

mama ir vaikas

2015 m. ruduo

Rūpinkimės vaiko sveikata

**Kiek žingsnių nuo
putlios mamytės –
iki atletiškos moters?**

**Atletinio kultūrizmo
sportininkės ir mamos
Neringos Gorelės patirtis**

**Kai užklumpa rudeninis
peršalimas**

Kovojame su virusais

Kada kosulys – draugas?

Ligų kaltininkai – adenoidai

Kokį vandenį geria vaikas?

Gydytojas

Kazimieras Vitkauskas

**Pirštas kūdikio burnoje –
blogai ar gerai**





Klaipėdos lėlių teatras

REPERTUARAS

SPALIS

- 3 d. 12 val. **PREMJERA!** Lėlių vaidinimas „Coliukė“.
4 d. 12 val. ir 14 val. **PREMJERA!** Lėlių vaidinimas „Coliukė“.
9 d. 18 val. koncertas šeimai „Niekados nesakyk niekados nesakyk niekados“.
10 d. 12 val. Lėlių spektaklis „Stebuklingas Pelenės laikas“.
11 d. 12 val. Lėlių vaidinimas kūdikiams „Labas, mažyli“.
17 d. 12 val. **PREMJERA!** Lėlių vaidinimas „Coliukė“.
18 d. 12 val. Lėlių vaidinimas „Nepaprasta Edvardo Tiuleino kelionė“ pagal Kate DiKamilo.
24 d. 12 val. Lėlių vaidinimas „Sudaužytas kiaušinis“.
25 d. 12 val. **PREMJERA!** Lėlių vaidinimas „Coliukė“.
31 d. 12 val. Lėlių spektaklis „Raudonkepuraite“.

GRUODIS

- 5 d. 12 val., 14 val., 16 val. Kalėdų Senelio namelis.
6 d. 12 val., 14 val., 16 val. Kalėdų Senelio namelis.
12 d. 10 val., 12 val., 14 val. Kalėdų Senelio namelis.
13 d. 10 val., 12 val., 14 val. Kalėdų Senelio namelis.
18 d. 16 val. ir 18 val. Kalėdų Senelio namelis.
19 d. 10 val., 12 val., 14 val., 16 val. Kalėdų Senelio namelis.
20 d. 10 val., 12 val., 14 val., 16 val. Kalėdų Senelio namelis.
21 d. 16 val. Kalėdų Senelio namelis.
22 d. 16 val. Kalėdų Senelio namelis.

LAPKRITIS

- 7 d. 12 val. **PREMJERA!** Lėlių vaidinimas visai šeimai „Kas tu?“.
8 d. 12 val. ir 14 val. **PREMJERA!** Lėlių vaidinimas visai šeimai „Kas tu?“.
14 d. 12 val. **PREMJERA!** Lėlių vaidinimas „Coliukė“.
15 d. 12 val. Lėlių vaidinimas „Nepaprasta Edvardo Tiuleino kelionė“ pagal Kate DiKamilo.
21 d. 12 val. **PREMJERA!** Lėlių vaidinimas visai šeimai „Kas tu?“.
22 d. 12 val. Lėlių spektaklis „Raudonkepuraite“.
28 d. 12 val. Lėlių vaidinimas „Arbatėlė“.
29 d. 11 val. ir 12 val. Lėlių vaidinimas kūdikiams „Sapnų pasakėlė - vandenynas“.



Klaipėdos lėlių teatras
Vežėjų 4, Klaipėda
Tel. +370 46 239932
www.klaipedosleliuteatras.lt
info@klaipedosleliuteatras.lt



Viršelio nuotraukoje
Neringa Gorelė su dukrele Ieva
Fotografas Šarūnas Jonkus

2015 m. Nr. 3 (24)

Nemokamas sveikatos žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“
info@mamairvaikas.lt

Leidinį parengė Dalia Petrutytė,
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė

Reklama

Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. paštas ieva@mamairvaikas.lt

Projektas Mama ir vaikas

vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58686
El. paštas neringa@mamairvaikas.lt

Turinys

MAMŲ ISTORIJOS

Kiek žingsnių nuo putlios mamytės – iki atletiškos moters? 4

RUDENS LIGOS

Kuo ginsimės nuo gripo? 7

Kai užklumpa rudensinis peršalimas 8

Rudeninė apranga nuo drėgmės, šaltuko ir perkaitimo 11

Vaikas užkimo – greičiausiai tai laringitas 12

Kada kosulys – draugas? 14

VAISTINĖLĖ

Medikė mama apie tai, kas padeda šeimai nesusirgti 16

Stresas – didžiausias vaiko imuniteto priešas 17

Ką turime žinoti apie konjunktyvitą 18

Vitaminai – vaiko galia prieš virusus 20

SVEIKA MITYBA

Kokį vandenį geria vaikas? 22

KŪDIKIS

Pirštas kūdikio burnoje – blogai ar gerai? 24

Kaip išsirinkti tobulą vežimėlį? 27

Pirmasis dantukas – džiaugsmas ir skausmas 28

BŪKIME SVEIKUČIAI

Geležies stokoja daugiau nei pusė vaikų 30

Ligų kaltininkai – adenoidai 32

PATARIMAI TĖVAMS

Kada vaikas nori eiti į darželį? 34

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

www.mamairvaikas.lt – sveikatos žurnalas internete

Sveikas ruduo su
mamairvaikas.lt

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

VISADA,

-  kai reikia,
-  kai nežinai,
-  kai abejoji –

ŠALIA.





Kiek žingsnių nuo putlios mamytės – iki atletiškos moters?

Dar prieš porą metų ką tik tapusiai mama Nerina Gorelei nedavė ramybės beveik 40 per nėštumą priaugintų kilogramų. Nors anksčiau moteris atsvariu nesiskundė, bet pati savimi visiškai patenkinta nebuvo ir svajojo numesti kelis kilogramus. Nėštumas šiuos planus nustūmė tolyn ir, deja, labai pakenkė figūrai. Tuomet, ko gero, būtų tik nusijuokusi, jeigu kas pasakytų, kad taps kultūrizmo sportininke, po metų – Europos taurės „Gintarinio prizo“ turnyro II vietos nugalėtoja, šių metų gegužę laimės bronzos medalį Europos kultūrizmo čempionate Taline, o rugsėjį nugalės Lietuvos kultūrizmo taurės varžybose.

Tiesa, beveik 10 kilogramų nebeliko po gimdymo, bet 30 slėgė, badė akis ir gadino nuotaiką. Kankinti savęs drastiškomis dietomis jauna mama negalėtų, nors ir būtų norėjusi, dėl žindymo. O pagelbėjo didelis noras ir paprastos natūralios priemonės: maistas ir sportas.

Grįžote iš gimdymo namų su mažyle ir drauge su motinystės rūpesčiais neturėjote ramybės dėl figūros? Kita sakytų: „paauginsiu vaiką, tada“... Kas pastūmėjo veikti iš karto?

Nėštumo metu svoris augo labai greitai ir neaišku kodėl, nes valgiau įprastai, maisto užgaidų neturėjau, todėl mane ištiko šokas. Tikrai daug galvojau, kaip tą svorį numesiu, ir jau ligoninėje pradėjau rinktis, ką valgyti. Sportuoti pradėjau tik po pusmečio ir nuo labai lengvų treniruočių, nes kūnas po nėštumo buvo labai silpnas. Lankiau pilateso ir kitas grupines treniruotes, mankštinausi namie. Paskui pradėjau bėgioti, žaisti tenisą ir vaikščioti į treniruoklių salę, bet didžiąją dalį svorio padėjo numesti mityba. Salėje jau prasi-dėjo kūno modeliavimas. Jokių dietų nesilaikiau, tik atsisakiau kepto maisto, miltų, saldumynų, cukraus, pradėjau valgyti mažiau vaisių ir daug įvairių daržovių. Panašiai maitinausi ir prieš tai, bet nežinojau kada kokį produktą geriausia valgyti. Tai yra labai svarbu. Laikytis dietos turiu tik dėl kultūrizmo – keletą mėnesių prieš varžybas.

Kaip sportą suderinote su nesibaigiančiais motinystės rūpesčiais? Gal ir kitoms mamytėms ši patirtis pravars.

Išties, šie metai buvo labai aktyvūs ir per dekretines atostogas nuveikiau daug. Baigiau magistro studijas, atradau sportą, kuris tapo mano aistra. Aišku, jis reikalauja laiko, bet vaikas tikrai išmokė planuoti laiką ir atskirti prioritetus bei pažiūrėti į savo gyvenimą naujai. Dalis mankštų buvo pritaikytos mamai ir vaikui, o kai aš sportavau, leva žaidė su kitais mažyliais. Nauda abiem – mama gražėja, o vaikas lavina socialinius įgūdžius. Esu vedusi levą ir į sporto salę – čia buvome tik dviese su sese, tad darėme pratimus pakaitomis. Kai mažylė jau paūgėjo, pažiūrėdavo ir seneliai, ir mano sesuo. Labai pasisekė, kad tiek vyro, tiek mano tėvai gyvena tame pačiame mieste. Na, ir, žinoma, turiu nuostabų vyrą, kuris man daug padeda, esu jam labai dėkinga.

Kitoms mamoms galėčiau patarti, kad labai svarbu mityba,– ji lemia 70 procentų sėkmės. Pradėkite nuo jos ir galvokite, ką valgote, ko-kia naudą maistas duos jūsų kūnui? Ar jums reikia skonio, ar sveikatos ir gražesnio kūno? Sportuoti reikia, bet užtektų bent pusvalandžio per dieną, o jį tikrai galima ištaikyti, kol vaikas miega.



Ar žindyti sportas ir nauja mityba netrukde?

Manau, kad svorio metimas žindymui netrukdo. Mano patirtis rodo, kad sveika mityba jokios įtakos pieno kiekiui neturi. Bet dažnai tai geras pasiteisinimas: „pradėsiu sportuoti, laikytis dietos, nebebus pieno“. Bet tai mitas. Jei dieta būtų griežta, tada taip, bet sveikai maitinantis ir vaikui bus didesnė nauda, ir mamai. Mama išgražės, vaikas gaus reikalingų medžiagų bei nebus dieglių. Dėl žindymo turėjau tik bėdą, kad dukrytė nenorėjo žįsti, tad teko pienuką nutraukinėti, o tai tikrai nelengva, bet verta, nes savo vaikui norisi duoti visa, kas geriausia!

Ar dukrytę taip pat stengiatės pratinti prie sveiko maisto? Kaip kovojate su saldumynais?

Iš pradžių dukryteį gaminau vieną maistą, vyrai kitą, sau trečią, dabar, kai nesiruošiu varžyboms, valgome beveik tą patį. Džiaugiuosi, kad vaikas įpratęs sveikai maitintis. Žinoma, teko nemažai pakovoti su aplinkiniais, nes kažkodėl visi



įsitikinę, kad vaikai be saldumynų užaugti negali. Mano dukrytės saldumynai yra džiovinti vaisiai, kitokių saldžių gardėsių ji nėra valgiusi, išskyrus ledus, kurių davėme šią vasarą, bet ji nepiktnaudžiauja. Juokėmės, kai būdama 2 metų ū leva parduotuvėje kitai mergaitei pasakė nepirkti bulvių traškučių, nes negalima tokių valgyti!

Tikriausiai pradedate rytą nuo mankštos? Gal ir dukrelė su tėčiu sportuoja?

Sportuoju vakarais po darbo, kartais, kai ruošiuosi varžyboms arba žinau, kad negalėsiu pasportuoti vakare, tenka ryte keltis gerokai anksčiau. Dukrytė kasdien daro mankštą darželyje. Levai patinka, bet ji turi pasirinkimo laisvę, o kartais pati sako man, kad reikia pasportuoti. Jau pusantros metų žinojo, kas yra pritūpimai. Vyras taip pat pradėjo sportuoti.

Patobulinti figūrą norėtų ne tik k, tik pagimdžiusi mamytė, bet sunku ryžtis dietoms, atsi-





sakyti mėgstamų patiekalų, prakaituoti sporto salėje... Iš kur imti tiek valios?

Manau, kad žmogaus išlaikyti yra jo vizitinė kortelė. Man ji visada buvo svarbi, todėl motyvacijos rasti sunku nebuvo. Sportuoti ypač norėjau, nes buvau labai silpna palikusi, skaudėjo nugarą, tad reikėjo sutvirtėti. Ir anksčiau stengiausi maitintis sveikai, bet pasirodo, kad viskas slypi smulkmenose, o ypatingai svarbu, ką ir kokiu metu valgiai. Daug daugiau valios reikia ruošiantis varžyboms. Mane palaiko kartu sportuojantys žmonės, taip pat tie, kurie meta svorį su mano pagalba, – turiu būti pavyzdys kitiems. Labai smagiai pasijaučiau, kai po varžybų priėjusi mergaitė pasakė, kad užaugusi bus sportininkė – tokia kaip aš.

Kas pastūmėjo į atletinio kultūrizmo sportą?

Anksčiau net nepagalvodavau, kad galiu juo susidomėti. Kai sporto klubo treneris pasiūlė ruoštis varžyboms, man atrodė juokinga. Bet po kelių mėnesių pasidarė nuobodu sportuoti ir užsimaniau naujų iššūkių. Ilgai dvejojau, bet ta mintis nedavė ramybės, ir taip gimė naujas tikslas – sudalyvauti varžybose. Debiutas buvo sėkmingas, bet dar turiu tobulėti.

Kaip išlaikote atletišką figūrą ir ruošiatės varžyboms?

Valgau įvairų maistą, bet tam tikromis valandomis tiek įprastu periodu, tiek ruošdamasi varžyboms. Kartais pavalgau net mašinoje ar grožio salone. Tik prieš varžybas lieka vien avižos, ryžiai, žalios daržovės, vištiena ir kiaušiniai. Savaitę iki varžybų jau nebegalima druskos, o prieš dieną – net vandens, be kurio sunkiausia. Svarbus ir miegas, nevalia praleisti treniruočių. Žodžiu, griežta tvarka.

Ką apie Jūsų pokyčius mano vyras, draugai?

Tikrai visi reagavo teigiamai. Daug komplimentų sulaukiau ir, aišku, pagrindinio klausimo – iš kur tiek valios? Buvo ir tokių, kurie sakė, kad gerai atrodau, tik gąsdino: „ilgai neištversi – svoris sugrįš“ ir panašiai. Buvo situacijų, kai pažįstami manęs neatpažino.

Šalia pagrindinio darbo biure Neringa Gorelė dar ir asmeninė trenerė. Ji sako, kad tai pomėgis, kaip ir baigti trenerių mokslai kūno rengybos mokykloje. Ši veikla jai teikia daug gerų emocijų, kai aplinkui visi žmonės lieknėja, geriau jaučiasi bei gražėja. Neringa įsitikinusi, kad pirmas ir svarbiausias žingsnis link gražios figūros – pradėti ne nuo rytojaus, o dabar.

*Kalbėjosi Neringa Grabauskienė
Nuotraukų autorius Šarūnas Jonkus*



Kuo ginsimės nuo gripo?

Vėlyvą rudenį atšalus orams prasideda ir gripo sezonas. Todėl verta prisiminti paprastus apsaugos nuo šios nemalonios ligos būdus. Medikai perspėja, kad gripo komplikacijos kelia didelį pavojų sveikatai. VŠĮ Kauno klinikinės ligoninės Vaikų konsultacinės poliklinikos vedėja, vaikų ligų gydytoja dr. Marija Marengolcienė tvirtina, kad gripas labiausiai puola vaikus – į ligoninę mažylių visada patenka daugiau nei suaugusiųjų.

„Tėvams primygtinai siūlau nerizikuoti savo ir vaikų sveikata, o skiepytis. Tai vienintelis ir pats efektyviausias ginklas prieš virusą. Tegul jis ir neapsaugo nuo ligos šimtu procentų, bet parengia organizmą kovai su virusu, todėl išvengsite sunkių ligos pasekmių, daug greičiau pasveiksite, labai sumažės komplikacijų pavojus“, – gydytoja neabejoja skiepų nauda.

Gydytoja perspėja, kad pirmieji susirgimai gripu registruojami jau lapkritį. Lietuvoje valstybės lėšomis sezoninio gripo vakcina skiepijamos nėščiosios, taip pat – 65-erių metų ir vyresni, gyvenantys socialinėse įstaigose žmonės, sergantieji kai kuriomis lėtinėmis ligomis, sveikatos priežiūros specialistai.

Kai kas priklauso ir nuo mūsų pačių. Pirmiausia – mažiau vaikščiokite ten, kur lankosi būriai žmonių – patalpose, renginiuose, prekybos vietose. Geriau nelipkite į sausakimšą autobusą ar troleibusą. Jeigu šalia esantis žmogus ima čiaudėti ar kosėti, prisidenkite nosį ir burną nosine arba šalikui ir greitai nueikite tolyn. Pavojingiausia vie-

ta – poliklinika, nes susirgę gripu žmonės dažnai nekviečia gydytojo į namus, o atkeliauja patys.

Kaskart sugrįžę namo nusiplaukite rankas su muilu, nepamirškite rankų higienos ir prieš valgį. Virusai nuo sergančiojo rankų patenka ant durų rankenų, turėklų viešajame transporte ir t.t., o iš ten parsinešite jų į namus.

