RŪPINAMĖS VAIKO SVEIKATA

mama vaikas

ISSN 2538-9297 2022 M. PAVASARIS



Motinystės sunkumai – įveikiami su meile

Gydytojas A. Vingras
Sveiko maitinimo principai

Vaikui skauda gerklę

Kaip gelbėtis nuo pavasarinės alergijos?

Kaip netapti erkių taikiniu?

Psichologė Karolina Tarnauskienė
Žindymo aversija



Dėl jūsų mažylio sveikatos drąsiai kreipkitės į AND KLINIKĄ!

Gydytoja Jūratė Valiukienė visada pasiruošusi konsultuoti mažųjų pacientų tėvelius. Ligos metu konsultuojame tiek nuotoliniu, tiek kontaktiniu būdu!

REGISTRUOJAME gyd. Jūratės Valiukienės konsultacijoms. KAINA – 35 eurai.

- Ligos atveju
- Profilaktiniam sveikatos patikrinimui
- Naujagimių ir kūdikių planinei sveikatos priežiūrai

Tel.+370 650 63 210

AND KLINIKA

Patikėkite naujagimių ir kūdikių sveikatos priežiūrą į rūpestingas gydytojos Jūratės Valiukienės rankas!

TURINYS

MAMŲ ISTORIJOS

Motinystės sunkumai – įveikiami su meile 4

SVEIKA MITYBA

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras Sveiko maitinimo principai 8

Vanduo kūdikiui 10

Pirmosios daržovės kūdikio meniu 12

PAVASARIO LIGOS

Vaikui skauda gerklę – peršalo, ar užklupo rimtesnė liga? 15

Geležies trūkumo pavojus – anemija 18

Kaip gelbėtis nuo pavasarinės alergijos? 20

MAMYTĖ

Makšties disbiozė ir ką gali laktobakterijos 22

Psichologė Karolina Tarnauskienė Žindymo aversija – žindymo džiaugsmo vagis 24

BŪKIME SVEIKUČIAI

Kas padeda atopinio dermatito kamuojamai odelei? 28

Staiga užklupo viduriavimas – kodėl svarbu greičiau su juo susidoroti? 30

VERTA ŽINOTI

Kokie akinukai geriausiai apsaugo vaiko akis? 32

Kaip netapti erkių taikiniu? 34

Viršelio nuotraukoje: *Karolina Tarnauskienė su dukrele Asmeninio archyvo nuotrauka*

2022 m. Nr. 1 (50)
Nemokamas sveikatos žurnalas

mama ir vaikas

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

Žurnalą „Mama ir vaikas“ parengė:
Projekto vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58686,
el. p. neringa@mamairvaikas.lt
Sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė
Žurnalistė Undinė Gilė
Maketavo Petras Petkevičius
Reklamos skyriaus vadovė
Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. p. ieva@mamairvaikas.lt
Nuotraukos iš www.freepik.com,
www.dreamstime.com, www.pixabay.com
ISSN 2538-9297

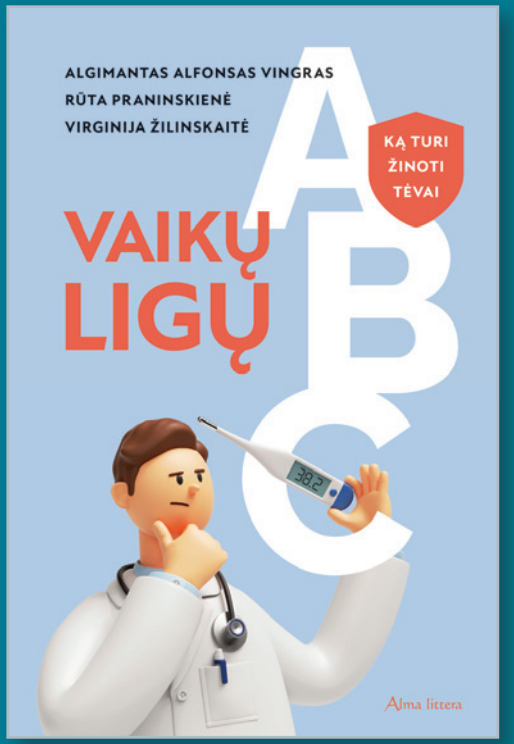
Dėl vaistų vartojimo geriausia pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Už reklamos ir partnerio turinį bei kalbą neatsakome.

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

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

Supažindinama su dažniausiomis vaikų neurologinėmis ligomis, vaikų miego ypatumais. Pateikiama informacija, kaip padėti vaikui, kai staigiai jį ištiko nelaimė. Tai pirmųjų trejų gyvenimo metų mažoji ligų enciklopedija tėvams.

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



Motinystės sunkumai – įveikiami su meile



Sveikatos psichologę Karoliną Tarnauskienę motinystė įkvėpė naujai darbo sričiai. Gimus pirmajam vaikeliui Karolina įgijo naują Lietuvoje – dulos profesiją ir padeda moterims nėštumo, gimdymo metu ir taip pat iššūkių kupiną periodą po jo. Trijų vaikučių mama pati jau nukeliavo netrumpą šio stebuklingo gyvenimo meto kelią.

„Trečiokui Matui šį pavasarį sukanka 10, tad tai ir mano motinystės jubiliejus, – sako Karolina. – Jaučiu, kaip nuo jo jau vis dvelkteli artėjančios paauglystės vėjai. Dukrytei Danielei – penkeri. Ji vis dar gyvena tame mergaitiškame saldume, kai rožinė spalva – pati pačiausia, o jausmai ir emocijos kunkuliuoja meile pasauliui, šeimai, draugams ir labiausiai – man ir mažajam broliukui Titui, kuriam neseniai sukako vieneri."

Su vaiko gimimu pasikeitęs gyvenimas – iššūkis visai šeimai. Kaip su šiais iššūkiais susidorojote Jūs – profesionali psichologė, Jūsų šeima, vyras, kaip jiems pasiruošėte?



Su šypsena prisimenu vaizdą, kaip aš po pirmo gimdymo vis dar labai sunkiai vaikštau, viską skauda, silpna, normaliai išsitiesti dar nepajėgiu... O mano vyras maudo mūsų pirmagimį ir kiek sunerimęs sako: „O tai kaip čia mes viską darysim, gi nieko nemokam!". O aš tokia rami rami ir atsipūtusi jam sakau: „Viską mes mokam, ko nemokam – išmoksim". Tokia buvau šviežia mama. Laimė turėti vaikelį man nustelbė bet kokias baimes.

Mano džiaugsmą ir euforiją tapus mama stiprino tai, kad iki šeimos sukūrimo turėjau sveikatos bėdų ir man grėsė nevaisingumas. Kai pajunti grėsmę kažko neturėti, tai gavęs kur kas labiau vertini ir brangini. Dar mane labai stiprino ir tai, kad jaučiau didelę meilę, motinystės džiaugsmą ir savo Mamytės palaikymą. Visada jaučiau jos pasitikėjimą, lyg ji vis man kartotų: „Tu gali, tu viską moki, aš tavim tikiu."

Džiaugiausi ir tuo, kad mūsų su vyru vertybės, sprendžiant įvairius vaikelio atėjimo, gimimo, auginimo klausimus sutapo, tad nereikėjo eikvoti energijos papildomoms kovoms. Galėjome tik paremti ir papildyti vienas kitą.

O vėliau, įsibėgėjus motinystei, buvo ir labai nelengvo laiko, kai vaikelis jautrus, dirglus, reikalauja nuolatinio dėmesio, o pati beprotiškai pavargusi. Kartais pagalvodavau, ačiū Dievui, kad aš taip norėjau vaikų, taip svajojau apie juos nuo pat savo vaikystės – dabar turiu daugiau pasiryžimo viską įveikti su meile.

Gal papasakotumėte apie savo gimdymų patirtis, kas Jums padėjo labiausiai?

Mano gimdymai – brangiausios gyvenimo patirtys. Tai tos dienos ir akimirkos, kai labai aiškiai jaučiau buvimą tarp dviejų pasaulių: šio, žemiško, ir to, dvasinio, iš kurio visi ateinam ir į kurį po gyvenimo visi sugrįžtam. Visi gimdymai buvo skirtingi trukmės, eigos prasme, bet visi turėjo ir bendrą panašumą – jie nebuvo labai lengvi fiziškai, ypač pirmasis. Tačiau net ir dėl to aš savotiškai džiaugiuosi. Man buvo įdomu patirti, kiek gali ištverti mano kūnas ir koks jis yra tobulai gamtos sukurtas mechanizmas – jis puikiai žino ir moka, kaip išleisti vaikelį į šį pasaulį.

Man beliko atsiduoti vyksmui, nesipriešinti, priimti... Kartu patyriau, kaip kiekviename mano gimdyme atsispindėjo paties nėštumo patirtis: koks gyvenimas buvo nėštumo metu, kokia buvau aš, ypač mano vidinis pasaulis, emocinė būsena, santykiai su svarbiausiais žmonėmis... Ne veltui yra posakis: kaip gyveni, taip ir gimdai.

Kaip suderinate darbą ir trijų vaikučių priežiūrą, tikriausiai mažiausiąjį dar iki šiol žindote?

Taip, mažiausiąjį žindau ir, jei viskas bus gerai, žindysiu tiek, kiek jam to reikės. Pirmus du žindžiau lygiai taip pat ir dėl to labai džiaugiuosi.

Mano darbas visada vykdavo poilsio sąskaita. Laiko, kai galiu kažką sukurti, parašyti ar ištrūkti be vaikų visada turėjau ribotai. Manyje visą gyvenimą ruseno noras kažką prasmingo nuveikti ir pasitarnauti kitiems, o teikti psichologines konsultacijas, pravesti paskaitėles ar kaip dulai ruošti gimdymui, lydėti moteris į gimdymą ir palaikyti po jo man atrodė prasminga. Tai atlikusi jausdavau, kad mano siela yra rami, o tada ir prie motinystės grįždavau su nauju įkvėpimu.

Jei atvirai, kartais sėdėdama konsultacijose ar dalyvaudama gimdymuose, kurie trukdavo ir parą, net savotiškai pailsėdavau, kad ir kaip paradoksaliai tai skambėtų. Labai gerai pamenu ir vienos pažįstamos atsakymą, kai aš, būdama dviejų mažamečių mama, stebėjausi ir susižavėjusi klausiausi, kad ji ne tik augina tris vaikus, bet dar ir dirba visu etatu. O ji sako: „Tai

kad aš darbe pailsiu. Ten galiu ramiai išgerti kavos. Niekas ten ant manęs nerėkia, nelieja emocijų, o priešingai – mandagiai bendrauja ir vertina, ką darau.“

Tada pagalvojau: iš tiesų, kaip gera, kai gali tiesiog daryti savo darbą ir niekam tavęs neprireikia kas penkias minutes.

Gimus trečiajam vaikui kurį laiką panirau tik į motinystę, tačiau tokia jau esu, kad nenustygstu vietoje ir turiu kažką daryti, kurti. Psichologės bei dulos kontaktinei veiklai kol kas galimybių neturiu, bet priėmiau kvietimą parašyti knygos „Kūdikio žindymas. Nepakeičiamas kaip motinos meilė“ psichologinę dalį. Taip pat sukūriau feisbuke puslapį „Išsipildymas Motinystėje“, kur dalinuosi įrašais įvairiomis temomis: apie motinystę, nėštumą, gimdymą, vaikelio auginimą, santykius šeimoje. Motinystės kasdienybė ir šios veiklos puikiai papildo viena kitą, tad džiaugiuosi tuo.

Kokia buvo dulos darbo pradžia, su kokiais iššūkiais teko susidurti?

Kai laukiausi pirmojo vaikelio, labai ruošiausi gimdymui, domėjausi ta tema. Man buvo labai svarbu, kad ši patirtis būtų kuo geresnė tiek man, tiek vaikeliui, tiek mūsų šeimai. Sukaupiau tiek žinių, kad jau tada pati sau tapau geriausia dula, ir negi viskas tuo baigiasi? Norėjosi dalintis su pasauliu, su kitomis moterimis, kad ir joms gimdymas būtų kaip šventė.

Dar nėštumo metu sužinojau, kad užsienyje yra tokios dulos, kurios lydi moteris į gimdymus, ruošia jiems. Tada svajojau, jei tik Lietuvoje tokia profesija būtų, tai tuojau pat jos mokslų imčiausi. Bet nebuvo. Tada man nušvito galvoje, kad artimiausia tam yra akušerės veikla.

Jau buvau tvirtai pasiryžusi nuo 2014 stoti į akušeriją. O tada visai netikėtai, lyg pats likimas pasirūpino, kad, likus vos savaitei iki pirmųjų dulų mokymų Lietuvoje, aš visiškai atsitiktinai pamačiau internete informaciją apie tai. Galvotrūkčiais nusiunčiau laišką su prašymu priimti, ir nors laisvų vietų nebebuvo, matyt, mano kunkuliuojantis noras ir pasiryžimas ištirpdė visus ledus – jau po kelių dienų sėdėjau pirmoje paskaitoje. Įpusėjus šiems mokymams supratau, kad būtent dulos veikla yra tai, apie ką svajoju.

Na, o šios veiklos pradžia buvo, sakyčiau, lydima ir palaikoma didelio rato moterų šviesos, užsidegimo, tikėjimo ir, be abejo, darbo šviesti visuomenę apie tokią veiklą, skintis kelius, kad gimdymo namuose ir gimdymo skyriuose į mus nebežiūrėtų kaip į įsibrovėles, kurios nori visas akušeres nustumti nuo jų sosto.

Mūsų pirmasis dulų ratas buvo toks idėjinis branduolys, kur susirinko moterys, vedinos ne





siekio susikurti versliukus, bet šviesios svajonės, kad kuo daugiau moterų patirtų gimdymą kaip šventę, būdamos apsuptos meilės, švelnumo ir palaikymo. Deja, ne visi tai matė taip ir gimdymo įstaigose dažnai jautėmės nelaukiami svečiai. Dažnai, lydėdama moterį į gimdymą, kur kas daugiau įtampos jausdavau ne dėl to, kaip susiklostys pats gimdymas, o dėl personalo požiūrio į dulos dalyvavimą, ar tai nesukels kažkokių neigiamų padarinių gimdančiai moteriai. Yra buvę atvejų, kai akušerė visais kanalais skleisdavo žinutę: „Atsivedėt tą dulą, tai dabar ir gimdykit su ja.“ Būdavo nesmagu jausti, kad akušerė į dulą žvelgia kaip į konkurentę, kai, iš tiesų, mes tampame komanda, kuri surėmusi pečius stengiasi, kad moteriai gimdymas, o vaikeliui gimimas būtų kuo geresnis.

