

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama ir vaikas

**TAPTI MAMA
NIEKADA
NEVĖLU**

**Saugomės
pavasarių ligų**

**Kosulys: kada
gydytis patiems**

**Kodėl pavasarį
pritrūkstame
geležies?**

**Gydytojas A. Vingras
Apie kūdikius
kamuojančius
pilvuko dieglius**

**Psichologė
K. Tarnauskienė
Tandeminis žindymas:
emociniai iššūkiai**

**Kaip įveikti
žarnyno infekcijas?**

ISSN 2538-9297

2024 M. PAVASARIS



-15%

**Vaikai ir studentai
ketvirtadieniais tiriasi
PIGIAU!**



8 700 55 511



anteja.lt

MAMŲ ISTORIJOS

Tapti mama niekada nevėlu 4

PAVASARIO LIGOS

Ruošiamės žiedadulkių sezonui 7

Saugomės pavasarinių ligų 10

Kosulys: kada gydytis patiems? 12

Veiksminga priemonė užpuolus slogai,
kosuliui ir gerklės skausmui 14

Kaip įveikti žarnyno infekcijas? 16

VAISTINĖLĖ

Kodėl pavasarį pritrūkstame geležies? 18

Bakterijos, padedančios išsigėlbėti nuo streso 20

BŪKIME SVEIKUČIAI

Pažangiausias sprendimas vaikų
trumparegystei suvaldyti – jau Lietuvoje 22

Kaip gyventi sergant atopiniu dermatitu? 24

Tinkamas vanduo būsimoms ir maitinančioms
mamoms – geriausia žemės gelmių dovana 26

KŪDIKIS

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras
Apie kūdikius kamuojančius pilvuko dieglius 29

MAMYTĖ

Psichologė K. Tarnauskienė
Tandeminis žindymas. 32
Kokie emociniai iššūkiai gali laukti?

VERTA ŽINOTI

6 priemonės vaikams, turintiems
sensorinės integracijos sutrikimų 36

*Viršelio nuotraukoje: Galina Mikštienė su dukrele
Fotografavo Alina Jarošenko*

2024 m. Nr. 1 (58)

Nemokamas sveikatos žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“

info@mamairvaikas.lt

Žurnalą „Mama ir vaikas“ parengė:

Projekto vadovė Neringa Grabauskienė,

tel. 8 659 58686,

el. p. neringa@mamairvaikas.lt

Sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Žurnalistė Undinė Gilė

Maketavo Petras Petkevičius

Reklamos skyriaus vadovė

Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596,

el. p. ieva@mamairvaikas.lt

Nuotraukos iš www.freepik.com,

www.dreamstime.com, www.pixabay.com

ISSN 2538-9297

mama
ir vaikas

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

Papasakokite savo šeimos istoriją

Tapus tėvais laukia gyvenimo iššūkiai, kuriems nugalėti, vedini besąlygiškos meilės, atrandame savyje beribių rezervų. Galbūt norėtumėte papasakoti kitiems apie šio nuostabaus meto atradimus, savo istoriją – nėštumo, gimdymo, vaiko auginimo, auklėjimo ar bet kokią kitą. Parašykite mums.

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

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

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



Tapti mama niekada nevėlu

Sūnų Dovydą Galina Mikštie-
nė pagimdė prieš gerą dvide-
šimt metų, dabar jis studijuo-
ja turizmo vadybą Vilniaus
verslo kolegijoje. O Dovydo
sesutei Deimantei praėjusių
metų gruodį sukako tik vie-
neri. Antrasis vaikas po 19
metų – ir vėl viskas iš pradžių:
sauskelnės, verksmai, bemie-
gės naktys... Bet visi šie moti-
nystės sunkumai įveikiami, o
svarbiausia, kad dukrytės gi-
mimas – išsipildžiusi Galinos
svajonė.



Nėštukės fotosesija – Ieva Passion Photography

Kokios emocijos ir mintys kilo sužinojus, kad vėl po ilgo laiko tapsite mama? Ar negąsdino vėlyvos motinystės iššūkiai, pačios ir būsimą vaikelio sveikata?

Šiandien esu laiminga mama. Visada sva-
jojau turėti dukrytę. Žinia apie nėštumą sukė-
lė daug pozityvių emocijų, nes to besąlygiškai
laukiau. Niekada negalvojau apie blogas pasek-
mes, nors ir girdėjau, kad vėlyvas nėštumas at-
neša daug iššūkių. Bet dėl didžiulio noro turėti
vaiką tai manęs nesustabdė ir neišgąsdino. Gi-
liai širdyje žinojau, kad viskas bus gerai. Tą pa-
tvirtino ir vėliau atlikti visi tyrimai.

**Kuo skyrėsi antrasis nėštumas, gimdymas? Koks dabar požiūris į vaikus, auginimą, au-
klėjimą?**

Abu nėštumai buvo sklandūs, skirtumas tik
tas, jog sūnus gimė atlikus cezario pjūvio ope-
raciją, o dukrytė natūraliai. Pirmas vaikas užau-
go auklių apsuptyje, antram vaikui to patirti ne-
leisiu.



Kaip reagavo į žinią apie nėštumą sūnus, šeima, pažįstami, kaip pati prisitaikėte prie naujos situacijos?

Nustebo visi – niekas nesitikėjo tokios nau-
jienos. Tik manęs ši naujiena nesuglumino vi-
siškai, nes aš to labai troškau. Man net nebuvo
įdomi jokių kitų žmonių nuomonė. Sūnus visa-
da žinojo, kad aš noriu dukrytės, todėl ši žinia



jo nenustebino, o atvirksčiai, pradžiugino. Jutau
nuolatinį palaikymą ir globą. Pačiai prisitaikyti
prie naujos situacijos nereikėjo, nes viską buvau
suplanavęs iš anksto. Būtent tokiame amžiuje
ir norėjau susilaukti mergaitės, kai sūnus jau už-
augęs ir pradėjęs kurti savo gyvenimą atskirai.

**Ar gimus dukrytei pasikeitė santykiai su Do-
vydu, kaip jis priėmė sesutę?**

Gimus dukrytei, sūnus pirmas atvyko į ligo-
ninę susipažinti su Deimante. Šį vardą daviau
dukrytei dar būdama nėščia. Dabar sūnus gyve-
na atskirai, bet jis labai myli sesę ir nuolat mus



aplanko. Nėra nei dienos, kad jis apie mus nepasiteirautų. Atvykęs sesės nepaleidžia iš rankų, žaidžia su ja, lepina dovanomis, įsiamžina su ja. Džiaugiuosi turėdama vyresnį sūnų, nes man nereikia samdyti auklės. Jis mane paleidžia pailsėti, nuvykti į SPA procedūras, apsipirkti, susitikti su draugėmis.

