama ten turėjau aiškų tikslą ir didžiulį norą daryti tai, ką dabar. Kaupiau finansus mokslams, seminarams, įrangai ir pan. Ir svajonė išsipildė!

Nesenai kartu su kosmetologėm iš visos Lietuvos vykau pasitobulinti į Italiją, kuri mane be galo sužavėjo. Ši kelionė buvo mano kita išsipildžiusi svajonė ir dabar svajoju dar kartą ten grįžti. Kelionėje sutikau saviugdos trenerę Gintarę Davainienę, su kuria daug kalbėjom apie savivertę, apie meilę sau, kad savivertė formuojasi iki 4 metų.

Apie vaiko savivertės formavimąsi įdomu bus ir kitoms mamoms. Kaip savo vaikelio savivertę stengiatės ugdyti?

Didžiausias mano prioritetas yra ryšys su vaiku. Būti mama man gražiausia, tyriausia gyvenimo dovana, kurią vertinu ir labai branginu. Aš augu kartu su vaiku. Jis yra lygus su manim ir niekada nesijaučiu aukščiau jo. Gerbiu jį taip pat, kaip ir suaugusį žmogų. Leidžiu jam bandyti – būdama šalia ir nekritikuodama. Domiuosi vaiko savivertės ir pasitikėjimo savimi temomis ir pati save treniruoju palaikančiais žodžiais. Jei vaikas, pavyzdžiui, sudaužo puodelį, nekeliu balso dėl to, nes ryšys su vaiku man svarbesnis nei puodelis. Žodžiai turi didžiulę galią, tad tegul jie būna palaikantys, padrąsinantys, užjaučiantys. Norėdami užauginti laimingus, savimi pasitikinčius, aukštą savivertę turinčius vaikus, turime patys tokie būti.

„Klick photography“ nuotrauka

Papasakokite, kaip tvarkotės su sūnaus atopiniu dermatitu, kaip padėjo dietetikos mokslai?

Mane nuolat žavėjo sveika gyvensena. Jau paauglystėje domėjausi, kokią naudą turi mano valgomas maistas, o jeigu nenaudingas, kam tokį rinktis? Noras gilintis į mitybą atvedė į Klaipėdos kolegiją, kurioje dabar 2 kurse studijuoju dietetiką. Mityba turi didžiulę įtaką mūsų savijautai ir odos būklei. Kai paaugliai ateina veido procedūroms, visų pirma paklausiu, ką jie valgo. Viskas prasideda nuo subalansuotos mitybos ir, žinoma, vandens. Su sūnaus atopiniu dermatitu tvarkausi puikiai: svarbu odą drėkinti emolientais po kiekvieno prausimosi. Maistas turi būti įvairus, reikia daug skaidulų, svarbi žarnyno mikrobiota.

Sakėte, kad sportuojate, tad galbūt esate sveikos gyvensenos šalininkė?

Sportuoju, sveikai maitinuosi, tačiau nesu linkusi į kraštutinumus – svarbiausia yra saikas. Man tai gyvenimo būdas. Rytais atlieku mankštą, nes tai jau yra įprotis ir tiesiog norisi, valgau visagrūdes košes. Subalansuota mityba ir sportas turi didžiulę naudą ir psichologinei būklei. Arijus taip pat valgo subalansuotą maistą. Dažnai ieškau receptų – palankių vaiko sveikatai. Arijus, matydamas mane sportuojančią, atkartoja mano judesius ir sportuoja kartu.

Gal turite kokius nors kasdienius ritualus ar tradicijas? Kokias veiklas jūsų šeima mėgsta?

Noriu būti pavyzdys vaikui. Gyvenu širdimi – taip, kaip jaučiuosi geriausiai, darau tai, kas man patinka ir teikia džiaugsmą. Tą noriu įskiepyti ir savo vaikui, kad klausytų savo širdies balso. Arijus auga labai draugiškas, apsuptas begalinės mamos meilės. Esu labai užsiėmusi, todėl, kai esam su vaiku, tai yra tik mūsų laikas, be jokio telefono. Važiuojame pasivaikščioti į mišką, pasiklausyti paukščiukų čiulbėjimo, žaidžiam su kamuoliu, kartu gaminame maistą, konstruojame *Lego* ir mėgaujamės gyvenimu. Žiemą smagu abiem įkristi į pusnį ir lipdyti sniego angelus, o vasarą abu šokinėjame po balas.

Su sūnum keliaujame po Lietuvą – kiek yra gražių vietų! Lankomės įvairiuose parkuose, vaikštinėjome Vilniuje, prie Gedimino pilies, Bernardinų sode, grožėjomės žydinčiomis sakuromis. Lankomės įvairiuose spektakliuose. Smagi pramoga Arijui buvo važiavimas traukiniu.

Mūsų ryšys yra brangiausia dovana – sūnelio auginimas teikia didžiulę laimę. Augu kartu su vaiku kaip asmenybė ir mane tas labai veža. Gyvenimas mums duotas, kad juo mėgautumės – mes tą ir darome. Mėgaujamės kiekviena diena: einam pasivaikščioti, žaidžiame, kartu dainuojame, šokame, einame į muzikos pamokėles, į baseiną. Sėdame į mašiną ir važiuojame

prie jūros pasigrožėti vaizdu. Žaidžiame gaudynių, juokiamės ir džiaugiamės tarp pirštų byrančiu smėliu. Toks mūsų tas nuostabus gyvenimas.

Arijui netrukus bus ketveri ir jis labai laukia savo gimtadienio, o aš galvoju, kaip greit lekia laikas, tačiau mes jo sustabdyti juk negalime, galime tik vertinti, branginti ir džiaugtis kiekviena gyvenimo akimirka.

Kaip organizuojate savo dieną, kad užtektų laiko tiek sūneliui, tiek sau? Kas padeda prižiūrėti vaikelį?

Dažnai sulaukiu klausimo, kaip aš viską spėju. Padeda puiki savijauta, sportas ir laiko planavimas. Man patinka būti užsiėmusiai ir visada stengiuosi kokybiškai praleisti laiką su vaiku. Jei esu su sūneliu, tai šimtu procentu su juo. Svarbu ne tik tai, kiek skiri valandų buvimui su vaiku, taip pat, kaip leidi laiką kartu. Kai prasideda atsiskaitymų metas ir reikia studijoms atlikti užduotis, keliuosi 5 valandą ryte ir, kol vaikas dar miega, aš mokausi. Prižiūrėti Arijų padeda mano mamytė. Ji pati nuostabiausia močiutė, kokia tik gali būti.

Nuo vienerių metų ir 6 mėnesių Arijus pradėjo lankyti darželį ir prie jo vaikas neįtikėtinai lengvai priprato. Tuo metu dar jį maitinau krūtimi – iki pat 2 metų ir 1 mėn. Buvau nusprendusi pabandyti, bet jei vaikui bus didžiulis stresas, maniau, dar palauksiu. Jis visada būdavo man ant rankų, nes norėjau nešioti Arijų tol, kol jam to reikės. Taip vaikas jaučia saugumą, o ir ryšys mezgasi labai stiprus.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras
Apie bronchito simptomus ir gydymą

Neaukšta temperatūra, gerklės skausmas, kosulys (bronchitas). Šie simptomai atsiranda, kai dažniausiai virusų sukeltas uždegimas pažeidžia stambesniuosius kvėpavimo takus, vadinamus bronchais. Ligos sukėlėjais užsikrečiama oro lašiniu ir buitiniu būdu. Užtenka vaikui patekti į aplinką, kur čiaudėjo, kosėjo sergantis asmuo, nepaisantis higienos, arba prisiliesti prie daiktų, ant kurių pateko smulkučių skreplių lašelių, ir po to neplautomis rankomis valgyti. Serga įvairaus amžiaus vaikai, dažniau šaltuoju metų laikotarpiu.

Priežastys:

- gali būti viršutinių kvėpavimo takų ligų, pvz., slogos, nosiaryklės uždegimo komplikacija;
- mažų vaikų siauri kvėpavimo takai, labai švelni, puri gleivinė, kurioje yra geros sąlygos uždegimui atsirasti;
- aplinkos užterštumas, pvz., namuose yra rūkančių;
- išrankus valgymas – organizmas, nuolat negaudamas pakankamo kiekio įvairių medžiagų, nusilpsta;
- išvedant į lauką vaikas per šiltai aprengiamas;
- auginamas „šiltnamio sąlygomis“, tampa neatsparus bet kokiam aplinkos temperatūros pokyčiui;
- alerginės ligos;
- įkvėpimas stipriai veikiančių lakiųjų cheminių medžiagų.

Būdinga:

- pakyla temperatūra iki 37,7 ºC, rečiau – 38,5 ºC;
- skauda gerklę ir už krūtinkaulio;
- prikimsta balsas;
- vargina kosulys (iš pradžių sausas, vėliau drėgnas, su skrepliais;
- maži vaikai skreplius praryja, nes nemoka jų išspjauti, dėl to atsiranda vėmimas, gali dingti apetitas;
- kartu su kosuliu pasunkėja kvėpavimas;
- kai yra sloga, gerklės uždegimas, pakinta kosulio pobūdis, jis gali tapti lojamas;
- vaikas blogai valgo, mažai miega;
- ligos trukmė – 10–14 dienų. Jei neatsiranda komplikacijų, pvz., bronchiolito <...> ar plaučių uždegimo <...>.

Kaip padėti?

- Intensyviai gydykite viršutinių kvėpavimo takų (peršalimo) ligas;
- nors vyresniems nei vienerių metų vaikams bronchitas dažniausiai yra nepavojinga liga, tačiau nepasitarus su gydytoju gydyti nederėtų. Gydytojas skiria vaistų, atsižvelgdamas į ligonio būklę;
- jei vaikas turi temperatūros, būtų geriau, kad daugiau laiko praleistų lovoje, kurioje galėtų judėti į valias;
- jei vaikas mažas, dažnai jį panešiokite, palaikykite ant rankų, keiskite padėtį;
- kas 2 val. skersvėju vėdinkite kambarį;
- jei vaikas neturi temperatūros ir gerai jaučiasi, pabūkite su juo gryname ore, stebėkite, ar jis kvėpuoja pro nosį, ar nesušilo, ar nepavargo. Nuo namų toli nenueikite, kad bet kuriuo momentu galėtute grįžti;
- pasiūlykite kuo daugiau gerti. Tiks arbata su aviečių uogiene, čiobrelių ar džiovintų aviečių stiebelių, juodųjų serbentų lapų bei uogų arbatos po 20–30 ml ne rečiau kaip 4–5 kartus per dieną;
- jei kambario oras sausas, efektyviausia jį drėkinti specialiais oro drėkintuvais. Jų būna elektros prekių skyriuose visuose šiuolaikiniuose prekybos centruose;
- kosulys neslopinamas jokiomis priemonėmis;
- kai ligoniukas neturi temperatūros, tiks kojų vonelės. Kojos iki pusės blauzdų įmerkiamos į 37 ºC temperatūros vandenį. Vandens temperatūra didinama iki 42–43 ºC. Kojos per procedūrą uždengiamos antklode arba rankšluosčiu. Norint sustiprinti vonelės poveikį, galima įpilti 2–3 valgomuosius šaukštus druskos arba 20–30 gramų garstyčių miltelių į kibirą vandens. Po procedūros kojos nuplaunamos tokios pat temperatūros vandeniu, nušluostomos, apaunamos šiltomis, tik ne sintetinio pluošto, puskojinėmis ir guldomas miegoti. Prie kojų dedama šildyklė. Kojų vonelės trukmė – 10–20 minučių. Jos kartojamos 4–5 vakarus, kol vaikas sunkiai kosti. Dar geriau, kai vaikas kaitina kojas, duoti jam atsigerti mažais gurkšniais jau minėtų šiltų arbatų.

Kada nedelsiant kreiptis į gydytoją?

- Jei vaiko, nepaisant jo amžiaus, būklė pablogėjo: atsirado dusulys, sustiprėjo kosulys, labiau pakilo temperatūra ar skrepliuose atsirado kraujo siūlelių;
- kvėpavimas tapo dažnesnis ir sunkesnis, mažylis pablyško, atsisako gerti;
- jeigu ligos požymiai neišnyko per 10–14 dienų, nes liga galėjo komplikuotis, pvz., plaučių uždegimu <...>.

Kaip išvengti?

- Vaiką nuolat grūdinti;
- vengti kontakto su sergančiais ūminėmis kvėpavimo takų (peršalimo) ligomis, ypač šaltuoju metų sezonu;
- dažnai būti gryname ore vaiką tinkamai aprengus;
- išmokyti asmens higienos visus šeimos narius, pvz., vienkartinėmis servetėlėmis užsidengti nosį ir burną kosint bei čiaudint ir tuojau pat išmesti jas į šiukšliadėžę su sandariu dangčiu.

Ištrauka iš 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 ištiko nelaimė. Tai pirmųjų trejų gyvenimo metų mažoji ligų enciklopedija tėvams.

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

Skauda gerklę: į ką atkreipti dėmesį?

Dažniausia gerklės skausmo priežastis yra virusų sukeltas paprastas peršalimas. Tokia liga gydoma paprastomis simptomus slopinančiomis priemonėmis. Tačiau skaudėti gerklę gali ir sergant rimtesnėmis virusinėmis ligomis – gripu bei COVID-19, taip pat bakterijų sukeltais uždegimais.

Todėl patariama kreiptis į gydytoją, kad įsitikintumėte, kad tai nėra, pavyzdžiui, dėl bakterijų kaltės atsiradęs ūminis faringitas arba tonzilitas, kuriam gali prireikti specifinio gydymo.

Bakterijų sukeltos gerklės ligos sunkesnės

Šaltuoju periodu mažam vaikui dažniausiai nepavyksta išvengti peršalimo ligų ir kartu su jomis atsirandančio gerklės skausmo. Taigi, kai vaikas pradeda skųstis gerklės perštėjimu, skausmu ryjant, nepanikuokite. Gerklės skausmą dažnai sukelia paprastos virusinės infekcijos, kurios ilgai nesitęsia.

Virusinių peršalimo ligų simptomai panašūs: kūno temperatūra pakyla iki 37–38 laipsnių, atsiranda sloga ir kosulys, bendras silpnumas, šaltkrėtis, užkimsta balsas, skauda gerklę.

Jei paaiškėja, kad jūsų vaiko gerklės skausmas yra tik paprasto peršalimo pasekmė, galite imtis naminių priemonių, taip pat vaistinėje įsigyti nemalonius simptomus slopinantį preparatą. Gerklytę gali nuraminti čiulpiamosios pastilės, purškalai, skalavimo skysčiai. Tik atkreipkite dėmesį, kokio amžiaus vaikui galima vartoti tokį preparatą. Numalšinti gerklės skausmą padeda šiluma. Kakliuką galite aprišti medvilnine skarele arba šiltu šaliku ir būtinai girdykite mažylį šiltais skysčiais.

Paprastos virusinės ligos gydomos tik simptomus palengvinančiomis priemonėmis. Bet jei jūsų vaiko gerklės skausmas atsirado dėl bakterinės infekcijos, gydytojas gali skirti antibiotikus.