Tapusi dula ne tik pradėjau lydėti moteris jų nėštumo ir gimdymo kelionėse, bet drauge su dulomis Rūta Žemaityte Tal-Or ir Asta Žūkaite Kaune įkurėme besilaukiančiųjų mokyklėlę, vesdavom pasiruošimo gimdymui paskaitų ciklą. Šią veiklą puoselėjome porą metų, tačiau gimus dukrytei man teko pasitraukti.

Koks dabar ligoninės personalo požiūris į dulas?

Šiuo metu jau nueitas ilgas kelias nuo tų pirmųjų metų, kai buvo pralaužiami storiausi ledai. Daugelyje įstaigų gimdymo skyriaus personalas dulas priima natūraliai, kaip moterį lydintį asmenį, kuris turi kompetencijų moterį palaikyti, pamasažuoti, pagelbėti, būti tomis dažnai taip reikalingomis papildomomis rankomis. Dėl to yra džiugu. Yra medikų, kurie po gimdymo duloms net padėkoja už dalyvavimą. Ir man ne kartą teko to sulaukti, o tai labai sušildo ir įkvepia.

Gal galėtumėte apibūdinti, kokios moterys kreipiasi į jus konsultacijos? Juk vienoms nereikia pagalbos iš pašalies, o kitos be jos neapsieina?

Mane dažniausiai susiranda tos moterys, kurios yra jautresnės, kurioms svarbus atliepimas į jų emocijas ir jausmus, kurios jaučia, kad gimdymo metu jų kūnas gali įsitempti vien dėl naujos aplinkos, kai iš namų atvykstama į gimdymo įstaigą, kurioms reikia švelnaus, palaikančio užnugario. Aš esu kaip emocinis amortizatorius. Gimdymo metu man esminis akcentas yra tas, kad moteris kuo labiau atsipalaiduotų ne tik fiziškai, bet dar svarbiau – emociškai.

Yra buvę, kai dulos ieškojo moterys, kurių pirmoji gimdymo patirtis paliko skaudžių emocinių randų, ir jos svajojo, kad antrasis gimdymas būtų kitoks. Arba laukiančios pirmojo gimdymo, kurios jau dabar aiškiai žino, ko nori, ir yra pasiruošusios viską padaryti dėl to. Buvo moterų, kurių pirmasis gimdymas baigėsi cezario pjūviu ir jos svajoja pagimdyti natūraliai. O mieliausia, kai mane pakviečia vėl būti kartu jau su manim gimdžiusios moterys. Viena šeima visus tris savo vaikučius gimdė man esant šalia. Kelias kitas šeimas teko gimdymo kelionėje lydėti porą kartų.

Psichologinės konsultacijos motinystės temomis kreipiasi moterys, kurios negali pastoti, patyrusios persileidimą, išgyvenančios stiprią gimdymo baimę arba jaučiančios psichologinę traumą dėl patirto gimdymo. Kartais apsilanko išgyvenančios depresiją po gimdymo arba sutrikusios, nežinančios, kaip pačiai adaptuotis ir padėti adaptuotis vyresniam vaikeliui gimus antrajam.

Na, o dulos paslaugų dažniausiai ieško moterys, kurios nori tiek konsultacijų nėštumo metu, ruošiantis gimdymui, tiek dalyvavimo gimdyme. Po gimdymo dažniausiai susitinkame vieną ar du kartus aptarti gimdymo patirties ir naujai kilusių klausimų dėl žindymo, vaikelio priežiūros ar pačios moters emocinės savijautos.

Gimdančios moters palaikymas, ko gero, sunkiausias psichologinis krūvis, kaip jį pakeliate?

Oi, nieko panašaus. Gimdančios moters palaikymas man yra šventė, palyginus su kitomis savo darbo situacijomis, kuriose tenka palaikyti žmones. Gimdanti moteris man yra karalienė, pasaulio kūrėja. Visi jos norai – man įsakymas, kurį su džiaugsmu vykdau. Net jei ji irzli, pavargusi, piktoka – na ir kas? Man kasdienybėje tenka tiek sugerti savo pačios vaikų emocijų, kad gimdančios moters emocijos nesunkiai pakeliamos. O labiausiai palaiko tai, jog kad ir kaip sunku gimdyme taptų, visada lydi ir džiaugsmas, nes mes visi, gimdanti moteris ir esantieji šalia, laukiame džiaugsmo, didžiulio džiaugsmo!

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė
Nuotraukos iš asmeninio archyvo

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras

Sveiko maitinimo principai

Antraisiais gyvenimo metais, lyginant su pirmaisiais metais, sumažėja augimo tempas, energijos poreikis ir apetitas. Tobulėja sugebėjimas savarankiškai valgyti, atsiranda didesnis susidomėjimas naujomis maisto rūšimis, noras valgyti kartu su šeima.

Antrais – trečiais vaiko gyvenimo metais:

- atsiranda nepriklausomybės suvokimas ir jos poreikis, todėl vaikas gali priešintis aplinkos tvarkai ir maitinimui;
- gali būti nepatiklus naujam maistui;
- atsisakyti jį valgyti;
- nori jį apžiūrėti, paliesti, pauostyti, pajausti ir paragauti;
- gali valgyti įvairų maistą;
- pradedami ugdyti sveiki (valgymo) įpročiai, pvz., parenkamas maitinimo laikas, tinkama maloni, neblaškanti vaiko dėmesio, vieta ir aplinka.

Yra geriau, kai:

- vaikas kasdien tuo pačiu metu valgo toje pačioje vietoje. Taip jis pratinamas prie tvarkos ir gerų įpročių;
- leidžiama vaikui nuspręsti, kada pasirinkti valgymo laiką, pvz., pusryčius valgyti atsikėlus ar praėjus pusvalandžiui, ir kiek daug valgyti;
- vaiko maisto poreikiui patenkinti patiekalai gaminami iš šviežių produktų;
- nesijaudinama atsiradus nenuspėjamam vaiko elgesiui valgant, pvz., atsisakymui ragauti patiekalą, ar jį valgyti vos tik paragavus vieną kąsnelį; norui, pvz., košę valgyti pirštukais, juos laižyti, papilti patiekalo ant stalo ir valgyti nuo jo, visai atsisakyti prieš kelias dienas mėgto patiekalo ir pan.;
- nesistebėti, kad vieno valgymo metu valgys daugiau, o kito valgymo mažiau ir nepradėti „kariauti“ už kiekvieną šaukštelį ar pieno gurkšnį;
- dvejų–trejų metų vaikui yra duodama valgyti tiek pat kartų (t.y. 5 kartus per dieną: trys pagrindiniai valgymai – pusryčiai, pietūs, vakarienė ir du užkandžiai), kaip ir 4–6 metų vaikui. Jaunesniems maistas pateikiamas mažesnėmis porcijomis nei 4 metų ir vyresniems, pvz., ½ puodelio daržovių, ¾ puodelio sulčių, riekė duonos, 60–80 g. virtos neriebios mėsos, paukštienos ar žuvies;
- nuo vienerių iki 2 metų amžiuje pieno riebumas neribojamas. Už karvės ar ožkos pieną nelyginamai vertingesni pramoniniu būdu pagaminti specialūs pieno mišiniai 1–3 m. amžiaus vaikams ir jogurtas be priedų;
- vaikas skatinamas gerti daug vandens per visą dieną;
- patiekalai, užkandžiai patiekiami maloniai nusiteikus, su gera nuotaika ir gražios žaismingos išvaizdos;
- su vaiku pasidalinama valgiu ir užkandžiu. Vaikas geriau valgo matydamas tai darant suaugusįjį, ir ypač, kai šeimos narys yra šalia jo;
- leidžiama vaikui pačiam apsitarnauti prie stalo;
- pasiūlomos kelios sveiko maisto rūšys (pvz., kelios daržovės) ir leidžiama vaikui pasirinkti, ką valgyti;
- turėti kantrybės ir suvokti, kad vaikas mokosi valgyti ir dėl to gali ištepti, aptaškyti save ir stalą, ir pan. Dėl to jam nedaromos jokios pastabos;
- naujo maisto duodamos mažos porcijos;
- būti pavyzdžiu pratinant prie naujo maisto, t. y. toks pat maistas valgomas kartu su vaiku;
- nedaromas vaikui spaudimas valgyti atitinkamą maistą, arba suvalgyti daugiau, negu jis nori;
- maistas nenaudojamas vaiko nuraminimui, norint įgyti jo palankumą, prieraišumą, ir kaip dovana (pvz., saldumynai) ar net bausmė (jei neklausysi, eisi valgyti ar pan.);
- deserto duodama tik pavalgius – tinka uogos, vaisiai, truputis jogurto su namuose augintomis uogomis. Iki 4 metų uogos duodamos pertrintos;
- pasirūpinama maisto ir maitinimo saugumu, t.y., kad: a) jis nebūtų užterštas ligas sukeliančiais mikroorganizmais ir cheminėmis medžiagomis. Tai aplinkos, suaugusiųjų ir vaiko higiena, tinkamas produktų laikymas, jų paruošimas patiekalo gamybai, cheminio užterštumo išvengimas, b) vengiama traumų – maitinamas sėdint aukštoje kėdėje, būnama kartu su vaiku, kol jis valgo, jo dėmesio neblaškančioje aplinkoje, neleidžiama valgyti automobilyje;
- pasirūpinama užspringimo profilaktika;
- pradedant antrais gyvenimo metais vaikui pasakojama apie patiekalus, kurie duodami, iš ko jie pagaminti, kaip, kur auga daržovės, vaisiai, uogos, grūdai, iš kurių gaminamos košės;
- vaikas įtraukiamas į maisto produktų pirkimą, patiekalų ruošimą, nes jam yra įdomi suaugusiųjų veikla, be to, jis įgyja atitinkamus įgūdžius. Už tai, kad plaudamas, pvz., obuolį, prisipylė rankoves, nedaromos pastabos, o parodoma, kaip plauti, kad neliktų šlapias ir pan. Leidžiama smulkinti išvirtą nekarštą maistą ir pan.;
- skatinamas būti fiziškai aktyvus, nes po judrių žaidimų geriau valgo;
- ribojami: saldainiai, džiovinti vaisiai, saldūs gėrimai, saldūs patiekalai (desertai), nes nėra sveikas maistas, kenkia dantims;
- jei gėrimui ir vaiko maisto gaminimui yra vartojamas šachtinio šulinio vanduo, jis visuomenės sveikatos centre patikrinamas (kiek jame yra fluoridų, nes įvairiose šalies vietose jų kiekis yra skirtingas).

Ištrauka iš knygos „Vaikų ligų ABC“

NEMATEKAS



DAUGIAU









NATŪRALAUS SKONIO!



Vanduo kūdikiui

Vanduo – pats svarbiausias maisto komponentas nuo pat gimimo. Pavyzdžiui, motinos piene vanduo sudaro beveik 90 procentų viso tūrio. Taigi, kol kūdikis žindomas ir gauna tik motinos pieną, jam papildomai duoti vandens nereikia. Motinos pienas ir pamaitina, ir pagirdo.

KADA KŪDIKIUI REIKIA DUOTI ATSIGERTI VANDENS PAPILDOMAI?

Papildomo vandens poreikis atsiranda tik tada, kai kūdikiui pradedama duoti papildomo tiršto arba kieto maisto, – maždaug nuo 4,5 – 6 mėnesių. Išgeriamo vandens kiekis turėtų palaipsniui didėti, proporcingai didėjant maisto kiekiui ir tirštumui. Ant kūdikio mitybai tinkamo vandens etiketės turi būti nurodyta, kad jis tinka būtent kūdikiams ir mažiems vaikams. Pirkėjai ne visada gilinasi į etikečių užrašus – visas pilstytas plastikiniuose buteliuose vanduo atrodo gražus, skaidrus. Tačiau jo sudėtis gali visiškai skirtis. Kūdikiams netinka gydomasis mineralinis bei gazuotas vanduo.

AR GALI PIRMAISIAIS METAIS VAIKAS GERTI VANDENTIEKIO VANDENĮ?

Nors teigiama, kad Lietuvoje vandens kokybė yra gera, „iš krano" vandenį gali gerti sveiki suaugę žmonės. Kūdikių ir mažų vaikų mitybai toks vanduo ne visada tinkamas. Juk artezinių gręžinių vanduo, net jei jis ir labai kokybiškas, į namus atiteka vamzdynais. Jei vamzdžiai pasenę, parūdiję, vanduo gali užsiteršti ir pridaryti bėdų jį išgėrusiajam.

AR TIKRAI ŠULINIO AR ŠALTINIO VANDUO SKANESNIS, NATŪRALESNIS?

Šulinių ar individualių gręžinių vandens kokybė turėtų būti nuolat tikrinama specialiose laboratorijose. Kūdikių maistui ruošti vanduo iš šulinio gali netikti dėl biologinių teršalų, ypač jei netoliese yra gyvūnų ar paukščių laikymo vietos. Paprastų buitiškų vandens valymo būdų gali nepakakti, nes virinant vandenį sunaikinamos ligas sukeliančios bakterijos, kirmėlių kiaušinėliai, tačiau cheminių medžiagų virinimas nepašalina. O jos mažam vaikui gali būti labai kenksmingos, ypač nitratai, kurių neįmanoma pastebėti plika akimi. Nitratai neturi jokio kvapo, skonio, spalvos, tačiau yra ypač pavojingi nėščioms moterims ir kūdikiams, nes trukdo organizmui apsirūpinti deguonimi. Turėtumėte būti užtikrinti, kad tame vandenyje, kurį duodate kūdikiui gerti ar ruošiate jo maistą, visiškai nėra nitratų. Toks yra kūdikių mitybai tinkantis vanduo „Akvilė". Jis itin švarus, nes išgaunamas gamtos apsaugotoje teritorijoje, kur nevykdoma jokia ūkinė ar pramoninė veikla. Šis vanduo atitinka visus kūdikių mitybai taikomus reikalavimus Europos Sąjungoje.

AR GALIMA BUITINIU FILTRU IŠVALYTI VANDENĮ?

Buitiniai filtrai nepašalina iš vandens bakterijų. Šie filtrai skirti tik juslinėms vandens savybėms pagerinti: sulaiko geležies perteklių, sugeria nemalonius kvapus, vandenį suminkština. Jei vanduo užterštas nitratais (dažniau šachtinių šulinių) arba jame yra daug fluoro, buitiniai filtrai nepadeda.

KOKĮ VANDENĮ RINKTIS?