Gyvenimas kardinaliai pasikeitė gimus dukrelei. Be to, vyresniame amžiuje sunkiau prižiūrėti vaiką, keltis naktimis. Kaip susitvarkote?

Jaučiuosi jauna, pilna jėgų ir noro užauginti nuostabią dukrytę. Manęs negąsdina jokie sunkumai, nes susilaukti vaikelio buvo mano svajonė. Žinoma, būna bemiegių naktų, atsiranda nuovargio jausmas, bet vaiko šypsena užglais-to visus sunkumus. Sutinku, kad gyvenimas kardinaliai pasikeitė: pasikeitė mano gyvenimo ritmas, dienotvarkė, planai, privalėjau daug ko atsisakyti, tačiau įtraukiu į savo veiklas ir Deimantę, kiek tai įmanoma. Dukrytė mane skatina judėti į priekį, neatsisakyti savo svajonių. Jos judrumas skatina kasdien mane pasitempti, būti jaunai ir gražiai.

Su kokiais iššūkiais susiduriate antrą kartą motinos vaidmenyje po tokios ilgos pertraukos?

Negalečiau pasakyti, jog sulaukiau didelių iššūkių, nes patirtį, kaip auginti vaiką, jau turėjau. Šiuo metu džiaugiuosi, kad visą laiką galiu skirti tik dukrytei, džiaugtis brandžia motinyste. Jaučiuosi atsidavusi vaikui daugiau nei tada, kai buvau jauna studentė. Tuomet siekiau karjeros, siekiau gyvenime stabilumo ir neturėjau tiek daug laiko skirti pirmajam vaikui. O dabar gyvenu visavertį gyvenimą tarp mane supančių my-



limų žmonių ir galiu skirti visą savo meilę ir laiką Deimantei.

Ką patartumėte iš savo patirties kitoms moterims, ketinančioms gimdyti po ilgos pertraukos?

Patarčiau nebijoti gyvenimo pokyčių, staigmenų ir Dievo dovanų. Visuomet reikia siekti savo svajonių, pasitikėti savimi. Stipriai ir brandžiai moteriai geriausia atsiriboti nuo kitų žmonių nuomonių, kritikos, stereotipų ir galvoti tik apie save, išdrįsti judėti į priekį. Nes pasitikėdami savimi gyvename džiuginantį, įkvepiantį, prasmingą gyvenimą. Niekada nevėlu tapti mama!

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė

Ruošiamės žiedadulkių sezonui



Jeigu vos spėjus sušilti orui ėmė bėgti nosis, apniko čiaudulys, ašarojate, nebūtinai tai yra pavasarinio peršalimo negalavimai. Gali būti, kad vėjas atpūtė pradėjusių žydėti augalų žiedadulkių, dėl kurių užklupo pavasarinė alergija.

Kas gi ta alergija?

Terminą alergija 1906 m. sukūrė austrų pediatras Clemensas Pirquetas, norėdamas apibūdinti padidėjusio jautrumo reakcijas. Šis žodis yra kilęs iš graikų kalbos: *allos* reiškia kitas, *ergeia* – veikimas.

Paprastais žodžiais tariant, alergija yra pernelyg jautri imuninės sistemos reakcija į išo-

rinius dirgiklius. Tokia reakcija atsiranda susidūrus su kai kuriomis, dažnai svetimomis organizmui, medžiagomis. Alergenai gali būti augalų žiedadulkės, kačių ir šunų plaukai, dulės, maistas. Organizmas juos suvokia kaip kenksmingas medžiagas, o imuninė sistema pradeda gaminti antikūnus. Todėl jaučiamės lyg susirgę virusine liga, nors jos sukėlėjų organizme nėra.

Alergijos žiedadulkėms (šienligės) simptomai labai panašūs į peršalimo: atsiranda vandeninė sloga, išburksta ir užsikemša nosis, ašaroja, niežti ir peršti akys, skauda galvą. Kitas pasitaikantis simptomas – kutenimas gerklėje. Pavasarį pajutus tokius požymius reikėtų patikrinti, ar jie nesusiję su žiedadulkėmis.



Atskirti alergiją nuo peršalimo nelengva, tačiau kai kurie požymiai padeda tai padaryti. Šienligės simptomai sustiprėja esant sausam orui, didesniai vėjui, o lietingomis dienomis savijauta pagerėja. Pakilusi temperatūra yra būdinga virusiniam susirgimui. Atpažinti ligą padeda išskyros iš nosies: gelsvos ar žalsvos spalvos sekretas byloja apie infekciją.

Kokie alergenai kamuoja pavasarį?

Prasidėjus augalų žydėjimo periodui, ateina ir šienligės sezonas, kuriuo alergiški žmonės patiria daug nemalonumų. Besiskundžiančių alergija žiedadulkėms vis daugėja.

Ankstyvą pavasarį užklumpančios šienligės kaltininkas medžių žiedadulkės. Jų sukeltus simptomus galite pajusti ir anksčiau – dar net nepradėjus žydėti augalams, nes žiedadulkės atkeliauja ir iš svetur – iš už tūkstančių kilometrų.

Kovo mėnesį pradeda žydėti alksniai ir lazdynai, kurie dažniausiai tampa pirmųjų alergijos simptomų kaltininkais. O sezono pradžioje užklupusią alergiją daugelis supainioja su kvėpavimo takų infekcija. Vėliau pražysta klevalai, drebulės, uosiai, beržai, tuopos, guobos, ąžuolai, pušys. Pavasarį pasklinda motiejukų, eraičių, miglių, kiaulpienių, rugių žiedadulkės. Daugiausia žiedadulkių ore sklendo gegužės mėnesį, tuomet yra aktyviausias šienligės sezonas.

Alergiškiems žmonėms sukurta alergijos simptomų prognozavimo sistema, kurią rasite interneto svetainėje pasyfo.lt, leidžianti stebėti informaciją apie augalų žydėjimą ir žiedadulkių plitimą. Tai padeda susiplanuoti dienvartę taip, kad kuo mažiau būtų susiduriama su šiais alergenais.

Kaip gydomos alergijos?

Kai kurie žmonės stengiasi nekreipti dėmesio į kasmet tuo pačiu metu besikartojančią slogą, akių perštimą bei ašarojimą. Tačiau negydoma šienligė gali lemti komplikacijas: sinusitą, vidurinės ausies uždegimą, padidėja bronchinės astmos tikimybė.