Apsisaugoti padės dar keletas taisyklių. Prieš valgydami būtinai nuplaukite vaisius. Duoną, bandeles ir kitus miltinius produktus pirkite tik pakuočiose. Jeigu jūsų šeimos narys susirgo gripu, nevalgykite iš tų pačių indų. Stiprinkite imunitetą, vėdinkite kambarius, pasitarkite su gydytoju, kokius preparatus jums ar vaikui geriausia vartoti profilaktikai.

Jeigu vis dėlto gripas jus pakirto, sąžiningai gydykitės lovoje ir vykdykite visus gydytojo nurodymus. Gripas nebus pavojingas, jeigu tinkamai jį sutiksite. Skiepytis gydytoja M. Marengolcienė pataria nedelsiant, nes apsauga susiformuoja tik po 2 savaites.

Uždarykime vartus peršalimo ligoms

Pirmas barjeras, kurį turi įveikti infekcija, prieš patekdamą į mūsų organizmą – viršutinių kvėpavimo takų gleivinė. Todėl labai svarbu nelaukti, kada bakterijos ar virusai mus užpuols, ir kiekvieną rytą pasitepti nosies landas **PROPOLIO ALIEJUMI**. Naudoti galima tiek suaugusiems, tiek ir vaikams.

O jei jau pajutote pirmuosius gresiančio peršalimo požymius: gerklės jautrumą, dirglumą, peršėjimą, suskubkite sustabdyti infekciją, kol ji dar neišplito. Jums gali padėti iš natūralių medžiagų (bičių pikio) pagamintas purškalas **APROMELIS**. Tai propolio (bičių pikio) vandeninis ekstraktas. Purškalo sudėtyje nėra etilo alkoholio, todėl jį galima naudoti net ir vaikams. Švelnus. Gaivina, dezodoruoja, apsaugo nuo žalingo mikroorganizmų poveikio. Tinka ir inhaliacijoms.

Natūralių medžiagų derinys atsikosėjimui palengvinti peršalus, sergant gerklės uždegimu, bronchitu, plaučių ligomis – sirupas **APROTHYMUS**. Jo sudėtyje yra ne spiritingai, o vandeniniai propolio ir

čiobrelių ekstraktai. Todėl šį sirupą galima saugiai vartoti net ir mažiems vaikams. Jame nėra dirbtinių konservantų, nes jų paprasčiausiai nereikia – apsaugines funkcijas čia puikiai atlieka propolio ekstraktas. Jis derinyje su medumi didina organizmo atsparumą, mažina uždegimą, palengvina kosulį, aprūpina organizmą įvairiausiomis naudingomis medžiagomis. Čiobrelis jau nuo seno gerai žinomas kaip atsikosėjimą lengvinanti vaistažolė. Sirupo sudėtyje esantis vitaminas C yra vienas iš svarbiausių vitaminų, palaikančių organizmo atsparumą infekcijoms.

Kadangi propolis pasižymi priešvirusiniu, antibakteriniu ir priešuždegiminiu poveikiu, jis padeda esant viršutinių kvėpavimo takų infekcijoms, peršalimui, be to dezinfekuoja burnos, gerklų, nosiaryklės gleivinę, atkuria pažeistus audinius. Vandeninis propolio ekstraktas išsaugo visas gerasias bičių pikio savybes. Moksliniai tyrimai įrodo, kad propolis, naikindamas bakterijas ir virusus, sumažina ar sustabdo uždegimą, slopina



skausmą, didina organizmo atsparumą. Net ir naudojant propolio preparatus ilgesnį laiką neatsiranda atsparių mikroorganizmų formų, be to propolis nesukelia pašalinio nepageidaujamo poveikio, kaip cheminiai antibiotikai.

Kai užklumpa rudeninis peršalimas

Tik spėjus atšalti orui prasideda peršalimų periodas. Vaikai virusinę infekciją pasigauna gana dažnai. Drėgmė ir temperatūros svyravimai susilpnina mažųjų atsparumą, o suprakaitavusį ar kojytes sušlapusį vaiką greitai sušaldo vėjas. Tai labai patinka virusams. Viršutinių kvėpavimo takų ligomis vaikai serga iki 7-10 kartų per metus. Net ir beveik niekada nesirgusį mažylį virusai palaužia pradėjus lankyti darželį, nes jų ten gerokai daugiau negu namuose, o dar besiformuojančiam vaiko imunitetui sunku atsilaikyti. Virusines ligas darželyje vaikai vienas kitam perduoda žaibišku greičiu. Tėvams belieka padėti mažyliui greičiau pasveikti ir stiprinti vaiko imunitetą.

Ligos pradžia

Peršalimo simptomai paprastai atsiranda po 1–3 parų inkubacinio periodo. Šokteli temperatūra, vaikas pradeda čiaudėti ir kosėti, užgula nosį ir ima tekėti vandeningos ir gleivingos išskyros, dėl perštinčios gerklių jam sunku ryti, skauda galvą, parausta ir ima ašaroti akytės, padidėja kaklo, pažastų limfmazgiai. Mažylis tampa irzlus, mieguistas, greitai nuvargsta, netenka apetito, atsisako net mėgstamų žaidimų.

Suprasti, kas vaikui negerai, gali būti sunku, jeigu jis pats dar nemoka apibūdinti savo negalavimų. Išeitis tėveliams – žaidimas, susidedantis iš klausimų, kurie padės atpažinti ligos požymius. Pirmiausia vaiką nuraminkite, nes ilgai verkiant pakils dar didesnė temperatūra. Nors padidėjusi temperatūra reiškia, kad vaiko imunitetas kovoja su liga, jei ji aukštesnė kaip 38,5 laipsnių, jau reikia duoti karščiavimą mažinančių vaistų.

Sergančiam vaikui būtina iškvieskite gydytoją, nes tik specialistas tiksliai nustatys ligą ir paskirs tinkamus vaistus. Gydytojas padės ne tik greičiau nugalėti ligą, bet ir išvengti sunkesnių komplikacijų. Netinkamai gydoma infekcija iš viršutinių kvėpavimo takų gali nuslinkti į plaučius.

Jeigu didelė temperatūra

Temperatūros iki 38,5 laipsnių mažinti nereikia, nes trukdysime mažyliui nugalėti virusus. Karščiuojant gaminasi virusus naikinantį baltymą – interferoną. Be reikalo numušus temperatūrą, vaikas gali sirgti ilgiau. Taigi pradėdame mažinti aukštesnę kaip 38,5 laipsnių temperatūrą, nes ji labai pablogina vaiko savijautą, slopina aktyvumą, sutrikdo miegą, vaikas nebenori nei valgyti, nei gerti. Be to, užsitęsęs karščiavimas gali sukelti traukulius. Namų vaistinėlėje reikia būtinai turėti vaistų nuo temperatūros – juk susirgti vaikas gali ir naktį.

Saugūs vaikams, be to, efektyviausi – ibu-

profeno preparatai, jie veikia greitai ir ilgai. Tokie vaistai padės ir nuo skausmo bei uždegimo. Sirupo pavidalo vaikiškais ibuprofeno vaistikais patogus mažylį girdyti. Neapsiriksime dėl dozės, o ir skonis mažiesiems ligoniuokams patiks.

Užgulta nosis ir kosulys

Gera pažįstamas peršalimo simptomas – sloga. Užgulta nosyje sunku kvėpuoti, todėl kūdikiui ar mažam vaikui, kuris nemoka išsišnirpėti, reikia ją išvalyti specialiu siurbtuku. Vaistinėje nusipirkite purškiamą jūros vandens preparatą nosytei plauti. Mažos skysčio dalelės gerai sudrėkins nosies gleivinę ir gleivės lengviau pasišalins. Be to, gleivinė greičiau atsikurs ir nosytės neužkimš sukietėję gleivių gumulėliai. Jeigu nosytės išskyros pūlingos, prireiks antimikrobinų ir antivirusinių lašiuokų, kuriuos patars įsigyti gydytojas. Tik prisiminkite, kad kraujagysles siaurinančių nosies lašų nedera vartoti dažniau kaip 4 kartus per dieną ir ilgai, nes jie ne tik mažina nosies paburkimą, bet ir išsausina gleivinę. Be to, prie jų įprantama.

Atsikosėti vaikui padės gleives skystinantys vaistikai, įvairūs tepaliukai, kurių įtrinsite į vaiko krūtinę, šiltos arbatėlės. Gerkles skausmą ir uždegimą nuramins čilpiami vaistikai. Dar gerklę galima skalauti šiltu pasūdytu vandeniu ar specialiomis vaistinėse parduodamomis skalavimo priemonėmis.

Ligoniuko režimas

Ligoniukui kovoti su liga reikia suteikti geras sąlygas. Geriausia, jei sergantis mažylis gulės lovoje, bet mažą vaiką sunku nulaikyti. Pasiūlykite jam ramius žaidimus: pilies iš kaladėlių statybą, dėlionę, knygelę. Vaikas turi daug gerti, nors ir nesinorėtų, nes prakaituodamas jis netenka skysčių. Sugulvokite žaidimus, kurie paskatins mažylį gerti skanų kompotą arba arbatėlę drauge su lėlėmis, žaidimų žmogeliukais. Jeigu vaikas



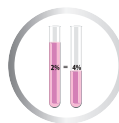
„FORTE“ – TA PATI DOZĖ, BET KŪDIKIUI REIKIA NURYTI MAŽIAU SKYSČIO.

„Forte“ – patogesnė vaisto vartojimo forma: Ta pati dozė yra pusėjė vaisto kiekio (ta pati dozė pusėjė dozės)*. „Nurofen Forte Orange“ sudėtyje yra daugiau ibuprofeno, todėl dabar skausmui numalšinti ir karščiavimui sumažinti vaikas turi suvartoti mažesnę dozę. „Nurofen Forte Orange“ yra saugus vartoti.

* Lyginant su Latvijoje parduodamu „Nurofen Berniemi“ bei Lietuvos rinkoje siūlomais produktais, kuriuose ibuprofeno koncentracija 100 mg/5ml.

SKAUSMUI MALŠINTI IR KARŠČIAVIMUI MAŽINTI. SPECIALIAI SUKURTAS VAIKAMS NUO 3 MĖNESIŲ.

-  **SUDĖTYJE YRA IBUPROFENO**  **PRADEDA VEIKTI JAU PO 15-30 MIN.**  **VEIKIA IKI 8 VALANDŲ.**
-  **SU PATOGIU DOZATORIUMI**  **PAGAMINTAS JUNGTINĖJE KARALYSTĖJE**



NERECEPTINIS VAISTINIS PREPARATAS. RINKODAROS TEISĖS TURĖTOJAS.

Reckitt Benckiser (Poland) S.A., ul. Okunin 1, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki, Lenkija. Nurofen Forte Orange 40 mg/ml geriamoji suspensija. Ibuprofenas

1 ml geriamosios suspensijos yra 40 mg ibuprofeno. Indikacijos: trumpalaikis šilumos ir vidutinio stiprumo skausmo malšinimas, karščiavimo mažinimas. Vartojimo būdai ir dozavimas: 3–6 mėnesių kūdikiams (svėrimams > 5 kg) gerti po 1,25 ml 3 kartus per parą; 6–12 mėnesių kūdikiams (8–10 kg) – po 1,25 ml 3–4 kartus per parą; 1–3 metų vaikams (10–15 kg) – po 2,5 ml 3 kartus per parą; 3–6 metų vaikams (15–20 kg) – po 2,5 ml 3 kartus per parą; 6–9 metų vaikams (20–30 kg) – po 5 ml 3 kartus per parą; 9–12 metų vaikams (30–40 kg) – po 7,5 ml naudojant švirkštą 2 kartus; 5 ml + 2,5 ml 3 kartus per parą. Kontraindikacijos: padidėjęs jautrumas ibuprofenui arba kitiems nesteroidiniams vaistams nuo uždegimo (NVNU), arba bet kuriai pagalbine medžiagai; anksčiau buvę acetilsalicilo rūgšties ar kitų nesteroidinių vaistinių preparatų nuo uždegimo sukėli bronchų spazmas, astma, rinitas ar dilgdinė; anksčiau buvę su NVNU vartojimu susiję kraujavimas iš virškinamojo trakto ar virškinamojo trakto perforacija; aktyvi ar anksčiau buvusi psichotarijanti pepsinė opa arba opos kraujavimas; didu ar daugiau atskirų patvirtintų opų susidarymo ar kraujavimo epizodų; kraujavimas į smegenis arba kitoks kraujavimas; sunkūs kepenų nepakankamumas arba sunkūs širdies nepakankamumas; kraujo krešėjimo sutrikimai (ibuprofenas gali padidinti kraujavimo laiką); neaiškios kilmės kraujodros sutrikimai, tokie kaip trombocitopenija; paskutinis nėštumo trimestras. Prežmė įdėmai perskaityti pakuoės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti jūsų sveikatai.



mėgsta, išspauskite jam šviežių sulčių, išvirkite obuolių kompotą arba spanguolių kisielių. Tinkamiausias lengvai virškinamas maistas, o valgyti vaikas gali pagal apetitą, bet ne per prievartą.

Prakaituojančio vaiko drabužėlius reikia nuolat keisti, mama turėtų kasdien plauti ir vėdinti kambarius. Sausas kambario oras dirgina ir džiovina nosies gleivinę, todėl prireikus patartina jį drėkinti.

Karščiuojantį vaiką renkite lengvais drabužėliais, užklokite plona antklode. Galima ištrinti vaiko odą drėgnu rankšluosčiu. Šilčiau užkloti reikia tik drebulio krečiamą vaiką, jeigu sušalo kojytės ir rankytės arba jis pat skundžiasi, kad šalta.

Liaudiškos priemonės nuo peršalimo

Gydymosi liaudiškomis priemonėmis patirtis perduodama iš kartos į kartą ir patikrinta laiko. Močiutės receptus sėkmingai galima derinti su vaistais. Be to, liaudiški metodai ne tik sveiki ir saugūs, bet dar padeda stiprinti imunitetą.

Negalaujančiam mažyliui pasiūlykite arbatos su aviečių uogiene arba šilto gėrimo su medumi. Peršalus padeda džiovintų aviečių arbata. Du valgomuosius šaukštus džiovintų aviečių užplikome 2 stiklinėmis verdančio vandens, 10–15 minučių palaikome termose ir duodame mažyliui gerti po pusę stiklinės 4 kartus per dieną.

Nuo seno močiučių mėgstamos vaistažolės peršalimo požymiams palengvinti – liepžiedžiai ir čiobreliai. Čiobreliai padeda lengviau atsikosėti, liepžiedžiai turi antibakterinių savybių, skatina prakaitavimą, juose yra uždegimą slopinančių medžiagų. Liepžiedžių arbatą galite pagardinti

medumi. 1–2 šaukštėlius džiovintų liepų žiedų užplikykite verdančiu vandeniu, po 10 minučių nukoškite ir gerai išmaišykite.

Galite užplikyti ramunėlių užpilą. 2–3 arbatinius šaukštėlius džiovintų ramunėlių žiedų užplikite stikline verdančio vandens ir palaukite termose dvi valandas nukoškite. Vaikui šios arbatos duokite pagal amžių – 2 valgomuosius šaukštus – trečdalį stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.

Gerklės perštėjimą numalšins šiltas pienas su medumi ir sviestu. Peršalusio mažylio kojytės prieš naktį pamirkykite šiltame vandenyje su druska arba garstyčių milteliais ir apmaukite šiltas kojinytes.

Nepamirškite apsauginių svogūnų ir česnakų savybių. Žinoma, vaikas vargu ar valgys sumuštinį su česnako skiltelėmis, bet šiek tiek jų galima įmaišyti į mėgstamą patiekalą. Vyresniems vaikams galima paruošti tokį mišinį: į stiklinę šilto vandens įdėkite šaukštą tarkuotų krienų, po arbatinį šaukštelį medaus ir tarkuoto česnako. Prieš vaikui geriant mišinio, vis pamaišykite, kad nenusėstų krienai.

Jei negalavimai nestiprūs, pavyzdžiui, nedidelė sloga, kosuliukas, karščiavimas, dažniausiai vaikas pasveiksta per savaitę. Sunerimti būtina tada, jeigu sergančio vaiko būklė nepagerėja per 4–5 dienas. Taip pat, kai vaiką kamuoja stiprus kosulys, dažnas kvėpavimas, aukšta temperatūra, jam sunku atsikosėti, jeigu atsiranda dusulys, krūtinės skausmas. Bet kuriuo atveju reikia skubiai kviesti gydytoją, jeigu susirgo kūdikis – ypač pirmaisiais gyvenimo mėnesiais.

Parengė Undinė Gilė

Rudeninė apranga – nuo drėgmės, šaltuko ir perkaitimo

Rudeninis oras permainingas. Po žvarbaus ryto gali pradžiuginti šilta saulėta diena, o po jos nekviestas ateina vėsokas vakaras. Rudenį išleisdami vaiką į darželį ar mokyklą paprastai negalime nuspėti visos dienos oro. Kaip aprengti mažylį, kad jis ne tik nesusalėtų bei nesuslaptų, bet ir nesukaistų?