Vanduo, kaip ir visi produktai, genda. Pirkdami vandenį kūdikio mitybai pažiūrėkite į galiojimo datą. Jei vanduo galioja 2 ir daugiau metų, vadinasi, jis dezinfekuotas – „negyvas" vanduo, praradęs didžiąją dalį savo teigiamų savybių. Paprastai ilgai galioja importuoti vandenys, o lietuviški trumpiau. Juos ir pataria pirkti medikai. Vanduo – labai svarbus kūdikio maisto (košių, tyrių, sulčių) paruošimo komponentas, todėl ir jo gamybai turi būti naudojamas ne bet koks. Pirmiausia jis turi būti švarus. Jame negali būti virusų, bakterijų, parazitų. Geriamame vandenyje negali būti ištirpusių nuodingų cheminių medžiagų. Kūdikio maistui gaminti netinka ir didelės mineralizacijos vanduo. Tai vargintų ne tik mažylio virškinimo sistemą, kepenis ir inkstus, bet ir išderintų medžiagų apykaitą kiekvienoje kūno ląstelėje. Geriausia rinktis vandenį, kuris tinka visai šeimai, net ir kūdikiams.

„Vanduo yra vanduo. Ar tikrai? Na, ne visada. Pažindama vandenį supratau, kad „Akvilė" yra tai, ko mūsų kūnui reikia."

„Birštono mineraliniai vandenys" vadovė
Aistė Pranckuvienė

pH8 natūraliai šarminis
tinka kūdikiams
0,0 be nitratų ir nitritų



akvilė
natūralus mineralinis vanduo

Pirmosios daržovės kūdikio meniu



Nepaisant žindymo naudos, sparčiai augančiam kūdikiui prireikia daugiau maistinių medžiagų, negu jam suteikia mamos pienas. Nuo šešių mėnesių ar net anksčiau motinos pieno nebeužtenka ir į mitybos racioną būtina įtraukti papildomų maisto produktų.

Kada laikas primaitinti?

Kiekvienas vaikas vystosi individualiai, bet tam tikri požymiai padeda suprasti tėvams, kad mažylis jau pasirengęs paragauti naujų produktų. Jei kūdikis užtikrintai laiko galvą ir gali sėdėti prilaikomas, pastebėjote, kad jis nepasisotina pavalgęs mamos pieno, moka nuryti maistą ir išstumti iš burnos (jeigu jo per daug ar neskanu), nori valgyti kitokį maistą, pats laikas pradėti primaitinimą. Daugumai vaikų šie pokyčiai įvyksta penktą gyvenimo mėnesį. 4–5 mėnesių kūdikio svoris jau būna padvigubėjęs, penktą mėnesį daugeliui išdygsta pirmieji dantys. Visi šie požymiai rodo, kad kūdikis jau pasirengęs pradėti valgyti tirštą maistą.

Anksčiau nei nuo 4 mėnesių papildomo maisto duoti nedera, nes kūdikis dar nesugebės jo nuryti ir suvirškinti. Bet pradėti primaitinimą nuo 4–6 mėnesių amžiaus būtina, nes motinos piene esančių energijos suteikiančių medžiagų, geležies, cinko ir kitų mikroelementų jau nebeužtenka, o dėl nepakankamos mitybos sulėtės augimas.

Daržovės ar kruopos?

Taigi, tokio amžiaus kūdikio racioną turime papildyti maisto medžiagomis, kurių reikia normaliam jo vystymuisi. Tačiau tai turėtų būti lengvai virškinami ir saugūs kūdikiui maisto produktai. Paprastai rekomenduojama pradėti nuo grūdų ar daržovių. Tėvai ir pediatras turėtų nuspręsti, kuris pasirinkimas yra geriausias vaikui. Jeigu kūdikis priauga mažai svorio, vertėtų pradėti nuo grūdų košių. Daržovės yra geras pirmasis pasirinkimas kūdikiams, kurių svoris auga normaliai. Pirmasis maistas gali būti ir mėsa, jeigu vaikui vystosi mažakraujystė. Iš pradžių mėsą galima sumalti ar sutrinti. Esant geležies trūkumui duodama liesos raudonos mėsos tyrė.

Daržovės – vitaminų ir mineralų šaltinis

Iš daržovių kūdikis gauna tokias svarbias medžiagas kaip maistinės skaidulos, mineraliniai junginiai, organinės rūgštys ir flavonoidai. Maistinės skaidulos skatina motorinę virškinamojo trakto veiklą. Be to, skaidulos yra tinkama terpė daugintis bakterijoms, sudarančioms naudingąją žarnyno mikroflorą. Žarnyno mikrobiota lemia ne tik gerą virškinimą, bet ir yra imuninės gynybos faktorius, reguliuoja medžiagų apykaitą. Daržovės suteikia mineralų, vitaminų ir kitų naudingų medžiagų, kurios būtinos augančiam kūdikiui.

Nuo kokių daržovių pradėti?

Pirmaisiais gyvenimo metais dažna alergija maistui. Todėl iš pradžių svarbu rinktis daržoves, kurios mažiau alergizuoja, tai pat – neskatina dujų sankaupų. Nuo 4 mėnesių galima pradėti duoti cukinijos. Tai lengvai virškinama daržovė, turinti daug vitaminų C, B1 ir B2, kalio, magnio, kalcio ir t.t. Cukinijos taip pat yra maistinių skaidulų šaltinis. Pirmajam papildomam maistui tinka žiediniai kopūstai, morkos, bulvės, moliūgai, avokadai, ropės ir brokoliai. Šių daržovių košę galima



praskiesti mamos pienu ar sultiniu.

Kiekviena iš šių daržovių turi unikalią sudėtį, o įvairūs produktai leidžia ne tik lavinti skonio pojūčius, bet ir suteikia gausybę maistinių medžiagų. Moliūgai ir morkos yra pagrindiniai natūralaus beta karotino šaltiniai, iš kurio susidaro vitaminas A. Šis vitaminas būtinas sveikai odai, taip pat geram regėjimui.

Moliūgų minkštimas – lengvai virškinamas maistas, tai dietinis produktas. Moliūguose yra kalio, kalcio, magnio, fosforo, geležies, cinko, vitaminų (C, B1, B2, PP). Morkos turi vitaminų C, D, E, B, kalcio, geležies, magnio. Jose yra daug fitoncidų – aktyviųjų medžiagų, kovojančių su mikrobais. Bulvės suteikia organizmui svarbių vitaminų C ir B6, kalio, magnio, geležies.

Nuo 5 mėnesių galima duoti paragauti šviežių vaisių: obuolio, kriaušės, banano, taip pat – uogų. Nulupus odelę vaisiai sutrinami arba susmulkinami. Iš uogų galite išspausti minkštimą.

Plečiame asortimentą

Nuo 6 mėnesių kūdikiui jau reikia duoti mėsos – tinka, pavyzdžiui, jautiena, triušiena, vištiena, kalakutiena. Mėsa verdama ir pradedama duoti nuo nedidelių kiekių. Kai kurie pediatrai pataria kūdikių patiekalus šiek tiek pasūdyti.

Nuo 7 mėnesių į kūdikio racioną galima įtraukti ankštines daržoves: pupeles, avinžirnius, žirnius. Vėliau meniu atsiranda pomidorai, burokėliai, baltagūžiai kopūstai, saldžiosios paprikos.

Nuo 8 mėn. galima pasiūlyti kiaušinio ir žuvies. Tik reikia stebėti vaiką, nes šie produktai gali sukelti alergiją. Šiuo metu galima maistą paskaninti prieskoninėmis žolelėmis. 11 mėnesių kūdikis jau gali paskanauti kefyro ir jogurto.

Kaip įpratinti prie daržovių?

Bet koks naujas papildomas maistas turi būti siūlomas ramiam, nesergančiam vaikui. Pradedama nuo minimalaus kiekio (1 arbatinio šaukštelio) 2–3 kartus per dieną. Maždaug savaitę siūlomas vieno produkto patiekalas, nepridedant druskos ir cukraus, ir stebima, ar neatsirado nepageidaujamų reakcijų. Jei kūdikis gerai toleruoja šį produktą, jo kiekis palaipsniui didinamas. Tada siūlomas kitas maisto produktas. Daržovių tyrė pamažu pakeičia vieną ar kelis maitinimus.

Jeigu kūdikiui nepatiko naujo produkto skonis ir jis atsisako jį valgyti, būkite kantrūs ir neverskite. Daržovių skonis labai skiriasi nuo kūdikiui įprasto mamos pieno skonio.

Daržovių, grūdų ir mėsos tyrelės

Įpratusio prie atskirų maisto produktų kūdikio meniu atsiranda patiekalai iš kelių daržovių, jei kiekvienas komponentas yra gerai toleruojamas. Taip pat į daržovių tyrę galima įpilti augalinio aliejaus (alyvuogių, saulėgrąžų) arba paskaninti sviestu.

Daržovių energinė ir maistinė vertė nėra labai didelė. Kūdikio racione naudojant kelių produktų grupių patiekalus, galima žymiai išplėsti maistinių medžiagų įvairovę ir pagerinti patiekalo skonio savybes. Į tokio patiekalo sudėtį gali įeiti daržovės ir grūdai, taip pat dar ir mėsa.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Vaikui skauda gerklę – peršalo, ar užklupo rimtesnė liga?



Pavasarį norisi daugiau pabūti bundančioje gamtoje, pasimėgauti vis dažniau nusišypsančia saule, bet ir šiuo nuostabiu metų laiku daugelis kosėdami ir karščiuodami atsiduria lovoje. Iš tiesų, pavasaris taip pat – peršalimo ligų metas. Paprastą peršalimą galime išsigydyti nesunkiai, bet šios ligos sukeltas vaiko gerklės skausmas yra viena iš dažniausių apsilankymo pas gydytoją priežasčių.

Kodėl pavasarį puola ligos?

Tikimybė užsikrėsti kvėpavimo takų liga pavasarį nemaža, nes keičiantis sezonams organizmas susilpnėja. Negauname pakankamai vitaminų, žiemą jau pavargome nuo kovos su sunkiomis sezoninėmis ligomis – tiek gripu, tiek COVID-19. O dabar išsekusį organizmą ir vėl puola infekcijos.

Be to, norime kuo greičiau atsikratyti kepurių ir šiltų striukių, o oras permainingas: ryte šalta, dieną šilta. Tik spėjame peršalti ir virusai jau prasiskverbia į organizmą. Peršalti gali ir pernelyg šiltai aprengtas vaikas. Mažylis suprakaituoja, tada jį perpučia pavasarinis vėjelis, o jeigu vaikas dar ir sušlampa kojas, braidydamas per balas, kaipmat užpuola liga. Peršalimas yra dažna organizmo apsaugos sumažėjimo priežastis, dėl kurios labai padidėja infekcijos rizika.

Ūmines kvėpavimo takų virusines infekcijas, dažnai vadinamas tiesiog peršalimu, dažniausiai sukelia virusai, kurie pažeidžia visus viršutinius kvėpavimo takus arba atskiras jų dalis. Infekcijai pažeidus nosį susergam sloga, ryklę – faringitu, gerklas – laringitu. Dažniausi peršalimo ligų kaltininkai adenovirusai, rinovirusai, gripo ar paragripo virusai.

Virusai perduodami per orą lašeliais. Taip pat užsikrečiama per rankas, daiktus, kuriuos lietė sergantis žmogus. Patekę į organizmą virusai sparčiai dauginasi nosiaryklėje. Ligų sukėlėjai lengvai perduodami, todėl peršalimo ligos greitai plinta darbo kolektyvuose ir ugdymo įstaigose. Didžiausia tikimybė užsikrėsti tose vietose, kur daug žmonių. Todėl saugodamiesi nuo ligų venkite didelių parduotuvių ir prekybos centrų, kino teatrų ir kt. Stebėkite orų prognozes ir tinkamai apsirenkite.

Paprastas peršalimas dažniausiai praeina lengvai

Jeigu ligos išvengti nepavyko, svarbu ją nustatyti. Paprasto peršalimo simptomai puikiai visiems



žinomi: sloga, nosies užgulimas, niežėjimas, čiaudulys, gerklės skausmas, bendras organizmo silpnumas, padidėjęs nuovargis, mieguistumas, temperatūra, šaltkrėtis. Jeigu liga nesikomplikuoja, pasveikstama per 4–6 dienas.

Tokiam sezoniniam peršalimui dažniausiai užtenka simptominio gydymo: naudinga praskalauti nosį fiziologiniu ar jūros druskos tirpalu, skaudančią gerklę skalauti antiseptiniu tirpalu, nusipirkti purškalą gerklei ar čiulpiamųjų pastilių.

Prireikus galima išgerti vaistą nuo temperatūros, pavartoti kosulį palengvinantį preparatą, nosies užgulimą mažinančius lašus ar purškalus. Rekomenduojama gerti daug skysčių ir, žinoma, gydytis namuose. Taip nesukelsite pavojaus aplinkiniams ir greičiau pasveiksite.

Bet kokį gerklės uždegimą lydi skausmas, perštėjimas, išsausėja gleivinė. Dažniausiai pasitaikančios viršutinių kvėpavimo takų ligos, kurių pagrindinis ir ryškiausias simptomas yra gerklės skausmas, faringitas, tonzilitas (angina), skaudėti gerklę gali ir esant laringitui.

Svarbi užduotis gydant faringitą – nuslopinti ryklės skausmą

Faringitas – tai ūmus ryklės gleivinės ir pogleivio uždegimas. Dažniausia vaikų faringito priežastis – virusai, kurie sukelia 70–80 proc. šių infekcijų. Didžiausias sergamumo ūminiu faringitu laikotarpis – nuo vėlyvo rudens iki ankstyvo pavasario, kai nusilpsta vaiko imunitetas. Vaikų virusinį faringitą sukelia rinovirusai, adenovirusai, herpeso, gripo virusai, taip pat streptokokinės bakterijos.

Sergantis faringitu vaikas skundžiasi gerklės perštėjimu, parausta ir paburksta ryklės gleivinė. Virusinis faringitas gana lengvai praeina savaime per 3–4 dienas, užtenka vietinio poveikio preparatų. Šiuo atveju specialus gydymas nereikalingas. Bet, nustačius bakterinę infekciją, gali būti skiriamas gydymas antibiotikais. Jeigu faringitą sukėlė gripo arba herpeso virusai – liga gali būti gydoma antivirusiniais preparatais.

Gydant bet kokį faringitą svarbu numalšinti ryklės skausmą, sudrėkinti bei dezinfekuoti ryklės gleivinę, vartoti vietinius uždegimą slopinančius preparatus, kad palengvintume skausmą ir kitus nemalonius pojūčius. Rekomenduojama šiluma, ramybė ir skysčiai.

Gerklę dirgina gerklas pažeidžiantis laringitas

Tai virusinės infekcijos sukelta gerklų, kurioje yra balso stygos, liga, sukelianti jų gleivinės uždegimą ir patinimą, dėl to pasunkėja kvėpavimas. Gerklų uždegimas dažniausiai yra virusinės peršalimo ligos komplikacija. Laringito kaltininkai paragripo, respiracinis sincitijaus virusas, adenovirusas. Liga prasideda staiga, į lojimą panašiu kosuliu. Į gerklas ir trachėją patekę virusai ten sukelia uždegimą, todėl gleivinė parausta ir paburksta. Dažniausiai šia liga suserga vaikai iki 5 metų.