Įtarus alergiją žiedadulkėms patariama kreiptis į gydytoją ir atlikti tyrimus negalavimų kaltininkams nustatyti. Gydytojai alergologai ne tik skirs kiekvienam individualiai tinkantį gydymą, bet ir patars, kaip elgtis alergiją sukeliančių augalų žydėjimo periodu.

Vienas iš šiuolaikinių alergijos gydymo būdų – specifinė alergenų imunoterapija, padedanti imuninei sistemai įprasti prie alergeno taip, kad jam nesipriešintų. Deja, alergenų imunoterapija nėra kompensuojama, todėl daugelis nesirenka šio gydymo būdo. Tačiau turime kitą išeitį: yra daug efektyvių vaistų, padedančių nuslopinti alergijos simptomus. Tai geriamieji tirpalai, tabletės, akių lašai ir nosies purškalai.

Kaip apsisaugoti nuo šienligės?

Alergiškam žiedadulkėms žmogui vargu ar pavyks visiškai išvengti šienligės, bet galima susilpninti jos simptomus. Pirmiausia, žiedadulkių sezoną reikėtų saugotis šio alergeno. Vėjutą dieną pasistenkite neiti į lauką, nes tada ore gausu žiedadulkių. Geriausia vaikščioti lauke po lietaus, kai jų lieka daug mažiau. Kad išvengtumėte kontakto su alergenais, eidami į lauką užsidėkite gerai prigludančius akinius.

Prieš įeidami į namus, iššukuokite plaukus tankiomis šukomis. Dar lauke iššukuokite gyvūnėlio kailį. Grįžę namo būtinai persirenkite, nusiprauskite veidą. Būtų gerai nusiprausti po dušu. Kiek įmanoma dažniau plaukite nosį jūros vandeniu, kurį įsigysite vaistinėje, dažniau plaukite galvą, naudokite dirbtines ašaras.

Važiudami automobiliu neatidarinėkite langų, namus vėdinkite po lietaus arba anksti ryte

bei vėlai vakare, kai žiedadulkių koncentracija mažiausia. Drėkinkite kambarius ir valykite jų orą naudodami specialius prietaisus, kurie padės sumažinti alergenų kiekį ore.

Be to, žiedadulkėms jautrūs žmonės turėtų atidžiau rinktis maisto produktus, nes jiems dažnos kryžminės alergijos: ir žiedadulkėms, ir maisto produktams. Pavyzdžiui, beržų žiedadulkės jautriems žmonėms, alergiją gali sukelti obuoliai, kriaušės, morkos, vyšnios, slyvos, persikai ir kt. Jeigu alergiją sukelia lazdynų žiedadulkės, ligos požymiai sustiprėja ir valgant visų rūšių riešutus. Todėl vėčiau atsakyti tokių produktų.

Šienligės puolimui reikia ruoštis iš anksto: pradėkite vartoti gydytojo paskirtus vaistus likus savaitei ar dviem iki augalų žydėjimo pradžios.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Patikimas antialerginis vaistas*

NERECETINIAI VAISTINIAI PREPARATAI
Zyrtec 1 mg/ml geriamasis tirpalas, 75 ml
Zyrtec 10 mg pėlele dengtos tabletės, N10

Veiklioji medžiaga ir stiprumas: Veiklioji medžiaga yra cetirizino dihidrochloridas, 10 ml (atitinka 2 matavimo šaukštus) yra 10 mg cetirizino dihidrochlorido. Vienoje pėlele dengtoje tabletėje yra 10 mg cetirizino dihidrochlorido. **Terapinės indikacijos:** Zyrtec 1 mg/ml geriamasis tirpalas skirtas suaugusiems ir 2 metų bei vyresniems vaikams, Zyrtec 10 mg pėlele dengtos tabletės skirtos suaugusiems ir 6 metų bei vyresniems vaikams: sezoninio ir nuolatinio alerginio rinito simptomams (nosies ir akių) palengvinti; dilgelinei palengvinti. **Vartojimo būdas ir dozavimas:** Geriamasis tirpalas turi būti nuryjamas. **Suaugusieji ir vyresni kaip 12 metų paaugliai:** Rekomenduojama dozė yra 10 mg vieną kartą per parą, t.y. 10 ml geriamojo tirpalo (2 pilnus matavimo šaukštus). **Vartojimas vaikams nuo 6 iki 12 metų amžiaus:** Rekomenduojama dozė yra 5 mg du kartus per parą, t.y. 5 ml (vienas pilnas matavimo šaukštas) du kartus per parą. **Vartojimas vaikams nuo 2 iki 6 metų amžiaus:** Rekomenduojama dozė yra 2,5 mg du kartus per parą, t.y. 2,5 ml geriamojo tirpalo (pusė matavimo šaukšto) du kartus per parą. **Tabletės reikia nuryti, užsigeriant stikline skysčio.** Šią tabletę galima padalyti į 2 lygias dozes. **Suaugusieji ir vyresni kaip 12 metų paaugliai:** Rekomenduojama dozė yra 10 mg vieną kartą per parą, t.y. 1 tabletė. **Vartojimas vaikams nuo 6 iki 12 metų amžiaus:** Rekomenduojama dozė yra 5 mg du kartus per parą, t.y. po pusės tabletės du kartus per parą. **Pacientai, kurių inkstų funkcija sutrikusi:** Pacientams, kurių inkstų funkcija vidutiniškai sutrikusi, rekomenduojama vartoti 5 mg vieną kartą per parą. Jeigu sergate sunkia inkstų liga, kreipkitės į gydytoją, kuris gali dozė atitinkamai pakoreguoti. Jeigu Jūsų vaikas serga inkstų liga, kreipkitės į gydytoją, kuris gali dozė atitinkamai pakoreguoti, atsižvelgiant į Jūsų vaiko poreikį. **Kontraindikacijos, Zyrtec vartoti draudžiama:** Jeigu sergate sunkia inkstų liga, kai reikalingos dializės; jeigu yra alergija cetirizino dihidrochloridui, bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, hidroksiziniui arba bet kuriam piperazino darinui (glaudžiai susijusiai kitų vaistų aktyviai medžiagai). **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės:** Pastatę Jūsų vaistą į šaldytuvą, prieš pradėdami vartoti Zyrtec. Jeigu sergate inkstų nepakankamumu, klauskite gydytojo patarimo; jei būtina, Jums reikės vartoti mažesnę vaisto dozę. Reikalinga dozė nustatys gydytojas. Jeigu turite šlapimo sistemos problemų (tokių kaip nugaros smegenų problemų arba prostatos ar šlapimo pūslės problemų), pastatę Jūsų vaistą į šaldytuvą, prieš pradėdami vartoti Zyrtec. Jeigu sergate epilepsija ar Jums gali būti traukulių, turite klausyti gydytojo patarimo. Vartojant rekomenduojamas cetirizino dozes nepastebėta jokios kliniškai reikšmingos sąveikos su alkoholiu (kai alkoholio kiekis kraujyje 0,5 promilės (g/l), tai atitinka vieną taurelį vyno). Tačiau nėra duomenų apie sąaugumą, kai didesnę cetirizino dozes yra vartojamas kartu su alkoholiu. Todėl kartu su Zyrtec vartoti alkoholio nerekomenduojama, kaip ir su kitais antihistamininiais vaistais. Jei Jums planuojama atlikti alerginį testą, paklauskite gydytojo ar Jums reikia nutraukti Zyrtec vartojimą kelių dienų prieš testą atlikti. Šis vaistas gali įtakoti Jūsų alerginio testo rezultatus. Reikiamos testo parengimo data 2023-07. 2401_SP_Zyrtec_A39_LT Parengimo data 01/2024