Renkamės drabužėlius

Natūralių audinių drabužiai leidžia orui ir drėgmei cirkuliuoti natūraliai, todėl vaikas ne taip greitai suprakaituoja ir perkaista. Sintetinių audinių rūbeliais aprengtas mažylis greitai peršąla. Jeigu jam pasidarys karšta, su sintetiniais marškinėliais arba megztuku jis suprakaituos per kelias minutes. Išimtis – šiuolaikiniai modernūs audiniai, iš kurių siuvami membraniniai drabužiai. Tokia striukytė arba kombinezonas nepraleidžia vėjo, neperšlampa ir sulaiko šilumą. Be to, jie lengvučiai ir netrukdo vaikui judėti.

Daugiau – geriau?

Gera mamoms žinoma taisyklė – vežimėlyje gulintį kūdikį iki pusės metų rengti vienu sluoksniu drabužėlių daugiau negu ji pati. Didesni vaikai lauke nuolat bėgioja, todėl jų nereikia pernelyg šiltai aprengti, nes sukaitęs mažylis greitai suserga.

Kepurė, šalikas ir pirštinės

Vilnonės kepurės rudenį dar nereikia, nes

perkais mažylio galva. Uždėkite jam megztą medvilninę kepuraitę, kuri gali būti su plonu pamušalu. Nupirkite kepurę su užsegamomis ar surišamomis ausytėmis, kurios apsaugos nuo ausų uždegimo – otito.

Šaliku apvyniojame kaklą, jokių būdų neužtempiame jo ant veiduko, nes vaikui kvėpuojant jis sudrėks ir greičiau pakirs peršalimas. Eidami į lauką pasiimkite atsarginę porą pirštinių, nes sušlapusias reikia tuojau pat pakeisti.

Batukai

Lietingomis rudens dienomis rinkitės neperšlampus batukus, bet nebūtinai guminius. Dauguma šiuolaikinės membraninės avalynės nepraleidžia į vidų vandens. Vaiko batukai turi atitikti jo pėdos dydį: per ankšti spaus pirštukus ir pėdutę, trukdys normaliai kraujotakai, todėl kojos greitai sušals. Išaugtiniais batukais taupių mamų apauti mažyliai dažnai užkliūna ir griuvinėja.



TAVO ISTORIJA
fotoknygoje



Su kodu **MANOISTORIJA** gausi 30% nuolaidą visoms fotoknygoms.
Galioja iki 2015 11 30

zoombook
www.zoombook.lt

Vaikas užkimo – greičiausiai tai laringitas

Vaiko peršalimas gali lengvai praeiti be pasekmių, bet infekcija gali persimesti į nosies ertmės gleivinę ir sukelti jos uždegimą (rinitas), pasiekti gomurio tonziles (tonzilitas), nusileidusi į bronchus atnešti vieną iš dažniausių apatinių kvėpavimo takų ligų – bronchitą ir komplikuotis viena iš pavojingiausių ligų – plaučių uždegimu. Prie paprasto peršalimo ir visų rimtesnių ligų dar gali prisidėti laringitas – gerklų gleivinės uždegimas. Laringitas aršiausiai puola vėlyvą rudenį ir ankstyvą žiemą.

Kaip suprasti, kad vaikui laringitas?

Gerklų srityje yra balso stygos, todėl pagrindinis laringito požymis – užkimas, galima net prarasti balsą. Atsiranda sausas, šiurkštus kosulys, vaikas gali karščiuoti. Ligos pradžioje išsausėja ir pradeda perštėti gerklė, pirmosiomis ligos dienomis gali skaudėti gerklę ryjant. Ligoniuokas tesugeba kalbėti tyliai, pakinta balsas, gali skaudėti galvą ir šiek tiek pakilti temperatūra. Ūminis laringitas tęsiasi 7–10 dienų.

Šią vaiko ligą dar paskatina neracionali mityba, vitaminų stoka, šaltis, dulkių sklindas ir sausas oras. Vaikams liga nėra sunki, bet 3 mėnesių – 6 metų mažyliams dažnai išsivysto klatinga ir pavojinga jos forma – stenozuojantis laringitas, dar vadinamas netikru krupu.

Stenozuojantis laringitas – pavojingas

Ūmiu stenozuojančiu laringitu dažnai suserga alergiški vaikai. Liga panaši į gerklų difteriją, vadinamą krupu, todėl ir pavadinta netikru krupu. Gerklos paburksta, dėl to sumažėja jų spindis ir vaikui sunku kvėpuoti. Kai jis įkvėpia, girdisi garsus dusulys. Liga prasideda staiga naktį lojamo kosulio priepuoliais ir stridoru (vaikas garsiai įkvėpia, dūsta ir kvėpuodamas įtraukia tarpšonkaulinius tarpus). Jeigu darosi dar blogiau, vaikas gali pamėlynuoti, sutrinka sąmonė. Tokios būklės ligoniukas turi būti skubiai guldomas į ligoninę.

Vaikų gerklės vamzdelis labai siauras, lyginti su suaugusiųjų, ir kai jis, nors ir nestipriai, paburksta, orui patekti į plaučius pasidaro daug sunkiau. Todėl atsiradus pirmiesiems netikro krupo simptomams vaikui būtina skubiai kviešti gydytoją.

Kol atvyks greitoji pagalba, vonioje reikia atsukti karštą vandenį ir su sergančiu mažyliu pasėdėti garuose. Taip pat būtina gerai išvėdinti vaiko kambarį. Nustatyta, kad šaltas oras, kaip ir garai, mažina stridorą.

Kaip gydomės

Ligoniuoką būtina turi apžiūrėti gydytojas, kuris skirs reikiamus vaistus. Gerklų paburkimui mažinti skiriami antihistamininiai, taip pat atsikosėjimą skatinantys preparatai. Gerklų skalaujama šiltais

ramunėlių, šaltalankių nuovirais. Kakliukas šiltai aprišamas.

Virusiniu laringitu sergančiam vaikui reikia tausoti balsą – nekalbėti net pašnibždomis. Maistas neturi būti nei karštas, nei šaltas, nedera gerti gazuotų gėrimų ir valgyti aštrių patiekalų. Gaminkite daugiau sriubų, košių, pagardinkite jas sviestu. Ypač naudingos ryžių, manų, avižinė košės. Vaiko nepatariama leisti į lauką šaltu ir drėgnu oru.

Ligoniuoką reikia dažnai girdyti gana šiltomis arbatomis. Padės ir šie gėrimai: pienas su sviestu, kuris drėkina gerklę ir mažina perštėjimą, kambario temperatūros negazuotas mineralinis vanduo. Gerti vaikas turėtų mažais gurkšneliais ir nedideliais kiekiais, bet dažnai.

Inhaliacijos – kodėl verta rinktis šį laringito gydymo būdą?

Greičiau pasveikti ir palengvinti būklę padeda gydytojo skirtų vaistų inhaliacijos, kurioms tinka visi vaistai. Jei namuose turite kompresorinį inhaliatorių, tuojau pat galėsite suteikti pirmąją pagalbą ir netikro krupo priepuolio ištiktam vaikui. Kol gydytojas išrašys vaistų, inhaliacijas galėsite atlikti su paprastu negazuotu mineraliniu vandeniu.

Inhaliatoriaus išgarinti vaistai patenka tiesiai į viršutinius ir apatinius kvėpavimo takus. Preparato koncentracija didelė būtent ten, kur jo reikia. Vaistų dozės minimalios, nes jos pakeliui į tikslą neišsibarsa, ten, kur jų nereikia. Garų pavidalo inhaliuojami vaistai gana giliai sudrėkina gerklų gleivinę, o skysto inhaliuojamo preparato veikliosios medžiagos, virtuos smulkių dalelių garais, greitai sumažina paburkimą ir naikina virusus.

Kompresoriniu inhaliatoriumi patogiu gydyti mažus vaikus, nes jiems sunku išsėdėti tam tikroje padėtyje, o šiais prietaisais galima inhaliuoti vaistukus ir ant rankų laikomam mažyliui. Vaikas tuo metu gali žaisti, žiūrėti televizorių.

Kompresorinis inhaliatorius namų vaistinėlėje pravers susirgusiam bet kokių amžiaus šeimos nariui, net naujagimiui ir padės greičiau atsikratyti įvairių kvėpavimo takų ligų.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*

OMRON



Kvėpuok lengvai!

Gydyti inhaliacijomis – puikus pasirinkimas visai šeimai!

Dažnas kosulys, švokštimas, dusulys, skausmas krūtinėje, astma ar tiesiog peršalote...

„Omron“ inhaliatoriai padės sušvelninti šiuos simptomus.

Naudojami namuose profilaktiškai ir bronchų astmai (ypač vaikams), laringitui, bronchiniam negalavimams ir kitoms kvėpavimo takų ligoms gydyti.

„Dėl naujos V.V.T. – Virtualių vožtuvų technologijos vaistai išskaidomi į mažas daleles, kurios patenka į reikiamą kvėpavimo takų vietą. Dalelės didesnės nei 5 μ m pasiekia tik burnos, gerklės ir nosies ertmes. Mažesnės nei 5 μ m dalelės gali pasiekti apatinius kvėpavimo takus. Jos yra būtinos gydant bronchų ir plaučių ligas. Galingi Omron inhaliatoriai yra sukurti profesionaliam gydymui per trumpą inhaliacijos laiką.“



Nešiojamas
ir praktiškai
begarsis

MicroA·I·R™

Tinklinė technologija

NE-U22-E



Lengvas
ir
tylus

CompA·I·R™ NE-C801 V.V.T. technologija

NE-C801S-E, NE-C801 KD



Galingas
kompresorius

CompA·I·R™ NE-C28P V.V.T. technologija

NE-C28P-E

Ieškoti vaistinėse, medicinos technikos parduotuvėse ir interneto parduotuvėse
www.ringitas.lt

Kada kosulys – draugas?

Vaikas atrodo pavargęs, jam šalta, kosėja, – kuri mama nepažįsta šių elementarių negalavimų. Blieka susitaikyti su mintimi, kad mažylis ir vėl peršalo. Kosulys – dažniausias šios ligos palydovas, bet jis nėra blogas simptomas, nes padeda vaikui greičiau pasveikti. Mat kosint iš bronchų drauge su gleivėmis pašalinami svetimkūniai, mikrobai ir virusai.

Antra vertus, kosulys atsiranda užpuolus daugybei rimtesnių už paprastą peršalimą ligų, nuo jo vaikas gali vėmti, prikimti, prastai miegoti. Taigi ką daryti – malšinti šį negalavimą ar pasitelkti jį pagalbą?

Kosulys gali tapti pavojingas

Peršalus, kosulys dažniausiai byloja apie ūmią kvėpavimo takų infekciją, kurią sukelia virusai. Uždegimas gali pažeisti viršutinius kvėpavimo takus (nosį, nosiaryklę, ryklę) ir apatinius kvėpavimo takus (gerklas, trachėją, bronchus, plaučius).

Ji kvėpavimo takus patekusi infekcija sukelia ūmų jų gleivinės uždegimą, todėl išsiskiria daug gleivių ir atsiranda kosulys, kurio paskirtis – išvalyti kvėpavimo takus. Kvėpavimo takų gleivinės uždegimas slopina bronchų funkciją, o po to – ir plaučių. Sergantis vaikas negauna užtekčiai deguonies, dėl to sutrinka daugelis medžiagų apykaitos procesų, nusilpsta kvėpavimo takų apsauginės funkcijos. Todėl negydomas ar netinkamai gydomas uždegimas gali užsitęsti ir pasidaryti lėtinis.

Kosulio kilmę galime atpažinti iš jo pobūdžio. Sausas, garsus ir lojamas kosulys atsiranda dėl gerklų ar trachėjos uždegimo, mėšlungiškas dažnas kosulys su trūkinėjančiu triukšmingu iškvėpimu, sukeliantis vėmimą, būdingas kokliušui. Švokščiamu kvėpavimo lydimas kosulys – bronchinės astmos požymis.

Kosulys gali būti dvejopas: produktyvus (drėgnas), kurio metu vaikas atkosėja skreplius ir ne produktyvus – sausas kosulys. Paprastai iš pradžių kosulys būna sausas, o jį įveikti be galo sunku nepasitelkus preparatų, padedančių jį paversti drėgnu, kuris išvaro lauk į vidų patekusią infekciją. Vaiko, ypač pirmaisiais gyvenimo metais, kosulys paprastai būna sausas ne dėl to, kad nesusidaro gleivės. Priežastis tai, kad jos klampesnės, o bronchų raumenys silpnai dirba ir gleivės neslysta. Taigi vaikas skreplių neatkosėja, nors jų ir yra.

Kada reikia skubios medikų pagalbos?

Jeigu pastebėjote, kad vaiko kosulys nepašalinamas į paprastą peršalimo kosulį, nesigydykite patys. Skubiai kreiptis medicininės pagalbos būtina šiais atvejais:

- staiga atsirado nuolatinis kosulys,
- jei kosulys švokščiamas ir toks garsus, kad girdite iš toli,
- kai kosulio priepuoliai vaiką kamuoja naktimis,

- skrepliuose pasirodo kraujo priemaišos,
- vaikas atkosėja žalsvos spalvos gleivių,
- drauge su ūmią kvėpavimo takų infekcija prasidėjęs kosulys tęsiasi ilgiau kaip 3 savaites.

Visada skubiai kvieskite gydytoją susirgusiam kūdikiui iki vienerių metų, sunkia lėtine liga sergančiam vaikui. Taip pat – jeigu temperatūra aukštesnė kaip 38 laipsniai arba vaiką kamuoja dusulys.

Sušvelninti peršalimo kosulį padeda augalai

Gydant ligą, kurios vienas iš simptomų – kosulys, geriausia vadovautis gydytojo rekomendacijomis. Pradėti reikia nedelsiant – tik atsiradus pirmiesiems ligos požymiams. Gydymas turi būti kompleksinis, kurio tikslas ne tik slopinti ligos požymius, bet ir stiprinti organizmo apsaugines funkcijas.

Pagrindinis ūmaus kvėpavimo takų uždegimo sukeltą vaikų kosulį palengvinantis būdas – suskystinti gleives ir greičiau jas pašalinti. Atsikosėti padedančių vaistų vaistinėse netrūksta, taigi, didžiausias galvosūkis – kurį rinktis. Gausu preparatų, kuriuos vartojant galima greitai atsikratyti peršalimo sukeltų nemalonių kvėpavimo takų infekcijų simptomų. Siūlomi sintetiniai, pusiau sintetiniai ir natūralūs preparatai. Gydytojai pataria neskubėti vaiko gydyti sintetiniais vaistais, – natūralių preparatų privalumas, kad juos vaiko organizmas lengvai įsisavina ir labai retai atsiranda alergija. Tokie preparatai daug saugesni. Vienintelis trūkumas, kad jais gydytis gali tekti ilgiau. Bet užtat apsaugosime vaiką nuo papildomos cheminių medžiagų, kurių jis neišvengiamai gauna su maistu, vandeniu ir net oru, dozės. Be to, net ir paprastas peršalimas dažnai neapsiriboja kosuliu. Prisideda ir kiti negalavimai: sloga, gerklės skausmas, pakilusi temperatūra, taigi vaikui prireikia dar daugiau vaistų. Jie nebūtinai visi turi būti cheminiai.

Dar vienas augalinių preparatų privalumas – universalus poveikis. Jie ne tik skatina atsikosėti, bet ir padeda organizmui kovoti su virusais ir bakterijomis. Dauguma vaistinių augalų turi fitoncidų – lakiųjų organinių medžiagų, kurios naikina bakterijas, grybelius ir virusus. Išskirdami šias medžiagas

į aplinką, augalai saugosi nuo kenkėjų. Be to, augaliniai preparatai dažnai gaminami sirupo pavidalo, todėl patinka vaikams.

Užpuolus vaiką peršalimo kosuliui, gydytojai pataria gelbėtis augaliniais produktais. Tinka juodųjų ridikėlių sultys su medumi, gysločių sultys, anyžių vaisių ir čiobrelių ekstraktai, tokiomis savybėmis pasižymi ir vaistinės svilarožės, saldymedžiai, gebenės.

Gebenių lapų preparatai

Gydytojai pastebi, kad atsikosėti vaikui ypač gerai padeda gebenių lapų preparatai. Gebenės preparatų efektyvumas įrodytas moksliniais tyrimais. Mat šiuose augaluose yra medžiagų, kurios skystina bronchų gleives, gausina jų susidarymą, stimuliuoja bronchų susitraukimus bei skatina atsikosėti.

Gebenių lapuose gausu vitaminų A ir E, mineralinių medžiagų, pektinų, organinių rūgščių ir dervų. Medicinai vertingiausias gebenių lapų medžiagos – jodas ir saponinai. Daug saponinų turintys augalai vartojami kvėpavimo, šlapimo, odos ligoms gydyti. Būtent dėl jų gebenės turi antibakterinių savybių ir jose esančios medžiagos stabdo grybelių dauginimąsi, o jie sukelia vaikui įvairias ligas.

Ligoniuko režimas

Vaikas neturėtų dūkti, bet visiškai apriboti judėjimo nereikia. Jeigu vaikas nori žaisti, pažaiskite drauge ramesnius žaidimus. Tik tai neturėtų būti

bėgiojimas arba šuoliukai. Sergantį kūdikį dažniau palaikykite ant rankų, švelniai patapšnodama nugarę.