Sergant laringitu taip pat būdingas gerklės skausmas, kutenimas ir niežėjimas. Ligoniui sunku ir skausminga kalbėti, užkimsta balsas, sunkiau įkvėpti, atsiranda stridoras (garsus dusulys įkvepiant), kamuoja kosulio priepuoliai. Gali atsirasti ir kiti virusinei kvėpavimo takų infekcijai būdingi simptomai: galvos skausmas, karščiavimas, sloga, suprastėjusi savijauta.

Gydant laringitą svarbu nuolat drėkinti patalpas, viena pagrindinių gydymo priemonių – tyla, vaikas turi kuo mažiau kalbėti, patariama nekalbėti garsiai, pasveikti padeda ramybė ir geras poilsis. Vaikui būtina duoti daug šiltų skysčių: arbatos, sriubų. Numalšinti kosulį ir lengviau atsikvėpti padeda garų inhaliacijos, skiriami kosulį švelninantys, taip pat dezinfekuojantys ir skausmą malšinantys preparatai.

Gomurio tonzilių uždegimas sukelia tokį skausmą, kad neįmanoma valgyti

Paradoksalu, bet gomurio tonzilės, nors ir priklauso organizmo limfinei sistemai, saugo ją nuo infekcijų, pačios neretai būna pažeidžiamos uždegimo. Dažniausia tonzilito priežastis yra virusai ar bakterijos.

Dėl peršalimo susilpnėjus imunitetui anginą gali sukelti virusai – rinovirusai, adenovirusai ir kt., bet ligos priežastis gali būti ir bakterijos – streptokokai, stafilokokai ir kt. Bakterijų sukelta pūlinga angina dažniau serga vaikai. Ūminiu tonzilitu galima susirgti ir geriant daug šaltų gėrimų, prisivalgius ledų, pačiulpus varveklių. Bakteriniu tonzilitu dažniausiai serga 5–14 metų vaikai. Mažesniems vaikams ligą dažniau sukelia virusai.

Vienas iš pirmųjų bakterinio tonzilito požymių yra stiprus ryklės skausmas, kuris gali plisti į ausis. Ant tonzilių atsiranda daug apnašų, labai skauda ryjant seiles ir maistą, suprastėja bendra savijauta. Be to, ligą dažnai lydi karščiavimas, ištinsta ir pasidaro skausmingi kaklo limfmazgiai. Dėl pasunkėjusio ir skausmingo rijimo vaikai dažniausiai atsisako valgio.

Susirgus virusiniu tonzilitu, ant tonzilių gali atsirasti apnašų, kraujosruvų ir pūslelių, vaikas gali kosėti, karščiuoti – temperatūra pakyla iki 38 laipsnių.

Sergantį ūminiu tonzilitu vaiką būtinai turi apžiūrėti gydytojas, nes būtina nustatyti, ar ligą sukėlė bakterijos, ar virusai. Bakterinei ligai gydyti gali būti skiriami antibiotikai. Labai svarbu iki galo išsigydyti ūminį tonzilitą, nes ligai kartojantis ji gali pereiti į lėtinę formą. Susirgus tiek virusiniu, tiek bakteriniu tonzilitu, primoji pagalba yra nuskausminimas. Numalšinti skausmą padeda sausi šilti kompresai ant kaklo ir specialūs vietinio poveikio preparatai.

Vietinio poveikio vaistai – bet kurios infekcijos sukeltam gerklės skausmui malšinti

Infekcijos sukelto uždegimo pažeista skaudanti gerklė – vienas nemaloniausių simptomų. Stiprus gerklės skausmas gali kamuoti vaiką ne vieną dieną. Visą šį laiką jam sunku nuryti, raižo gerklę. Vyresni vaikai gali pasiskųsti, o patys mažiausi apie gerklės skausmą praneša elgesio pokyčiais – nerimu, rėkimu, verksmu.

Vien tik skalauti gerklę neužtenka, nes nepasiekiama giliau esanti uždegimo vieta. Numalšinti gerklės skausmą padeda vietinio poveikio vaistai: ryklės purškalai ir pastilės, kurių daugumos sudėtyje yra vietiškai veikiančio antiseptiko, skausmą malšinančių, uždegimą slopinančių medžiagų.

Čiulpiant pastiles burnos ertmėje ilgiau išlieka didesnė vaisto koncentracija. Šie vaistai skatina seilių liaukų sekreciją, todėl drėkinama gerklės gleivinė, sumažėja sausumas, perštėjimas ir gerklės skausmas. Be to, išsiskyrus daugiau seilių, atsiranda daugiau jose esančio fermento lizocimo, dalyvaujančio apsauginėse organizmo reakcijose bei padedančio kovoti su uždegimu. Pastilės tinka vaikams nuo 4 metų, purškalus galima naudoti nuo 2 metų.

Visus tirpalus, purškiklius ar pastiles geriausia naudoti po valgio ir bent pusvalandį po to nevalgyti ir negerti. Šios skausmą ir uždegimą mažinančios pagalbinės gydymo priemonės paprastai patariamos sergant ir lengva peršalimo liga, ir ūminiu faringitu, tonzilitu, angina ar laringitu.

Parengė Undinė Gilė



- Islandinė kerpena *(Cetraria islandica)* padeda palaikyti kvėpavimo takų – gerklės, ryklės gleivinės bei balso stygų – funkcijas.
- Vitaminas C ir cinkas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.

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

Geležies trūkumo pavojus – anemija

Jėgų stoka, nuolatinis nuovargis, silpnumas pavasarį dažnai nurašomas vitaminų trūkumui po žiemos, bet tai gali būti ir dėl geležies stokos anemijos. Mažakraujystė dažnai nustatoma būtent pavasarį, kai pritrūkstame mikroelementų bei vitaminų, esame išvarginti žiemą užklupusių peršalimo ligų. Stingant geležies susilpnėja imunitetas, todėl sunkiau apsisaugoti nuo kvėpavimo takų ir virškinamojo trakto infekcijų. Negydant anemijos ilgainiui nukenčia širdis, endokrininė, nervų, virškinimo sistemos.

Kodėl pritrūksta geležies?

Geležis – vienas svarbiausių mikroelementų. Tai baltymo hemoglobino komponentas, o šis baltymas yra raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų) sudėtinė dalis. Hemoglobinas prisijungia deguonį ir perneša jį iš plaučių į organizmo audinius, o anglies dioksidą pašalina.

Anemija dažniau nustatoma moterims negu vyrams, liga gali atsirasti augimo periodu – vaikystėje ir paauglystėje. Vaikams mažakraujystė dažniausiai atsiranda dėl netinkamos mitybos, nes sparčiai augant ir vystantis vitaminų bei mineralinių medžiagų poreikis yra pats didžiausias. Mažakraujystė atsiranda neišnešiotiems kūdikiams arba laiku gimusiems, negaunantiems užtektinai geležies iš mamos pieno ir papildomo maitinimo. Per mažai geležies gaunama su maistu dėl vegetariškos mitybos, dietų.

Geležies reikia daugiau ir greičiau atsiranda jos trūkumas nėščioms ir žindančioms moterims, intensyviai sportuojantiems žmonėms. Geležis praranda ma staiga netekus didelio kiekio kraujo, pavyzdžiui, dėl traumos, po operacijos. Tai pat – kraujuojant iš virškinamojo trakto, hemorojaus mazgų. Moterys netenka šio mikroelemento dėl ilgų ir gausių mėnesinių, kraujavimų iš gimdos, kuriuos sukelia endometriozė, mioma ir pan.

Pritrūksta geležies sutrikus jos pasisavinimui dėl virškinamojo trakto ligų, vartojant kai kuriuos vaistus, sergant įvairiomis įgimtomis lėtinėmis ligomis. Geležies mažėjimą lemia žalingi įpročiai – alkoholis, rūkymas.

Kokie požymiai padeda atpažinti anemiją?

Su maistu gaunamos geležies atsargos kaupiasi blužnyje, kaulų čiulpuose, apie du trečdalius – kepenyse feritino pavidalu. Pritrūkus organizmui geležies, ji imama iš atsargų, o kai jų užtenka, šio elemento stoka gali neturėti įtakos savijautai ir kraujo tyrimas rodo normalų hemoglobino kiekį. Taigi, kurį laiką gali nebūti jokių geležies trūkumo simptomų. Tik sumažėjus organizmo sukauptoms geležies atsargoms šio mikroelemento trūkumas atsispindi kraujyje. Tokia slapta anemija dažniausiai diagnozuojama atsitiktinai, atlikus kraujo tyrimą feritino kiekiui nustatyti, kuris parodo geležies atsargas organizme.

Pirmieji anemijos požymiai yra greitas nuovargis, silpnumas, mieguistumas, didesnis dirglumas. Apie mažakraujystę įspėja galvos svaigimas ir skausmas, dažnas širdies plakimas, mirgėjimas akyse, dusulys, šąlančios rankos ir pėdos, prislėgta nuotaika. Mažakraujystę išduoda blyški oda, lūžinėjantys nagai, plaukų slinkimas, skonio pokyčiai (noras valgyti, pavyzdžiui, kreidą, molį ir kt.). Trūkstant geležies, galvos smegenys prasčiau aprūpinamos deguonimi, todėl suprastėja atmintis, pasidaro sunku dirbti, susikaupti.

Panašių požymių pasitaiko sergant kitomis ligomis, todėl pajutus negalavimus reikėtų kreiptis į gydytoją.

Geležies stokos anemijos gydymas

Gydant geležies stokos anemiją svarbu pašalinti ligą sukėlusią priežastį ir atkurti geležies atsargas. Ši mažakraujystė dažniausiai gydoma geriamaisiais geležies preparatais. Jeigu yra sutrikęs geležies pasisavinimas iš žarnyno, taip pat sunkiai sergantiems žmonėms geležies preparatai lašinami į veną. Geležies atsargos neatsikuria greitai, todėl gydymą būtina tęsti ir pasveikus, kol organizme jų susidarys užtektinai.

Geležies preparatą mitybai papildyti gydytojas gali rekomenduoti dar neatsiradus anemijai, kai šio mikroelemento reikia daugiau.

Svarbi mityba

Kad nepritrūktų geležies, turime valgyti mėsą, nes iš jos šis mikroelementas pasisavinamas geriausiai. Ypač daug geležies turi jautienos ir kiaulienos kepenys, liežuvis, inkstai. Daug šio mikroelemento yra jautienoje, veršienoje, triušienoje, kalakutienoje, taip pat – žuvyje, kiaušinių tryniuose. Geležies turi ir augalinis maistas: burokėliai, pupelės, žalieji žirneliai, raudongūžiai kopūstai, pomidorai, grybai, kruopos, riešutai, vynuogės, petražolės. Bet vaisiuose ir daržovėse esanti geležis pasisavinama prastai. Šio mikroelemento pasisavinimą slopina pieno produktai (išskyrus rūgščius – kefyrą, jogurtą), kava, arbata.

Pasisavinti geležį padeda vitaminas C, kurio gausu citrusiniuose vaisiuose, žaliosiose paprikose, šviežiose žaliose lapinėse daržovėse. Daržoves ar vaisius valgant kartu su mėsa ar žuvimi, iš augalinių produktų pasisavinama daugiau geležies.

Parengė Undinė Gilė

Floradix®

Perkant Orinori.lt su kodu MAMA suteikiama 25% nuolaida

Pasiūlymas galioja iki 2022 06 30

PADEDA MAN AUGTI STIPRIAM





MAISTO PAPILDAS.
IEŠKOKITE VAISTINĖSE IR OriNori.lt

NAUJIENA

FLORADIX KINDERVITAL
Kalcio ir vitaminų formulė
Su kalciu ir vitaminu D, kurie reikalingi normaliai kaulų, dantų būklei palaikyti, bei vitaminais C, B6 ir B12, kurie padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.

FLORADIX KIDS
Skystosios geležies formulė
Nauja geležies formulė vaikams su natūraliu vitaminu C ir B grupės vitaminais. Geležis padeda palaikyti normalią pažinimo funkciją ir imuninės sistemos veiklą.

Maisto papildas negali būti vartojamas kaip maisto pakaitalas.
Svarbu subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas.

Kaip gelbėtis nuo pavasarinės alergijos?



Kartu su pavasariu alergiškus žmones pradeda kamuoti klasikiniai šienligės (alergijos žiedadulkėms) požymiai – bėganti nosis, čiaudulys, ašarojančios akys. Prasidėjęs ankstyvą pavasarį, alergizuojančių augalų žydėjimo periodas tęsiasi iki pat vėlyvo rudens. Stipriausius negalavimus sukelia alksnio, lazdyno ir beržo žiedadulkės. Į ką atkreipti dėmesį, jei vaikui ar sau įtariate šienligę, kaip sumažinti šios ligos simptomus, ar įmanoma jos išvengti?

Svarbu žinoti – kokios žiedadulkės tvyro ore

Kasmet alergijų sezono pradžia skiriasi keletu savaičių. Kovą – balandį pastebimos anksti pradedančių žydėti medžių: alksnių, lazdynų, beržų, gluosnių, tuopų, kadagių, uosių žiedadulkės. Gegužę žydi ąžuolai, pušys, eglės, klevai, pražysta kai kurios žolės, kurių žiedadulkės taip pat sukelia alergijos simptomus. Šienligės kamuojamas žmogus gali būti alergiškas kelių augalų žiedadulkėms, tada ši liga vargina ilgiau – kol nužydi visi šie augalai.

Šienligė gali užklupti bet kurio amžiaus vaiką ir suaugusįjį. Tai yra imuninės sistemos apsauginė reakcija į nekenksmingą medžiagą. Imlumas alergijai būna paveldėtas, didesnė šios ligos tikimybė, jeigu ja serga abu tėvai.

Sergantiesiems labai svarbu žinoti, kokios žiedadulkės tvyro ore ir kokia jų koncentracija, kad galėtų planuoti savo dieną. Yra interneto svetainių, kuriose galima stebėti, kada kokie augalai žydi, žydėjimo geografiją, numatomos artimiausios ateities prognozės. Pavyzdžiui, interneto svetainė *pasyfo.lt*, kurioje galite sužinoti žiedadulkių kiekį ore ir alergijos simptomų prognozes.

Kaip atskirti peršalimo slogą nuo alerginės?

Šienligei būdingi simptomai: sloga, čiaudulys, nosies užgulimas ir niežulys. Dažnai prisideda nemalonūs pojūčiai akyse, odos bėrimai. Sunkesniais atvejais atsiranda dusulys bei švokštimas. Šienligės simptomai kamuoja ištisai, todėl sutrinka miegas, padidėja nuovargis, sumažėja darbingumas.