* Sheffer AL, Samuels LL. J Allergy Clin Immunol 1990; 86(6 Pt 2): 1040-6

Saugomės pavasarinių ligų

Nekantriai lauktas pavasaris, atnešęs bundančios gamtos grožį ir malonią šilumą, deja, neapdraudžia nuo peršalimo ar gripo. Mat dėl pavasarinės vitaminų stokos ir orų permainų susilpnėja imunitetas. Imuninė sistema yra svarbi organizmo dalis, kuria turime rūpintis nuolat – ne tik susirgę. Deja, nėra stebuklingos tabletės, kuri aprūpintų mus stipria apsauga.

Valgome įvairius maisto produktus

Su maistu turime gauti visų reikalingų medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, taip pat – vitaminų ir mineralų. Vienas maisto produktas nesuteiks nei visų maistinių medžiagų, nei būtino jų kiekio. Kad jų nepritrūktų, turime valgyti įvairius maisto produktus.

Ankštinės daržovės, riešutai, mėsa, paukštiena, kiaušiniai aprūpina organizmą baltymais. Pagrindiniai geriausių angliavandenių šaltiniai grūdiniai produktai ir kruopos: košės, duona, makaronai, ryžiai. Angliavandenių yra bulvėse (krakmolos), vaisiuose (fruktozė), piene yra laktozės. Nesočiųjų riebalų šaltiniai augalinės kilmės aliejai, ypač alyvuogių, riešutai, sėklos ir avokadai. Ypatingai svarbios Omega-3 riebalų rūgščių turinčios žuvis: lašišos, silkės, sardinės, skumbrės.

Būtinai pajvairinkite savo valgiaraštį daržovėmis, vaisiais ir uogomis. Juose yra antioksidantų, kurie padeda palaikyti imunitetą, kontroliuodami laisvuosius radikalus. Šie nematomi priešai atakuoja ląsteles, pažeisdami jas ir DNR.

Laisvuosius radikalus neutralizuojančio vitamino C turi greipfrutai, apelsinai, citrinos, braškės, kiviai, ananasai, kopūstai, brokoliai, geltonosios paprikos. Vitaminas C sustiprina organizmo apsaugą nuo infekcijų skatindamas baltųjų kraujo kūnelių gamybą.

Kito galingo antioksidanto seleno gauname valgydami žuvį, jūrų gėrybes, mėsą, visagrūdžius produktus, kiaušinius, riešutus. Kviečių sėlenos, mėsa, pupelės, lęšiai, riešutai – geri cinko šaltiniai. Vienas stipriausių antioksidantų vitaminas E ypač efektyviai apsaugo ląstelių membranas nuo pažeidimų. Daug jo turi žemės riešutai, saulėgrąžų ir sezamų sėklos, kukurūzų aliejus.

Ne tik regėjimui, bet ir imunitetui reikalingo vitamino A gausu morkose, B grupės vitaminų turi viso grūdų dalių miltai, lęšiai, riešutai, sėklos, pienas, kiaušiniai, žuvis, lapinės ir ankštinės daržovės.

Nepamirštame imunitetui taip pat reikalingo vitamino D, kurio turi žuvis, pavyzdžiui, lašiša, kardžuvė ir skumbrė. Fermentuotuose maisto produktuose, tokiuose kaip jogurtas, kefyras, gausu žarnyno veiklą palaikančių probiotikų – gerųjų bakterijų. Jos taip pat svarbios imunitetui.

Reguliariai judame ir mankštinamės

Imuninės ląstelės nuolat cirkuliuoja kraujyje ir limfoje. Mažai, nereguliariai judant šie procesai sulėtėja. Ląstelių cirkuliacija būtina stipriam imuniniam atsakui. Imunitetą veikia ir grūdinimasis, pagerinantis kraujotaką ir limfos tekėjimą.

Norint nuolat palaikyti gerą kraujotaką ir limfinės sistemos būklę, fizinis aktyvumas rekomenduojamas kiekvieną dieną. Nebūtina sunaikinti treniruotis, užtenka pavadžioti šunį, padirbėti darže ar susitvarkyti namus.

Sportuoti patariama 2–3 kartus per savaitę. Pavasarį galima perkelti užsiėmimus į lauką, kad dar ir užsigrūdintumėte. Net jei planuojate vakare eiti į sporto salę, likusios dienos dalies neturėtumėte praleisti palinkę prie kompiuterio. Kartkartėmis padarykite pertraukėles: pasivaikščiokite, lengvai pasimankštinkite.

Išsimiegokime

Suaugusiesiems rekomenduojama miegoti 7–8 valandas per dieną. Miego trūkumas padidina imlumą infekcijoms. Mat miegas stiprina mūsų imuninę atmintį. Vieną kartą susidūrusi su tam tikrais virusais ar bakterijomis, kitą kartą jiems užpuolus imuninė sistema gali prisiminti šiuos nekviestus svečius ir greitai juos neutralizuoja. T. y. susiformuoja specifinis imunitetas šioms infekcijų sukėlėjams. Neišsimiegojus imuninei sistemai nepavyks greitai su jais susidoroti.

Svarbu ir miego kokybė. Negerai kiekvieną dieną eiti miegoti skirtingu laiku, keltis vidury nakties arba pakankamai neišsimiegoti visą savaitę, o savaitgalį kompensuoti miego trūkumą. Miegoti, kaip ir būti fiziškai aktyviems, svarbu reguliariai. Stenkitės gultis į lovą kiekvieną dieną tuo pačiu metu ir ruoškitės miegui. Likus porai valandų iki miego, išjunkite išmaniuosius įrenginius, nevalgykite sunkaus, riebaus ir saldaus maisto, nesiprauskite po šaltu dušu. Tai padės pagerinti miego kokybę. Sutrikdyti miegą taip pat gali sportas ir aktyvus judėjimas vėlų vakarą.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

MEDICATA

ANNO 1994

Po žiemos laikas pasipildyti savo vidines atsargas...