Tinkamiausias švelnus maistas. Neverskite atsisakančio valgyti vaiko, verčiau pasiūlykite jam lengvo, bet kaloringo maisto: želė, kisielių, šilto pieno kokteilio, vaisių tyrėlės. Nesibaiminkite, jeigu pirmąsias 2–3 dienas vaikas valgys mažiau negu įprastai. Tik skystį jam reikia būtinai daug, nes jie padeda greičiau pašalinti toksinus, suskystėti ir ištekėti gleivėms. Ruoškite vaiko mėgstamus gėrimus ir pasiūlykite jam gerti iš spalvingo puodelio arba žaidžiant, pavyzdžiui, per šiaudėlį.

Greičiau suskystinti gleives padeda drėgnas oras vaiko kambaryje. Geriausia įsigyti specialų oro drėkinimo prietaisą. Kai įjungtas šildymas, ant radiatoriaus galite pakabinti šlapią rankšluostį arba paklodę.

Taigi produktyvusis – drėgnas peršalimo kosulys padeda vaikui greičiau pasveikti, nes išvaro ligą. Todėl efektyviai kosulį gydome ne jį slopindami, o skatindami (kai kosulys jau virto drėgnu). Tai pagerina bronchų darbą, suskystėjusios gleivės lengviau teka, išsinešdamos laukan ir infekciją, vis mažiau dirginama bronchų gleivinė, taigi kosulys silpnėja.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė*

Hedelix®

Jei vargina kosulys, gamta Jums pataria: Hedelix



Hedelix 8 mg/ml sirupas (100 ml)

Hedelix lengvina atsikojimą sergant peršalimo ligomis arba lėtiniu bronchitu

Hedelix sudėtis: veiklioji medžiaga yra gebenių lapų tirštasis ekstraktas. 1 ml sirupo yra 8 mg Hederae helicis L. folium (gebenių lapų) tirštojo ekstrakto (2,2-2,9:1). Ekstrahentas: 50% (V/V) etanolis, propilenglikolis (98:2). Pagalbinės medžiagos yra makroglicerolio hidroksistearatas, žvaigždanyčių eterinis aliejus, hidroksietilceliuliozė, skystasis sorbitolis (neskristalizuojantis), propilenglikolis, glicerolis, išgrynintas vanduo. Gatavime produkte nėra alkoholio (etanolio).

Hedelix sirupo vartojimas: vaikai iki 1 metų: 2,5 ml (1/2 matavimo šaukšto) gerti 1 kartą per parą. 1–4 metų amžiaus vaikai: 2,5 ml (1/2 matavimo šaukšto) gerti 3 kartus per parą. 4–10 metų amžiaus vaikai: 2,5 ml (1/2 matavimo šaukšto) gerti 4 kartus per parą. Suaugusieji ir vyresni nei 10 metų vaikai: 5 ml (vienas matavimo šaukštas) gerti 3 kartus per parą.

Kontraindikacijos: padidėjęs jautrumas gebenių lapų preparatams arba bet kuriai pagalbinei medžiagai, argininsukcinat sintetazės trūkumas (metabolinė šlapalo ciklo liga).

Specialūs įspėjimai: 5 ml sirupo yra 1,75 g sorbitolio. Sorbitolis gali neįmaitinti vidurius.

Hedelix s.a. 40 mg/ml geriamieji lašai, tirpalas (50 ml)

Vartojamas atsikojimui lengvinti sergant peršalimo ligomis ir lėtiniu bronchitu

Hedelix s.a. sudėtis: Veiklioji medžiaga yra gebenių lapų tirštasis ekstraktas. 1 ml tirpalo (31 laše) yra 40 mg Hederae helicis L. folium (gebenių lapų) tirštojo ekstrakto (2,2-2,9:1). Ekstrahentas: 50% (V/V) etanolis, propilenglikolis (98:2). Pagalbinės medžiagos yra propilenglikolis, glicerolis, žvaigždanyčių eterinis aliejus, eukaliptų eterinis aliejus, mentolis, pipirmėčių eterinis aliejus.

Hedelix s.a. geriamųjų lašų vartojimas: 2–4 metų amžiaus vaikai: po 16 lašų tris kartus per parą. 4–10 metų amžiaus vaikai: po 21 lašą tris kartus per parą. Suaugusiems ir vyresniems nei 10 metų vaikai: po 31 lašą tris kartus per parą.

Kontraindikacijos: padidėjęs jautrumas gebenių lapų preparatams arba bet kuriai pagalbinei medžiagai, argininsukcinat sintetazės trūkumas (metabolinė šlapalo ciklo liga). Negalima vartoti kūdikiams ir vaikams iki 2 metų amžiaus, vartoti draudžiama pacientams, sergantiems bronchine astma ar kita kvėpavimo takų liga, dėl kurios yra padidėjęs kvėpavimo takų jautrumas.

Rinkodaros teisės turėtojas ir gamintojas:

Krewel Meuselbach GmbH, Krewelstr. 2, 53783 Eitorf, Vokietija.

Prieš vartojant vaistus, prašom įdomiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Dėl vaistų vartojimo ar galimo šalutinio poveikio būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jei simptomai nepaieša ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Medikė mama apie tai, kas padeda šeimai nesusirgti



Medikė domisi liaudies medicina, vaistažolėmis. Lina įsitikinusi, kad vaistažolės daug artimesnės mūsų organizmui nei cheminiai vaistai. Augaluose gausu vitaminų, įvairių natūralių medžiagų. Apie savo atrastą būdą sustiprinti visų šeimos narių sveikatą, ypač šaltuoju periodu, kad nei suaugę nesirgtų, nei prie vaikų darželyje virusai neprikibtų, pasakoja pati mama Lina.

Rudenį, kai Laurynui suėjo dveji, išleidau jį į lopšėlį. Stresas, nauja aplinka, žmonės, naujos taisyklės, – nieko keisto, kad prasidėjo ir ligelės. Niekada nesirgęs mažylis pradėjo galytėtis su nesibaigiančiom slogom. Aš pati, neseniai baigusi žindyti sūnelį, buvau kiek nusilpusi, tad netrukus ir mane „pakibino“ rudeniniai virusai, tad ėmiausi ieškoti stebuklingų augalinių preparatų, kurie tiktų visai šeimai. Vaistinėje akys užkliuvo už akcinę kainą pažymėto preparato IMUNOMOSS, kurį ir nusipirkau pabandyti. Pamaniau, kad jei ir nepadės, tai neturėtų ir pakenkti, o jo sudėtis mane tiesiog sužavėjo, nes analogiško kito tokia kaina nebuvau mačiusi. Sūnui nelabai patiko skonis, bet mes sugalvojom įdomų žaidimą – kai tik išgerdavom to preparato, vaizduodavom kokie sveiki ir stiprūs pasidarom, šokinėdavom ir sušaukdavom savo sugalvotą šūkį. Dar geriau – buvau rami, kad vaikas pasičiupęs jo neišgęs kaip saldaus sirupėlio. Gali gėl, skonių sušvelninti galima ir praskiedus vandeniu.

Taigi, išgėrėm su vaiku tą buteliuką ir man pasirodė, kad jis iš karto padėjo. Laurynas visą žiemą nesirgo, tik buvo pasigavęs slogą. Buvo neįtikėtina, bet tiesa, džiaugiausi, kad atradau tokį preparatą! Nusiunčiau vyrą į vaistinę – pavyko vėl akcine kaina jo gauti, po to – trečią kartą. Tada nusprendžiau, kad reikės pavartoti visą žiemą, juk jis dar ir stiprina imunitetą. Todėl užsisaciau visą dėžutę.

Atradimas pasiteisino! Tik pajutus, kad liga jau ima kibti, traukdavau iš savo dėžutės buteliutį šio

33 metų kaunietė medikė Lina augina du sūnus: 4 metų Lauryną ir 8 mėnesių Martyną. Visi keturi šeimos nariai valgo daug vaisių ir daržovių, košių, kuo natūralesnį kaimišką maistą. Lina vengia cheminių medžiagų buityje, taigi stengiasi, kad šeimos gyvenimas būtų kiek įmanoma sveikesnis. O kai artėja šaltasis – ligų periodas, medikė stengiasi visus šeimos narius sustiprinti natūraliomis priemonėmis. Išmąnydama apie vaistinius preparatus bei ligų gydymą, savo šeimos sveikatai Lina visuomet ieško optimalaus sprendimo.

stebuklingo preparato. Kuo anksčiau išgersi, tuo greičiau pasveiksi arba net nesusirgsi. Pati nebijoju ir daugiau jo išgerti, kartais ir 40 ml smūginę dozę pasirinkdavau. Laurynui, kai suėjo treji metai, vienkartinę dozę padidinau dvigubai. Tas mažas buteliukas kaipmat ištuštėdavo. Todėl džiaugiausi, kad turiu visą dėžutę.

Nebijoju šio preparato parekomenduoti savo giminaičiams ir draugams. Padovanojau jiems po buteliutį – pabandyti. Kai savo kailiu išbandai, gali drąsiai ir kitam patarti. Žinoma, stebuklų nėra, – jei tik organizmas ne visiškai nualintas, jei sveikai maitinotės ir gyvenote, o tik šiek tiek nusilpote ir dėl to ėmė kibti virusai, neabejoju, kad preparatas padės. Kaip medikė, suprantu, kad yra daugybė ligų ir daug tos pačios ligos gydymo būdų. Aš visuomet už natūralumą, už gamtos dovanas ir už tai, kad organizmas pats gydytųsi savo ligas, o ne stiprūs cheminiai preparatai slopintų simptomus. Savo pacientams sakau, kad gera kovos pradžia – tai gera ginkluotės parengtis. Ir nebūtina į žvirblį šauti iš patrankos, nes ji ne tik užmuš žvirblį, bet pridarys daug žalos aplinkui, todėl reikės milžiniškų jėgų ir energijos viską atstatyti. Tad geriau pradėti statyti gynybines sienas, ir tuomet, kai dar liga neįsiveržusi į organizmą!

Dabar kiekvienais metais stengiuosi pasirūpinti, kad šis preparatas bent jau žiemą būtų mano namų vaistinėlėje – kaip skubi ir švelni gelbėjimosi priemonė. Vaikus stengiuosi grūdinti. Vyresnėlis laksto namuose basas, o gimęs viduržiemį mažylis dažnai būdavo palaikomas be drabužėlių. Abu berniukai labai mėgsta maudynes ir vonioje gali turkštis ištiesą valandą, visi lankom baseiną!

Linkiu visiems žmonėms būti pozityviems, aktyviai domėtis sveika gyvensena, mityba, rinktis preparatus ir maisto papildus atsakingai ir vartoti juos sąmoningai.

Nuotrauka iš asmeninio archyvo

Stresas – didžiausias vaiko imuniteto priešas

Patekusio į kolektyvą vaiko organizmą reguliuojančios nervų ir imuninės sistemos labai apkraunamos. Nuo pirmosios priklauso socialinė – psichologinė vaiko adaptacija, nuo antrosios – atsparumas daugeliui infekcijų, su kurių sukėlėjais vaikas susiduria darželio grupėje arba mokyklos klasėje.

Imunitetas saugo mus nuo žalingų aplinkos veiksnių, neįsileidžia mikrobų ir šalina bet kokios infekcijos židinius. Būtent dėl imuniteto mes neužsikrečiame visomis infekcijomis, su kuriomis kasdien susiduriame. Bet šią apsaugą stresas susilpnina. Antra vertus, stresas sutelkia visas organizmo sistemas kovai su išorės veiksniais ir, atrodytų, veikia išvien su imunitetu. Bet stiprus arba dažnas stresas išsekina organizmo išteklius ir prasideda dekomensacijos stadija, t.y. viso organizmo veiklos nepakankamumas, dėl kurio susilpnėja ir imunitetas.

Visus organizme vykstančius procesus, taip pat ir imuninės sistemos veiklą, aktyvina hormonai. Nuolatinis stresas sukelia hormonų pokyčius (padaugėja streso hormonų adrenalino, nora-



drenalino ir kortizolio), taip pat kitų biologiškai aktyvių medžiagų koncentracija. Nuo ilgalaikio streso nukentčia visi organai, o tai turi reikšmės imunitetui. Streso hormonai adrenalinas, noradrenalinas ir kortizolis slopina limfocitų, kurie kovoja su ligomis, veiklą. Be to, kortizolis veikia angliavandenių ir baltymų apykaitą, padaugėjus šio hormono slopinamas organizmo gebėjimas priešintis uždegimams. Todėl stresą patiriantys žmonės serga dažniau ir liga sunkesnė.

Pradėjusio lankyti darželį vaiko patiriamas psichologinis stresas tiesiog proporcingas jo čia praleistam laikui. Streso hormonų gaminasi dar daugiau, jeigu jis vaikų kolektyve ypač prastai jaučiasi.

Gamtos sukurta, mokslo patvirtinta

Augalai negali pasitraukti nuo iškilusio pavojaus, todėl juose gaminasi biologiškai veiklūs junginiai, padedantys augalui išgyventi net ir sunkiausiomis gamtinėmis sąlygomis. Tokie junginiai sudaro kompleksus, kurių farmakologinis poveikis yra didesnis nei atskirų to paties augalo junginių farmakologinių poveikių suma.

Mokslininkai ištyrė, kad vitamino C (askorbo rūgšties), pasigaminusios augaluose, bioprieinamumas yra daug kartų geresnis nei sintetinės askorbo rūgšties. Tai tik patvirtina nuomonę, kaip sveika yra valgyti vaisius ir uogas, turinčius daug vitamino C.

Prof. dr. Nijolė Savickienė
LSMU farmakologijos katedra

IMUNOMOSS 100 ml, 250 ml

pagaminta iš gamtos



imunitetui

Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.

Islandinės kerpenos, juodieji serbentai, ežuolės, greipfrutų sėklos, imbierai, spirulina, eukalipto lapai, bičių pikis, vitaminas C.

Maisto papildas

Ir mažiems, ir dideliems!

Ką turime žinoti apie konjunktyvitą



Priekinė akies ragenos dalis ir vokų vidinis paviršius iškloti skaidria gleivinga akies plėvele – jungine. Ji saugo akį nuo mikroorganizmų ir smulkių svetimkūnių.

Konjunktyvitas – akių junginės uždegimas, liga, pažeidžianti ir suaugusiųjų, ir vaikų, net kūdikių akis.

Skiriamos kelios konjunktyvito rūšys: virusinis, bakterinis, alerginis ir kiti. Alerginis konjunktyvitas išsivysto sudirginus akis alergenais. Kitų rūšių konjunktyvitą užsikrečiama kontaktuojant su sergančiu žmogumi.

Kiekviena konjunktyvito forma mažina natūralią ašarų sekreciją dėl vokuose esančių jas gaminančių liaukų pažeidimo, akies gleivinė praranda natūralią apsaugą (natūralios žmogaus ašaros drėkina akies gleivinę ir išplauna nešvarumus).

Todėl, nelygu kokia konjunktyvito forma sirgtume, labai svarbu akis tinkamai drėkinti, kad būtų išplaunamas sekretas ir nešvarumai.

Labiausiai paplitęs virusinis konjunktyvitas.

Šiuo atveju liga užsikrečiama lašelinio būdu per orą, dažniausiai – persiėmę. Negalavimo požymiai – akių paraudimas, ašarojimas, niežėjimas, išskyros, pirmiausia pažeidžiama viena akis, vėliau – kita. Iškart nesimėmus gydyti, gleivinėje pasirodo plonos plėvelės, paburksta ir parausta junginė.

Specifinio antivirusinio gydymo nėra. Jis labiau simptominis – plauti sekretą ir drėkinti akis. Neverta pasikliauti liaudies receptais, nes tai tik gali komplikuoti gijimą. Nereikia dėti kompresų ant vokų, nes tai sudaro sąlygas kauptis sekretui. Akis turi nuolat mirkėti ir valyti pati.

Bakterinis konjunktyvitas.

Juo vaikai dažniausiai užsikrečia patrynę akis nešvariomis rankomis. Tuomet paprastai užkrečiamos abi akys, jos gausiai ašaroja gleivingomis išskyromis. Gydantis ir virusinį, ir bakterinį konjunktyvitą, svarbu laikytis higienos reikalavimų ir neužkrėsti aplinkinių.

Sergančiojo rankšluosčius ir pagalvės užvalkalus reikia kasdien skalbti ir lyginti karšta laidyne.

Susirgusiam vaikui būtina dažnai prausti rankytes ir stebėti, kad mažylis neliestų jomis akių. Jo žaisliukus pagelaidautina kasdien plauti naudojant muilą. Lašindami mažyliui akių vaistus, stenkitės neliesti lašiklio jo blakstienų.

Dėl gydymo antibiotikų lašais turi spręsti tik gydytojas oftalmologas, nes netikslingas antibiotikų vartojimas pastaraisiais metais lemia didėjančią bakterijų atsparumą. O naujų antibiotikų sukurti pavyksta vis sunkiau. Per kelerius metus pasirodo vos vienas kitas preparatas. Dauguma jų yra labai nuodingi akies audiniams.

Bakterinis konjunktyvitas naujagimiui paprastai perduodamas motinos arba būna gimdymo pasekmė. Jis matomas jau antrąją mažylio gyvenimo dieną. Jo profilaktikai pirmomis gimimo valandomis įlašinama specialių akių lašų. Tėvai turėtų įsitikinti, kad tai tikrai padaryta. Jeigu ne, šių lašelių galima įsigyti vaistinėje. Geriau apsidrausti nei gydyti susirgusį kūdikėlį antibiotikais ir imuniniais preparatais.