Alerginio ir infekcinio rinito (slogos) požymiai (nosies užgulimas, išskyros, čiaudulys) panašūs. Vienas išskirtinių alergijos bruožų tas, kad šie simptomai sustiprėja kontaktuojant su alergenu. Be to, sergant alerginiu rinitu, išskyros iš nosies yra vandeningos, o infekcine sloga – jos vėliau sutirštėja ir gali pasidaryti žalios arba geltonos spalvos. Infekcinei slogai būdingi požymiai gerklės ir galvos skausmas, kosulys. Sergant alergine sloga nekosima, nepakyla temperatūra, kuri yra būdinga peršalus.

Išskirtiniai alergeno sukelto negalavimo požymiai yra nosies ir gomurio niežėjimas, konjunktyvitas (akies junginės uždegimas, kurio požymiai akių paraudimas, niežėjimas, ašarojimas, šviesos baimė).

Kryžminė alergija

Kai kurių maisto produktų alergenai panašūs į medžių ir žolių žiedadulkių alergenus. Alergiją sukelia tos pačios struktūros baltymai. Vartojant tokius maisto produktus dažnai pastebima reakcija, panaši į alergiją augalų žiedadulkėms: konjunktyvitas, gerklės perštėjimas, čiaudulys, nosies užgulimas. Todėl žydėjimo metu patartina atsisakyti šių produktų, kad nesustiprintumėte alergijos požymių. Tačiau kai kuriems žmonėms tokios dietos gali prireikti ir pasibaigus žydėjimo sezonui.

Beržų žiedadulkėms jautrius žmones gali kamuoti alergija obuoliams, kriaušėms, riešutams, morkoms, bulvėms, pomidorams, salierams, kaulavaisiams (vyšnioms, slyvoms, persikams ir kt.). Lazdynų žiedadulkėms jautrūs žmonės gali būti alergiški visų rūšių riešutams. Jeigu alergenas yra javų žiedadulkės, gali alergizuoti ir duona, kruopos, medus. Jei esate alergiškas piktžolių augalams, į racioną neįtraukiamos saulėgrąžos, chalva, saulėgrąžų aliejus.



Kaip alergija nustatoma ir gydoma?

Jei įtariate alergiją, būtinai turėtumėte apsilankyti pas alergologą. Nuolat kamuojant negalavimams būtina išsitirti, koks augalas sukelia tokį jautrumą. Gali būti atliekamas odos dūrio testas, naudojant minimalias alergenų dozes. Tokiu atveju rezultatas matomas iškart. Alergenui nustatyti taip pat gali būti atliekamas kraujo tyrimas.

Nustačius alergiją parenkamas individualus gydymas, kuris priklauso nuo simptomų ir ligos sunkumo. Ligai gydyti yra daug efektyvių vaistų: tablečių, nosies lašų ar purškalų, akių lašų ir kt.

Vaikams nuo penkerių metų gydytojas gali skirti imunoterapiją. Šis alergijos gydymo metodas veikia ligos priežastį ir pakeičia ligos eigą. Taikant šį metodą, organizmas mažomis dozėmis pratinamas prie alergeno, dozės pamažu didinamos, kol imuninė sistema pradeda į jį nebereaguoti ir simptomai išnyksta arba labai sumažėja.

Alergija ne tik mažina darbingumą, apsunkina kasdienį gyvenimą. Negydant šios ligos, nuolatinis gleivinių uždegimas pažeidžia jų vientisumą, todėl, prasidėjus infekcijai, gali atsirasti komplikacijos: sinusitas, bronchitas, alerginė astma.

Kaip palengvinti šienligės kamuojamo vaiko ar suaugusiojo būklę?

Geriausias būdas išvengti šienligės yra nesusidurti su alergenu. Išvengti pavasario negalavimų galime išvažiavę ten, kur nėra mus alergizuojančių augalų, arba toks augalas jau nužydėjo. Tačiau dažnai tiesiog nėra galimybės išvykti. Ką tada daryti?

Pasivaikščiojimams lauke pasirinkite laiką, kai žiedadulkių ore mažiausia, t.y. rytą ar vakarą. Tinkamiausias ramus, nevėjuotas oras, ypač žiedadulkių lauke sumažėja po lietaus.

Rekomenduojama nešioti kaukę, kuri apsaugo kvėpavimo takus nuo žiedadulkių. Kad jos nepatektų į akių gleivinę, lauke užsidėkite akinius nuo saulės. Grįžę namo būtinai nusivilkite viršutinius drabužius, nusiplaukite rankas ir veidą, taip pat praskalaukite burną ir nosį. Dažniau plaukite galvą, nes plaukuose taip pat gali likti žiedadulkių.

Naminius gyvūnus, sugrįžę iš lauko, iššukuokite, nes žiedadulkės gali kauptis kailyje ir išprovokuoti stiprų ligos paūmėjimą. Alergizuojančių augalų žydėjimo laikotarpiu mažiau lieskite augintinius ir iškart po kontakto nusiplaukite rankas.

Langai ir orlaidės namuose turi būti uždaryti, kad į vidų nepatektų alergenų, o važiuodami automobiliu uždarykite langus. Vėdinti namus geriausia vakare, kai oras drėgnesnis, nes tuomet žiedadulkės apsunksta ir jų sumažėja.

Drėgnas namų valymas taip pat padeda sumažinti ore sklandančių žiedadulkių kiekį. Verčiau atsikratyti alergenus kaupiančių kilimų ar kiliminių dangų, skalbinius džiovinti namuose, o ne lauke.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Makšties disbiozė ir ką gali laktobakterijos



Makštyje gyvena daugybė skirtingų rūšių mikroorganizmų, o pasikeitus jų kiekiams gali atsirasti įvairios ligos. Tokios ne lytiniu keliu plintančios makšties infekcijos – dažna ginekologinė problema. Mat, sutrikus naudingosios ir sąlyginai patogeninės mikrofloros pusiausvyrai pradeda aktyviai daugintis ligas sukeliantys mikroorganizmai, galintys lemti, pavyzdžiui, makšties kandidozę (pienligę), arba net endometriozę.

Normali makšties mikroflora – apsauga nuo ligų

Normali makšties mikroflora turi didelės įtakos moters lytinės sistemos būklei. 90–95 % mikrofloros sudaro laktobakterijos, maža jos dalis – makštyje natūraliai gyvenančios santykinai patogeninės bakterijos ir grybeliai. Ši normali mikroflora sukuria tokią makšties ekosistemą, kai egzistuoja mikroorganizmų pusiausvyra, neleidžianti atsirasti infekcijai. Bet jeigu ši pusiausvyra sutrinka, t. y pagausėja sąlyginai patogeninių mikroorganizmų, išsivysto vadinamoji makšties mikrobiotos disbiozė.

Laktobakterijos išskiria pieno rūgštį, todėl makšties terpė yra rūgštinė ir nepalanki daugintis sąlyginai patogeniniams mikroorganizmams. Pakankamas laktobakterijų kiekis užtikrina optimalų makšties pH lygį, kuris yra nuo 3,8 iki 4,5. Sumažėjus laktobakterijų kiekiui, pH pasidaro šarminis (didesnis kaip 4,5), o tokioje aplinkoje gali sparčiai daugintis ligas sukeliantys mikroorganizmai. Pavyzdžiui, jeigu makšties mikrofloroje pradeda dominuoti bakterijos *Gardnerella vaginalis*, vystosi bakterinė vaginozė, jei grybeliai *Candida albicans* – makšties kandidozė (pienligė).

Kodėl makšties mikrobiotos sudėtis pakinta?

Makšties disbakteriozės priežasčių nemažai. Tai gali lemti hormoniniai pokyčiai moters organizme (nėštumas, gimdymas, menstruacijų sutrikimai), geriamieji kontraceptikai ir gimdos spiralės, lytinis partneris. Makšties mikrofloros pokyčius gali lemti bet kokios infekcinės ir uždegiminės dubens organų ligos, įskaitant plintančias lytiniu keliu; žarnyno ligos, lėtinės žarnyno problemos, žarnyno disbakteriozė, taip pat cukrinis diabetas ar kitos endokrininės ligos.

Makšties mikroflorą sutrikdo gydymasis antibiotikais, netinkama arba pernelyg intensyvi asmeninė higiena, makšties plovimas, netinkamas tamponų naudojimas, aptemptų sintetinių drabužių dėvėjimas. Mikroorganizmų pusiausvyrą veikia stresas, makšties infekcijos užpuola nusilpus imunitetui, pavyzdžiui, dėl peršalimo, sunkių ligų, nesubalansuotos mitybos. Gali turėti įtakos klimato zonos pasikeitimas (kartais makšties disbiozė paūmėja kelionių į šiltuosius kraštus metu).

Ne kiekvienai moteriai šie veiksniai sukelia disbiozę. Imuninė sistema palaiko normalią makšties mikroflorą ir padeda jai atsigauti esant nedideliam sutrikimui. Tačiau jeigu organizmą vienu metu veikia keli veiksniai, didėja disbiozės tikimybė.

Nesigydant gresia nevaisingumas ir priešlaikinis gimdymas

Dažniausiai pasitaikantys makšties infekcijos simptomai: gausios makšties išskyros, kurios gali būti balkšvai gelsvos spalvos ir nemalonaus žuvies kvapo, taip pat – baltos arba panašios į varškę. Atsiranda niežulys, perštėjimas, deginimo pojūtis, skausmas lytinių santykių metu, gali nestipriai pakraujuoti arba pateplioti krauju.

Makšties disbakteriozė sudaro palankias sąlygas įvairiems patogenams vystytis urogenitalinėje sistemoje. Komplikacijos priklauso nuo to, kokie mikroorganizmai (*Candida* genties grybeliai, trichomonų genties pirmuonys, *Gardnerella vaginalis* ar kitos bakterijos) įsivyrauja makšties mikrofloroje, taip pat nuo imuninės sistemos būklės.

Makšties disbakteriozė kai kurioms tampa lėtine ir periodiškai kartojasi jos paūmėjimai. Šis negalavimas gali būti besimptomis arba sukelti tam tikrus požymius, tačiau neretai lemia rimtas komplikacijas. Pavyzdžiui, bakterine vaginoze serganti moteris kartais nejaučia simptomų, bet negydoma ši liga gali lemti nevaisingumą, o ja susirgusiai nėščiajai – priešlaikinį gimdymą.

Makšties disbakteriozė gali sukelti gimdos gleivinės uždegimą, išprovokuoti endometriozę, apsunkinti pastojimą ir normalią nėštumo eigą. Taip pat disbiozės pasekmė gali būti šlaplės ir šlapimo pūslės infekcija, uretritas (šlaplės uždegimas), cistitas ir kita šlapimo sistemos infekcija. Todėl moters sveikatai yra svarbu atkurti normalią makšties mikroflorą.

Be laktobakterijų ovulių neapsieinama net gydantis vaistais

Sutrikus makšties bakterijų pusiausvyrai, patariamos mikroflorą ir pH atkuriančios makšties ovulės su laktobakterijomis arba jų lizatais. Jose esančios medžiagos tiesiogiai veikia makštyje, padeda nuslopinti uždegimą ir apsaugoti makšties gleivinę. Gydant makšties disbakteriozės sukeltas ligas svarbu vienu metu slopinti patogeninę mikroflorą ir didinti laktobakterijų skaičių, reguliuojant makštyje esančių mikroorganizmų pusiausvyrą.

Makšties infekcijos dažniausiai gydomos vietinio ar sisteminio poveikio preparatais, sergant kai kuriomis ligomis neapsieinama be antibiotikų, naikinančių ne tik ligas sukeliančius, bet ir naudingus mikroorganizmus. Todėl gydantis vaistais kaip pagalbinė priemonė skiriamos laktobakterijų ar jų lizatų ovulės – normaliai makšties mikroflorai atkurti.

Gydantis antibiotikais, laktobakterijų ar jų lizatų ovules reikėtų naudoti nuo pirmos vaistų vartojimo dienos iki kurso pabaigos, ir dar savaitę baigus juos vartoti. Laktobakterijų ir jų lizatų ovulės taip pat svarbios kartojantis makšties infekcijoms. Moterims, linkusioms į makšties infekcijas, tokios ovulės patariamos prevencijai.

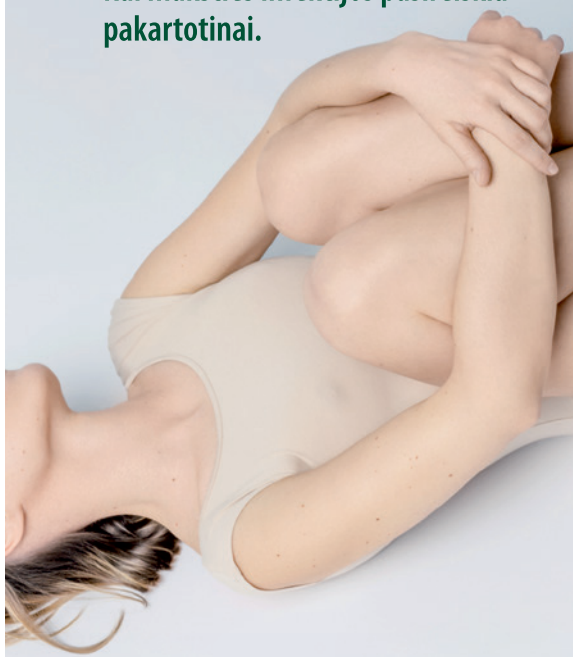
Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

biohyl®
Makšties mikrofloros atstatymui

Biohyl lacto ovulės vartojamos siekiant:
- atkurti normalią makšties mikroflorą;
- slopinti uždegiminius procesus makštyje;
- apsaugoti makšties gleivinę ir skatinti jos regeneraciją.



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



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

Daugiau informacijos www.biohyl.lt

ESE PHARMA LITHUANIA

Žindymo aversija – žindymo džiaugsmo vagis



„Mane apima tokie pojūčiai, kurie, atrodo, išvarys iš proto! Ne, tai ne skausmas, tai kur kas blogiau. Tikrai taip, man atrodo skausmą ištverti būtų lengviau... Aš myliu savo vaiką labiau už bet ką, labiau už gyvenimą, bet kai mane ištinka žindymo aversija, aš galiu tapti pačiu baisiausiu monstru jam... Ačiū Dievui, man dar pakanka sveikos nuovokos susivaldyti“, – tai žodžiai mano klientės, kuri išgyveno labai stiprią žindymo aversiją. Kai moterį pirmus kartus ištiko žindymo aversija, ji net nesuprato, kas jai darosi, nes iki tol jokių bėdų dėl žindymo nebuvo patyrusi.