BIČIŲ DUONELĖS PASTILĖS

Maisto papildas. 50 kramtomų pastilių. 50 g

Pastilės sukurtos Singapūro sveikatos organizacijos užsakymu – tikslu papildyti mitybą mokyklinio amžiaus vaikams, pasitelkiant natūralią bičių duonelę. Kadangi ne visiems vaikams patinka natūralus bičių duonelės skonis bei aromatas, jas teko paskaninti dektroze, kuri pasižymi greitu organizmo įsisavinimu.

ŽIEDADULKIŲ TABLETĖS SU VITAMINU C BEI BIČIŲ PIKIŲ AR DUONELĖ

Maisto papildas. 20 tablečių. 30 g

Originalūs farmacinėje įmonėje sukurti bei gaminami produktai, skirti palengvinti mūsų piliečiams prisiliesti prie gamtos lobyno... **Svarbu! Gaminami iš Lietuvos laukų surinktų bičių produktų.**

Bičių duonelė – bičių surinktos ir korių akutėse užkonservuotos žiedadulkės. Seniausi žmonijai žinomi konservai.

Žiedadulkės padeda palaikyti normalią širdies ir imuninės sistemos veiklą, palaiko subalansuotą cholesterolio ir lipidų kiekį organizme.

Propolio (bičių pikio) sausas ekstraktas (standartizuotas propolio skystas ekstraktas, turintis ne mažiau kaip 10 % fenolinių junginių) – papildoma organizmą propolio polifenoliniais junginiais.

Vitaminas C (L-askorbo rūgštis) padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo, gerina geležies absorbciją.

Dekstrozė (gliukozė, vynuogių cukrus) – gerai organizmo įsisavinamas angliavandenis ir natūralus saldiklis, kurio randama vynuogėse ir kituose vaisiuose bei uogose.



Maisto papildas nėra maisto pakaitalas.

Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Sudėtis, saugojimas, vartojimas, atsargumo įspėjimai – vadovautis rekomendacijomis ant pakuotės.

Kosulys: kada gydytis patiems?



Kosulys yra puikus plaučių pagalbininkas. Kosėdami iš kvėpavimo takų pašaliname įvairius svetimkūnius: dulkes, mikrobus ir kitus teršalus. Svarbu nepamiršti, kad kosulys nėra atskira liga, tai simptomas, kuris kankins tol, kol praeis jį sukėlusio liga.

Kosulys gali būti rimtos ligos požymis

Dažniausia kosulio priežastis yra ūminės kvėpavimo takų virusinės infekcijos. Šias ligas dažnai lydi karščiavimas, sloga, silpnumas. Paprastai ūminis kosulys trunka iki 3 savaičių. Ilgai užsitęsęs kosulys gali nesiliauti nuo 3 iki 8 savaičių. Dažnos tokio vaikų kosulio priežastys – bronchitas, bronchinė astma ir sinusitas. Užsitęsęs kosulio priežastis gali būti peršalimo ligų, gripo ar COVID-19 komplikacijos.

Virusinių infekcijų sukeltas kosulys skirtingas. Derėtų sugebėti atskirti jo pobūdį, nes nuo to priklauso, kaip gydytis.

Sausas kosulys, kai neatkosima skreplių, paprastai yra itin įkyrus ir būklės nepalengvina. Dažniausiai toks kosulys vaikams atsiranda ūminių kvėpavimo takų infekcijų pradžioje. Po kelių dienų jis užleidžia vietą drėgnam kosuliui. Jo ypatybė ta,

kad atkosėjami plaučiuose susidarantys skrepliai. Toks kosulys laikomas produktyviu.

Mažiems vaikams kosėjant dažnai atsiranda švokštimas krūtinėje, nes jų kvėpavimo takai siauresni, gleivinė greitai paburksta ir intensyviau išsiskiria sekretas. Švokštimo priežastis mažam vaikui gali būti virusinė kvėpavimo takų infekcija, tačiau šį simptomą gali sukelti ir obstrukcinis bronchitas, pneumonija ar astma.

Kosulio priežastis gali būti ir sloga. Esant nosies užgulimui, nosyje ar sinusuose susidarę skrepliai dažnai nuteka galine gerklės sienele, ją dirgina ir provokuoja kosulį.

Kosulys gali sukelti sunkesnius požymius ir pranašauti rimtesnes ligas, dėl kurių reikia kreiptis į gydytoją. Sergant astma, jis yra spazminis, keliantis dusulį. Sausas, į lojimą panašus kosulys kamuoja esant virusiniam laringitui. Kokliušas sukelia kosulio priepuolius ir net vėmimą. Dažnai pasikartojantys priepuoliai išsekina vaiką, trukdo jam užsiimti įprastine veikla.

Kada prireikia gydytojo?

Ne visada įmanoma iš karto nubėgti pas specialistą. Pavyzdžiui, jeigu kosulio priepuolis ištinka vakare, vizitą tenka atidėti rytdienai.

Peršalimo sukeltas kosulys paprastai yra nepavojingas, gana lengvai praeina ir užtenka simp-

tominio gydymo. Tik ligoniuko būklę reikia stebėti. Tačiau abejojant, atsiradus rimtesnei ligai būdingiems požymiams reikia skubėti pas pediatrą. Skubus vizitas pas gydytoją reikalingas šiais atvejais:

- ♦ vaikui sunku kvėpuoti, trūksta oro;
- ♦ kūno temperatūra pakilus per 38,5 laipsnio ir nekrenta kelias dienas;
- ♦ kvėpuojant girdimas švokštimas;
- ♦ kamuoja kosulio priepuoliai, sukeliantys vėmimą;
- ♦ kosulys sustiprėja, padažnėja ir blogėja bendra būklė;
- ♦ vaikas kosėja ilgiau nei 3 savaites;
- ♦ gydytojo konsultacija reikalinga kosėjančiam kūdikiui.

Kaip gydytis?

Virusinės ligos pradžioje atsiradęs sausas kosulys paprastai nėra slopinamas. Slopinti jį galima tik išskirtiniais atvejais, kai jis labai nukaumuoja, neįmanoma miegoti, valgyti ir užsiimti įprastine veikla.