Naujagimių konjunktyvitas pavojingas galimomis komplikacijomis, dėl kurių ateityje mažyliams pablogės regėjimas. Todėl gydymu turi rūpintis gydytojas. Šis vaiko negalavimas lengvai įveikiamas, bet yra pavojus, kad jis gali tapti lėtine liga. Jeigu gydymas savavališkai nutraukiamas tik spėjus išnirti simptomams, liga gali atsinaujinti. Lėtinio konjunktyvito požymiai kitokie, tai niežulys, deginimas ir šviesos baimė.

Esant ūmiam konjunktyvitui, rekomenduojama plauti akis specialiais akių lašais.

Konjunktyvito požymiai suaugusiems

skiriasi nuo vaikų: akių nuovargis, smėlio pojūtis. Liga trunka ilgai. Dažnai suaugusiųjų konjunktyvitą sukelia ilgai besitęsiantis kosmetinių ir cheminių dirgiklių poveikis. Tai plaukų lakas, pudra, šešėliai, gamybinės dulkės, dūmai, jonizuojantis spinduliavimas ir t. t. Kitos priežastys: vitaminų stoka, medžiagų apykaitos sutrikimas bei įvairūs lėtiniai imuninės sistemos negalavimai.

Pirmoji pagalba mamoms ir vaiko akytėms OCUflash

Pirmoji pagalba esant akių paraudimui, kol dar nustatyta diagnozė, – plauti akis neklampiais steriliais tirpalais. Toks tirpalas yra OCUflash.

OCUflash – sterilus, izotoninis buferinis tirpalas su akišveičių ekstraktu.

OCUflash puikiai tinka ir vaikams, ir suaugusiems akims plauti patekus užkratui, svetimkūniui ir t. t., taip pat naujagimiams, sergantiems dakriocistitu. Šių lašų sudėtyje yra Euphrasia rostkoviana ištraukos, slopinančios akies uždegimą ir turinčios sutraukiamųjų savybių (sutraukiamasis preparatas, adstringentas). Euphrasia rostkoviana nuo seno vartojama akių negalavimams gydyti ir kaip palaikomoji neužkrečiama akių vokų bei junginės uždegimo gydymo priemonė.

OCUflash vaistinėje įsigysite be recepto. Tai idealus plaunamasis tirpalas, kuriuo pašalinsite iš akies svetimkūnius. Juo galima trumpą laiką plauti akis, lašinti jo į akis arba vartoti kaip vokų kompresą. Šis preparatas tinka esant įvairiems akių negalavimams (deginimui, dilgėsimui, niežuliui, svetimkūnio pojūčiui).

Jei lašinant OCUflash, būklė per 2–3 dienas nepagerėja, reikia kreiptis į gydytoją oftalmologą.

OCUflash saugus vartoti nėščiosioms ir žindyvėms, naujagimiams ir kūdikiams. Jo negalima perdozuoti, lašų perteklius tiesiog išbėga iš akies.

OCUflash – saugi pirmosios pagalbos priemonė ir mamai, ir vaikui!



Akių lašai

OCUflash[®]

**Saugi pagalbos priemonė
mažom akytėm**

OCUflash – sterilus irigacinis tirpalas
su akišveičių ekstraktu:

- slopina uždegimą,
- šalina sekretą ir nešvarumus,
- drėkina,
- mažina alergijos simptomus, išplauna alergenų.

OCUflash tinka:

- užkrėtus akyles, patekus svetimkūniui,
- esant konjunktivitui, alergijai,
- prie naujagimių dakriocistito.

Galima įsigyti vaistinėje be recepto.



UNIMED PHARMA atstovybė
Vileišio 18, Vilnius

Vitaminai – vaiko galia prieš virusus

Šaltuoju metų periodu, kai aplinkui siaučia infekcijos, vaiko organizmui reikia ypatingos apsaugos. Bene daugiausiai imunitetas priklauso nuo mitybos ir vitaminų bei kitų vaikui augti būtinų medžiagų. Jeigu vitaminų ir mineralų vaikas gauna per mažai, sutrinka sveikata. Apie tai byloja pakitusi išvaizda, elgesys ir greitai prikimbančios infekcinės ligos.



Su vitaminais draugaujame ištisus metus

Tradiškai vitaminais susirūpiname pavasarį, įsitikinę, kad vitaminų trūkumas – tik šio sezono problema, o rudenį jų pakanka. Kai kurie tėvai vadovaujasi nuomone, kad vasarą ir ankstyvą rudenį prisivalgęs šviežių vaisių, daržovių ir uogų vaikas apsirūpina vitaminais ilgam, deja, organizmas daugumos vitaminų atsargų nekaupia. Riebaluose tirpių vitaminų užtenka neilgam, pavyzdžiui, A, D, E, K, atsargos išsilaiko organizme tik 1–2 savaites, o vandenyje tirpūs vitaminai greitai išskeliamų su šlapimu.

Rudenį mažyliai daug laiko praleidžia darželyje, o mokinukų pečius užgula pirmasis įtempto darbo trimestras po vasaros, be to, ateina pirmieji šalčiai, – tai sukelia įtampą visoms vaiko organizmo sistemoms. Todėl eikvojama daugiau medžiagų, taip pat ir vitaminų, kurių vaikui gali pritrūkti bet kuriuo metų laiku. Dėl vitaminų stokos pirmiausia nukenčia vaiko augimas, organizmas nebegali pasisavinti būtinų maistingųjų medžiagų, o silpnesnis vaikas daug imlesnis šaltuoju metų periodu atakuojantiems virusams.

Kai vitaminų per mažai

Jeigu vaikas sunkiai keliasi rytais, tapo irzlus, dinga apetitas, išsausėjo oda ir joje atsirado pūlinukų, ėmė lūžinėti nagai, tėveliai turėtų susirūpinti, nes tai vitaminų stokos požymiai. Dėl vitaminų stokos gali apnikti pleiskanos, stomatitas, alergija, nublankti plaukai. Dauguma šių bėdų greitai užklumpa intensyvaus augimo periodu: pirmaisiais gyvenimo metais, neduoda ramybės 6–8 metų vaikams bei 12–14 metų paaugliams.

Dėl vitamino A stokos išsausėja ne tik oda, bet ir gleivinės, skilinėja lūpos ir burnos kampučiai. Mokslininkai nustatė, kad vitamino E stoka susilpnina organizmo apsaugines funkcijas, o

trūkstant vitamino D mažylis pasidaro neramus, sutrinka miegas, silpsta raumenys. Kūdikiams, kuriems negalima ilgai būti saulėje, mamos šio vitamino duoda papildomai, nes kitaip sutriktų vystymasis.

Iš vandenyje tirpių vitaminų labiausiai vaikas nukenčia dėl C (askorbo rūgšties) ir B grupės vitaminų stokos. Kai per mažai vitamino C, nusilpsta imunitetas. Todėl vaikas dažniau serga peršalimo ir kitomis infekcinėmis ligomis. Vienas iš požymių, kad šio vitamino trūksta – kraujuojančios dantenos, taip pat gali slinkti plaukai, sutrikti miegas. B grupės vitaminai būtini normaliai medžiagų apykaitai, o kai jų vaikas gauna per mažai, jis greičiau pavargsta, pasidaro dirglus, silpsta atmintis. Askorbo rūgštis kartu su vitaminais B12, B6 ir E stimuliuoja imunitetą. Vitamino A reikia ne tik regėjimui, bet ir normaliam augimui bei atsparumui ligoms.

Atėjus šaltajam metų periodui labai svarbu, kad vaiko organizmas pajėgtų atsilaikyti prieš ligų sukėlėjus, todėl svarbiausių vitaminų: A, C, E, D, B grupės, reikia suvartoti daugiau.

Vitaminai maiste

Kad vaikas gautų vitaminų, jis turi kasdien valgyti daržovių, vaisių, žalumynų, ankštinių augalų, mėsos, riešutų, patiekalus reikėtų pagardinti augaliniais aliejais. Daug vitaminų grubaus malimo miltų duonoje su sėlenomis, kurios yra naudingiausia grūdų dalis. Per dieną mažyliui reikia suvalgyti 4–5 porcijas daržovių ir vaisių. Į salotas ir daržovių mišraines įdėkite daigintų kviečių, saulėgrąžų, pupelių, žirnelių. Juose gausu vitaminų C ir B6, B2, folio rūgšties. Patiekalus vaikui būtinai gaminkite su įvairiais žalumynais: krapais, petražolėmis, salotomis, bazilikais, svogūnų laiškais.

Rudenį ir žiemą duokite vaikui raugintų kopūstų, trintų uogų, marinuotų obuolių. Juose išlieka beveik visi vasaros vitaminai B ir C. Labai gerai vitaminus išlaiko marinuotos ir sūdytos daržovės,

šaldytos uogos ir vaisiai. Naudingi ir namuose tinkamai konservuoti maisto produktai. Vitamino C taip pat rasite raugintuose ir šviežiuose kopūstuose, spanguolėse, bruknėse, svogūnų galvose, citrusiniuose vaisiuose.

Vitamino B1 yra mėsoje, rupaus malimo miltų duonoje, kruopose (grikių, avižų, sorų). Vitaminas E ant vaiko stalo pateks pagardinus patiekalus augaliniu aliejumi.

Vitaminų kiekis maiste priklauso ir nuo jo paruošimo būdo. Geriausiai jie išlieka kepant folijoje ir gaminant garuose. Daržovės virkite uždengta puode ant silpnos ugnies nedideliame kiekyje vandens.

Kitos svarbios medžiagos

Vaiko organizmo atsparumui būtini baltymai bei mineralinės medžiagos. Jų turi riešutai, kepenys, saulėgrąžos, kviečiai, džiovinti vaisiai, daržovės. Būtinasis jodas, kuris įeina į skydliaukės hormonų sudėtį, jo reikia visiems imuninės apsaugos mechanizmams. Jodo turi ridikėliai, grybai, uogos, burokai, jūros žuvis.

Svarbus mineralas, padedantis kovoti su infekcijomis, – cinkas. Jo daugiausia kiaušiniuose, jautienoje, kalakutienoje, grikiuose, riešutuose, žirniuose, pupelėse, bulvėse. Imuninės sistemos ir skydliaukės veiklai būtino seleno vaikas gali gauti valgydamas braziliskus riešutus, jo yra kiaušinio trynyje, jūros gėrybėse, raudonoje mėsoje.

Dėl kalcio stokos sutrinka kaulų vystymasis,

kalcis reikalingas dantims, nervams ir raumenims. Pagrindinis šio mineralo šaltinis – pienas ir jo produktai, kurių vaiko racione neturi trūkti. Jei per mažai magnio, vaikas lėčiau auga, jaučia silpnumą, pasidaro dirglus. Daugiausia magnio turi žuvis, chvala, sojos, vaisiai. Jo yra rupaus malimo grūdų duonoje, kruopose, pupose, žirniuose, riešutuose, daržovėse.

Vien maistas stiprybės nesuteikia

Jeigu norime su maistu gauti, pavyzdžiui, vitamino B1 paros normą (1,5 mg), teks suvalgyti kilogramą juodos duonos arba pusę kilogramo neriebios mėsos. Per parą būtinas vitamino B2 kiekis yra litre pieno arba puskilogramyje varškės. Be to, perdirbti dabartiniai maisto produktai neturi tiek vitaminų bei mineralų, kiek reikėtų. Nuskintos daržovės ir vaisiai dalį jų taip pat praranda.

Taigi, vien maistas nesuteiks visų vaikui būtinų medžiagų, kurios ypač svarbios jo imunitetui šaltuoju metų periodu. Todėl racionalią mitybą geriausia derinti su maisto papildais. Vaikui pirkti tik jo amžiui pritaikytus vitaminų ir mineralų maisto papildus. Nepamirškite, kad geriausiai vitaminai pasisavinami valgant.

Pediatrai pataria infekcijų periodu vaikui duoti ežiulių preparatą. Šis augalas gerai pažįstama imuniteto stiprinimo priemonė, vartojama norint išvengti peršalimo ligų ir greičiau pasveikti susirgus.

Parengė Dalia Petrutytė

CHILD LIFE^{ESSENTIALS}

Kad mažylis augtų sveikas!

ChildLife Essentials® Multi Vitamin & Mineral, 237 ml



12 svarbiausių vitaminų, 8 mineralinės medžiagos, inozitolis ir cholinas. Skanūs. Iš aukščiausios rūšies žaliavų.

15,00€/51,79 Lt



Į krepšelį

ChildLife Essentials® Echinacea, 29,6 ml



Ekologiškai užaugintų ežiulių ekstrakto lašai. Lengvai dozuojami, be alkoholio.

7,82€/27 Lt



Į krepšelį

Teiraukitės vaistinėse arba užsisakykite internetinėje parduotuvėje www.e-yourlife.eu
Telefonas: +370 688 02826. El. paštas: informacija@e-yourlife.eu



Kokį vandenį geria vaikas?

Vanduo yra vienas pagrindinių geros sveikatos šaltinių. Grynas vanduo – ne sultys ar saldūs gėrimai su dirbtiniais saldikliais, dažikliais ir konservantais, kurių nereikia nei suaugusiajam, nei vaikui. Vaiko vandens poreikis, kaip ir maisto, skiriasi nuo suaugusiųjų. Kada pradėti vandenuku girdyti žindomą kūdikį, kokį vandenį vaikui duoti – iš čiaupo, virintą ar pirktinį? Kaip pasirinkti vandenį parduotuvėje? Klausimai, kurie kyla daugeliui tėvelių. Apie tai kalbamės su **vaikų gydytoju Kazimieru Vitkausku**, knygos „Kūdikio žindymas“ autoriumi.

Suaugusiam žmogui per parą patariama išgerti maždaug 2–2,5 litrus vandens, o kiek jo reikia kūdikiui ar vaikui?

Vanduo sudaro didžiąją žmogaus kūno dalį: suaugusiojo 55–60 procentų, o kūdikio – net 70 procentų. Todėl kūdikiui vandens reikia daugiau – per parą po 150–200 ml kiekvienam kūno svorio kilogramui. Antraisiais gyvenimo metais būtinas vandens kiekis mažesnis – iki 100–150 ml kilogramui.

Vanduo nuolat būtinas kiekvienai kūno ląstelei. Tik būdamas skystas – turėdamas pakankamai vandens – kraujas teka kraujagyslėmis ir nuneša į tas ląsteles deguonį ir maistą, o paskui iš jų išneša anglies dvideginį ir ląstelių veiklos atliekas. Be vandens galima sunkiai apsinuodyti ir net mirti. Seilės ir skrandžio sultys taip pat turi būti skystos, kitaip negalės suvirškinti maisto. Vanduo padeda pasisavinti augančiam vaikui būtinas mineralines medžiagas. Vandens atsargos organizme nesikaupia, jo nuolat netenkame su šlapimu, išmatomis, prakaitu ir iškvepiamu oru.

Vaiko vandens poreikis priklauso nuo jo amžiaus, veiklos intensyvumo ir aplinkos temperatūros. Pavyzdžiui, 5–8 metų vaikui per dieną reikėtų išgerti 1 litrą (5 stiklines), 9–12 metų – 1,5 litro (6–7 stiklines), 13 metų ir vyresniam – 2 litrus (8–10 stiklinių). Daugiau vandens prireiks karščiuojančiam, vemiančiam ar viduriuojančiam

mažyliui, nes tuomet jis praranda daug skysčių.

Ne visi vaikai noriai geria. Kaip suprasti mamai, kad vaikui per mažai skysčių?

Išties, mažo vaiko įprotis reguliariai gerti vandenį dar nesusiformavęs, todėl reikėtų jį stebėti ir nuolat priminti. Reikia atkreipti dėmesį į vaiko šlapinimosi dažnumą, šlapimo kiekį ir šlapimo spalvą bei kvapą. Vandens netekęs kūdikis pasidaro neramus, retai šlapinasi, šlapimas tamsus, stipraus kvapo, gali užkietėti viduriai. Normaliai kūdikis turėtų šlapintis ne mažiau kaip šešis kartus per parą, o šlapimas turėtų būti beveik bespalvis ir bekvapis. Trūkstant skysčių įdumba momenėlis, išsausėja liežuvis, oda. Per mažai vandens geriantis didesnis vaikas atrodo pavargęs, skundžiasi galvos skausmu, jam sunku susikaupti, todėl gali sulėtėti vystymasis, nukenčia mokslai.

Besilaukiančiai moteriai ir žindančiai mamai, ko gero, reikia daugiau vandens?

Jei laukiatės, jums reikėtų išgerti 2,5–3 litrus skysčių per parą, o didžiąją dalį (apie 2 litrus) jų turėtų sudaryti vanduo. Vanduo padeda per kraują nugabinti maisto medžiagas būsimam kūdikiui. Tai, ką jūs valgote ir geriate, perduodate ir kūdikiui. Vanduo yra pagrindinė mamos pieno sudėtinė dalis. Todėl maitinančiai mamai neturėtų pritrūkti skysčių, ypač vandens.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja vandenį duoti vyresniems nei pusės metų vaikams. Ką daryti mamai, kuriai pritrūks ta pieno arba neįmanoma žindyti dėl kitų priežasčių?