Mamos nėra pasiruošusios tam, kad jas gali ištikti kažkas nemalonaus žindymo kelionėje, ypač tada, kai visi naujagimio ir kūdikio žindymo iššūkiai jau seniausiai įveikti, o vaikelis žindomas jau ne pirmus metus. Reklamose, knygose ir sveikatos priežiūros specialistų rengiamoje informacijoje žindymas piešiamas kaip ne tik didžiulę naudą, bet ir laimę teikiantis. Ten įprastai matome besišypsančią mamą ir patenkintą kūdikį.

Žindymo aversija pamažu iškilo į dienos šviesą kaip kartais pasitaikantis ilgalaikio žindymo siurprizas. Nepaisant to, kad nemažai motinų ją patiria, vis dėlto, susidūrusios pirmą kartą, dažniausiai nesupranta, kas joms darosi, nes dar net negirdėjo apie šį reiškinį. Taigi būtina apie tai kalbėti – kad kuo daugiau moterų suprastų, kas vyksta, mokėtų atpažinti žindymo aversiją bei gebėtų ją ramiai priimti ir sėkmingai tą sunkų laiką išgyventi. Pasiruošimas tokiems iššūkiams padeda pasiekti geresnių rezultatų.

Kas tai?

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

Žindymo aversijos metu pasireiškiantys fiziniai ir psichologiniai potyriai žindymą daro atgrasiu, fiziškai nepakeliamu ir reikia milžiniškų pastangų iškęsti kiekvieną vaikelio pažindymą. Žindymo aversiją lydi jausmas, kad kūnas yra prievartaujamas, todėl kartais moterys stengiasi tiesiog atsiriboti nuo žindymo metu kylančių pojūčių ir įsivaizduoja, kad tada jos yra tiesiog krūtys, atliekančios pieno tiekimo funkciją.

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

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

Simptomai varijuoja nuo itin skausmingų iki visiškai beskausmių fizinį ir psichologinį pasibjaurėjimą keliančių pojūčių. Ne tik skirtingoms moterims jie pasireiškia savaip, bet ir ta pati moteris žindymo aversiją kaskart gali patirti kitaip. Jos intensyvumas priklauso nuo žindymo dažnumo ir trukmės bei įvairių kitų aplinkybių. Pavyzdžiui, paros laiko, – būdinga, kad stipriausiai žindymo aversija pasireiškia vakare, o naktį ir ryte ji būna silpnesnė.

Žindymo aversija ar nuovargis, nebenoras žindyti?

Pasitaiko, kad moterys žindymo aversiją painioja su nuovargiu, autonomijos stoka – kai atrodo, jog visas jų gyvenimas pavirto vien žindymu, tik su pertraukomis higienos ir buities reikalams. Tačiau žindymo aversijai būdingi pojūčiai skiriasi nuo tų, kurie kyla iš nuovargio, kai moteris norėtų tik pailsėti nuo žindymo.

Žindymo aversija nėra ir tiesiog nenoras žindyti. Priešingai, daug ją patiriančių motinų norėtų žindymą tęsti, kaip buvo suplanavusios ir svajojusios. Tačiau ištikus žindymo aversijai to nebepajėgia daryti. Tokiais atvejais moterys išgyvena neurozę – du vienas kitam prieštaraujančius poreikius: savo protu, vertybėmis,

sprendimais žindyti jos nori, tačiau fiziškai ir psichologiškai nepajėgia. Akimirkomis, kai nežindo, jos vis ryžtasi žindymą tęsti, bet žindymo metu jaučiant tuos pačius nemalonumus sugrįžta impulsas atstumti vaiką.

Mamos žindymo aversiją kartais painioja su jausmu, kad apskritai žindymas neteikia joms malonumo, bet priešingai, po patirtų žindymo bėdų, mokantis žindyti, vaikeliui nuolat kabant ant krūties, žindymas asocijuojasi labiau su darbu, pareiga, varginančia veikla, o ne su malonumu. Tačiau tai taip pat nėra žindymo aversija. Tos moterys, kurios tikrai patyrė žindymo aversiją, iki to laiko irgi turėjo žindymo problemų, sunkumų, patyrė bemieges naktis ir nuovargį vaikeliui beveik nuolat prašant žįsti. Išgyvenusios tikrąją žindymo aversiją jos drąsiai galės sakyti, kad anksčiau patirti dalykai dar nebuvo žindymo aversija. Žindymo aversijos pojūčiai sunkiai supainiojami su kažkuo kitu.

Žindymo aversijos priežastys

Mokslas jau keliolika metų tyrinėja žindymo aversiją, tačiau priežastys vis dar nėra tiksliai nustatytos. Mokslininkai dirba ta kryptimi, keldami įvairias hipotezes ir jas tikrindami. Toliau aptarsime veiksnius, kurie skatina pasireikšti arba sustiprina žindymo aversijos požymius.

• Naujas nėštumas. Pastojus smarkiai keičiasi hormonų balansas organizme ir tai lemia žindymo pojūčių kitimą. Daugybė moterų tęsia savo esamo vaikelio žindymą pastojusios ir tai nesukelia jokių padarinių, tačiau kai kurios patiria žindymo aversiją. Kartais žindymo aversija nėštumo metu gali būti tokia nemaloni ir kankinanti, jog kyla mintys, kad moteris apskritai nepajėgs žindyti naujojo žmogučio, kurio dabar laukiasi.

• Mėnesinių atsinaujinimas. Žindymo pojūčiai siejasi su hormonų įtaka moters kūnui, todėl labai dažnai žindymo aversija atsiranda tada, kai atsinaujina menstruaciniai ciklai. Tokiu atveju moterys pastebi, jog nemalonūs pojūčiai vargina ne nuolat, bet tik tam tikru ciklo metu. Kai žindymo aversija susijusi su hormoniniais pokyčiais organizme, dažniausiai pojūčiai yra skausmingi, nes krūtys pajautrėja, speneliai patinsta, parausta.

• Tandeminis žindymas. Vienas iš veiksnių, didinančių tikimybę patirti žindymo aversiją, yra tandeminis žindymas. Žindymo aversija tandeminio žindymo metu dažniausiai pasireiškia tada, kai jau nėštumo metu žindymas kėlė nemalonius pojūčius.

• Stresas, emocinė trauma, sunkias emocijas keliantys įvykiai. Žindymo aversija pasireiškia tiek fiziologiniu, tiek psichologiniu lygmeniu. Didelis stresas, skaudūs įvykiai gali sukelti didelį šoką, dėl kurio organizmas išsibalansuoja ir atsiranda pojūčiai, kurių nebuvo – tarp jų žindymo aversija, pajautrėję speneliai, sustiprėjęs nervinis dirglumas.

• Psichologinės ir / arba fizinės autonomijos stoka. Gali nutikti taip, kad mama pradeda jausti, jog jai tenka patirti per daug stimuliacijos būnant su vaiku / vaikais. Tai apima ir psichinę (nuolatiniai pokalbiai, klausimai–atsakymai, nuolatinis dėmesys vaikui / vaikams, siekiant išlaikyti jiems saugią aplinką ir pan.), ir fizinę (nuolatinis vaikelio nešiojimas, vedžiojimas už rankos, prilaikymas, miegojimas šalia, vaikelio sėdėjimas ant kelių, žindymas ir panašiai) sritis. Esant autonomijos stokai ir jaučiant tą fizinį ir / ar psichinį perdirginimą moteris pradeda nepakęsti, kai ją liečia, čiupinėja, ypač kai tie pojūčiai yra krūtinės srityje.

• Nuovargis, fizinis išsekimas, poilsio stoka. Žindymo aversija dažniau pasireiškia moterims, kurioms trūksta poilsio, miego, visavertės mitybos. Tuomet ir moters kūnas stokoja maisto medžiagų ir poilsio, o tai gali grėsti išsekimu – žvelgiant iš fiziologinės perspektyvos, žindymo aversijos pojūčiai galbūt siunčia signalą nustoti žindyti.

• Praeities psichologinės traumos ir esami psichikos sutrikimai. Labai retais atvejais pasitaiko, kad žindymo aversiją moterys patiria nuo pat vaikelio gimimo ir ji nesisieja nei su hormoniniais pokyčiais (nes žindymo pradžioje dėl hormonų padidėjus spenelių jautrumui žindymas yra skausmingesnis, tačiau vėliau skausmingi pojūčiai išnyksta), nei su natūraliais žindymo iššūkiais. Tokiu atveju mama jaučia, kad ji tiesiog nepajėgia to daryti, ji negali pakelti pojūčio, kad šis mažas žmogus kažką iš jos kūno ima, būna sunku patirti nuolatinį fizinį sąlytį su kitu. Tokio pobūdžio žindymo aversija gali sietis su gyvenime patirta seksualine prievarta, smurtu, valgymo sutrikimais, esant kai kuriems psichikos sutrikimams.

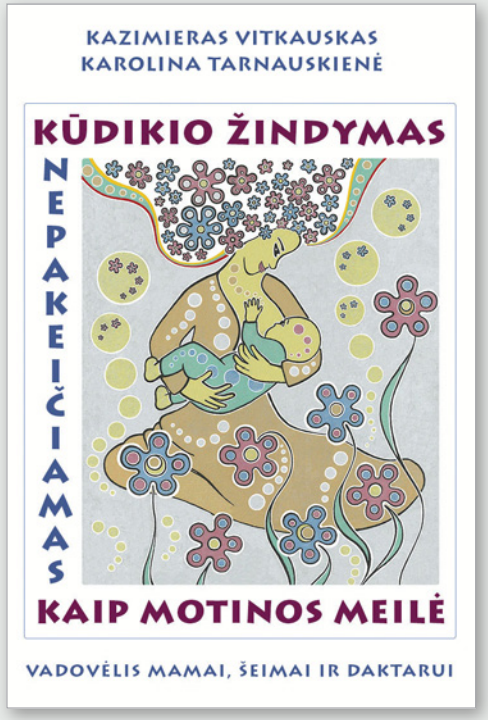
• Trumpas liežuvio pasaitėlis. Kartais žindymo aversijos metu skausmą sukelia blogas kūdikio prigludimas prie krūties, nes per trumpas jo liežuvio pasaitėlis. Tokiais atvejais nemalonūs pojūčiai žindant pasireiškia jau pačioje pradžioje.

• Žindymas pagal poreikį. Daugumos žindymo aversiją patiriančių moterų vaikai jau yra 2–3 metų amžiaus, taigi tikrai valgo ir kitokį maistą, tačiau vis dar žindomi pagal poreikį – kaskart, kai vaikelis užsinori. Tai skatina atsirasti arba sustiprina žindymo aversiją, kadangi toks dažnas žindymas lemia ir dažnesnį fizinį sąlytį su vaiku.

Žindymo aversija – iššūkis, kurį galima įveikti

Viskas, kas vyksta mūsų kūne – ne be priežasties. Žindymo aversijos sukeliami pojūčiai yra signalas, kad kažką reikia keisti. Kai išanalizuojame, kas būtent mums labiausiai skatina atsirasti žindymo aversiją ir ją sustiprina, tada galima bandyti ieškoti būdų, kaip sau padėti. Ne visada pavyksta žindymo aversijos visiškai išvengti ir ją panaikinti, tačiau tikrai įmanoma, kad ji sumažėtų ir būtų lengviau pakeliama. Pagalbos sau galimybes aptarsime kitame žurnalo numeryje.

Pagal Kazimiero Vitkausko ir Karolinos Tarnauskienės knygą „Kūdikio žindymas“



Ši knyga būtų puiki dovana kiekvienai vaikelio gimimo laukiančiai mamai ir šeimai. Joje rasite naujausių mokslo žinių apie naujagimio ir kūdikio maitinimą bei daug naudingų patarimų mamai ir šeimai. Verčiau mokėti, negu spėlioti. Juk žindyti pradedama vos pagimdžius!

Septintoji knygos laida papildyta penkiais naujais skyriais.

Daugiau apie knygą ir autorius: ***www.zindyk.lt***
Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė
www.psichologekarolina.lt
Facebook: *Išsipildymas Motinystėje*

Rankinis pientraukis HARMONY STANDARD

Pr. kodas 101041157



Rankinis pientraukis HARMONY STANDARD lengvas ir patogus, bet pakankamai galingas! HARMONY rankinis pientraukis su 2-PHASE EXPRESSION® technologija.

- **ERGONOMIŠKAS:** lengvas, su besisukinėjančia rankenėle.
- **KOMFORTIŠKAS:** „PersonalFit“ krūties gaubtelis švelniai ir veiksmingai stimuliuoja krūtį.
- **PATOGUS:** mažai detalių, todėl patogu ir paprasta pientraukį naudoti ir prižiūrėti.
- **PAGRĮSTAS NAUJAUSIAIS TYRIMAIS:** įrodyta, kad jausmas panašus, lyg žįstų kūdikis. „Medela“ pientraukius rekomenduoja laktacijos konsultantai ir akušerės visame pasaulyje ir užtikrina prailgintą maitinimą krūtimi.
- **NAUJIEJI KRŪTŲ GAUBTELIAI PERSONALFIT FLEX** prisitaiko prie Jūsų krūtų formos ir suteikia dar daugiau efektyvumo ir patogumo.



Komplekte:

- HARMONY pientraukis
- 1x krūties gaubtelis PERSONALFIT FLEX, 24 mm
- 1x 150 ml pieno buteliukas su dangteliu
- 1x buteliuko stovas
- Naudotojo instrukcija



medela

Gamintojas:
Medela AG,
Šveicarija

MEDIQ

https://mediq24.lt

Kas padeda atopinio dermatito kamuojamai odelei?



Jeigu vaikui išbėrė skruostus, kaklą, rankas ar kojas – nedelskite apsilankyti pas gydytoją. Tai gali būti atopinio dermatito požymis. Ši liga dažnai užklumpa vaikus, o tėveliams tenka ne tik ją gydyti pagal specialisto rekomendacijas, bet ir tinkamai prižiūrėti odelę.

Kodėl vaikui atsiranda atopinis dermatitas?

Atopinis dermatitas arba egzema yra lėtinė uždegiminė odos liga. Egzema dažnai atsiranda kūdikystėje ir ankstyvoje vaikystėje. Ligai gali turėti įtakos genetika, imunitetas ir išoriniai veiksniai. Didesnę tikimybę susirgti turi alergiškų tėvų vaikai.

Viena iš pagrindinių šios ligos priežasčių – susilpnėjusios epidermio barjerinės funkcijos. Per odą į organizmą prasiskverbę alergenai ir kitos medžiagos provokuoja uždegimą ir imunines reakcijas. Kita svarbi priežastis – sutrikęs įgimtas imunitetas.