Susirgus bakterine liga, dėl gerklės skausmo, kuris sustipréja ryjant, vaikas nebegali valgyti ir gerti, skausmas gali išplisti į ausis. Kiti bakterinės ligos požymiai nemalonus kvapas iš burnos ir seilėtekis. Kosulio tokia infekcija dažniausiai nesukelia. Temperatūra šokteli per 38 laipsnius, gali padidėti ir tapti skausmingi kaklo limfmazgiai.

Bakterijos yra ypač pavojingi ligos sukėlėjai, galintys lemti rimtas komplikacijas. Vaikų, sergančių bakterine liga, gerklės gydymas yra sudėtingesnis ir ilgesnis. Netinkamai gydomos ligos, pavyzdžiui, tonzilitas, gali pažeisti širdį, kraujagysles, raumenis ir kitus audinius.

Svarbu neuždelsti

Skaudėti gerklę gali dėl daugelio ligų, kurios pažeidžia skirtingas gerklės vietas. Jei uždegimas prasidėjo ryklėje – tai faringitas, jei uždegimas pažeidė tonziles – tonzilitas (angina),

MEDICATA
ANNO 1994

Didelei ir mažai gerklytei

PROMENTOLIS PLIUS ČIOBRELIS
Čiulpiamos tabletės gerklei. Maisto papildas.
Vaistiniai čiobreliai padeda palaikyti kvėpavimo takų (gerklės, ryklės) funkciją. Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos, gerina geležies absorbciją.

Suaugusiesiems 3–5 kartus per dieną po vieną tabletę reikia laikyti burnoje, kol ji ištirps, vaikams nuo 3 metų 1–3 tabletes per dieną. Rekomenduojamame suvartoti per dieną kiekyje (5-iose tabletėse) yra 289 mg standartizuoto propolio ekstrakto (55 mg propolio fenolinių junginių), RMV* nenustatyta; 100 mg vitamino C (RMV* 125%), 1,9 mg mentolio, 83 mg vaistinio čiobrelio (*Thymus vulgaris*) sauso ekstrakto (RMV* nenustatyta).
Neviršyti nustatytos rekomenduojamos dienos dozės.
Nevartoti žmonėms, alergiškiems produkto sudėtinėms dalims.

*RMV – referencinė maistinė vertė

PROPOKSIL MEDICATA
Burnos ir gerklės purškalas. Medicinos priemonė.
Esant gleivinės išsausėjimui, sudirgimui saugo nuo žalingų išorės veiksnių ir patogenų.

APROMELIS
Propolio vandeninio ekstrakto purškalas su medumi, skirtas higieninei burnos priežiūrai.
Vartojimas nesudėtingas – net vaikas gali sau įsipurkšti į burnytę. Patikėkite savo vaikui tai, ką jis gali atlikti savarankiškai.

Maisto papildas nėra maisto pakaitalas.
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

gerklų uždegiminė liga yra vadinama laringitu. Tikslią diagnozę gali nustatyti tik gydytojas. Jis taip pat patars, kaip gydytis, – skirtingoms bakterinėms ligoms įveikti reikalingos kitokios priemonės.

Kartais tėvai nesikreipia į gydytojus, manydami, kad gerklės skausmo galima atsikratyti skalaujant ir geriant daug skysčių. Jei ligą sukėlė virusai, tokios priemonės tikrai palengvins vaiko būklę ir po keleto dienų gerklės skausmas gali praeiti.

Bet jei ligos kaltininkas yra bakterijos, savarankiškas gydymas gali turėti rimtų pasekmių, nes bus prarastas laikas, ir vaikas gali patirti sveikatai pavojingų komplikacijų.

Kaip atskirti bakterinį faringitą nuo virusinio?

Ryklės uždegimui (faringitui) būdingas dažnas kosulys, gerklės perštėjimas, džiūvimas, paraudimas ir skausmas – ypač ryjant maistą. Dažniausiai ligą sukelia virusai (rinovirusai, adenovirusai), bet kartais ir bakterijos (streptokokai, mikoplazmos). Taip pat faringito kaltininkės gali būti dirginančios aplinkos medžiagos ir alergenai. Gydymas priklauso nuo ligos kilmės, todėl svarbu tiksliai nustatyti ligos sukėlėją.

Sergant virusiniu faringitu užtenka simptominio gydymo. Esant bakteriniam faringitui, gali prireikti ir antivirusinių vaistų. Lėtinio faringito gydymas skiriamas atsižvelgiant į gerklės gleivinės būklę. Sergant ir virusiniu, ir bakteriniu faringitu, labai svarbu numalšinti ryklės skausmą, sudrėkinti bei dezinfekuoti gleivinę.

Atskirti virusinį uždegimą nuo bakterinės infekcijos padeda keletas simptomų.

Skausmingas rijimas, karščiavimas, bendras silpnumas yra abiejų tipų faringito požymiai. Jeigu prie jų prisijungia kosulys ar išskyros iš nosies, burnoje atsiranda opelių, galime įtarti virusinę ligą.

Nuolatinis labai stiprus ryklės skausmas, padidėję kaklo limfmazgiai, labai skausmingas rijimas, pūlingos apnašos gali byloti apie bakterinę infekciją. Sergant bakterine liga, paprastai nėra kitų peršalimo požymių, gali kamuoti pykinimas, vėmimas, pilvo ir galvos skausmai.

Aukšta temperatūra gali byloti apie bakterinį tonzilitą

Angina (arba ūminis tonzilitas) – tai gomurio tonzilių uždegimas. Būdingi ligos požymiai – stiprus gerklės skausmas, perštėjimas, sunkumas ryjant, patinusios, paraudusios tonzilės, ant kurių gali atsirasti baltų apnašų. Ilgai nenustatant ūminio tonzilito (anginos) ir laiku nepradėjus gydymo, liga gali tapti lėtinė. Lėtinio tonzilito gydymas yra gana ilgas, o ligos paūmėjimas daug sunkesnis.

Susirgus virusinės kilmės tonzilitu prie gerklės skausmo prisideda sloga ir kosulys, skauda galvą, ant tonzilių atsiranda opelės. Virusinis ūminis tonzilitas yra lengviausia – katarinė ligos forma. Uždegimas pažeidžia tik tonzilių paviršių. Tokia liga paprastai gydoma 3–5 dienas, bet jeigu savijauta negerėja, būtina kreiptis į gydytoją.

Bakterine angina sergama sunkiau ir ji ilgiau tęsiasi. Gerklės skausmas stiprus, ištinsta ir pasidaro skausmingi kaklo limfmazgiai, temperatūra gali pakilti iki 38–39 laipsnių, ant tonzilių atsiranda pūlingos apnašos, iš burnos gali sklisti blogas kvapas.

Bakterinė angina gali būti dviejų formų. Folikulinis tonzilitas pažeidžia gilesnius tonzilių audinius, atsiranda pūlių. Sergant kita ligos forma – lakūnine angina – pūliai nukloja visą tonzilės paviršių. Negydant abiejų bakterinės anginos formų simptomai užsitęsia ir kyla komplikacijų pavojus.

Tiek sergant virusiniu, tiek bakteriniu tonzilitu labai svarbus nuskausminimas. Virusinė angina gydoma simptomus malšinančiomis priemonėmis, o susirgus bakterine infekcija gydytojas gali skirti antibiotikus.

Užkimęs balsas praneša apie laringitą

Virusinės infekcijos gali sukelti mažam vaikui pavojingą ligą laringitą, kuriuo sergant taip pat skauda gerklę. Dažniausiai laringitu suserga kūdikiai ir ikimokyklinio amžiaus vaikai.

Laringitas – gerklų gleivinės uždegimas, o ši gleivinė dengia ir balso stygas. Dėl šios ligos patinus balso stygoms bei viršutinei trachėjos daliai, susiaurėja plyšys, pro kurį oras patenka į plaučius. Todėl vaikui sunku kvėpuoti. Pavojingiausias laringitas 6 mėnesių – 3 metų vaikams, nes gleivinei paburkus šis plyšys labai susiaurėja. Dažniausiai laringitą sukelia virusai – jis atsiranda sergant peršalimo liga ar gripu. Laringitą gali sukelti ir bakterijos, grybeliai, alergijos, taip pat – balso stygų pertempimas.

Ligos simptomai yra trūkčiojantis, į lojimą panašus kosulys, užkimęs balsas ir triukšmingas kvėpavimas, gerklės skausmas ir perštėjimas, gali pakilti temperatūra.

Sergančiam laringitu ligoniukui patariama kuo mažiau kalbėti ir gerti daug skysčių. Veiksminga pagalba – šilti garai: galima vonioje paleisti karštesnį vandenį, kad vaikas pakvėpuotų garais. Saugiausia pagalbos priemonė susirgus laringitu – inhaliacijos specialiu prietaisu. Inhaliacijos nuramina sudirgusią kvėpavimo takų gleivinę, padeda sumažinti balso stygų paburkimą, gerklės skausmą ir vaikui lengviau kvėpuoti. Gydytojas gali skirti simptominius vaistus, kurie malšina uždegimą, mažina gerklės skausmą ir palengvina kosulį.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

INHALIATORIAI KŪDIKIAMS IR MAŽIEMS VAIKAMS

Vaikiškasis „AIR ANGEL“ tinklelinis 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 daineles, mažylį džiugins švieselės. Galite rinktis iš žalios, mėlynos, geltonos, rausvos ir žydros spalvų.

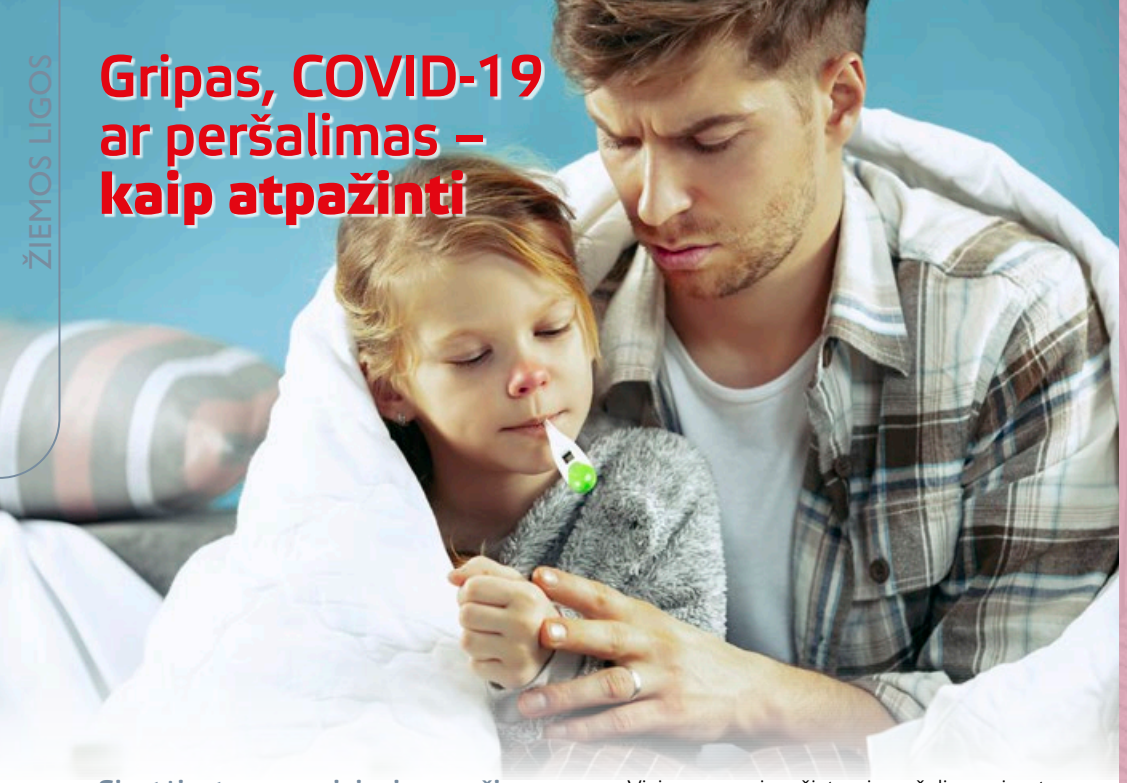
KVIEČIAME ĮSIGYTI:

Gilina-nesiojami begarsiai inhaliatoriai

www.gilina.lt

inhaliatoriai

Gripas, COVID-19 ar peršalimas – kaip atpažinti



Siautėjant permainingiems žiemos orams, suaktyvėja sezonines ligas sukeliantys virusai. Daugeliui užgula nosį, prasideda kosulys. Tiesiog peršalote, ar pasigavote rimtesnę ligą? Kaip atskirti gripą, COVID-19 ir peršalimo ligą? Ką daryti pajutus pirmuosius simptomus?

Dauguma simptomų būdingi visoms trims ligoms

Koronavirusine infekcija dažnai sergama panašiai kaip įprasta peršalimo liga: pakyla temperatūra, skauda ir parausta gerklė, užkimsta balsas, apninka kosulys, maudžia kūną, prastai jaučiamės. Šie simptomai būdingi ir gripui, ir kitoms ūminėms kvėpavimo takų virusinėms infekcijoms. Kai kurie skirtumai yra, tačiau jie dažniausiai ne itin padeda suprasti, kokia liga susirgome. Nebent simptomai sunkesni, tada galima įtarti COVID-19 arba gripą.

Pagrindinis skirtumas tarp koronaviruso ir gripo bei paprasto peršalimo yra inkubacinis laikotarpis (laikas nuo užsikrėtimo iki pirmųjų požymių). Užsikrėtę gripu negalavimus pajusime po 1–4 dienų, dažniausiai šios ligos inkubacinis laikotarpis trunka 2 dienas. Gripo pradžia ūmi – staiga pakyla temperatūra, ima skaudėti galvą, raumenis ir visą kūną.

Visiems gerai pažįstami peršalimo simptomai atsiranda pamažu. Pirmiausia ima peršėti gerklę, užgula nosį ir pradedame sloguoti, apninka kosulys ir čiaudulys, gali pakilti temperatūra, tačiau nebūtinai.

Koronavirusui daugintis organizme reikia daugiau laiko. Ligos inkubacinis laikotarpis gali siekti nuo vienos iki 14 dienų, tačiau dažniausiai jis trunka apie 5 dienas. COVID-19, kaip ir elementari peršalimo liga, įsibėgėja po truputį. Iš pradžių negalavimai nestiprūs, tik po kelių dienų gali pakilti temperatūra.

Susirgus gripu temperatūra pakyla per 38 ºC. Stipresnis karščiavimas būdingas ir COVID-19, tačiau esant peršalimo ligai temperatūra paprastai neaukšta.

Sausas kosulys atsiranda sergant bet kuria iš šių ligų. Sergant koronavirusine infekcija gali pasunkėti kvėpavimas bei trūkti oro, o tai nėra būdinga gripui ir paprastai peršalimo ligai. Jeigu dažnai čiaudite, galite įtarti peršalimą. Čiaudulys nebūdingas nei gripui, nei COVID-19.

Nuovargis dažniausiai atsiranda susirgus gripu ir COVID-19, tačiau jėgų ir energijos stoka jaučiama ir kamuojant stipresniems peršalimo simptomams.