Drėgnas kosulys, kurio metu pašalinami ligos sukėlėjai ir sekretas, byloja apie sveikimą. Todėl jis yra skatinamas, o tai padaryti padeda skysčiai. Atsikosėjimą palengvina susikaupusius skreplius skystinantys vaistai. Rinkdamiesi vaistus, atkreipkite dėmesį, kokio amžiaus vaikams jie skirti – suaugusiųjų vaistų vaikui neduokite.

Abejojant geriausia pasitarti su gydytoju, kad nesuklystumėte. Svarbiausia prisiminti, kad esant drėgnam kosuliui negalima duoti jį slopinančių vaistų, nes plaučiuose susikaups skrepliai, o tai gali sukelti komplikacijas.

Pagrindinė taktika – gydyti kosulį sukėlusią ligą. Tokios ligos kaip astma, pneumonija ar bronchitas gydomos specialisto skiriamais vaistais. Tačiau daugeliu atvejų kosulys atsiranda dėl paprasto peršalimo, kurį galima išsigydyti vaistinėje be recepto įsigytais vaistais. Pakilus aukštai temperatūrai, duokite karščiavimą mažinančių vaistų, kuriuos rekomendavo gydytojas.

Kosėjančiam vaikui reikia gerti daug skysčių, tinka nesaldūs kompotai, arbatos, negazuotas mineralinis vanduo. Sergantis vaikas geriau jausis, jeigu sudrėkinsite kambario orą.

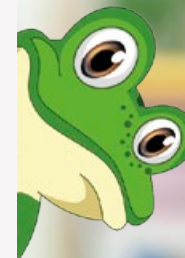
Ar kosėjančiam galima eiti į lauką?

Jeigu vaikas nekarščiuoja, sloga netrukdo kvėpuoti per nosį, o lauke nėra šalta, nelyja lietus, tinkamai aprenkite mažylį ir išeikite į gryną orą. Tai gera pagalba kovojant su kosuliu: gryname ore lengviau kvėpuoti. Tačiau venkite vaikų susibūrimo vietų, nes ten galima apsikrėsti naujais virusais, dėl to vaikas kosės ilgiau. Vaikas neturėtų lauke dūkti, nes perkaitęs gali sirgti stipriau. Į lauką išeikite trumpam kelis kartus per dieną, kad ligoniukas nepavargtų – sergant būtina ilsėtis daugiau.

Parengė Undinė Gilė

IVEX
cough syrup

STIPRESNIS UŽ KOSULĮ



MEDICINOS PRIEMONĖ
CE 0373

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

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

Veiksminga priemonė užpuolus slogai, kosuliui ir gerklės skausmui

Virusinės peršalimo ligos labai užkrečiamos, todėl nenuostabu, kad vaikai jomis serga visais metų laikais. Aršiausiai šios ligos puola šaltuoju metų laiku – nuo rudens iki pavasario pabaigos. Dažniausi jų sukėlėjai rinovirusai, gripo ir paragripo virusai, respiracinis sincitinis virusas (RSV) ir Covid-19.

Gali prireikti gydytojo pagalbos

Ligos sukėlėją sergantis žmogus perduoda su seilių lašelais, išsiskiriančiais kosint, čiaudint ar tiesiog kalbant. Virusai taip pat gali išgyventi ant paviršių, nuo kurių jie rankomis pernešami į burną ir nosį, o iš ten patenka į organizmą.

Kol pajuntame pirmuosius ligos požymius, praeina keletas dienų. Skirtingi kvėpavimo takų virusai sukelia tuos pačius peršalimo simptomus, kurie visiems gerai pažįstami.

Patekus virusams į nosies gleivinę atsiranda uždegimas ir gleivinė paburksta, prasideda sloga. Užgulta ir bėgančia nosimi pasidaro sunku kvėpuoti, dirginami kvėpavimo takai, todėl pradedame čiaudėti. Atsiranda gerklės skausmas ir perštėjimas, ima kamuoti iš pradžių galvą, vėliau drėgnas kosulys. Gali skaudėti galvą, raumenis, kręsti šaltis, pakilti temperatūra. Dar vienas ligos požymis – akių gleivinės uždegimas, kurio pažeistos akys ašaroja ir bijo šviesos. Galimi įvairūs ir skirtingo intensyvumo šių virusinės infekcijos požymių deriniai.

Paprastas peršalimas daugeliu atvejų praeina be pasekmių, ligos simptomai išnyksta be ypatingų vaistų – užtenka juos slopinančių įprastinių priemonių. Tačiau susilpnėjus imunitetui viruso pažeistose gleivinėje gali suaktyvėti bakterijos. Tokios infekcijos vadinamos antrinėmis. Tai ausies uždegimas otitis, sinusitas, pneumonija ir bronchitas.

Kad išvengtume komplikacijų, esant sunkesniems simptomams, įtarus gripą ar COVID-19, geriausia kreiptis į gydytoją, kuris nustatys konkrečią ligą ir skirs vaistus. RSV taip pat gali sukelti sunkesnes infekcijas ir komplikacijas, pavyzdžiui, bronchiolitą ir pneumoniją. Ši liga ypač pavojinga vaikams iki vienerių metų.

Būtina gydyti ir paprastą peršalimą

Gydantis bet kokią virusinę ligą svarbu palengvinti infekcijos simptomus, neleisti ligai užsitęsti ir atsinaujinti, be to, reikia užkirsti kelią komplikacijų vystymuisi. Tinkamai gydantis, paprastas peršalimas turėtų išnykti lengvai, greitai ir be pėdsakų. Dažniausiai komplikacijos kyla dėl to, kad peršali-

mo nelaikome rimtu negalavimu, todėl jo nepaisome. Tačiau gydytis svarbu tam, kad išvengtume rimtesnių padarinių.

Esant nesunkiai ligai užtenka paprastų priemonių. Gerklės skausmui malšinti naudojami skalavimo skysčiai, malšinantys skausmą ir turintys antiseptinį poveikį. Paburkusią nosį plauname fiziologiniu tirpalu. Dažnas gelbėjasi lašais su kraujagysles sutraukiančiais komponentais, tačiau juos saugu vartoti tik savaitę. Esant paprastam peršalimui temperatūra dažniausiai nėra didelė, todėl jos mažinti vaistais nereikia.

Inhaliacijos – greitai palengvinančios kosulį, kvėpavimą ir numalšinančios gerklės skausmą

Kosulį, gerklės skausmą ir nosies užgulimą sunkiai pakelia suaugęs žmogus, o ką bekalbėti apie vaiką. Vienas iš švelniausių būdų gydyti virusines peršalimo ligas ir palengvinti jų simptomus – inhaliacijos. Šios procedūros yra veiksmingos, neskausmingos ir švelnios: vaikui kur kas maloniau pakvėpuoti garais per inhaliatorių, nei išgerti neskanų vaistą.