Dažna vaikų atopinio dermatito priežastis epidermio struktūrinio baltymo filagrino mutacijos, taip pat epidermio lipidų sluoksnio pakitimai. Dėl to oda pasidaro sausa ir jautresnė įvairiems dirgikliams.

Pagrindiniai vaikų atopinio dermatito sukėlėjai gali būti suskirstyti į dvi grupes, tai alergenai ir aplinkos veiksniai. Ligą ar jos paūmėjimą gali išprovokuoti maisto alergenai (jūros gėrybės, šokoladas, riešutai ir kt.), dulkės (konkrečiai – dulkių erkės), pelėsis, gyvūnų kailis ar žiedadulkės. Aplinkos veiksniai, turintys įtakos atopiniam dermatitui, yra sausas ir karštas oras, karštas vanduo arba prastos kokybės vanduo su dideliu chloro kiekiu, klimato kaita, stresinės situacijos, ūmios infekcijos, mechaniniai dirgikliai, skalbimo milteliai ir kita buitinė chemija, sauskelnės, ankštų ar odą dirginančių drabužių dėvėjimas, stresas.

Po kurio laiko liga gali pasitraukti, bet vėliau ir vėl atsinaujinti, ją gali išprovokuoti nepalankūs veiksniai – stresas, nesveika gyvensena ir kt. Atopinio dermatito eigai būdingi besikaitaliojantys simptomų paūmėjimo ir susilpnėjimo periodai.

Vaikų atopinio dermatito simptomai ir pavojai

Pagrindiniai vaikų atopinio dermatito simptomai:

- odos bėrimai, gali atsirasti žaizdelių, šlapiuojančių vietų, skysčio pripildytų pūslelių;
- išsausėjusi, paraudusi, sudirgusi oda, kuri nuolat pleiskanoja, gali būti patinimų;
- nuolat kamuojantis niežulys, ypač sustiprėjantis naktį.

Gali išberti atskiras kūno vietas: veidą, sėdmenis, kelių ir alkūnių linkius, riešus, čiurnas, plaštakas, šlaunis, bėrimai gali apimti kelias kūno vietas vienu metu.

Niežtinti sausa oda dar labiau sudirginama kasantis, o per pažeistą jos sluoksnį lengvai patenka bakterijos ir alergenai. Be to, dėl nuolatinio odos niežulio sutrinka miegas, vaikas tampa neramus, irzlus.

Atskira šios ligos problema – vadinamasis atopinis maršas. Tai prie atopinio dermatito prisijungiančios kitos alerginės ligos: šienligė ar ištisus metus trunkantis rinitas, alerginis konjunktyvitas ir net bronchinė astma.

Gydant atopinį dermatitą svarbi tinkama odos priežiūra

Pastebėjus atopinio dermatito požymius, vaiką būtina nuvežti pas gydytoją, kuris skirs tyrimus ligą sukėlusioms priežastims nustatyti ir parinks gydymą.

Pirmas dalykas, kurį svarbu padaryti sergant atopiniu dermatitu, yra pašalinti provokuojančių veiksnių ar alergenų įtaką. Jeigu ligos ar jos paūmėjimo priežastis yra maisto produktai, jie pašalinami iš mitybos raciono. Jeigu dėl ligos kalti prausikliai ar skalbimo priemonės, jos keičiamos į švelnias, neturinčias agresyvių medžiagų.

Odos sausumas yra vienas iš pagrindinių atopinio dermatito požymių, o tokioje odoje susidaro mikrojtrūkimai, kurie pasitarnauja kaip vartai patogeniniams mikroorganizmams, įvairioms dirginančioms medžiagoms ir alergenams. Jeigu oda išberta, sausa ir nukasyta, kyla antrinės infekcijos pavojus. Kad išvengtumėte tokios infekcijos, vaiko oda reikia tinkamai rūpintis. Nuolatinė odos priežiūra leidžia išlaikyti jos drėgmę ir barjerines funkcijas. Sausai odai prižiūrėti naudojamos įvairios drėkinamosios ir minkštinamosios, lipidinį epidermio sluoksnį atkuriančios kosmetikos priemonės.

Derėtų įsigyti specialius kremus, skirtus atopinės odos priežiūrai. Juos reikia tepti reguliariai, o ne tik paūmėjimo metu: 2–4 kartus per dieną ir po vandens procedūrų. Tokios kosmetikos priemonės sudrėkina odą, padeda sumažinti jos paraudimą ir niežėjimą.

Atopiniu dermatitu sergantį vaiką reikia maudyti kelis kartus per savaitę, nes sausa oda turi būti švari, prausiant pašalinami ir alergenai. Tinkamiausias maudynėms šiltas vanduo. Įprastas muilas ar dušo gelis atopinei odai netinka, nes gali pažeisti epidermio barjerą ir dar labiau išsausinti. Naudokite specialų atopinei odai skirtą skystą švelnų prausiklį ar muilą, kurio PH neutralus. Jautriai odai skirtoje kosmetikos priemonėje neturi būti jokių kvapiklių, dažiklių ir kuo mažiau konservuojamųjų medžiagų, nes jos sausina ir dirgina odą.

Iš karto po maudynių per 3 minutes odelę būtina patepti atopinei odai pritaikytu kremu. Jį tepkite ant nusausintos rankšluosčiu šiek tiek drėgnos odos.

Sveikstanti vaiko oda taip pat išlieka sausa ir jautri mechaniniams dirgikliams bei infekcijoms. Taigi būtina toliau naudoti drėkinamąsias ir minkštinamąsias kosmetikos priemones.

Parengė Undinė Gilė





Staiga užklupo viduriavimas – kodėl svarbu greičiau su juo susidoroti?

Vaikai viduriuoja dažniau, tačiau su šiuo nemalonumu gali susidurti ir suaugusieji įvairiais gyvenimo momentais – namuose ar kelionėje. Tai pagrindinis žarnyno infekcijos simptomas, taip pat šį nemalonumą gali sukelti žarnyno disbiozė, vaistai ir net stresas. Be to, bet kokios kilmės viduriavimas sutrikdo žarnyno mikrobiotą, ir dėl to nukenčia visas organizmas: suprastėja virškinimas, kai kurių medžiagų pasisavinimas, susilpnėja imunitetas.

Kai užpuola virusai ir bakterijos

Dažnai vaikus užklumpantį ūminį viduriavimą sukelia įvairios infekcijos: virusai, bakterijos ir jų gaminami toksinai, parazitiniai pirmuonys.

Daugumai tėvelių gerai pažįstama rotavirusinė infekcija. Susirgęs vaikas karščiuoja (temperatūra gali pakilti iki 38–39 ºC), viduriuoja ir vemia, ligai būdinga bendra organizmo intoksikacija. Kūdikiai ir maži vaikai šia liga serga sunkiai, bet paskiepijus galima vaiką nuo jos apsaugoti.

Neretai vaikai suserga ir noroviruso sukelta infekcija, kuriai būdingas gausus vandeningas viduriavimas. Enterovirusinės infekcijos simptomai panašūs į peršalimo – karščiavimas, gerklės skausmas, sloga, kosulys, prie jų prisideda vėmimas, viduriavimas ir pilvo pūtimas. Peršalimo požymiai būdingi ir adenovirusinei infekcijai, kuri pažeidžia ne tik žarnyno gleivinę, bet ir kvėpavimo takus, akis.

Vienas iš dažniausių bakterinių žarnyno infekcijų sukėlėjų kampilobakterijos. Kampilobakteriozės pradžia gali būti panaši į apendicito priepuolį, neretai viduriuojama su krauju, kamuoja pilvo, galvos skausmai, pykinimas, vėmimas. Kita dažna bakterinė žarnyno infekcija – salmoneliozė sukelia plonosios žarnos uždegimą. Be to, bakterijos iš žarnyno gali patekti į kraują bei kitus organus, o negydant liga gali baigtis mirtimi.

Šigeliozę sukeliančios bakterijos ir jų toksinai lemia storosios žarnos uždegimą, viduriuojama su kraujo ir gleivių priemaiša, kamuoja nuolatinis noras tuštintis. Patogeninių žarnyno lazdelių *E. coli* sukelta ešerichiozė taip pat neretai paskatina viduriavimą su krauju ar gleivėmis, karščiavimą, pilvą raižančius skausmus.

Infekcija lengvai perduodama

Su infekcinių ligų sukėlėjais galime susidurti visur. Jie gali tūnoti maiste, dirvožemyje ar vandenyje, perduodami per nešvarias rankas, užsikrėsti galima ir nuo gyvūnų.

Virusinių infekcijų šaltinis – sergantis žmogus. Virusai gali ilgą laiką išlikti ant rankų, ant įvairių paviršių, pavyzdžiui, durų rankenų, vandens čiaupo, taip pat – maiste ir vandenyje. Todėl svarbu nenuryti vandens maudantis vandens telkiniuose, gerti saugų vandenį.

Rizikuojame vartodami netinkamai pagamintus produktus ar šilumoje ilgai laikomą maistą. Patiekalai iš pieno, kiaušinių ar mėsos palikti šilumoje – ideali terpė veistis bakterijoms.

Ant rankų gali patekti įvairiausių bakterijų nuo žemės, vandens ir kitų žmonių rankų. Tada kartu su maistu arba dėl įpročio kramtyti nagus šios bakterijos gali atsidurti virškinamajame trakte ir sukelti viduriavimą. Užkratas į organizmą patenka su neplautomis daržovėmis. Ant šakniavaisių, salotų lapų ir žalumynų lieka žemių, kuriose gali būti patogeninių bakterijų, ypač jei daržui tręšti naudojamos išmatos.

Kai sumažėja gerųjų bakterijų

Viena iš viduriavimo priežasčių yra disbiozė, t. y. žarnyno mikrofloros sudėties pakitimas, kai sumažėja naudingųjų bakterijų ir pradeda sparčiai daugintis sąlyginai patogeniniai mikroorganizmai. Normali žarnyno mikroflora atlieka daugybę funkcijų. Ji stabdo patogeninių ir sąlyginai patogeninių bakterijų dauginimąsi, sintezuoja vitaminus ir aktyvina imuninę sistemą.



Disbiozę gali lemti įvairūs veiksniai: netinkama mityba ar mitybos pasikeitimas, antibiotikai ir kiti vaistai, aplinkos tarša, klimato kaita, stresas, virškinamojo trakto ir kitos ligos: infekcinės, nervų, endokrininės. Mikrobiota pažeidžiama persirgus žarnyno infekcijomis, sergant maisto alergija, diabetu, kitomis imuninėmis ligomis.

Esant žarnyno disbiozei suskystėja išmatos arba užkietėja viduriai, pučia ir skauda pilvą, kamuoja rėmuo. Negydant disbiozės, gali pritrūkti vitaminų, mikroelementų ir kitų maistinių medžiagų, nes sutrinka jų pasisavinimas žarnyne. Dėl to suprastėja savijauta ir išvaizda, kamuoja silpnumas, didėja nervingumas.

Gydant bet kokios kilmės viduriavimą būtini probiotikai

Viduriavimas yra pavojingas, nes netenkama daug skysčių, ypač – jeigu dar ir vemiama, sutrinka mineralinių medžiagų balansas. Dėl to gali suprastėti inkstų darbas bei vystytis kitų organų pažeidimai.

Gydant viduriavimą sukėlusią ligą svarbu pašalinti priežastį. Pavyzdžiui, esant bakterinei infekcijai, gali būti skiriami antibakteriniai preparatai, bet jei sukėlėjas – virusas, o taip būna per 80% atvejų, – specifinio gydymo nėra. Taigi svarbiausia yra atkurti organizmo skysčius ir mineralinių medžiagų balansą. Taip pat svarbu atkurti bet kurios kilmės viduriavimo sutrikdytą mikrobiotos pusiausvyrą.

Gydant įvairios kilmės ūminį viduriavimą skiriami probiotikai. Juos vartojant padaugėja naudingųjų bakterijų, atkuriamas žarnyno apsauginis barjeras bei mikrobiotos pusiausvyra.

Vienas iš nebakterinių probiotikų yra mieliagrybis *Saccharomyces boulardii*. Jis pasižymi stipriu antimikrobiniu poveikiu dėl gebėjimo surišti ir pašalinti žalingus mikroorganizmus ir jų toksinus. Dėl to mažiau ir rečiau viduriuojama, mažiau netenkama vandens ir elektrolitų, gerėja medžiagų pasisavinimas.

Skrandžio rūgštis *Saccharomyces boulardii* mieliagrybių neveikia, ir jie išlieka gyvybingi visose virškinimo sistemos dalyse. Be to, šis mieliagrybis yra natūraliai atsparus antibiotikams, taigi idealiai tinka vartoti kartu. Šie mieliagrybiai nekolonizuoja žarnyno, iš jo išsiskiria praėjus kelioms dienoms nuo vartojimo pabaigos.

Viduriuojant labai svarbu gauti užtektinai skysčių. Tinka vanduo, silpna arbata be cukraus, atsisakoma gazuotų, saldžių gėrimų, konservuotų vaisių sulčių.

Nors ir viduriuojant paprastai netenkama apetito, tačiau badauti nedera. Valgyti reikia lengvą, bet visavertį maistą mažomis porcijomis ir dažniau. Patariamos daržovių ir paukštienos sriubos, košės, ypač ryžių, duonos džiūvėsiai, kiaušiniai ir kt. Viduriuojant reikia vengti daug ląstelienos turinčių žalių daržovių ir vaisių. Nerekomenduojamas keptas, riebus ir aštrus maistas.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Kokie akinukai geriausiai apsaugo vaiko akis?



Saulės akinių vaikams galima rasti įvairių formų, su žaismingais spalvotais rėmeliais. Tačiau svarbiau nei grožis yra tai, ar akiniai kokybiški ir iš tikrųjų apsaugos vaiko akis. Saulės spinduliai vargina akis, vaikas turi prisimerkti, todėl įsitempia raumenys. Akinukai apsaugo ne tik nuo žalingų saulės spindulių, bet ir nuo dulkių bei alergiją sukeliančių žiedadulkių. Geri akiniai nuo saulės apsaugo ir odą aplink akis.

Akinukus gali nešioti ir kūdikis

Vaiko akys jautresnės negu suaugusiųjų: akies lęšiukas į tinklainę praleidžia daugiau ultravioletinių spindulių. Pavojingesnis šių kenksmingų spindulių neigiamas poveikis vaiko akies lęšiui ir tinklainei. Be to, UV spindulių poveikis tinklainei yra susijęs su kataraktos (lęšiuko drumstėjimas) ir geltonosios dėmės degeneracijos vystymusi ateityje, o tai labai pablogina regėjimą. Žalingas UV spindulių poveikis ilgainiui didėja, todėl saugoti vaikų akis nuo saulės reikia nuo kūdikystės.