Pykinimas, vėmimas ir viduriavimas – dažni COVID-19 negalavimai, tačiau gali atsirasti ir susirgus gripu, o peršalimas jų nesukelia.

Švenčionių vaistažolių fabriko meškučių formos pektininiai guminukai VAIKAMS su augaliniais ekstraktais.

ŠVF „NEURO“ guminukai vaikams gali padėti palaikyti normalią nervų sistemos veiklą ir miego kokybę.

ŠVF „IMUNITETUI“ guminukai vaikams gali padėti palaikyti normalią imuninės sistemos ir kvėpavimo takų funkciją.

Tinka 3 metų ir vyresniams vaikams.

Išskirtiniai koronavirusinės infekcijos simptomai

Dabar situacija pasikeitusi – COVID-19 simptomai nėra tokie stiprūs, kaip pandemijos pradžioje. Daugelis jau turi antikūnų, kurie apsaugo nuo sunkesnių ligos formų. Vieniems jie susidarė persirgus koronavirusine infekcija, kitiems – pasiskiepijus arba abiem būdais. Mūsų imunitetas gana gerai pažįsta šiuos virusus ir gali su jais sėkmingai kovoti. Todėl simptomai dažnam būna silpni, be to, galima sirgti besimptome COVID-19 forma.

Vienas iš būdingų COVID-19 simptomų yra skonio ir kvapo praradimas. Tačiau dabar jis pasitaiko ne visada, be to, šis nemalonumas gali atsirasti ir sergant gripu bei peršalimo liga.

Sergant COVID-19 dažnesni virškinimo sutrikimai, viduriavimas, vėmimas, krūtinės skausmas, kvėpavimo sutrikimai. Daugelis skundžiasi stipriu nuovargiu, silpnumu. Nerimą keliantis simptomas – dusulys ir pasunkėjęs kvėpavimas.

Gripas ir COVID-19 – pavojingos ligos

Gripo simptomai yra karščiavimas, šaltkrėtis, kosulys, nosies užgulimas ir sloga, bendras silpnumas, gali atsirasti galvos ir gerklės skausmas, kosulys, raumenų skausmai. Rečiau pasitaiko viduriavimas ir vėmimas, jie būdingesni vaikams. Ūmus ligos periodas trunka maždaug 4–7 dienas, o visiškai pasveikstama per 2 savaites.

COVID-19 ir gripas – pavojingos ligos, galinčios sukelti tokias pat komplikacijas: pneumoniją, antrines bakterines infekcijas, smegenų uždegimą, kvėpavimo nepakankamumą, sepsį, ūminį respiracinį distreso sindromą (dėl skysčio kaupimosi plaučiuose sutrinka deguonies pasisavinimas).

Nustatyti ligą padės testas

Skiepai nuo gripo ar COVID-19 dar negarantuoja, kad nesusirgsite, tačiau apsaugo nuo rimtų šių ligų pasekmių. Bet kuriuo atveju reikėtų žinoti, kuria liga susirgote, nes nuo to priklauso gydymas. Kuo skubiau pradėsite gydytis, greičiau palengvinsite simptomus: šeimos gydytojas nuspręs, kokius tyrimus atlikti ir skirs gydymą. Laiku pradėjus gydytis, galima išvengti sunkios ligos formos ir komplikacijų, taip pat, žinodami, kad sergate rimtesne liga, pasistengsite neužkrėsti kitų.

Dėl panašių šių ligų simptomų nustatyti, koks virusas sukėlė ligą, sudėtinga. Todėl, pajutus į peršalimą panašius negalavimus, geriausia namuose pasidaryti greitąjį antigenų testą. Prasidėjus peršalimo ligų sezonui, būtų gerai jį įsigyti iš anksto, vaistinėje rasite ir kombinuotąjį testą, kuriuo galite nustatyti gripo, COVID-19 ir respiracinio sincitinio viruso (RSV) sukeltą ligą. Pastaroji itin pavojinga kūdikiams.

Sunegalavus geriausia neiti iš namų, nevesti vaiko į ugdymo įstaigą. Jeigu namuose likti negalite, dėvėkite medicininę kaukę, kuri sulaikys kvėpavimo takų išskyras, kad jų nepaskleistumėte aplinkoje kosėdami ar čiaudėdami. Susirgus COVID-19, patariama 5 dienas pabūti izoliacijoje.

Nepamirškime pasiskiepyti

Vienintelė priemonė, efektyviai apsauganti nuo sunkių COVID-19 ir gripo formų bei komplikacijų, yra skiepai. Nuo abiejų šių pavojingų virusinių ligų galima pasiskiepyti vienu kartu.

Geriausia pasiskiepyti dar prieš prasidedant ligų sezonui, kuris yra nuo spalio iki gegužės mėn., nes organizmo apsauga nesusiformuoja tą pačią dieną. Tačiau dabar daugumai žmonių imunitetas susiformuoja greičiau, nes nuo gripo ir koronavirusinės infekcijos skiepijosi anksčiau. Todėl nesuspėjusiems nevėlu pasiskiepyti ir dabar. Revakcinuojantis apsauga atsiranda jau per 5–7 dienas, nes imunitetas jau yra ištreniruotas ir tereikia sustiprinti imuninį atsaką.

Nėščiosios nuo gripo ir COVID-19 skiepijamos nemokamai. Labai svarbu ir tai, kad vakcina apsaugos ne tik mamą, bet ir gimusį kūdikį 5–6 pirmuosius gyvenimo mėnesius.

Parengė Undinė Gilė

Vaikui suskaudo ausį: ką turėtume padaryti pirmiausia?

Vidurinės ausies uždegimas – viena skausmingiausių ligų, dar ir todėl mažam vaikui tai sunkus negalavimas. Skausmas gali plisti į veidą, kaklą, galvą, todėl mažylis itin blogai jaučiasi, praranda apetitą, sutrinka miegas. Taigi, padėti iš skausmo verkiančiam ligoniukui turime nedelsdami.

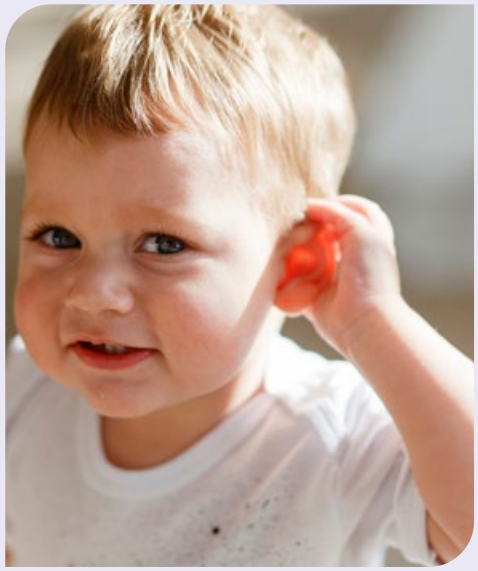
Kaip infekcija patenka į ausį?

Ausies uždegimu (otitu) perserga dauguma mažylių ir ne po vieną kartą. Tai kūdikių ir ikimokyklinio amžiaus vaikų liga, ypač dažna mažyliams nuo 3 mėnesių iki 3 metų. Daugiausia vaikai serga ūminiu vidurinės ausies, esančios už būgnelio, uždegimu. Mažesnių nei 7 metų vaikų klausos vamzdelis dar prastai funkcionuoja, todėl ir ligos puola dažniau. Tačiau vėliau vidurinės ausies uždegimai pasitaiko retai.

Dažniausia vidurinės ausies uždegimo priežastis yra ūmios kvėpavimo takų infekcijos. Liga gali būti ir paprasto peršalimo, ir gripo ar gerklės uždegimo pasekmė. Dėl šių ligų susilpnėjus natūraliai organizmo apsaugai nosiaryklėje ima aktyviai daugintis infekciją sukeliantys mikroorganizmai, kurie per klausomąjį vamzdį patenka į vidurinės ausies ertmę. Mažų vaikų klausomasis vamzdis trumpesnis ir platesnis, todėl infekcija lengvai patenka į ausį. Dažniausiai vidurinės ausies uždegimą vaikams sukelia bakterijos, ligos kaltininkai būna ir virusai.

Daug silpnesnei nei suaugusiųjų vaikų imuninei sistemai sunkiau kovoti su infekcijomis. Be to, bakterijos gali užsilikti adenoiduose, kurie yra imuninės sistemos dalis, ir patekusios į vidurinę ausį sukelti ligą.

Dažniausiai vidurinės ausies uždegimas prasideda nuo slogos. Infekcijai iš nosies patekus į ausį ir prasidėjus uždegimui, vidurinės ausies gleivinė paburksta, jos liaukos išskiria daugiau sekreto, todėl sutrinka normali oro cirkuliacija ausyje.



Pūlingas ir nepūlingas uždegimas

Vidurinės ausies uždegimo požymius paprastai nėra sunku atpažinti. Liga prasideda staiga, atsiranda stiprus ausies skausmas, susilpnėja klausa, mažylis pasidaro neramus, dirglus, verkia, sutrinka miegas, suprastėja apetitas. Temperatūra paprastai pakyla iki 38 laipsnių ir daugiau. Kai kuriuos vaikus pykina, kiti viduriuoja, vemia. Mažam vaikui, kuris negali kalbėti ir pasiskųsti ausies skausmu, otitą galima įtarti, jeigu jis vis liečia skaudančią ausytę, glaudžia ją prie pagalvės, pasidaro irzlus. Vidurinės ausies uždegimas gali būti pūlingas, katarinis arba serozinis.

Pūlingas vidurinės ausies uždegimas – tai ūminis jos ertmės gleivinės uždegimas. Kadangi vidurinės ausies ertmė maža, čia susikaupę pūliai greitai pradeda spausti ausies būgnelį, todėl jis dažnai plyšta ir pūlingas turinys išteka. Tada skausmas nurimsta, nukrenta temperatūra. Jei vaikui atsiranda pirmieji pūlingo uždegimo požymiai – stiprus skausmas, išskyros iš ausies, karščiavimas; būtina, kad jį apžiūrėtų šeimos gydytojas, kuris prireikus nukreips pas otorinolaringologą.

Nepūlingas vidurinės ausies uždegimas (serozinis) prasideda tada, kai jos būgninėje ertmėje ima kauptis skystis. Ši liga dar vadinama eksudaciniu viduriniu otitu. Esant tokiam uždegimui, atrodo, kad ausis pripilta vandens ar užkimšta vata, ausyse ligoniukas girdi savo kalbos skambėjimą, sutrinka klausa. Kai ausies trimitas trumpam atsiveria, klausa gali pagerėti.

Lengva vidurinės ausies otito forma yra katarinis uždegimas. Vaikas taip pat skundžiasi ausies skausmu, jaučia kitus simptomus, tačiau pūliai neišsiskiria. Sergant lengvesniu (katariniu ar serozniu) vidurinės ausies otitu būgnelis neplyšta.

Gali užtekti ausų lašų

Nekomplikuoto ūmaus vidurinės ausies uždegimo gydymas nėra sudėtingas. Nesunkiai ligai gydyti antibiotikai neskiriami, o vos tik vaikui suskaudus ausį nebūtina iš karto bėgti pas gydytoją. Jeigu jis aktyvus, nepakyla aukšta temperatūra, būklė neblogėja, galima kelias dienas pasigydyti namuose nuskausminamaisiais vaistais. Esant lengvo ir vidutinio sunkumo vidurinės ausies uždegimui, kai stipriai nekarščiuojama, liga praeina per keletą dienų. Užtenka atidžiai vaiką stebėti bei tinkamai slaugyti namuose. Taip pat svarbu gydyti slogą, nuolat pašalinti iš nosies gleives. Jei nosytė užgulta, prireikia užburkimą mažinančių vaistų.

Jeigu būklė suprastėja, nesiliauja skausmas ir karščiavimas, iš ausies pradeda tekėti sekretas, vaiką turėtų apžiūrėti gydytojas, kuris nustatys ligos pobūdį ir nuspręs, kokį gydymą skirti.

Pagrindinis ir labiausiai vaiką nukamuojantis vidurinės ausies uždegimo simptomas – skausmas. Todėl svarbu kuo greičiau jį imti malšinti, kad palengvintume vaiko būklę. Tai vienas svarbiausių gydymo tikslų esant bet kokio sunkumo ligai.

Gydant vidurinės ausies uždegimą skausmui numalšinti vaistinėje galite įsigyti ausų lašus. Tokie preparatai padeda atsikratyti nemalonių simptomų ir gali padėti sustabdyti ligos progresavimą. Tai pirmoji pagalba vaikui užklupus ausų skausmui.

Skausmą malšinantys ausų lašai gali būti naudojami esant beveik bet kokios formos vidurinės ausies uždegimui. Išskyrus tuos atvejus, kai sprogsta ausies būgnelis.

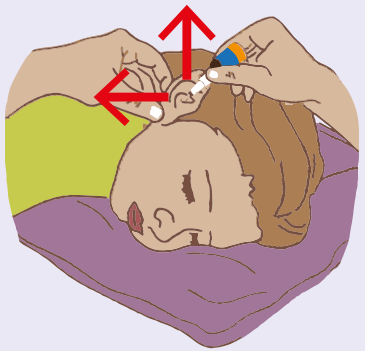
Vieni iš tokių lašų yra *Otipax*. Jų sudėtyje esančių veikliųjų medžiagų lidokaino ir fenazono derinys ne tik malšina ausų skausmą, bet dar turi antiseptinį ir uždegimą slopinantį poveikį. Tokie lašai gali būti pirmoji pagalba ligos pradžioje, taip pat jie naudojami kaip sudėtinė kompleksinio gydymo dalis. Šie ausų lašai skirti simptominiam įvairios kilmės vidurinės ausies uždegimo gydymui, išskyrus tuos atvejus, kai plyšta būgnelis.

Kartu su vaikų ligų gydytoju dr. Algimantu Vingru parengta atmintinė, kaip sulašinti vaistus į ausis.

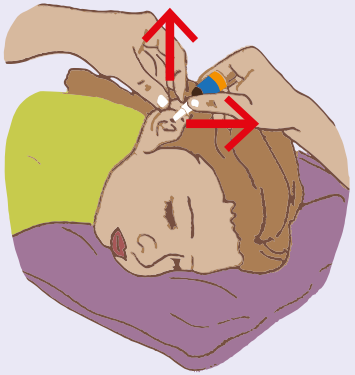
- Prieš lašindami lašiukus, nusiplaukite rankas, išvalykite vaiko ausies landas.

- Dabar ausų lašiukus gamintojai išleidžia moderniuose buteliukuose su specialiais saugiais antgaliais – buteliuką atsukus, iš jo tiesiogiai galima lašinti lašus, nereikia jokių pipečių. Perskaitykite instrukciją, kiek lašiukų reikės lašinti.
- Buteliuką prieš lašinant reikia gerai sušildyti delne. Mama gali delną palaikyti ant radiatoriaus, o po to pašildytu delnu sušildyti ausų lašų buteliuką. Lašai turi būti žmogaus kūno temperatūros. Jokiuose šildymo prietaisuose, išskyrus delną, lašiukų negalima šildyti.