Inhaliatorius bus naudingas sergant įvairiomis kvėpavimo takų ligomis: prietaisas gydytojo paskirtą vaistą paverčia mažytėmis dalelėmis (aeroliu), kurios gali prasiskverbti tiesiai į ligos pažeistą vietą, nesvarbu, ar tai bronchai, ar plaučiai. Būtent dėl tokio poveikio inhaliacijos yra veiksmingas gydymo būdas.

Itin patogus tinklelinis inhaliatorius, kuriame galima naudoti visus gydytojo skirtus vaistus. Tinklelinė technologija leidžia susmulkinti vaisto daleles iki labai mažo dydžio.

Tinklelinis inhaliatorius yra nedidelis nešiojamas prietaisas. Inhaliacijos metu vaikas gali patogiai žaisti, mokytis, užsiimti kita veikla. Šie prietaisai veikia tyliai, negąsdina ir neerzina mažylio – blogai besijaučiantys vaikai ypač jautrūs dirgikliams.

Tinklelinio inhaliatoriaus energijos šaltinis gali būti bet kuris USB jungtį turintis įrenginys (išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris, maitinimo blokas). Prireikus visada galima pasiimti prietaisą su savimi arba atlikti inhaliacijas patogiai namuose.

Inhaliacijos padeda greitai susilpninti peršalus užklupusius negalavimus: kosulį, slogą, gerklės skausmą. Be to, šios procedūros, atliekamos su fiziologiniu tirpalu (tokiu kaip *Rinoflux*), gali būti puiki prevencija sezoninių peršalimo ligų siautėjimo laikotarpiams. Tokį tirpalą galima įsigyti vaistinėje be recepto.

Parėngė Undinė Gilė

Naujas
AIR Easy On

TINKLELINIS INHALIATORIUS

INHALIACINĖS TERAPIJOS ATEITIS –
„VISKAS VIENAME“



leškokite vaistinėse

- **EFEKTYVUS** – didelio inhaliatoriaus galia, praktiškai miniatiūriniame prietaise.
- **YPATINGAS** – tylus ir lengvas, idealiai tinka suaugusiems ir vaikams.
- **PATOGUS DĖVĖTI** – rankos lieka laisvos, kad galėtumėte tęsti savo veiklą naudojimo metu.

picsolution.com

Platintojas Lietuvoje: UAB RINGITAS Rietavo g. 8 Kaunas LT-48258 837424 909 www.ringitas.lt
Tai CE0123 medicinos prietaisas. Gamintojas: CA-MI S.R.L. Prieš naudodami atidžiai perskaitykite įspėjimus ir instrukcijas.

It's easy with Pic!

Kaip įveikti žarnyno infekcijas?

Dažniausiai vaikus puolančios rotavirusinės ir norovirusinės žarnyno infekcijos vadinamos tiesiog skrandžio gripu. Jas atskirti gali tik specialistai, atlikę tyrimus, nes abiejų virusų, beje, neturinčių nieko bendro su gripu, simptomai yra beveik vienodi. Gydomos šios infekcijos taip pat panašiai.

Rotavirusinė infekcija sunkesnė ir kamuoja ilgiau

Rotavirusine infekcija dažniausiai serga mažyliai nuo šešių mėnesių iki penkerių metų. Norovirusinė infekcija dėl prastų higienos įpročių taip pat būdingesnė vaikams. Šiais virusais gali užsikrėsti ir suaugusieji, tačiau jie serga lengvai.

Abu šie virusai, patekę į organizmą, sukelia skrandžio ir žarnyno uždegimą – gastroenteritą.

Abiejų ligų simptomai panašūs, tačiau norovirusinė infekcija lengvesnė ir greičiau pasveikstama.

Užsikrėtus šiais virusais pirmieji ligos požymiai pasirodo per 1–2 paras. Susirgus rotavirusine infekcija, prasideda pykinimas ir vėmimas, pilvo skausmai. Vėliau atsiranda vandeningas viduriavimas, kuris gali kartotis iki 20 kartų per dieną ir tęstis apie 7 paras. Rotavirusinei ligai būdinga aukšta temperatūra. Norovirusine infekcija sergantys vaikas taip pat viduriuoja, tačiau būdingas ūmesnis ir dažnesnis vėmimas, karščiavimas nėra didelis. Norovirusinės infekcijos simptomai paprastai praeina per 2–3 paras.

Sergant šiomis ligomis, kai kuriems vaikams atsiranda tokie pat simptomai, kaip peršalus, t. y. sloga, kosulys, gerklės skausmas. Be to, gali prisidėti galvos ir pilvo skausmai, silpnumas, mieguistumas, galvos svaigimas.

Abu virusai plinta labai lengvai: užsikrėsti rota-

virusine liga užtenka vos 10 viruso dalelių, norovirusinei infekcijai atsirasti tereikia kelių dalelių. Rotavirusai labai atsparūs: ant sausų paviršių jie gali išsilaikyti iki 10 dienų, vandenyje – apie savaitę. Šie virusai nebijo švelnių buitinių ploviklių, tačiau juos greitai sunaikina chloro turinčios dezinfekuojančios medžiagos, virinimas.

Norovirusai atsparūs šalčiui ir išsilaiko esant 60 °C karščiui. Jų neįveikia įprastiniai chloro dezinfekantai, tačiau gali sunaikinti didelės koncentracijos natrio hipochlorito tirpalas.

Gali užkrėsti ir pasveikęs žmogus

Abiem virusais galima užsikrėsti per nešvarias rankas, valgant neplautus vaisius ir daržoves, atsigėrus virusais užteršto vandens. Jie gali plisti per daiktus: durų rankenas, indus, tualetto dangtį, patalynę, drabužius, žaislus, kuriuos maži vaikai mėgsta kišti į burną. Abu virusai dar gali būti perduodami per orą – sergančiam žmogui kosint ir čiaudint. Vaikai dažnai užsikrečia žaidimų aikštelėse, darželiuose ir mokyklose, ligoniuokai gali užkrėsti juos prižiūrinčius suaugusiuosius.

Rotavirusine infekcija susirgęs žmogus gali užkrėsti kitus prieš porą dienų iki atsirandant simptomams, pasveikęs jis dar apie dvi savaites gali nešioti užkratą. Sergantysis norovirusine infekcija

aplinkiniams pavojingas 1–2 dienas iki simptomų atsiradimo ir užkrėsti gali dar maždaug 3 dienas pasibaigus viduriavimui.