Tokio amžiaus kūdikius patariama pradėti girdyti vandeniu todėl, kad maždaug nuo šešių mėnesių pradeda duoti ir tiršto ar kieto maisto. Žindomus kūdikius motinos pienas aprūpina viskuo – ir vandeniu (88 procentai motinos piene), ir maistu – vienu metu. Papildomai girdyti vandeniu jų nereikia.

Nežindomiems kūdikiams reikia kažko panašaus. Jiems gaminami motinos pieno pakaitalai – mišinukai – pagal laboratoriskai ištirto daugelio motinų pieno sudėtį: maistines medžiagas ir jų santykio su vandens kiekiu formulę. Taigi ir tinkamai paruoštais mišinukais maitinamų kūdikių papildomai girdyti vandeniu nereikia. Tačiau reikia gero vandens mišinukams paruošti.

Nežindomiems kūdikiams iki 6 mėn. pieno mišinius ir kitą maistą derėtų gaminti su virintu atvėsintu vandeniu arba vartoti buteliuose parduodamą vandenį – taip tėvai gali būti tikri, jog savo vaikui duoda saugų, geros kokybės vandenį. Beje, tik gero vandens reikia ir kūdikius žindančioms mamoms!

Kaip išsirinkti gerą pirktinį vandenį vaikui? Nuo ko priklauso vandens kokybė?

Tikrai ne visi pirktiniai vandens vienodi ir tin-ka kūdikių bei vaikų maistui. Jų kokybė priklauso nuo vandens gręžinio vietovės, nuo jo kelionės iki pilstymo įrenginių, pačios įrangos, ar ruošiant vandenį išsaugomos visos jo naudingos savybės. Aukščiausios kategorijos produktu laikomas natūralus mineralinis vanduo. Jame yra pačios gamtos tinkamai subalansuotas mineralinių medžiagų kiekis. Be to, tokį vandenį pilstanti įmonė privalo laikytis aukščiausių kokybės reikalavimų, o vanduo nuolat tikrinamas. Šį vandenį drąsiai galite duoti kūdikiui ir vaikui, jį gali gerti besilaukianti moteris. Vienas iš tokių yra natūralioje aplinkoje susiformavęs mineralinis vanduo „Akvilė“ išgaunamas unikaliame gamtos kampelyje, kur nevykdoma jokia pramoninė veikla.

Specialistų nuomone, vanduo iš čiaupo Lietuvoje geras ir tinkamas gerti. Ar galima duoti vandens iš čiaupo mažam vaikui?

Vandenį į vandentiekių vamzdynus tiekiančių įmonių specialistai privalo garantuoti, kad geriamasis vanduo atitiktų standartus. Ir tai jiems nėra sunku, nes Lietuvoje dabar vanduo išgaunamas iš giluminių gręžinių ir yra santykinai labai

švarus. Jo tikrai nereikėtų nei filtruoti, nei virinti, jeigu čiaupas būtų prie gręžinio arba vamzdžiai iki kiekvieno buto virtuvės būtų idealūs. Tačiau čiaupai yra gyventojų butų virtuvėse, iki kurių neretai vanduo vamzdynais keliauja ne vieną kilometrą. Ar esate garantuoti jų kokybe ir švara? Jei taip – patys gerkite ir vaikams duokite drąsiai. O jeigu abejojate, tai patarčiau vandens mėginį nunešti į laboratoriją iširti ir tada žinosite – virinti, filtruoti ar visai nenaudoti.

Dauguma kaimo gyventojų vis dar vartoja šachtinių šulinių vandenį, kuriame dažnai randama pavojingų sveikatai priedų – mikrobų ir chemikalų. Pavyzdžiui, dėl per didelio nitratų kiekio kūdikis gali net mirti. Tokio šulinio vandens gerti negalima ir suaugusiems, todėl nelieka kitos išeities kaip vandenį įsigyti parduotuvėje. Ypatin-gai švarus natūralus mineralinis vanduo, kuriame nėra jokių papildomų priemaišų, juo labiau – jokių nitratų ir nitritų, yra, pavyzdžiui, „Akvilė“.

Parduotuvėse yra keletas pirktinių vandenų rūšių. Kaip mamai neapsirinkti?

Mineralinio vandens tėveliams nederėtų painioti su mineralizuotu ar fasuotu geriamuoju, taip pat – šaltinio vandeniu. Mineralizuotas paprastai gaminamas iš geriamojo vandens su įvairiomis cheminėmis druskomis. Jis kitoks negu druskingose žemės gelmių kluoduose sudaręs natūralus mineralinis vanduo. Šaltinio vanduo išgaunamas iš požeminių vandens telkinių, gręžtinių šulinių, tačiau jam netaikomi tokie griežti reikalavimai kaip natūraliam mineraliniam vandeniui. Geriamasis vanduo – tai paprastas vanduo. Jis gali būti minkštintas, valytas fiziniiais ar chemi- niais būdais.

Kūdikiams ir vaikams netinka vanduo, kuriame yra daug mineralinių medžiagų, nes vaiko organizmui sunku išskaidyti didelį šių medžiagų kiekį ir jis verčiamas dirbti daug didesniu pajėgu- mu, ypač vargsta inkstai. Nelabai tiktų ir gazuotas vanduo – angliarūgštė dirgintų skrandį, susi- darę burbulai gali pūsti mažylį pilvelį, sukelti atpylimus. Ypač vertin- gi yra natūraliai šarmi- niai ir nedidelę mineralų koncentraciją turintys natūralūs mineraliniai vandenys. Kaip tik tokio- mis savybėmis pasižymi „Akvilė“. Šis vanduo yra švelnaus skonio ir tinka visai šeimai.





Pirštas kūdikio burnoje – blogai ar gerai?

Beveik kiekvieno kūdikio gyvenime ateina diena, kai jis į burną įsikiša pirštą, nykštį ar net visą kumštį. Mamos sunerimsta, ar netaps pirštų čiulpimas ilgai užsitęsusi žalingu įpročiu. Joms rūpi – leisti ar neleisti, ką daryti?

Gimdos gyventojų treniruotės

Jau mamos įsčiose vaikelis kažką veikia. Kartkartėmis sukruta, pabaksnoja alkūnėmis, pasispardo kulnais. O stebint vaikelį gimdoje tyrimo ultragarsu metu išsiaiškinta, jog dažniausias mažojo užsiėmimas – čiulpti savo rankelę (nykštį, pirštus, kumštį). Manoma, jog taip žmogučiai mokosi žindimo meno ir treniruoja burną bei lavina ir stiprina liežuviu raumenis būsimam svarbiausiam savo darbui gimus – maitinimuisi iš motinos krūties. Tikriausiai taip ir yra, nes nykštys vos ne idealiai atitinka gerai apžiotos krūties dalies formą kūdikio burnoje. Visa ši veikla puikiai dera su vaiko padėtimi gimdoje: ten dėl vietos stokos jis nuolat būna susirietęs ir be didesnių pastangų bet kada gali pasiekti rankelėmis savo burną.

Naujagimio rankų „pareigos“

Gimusiam kūdikiui jau nebereikia būti susirietusiam, taigi ir jo rankos nutolsta nuo burnos.

Kai naujagimis iškart paguldomas ant mamos krūtinės, jis priglunda ir girdi pažįstamą širdies plakimą, kuris mažylį nuramina, o sulenktos vaikelio rankos siekia kaip tik mamos krūtų spenelius. Juos čiupdami, naujagimio pirštai dirgina spenelio odos nervinius receptorius ir skatina išsiskirti hormoną oksitociną iš mamos hipofizio į kraują. Šis, nuneštas į krūtis, skatina pieną tekėti latakėliais, o iš pradžių – ir gimdos raumenų susitraukimus, taip padėdamas išstumti placenta ir stabdyti kraujavimą.

Todėl kiekvieną kartą kūdikiui žindant reikia jo rankas palikti laisvas, nesurišti vystykiais ir neapmauti pirštinėmis. „Oda prie odos“ sąlytis labai svarbus ne tik mamos pienui gamintis bei tekėti krūtyse, bet ir vaikelio jutimų bei judesių raidai.

Pamirštųjų paguoda

Pirštukų čiulpimas po gimimo tampa visiškai kitokių elgesio – mažylis siekia motinos krūtis ir

prigludęs prie jos patenkina savo poreikį pavalgyti. Tačiau žindymas yra ne tik būdas teikti kūdikiui geriausią maistą – motinos pieną, bet ir greitas bei užtikrintas vaikelio nuraminimas. Jeigu mažylis laiku nesulaukia ir negali pasiekti mamos krūties, tuomet jis gali rėkti, nuliūsti užkimęs, arba atranda kitą guodėją – savo pirštelį ar nykštį.

Jeigu alkio ir nusiramino poreikis, atsirandantis kai dar neišdygę dantukai, patenkaminamas neuždelsu žindymu ir artimu bendravimu su mama ir tėčiu, tada kūdikiui neprireikia nei pirštų kūno, nei čiulptukų.

Netikri draugai

Būna, jog pamatę pirštą kūdikio burnoje, pa-būgę, kad tai netaptų blogu įpročiu, suaugę žmo-nės mažyliui į draugus įperša čiulptuką. Išties „tuštukai“ yra didelių žmonių sugalvota apgaulin-ga priemonė, nesivarginant patenkinti tikruosius mažojo žmogaus poreikius. Todėl tai nėra geras problemos sprendimas. Prie čiulptuko pripratęs naujagimis ar kūdikis gali nebeimti krūties arba nebemokėti jos žįsti.

Vaiko pirštai, ypač nykštys, daug labiau negu čiulptukas-tuštukas atitinka žindamos krūties kū-dikio burnoje formą. Siaurą tuštuką kūdikis laiko beveik sučiaupta burna – tarp vaiko dantenų lieka vos 4–5 milimetrų tarpas. Taip įpratęs, kūdikis, ir glaudžiamas prie krūties, plačiai nebeišsižioja, o sučiumpa burna tik spenelį. Tada kenčia abu: kū-dikis – dėl neprivalgymo, o mama – dėl pieno są-stovio krūtyse ir traumuojamų spenelių (siurbiant ir maigant tarp dantenų) sukeltų bėdų. Čiulptukas mažina ir pieno gamybą, nes krūtis nebestimu-liuojama tiek, kiek reikia.

Dar viena blogybė – čiulptukai gali tapti infek-cijos pernešėjais, ypač jeigu juos nuvalo aplai-žydami sergantys suaugusieji. Paūgėjęs vaikas, vėliau turėdamas pakankamai įdomios veiklos rankoms, kumštį ar pirštą iš burnos pats ištrauks, o čiulptukas burnoje vis tiek pasiliks, dažnai net blokuodamas vaiko tolimesnį vystymąsi... Čiulp-tuko mažyliui nereikia išspjauti, kad ranka paim-tų kokią daiktą ar žaislą, todėl atsiveikininimas su čiulptuku užtrunka ir ne visada būna lengvas.

Pakviečia dantukai

Likus maždaug mėnesiui, kol išdygs pirmasis dantukas, kūdikis pradeda justį perštintį dante-nų niežulį. Pats vaikas geriausiai išmatuoja šito jūtimo intensyvumą, ir jeigu šis viršija kantrybės slenkstį, bando tą niežulį malšinti kasydamasis ranka ar pirštu. Tai kūdikiui teikia savotišką ma-lonumą ir pažinimo džiaugsmą, todėl pirštai gali dar ne kartą grįžti į burną ir ten užsibūti net ir nebesant pirminės priežasties – dantukų dygimo

sukeltų jūtimų. Tikriausiai pirštas burnoje neliks nuolatiniis vaiko įprotis, jeigu mažylis galės nu-siraminti ant artimo žmogaus rankų, prisiglausti prie mamos krūtinės, o vaiko aplinka bus įdomi ir skatins tyrinėti.

Žinoma, natūraliausias būdas kūdikį nuraminti yra mamos pasiūlytas dažnesnis žindymas – su-dirgusias dantenas nuramins kontaktas su krū-ties oda. Todėl būna vaikų, kurie užauga niekada piršto į burną neikišę. Tačiau ar visada mamai rei-kėtų skubėti pusmetinuko kūdikio rankelę žūbtūt pralenkkti?

Pažintys su savimi

Į kūdikio burną atkeliavus pirštukams, prasi-deda labai svarbus vaiko psichomotorinio (proto ir judesių) vystymosi etapas – susipažinimas su savo kūnu ir jo galimybėmis. Burna – pirmoji „ty-rimų laboratorija“. Joje kūdikis išsiaiškina, kad anksčiau daug kartų prieš akis chaotiškai betiks-liais judesiais šmėsčiojusios rankos yra jo paties kūno dalys ir kad jos... nevalgomos! Kita vertus, pirštais kūdikis ištiria savo burną, jos sandarą. Išmokęs pirštus į burną įsikšti „tyčia“, mažasis žmogus atranda ryšį tarp veiksmo ir pasekmės ir pradeda sąmoningai koordinuoti savo judesius. Tai yra didžiulė pažanga. Jeigu kūdikio rankelę apmausite pirštine ar, juo labiau, pakeisite ją ne-gyva guma – čiulptuku, šitą nuostabų gamtos pa-siūlytą vystymosi šansą iš vaiko atimsite.

Šis etapas gali tęstis maždaug iki to laiko, kai kūdikis jau išmoks pasiekti ir sugriebti pamatytus daiktus, išlaikyti juos rankoje. Štai tada vietoje pirštukų į burną ištirti keliaus viskas, kas pasitai-kys ropančio mažylio kelyje. Augantis kūdikis yra homo sapiens – protingas žmogus, turintis atmintį ir kuriantis asociacijas tarp priežasčių ir pasekmių, todėl netruks ateiti laikas, kai mažylis jau ir rega pradės atpažinti valgių ir nevalgomus daiktus, o pastarųjų į burną nebeikiš.

Paeiliui rankomis vaikas atras ir savo kojas, ausis, nosį, intymiąsias kūno vietas... O kaip dažnai rankos visur sugrįž ir užsibus paskui, pri-klausys nuo to, ar atsiras ir pakaks kitų augančio žmogučio vystymąsi skatinančių ir į kitas veiklas nukreipiančių užsiėmimų. Nykščio čiulpimas ir užsitęsęs mažų vaikų onanizmas yra apleisto vaiko sindromo simptomai.

Nuvilioja žaisliukai

Šešių mėnesių mažylis jau pradeda po tru-ptų sėdėti, šliaužti, bando kažką sakyti, moka pakviesti bendrauti, gali imti žaislą ir perkelti jį iš vienos rankos į kitą. Šių įgūdžių vystymąsi jūs kasdien stebite ir džiaugiatės mažylio laimėji-mais. Jeigu vaiką sudominsime kokia nors veikla,

kuriai reikalingos rankos, vaikas ištrauks pirštą iš burnos pats, bet laikyti pirštą burnoje ir dirbuotis rankomis vienu metu sunku...

Ne tik dideli žmonės, bet ir mažas vaikas, net kūdikis gali būti su charakteriu. Ir savam sprendimui jis gali teikti pirmenybę. Juolab jeigu ne vieną kartą jam teko įsikisti į burną nykštį vietoj mamos krūties ir tai kūdikis darė kaip tik tiksliai tuo momentu, kai to poreikį patenkinančio veiksmo labiausiai reikėjo. Sukėlęs maksimalų efektą, jis gali likti kūdikio atmintyje kaip geriausias. O kadangi šį veiksmą kūdikis atlieka savo sprendimu ir valia, net ir labai mažas žmogus gali jausti savotišką pasididžiavimą, savo vertę. Todėl gal ir nederėtų blokuoti šių vaikelio savarankiškumo apraiškų. Geriau tiesiog palaipsniui sudaryti vaikui daugiau paskatų užsiimti kitomis veiklomis, taip pamažu išblės poreikis laikyti burnoje nykštį ir šio veiksmo žavesys.

Per ilgai – negerai

Jeigu pirštą nuolat čiulpia metinukas, tai gali būti požymis, kad sulėtėjo vaiko vystymasis arba jis apleistas. Yra daug nuomonių, kodėl negerai ilgai čiulpi pirštą. Nuogaštaujama, kad gali suplonėti pirštukas, kad užaugs kreivi dantys, deformuosis gomurys, susiformuos netaisyklingas sąkandis. Ilgas ir reguliarus piršto čiulpimas rodo, kad vaiku-tis nuolat jaučiasi nesaugus, todėl ieško nusiramimo. Mažylis negali susitvarkyti su savo emocijomis, o tokiu būdu jis stengiasi jas „užčiulpi“.

Epizodiškas, tik retkarčiais, piršto čiulpimas laikomas normaliu dalyku ir nedaro jokios žalos nei kalbos raidai, nei vaiko raidai maždaug iki dvejų metų. Tokio amžiaus vaikai čiulpdami pirštą nusiramina, jaučiasi saugūs, pagaliau jiems tiesiog patinka. Kyla klausimas – kada jau šis įprotis turėtų liautis?

Anksčiau manyta, jog piršto čiulpimas yra nekenksmingas, kol dar neišdygę nuolatiniai dantys, tačiau naujausi tyrimai rodo, kad neigia-

mas poveikis gali atsirasti jau 2–4 metų vaikams. Ilgai nykštį arba čiulptuką čiulpiantiems vaikams dažniau išsivysto įvairūs sąkandžio formavimosi defektai, gali likti tarpas tarp viršutinių ir apatinių priekinių dantų, nenatūraliai susiaurėja gomurys.