- Vaiką paguldykite ant šono taip, kad ta ausis, į kurią bus lašinami vaistai, būtų išorėje.
- Lašinant vaistus mažesniems nei 3 metų vaikams, ausies kaušelį reikia patraukti žemyn ir į išorę – taip vaistai lengviau patenka.



- Lašinant vaistus vyresniems nei 3 metų vaikams, ausies kaušelį reikia patraukti į viršų ir atgal.



- Lašinkite tik tiek lašiukų, kiek nurodyta instrukcijoje. Lašiukai turi būti pilni, be oro.
- Sulašinus vaistus, mažylį, paguldytą ant šono, būtų gerai išlaikyti 3–5 minutes.
- Užkimšti ausų landų vata nebūtina, nes išbuvus ramiai 3–5 minutes vaistai atgal neištekės. Tačiau jeigu vaikas nieko prieš, vata nepakenks, nes tai ir šiltas mažytis kompresiukas, kuris kai kuriems vaikams suteikia komforto pojūtį.

Mamos linkusios įlašinti daugiau lašų, nei parašyta instrukcijoje, nes atrodo, kad lašiukai išbėgs. Perteklinis lašinimas visiškai nereikalingas. Ne veltui gamintojas nurodo, kiek tiksliai lašų lašinti, – prieš tai būna atlikti tyrimai, kad būtent toks lašiukų skaičius turi gydomąjį poveikį.

Ar galima vaistus lašinti miegančiam vaikui?

Viena vertus, kūno temperatūros vaistų lašinimo miegantis vaikas gali nepajusti, kita vertus, jis gali prabusti ir labai išsigąsti. Todėl visi vaistai turėtų būti girdomi, leidžiami ir lašinami būdraujančiam vaikui.

Yra įprotis įlašinus vaistus patampyti už ausies spenelio, kad lašiukai giliau nutekėtų.

Iš tikrųjų ausies spenelio tampymas nieko neduoda, lašiukai ir be to puikiai nuteka ten, kur reikia.

Svarbi pastaba

Kol mažylio ausų neapžiūri gydytojas, geriau lašų nelašinti. Tačiau jei stiprus ausies skausmas užpuolė mažylį vėlų vakarą ar naktį, į ausį įlašinkite vaistų nuo ausies skausmo, o ryte ligoniuką parodykite ausų, nosies ir gerklės ligų gydytojui. Ausų skausmą raminkite ir šiluma, pvz., uždėdami pašildytą audinį prie skaudamos ausies.

Iš kur vaikui pasisemti **stiprybės prieš ligas?**

Žiema su šaltį keičiančia šlapdriba, drėgme ir lietumi – intensyvus vaikų sezoninių ligų metas. Dar nespėjęs sustiprėti vaiko imunitetas gali neatsilaikyti prieš aplink tykančius virusus. Puola ne tik paprastos peršalimo ligos, bet ir koronavirusinė infekcija, ir gripas. Kas stiprina vaiko imuninę sistemą, kaip jai padėti?

Tinkama mityba ir vitaminai

Vaiko sveikatai, jo imunitetui ypatingai svarbu, kad nepritrūktų visų mikroelementų, o ypatingai D, C ir B grupės vitaminų. Maiste turi būti užtektinai omega-3 riebalų rūgščių, kurių daugiausiai gauname iš riebios žuvies.

Vitaminas D būtinas visiems organizme vykstantiems procesams, jo receptorių yra imuninėse ląstelėse. Be to, vitaminas D reguliuoja kalcio, fosforo, magnio apykaitą. Jeigu šio vitamino per mažai, dažniau užpuola įvairios kvėpavimo takų infekcijos.

Pagrindinis vitamino D šaltinis – saulė žiemą mūsų nelepina, o ir atidengti kūno, jai trumpam pasirodžius, negalime. Tiesa, šis vitaminas randamas ir maiste, jo turi riebios žuvys (skumbrės, lašišos, sardinės), silkės, ikrai, sviestas, pienas, kiaušiniai. Tačiau su maistu gaunamo vitamino D paprastai neužtenka, todėl gydytojai dažnai pataria vartoti maisto papildą.

Svarbus imuninei sistemai yra vitaminas C. Tai puikus antioksidantas, padedantis apsisaugoti nuo laisvųjų radikalų. Vitamino C gausu šviežiose daržovėse ir vaisiuose: apelsinuose bei citrinose, kiviuose, juoduosiuose serbentuose, brokoliuose, briuseliniuose kopūstuose, geltonosiose paprikose, petražolėse.

Vitaminas A būtinas normaliam ląstelių dauginimuisi, širdžiai, plaučiams, akims bei kitiems organams. Šis vitaminas reikalingas ir imunitetui – pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, taigi padeda apsaugoti ląsteles nuo žalingų laisvųjų radikalų. Turtingiausi vitamino A šaltiniai yra jaučio kepenys, menkių kepenėlių aliejus, nemažai jo vištų kepenėlėse, svieste. Turi šio vitamino kiti pieno produktai, kiaušinio tryniai, morkos, moliūgai, pomidorai, kopūstai, brokoliai, abrikosai.

Visų organizmo sistemų darbui labai svarbūs B grupės vitaminai – smegenų veiklai, raudonųjų kraujo kūnelių gamybai, nervų sistemai, medžiagų apykaitai, taip pat ir imunitetui stiprinti. Geriausi B grupės vitaminų šaltiniai yra mėsa, žuvis, kiaušiniai, bulvės, pomidorai, visagrūdžiai produktai, ankštinės daržovės, riešutai ir sėklos.

Vienas svarbiausių organizmui mineralų yra cinkas, kuris dalyvauja daugelyje ląstelėse vykstančių procesų. Jo reikia vaiko augimui, imunito formavimuisi bei kovai su infekcijomis. Cinkas veikia kaip natūralus antibiotikas. Šio mineralo galime rasti jūros gėrybėse, mėsoje, sūryje, kiaušiniuose, kruopose, grūduose, ankštiniuose produktuose, riešutuose, saulėgrąžų ir moliūgų sėklose.

Didelę reikšmę turi ne tik tai, ką vaikas valgo, bet ir kiek kartų per dieną jis valgo. Vaikams patariama valgyti 5–6 kartus per dieną: pusryčius, pietus ir vakarienę bei 2–3 kartus užkandžiauti.

Saldus miegas, grynas oras ir judėjimas

Organizmas mėgsta pastovų gyvenimo ritmą, o laikytis dienos režimo reikėtų įprasti dar vaikystėje. Svarbią vietą kasdienėje dienotvarkėje užima miegas. Miegant organizmas atsikuria, stiprėja ir imuninė sistema. Miegas palankiai veikia psichinę ir emocinę sveikatą. Nuovargis ir miego trūkumas yra viena iš pirmųjų susilpnėjusio imuniteto priežasčių. Vienerių–dvejų metų vaikas turėtų išmiegoti maždaug 11–14 valandų per parą, vėliau – 10–13, nuo šešerių iki dvylikos metų būtina miegoti 9–12 valandų. Taigi vakare reikia atsigulti į lovą tada, kad iki to laiko, kai vaikas turi atsikelti, susidarytų būtinas valandų kiekis.

Būtina dienotvarkės dalis – pasivaikščiojimai gryname ore, jie svarbūs ir žiemą. Savaitgalį susigalvokite veiklų lauke visai šeimai ar tiesiog pasivaikščiokite parke. Gryno oro reikia bent dvi valandas per dieną. Aprenkite vaiką pagal oro sąlygas – kad mažylis ne tik nesušaltų, bet ir neperkaistų.

Neatsiejama sveikos gyvensenos dalis yra fizinis aktyvumas. Reguliarūs fiziniai užsiėmimai suaktyvina kraujotaką, medžiagų apykaitą ir kitus organizmo procesus, suteikia gerą savijautą. Imuninę sistemą stiprina rytinė mankšta, ėjimas, bėgimas, plaukimas, šokiai, tenisas, slidinėjimas.

Imunitetui turi įtakos ir vaiko emocinė būklė, kuriai didelį poveikį turi palankus psichologinis mikroklimatas šeimoje. Esant stresui, susilpnėja organizmo gebėjimas kovoti su virusais, kurie laukia menkiausio organizmo nusilpimo, kad galėtų prasiskverbti, ir sukelia ligą.

Skiepai

Yra tokių pavojingų infekcijų, susidūrimas su kuriomis gali sukelti baisių pasekmių, net mirtį. Apsaugai nuo šių ligų yra sukurtos vakcinos. Ir jei susidursite su pavojinga infekcija, imuninė sistema arba iš karto ją nuslopins, arba sirgsite labai lengva forma.

Būtinai peržiūrėkite vaiko skiepų kalendorių ir nepamirškite, kad būtina pasiskiepyti nuo sezoninių infekcijų – gripo ir koronaviruso.

Parengė Undinė Gilė

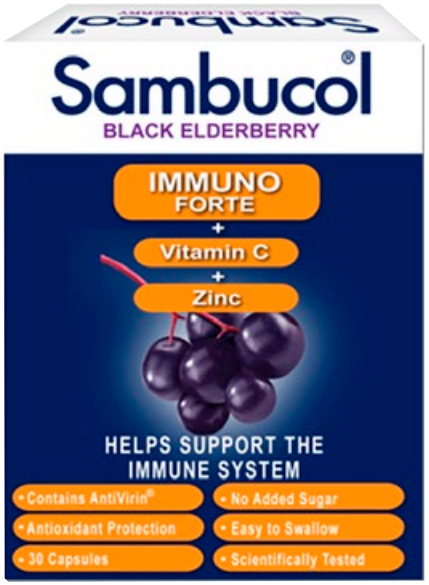
Sambucol sukūrė sirupą, galintį padėti stiprinti imuninę sistemą, sirupą su juoduogio šeivamedžio sultimis, vitaminu C ir cinku, skirtą 3–12 metų vaikams ir suaugusiems

Gamtos teikiamas pasirinkimas

Klinikinių tyrimų metu įrodyta, kad juoduogio šeivamedžio 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 šeivamedžio uogų ekstrakto sudėtyje yra unikalios medžiagos, 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 šeivamedžio ekstraktas gali padėti neutralizuoti šį poveikį ir neleisti virusams daugintis.

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

Šaltiniai:

1. 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, etal. In IV International Conference on Influenza, Preventing the Pandemic, Bird Flu Vaccines. London, June 23â€“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 etal. J Int Med Res.2004;32(2):132-40. · Catchpole A, Balasingam S. Retroscreen Virology. 2010, pp.1-8.

Atsisakote mėsos – verta pasirūpinti geležimi

Kamuoja nuovargis, stinga jėgų, sunku susikaupti, pasidarėte dirgli, dažnai skauda galvą, išblyškote, pradėjo slinkti plaukai? Verta susirūpinti, ar nepritrūkote geležies.

Geležis padeda palaikyti daugelį svarbių organizmo funkcijų, veikia energijos lygį, dėmesio koncentraciją, virškinimo procesus, imuninę sistemą. Apie du trečdalius organizme esančios geležies yra hemoglobine, o raudonųjų kraujo kūnelių eritrocitų sudėtyje esantis hemoglobinas prisijungia deguonį ir perneša jį iš plaučių į visus organizmo audinius. Hemoglobinas atlieka dar vieną svarbią funkciją – pašalina anglies dioksidą. Jis taip pat būtinas odai, plaukams ir nagams. Todėl geležies trūkumas iš karto paveikia ir savijautą, ir išvaizdą. Taigi turime pasistengti, kad taip nenutiktų. Ypatingai tai aktualu atsisakantiems mėsos produktų, taip pat besilaikantiems dietų.

Geriausi maisto šaltiniai

Geležies idealiu atveju turėtume gauti su maistu. Šio mikroelemento yra ir gyvūniniuose, ir augaliniuose maisto produktuose. Tačiau labai skiriasi jos pasisavinimas iš šių skirtingų produktų grupių. Maisto produktuose yra dviejų rūšių – hemo ir ne hemo geležis.

Hemo geležis į organizmą patenka iš gyvūninės kilmės baltymų – mėsos ar žuvies. Ne hemo geležies galima gauti iš žalumynų, riešutų ir ankštinių augalų, tačiau jos biologinis prieinamumas yra iki 15 proc. Gyvūninės kilmės produktuose esančią hemo geležį organizmas pasisavina daug geriau – iki 40 proc.

Hemo geležies daugiausia turi austrės, krabai, subproduktai, raudona mėsa, yra jos paukštienoje ir kiaušiniuose. Augalinės geležies šaltiniai yra grikiai, avinžirniai, pupelės, lęšiai, špinatai, burokėliai, moliūgų sėklos, anakardžių riešutai.

Kad augaliniame maiste esanti geležis geriau pasisavintų, turime derinti produktus. Maistas, kuriame gausu šio mineralo, puikiai dera su vaisiais ir daržovėmis, turinčiais daug vitamino C. Šis vitaminas padidina geležies pasisavinimą. Maistas, kuriame gausu kalcio, priešingai, slopina geležies pasisavinimą, todėl jį geriau valgyti skirtingu laiku.

Taigi, augalinį maistą, iš kurio gauname geležies, turėtume valgyti kartu su daug vitamino C turinčiais produktais: greipfrutais, citrinomis, apelsinais, spanguolėmis, raugintais kopūstais, obuoliais, geltonosiomis paprikomis, petražolėmis, juodaisiais serbentais, špinatais.

Vegetarizmas ir geležis

Tačiau jeigu atsisakysime mėsos arba valgysime jos per mažai, apribodami maisto kiekį, kad padailintume figūrą, kaip besistengtume subalansuoti savo mitybą, gauti užtektinai geležies nepavyks.

Šiandien vis populiarėja vegetarizmas. Vegetarai nevalgo mėsos, žuvies ir paukštienos, kaip ir veganai, kurie atsisako dar ir pieno produktų, kiaušinių, medaus. Kai kurie tokią mitybą pasirenka dėl etinių, religinių ar aplinkosaugos sumetimų; kitiems – tai sveikas gyvenimo būdas, siekis pagerinti sveikatą, atsikratyti užklupusių negalavimų, galimybė numesti kelis papildomus kilogramus.

Apie vegetarizmo naudą ar žalą galima diskutuoti ilgai. Tačiau nesvarbu, kokiais tikslais vadovaujamasi, akivaizdu, kad, atsisakius gyvūninės rūšies maisto, kai kurių mikroelementų, vitaminų ir maistinių medžiagų pritrūks ir jų reikės iš kažkur gauti papildomai.

Vegetarinė ir veganinė mityba laikoma viena iš labiausiai paplitusių geležies trūkumo priežasčių. Pasirodo, žmonės renkasi tokią mitybą, norėdami pagerinti savo sveikatą, tačiau kartu rizikuoja susirgti rimta liga, reikalaujančia ilgalaikio gydymo ir nuolatinio stebėjimo, – geležies stokos anemija.

Ypatingai rizikos grupei priklauso mėsos ir žuvies atsisakančios arba per mažai šių produktų valgančios nėščios moterys ir žindančios mamos, jų vaikai. Šiais periodais moterims ypatingai svarbus reikiamas geležies kiekis ne tik savo, bet ir būsimo, ir ką tik gimusio vaikelio sveikatai.