Akinukus nuo saulės galima uždėti jau kūdikiui, jeigu jis nesipriešina, jų nenuima, nenumeta. Pavėsio, kad apsisaugotume nuo saulės spindulių, neužtenka, nes akis veikia nuo apšviestų ar blizgančių paviršių atsispindinti saulė. Vanduo ir smėlis, taip pat ir sniegas, ryškiai saulės apšviesti daiktai atspindi dar daugiau ultravioletinių spindulių.

Jeigu vaikas turi regėjimo sutrikimų ir jam reikia nešioti specialiai gydytojo parinktus akinius, jam reikia korekcinių saulės akinių.

Kas svarbiausia renkantis akinius?

Pirkdami vaikui akinius turguose ar gatvėse galite įsigyti falsifikatą, kuris neatliks svarbiausios funkcijos – apsaugoti vaiko akis. Todėl ieškokite akinių optikos salonuose. Išrinkti akinius nuo saulės vaikui padės šios taisyklės.

- Geriausi akiniai blokuoja 100 % UVA, UVB ir UVC spindulių. Rinkdami saulės akinius atkreipkite dėmesį į tam tikrus žymėjimus. Dažniausiai ant vidinės kojelės pusės esantis CE ženkliukas reiškia, kad akiniai yra sertifikuoti ir kokybiški. Užrašas UV 400 reiškia, kad jie sulaiko 100 proc. UV spindulių.
- Bėgiodami, žaisdami aktyvius žaidimus, vaikai dažnai nugriūna, susitrenkia. Jų akiniai nuo saulės turėtų atitikti tokias ekstremalias sąlygas. Todėl rinkitės akinius su atsparesniais smūgiams ir įbrėžimams lęšiais, tinkamiausias nedūžtantis plastikas. Rėmeliai turi būti iš lanksčios ir patvarios medžiagos.
- Geriau didesni akinių lęšiai, dengiantys daugiau odos. Tokie akinukai nesiaurina regėjimo lauko ir neleidžia saulės spinduliams patekti pro jų kraštus. Taip pat įsitikinkite, kad akiniai tvirtai priglunda prie vaiko veido.
- Geriausia, kad vaiko akiniai nuo saulės būtų be papildomų papuošimų, nes jis, vis bandydamas į juos žvilgtelėti pro kamputį, pradės žvairuoti.
- Akinukus nešios vaikas, o ne jūs, todėl leiskite jam pasirinkti. Akinukai turi būti jam gražūs, patogūs, nespausti smilkinių ir nosies, gerai laikytis. Vaikai (ypač vyresni ir paaugliai) yra linkę nešioti pačių pasirinktus akinius.
- Nuolat apžiūrėkite akinius, ar mažasis nenuorama nesubraižė lęšių, ar nėra kitų matymą iškreipiančių trūkumų. Įbrėžimai ne tik pablogina matymą, bet per juos prasiskverbia ultravioletiniai saulės spinduliai. Akiniai net su smulkiausiais įbrėžimais nebetinkami, taigi reikia pirkti naujus.
- Vaikai sparčiai auga, o per maži akiniai gerai neapsaugos, todėl nepamirškite patikrinti, ar mažylis neišaugo akinių.

Parengė Undinė Gilė

ATEIKITE DVIESE:
ANTRI UŽ
½ KAINOS*

*pasiūlymas galioja saulės akiniams ir/arba akinių rėmeliams užsakant korekcinius akinius. Išsamiai **www.fielmann.lt**








Mielos mamytės, pavasaris yra tinkamiausias laikas pasirūpinti vaikų rega ruošiantis naujiems mokslo metams. Vasarą gydytojai oftalmologai ilgai atostogauja, o jiems sugrįžus, vizito tenka laukti ilgose eilėse. Iki susitikimo **Fielmann** optikose! **#RūpiKiekvienas**

Fielmann



Kaip netapti erkių taikiniu?

Sušilus orui suaktyvėja erkės. Jų sezonas prasideda ankstyvą pavasarį, oro temperatūrai pasiekus 5–7 laipsnius šilumos, ir tęsiasi iki lapkričio.

Mėgstamiausios erkių buveinės – drėgnos miško vietos. Šie gyviai aptinkami ir miško pakraščiuose, palei miško takelius, aukšta žole apaugusiose proskynose, krūmuose. Nukentėti nuo jų galima sodyboje ir kolektyviniame sode, mieste esančiame parke ir miesto gyvenamajame rajone, kur yra želdynų.

Kokie simptomai yra signalas kreiptis į gydytoją?

Erkės gali pernešti įvairių infekcijų sukėlėjus. Dvi pagrindinės ligos – Laimo liga, kurią sukelia bakterijos (borelijos), ir virusų sukeliamas erkinis encefalitas. Juo galima užsikrėsti ir vartojant nepasterizuotą ožkų ar karvių pieną.

Užsikrėtus erkiniu encefalitu inkubacinis periodas, kol atsiranda pirmieji požymiai, gali trukti iki 30 dienų. Šios ligos simptomai panašūs į gripo – staiga pakyla aukšta temperatūra, gali skaudėti galvą, sąnarius, krėsti šaltis, pykinti. Šie negalavimai paprastai išnyksta po savaitės. Tačiau esant silpnam imunitetui prasideda antroji ligos fazė – ypatingai pavojingas smegenų dangalų ar smegenų uždegimas, kuris gali būti net mirtinas.

Užsikrėtus Laimo liga atsiranda odos bėrimų, tačiau ne visada. Kiti požymiai: raumenų ir sąnarių skausmai, galvos svaigimas ir skausmas, pakilusi temperatūra. Gali atsirasti nervų sistemos, širdies, kraujagyslių sistemos pažeidimo simptomai.

Pavojingos ir kitos erkių pernešamos ligos: babeziozė, anaplazmozė, erlichiozė, įvairios karštinės. Pastebėjus nerimą keliančius simptomus, reikia kuo skubiau kreiptis į gydytoją.

Ką daryti įsisiurbus erkei?

Įsisiurbusią erkę reikia kuo greičiau ištraukti. Tai darykite atsargiai, kad jos nesutraiškytumėte ir neliktų įstrigusios galvos. Nesukiokite, nes gali nutrūkti erkės galva. Šio gyvio pašalinimui palengvinti nedera naudoti aliejų, riebių kremų ir pan., nes ji dar giliau įsisiurbs į odą. Erkę suimkite kuo arčiau odos ir truktelėkite staigiu judesiu į viršų.

Ištraukti erkę galima medicininiu pincetu, nes jo galai smailūs ir nesuspaus pilvelio (taip nutikus į kraujotaką pateks dar daugiau užkrato). Pincetu paspauskite odą prie įsisiurbimo vietos ir erkę suimkite kuo arčiau galvutės, kad jos nenuplėštumėte. Tačiau neišsigąskite, jeigu erkės galvutė liko odoje: ji iškris savaime po kelių dienų.

Įgudusieji gali erkę ištraukti ir pirštais. Galima įsigyti specialų erkių šalinimo įtaisą, kuriuo ištrauksite šį gyvį pagal gamintojo instrukciją.

Ištraukę erkę būtinai dezinfekuokite įsisiurbimo vietą bet kokia antiseptine priemone. Po to stebėkite savijautą 30 dienų. Jeigu atsirado karščiavimas, raumenų, galvos skausmai, nuovargis, odos paraudimų – kreipkitės į gydytoją.

Pašalintą erkę galima ištirti laboratorijoje ir nustatyti, ar ji nėra užkrėsta įvairių ligų sukėlėjais: erkinio encefalito virusu, Laimo ligos patogenu ir kt. Tiriama erkė turi būti dar gyva. Ją gabenkite švariame indelyje, į kurį įdėta keletas žolių, dangtelyje praduriamos skylutės.

Kaip apsisaugoti nuo erkių?

Miške patartina vilkėti vienspalvius, šviesius drabužius, kurie kuo labiau dengia odą, kad erkės neįlįstų po drabužiais ir būtų lengviau jas pastebėti apžiūrint. Patariama naudoti repelentus (priemones, kurios atbaido erkes). Būdami miške nuolat apsižiūrėkite, ar ant drabužių ir kūno nėra erkių. Grįžę iš miško būtinai apžiūrėkite visus iš ten atsineštus daiktus, ir būtinai persirenkite. Nepamirškite, kad erkė gali įsisiurbti ir šuniui ar katei. Šie gyvūnai taip pat gali susirgti, o nuo jų gali užsikrėsti žmonės.

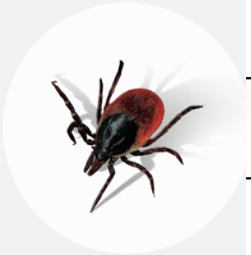
Geriausia apsauga nuo erkinio encefalito – skiepai

Nuo Laimo ligos apsaugančios vakcinos nėra, bet šią ligą galima gydyti antibiotikais. O susirgus erkiniu encefalitu nėra specifinio gydymo. Tačiau nuo erkinio encefalito galima pasiskiepyti. Tai veiksminga apsaugos priemonė, padedanti išvengti šios ligos arba sušvelninti negalavimus. Skiepijami ir vyresni negu metų vaikai.

Imunitetui susidaryti reikalingos 3 vakcinos dozės, antrą kartą skiepijama po 1–3 mėnesių, trečią – po antrojo skiepo praėjus 5–12 mėn. Todėl skiepytis reikėtų gerokai prieš prasidedant erkių aktyvumo sezonui. Imunitetas susiformuoja po dviejų skiepo dozių praėjus dviem savaitėms ir apsaugo vienerius metus. Po trečios skiepo dozės susiformavęs imunitetas apsaugo 3–4 metus. Po to reikia dar sykį pasiskiepyti. Palaikomųjų dozių dažnumas priklauso nuo vakcinos gamintojo rekomendacijų bei žmogaus amžiaus.

Prasidėjus erkių aktyvumo periodui galima pasiskiepyti pagreitinta skiepijimo schema, kuri įvairių gamintojų vakcinų gali skirtis. Antra vakcinos dozė suleidžiama po 2 savaičių, trečia – praėjus 5–12 mėn. nuo antrosios.

Parengė Undinė Gilė



Skiepai nuo erkinio encefalito

Sėkmė nėra patikima apsauga – jauskis saugiai gamtoje

Pasiskiepykite nuo erkinio encefalito



REGISTRUOKIS vizitui internetu!
www.anteja.lt

NEMOKAMAS
NUOTOLINIS TYRIMŲ REZULTATŲ APTARIMAS SU GYDYTOJU
Visoje Lietuvoje!

ANTĖJA

Reikalinga išankstinė registracija tel. 8 700 55 511 arba internetu.

ENTEROL® 250 mg

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

ŪMINIO VIDURIAVIMO GYDYMUI

KURĮ GALI SUKELTI





VAIKŲ NUO 2 METŲ AMŽIAUS IR SUAUGUSIŲJŲ ŪMAUS VIDURIAVIMO GYDYMUI

vaisto vartoti dar kelias paras, pasibaigus viduriavimo simptomams

Enterol® 250 mg milteliai geriamajai suspensijai. Enterol® 250 mg kietosios kapsulės. **Farmacinė forma.** Milteliai geriamajai suspensijai. Kietoji kapsulė. **Sudėtis.** Veikliojo medžiaga yra *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745®. Kiekviename paketėlyje ir kiekvienoje kietojoje kapsulėje yra 250 mg liofilizuotų mielių *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745® ląstelių. **Terapinės indikacijos.** Enterol vartojamas ūminio viduriavimo pagalbiniam gydymui. Enterol vartojamas kartu su kitais vaistais nuo viduriavimo. Jeigu per 2 dienas Jūsų savijauta nepagerėjo arba net pablogėjo (išmatose būna kraujo pėdsakų ar pakyla temperatūra), kreipkitės į gydytoją. **Dozavimas ir vartojimo metodas.** Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas. Jeigu abejojate, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Suaugusiesiems ir vyresniems nei 2 metų amžiaus vaikams rekomenduojama dozė yra 1 paketėlis arba 1 kapsulė, vartojama vieną arba du kartus per parą. Paros dozė yra 1–2 paketėliai arba 1–2 kapsulės. Paketėlio turinį supilti į nedidelį kiekį vandens ar saldinto gėrimo, sumaišyti ir išgerti. Miltelius taip pat galima maišyti su maistu. Kapsules nuryti užgeriant gurkšniu vandens arba atidarytos kapsulės turinį supilti į nedidelį kiekį saldinto gėrimo arba į maistą. Mažiems (iki 6 metų) vaikams kapsulių negirdyti, kad vaikas neužspringtų, bet jas atidarius turinį supilti į gėrimą ar maistą. Vaisto vartoti dar kelias dienas, pasibaigus viduriavimo simptomams. **Kontraindikacijos. Enterol vartoti negalima:** jeigu yra alergija veikliajai medžiagai arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, jeigu yra alergija mielių grybeliui, ypač *Saccharomyces boulardii;* jeigu nusilpusi imuninė sistema (dėl ŽIV infekcijos, chemoterapijos, po organų persodinimo, sergant leukemija, piktybiniais navikais, gydant švitinimu radioaktyviaisiais spinduliais, ilgalaikis gydymas didelėmis kortikosteroidų dozėmis) ar esate gydomas ligoninėje (dėl sunkios ligos arba imuninės sistemos pažeidimo ar nusilpimo); jeigu įstatytas centrinės venos kateteris; jeigu pacientas yra jaunesnis kaip 2 metų amžiaus vaikas. **Įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Enterol. *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745® yra gyvi mikroorganizmai, kurie gali būti susiję su sistemine grybeline infekcija: pavienių sisteminės grybelinės infekcijos atvejų pasitaikė tarp pacientų, kuriems buvo įstatytas į centrinę veną kateteris. Šis vaistas nepakeičia rehidracijos (normalaus organizmo skysčio tūrio ir sudėties palaikymo), jei jos reikia. Rehidracijos būdas (skysčių girdymas, lašinimas į veną) ir skysčių kiekis nustatomas atsižvelgiant į viduriavimo sunkumą, ligonio amžių ir sveikatos būklę. **Teksto parengimo data.** 2021-07-05. **Pakuotė.** Kartoninėje dėžutėje yra 10 arba 20 paketėlių, arba 10, 20, 30 arba 50 kietųjų kapsulių, supakuotų į buteliuką arba 5 lizdinės plokštelės po 6 kietąsias kapsules (30 kietųjų kapsulių). **Nereceptinis vaistas. Vietinis registruotojo atstovas:** Biocodex UAB, Savanorių pr. 349, LT-51480 Kaunas, Lietuva. Tel. +370 37 408681. El.paštas info@biocodex.lt.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui arba Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu NepageidaujamaR@vvkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vvkt.lt.

Reklamos parengimo data: 2022 m. vasario mėn. ID: 96438565

BIOCODEX