Kaip atpratinti?

Psichologai nepataria tramdyti vaiką ir nuolat kartoti, kad ištrauktų pirštą iš burnos. Jeigu tėvai draudžia, vaikui tenka paklusti, bet vidinis diskomfortas ir užslopintas nervingumas lieka. Įtampa niekur nedingsta, tik išlenda vėliau ir kitomis, dažnai stipresnėmis formomis: vaikui dreba rankos, trūkčioja smakriukas, atsiranda mirkčiojimai... O pirštuką daugelis vaikų vis tiek čiulpia, – kai niekas nemato.

Geriau nereikia pyktis su vaiku dėl šio įpročio, kritikuoti pagavus čiulpiantį, bet pastebėti ir pasidžiaugti, kai jis to nedaro. Todėl nedrauskite vaikui čiulpi nykščio, kai jis užsigauna, išsigąsta, supyksta ir pan. Geriau tuomet *priglauskite ir pasakykite, kad mylite*. Emocinių išgyvenimų akimirkomis vaikams svarbiausia – saugumas.

Atpratimą nuo piršto, kaip ir nuo čiulptuko, galima paspartinti. Ir geriausiai tam tiktų bendra su vaiku veikla. Tokia, kuri nukreiptų vaiko dėmesį ir skatintų kūrybiškas mintis bei duotų įdomaus darbo rankoms. Gal vaikui patiks statyti namus iš kaladėlių, minkyti plastiliną, piešti ar net kartu su mama tvarkyti kambarius.

Neužiūkite naktinių drabužėlių rankogalių, neapkliuokite vaiko pirštų pipiriniaus pleistrais ir netepliokite nykščio įvairiausiomis bjaurastimis. Vaikas vien dėl to nepasidaro laimingesnis. Geriau sukurkite jaukią aplinką, praleiskite su juo daugiau laiko, žaiskite aktyvius žaidimus. Tik besąlyginė meilė nuvys vaiko nerimą, suteiks stabilią emocinę pusiausvyrą ir jam nebereiks save raminti čiulpiant pirštuką.

Ištrauka iš Kazimiero Vitkausko knygos „Kūdikio žindymas: nepakeičiamas kaip motinos meilė“



Išsamioje 360 puslapių monografijoje rasite mokslo žinių apie naują gimimą ir kūdikio maitinimą bei daug naudingų patarimų mamai ir šeimai.

Naujausioji – ketvirtoji knygos laida papildyta trimis skyriais: „Gimdyimo įtaka žindymui“, „Neišnešiotuko maitinimas“ ir „Pirštas kūdikio burnoje“.

Ši knyga būtų puiki dovana kiekvienai vaikelio gimimo laukiančiai mamai ir šeimai. Verčiau mokėti, negu spėlioti. Juk žindyti pradeda ma vos pagimdžius!

Daugiau apie knygą ir autorių www.zindyk.lt

Kaip išsirinkti tobulą vežimėlį?

Ne vienas tėtis ir mama guodžiasi, kad lengviau nusipirkti automobilį, negu vežimėlį. Juokas juokais, bet beišskant geriausio varianto internete ar važinėjant po parduotuves, vežimėlių gausybė lengva pasiklysti. Būtent todėl norime sudėlioti keletą pagrindinių punktų, kad tėveliams būtų lengviau orientuotis, apsispręsti ar bent susiaurinti paieškas.

Taigi pirmiausia reikėtų atsižvelgti į gyvenimo būdą ir vietovę: gyvenate mieste, užmiestyje, daugiabutyje ar privačiame name, ar važinėsitės parkuose, miškuose, pajūryje. Reikės nešioti vežimaitį ar ne, kokios talpos Jūsų automobilio bagažinė, kokių metų laiku gims mažylis.

Važinėjantis mieste norisi daugiau manevringumo, o nelygiais paviršiais – amortizacijos. Gamintojai, kurie koncentruojasi labiau į miesto vežimėlių papildomai suteikiamą tėvams galimybę įsigyti pripučiama ratus, kurie suminkština važiavimą. Olandų gamintojo „Mutsy“ vežimėliai itin manevringi, modernaus dizaino, su patogiai susilenkiančiu bei kompaktišku ir lengvu (8,2 kg) rėmu. Vadinasi, su tokiu vežimėliu puikiai seksis sukinėtis mieste, sulankstytas jis tilps net į mažiausią automobilį, o važiuodami į užmiestį, guminius ratus galėsite pakeisti į pripučiamaus ir dar labiau pagerinti amortizaciją.

Vokiečių gamintojas „Cybex“ garsus ne tik sau-

giausiomis automobilineis kėdutėmis, bet ir patogiais vežimėliais. Stilingą ir modernų jų dizainą sukūrė garsūs amerikiečių dizaineriai Ray ir Charles Eames. Sėdima dalis su lopšiu erdvi, o rėmus galima pasirinkti pagal vietovės pravažumą. Tad vežimėlis idealiai tinka tiek miestui, tiek užmiesčiui, o žiemą galite primontuoti net slides! Jis nesunkus, itin manevringas.

Neatsilieka ir Britų gamintojų išskirtinio dizaino vežimėliai „Mamas&Papas“. Jie labai patiks pajūrio mylėtojams. Daugumos vežimėlių ratų pakabos konstrukcija sukurta taip, kad važiuodami per smėlį ir vandenį jokių bėdų neturėsite, puiki amortizacija, skirtingos gulėjimo padėties, lengvai fiksuojamas lopšys ir sėdima dalis, paprastai susilanksto ir nedaug sveria. Tikra tėvėlių svajonė spalvų, modelių bei funkcionalumo atžvilgiu.

Na, ir būtų nuodėmė nepaminti vežimėlių „tėvo“ vokiškojo „Teutonia“, kurio rėmas, nors ir sunkesnis, bet turi tiek funkcijų, kad galima atleisti bet kokią minusą. Minkšta amortizacija, daugybė spalvų, papildomi ratai, reguliuojama permetama rankena ir daug kitų funkcijų. Jis idealus užmiestyje, tačiau nenuvils ir mieste. Būna tik apmašyti, ko Jums reikia, pasverti plusus ir minusus bei priimti sprendimą, kuris idealiausiai tiks ne tik Jums, bet ir skubančiam į šį pasaulį mažyliui. Sėkmės ir kantrybės!

MODERNI

klasika



cybex
Priam



Evo

mutsy



teutonia
Be You



mamas
& papas
Urbo 2



Pirmasis dantukas – džiaugsmas ir skausmas



Pirmieji dantukai – svarbus įvykis kūdikio gyvenime ir rimtas tėvelių išbandymas. Laukiate nesulaukiate, kada galėsite pasidžiaugti kūdikio šypsena su burnytę papuošusiu pirmuoju dantuku. Taip pat ir neramu, nes teks įveikti dygimo skausmą ir kitus nemalonumus. Kaip jaučiasi kūdikis, kai dygsta dantukai ir kaip jam padėti?

Kada pradeda dygti dantukai?

Dantukai kūdikiams pradeda dygti skirtingu metu. Tai priklauso nuo vystymosi ypatybių, mišybės, paveldėtų genetinių savybių. Dažniausiai dantukai pradeda dygti maždaug 6–7-ą mėnesį, bet kai kurie tėveliai pirmuoju mažylio dantuku puikuojasi jau 4-ą mėnesį ir anksčiau, o kitiems tenka laukti beveik iki metų. Paprastai pirmieji pasirodo apatiniai kandžiai, o 8–9-ą mėnesį išdygsta viršutiniai pirmieji kandžiai, 10-ą mėnesį jau laukite viršutinių šoninių kandžių, o 12-ą – apatinių. Pirmieji krūminiai dantys pradeda dygti 12–15-ą mėnesį, 18–20-ą mėnesį pasirodo iltiniai, o 20–30-ą mėn. – antrieji krūminiai dantys.

Jeigu vaikui suėjo metukai ir neišdygo nė vienas dantis, reikia pasirodyti odontologui, nors ir tokiais atvejais dažniausiai vaikui nėra nieko blogo. Dantukai gali vėluoti neišsėjętiems ir gimusiems per mažo svorio vaikams.

Daugumai mažylių dygstantys dantukai sukelia daug nemalonių pojūčių. Kūdikis gali pasidaryti irzlus, dirglus, nuolat nubusti naktimis, atsisakyti valgio. Jeigu pastebėjote, kad gausiai teka seilės, parausta, patinsta ir niežti dantenos, laukite pirmojo dantuko. Kai kuriems kūdikiams šiek tiek pakyla temperatūra. Kodėl atsiranda šios problemos?

Seilėtekis

Daugiau seilių atsiranda dar gerokai prieš dantukų dygimą. Dėl to gali parausti odėlė aplink lūpas ir smakriukas. Odelė bus sveikesnė, jeigu seiles nuolat nuvalysite minkšta servetėle, o labai sudirgusias vietas patepsite specialiu tepaliuku.

Dantenų skausmas

Aštrus dantuko viršutinis kraštas įveikdamas dantenų audinį dirgina nervų galūnėles, todėl mažyliui skauda. Tai jį erzina ir vaikas tampa dirglus. Labiausiai skauda naktį, todėl kūdikis nubunda ir verkia. Šiuo periodu mažyliui reikia daugiau dėmesio ir meilės. Pabandykite jį sudominti nauju žaisliuku, dažniau paimkite ant rankų. Šiuo periodu nekaitaliokite vaiko dienvartakės, nesiūlykite jam naujo maisto.

Jeigu kūdikiui labai skauda, dantenas nuramina specialus gelis nuo skausmo. Žirniuko dydžio gelio išspauskite ant švaraus savo piršto ir švelniai juo įtrinkite dantenų vietą, kurioje dygsta dantukas. Šią procedūrą atlikite po valgio ir prieš miegą. Tik nuo nemalonių pojūčių vietinės priemonės saugo trumpai, nes jas nuplauna seilės.

Galite atlikti švelnų dantenų masažą. Tai darykite vėsiu virintu vandeniu sudrėkintu marlės tamponu arba savo pirštu.

Niežulys

Mamos pastebi, kad dygstant dantukams kūdikiai pradeda viską kišti į burną. Taip mažylis pasikaso niežtinčias dantenas. Apžiūrėjus burnytę mama gali pastebėti, kad dantų dygimo vietoje dantenos paraudusios ir patinusios. Dantenų niežuliui malšinti nupirkite kūdikiui kramtuką. Jie gaminami iš silikono, gumos, kai kurių vidus pripildytas vandens. Yra ekologiškų kramtukų, pavyzdžiui, iš natūralios medienos. Tokie kramtukai saugūs kūdikiams ir nesukelia alergijos.

Pakilusi temperatūra

Temperatūra dėl dygstančių dantukų padidėja ne visiems kūdikiams ir nebūna aukštesnė kaip 37,3 laipsnio. Jeigu kūdikis karščiuoja, priežastis kita. Tai gali būti į organizmą patekusi virusinė infekcija. Todėl negaluojančių kūdikį būtinai turi apžiūrėti gydytojas.

Prastas apetitas

Kai kurie vaikai dygstant dantukams pradeda mažiau valgyti arba visiškai netenka apetito. Valgant labiau skauda danteną, todėl nebrukite per prievartą kūdikiui maisto ankstesnėmis porcijomis – jis grįš prie įprastinės mitybos, kai tik pasirodys dantukai.

Viduriavimas

Neapsigaukite, kūdikis dėl dantukų dygimo neviduriuoja. Šiuo periodu kūdikių išmatos gali suskystėti dėl padidėjusio dirglumo, nes skauda danteną, bet viduriavimo sveikam kūdikiui tai nesukelia. Viduriavimo priežastis gali būti visiška su dantukais nesusijusi infekcija. Todėl kūdikį reikia būtinai nuvežti pas gydytoją.

Pirmųjų dantukų priežiūra

Tinkamai prižiūrėti burnytę reikia pradėti nuo pirmojo dantuko, nes ir vienintelis dantukas turi būti švarus. Apatinius kandžius valykite be dantų pastos. Juos nuplauna seilės ir liežuvis, todėl ypatingos priežiūros nereikia. Pas-

tos prireiks tada, kai išdygs viršutiniai kandžiai.

Rodomajį pirštą apvyniokite šiltu vandeniu suvilgytu marlės gabalėliu ir atsargiai patrinkite vaiko danteną. Procedūrą atlikite ne anksčiau kaip 30 minučių po valgio, nes kūdikis gali atpilti.

Galite naudoti silikoninį šepetėlį, kuris užmaunamas ant piršto. Tai skaidrus antpirštis su daugybe trumpų minkštų šerelių. Juo ne tik nuvalysite pirmuosius dantukus, bet ir pamasažuosite danteną.

Vėliau vaikui galima nupirkti įprastinį dantų šepetėlį. Jis turi būti pagamintas iš ekologiško plastiko, o šeriai minkšti ir iš sintetinės medžiagos, nes natūralūs šereliai ilgai neišdžiūna ir juose greičiau kaupiasi bakterijos.

Dantų pastą vaikui išrinkite pagal jo amžių (jis būna pažymėtas ant pakuotės). Mažyliai iki 3 metų dažnai pastos nuryja, nes nemoka išskaldyti burnos. Todėl rinkitės pastą be fluoro arba turinčią jo ne daugiau kaip 500 ppm (šią informaciją rasite ant pakuotės). Vaiko dantukus valykite du kartus per dieną (ryte ir vakare). Nuo pat pirmojo dantuko tai darykite taisyklingai. Visi dantų paviršiai, išskyrus vidinius, valomi sukamaisiais judesiais, o vidiniai – šluojamaisiais.

Metukų vaiką jau reikia nuvesti pas stomatologą, kuris nuodugnai paaiškins apie dantukų priežiūrą.

Parengė Undinė Gilė



Pirmiesiems dantukams –
klevo medienos kramtukas!



Vėžliuko arba žuvytės formos kramtukas **MaMari** pagamintas iš minkštos klevo medienos. Ypatingai lengvas, patogus, švelniai masažuoja maudžiančias danteną dantukų dygimo periodu.

- Saugi priemonė kūdikiams nuo 3 mėnesių.
- Ekologiškas produktas, padengtas specialiu aliejumi apsaugančiu nuo bakterijų ir pelėsio.
- Natūralus, antialerginis, antibakterinis ir netoksiškas.
- Kramtuko tvirtinimo juoste taip pat galima prisegti čiulptuką.



Puikus derinys – drėgmę sugeriantis bambukinis seilinelukas ir išskirtinio dizaino medinis kramtukas padės dygstant pirmiesiems dantukams. Žaidžiant, keliaujant, vaikštinėjant mažylis kramtuką visada turės su savimi ir negalės nenumes jo ant žemės.

UAB „Maluta“, tel. + 370 68510102, www.maluta.lt

Geležies stokoja daugiau nei pusė vaikų

Geležis būtina kiekvienai gyvai ląstelei. Trūkstant geležies, sutrinka hemoglobino sintezė ir audinių aprūpinimas deguonimi. Nepaisant didelės svarbos, tai mineralas, kurio bene dažniausiai pritrūkstame, ypač dažnai jos stokoja vaikai. Tyrimai rodo, kad geležies nepriteklus būdingas net dviems trečdaliams vaikų. Tai nereiškia, kad tokiame skaičiui vaikų yra per žemas hemoglobino kiekis kraujyje. Svarbu žinoti, kad kai jau hemoglobino lygis mažėja – reiškia, kad išsekvotos visos organizmo geležies saugyklos, jos jau nelikę nei raumenyse, nei feritine (baltyme, padedančiame organizme išsaugoti geležį). Tokia situacija jau gresia geležies stokos anemija, kuri yra dažniausia vaikų kraujų liga.

Geležies poreikis ypač padidėja ankstyvoje vaikystėje, vaikui intensyviai augant, paauglystėje, taip pat moterims nėštumo metu. Po gimimo kūdikiai labai sparčiai auga, jų metabolinės reakcijos labai intensyvios, todėl prenatalinės (gautos iki gimimo) geležies atsargos greitai išsenka. Kad taip neatsitiktų, kūdikio racione turi būti pakankamai geležies.

Svarbu žinoti, kad geležis nėra lengvai organizmo pasisavinamas elementas. Pasisavinama apie 8–30 proc. maiste esančios geležies. Visuose vaisiuose ir daržovėse yra „neheminė“ geležis, kuri sunkiai absorbuojama. „Heminė“, lengviau įsisavinamos randama gyvuliniuose produktuose. Geležies rezorbciją didina vitaminas C, varis, kobaltas, magnis, o blogina kalcis, oksalatai, fosfatai, taninai, antacidiniai preparatai, kava ir juoda arbata. Jei trūksta baltymų, folio rūgšties, B grupės vitaminų, vitaminų E ir C, geležies pasisavinimas taip pat sutrinka.

Lentelė. Geležies poreikis per parą pagal vaiko amžių.

Amžius	Geležies kiekio norma (mg)
0–30 dienų	1,5
1–3 mėn.	5,0
4–6 mėn.	7,0
7–12 mėn.	10,0
1–3 metai	10,0
3–5 metų	15–20

Pagrindiniai požymiai, kad mityboje trūksta geležies – bendras silpnumas, pablyškusi, sausa oda, apetito stoka.