Kaip papildyti geležies trūkumą nekeičiant mitybos?

Kadangi augalinis maistas nuo geležies stokos neišgelbės, vegetarei, veganei ar dietos besilaikančiai moteriai lieka vienintelė išeitis – vartoti geležies maisto papildą. Tačiau svarbu pasirinkti tokį preparatą, kuris nesukels problemų ilgai vartojant.

Patariama rinktis hemo geležies preparatą. Ne hemo – trivalentė geležis organizme iš pradžių paverčiama dvivalentės geležies jonais, todėl yra lėčiau absorbuojama. Taigi, norint gauti tam tikrą geležies kiekį, reikės didesnės dozės. Be to, ne hemo geležis prasčiau toleruojama ir dažnai sukelia skrandžio skausmus ir pykinimą.

Hemo geležis yra organizmui artimas natūraliai susidarantis gyvūninės kilmės dvivalentės formos (Fe^{2+}) junginys, iš karto absorbuojamas žarnyne. Hemo geležies junginys pasisavinamas nesuskaidytas, todėl, vykstant jo absorbcijai, nesusidaro laisvieji geležies jonai ir išvengiama žarnyno dirginimo. Be to, jos pasisavinimui neturi įtakos nei maistas bei gėrimai, nei skrandžio rūgštingumas. Hemo geležis gerai toleruojama, todėl ją galima saugiai ir ilgai vartoti.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

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., Gyomrói ut 19-21. 1103 Budapest, Vengrija.
Informacijos paruošimo data: 2023 07 07

Pažangiausias sprendimas vaikų trumparegystei suvaldyti – jau Lietuvoje

Šiandien vaikų trumparegystės spartėjimas kelia itin didžiulį nerimą ne tik ją tyrinėjantiems mokslininkams, bet ir gydytojams oftalmologams. Naujausi tyrimai rodo, kad iki 2050 m. pusė pasaulio gyventojų, t. y. 5 mlrd. žmonių, bus trumparegiai, o beveik 1 mlrd. žmonių turės didelio laipsnio trumparegystę. Vaikų trumparegystė progresuoja labai greitai, pasiekia aukštą laipsnį, todėl kuo ankstesniame amžiuje nustatoma, tuo labiau progresuoja. Kaip visa tai suvaldyti, atsako *Fielmann* specialistai.

Trumparegių vaikų arba akies obuolys būna pailgos formos, arba jų ragena yra pernelyg iškilusi. Įprastai kūdikio vizitas pas gydytoją oftalmologą turėtų būti iki 1-erių metų, kai vaikas gali savarankiškai sėdėti ir fiksuoti žvilgsnį į rodomą žaislą. Norint suprasti, ar mažo vaiko rega nėra sutrikusi, reikėtų atkreipti dėmesį, ar jis pastebi ir noriai renka trupinius? Ar mato padangėje skrendantį paukštį, lėktuvą, ar žiūri tiesiai ir nežvairuoja? Ar daugmaž vienodo dydžio bei spalvos abiejų akių vyzdžiai? Ar nuolatos netrina akių net ir nenorėdamas miego? Ar mokyklinio mažiaus vaikas mato, kas užrašyta ant lentos, o galbūt susiduria su mokymosi sunkumais, skundžiasi dideliu nuovargiu ir galvos skausmais?

Įgimtą trumparegystę turi mažiau nei 1 % naujagimių, taigi, jeigu šią refrakcijos ydą turėjo tėvai, net šešiskart jos tikimybė padidėja ir vaikui. Apie 70 proc. iki 5-erių metų atsiradusių trumparegystės atvejų taip pat yra paveldėta, tačiau gerokai vėliau, neretai mokykliniame amžiuje, pasireiškusią trumparegystę dažniausiai sukelia išoriniai veiksniai.

Išmaniųjų ekranų įtaka trumparegystės atsiradimui

Nors mokslo pasaulyje yra įvairių nuomonių, kiek įtakos trumparegystės formavimuisi turi prie ekranų praleidžiamas laikas ar žiūrėjimo į juos intensyvumas, žinoma, kad miopijos vystymuisi įtakos turi didelis akims tenkantis krūvis, t. y. žiūrėjimas į kompiuterio ar telefono ekraną, skaitymas. Išmaniųjų ekranų draudimas – ne išeitis šiandieniame pasaulyje. Jau dabar intensyvaus trumparegystės progresavimo lėtinimui gydytojai oftalmologai naudoja atropino lašus, specialius minkštuosius kontaktinius lęšius ar ortokeratologiją. Svarbus ir nuolatinis tinkamų korekcinių akinių nešiojimas, tačiau akiniai iki šiol dažniausiai buvo skiriami tik trumparegystės korekcijai, bet ne jos progresavimui mažinti.

Įpročiai, galintys padėti lėtinti trumparegystę

Reguliari regos patikra. Jeigu vaiko rega yra gera, nėra nusiskundimų, patariama akis patikrinti sulaukus 3 ir 6 metų. Tačiau jeigu tėvams kyla abejonių dėl vaiko regos, į oftalmologus svarbu kreiptis kaip įmanoma greičiau.

Laiko prie išmaniųjų ekranų ribojimas. Specialistai kūdikiams ir vaikams iki 2 m. ekranų naudoti nerekomenduoja, 2–5 m. vaikams laikas prie ekranų turėtų būti ribojamas ne daugiau kaip 1 val. per dieną. Priešmokyklinio amžiaus vaikams – ne daugiau kaip 2 val. per dieną.

Tinkamas žiūrėjimo atstumas. Nerekomenduojama kūdikiams kabinti žaislų labai arti akių, skaitant knygą privalu laikytis tinkamo 30–40 cm atstumo, akims sunku fokusuotis, kai skaitome, naudojame ekranus gulėdami ar važiuodami automobiliu, ypač netinkamo apšvietimo patalpoje ar tamsoje.

Daugiau laiko gryname ore. Tyrimais įrodyta, kad kuo daugiau laiko vaikas praleidžia gryname ore, tuo labiau sumažėja trumparegystės atsiradimo rizika. Pakankamas deguonies kiekis besivystančiai akiai yra itin svarbus.

Pažangiausias sprendimas – *Stellest™*

Trumparegystės kontrolei naudojami akinių lęšiai yra įgaubti – plonesni viduryje ir storesni kraštuose. Kuo vaiko dioptrija didesnė, tuo lęšis storesnis, todėl akinukai yra sunkūs ir neatrodo estetiškai. *Stellest™* lęšių technologija išsprendė visus šiuos nepatogumus pasitelkusi unikalią H.A.L.T (angl. *Highly Aspherical Lenslet Target*) konstrukciją. 1021 nematomas mikrolęšis sudaro 11 koncentrinių lęšyje išsidėsčiusių žiedų, kurie sukuria galingą signalą, lėtinantį trumparegystės progresavimą net iki 67 %.

Daug žadantys mokslinių tyrimų rezultatai

Trejus metus *Stellest™* gamintojos *Essilor* mokslinių tyrimų centre Kinijoje trukę tyrimai* parodė, kad vaikams, kurie ≥ 12 val. kasdien nepertraukiamai nešiojo *Stellest™* lęšius, trumparegystės progresavimas sumažėjo 67 %, o akies obuolio pailgėjimas sulėtėjo 60 %, palyginti su vaikais, nešiojančiais įprastus vieno židinio lęšius. Net 90 % jame dalyvavusių vaikų akys prie naujo dizaino prisitaikė per 3 dienas, o maksimalus 100 % adaptacinis laikotarpis užtruko ne ilgiau nei 7 dienas.

Užsak. nr. 651

*Bao, J., Huang, Y., Li, X., Yang, A., Zhou, F., Wu, J., Wang, C., Li, Y., Lim, E.W., Spiegel, D.P., Drobe, B., Chen, H., 2022 m. Trumparegystės kontrolė naudojant akinių lęšius su asferiniais mikrolęšiais, palyginti su vieno židinio akinių lęšiais: atsitiktinių imčių klinikinis tyrimas. JAMA Ophthalmol. 140(5), 472–478.

Ne tik maksimalus komfortas, bet ir saugumas

Stellest™ gaminami iš specialios *Airwear* medžiagos, kurią *NASA* naudoja kurdama astronautų šalmų priekinius skydelius! Tai itin saugus ir patvarus plastikas, galintis atlaikyti net 150 m/s skriejančios kietos dalelės smūgį, t. y. susidūręs su kliūtimi lęšis įdumba, tačiau nesuskyla į aštrias dalis, galinčias sunkiai sužaloti akį. Visi lęšiai padengti specialia *Crizal Kids UV* danga, kuri šalina atspindžius 360 laipsnių kampu, t.y. tiek nuo išorinio, tiek nuo vidinio lęšių paviršiaus.

Fielmann pataria

Vaikų rega keičiasi, todėl būtina kartą per metus apsilankyti pas oftalmologą, prižiūrintį Jūsų vaiko regos pokyčius ir priimantį tolimesnius sprendimus. Su gydytojo išrašytu receptu mielai lauksime optikose. Leiskite vaikams patiems išsirinkti savo svajonių akinukus, o Jūs nuspręskite, kokio tipo akių lęšiai geriausiai atitiks vaiko poreikius.

fielmann

rūpi kiekvienas – ir didelis, ir mažas!

Ką verta žinoti apie pieninius dantukus?

Pieniniai dantukai, nepaisant laikino jų egzistavimo, yra labai svarbūs, nes jie lemia nuolatinių dantų būklę. Laikinieji dantukai reikšmingi vaiko raidai – ne tik maisto kramtymui, bet ir taisyklingam žandikaulių augimui, kalbos formavimuisi. Sugedęs pieninis dantis gali būti įvairių infekcijų šaltinis, be to, sukelia didelį diskomfortą mažyliui – skausmą ir baimę eiti pas gydytoją. Verčiau pas odontologą apsilankyti, kai dantukai sveiki, pasitarti, kaip juos tokius išlaikyti.
Dantukų sveikata priklauso ir nuo mitybos, ir nuo higienos. Ką daryti, kad dantukai nepradėtų gesti dar kūdikystėje, kaip prižiūrėti pieninius dantukus, kokią dantų pastą ir šepetėlį naudoti, kad neužpultų ėduonis, pataria UAB „Dantų harmonija – Dental Harmony" gydytojos odontologės Vitalija Tučė ir Ieva Skiparytė.

Ėduonis gali pažeisti net ką tik išdygusį kūdikio dantuką, o dėl to kaltas vadinamasis buteliuko kariesas. Ką patartumėte mamoms?

Vitalija Tučė

Šiuo klausimu yra daug mitų. Ką tik išdygusį kūdikio dantuką iš tiesų gali pažeisti ėduonis, tačiau tai nebūtinai bus buteliuko ėduonis, kuris dabar literatūroje dažniau vadinamas ankstyvosios vaikystės ėduonimi. Šios ligos priežasčių labai daug ir dažniausiai jos yra kompleksinės, t. y. negalime vienareikšmiškai teigti, kad tik maitinimas iš buteliuko yra ėduonies priežastis. Bet, žinoma, ypatingai svarbi yra vaiko dantų higiena nuo pat pirmojo danties išdygimo (ir netgi pačios burnytės higiena, kol dantukai dar nepasirodo) bei vaiko mityba.

Žindymas – gamtos dovana vaiko burnytei ir dantukams. Jis užtikrina ir bendrą vaiko sveikatą, ir suteikia dantims bei kaulams reikalingus mikroelementus. Pats žindimo veiksmas labai naudingas vaiko veido, gomurio ir žandikaulių taisyklingam augimui (vėliau – taisyklingam sąkandžio susiformavimui). Taigi, žindančioms mamoms sakau, kad jas labai palaikau. Tačiau noriu pabrėžti, kad ir esant įvairioms gyvenimiškoms situacijoms, galima padėti sumažinti vaiko ėduonies riziką, – kalbu apie maitinimą nutrauktu mamos pienu.

Mamos pienas savaime ėduonies nesukelia, tad pasirinkus tinkamas maitinimo nutrauktu pienu priemones ir dantų priežiūros priemones vaiko dantukai gali būti tokie pat sveiki, kaip ir žindant mažylį. Maitinant pieno mišinukais, ėduonies rizika yra didesnė, tad tokiu atveju rekomenduoju pasikonsultuoti su vaikų odontologu, kuris padėtų pasirinkti tinkamas priemones dantukų priežiūrai ir stebėtų jūsų vaikučio dantukus dažniau, pasirūpintų ėduonies profilaktika, kad galima būtų sumažinti šios ligos riziką iki minimumo.

Kokia dantų pasta ir šepetėlis vaikui tinkamiausi? Iki kada mažyliui valyti dantukus turėtų tėveliai.

Ieva Skiparytė

Siekiant išsaugoti dantukus sveikus – svarbu kruopšti ir taisyklinga jų priežiūra, naudojant tinkamas priemones. Pirmieji dantukų gydytojai ir saugotojai yra tėveliai, atsakingai prižiūrintys mažylių dantukus namuose.

Dantukų valymas gali būti iššūkis tiek vaikams, tiek tėveliams, tad norėdami šį procesą palengvinti, pirmiausia pasiruoškime tinkamas priemones.

Svarbu, jog dantų valymui naudojamas šepetėlis būtų patogaus dydžio ir tilptų vaiko burnytėje, o šepetėlio šereliai minkšti ir nežalojantys burnos audinių. Dantų pastą turėtume rinktis atkreipdami dėmesį į jos sudedamąsias dalis. Nuo pirmojo vaikučio dantuko tinkamiausia dantų pasta su 1000 fluoridų koncentracija (1000 ppm F-), o kiekio užtenka labai mažo – vos suvilgyti šepetėlio šerelius, tad net vaikučiui nurijus dantų pastos, žalos nepatirsime. Sulaukus 6 metų, galime naudoti dantų pastą su didesne fluoridų koncentracija – iki 1450 ppm F-, šepetėlio šerelius padengiame žirnio dydžio kiekiu.*

*Dantų pastoje esantis fluoridų kiekis gali būti koreguojamas pasitarus su gydytoju odontologu – pagal dantų būklę ir ėduonies paplitimą.

Valantis dantukus svarbu nepamiršti ir tarpdančių. Jeigu dantukai labai prigludę vienas prie kito – taip pat svarbu ir būtina išvalyti tarpdančius, nes tokiu būdu pašaliname tarpdantyje susikaupusias apnašas ir apsaugome dantukus nuo ėduonies.

Jeigu abejojate, kurį šepetėlį ar dantų pastą pasirinkti, visada drąsiai klauskite savo odontologo. Nebijokite atsinešti ir savo naudojamas priemones bei apžvelgti jas kartu su savo gydytoju!

Iki 7–8 metų vaiko dantis turėtų valyti tėveliai – 2 kartus per dieną apie 2 minutes arba kol visi dantys kruopščiai nuvalomi. Nors dažnai vaikams ši procedūra nėra maloni, tačiau labai svarbu, jog tėveliai būtų kantrūs, atkaklūs ir pastovūs.

Dantų valymas nėra lengva užduotis, tačiau, kantriai ir kruopščiai prižiūrint dantukus, kūrybiškai pasižiūrėjus į šią užduotį, galime išvengti dantukų ligų ir skausmo.