Geležies atsargas atstatyti galima koreguojant maistą – t.y. valgant daug geležies turinčių produktų ir papildant mitybą geležies papildais. Be geležies, kraujo gamyboje dalyvauja ir tokios medžiagos, kaip vitaminas B12, foliatai, o varis ir vitaminas C pagerina šio mineralo pasisavinimą ir pernešimą organizme. Todėl norint efektyviai papildyti geležies atsargas, patartina rintis sudėtinius geležies ir kitų kofaktorių maisto papildus, kaip kad *Feroglobin B12*, kurio sudėtyje yra ne tik geležies, bet ir vitamino C ir vario, vitamino B12, folio rūgšties ir kitų naudingų maistingųjų medžiagų. Be to, šis kompleksinis papildas nedirgina skrandžio gleivinės, todėl jį galima vartoti valgant ar po valgio.

Svarbu paminėti, kad geležies preparatus reikėtų vartoti ne tik kol normalizuosis hemoglobino kiekis, bet ir susidarys geležies atsargos audiniuose, o tam gali prireikti 6–9 mėnesių ar net daugiau.



Kai norisi
pasiekti
DAUGIAU!



Maisto papildai

Feroglobin®
B12

- **Kraujodarai** (geležis, vitaminas B12, foliatai)
- **Energijai** (geležis, varis)
- **Nuovargio mažinimui** (foliatai, geležis)
- **Imunitetui** (vitaminai B6, B12)

Ligų kaltininkai – adenoidai

Apie adenoidus anksčiau ar vėliau išgirsta bene visi tėvai. Atrodytų, šie dariniai tik apsunkina vaikui gyvenimą. Bet taip nėra. Adenoidai – svarbus imuninės sistemos organas, o problemos atsiranda tuomet, kai jie padidėja. Viena iš adenoidų išvešėjimo priežasčių – nusilpęs imunitetas. Ką reikėtų žinoti apie adenoidus? Dažnai viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis sergančio vaiko adenoidai padidėja ir periodais tarp infekcijų puolimų nespėja grįžti į pradinę padėtį. Jeigu vaikas dažniausiai kvėpuoja per burną, nuolat serga kvėpavimo takų ligomis, tėveliams vertėtų susirūpinti, nes jo adenoidai gali būti padidėję. Sergančiam jų uždegimu – adenoiditu, vaikui taikomas vietinis gydymas, taip pat padeda grūdinimas, kartais adenoidus būtina pašalinti.

Kodėl vaiką kamuoja padidėję adenoidai?

Adenoidai – tai ryklės tonzilės, sudarytos iš nosiaryklės skliaute esančio limfinio audinio. Šios tonzilės yra imuninės sistemos dalis, kurioje susikaupę imuninės ląstelės. Tėvai žino, kad sergant gerklės uždegimu padidėja kaklo limfmazgiai. Adenoidai – taip pat yra limfinio audinio dariniai, kurie padidėja dėl uždegimo, tik apčiuopti išorėje jų negalime.

Normalios būklės ryklės tonzilės nedidelės. Į nosiaryklę patekus infekcijai, imuninės ląstelės pradeda veikti, dėl to adenoidai padidėja. Pasveikus paprastai jie vėl susitraukia. Bet jeigu liga tęsiasi ir vaiką nuolat puola virusai, adenoiduose vystosi nuolatinis uždegimas – adenoiditas ir ilgainiui jie padidėja.

Adenoidų uždegimas 3–7 metų vaikus kamuoja daug dažniau negu vyresnius. Taip yra todėl, kad maži vaikai dažnai serga viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis, prienosinių ančių uždegimu (sinusitu), bronchitu, alerginėmis ir kitomis ligomis, juos ilgai kamuoja sloga ir kosulys. Dar viena priežastis – šio amžiaus vaikų labiau išvešėjęs limfinis audinys, iš kurio sudaryti adenoidai. Paauglystėje ryklės tonzilės nuosekliai mažėja ir apie dvidešimtuosius gyvenimo metus visiškai išnyksta.

Negalavimo požymiai

Padidėję adenoidai užkemša užpakalines nosies ertmės angas, todėl vaikas kvėpuoja per burną. Taigi, jeigu vaikui sunku kvėpuoti per nosį, mama ir tėtis gali įtarti, kad jį kamuoja padidėjusios ryklės tonzilės. Verta kreiptis į gydytoją, jeigu vaikas sunkiai kvėpuoja, ypač miegodamas, arba knarkia. Tokie vaikai kvėpuodami atvira burna neramiai miega, gali šlapintis į lovą. Dėl sutrikusio kvėpavimo miegant gali ištikti net dusulio priepuoliai. Taip pat – miego apnėja, kai miegančias vaikas trumpam nustoja kvėpuoti.

Mažylis pabunda nuvargęs, skundžiasi gal-

vos skausmu, todėl dieną jam sunku susikaupti. Per burną įkvepiamas nesusišildytas ir neišvalytas oras. Todėl toks vaikas dažnai serga peršalimo ligomis ir jį kamuoja užsitęsusi sloga.

Kuo pavojingas adenoidų uždegimas?

Išvešėję adenoidai gali užkimšti klausomojo (Eustachijaus) vamzdelio angą, jungiančią nosiaryklę su vidurine ausimi. Todėl gali suprastėti vaiko klausos ir peršalimai dažnai komplikuojuosi į otitą (vidurinės ausies uždegimą). Tyrimais įrodyta, kad adenoidai – puiki terpė adenovirusams, kurie sukelia ūminius kvėpavimo takų uždegimus: slogą, tonzilitą, bronchų ir plaučių ligas. Mat limfiniame audinyje yra raukšlelių, kuriose patogų dauginis bakterijoms.

Nuolat pravira burna priversto kvėpuoti vaiko apatinis žandikaulis nusileidžia, formuojasi netaisyklingas sąkandis, auga kreivi dantukai. Todėl netinkamai formuojasi nosis ir kitos veido dalys. Egzistuoja net medicininis terminas – „adenoidinis veidas“. Tai siauras ir pailgas veidas, atsikišę priekiniai dantys, aukštas gomurio lankas, žema liežuvio padėtis, siauras viršutinis žandikaulis, trumpa viršutinė lūpa. Vaiko kalba pasidaro neaiški, paduslėja balsas. Gali netaisyklingai vystytis krūtinės ląsta, sulėtėti vaiko psichinė raida. Specialistas dažnai iš vaiko išvaizdos supranta jo negalavimo priežastį.

Kaip nustatomas adenoidų uždegimas?

Išvešėjusius adenoidus svarbu nustatyti kuo anksčiau, kol vaiko organizme dar neatsirado didesnių pokyčių. Ryklės tonzilės matomos apžiūrint vaiko nosiaryklę specialiu veidrodėliu, atliekama endoskopinė nosiaryklės apžiūra.

Ligos priežastys

Adenoidų, kaip ir viso limfinio audinio, paskirtis – antikūnų gamyba organizmo atsparumui ir kovai su infekcijomis. Jei organizmas nusilpęs, sil-



pnėja ir gynyba, tada pradeda daugiau gamintis limfinio audinio. Taigi padidėję adenoidai – vaiko imuninės sistemos reakcija į stiprų dirgiklį.

Pagrindinės priežastys

- Paveldimumas. Adenoidai padidėja vaikams, kurių tėvai vaikystėje taip pat patyrė šį negalavimą.
- Prasti mitybos įpročiai. Labiausiai imunitetą silpnina saldumynai, nes juose esantys dirbtiniai angliavandeniai neutralizuoja kai kurias nuo virusų saugančias medžiagas. Todėl didelis saldumynų kiekis skatina ligas.
- Alerginės viršutinių kvėpavimo takų ligos (sinusitas, bronchinė astma).
- Dažni peršalimai.
- Imunitetą silpninančios infekcinės ligos: skarlatina, tymai, raudonukė, infekcinė mononukleozė.
- Įtakos turi sausas nevedinamų patalpų oras šildymo periodu.
- Dulkės ant kilimų, minkštų baldų, atvirose knygų lentynose.
- Nepalankios ekologinės sąlygos, pavyzdžiui, pramonės teršalai, tėvų rūkymas namuose.

Adenoidų gydymas

Operuoti adenoidų gydytojai neskuba, nors įrodyta, kad juos pašalinus, imunitetas nepasikeičia. Mat toks pats limfinis audinys yra visoje kvėpavimo takų gleivinėje. Didesnės reikšmės imunitetui turi kvėpavimo takų gleivinės atsparumas. Be to, išoperuoti adenoidai gali vėl išaugti. Todėl šiuolaikinė medicina siūlo kitokį gydymą, kuris

kiekvienam konkrečiam atveju individualus. Lėtinio ryklės tonzilių uždegimo gydymas gali užsitęsti. Pirmiausia reikia išsiaiškinti priežastis, pasikonsultavus su otorinolaringologu, o prireikus – ir su alergologu arba imunologu.

Adenoidai gydomi vaistais nuo uždegimo, imunitetą stiprinančiais preparatais. Kad ryklės tonzilėse nebūtų nuolatinio uždegimo, svarbu nutraukti peršalimo ligų grandinę. Kuo rečiau vaikas serga, tuo mažesnė tikimybė, kad padidės adenoidai.

Adeinoidai operuojami dažnai kvėpavimo takų uždegimais sergantiems vaikams, nes jie yra infekcijos židiny. Mat limfinis audinys – puiki terpė bakterijoms veistis. Jei ryklės tonzilės padidėja tiek, kad pablogėja mažylio klausa, vaikas negali kvėpuoti per nosį, dažnai kartojasi kvėpavimo takų infekcijos, sutrinka veido skeleto vystymasis, taip pat gali prireikti operacijos. Adenoidai šalinami taikant bendrąją intubacinę nejautrą, taigi vaikas nepajunta diskomforto. Operacija nesudėtinga ir trunka neilgai. Jei nekyla jokių komplikacijų, praėjus 3–4 valandoms po operacijos, vaikas išleidžiamas namo. Išoperuotas vaikas visiškai pasveiksta per 1–3 savaites. Jis slaugomas namuose, ligoniuką reikia maitinti tik švelniu šiltu maistu, negalima duoti karštų gėrimų, maudyti karštoje vonioje. Jei po operacijos vaikas vis tiek iš įpročio kvėpuoja pro nosį, jam skiriami specialūs kvėpavimo pratimai.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė
leva Grabauskienė*

Kada vaikas nori eiti į darželį?

„Pirmoji savaitė darželyje buvo nuostabi – Linas tiesiog veržėsi ten. Džiaugiasi, kad mano vaikas nebus toks, kurį reikia tempti į jėgą. Tik greitai entuziazmas dingo. Dabar kiekvienas rytas prasideda nuo ašarų ir riksmų, kad Linas neis į darželį. Aprengti neįmanoma, blaškosi, trypia, klykdamas bėga nuo manęs“ – pasakoja mama Rasa.

Ne visi vaikai greitai įpranta prie darželio. Kitiems prireikia ne tik kelių savaičių, bet ir keletą mėnesių. Pirmosiomis savaitėmis vaikui smalsu: darželis lyg naujas žaidimas, bet naujas žaislas po kurio laiko tampa įprastas ir pasidaro nebeįdomu. Bet darželis – ne žaidimas, o rimtas mažylio darbas. Mama ir tėtis turėtų tai jam paaiškinti. Mažyliui, žinoma, sunku skirtis su mama, bet galima pasakyti, kad mamai reikia eiti į darbą. Vaiko darbelis ne mažiau svarbus kaip mamos ir tėčio, o kiekviena darželyje praleista diena – didelis jo pasiekimas. Aptarkite vakare, ką įdomaus mažylis veikė darželyje, su kuo draugavo, kokių naujų žaidimų išmoko, kas smagus jo ten laukia rytą.

Pabandykite namuose ramiai išsiaiškinti, kas vaikui nepatinka darželyje, tik nekamantinėkite, o užduokite paprastus klausimus: kokie žaislai labiausiai jam patinka, ką smagiausia ten veikia, ar kiti vaikai nori eiti į darželį. Galbūt vaikas jaučiasi darželyje vienišas, jam sunku susidraugauti arba nesutaria su kuriuo nors vaiku. Stebėkite vaiko reakciją, jeigu vien tik užsiminus apie darželį, jį apims siaubas, vadinasi, jam ten negerai. Verta pasitarti su auklėtoja – galbūt rasite išeitį bendromis jėgomis.

Gera nuotaika ryte ir visą dieną priklauso nuo miego. Galbūt vaikui paprasčiausiai sunku keltis, nes jis neišsimiega. Jeigu prasta vaiko nuotaika ruošiantis į darželį dėl to, tereikia anksčiau migdyti. Kelkitės taip pat anksčiau, kad jam užtektų laiko išsibudinti ir nereikėtų iš namų tempti nepatenkinto mieguisto mažylio. Į darželį jis turėtų eiti gerai nusiteikęs.

Kitas svarbus momentas – atsisveikinimas. Darželyje perrėngusi mažylį pabučiuokite ir pasakiusi, kad mamai jau reikia į darbą, neatsigrėždama išeikite. Jeigu atsisuksite, neatsilaikysite ir pulsitės vienas kitam į glėbį bei dar labiau abu susigraudinsite. Vaikas turi žinoti, kad mamai išeinant jokie verksmai nepadeda. Po kelių minučių jis pamirš išsiskyrimo gaudulį ir jau smagiai žais su naujais draugais.

Vaiko kaprizai gali būti bandymas išsireikalauti to, ko nori jis. Verta pabandyti, gal taip pavyks įtikinti tėvus šiandien nevesti jo į darželį. Jeigu mažylis supras, kad tai veikia, šiuo metodu jis pasinaudos ne tik tada, kai reikia eiti į darželį.

Pasiimdami vaiką iš darželio, neskubėkite namo. Užėikite į grupę, pasidomėkite, kokie žais-

lai jam labiausiai patinka, ką šiandien jis nuveikė. Mažylis žinos, kad mamai ir tėčiui įdomus jo darbas. Jeigu stengsitės kuo greičiau apmokyti vaiką ir palikti darželį, tai reikš, kad kuo skubiau reikia bėgti iš nemėgstamo darželio.

Pamatęs mamą ar tėtį vaikas puola į glėbį – juk nesimatėte visą dieną. Džiaugiasi ir tėvai, ir vaikas. Nejučia susigraudinate? Tikrai neverta – kol jūs nebuvo šalia, vaikui nenuitiko nieko bloga ir nėra dėl ko jį guosti. Jis įdomiai leido laiką su auklėtojais ir kitais vaikais, kasdien ten išmoka naujų dalykų, tegu jis pasidalina su jumis dienos įspūdžiais. Jūsų domėjimasis mažylio veikla darželyje leis jam naujai pažvelgti į savo darbelius, pajusti, kad jo darbas yra reikšmingas. Ašarų nebėliks ir mažylis suskubs parodyti jums savo šiandien sukurtą piešinį.

Parengė Dalia Petrutytė

NAUJIENA

Sedacalm sirupas 100 ml

Nuo 1 metų!

Jūsų vaikas neramus, irzlus, jautriai miega, dažnai prabunda, pradėjo lankyti darželį ar mokyklą ir patiria stresą... Kreipkitės į Motulę Gamtą!

Skanaus juodųjų serbentų skonio sirupe yra augalinės medžiagos SERENZO®, kurios vartojimas paremtas ilgametė Rytų medicinos praktika, vaistinių ramunių, padedančių atsipalaiduoti, ir amino rūgšties L-triptofano, dalyvaujančios mūsų nervų sistemos veikloje. Maisto papildas.

SKANU IR RAMU!





Figurella®
greičiau nei sporto klube

Itališkame figūros priežiūros salone
kūno linijos dailėja
greičiau nei sporto klube.

Jūsų laukia

- Pratimai kūno temperatūros kapsulėje.
- Raumenų ir odos relaksacija ozono duše.
- Individuali mitybos programa.
- Asmeninė trenerė.
- Privatumas ir mažėjančių centimetrų garantija.

Visą spalio mėnesį kviečiame
nemokamai išbandyti *Figurella* metodą!

Rezervacijos priimamos
telefonu +370 609 77037
arba info@figurella.lt

Laukiame Jūsų Juozapavičiaus g. 9A, Vilniuje



..., Žindymas ar buteliukas?
Mums prireikė abiejų.“...

NUK is a registered trademark of MAMPA GmbH, Germany.
*Clinically proven: For an optimal combination of breast and bottle feeding.
Mora et al. BMC Pediatrics 2010, 10:6.
Further information at <http://nuk.com/research>



Natūralus ir sklandus žindymo derinimas su maitinimu iš buteliuko: *NUK First Choice⁺*.

Neverta ieškoti panašiau: *NUK First Choice⁺* žinduko forma sukurta, atsižvelgiant į motinos krūties pokyčius žindymo metu. Viršutinė žinduko dalis, suminkštinta specialiomis rielelėmis, tobulai, be oro tarpų prisitaiko prie mažylio gomurio, todėl maitinimą iš tokio buteliuko kūdikiai itin gerai toleruoja - tai įrodyta atliktais klinikiniais tyrimais*. Rekomenduojama visiems, kas derina žindymą su maitinimu iš buteliuko. Išsamiau www.nuk-baby.lt

Motinos pienas - geriausias maistas kūdikiui.
NUK prekiaujama Assorti, Baby Center, Vaikutis, Levandų, Ramunėlės vaistinėse.

NUK. Suprasti gyvenimą.