Kaip įpratinti vaiką valytis dantukus, kokias gudrybes patartumėte tėveliams?

Ieva Skiparytė

Dantų valymas yra nelengva užduotis tėveliams, tačiau be galo svarbus procesas, siekiant išsaugoti vaiko dantukus sveikus, padedantis išvengti nemalonių, skubių vizitų pas gydytoją odontologą dėl danties skausmo.

Retas vaikutis iš karto noriai leidžiasi valyti dantukus, tačiau, pasitelkus kūrybiškus būdus, tėveliams išliekant kantriems ir pastoviems, šis procesas gali žymiai palengvėti.

Motyvacinės priemonės, padėsiančios lengviau valyti dantukus:

- **Būkite kūrybiški** – dantų valymo metu dainuokite vaikams daineles, sekite pasakas, kurkite istorijas, kaip kutenate dantukus, kad jie būtų švarūs, sveiki ir t. t. Patiems

mažiausiems galima duoti į rankytę barškutį ar kramtuką, tėveliai gali užsidėti nuotaikingus akinius ar kitą aksesuarą. Lai šis procesas būna žaismingas ir kiek įmanoma malonesnis.

Raskite patogų ir vaikučiui tinkamą laiką – nebijokite paieškoti tokio dienos laiko, kai valymas vaikučiui malonesnis. Galbūt dantukus galime išsivalyti kartu žaisdami vonioje. Raskime laiko, kai vaikutis dar nėra labai pavargęs ir irzlus, bandykime susieti tai su kitais maloniais užsiėmimais.

Būkite pavyzdys – įtraukite vaikutį į savo dantų valymo ritualą, darykite tai kartu ir rodykite gerą pavyzdį.

Papildomos priemonės – dainelės, nuotaikingi filmukai apie dantukų priežiūrą, knygelės gali būti papildoma vaizdinė priemonė, padedanti vaikučiams suprasti, kodėl dantukus reikia prižiūrėti ir kruopščiai valyti kasdien.

Dantukų valymo kalendorius – tai gali būti puikus metodas, padedantis ugdyti pastovumą ir pareigingumą valantis dantukus. Taip pat, užpildę kalendorių – pasidžiaukite ir apsidovanokite!

Būkite kantrūs – dantų valymas vaikams tikrai gali užtrukti, taigi kantrybės tikrai reikės. Todėl suskirstykite šį procesą į kelis etapus. Nuvalykite vienos pusės dantukus, pailsėkite, pasijuokite, pažaiskite, tada valymą pratęskite.

Leiskite vaikui tyrinėti pačiam – nors iki 7–8 metų dantukus vaikams turėtų kruopščiai išvalyti tėveliai, leiskite mažyliui priprasti prie dantų šepetėlio ir dantų valymo. Leiskite vaikui pažaisti su šepetėliu, jį pakramtyti, pajausti burnytėje. Vėliau dantukus dar kartą švariai išvalykite patys.

Vaikutis gali turėti šepetėlį, kuriuo dantukus valo savo žaisliukams. Taip bus lengviau suprasti dantukų valymo svarbą, o šis procesas taps žaidimo dalimi!

Svarbiausia – būkite kantrūs ir švelnūs vaikučiui ir sau. Dantų valymas kelia iššūkių, taip pat gali kelti įvairias emocijas ir vaikams, ir tėveliams. Pastovumas, kantrybė, kūrybiški sprendimai tikrai palengvins šį procesą ir padės apsaugoti vaikučio dantukus ir sveikatą.

* Europos vaikų odontologų draugijos (European Academy of Paediatric Dentistry) oficialios rekomendacijos. Toumba, K.J., Twetman, S., Splieth, C. et al. Guidelines on the use of fluoride for caries prevention in children: an updated EAPD policy document. Eur Arch Paediatr Dent 20, 507–516 (2019). https://doi.org/10.1007/s40368-019-00464-2).

DANTŲ
HARMONIJA

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

Mikroelementai, be kurių neapsieisite nešiodama ir žindydama vaikelį

Nėštumo ir žindymo laikotarpis yra vienas iš atsakingiausių gyvenimo etapų, kai mama turi pasirūpinti ne tik savo, bet ir kūdikio sveikata. Kokie maisto produktai būtini, kurių reikėtų vengti, kokie šiais periodais svarbiausi vitaminai ir mikroelementai, papasakos akušerė-ginekologė Lina Mockevičienė.

Kokios svarbiausios maisto medžiagos būtinos nėščiosioms ir žindančioms mamoms?

Nėštumo ir žindymo laikotarpiu kalorijų kiekis padidėja apie 10–15 proc., t. y. iki 500 kilokalorijų per parą.

Maistas turėtų būti įvairus ir visavertis, reikėtų valgyti dažniau negu įprastai – 4–6 kartus per dieną ir, žinoma, patariama vadovautis pagrindinėmis mitybos taisyklėmis. Racione turėtų būti grūdinės kultūros, daržovės, baltyminiai produktai (liesa mėsa, kepta žuvis, kiaušiniai), vaisiai. Riebalų rekomenduojama maždaug iki 30 gramų per dieną, geriausi yra nerafinuoti aliejai, ypač naudingas avokadas, pieno produktai – varškė, kefyras, jogurtas. Konkretūs produktai ir jų kiekiai išvardinti LR sveikatos apsaugos ministerijos parengtose nėščiųjų ir žindyvių mitybos rekomendacijose.

Reikėtų daugiau valgyti folio rūgšties turinčių maisto produktų: žemės riešutų, ryžių, pupelių, brokolių, avokadų. Labai naudingi vitamino D turintys produktai, nes jis svarbus vaisiaus kalcio apykaitai bei skeleto vystymuisi. Šio vitamino turi žuvys, kiaušiniai, sviestas.

Ar moterys turėtų vengti kurių nors maisto produktų arba valgyti mažiau nėštumo ir žindymo metu?

Būtina vengti alkoholio, nes jis prasiskverbia per placentos barjerą, o jo koncentracija besivystančio vaisiaus kraujotakoje gali būti net didesnė negu motinos kraujyje. Mat vaisiaus kepenys alkoholį skaido daug lėčiau negu mamos ir net mažos alkoholio dozės yra žalingos. Alkoholis gali pažeisti vaisiaus centrinę nervų sistemą, dėl to gali atsirasti, pavyzdžiui, veido deformacijos, atsilikti vaisiaus augimas, galimi klausos, regos, širdies kraujagyslių, šlapimo takų pažeidimai. Taip pat alkoholis gali turėti įtakos psichinei vaiko sveikatai.

Nerekomenduotinos jūros gėrybės (moliuskai, austrės), taip pat nepasterizuoto pieno produktai (brandinti ir pelėsiniai sūriai), kurie gali sukelti žarnyno infekciją listeriozę. Nedera valgyti žalių kiaušinių, kad išvengtume salmoneliozės, tik gerai išvirtus. Saugu valgyti tik aukštoje temperatūroje apdorotą maistą, netinka ant grotelių kepta mėsa, nes moteris gali užsikrėsti toksoplazmoze.

Turėtų būti ribojami kofeino turintys produktai – kava ir stipri žalia arbata, energetiniai gėrimai, šokoladas. Jų nereikėtų vartoti daugiau negu 300 ml per parą, tai yra, pavyzdžiui, vienas puodelis kavos. Didesni kiekiai gali sukelti priešlaikinį gimdymą arba persileidimą.

Riboti reikėtų vitamino A turinčius produktus.

Vaisiui gali būti žalinga šio vitamino koncentracija, viršijanti 700 mikrogramų per parą. Tai jūros gėrybės, pieno produktai, kai kurios lapinės daržovės, špinatai, burokų lapai, su aliejumi ar kitais riebalais valgomos morkos.

Ar yra maisto produktų, kurie skatina pieno susidarymą?

Konkrečių mokslinių tyrimų neatlikta. Tačiau yra žinoma, kad pieno gamybą paskatina pankolio arbata (ją pati gėriau nėštumo metu), taip pat chalva. Pasiteisina bet koks riebus maistas, pavyzdžiui, gali padėti torto gabalėlis, – pieno sekrecijai reikalingi riebalai.

Kokie vitaminai bei mikroelementai ypač svarbūs šiais periodais ir pačioms moterims, ir kūdikiui?

Vitaminų ir mikroelementų reikia daugiau – ypatingai didelis jų poreikis žindančiai moteriai. Labai svarbus jau minėtas vitaminas B9, t. y. folio rūgštis ir B12, nes folatai būtini vaisiaus audinių augimui ir nervinės sistemos vystymuisi, jų reikia ir mamai. Folio rūgštis svarbi DNR sintezei – ypatingai pirmajame nėštumo trimestre, kai nuo pat pirmos iki 11–12 savaitės formuojasi vaisiaus nervinė sistema. Šiais periodais moterims rekomenduojamas ne mažesnis kaip 800 mikrogramų folio rūgšties kiekis per parą.

2–3 nėštumo trimestre kartu su folio rūgštimi ypatingai svarbus aukščiau minėtas vitaminas D. Jo paros norma nėščiai ir žindančiai mamai 10 mkg.

Būtinas mikroelementas yra geležis, kuri reikalinga vaisiui – deguonies pernešimui. Esant deguonies trūkumui, sutrinka eritrocitų gamyba ir gali atsirasti įvairios komplikacijos arba sulėtėti vaiko augimas. Geležies poreikis nėštumo ir žindymo metu maždaug 15 mg.

Nervų sistemos, raumenų, kaulų vystymuisi ir funkcionavimui labai reikalingas magnis, kurį galima vartoti nuo pirmųjų nėštumo savaičių. Jo paros dozė apie 300 mg.

Dabar vis daugiau kalbama apie jodo poreikį, kuris, kaip ir folio rūgštis, yra svarbus vaisiaus centrinės nervų sistemos vystymuisi. Nėščiosioms atliekami skydliaukės darbą reguliuojančių hormonų tyrimai, tikrinamas jodo kiekis. Rekomenduojama valgyti joduotąją druską. Jodo paros dozė yra apie 200 mkg tiek nėščioms, tiek maitinančioms moterims.

Kaip pasirinkti vitaminų ir mikroelementų maisto papildą?

Vitaminus patartina rinktis pasitariant su gydytoju, ypatingai pirmąjį trimestrą, nes didelės dozės šiuo periodu gali paskatinti įvairias alergijas gimusiam kūdikiui.

Gydytojas parinks maisto papildus – pagal moters gyvenimą ir sveikatą. Pavyzdžiui, linkusioms į mažakraujystę moterims, skiriama daugiau geležies. Didelę reikšmę turi mityba, pavyzdžiui, vegetarėms, mikroelementų, ypač geležies, reikės daugiau. Jeigu moteris apkūnesnė, prireiks didesnių vitaminų ir mikroelementų dozių negu lieknesnei.

Būtina įvertinti vitamino A dozę maisto papilde, folio rūgšties kiekį, kuris paprastai yra 400 mkg, todėl gali tekti vartoti šį vitaminą papildomai. Nepatariu pasikliauti vien tik vitaminų koncentracija, kuri rekomenduojama, pvz., vaistinėse ar televizijos reklamose.

Kai kurios moterys atsisiunčia maisto papildus, pavyzdžiui, iš Amerikos, tačiau ten rekomendacijos skiriasi, nes tai yra saulėta klimato juosta, skirtingai negu Lietuva. Todėl, pavyzdžiui, vitamino D, Amerikoje pagamintame maisto papilde bus mažiau. Taigi, siunčiantis maisto papildus, reikėtų atsižvelgti į jų gamybos regioną.

Pasirinkti pačiai drąsiai galima 800 mkg folio rūgšties papildą. Folio rūgštį, ypatingai svarbią pirmaisiais vaisiaus vystymosi etapais, reikia pradėti vartoti nedelsiant.

Ar maisto papildai būtini nėščioms ir žindančioms moterims, jeigu jų mityba sveika ir subalansuota?

Jeigu moteris ir subalansuotai maitinasi, vis tiek šiais periodais reikia mikroelementų papildomai. Jų turi užtekti ir vaikeliui – kaulų, nervinės sistemos vystymuisi, ir žindančiai mamai – laktacijai. Su maistu reikiamo kiekio gauti neįmanoma, ypač folio rūgšties ir vitamino D. Beje, pastarojo trūksta 80 proc. visų moterų, kurioms atliekami tyrimai. Nėščioms moterims pavojingas magnio trūkumas. Dažnai dėl to joms traukia kojų raumenis, tačiau imti susitraukinėti gali ir gimda. Magnis padeda apsisaugoti nuo priešlaikinio gimdymo ir persileidimo – atpalaiduoja lygiuosius gimdos raumenis.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė

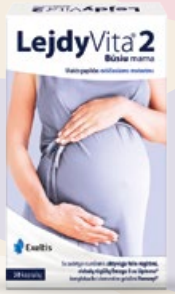
Exeltis
Rethinking healthcare

LT-LEJ/2023-11-20/02

LejdyVita®

Jūsų ir ♥
Jūsų vaiko
sveikatai

LejdyVita®1 Noriu būti mama N30.
Planuojančioms pastoti moterims ir 1-ą nėštumo trimestrą rekomenduojamas maisto papildas, kurio sudėtyje yra **Mioinozitolis,** aktyvi folio rūgštis **Metilfoliatas, Cholinas,** B grupės vitaminai ir vitaminas D3.



LejdyVita®2 Būsiu mama N30.
Nėščioms moterims skirtas maisto papildas, kurio sudėtyje yra vitaminai, mineralai, **Omega-3** riebalų rūgštys (EPR/DHR*) su **Lipinova® kompleksu,** aktyvi folio rūgštis **Metafolin®, Ferronyl®** geležis.

LejdyVita®3 Aš jau mama N60.
Žindančioms moterims skirtas maisto papildas, kurio sudėtyje yra vitaminai, mineralai, **Omega-3** riebalų rūgštys su **Lipinova® kompleksu,** aktyvi folio rūgštis **Metafolin®, Ferrochel®** geležis ir **VitaCholine®.**

Mioinozitolis – tai žmogaus organizme sintetinamas angliavandenis, kuris įeina į ląstelių membranų sudėtį. Mioinozitolis reguliuoja riebalų apykaitą, insulino aktyvumą organizme, mažina nėščiųjų diabeto ir priešlaikinio gimdymo riziką, mažina metabolinio sindromo riziką, mažina policistinių kiaušidžių sindromo simptomus, gerina neuromediatorių serotonino ir dopamino apykaitą, galimai mažina depresiją, nuotaikų kaitą, panikos atakas bei bipolinius sutrikimus.

B grupės vitaminai svarbūs palaikant normalią energijos apykaitą, nervų sistemos veiklą, odos ir gleivinų būklę. Taip pat dalyvauja raudonųjų kraujo kūnelių apykaitoje, padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos, mažina pavargimo jausmą ir nuovargį, teigiamai veikia imuninės sistemos veiklą.

Metafolin® (kalcio-L-metilfoliatas) – biologiškai aktyvi folio rūgštis geriau įsisavinama nei įprasta folio rūgštis. Tai ypač aktualu toms moterims, kurių organizmas negali folio rūgšties visiškai paversti metilfoliatu ir vėliau įsisavinti. Folio rūgštis padeda palaikyti normalią amino rūgščių sintezę, kraujodarą, imuninės sistemos veiklą, be to mažina pavargimo jausmą ir nuovargį.

Omega-3 riebalų rūgštys (EPR/DHR*) yra būtinos vaisiaus ir kūdikio vystymuisi, ypač smegenų ir regos. Vaisius ir kūdikis pasisavina jam būtinas EPR ir DHR iš motinos, todėl labai svarbu, kad nėščiosios ir žindančios moters organizme būtų pakankamas jų kiekis. Po gimdymo žindyvės organizme DHR sumažėja, todėl didėja papildomai gaunamų omega-3 riebalų rūgščių poreikis žindyvei.

Lipinova® kompleksas – biologiškai aktyvūs junginiai, padedantys subalansuoti uždegiminį atsaką ir sumažinti infekcijų riziką. Yra saugūs, veiksmingi, neslopina imuniteto, neturintys pašalinio poveikio.

VitaCholine® – cholinas padeda palaikyti normalią kepenų funkciją, bei normalią lipidų ir homocisteino apykaitą.

Ferrochel® – chelatinė geležis lengvai įsisavinama, gerai toleruojama, nereaguoja su kitomis maistinėmis medžiagomis. Geležis padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, energijos apykaitą, raudonųjų kraujo kūnelių ir hemoglobino susidarymą, deguonies pernešimą organizme.

*EPR/DHR – Eikozapentaeno rūgštis ir dokozaheksaeno rūgštis

Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas.
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas

Negyvosios jūros mineralai – pagalba atopinei odai

Atopinis dermatitas labai nualina vaiko odelę. Jos barjerinė funkcija susilpnėja, todėl greičiau praranda drėgmę ir išsausėja. Tokia oda yra labiau pažeidžiama išorinių veiksnių (dulkių, alergenų, cheminių medžiagų, mikroorganizmų), o tai dar labiau apsunkina ligos eigą. Atopinis dermatitas – lėtinė odos liga, kurios neįmanoma iki galo išgydyti, tačiau galima susilpninti itin kamuojančius simptomus. O tam didelę reikšmę turi tinkama priežiūra, padedanti atkurti drėgmę ir sustiprinti epidermio barjerą.

Priemonės, padedančios atkurti apsauginį barjerą

Oda sudaro barjerą, apsaugantį organizmą nuo žalingų išorinės aplinkos veiksnių. Šis barjeras saugo ir iš vidaus – neleidžia pasišalinti per daug vandens. Atopinis dermatitas pažeidžia ir vidinį, ir išorinį odos barjerą, todėl padidėja infekcijų pavojus.

Sergant šia liga pažeidžiama epidermio raginio sluoksnio tarpląstelinių lipidų struktūra. Be to, odoje išsiskiria mažiau antimikrobinių peptidų, atliekančių cheminio barjero funkciją ir veikiančių kaip natūralūs antibiotikai. Todėl dažno sergančiojo odą apninka auksinio stafilokoko bakterijos, kurios gali sukelti pūlingą uždegimą.

Atopinio dermatito varginama oda netenka daugiau vandens, todėl nuolat kamuoja niežulys bei tempimo jausmas. Pažeistos išsausėjusios odos vietos parausta, pleiskanoja, patinsta, gali atsirasti žaizdelių, skysčio pripildytų pūslelių.

Sergant atopiniu dermatitu būtina kreiptis į gydytoją. Dažniausiai skiriami receptiniai preparatai, kovojantys su uždegimu, patariama vengti ligą provokuojančių veiksnių.

Sušvelninti negalavimus, atkurti pažeistą odos barjerą, apsaugantį nuo išorinių dirgiklių, ir išvengti ligos paūmėjimų padeda specialios atopinės odos priežiūrai pritaikytos priemonės. Todėl kartu su gydytojo skirtais vaistais labai svarbu naudoti tinkamus kremus ir prausiklius. Prausikliuose neturi būti muilo, konservantų, kvapiųjų medžiagų. Atopinei odai skirta kosmetika drėkina ir minkština odą, slopina niežulį ir uždegimą, padeda atkurti reikiamą lipidų kiekį.

Kremai gali būti naudojami taip dažnai, kaip reikia, kad nuramintų pažeistą odą ir padėtų išlaikyti jos apsaugines savybes.

Negyvosios jūros mineralų galios

Negyvoji jūra yra unikali vieta, esanti tarp Palestinos, Jordanijos ir Izraelio. Tai ežeras, į kurį įteka Jordano upė, bet vanduo iš šio ežero neišteka. Jūra jis pavadintas dėl sūraus vandens, primenančio jūros vandenį, o negyvąja todėl, kad dėl itin didelės druskų ir mineralų koncentracijos čia nėra nei žuvų, nei augalų.

Negyvojoje jūroje yra susikaupę daug mineralų. Jos turtai magnis, natris, kalcis, kalis, bromas, geležis, siera, fluoras, manganas, jodas ir kiti mineralai. Tai tik dalis naudingų junginių, randamų iš Negyvosios jūros išgautame purve, vandenyje ir druskoje.

Šie mineralai labai naudingi visam organizmui ir odai, turi antialerginį, uždegimus slopinantį ir raminamąjį poveikį. Negyvosios jūros mineralai stiprina natūralų odos barjerą, kuris neleidžia prarasti drėgmę. Taigi, padeda normalizuoti vandens balansą, kad oda būtų tolygiai sudrėkinta.

Magnis dalyvauja odos ląstelių medžiagų apykaitoje, skatina gijimą. Kalis reguliuoja vandens balansą ląstelėse, gerina apykaitos procesus, ląstelių atsinaujinimą. Kalcis stiprina ląstelių membranas, pasižymi atpalaiduojančiu ir raminančiu poveikiu, mažina niežulį. Jodas turi antiseptinį poveikį, skatina odos žaizdelių gijimą. Natrio chloridas reguliuoja vandens balansą, pasižymi dezinfekuojamuoju poveikiu.

Cinkas skatina ląstelių augimą ir atsinaujinimą, stimuliuoja kolageno ir elastino sintezę. Tai puikus antioksidantas, neutralizuojantis laisvuosius radikalus. Taip pat jis pasižymi uždegimą slopinančiomis savybėmis, kaip ir siera, kuri turi antibakterinį poveikį, mažina odos pleiskanojimą, minkština.

Kiti mineralai taip pat padeda gerinti odos būklę, jos valymąsi ir medžiagų apykaitą. Jie turi maitinamąjį poveikį, padeda sureguliuoti riebalų kiekį, pašalinti toksinus, pagerinti odos kraujotaką.

Negyvosios jūros mineralai, druska, purvas ir vanduo yra vertingi odos priežiūros priemonių komponentai ir nuo seno naudojami kosmetikoje. Teigiamas jų poveikis odai patvirtintas daugybės mokslinių tyrimų. Šie ingredientai padeda sumažinti odos uždegimą ir ją prižiūrėti gydant dermatologines ligas.

Iš Negyvosios jūros išgauti mineralai naudojami gaminant įvairius tepalus, kremus bei prausiklius, tinkamus įvairių odos problemų kamuojamai odai. Dėl antialerginių, uždegimą mažinančių ir raminamųjų savybių šių mineralų yra atopinės odos priežiūrai skirtos kosmetikos sudėtyje, taip pat ji tinka sergantiems diateze, dilgėline, neurodermitu ir kitomis ligomis.

Kosmetika su Negyvosios jūros komponentais tinka ne tik probleminei odai prižiūrėti. Ji gali būti naudojama visų tipų odai, net labai jautriai ir gležnai, pavyzdžiui, vaikų ir kūdikių odelei.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Kaip žindymo aversijos patyrimas paveikia mamos emocinius išgyvenimus ir savivertę?

„Kai žindau vaikelį ir patiriu žindymo aversiją yra taip sunku tai ištverti, kad, rodos, aptemsta protas. Jaučiu, kaip imu nekęsti ir vaiko, ir savęs. Kažkur dingsta meilė ir švelnumas. Norisi nusiplėšti krūtis ir pabėgti. Jaučiuosi pati blogiausia mama. Nesuvokiu, kaip galiu tai jausti savo vaikui. Kodėl kitos žindo ir tuo mėgaujasi, o mane net purto nuo minties apie tai? Vis svarstau, ką darau ne taip? Jaučiuosi nevykėlė mama.

Bandžiau apie tai papasakoti draugei – jai atrodė, kad nepakankamai myliu savo vaiką. Ji man pasakė, kad turiu pasistengti jausti daugiau švelnumo ir atsidavimo jam. Gal tikrai jo nemyliu?" – tai žodžiai mano klientės, kuri išgyveno labai stiprią žindymo aversiją.

Mano klientė davė sutikimą pasidalinti šiuo jos pavyzdžiu. Manau, jis puikiai iliustruoja, kaip jaučiasi ir su kokiu kitų požiūriu susiduria mamos, kurias ištinka žindymo aversija. Vien šiame trumpame mamos pasidalinime mes matome jos labai sunkius jausmus vertinant save kaip mamą – jaučiuosi pati blogiausia mama, nevykėlė mama, galbūt nemylinti savo vaiko mama. Taip pat pajuntame, kaip neadekvačiai reaguoja draugė, abejodama šios mamos meile vaikui ir piršdama patarimus jausti daugiau švelnumo ir atsidavimo – neva tai išspręs problemą. Draugei akivaizdžiai trūksta žinių. Beje, reikia paminėti, jog draugė vaikų dar neturi.

Tad pasigilinkime, kas iš tiesų yra žindymo aversija, kaip jos patyrimas paveikia moters savęs, kaip mamos, vertinimą, ir ką reikėtų prisiminti, kad nepaskubėtume pasmerkti savęs (arba kitų mamų) dėl patiriamos žindymo aversijos.

Kas vadinama žindymo aversija?

Žindymo aversija – tai toks reiškinys, kai žindymas kelia nemalonius jutimus, mintis, emocijas, kuriuos lydi susierzinimas ir pyktis, nepaisant to, jog savo tikslų ir nuostatų lygmeniu moterys žindymą nori tęsti. Patiriant žindymo aversiją, mamai būna labai sunku išlikti ramiai ir ji savo elgsena dažnai reaguoja panašiai, kaip į stiprų skausmą. Tačiau pojūčiai yra kitokie, nei tiesiog skausmas ar didelis fizinis jautrumas, nors kartais šie jausmai iš tiesų yra lydimi ir krūtų pajautrėjimo, skausmingo žindymo, kai atrodo, kad speneliai svyla ar dega.

Dėl žindymo aversijos metu pasireiškiančių fizinių ir psichologinių potyrių žindyti darosi atgrasu, fiziškai nepakeliama ir reikia milžiniškų pastangų iškęsti kiekvieną vaikelio pažindymą. Žindymo aversiją lydi jausmas, kad kūnas yra prievartaujamas, todėl kartais moterys stengiasi tiesiog atsiriboti nuo žindymo metu kylančių pojūčių ir įsivaizduoja, kad tada jos yra tiesiog krūtys, atliekančios pieno tiekimo funkciją.

Žindymo aversiją kiekviena mama jaučia vis kitaip, savitai, todėl nėra vienintelio tikslaus jos apibūdinimo. Vis dėlto yra ir visoms bendrų požymių. Moterys sako jaučiančios labai stiprų norą, kad vaikelis atsitrauktų ir nežįstų. Jos tarsi nebegali savęs kontroliuoti – kūnas instinktyviai siekia atsitraukti, ir nors žindymą tęsti norisi, tačiau tik didžiulėmis valios pastangomis tai pavyksta. Moterys dažnai sako, kad žindymo pabaigos laukia sukandusios dantis, o kartais ir įsikandusios antklodę ar pagalvę. Jos jaučia nepasitenkinimą, pyktį, susierzinimą, spenelių skausmą, nerimą, norą tiesiog pabėgti. Iš visų žindymo aversijos metu minimų potyrių pykčio emocija apibūdinama kaip stipriausia. Patiriant stiprią žindymo aversiją erzulys ir noras atstumti vaiką gali lydėti ne tik paties žindymo metu, bet ir kitose situacijose.

Žindymo aversija ištinka įvairaus amžiaus, įvairių etninių grupių, skirtingos šeimyninės padėties, bet kurio išsilavinimo lygio moteris visame pasaulyje. Kai kurių tyrimų duomenimis, ją patiria net 70 proc. žindančių moterų. Vienoms ji pasireiškia kiekvieno žindymo metu, kitoms – tik kartais, dar kitoms – tam tikru paros metu arba konkrečiomis aplinkybėmis, pavyzdžiui, labai pavargus ar tam tikromis menstruacijų ciklo dienomis. Pastebėta, kad kuo vaikelis didesnis, tuo didesnė ir žindymo aversijos tikimybė.

Mokslininkai išskiria keletą veiksnių, kurie skatina pasireikšti arba sustiprina žindymo aversijos požymius: naujas nėštumas, mėnesinių atsinaujinimas, tandeminis žindymas, stresas, emocinė trauma, sunkias emocijas keliantys įvykiai, psichologinės ir / arba fizinės autonomijos stoka, nuovargis, fizinis išsekimas, poilsio stoka, trumpas liežuvio pasaitėlis. Atkreipkite dėmesį, kad tarp minimų veiksnių nėra švelnumo, atsidavimo ar meilės stokos, kaip bandė kvestionuoti mano minimos klientės draugė.

Emocijų ir jausmų karuselėje

Išgyventi žindymo aversiją yra labai sunku ne vien fiziškai ir ne tik paties žindymo metu – ji paveikia ir moters psichiką. Dėl prieštaringų minčių motinos galvoje kyla sumaištis. Viena, lydi stiprus noras, kad vaikas atsitrauktų, ir jausmas, jog neįmanoma to kontroliuoti. Bet kartu išlieka troškimas vaikui suteikti tai, ko jam tuo metu reikia – žindymą. Mamos dažnai pasako: „Aš myliu savo vaiką, o jei myliu, tai negaliu ant jo pykti ir turiu jausti tik džiaugsmą, kad žindomas jis gauna tai, ko jam reikia", „Aš privalau ne tik žindyti savo vaikelį, bet ir mėgautis bei džiaugtis tuo." Jos buvo įsitikinusios, kad žindymas turi džiuginti, o štai dabar taip nėra.

Mamos, išgyvenančios žindymo aversiją, patiria visą paletę nesmagių jausmų: nuo apmaudo ant likimo iki savęs pačios kaltinimo – kad žindymas pasidaręs toks atgrasus ir nemalonus, kad stengiasi vengti vaikelio ir sąlyčio su juo, retina ir trumpina žindymus arba, kad stengiasi vaiką nujunkyti ar nujunko. Dažnai prieš tai jos būna jau daug kartų bandžiusios susiimti, perlipti per save, ištverti, iškęsti, tačiau visos pastangos veda į dar didesnę frustraciją, nes nepavyksta tų nemalonių pojūčių išvengti, jie lieka ir nuo motinos valios nepriklauso. Kartais žindymo aversiją patiriančios moterys žindymo užbaigimą prilygina visos motinystės nesėkmei ir jaučiasi esančios blogos, netikusios mamos.

Moteris, patirianti žindymo aversiją, išgyvena vidinį konfliktą. Vienu metu jai ir norisi tęsti žindymą, kaip savo meilės vaikui išraišką, ir net

purto nuo minties, kad vėl laukia visi baisūs žindymo aversijos pojūčiai. Kartu kyla ir pyktis ant vaiko dėl to, ko jis prašo, ir noras suteikti jam tai, ko jis geidžia. Moteris mąsto ir nori vienaip (vaiką priglausti ir žindyti), o negalėdama to kontroliuoti elgiasi arba norėtų pasielgti kitaip (vaiką atstumti). Nuolatinė neurozė gali stipriai paveikti ne tik moters pačios savęs, kaip mamos, suvokimą ir vertinimą, bet ir jos ryšį su vaiku.

Mamos dažnai nedrįsta kalbėti apie žindymo aversiją, garsiai įvardyti to nemalonaus jausmo, kurį patiria arba bijo pasakyti, kad jaučia atgrasumą žindymui, kadangi atsiranda manančių, jog žindymo aversijos jautimas yra psichinė problema arba nemeilė vaikui, motyvacijos žindyti stoka. Moterys jaučiasi siaubingos mamos, kad gali patirti tokius priešiškus jausmus savo vaikui žindymo metu. Jos pyksta ant savęs, jaučiasi nenormalios, kad tai patiria. Yra labai negera jausti pyktį savo mažam vaikui, bet šios emocijos kyla instinktų lygmenyje ir yra beveik nesuvaldomos, nuo pačios moters tarsi nepriklausančios.

Žindymo aversija emociškai yra labai sunkiai pakeliama, ji pavagia viską, ką iki tol gražaus ir jaukaus teikė žindymas. Visą tai užgožia vienintelis noras, kad viskas kuo greičiau baigtųsi, o kartu ir didelė kaltė, kad taip jaučiamasi. Taigi, kai žindymo kelionėje moterys susiduria su žindymo aversija, gali kilti jausmai, panašūs į gedėjimo – ateina suvokimas, kad kažkas, kas buvo labai gera ir gražu, kas teikė džiaugsmą ir malonumą, baigėsi ir niekada nebegrįš. Moteris dažnai patiria liūdesį ir nusivylimą. Ji nori priglausti, myluoti, liesti vaikelį, bet ima jo vengti, kadangi fizinis sąlytis su vaiku primena jam apie galimybę pažįsti. Moteris pradeda jausti stiprų nerimą, kaip žindymo aversija paveiks jos ir vaikelio santykius, jų tarpusavio emocinį ryšį.

Žindymo aversijos išgyvenimai veikia moters savęs vertinimą. Moters, kaip mamos, identitetas yra labai svarbus psichologinei jos savijautai ir pasitikėjimui savimi. Neigiamas savęs vertinimas dėl žindymo sunkumų gali lemti bendrą savęs, kaip mamos, ir savo motinystės nuvertinimą, o tai gali kelti motinystės sunkumų ir vėliau, žindymui jau pasibaigus. Teigiamas savęs vertinimas žindant, priešingai, gali padidinti pasitikėjimą savimi kaip mama. Taigi labai svarbu laiku sustoti ir sąmoningai į viską pažvelgti, įsisąmoninti, kiek, iš tiesų, mama yra atsakinga už tai, kad patiria žindymo aversiją. Jei padarė viską, ką gali, jei išsamiai apsvarstė tolesnius pasirinkimus, vadinasi gali būti rami, kad apgynė tiek vaikelio, tiek savo interesus, atsižvelgdama į judviejų gerovę ir poreikius.

Būkime lanksčios ir pasiruošusios netikėtumams bei iššūkiams

Dabar mes nežinome, ką mums paruošusi ateitis, kokių iššūkių sulauksime, kiek resursų turėsime juos įveikti, todėl būtų neteisinga šimtu procentu tvirtinti, kad tikrai įgyvendinsime savo tikslą ar pasieksime svajonę. Dažnai mamos tik gimus vaikeliui jau nusprendžia, kad žindys tol, kol vaikas norės. Jos didžiuojasi tokiu savo sprendimu ir džiaugiasi savimi, stebisi, kodėl kitos mamos to nedaro, kartais jas ir smerkia. Tačiau mes niekada nežinome, su kokiais sunkumais susidursime. Būna mamų, kurios nebegali žindyti, nes vartoja su žindymu nesuderinamus vaistus. Pastaruoju atveju moterys nekaltina savęs, jos liūdi ir išgedi žindymo netektį, tačiau savęs, kaip motinos, už tai nenuvertina. Būna moterų, kurios nebežindo, nes beprotiškai pavargo ar emociškai išseko. Būna mamų, kurios nebežindo, nes pradeda eiti į darbą. Tų „būna“ yra visokiausių, tad ir mes turime teisę turėti savo „būna“, kai ištinka didžiulė žindymo aversija, kuri man, kaip mamai, sukelia tokio masto neigiamus potyrius ir emocijas, jog daro santykiams su vaikeliu daug didesnę žalą, nei žindymo nutraukimas.

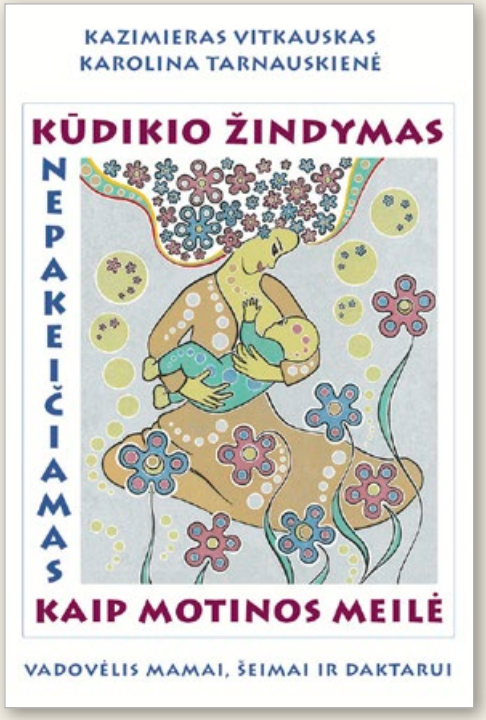
Svarbu suprasti, kad mes galime ir turime teisę neišpildyti sau pačioms sukeltų lūkesčių ir savęs nesmerkti. Prisiminkime, kad esame tokia ne viena – daugybė mamų tai patiria. Ir kad esame dėl to nekaltos. Būtina ieškoti, kas galėtų palaikyti, pasidalinti panašia patirtimi. Labai svarbu nesijausti vienišai.

Svarstant, ar atsiradus žindymo aversijai žindymą nutraukti, būtina atsižvelgti ir į tai, kad vaikas, matydamas ir jausdamas mamos nepasitenkinimą žindymu, gali pradėti išgyventi skaudžius jausmus, jaustis prasikaltęs, blogas, ypač jei mama jam nepaaiškina, kas vyksta, kodėl ji nepatenkinta. Pienuko duodama nauda tokiu atveju neatsvers psichologinės žalos vaikui.

Išgyvendamos žindymo aversiją privalome palaikyti pačios save

Vėl ir vėl priminkime sau, kad žindymo aversija nuo mūsų meilės vaikui ar pastangų nepriklauso ir jokiu būdu negalima savęs vertinti pagal tai, ar ją patiriu, ar ne. Kai žindymas pasidaro stresą keliančiu motinystės veiksniu, nereikia pradėti vertinti visos motinystės tik per žindymo prizmę. Ieškokime, kokie kiti dalykai mums yra malonūs ir suteikia džiaugsmo būnant su vaiku, akcentuokime juos. Kad ir koks nuostabus dalykas yra žindymas, nesuabsoliutinkime jo, siekdamos ryšio su vaikeliu. Ryšį kuria daugelis dalykų, ne tik žindymas. Puoselėkime tuos kitus būdus. Nedarykime mąstymo klaidos – viskas arba nieko, jei žindymo procesas kelia sunkumų, nepradėkime apskritai visko vertinti tik tamsiomis spalvomis.

Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė
www.psichologekarolina.lt
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 pradedama vos pagimdžius!

Septintoji knygos laida papildyta penkiais naujais skyriais.

Daugiau apie knygą ir autorius: ***www.zindyk.lt***

medela

Mažos ir praktiškos priemonės, skirtos įveikti pirmąsias žindymo kliūtis

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

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

medela produktus įsigykite parduotuvėse ir vaistinėse.

Daugiau informacijos rasite
www.medela.com/breastfeeding
www.mediq24.lt

MEDIQ

Pirmoji žiema: kada keliauti į lauką?

Pasivaikščiojimai lauke yra labai svarbi kūdikio dienotvarkės dalis bet kuriuo metų laiku. Tačiau žiemą situacija sudėtingesnė, ypač jeigu vaikelis gimė šį šalčiausią metų periodą. Kada pirmąkart naujagimį galima išvežti į lauką, kiek turėtų trukti pirmasis pasivaikščiojimas? Kaip aprengti mažylį kandžiojantis šaltukui?

Kada galima pirmą kartą išeiti į lauką su naujagimiu?

Viskas priklauso nuo oro ir kūdikio sveikatos. Šaltuoju metų laiku einant pasivaikščioti su naujagimiu reikia būti atsargiems. Dažniausiai, jei kūdikis visiškai sveikas, pirmą kartą žiemą pasivaikščioti lauke galima praėjus maždaug 2 savaitėms po gimimo, tačiau tada, kai oras nėra labai šaltas ir žvarbus. Jei vaikas serga kokia nors liga arba gimė neišnešiotas, dėl išėjimo į lauką pasitarkite su mažylį prižiūrinčiu pediatru.

Į lauką einama tik tą dieną, kai oro temperatūra ne žemesnė kaip 5 laipsniai šalčio. O kai lauke temperatūra žemesnė nei 10 laipsnių šalčio, nepatariama vežti į lauką visų kūdikių iki vienerių metų. Dar reikėtų atsižvelgti į tai, kad pagal temperatūrą ne visada galima spręsti apie oro sąlygas. Jeigu lauke drėgna, pučia stiprus vėjas ar siaučia pūga, nors ir termometras rodys 0 laipsnių, jausime gerokai didesnį šaltį. Todėl tokiu oru geriau kūdikio į lauką nevežti.

Kiek laiko galima praleisti lauke, kur geriau pasivaikščioti su mažyliu?

Pratindami kūdikį prie lauko šaltuoju metų periodu, galite jį pamigdyti įstiklintame balkone arba šiltai aprengę palaikyti kambaryje atvėrę langus.

Pirmasis pasivaikščiojimas su kūdikiu žiemą turi trukti ne ilgiau kaip 10–15 minučių. Vėliau šį laiką kasdien laipsniškai ilginkite dar po 5–10 minučių. Kai mažylis įpras prie kelionių į lauką, ore galėsite praleisti daug daugiau laiko – nuo pusantros iki dviejų valandų.

Pasivaikščiojimams reikėtų rinktis ramias vietas, kuriose nedaug žmonių, toliau nuo kelių, kur oras nėra užterštas. Geriausia mažylį vežioti miške arba parke. Jei tai neįmanoma, stenkitės pasirinkti jaukų, uždarą kiemą, kur mažiau mašinų ir erzinančių garsų, galinčių pažadinti ar išgąsdinti mažylį.

Kokiais drabužėliais pasirūpinti?

Žiemai naujagimiui reikia nusipirkti šiltą kombinezoną su pėdutėmis ir rankyčių movomis ar vokelį, po kuriais jį renkite laisvesniais kelių sluoksnių drabužiais. Ant medvilninio ar vilnonio siaustinuko užvilkite šliaužtinukus, jeigu oras šaltesnis – dar ir megztinį. Žvarbiu oru uždėkite mažyliui gerai prie galvos priglundančią šiltą kepurę, kakliuką apriškite šaliku. Tik neuždenkite juo veido, nes šiltas iškvepiamas oras sudrėkins audinį ir šalikas sušaldys vaiko veidelį. Likus pusvalandžiui iki išėjimo į lauką, žvarbesnę dieną patepkite vaiko skruostukus nuo šalčio apsaugančiu kremu.

Su šiuo nuolaidos kodu **kraitelis10** papildoma 10% nuolaida kūdikio kraiteliui internete arba mūsų fizinėje parduotuvėje.

vaikų BAZĖ

NUO ŽINDUKO IKI 3in1 VEŽIMUKO

VAIKŲ BAZĖS SIŪLOMAS PAGRINDINIŲ DAIKTŲ SĄRAŠAS MAŽYLIO KRAITELIUI.

DRABUŽĖLIAI KŪDIKIUI:
- Siaustinukas – 2 vnt. 56 cm., Kelnytės – 2 vnt. 56 cm.
- Smėlinukas – 2 vnt. 56 cm., Šliaužtinukas – 2 vnt. 56 cm.
- Apatinė kepurytė išvirkščiomis siūlėmis – 1 vnt. 38 cm.
- Apatinė kepurytė išvirkščiomis siūlėmis – 1 vnt. 40 cm.
- Viršutinė kepurytė – 1 vnt. 40 cm.
- Pirštinytės – 1 vnt., Vilnos kojinytės – 2 poros. 9 arba 10 cm.
- Šiltas vokelis ar kombinezonas parsivežti iš ligoninės, atsižvelgiant į metų laiką.

HIGIENOS IR MAITINIMO REIKMENYS:
- Marliukai – 5 vnt.
- Vienkartiniai neperšlampantys paklotai – 1 pakuotė.
- Flanelinis vystyklas – 2 vnt.
- Drėgnos servetėlės – 1 pakuotė.
- Nagų priežiūros priemonės – 1 vnt.
- Šukos ir šepetys – 1 vnt., Maudymosi kempinė – 1 vnt.
- Vonelės gultukas – 1 vnt., Vandens termometras – 1 vnt.
- Rankšluostis su gobtuvu – 1 vnt., Aspiratorius – 1 vnt.
- Čiulptukas 0-6 mėn. – 1 vnt. (pagal poreikį)
- Dieglių nesukeliantis buteliukas – 1 vnt.
- Šildytuvas – sterilizatorius – 1 vnt.

KITI DAIKTAI:
- Universalus vežimėlis – 1 vnt., Lovytė arba lopšiukas – 1 vnt.
- Čiužinys – 1 vnt., Lovytės apsaugos – 1 vnt.
- Kaldrytė – 1 vnt., Pagalvytė – 1 vnt.
- Patalynės užvalkalų komplektas – 2 vnt.
- Neperšlampanti paklodė – 1 vnt., Paklodė – 2 vnt.
- Vokelis – 1 vnt.

MAMOS PREKĖS:
- Pogimdyvinės kelnaitės.
- Įklotai – 1 pakuotė.
- Įklotai į liemenėlę – 1 pakuotė.

Taikos pr. 17, Klaipėda www.vaikubaze.lt

LT_Rlz_06_2023_V1_press Reklamos paruošimo data: 2023 m. birželio mėn.

Dvi formulės švelniai ir jautriai kūdikių sauskelnių 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 kiekvienąkart 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