Mieliagrybio probiotiko pagalba viduriuojant

Šioms žarnyno infekcijoms gydyti taikomos tokios pat simptominės priemonės. Abiejų virusų sukeltos ligos yra pavojingos vaikams: didelę grėsmę kelia dehidracija. Vemdami ir viduriuodami vaikai greitai netenka skysčių ir elektrolitų, todėl svarbu atkurti bei palaikyti jų balansą. Ligoniuokas turi pakankamai gerti. Vietoj įprastų gėrimų (vandens, kompoto, arbatos ir kt.), elektrolitams atkurti patariami specialūs druskų tirpalai.

Svarbus uždavinys stengiantis išvengti dehidracijos – sumažinti viduriavimą. Infekcijos sutrikdo bakterijų pusiausvyrą ir ją būtina atkurti, nes žarnyno darbas priklauso nuo mikrobiotos būklės. Viduriavimui trukmei bei dažnumui sumažinti patariama vartoti probiotikus. Jie padeda atkurti infekcijos pažeistą žarnyno mikroorganizmų pusiausvyrą, kurios požymis ir yra viduriavimas. Subalansuota mikrobiota neleidžia daugintis patogeniniams mikroorganizmams. Probiotikai atlieka daug svarbių funkcijų: dalyvauja virškinant maistą ir gerina maistinių medžiagų pasisavinimą, aktyvina antikūnų gamybą ir taip stiprina imunitetą.

Vartoti probiotikų preparatą patariama iš karto – vos pradėjus viduriuoti. Probiotikai padeda maždaug para sutrumpinti viduriavimo laiką. Vieno efektyviausių pagalbinių priemonių viduriuojant mieliagrybio *Saccharomyces boulardii* probiotikas. Virškinamajame trakte jis veikia kaip normali žarnyno mikrobiota: neleidžia daugintis patogeniniams mikroorganizmams ir slopina jų toksinių poveikį.

Šio mieliagrybio augimo temperatūra panaši į žmogaus kūno temperatūrą – 37 laipsniai. Jis nepakinta virškinamajame trakte – yra atsparus skrandžio ir tulžies rūgščių poveikiui. Per šio probiotiko vartojimo laiką žarnyne susidaro didelė mieliagrybių koncentracija, tačiau, baigus vartoti, šie mikroorganizmai pasišalina iš žarnyno per 2–5 dienas. Išskirtinė *S. boulardii* probiotiko savybė, kad jis yra atsparus antibiotikams, todėl puikiai tinka gydantis šiais vaistais.

Pagal Pasaulio gastroenterologų organizacijos (angl. *World Gastroenterology Organization*) paskelbtas rekomendacijas, *S. boulardii* probiotikas yra naudingas siekiant sumažinti ūmaus vaikų infekcinio viduriavimo sunkumą ir trukmę.

Persirgus šiomis žarnyno infekcijomis imunitetas įgyjamas neilgam, tačiau susirgus pakartotinai ligos požymiai lengvesni. Nuo rotavirusinės infekcijos gali apsaugoti skiepai, bet skiepijami tik kūdikiai, kuriems ši liga labai pavojinga.

UNIKALI
PROBIOTIKŲ
PADERMĖ



Vaikų nuo 2 metų
amžiaus ir suaugusiųjų
ūminio viduriavimo
gydymui,
kurį gali sukelti virusai,
bakterijos, jų toksinai
bei mikrobiotos
disbalansas



ENTEROL®
Saccharomyces boulardii CNCM 1-745®

Enterol® 250 mg mieliai geriamajai suspensijai. Enterol® 250 mg kietosios kapsulės. **Farmacinė forma.** Mieliai geriamajai suspensijai. Kietoji kapsulė. **Sudėtis.** Veiklioji medžiaga yra *Saccharomyces boulardii* CNCM 1-745®. Kiekviename paketyje ir kiekvienoje kietoje kapsulėje yra 250 mg liofilizuotų mielių *Saccharomyces boulardii* CNCM 1-745® ląstelių. **Terapinės indikacijos.** Enterol vartojamas ūminio viduriavimo pagalbiniu gydymu. Enterol vartojamas kartu su kitais vaistais nuo viduriavimo. Jeigu per 2 dienas išsijauja nepagerėja arba net pablogėja (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. Suaugusiems ir vyresniems nei 2 metų amžiaus vaikams rekomenduojama doze yra 1 pakelėlis arba 1 kapsulė, vartojama vieną arba du kartus per parą. Paros doze yra 1-2 pakelėliai arba 1-2 kapsulės. Pakelėlio turinį supilti į nedidelį kiekį vandens ar saldinio gerimo, sumaišyti ir išgerti. Mieliu taip pat galima maišyti su maistu. Kapsulės nuryti užgeriant gurkšniu vandens arba atidarytos kapsulės turinį supilti į nedidelį kiekį saldinio gerimo arba į maistą. Mažiesiems (iki 6 metų) vaikams kapsulių negridyti, kad vaikas neužspringtų, bet jas atidarius turinį supilti į geriamą 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 dideliais kortikosteroidų dozėmis) ar esant gydymui liginiję (dėl sunkios ligos arba imuninės sistemos pažeidimo ar nusilpimo); jeigu įstatytas centrinės venos kateteris; jeigu pacientas yra jaunesnis kaip 2 metų amžiaus vaikas. **Išsėjimai ir atsargumo priemonės.** Pastarūkie su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Enterol, *Saccharomyces boulardii* CNCM 1-745® yra gyvi mikroorganizmai, kurie gali būti susiję su sisteminė grybelinė infekcija, pavieniu sisteminės grybelinės infekcijos atveju, pastatė tarp pacientų, kuriems buvo įstatytas centrinė venų kateteris. Šis vaistas nepakeičia rehidracijos (normalaus organizmo skysčio tūrio ir sudėties palaikymo), jei jos reikia. Rehidracijos būdas (skysčių gėrimas, lašinimas į veną) ir skysčių kiekis nustatomi atsižvelgiant į viduriavimo sunkumą, ligonio amžių ir sveikatos būklę. **Teksto parengimo data.** 2021-07-05. **Pakuotė.** Kartoninėje dėžutėje yra 10 arba 20 pakelių, arba 10, 20, 30 arba 50 kietųjų kapsulių, supakuotų į buteliuką arba 5 lizdinės plokštelės po 6 kietąsias kapsules (30 kietųjų kapsulių pakuotė). **Nereceptinis vaistas. Vietinis registravimas:** Biocodex UAB, Savanorių pr. 349, LT-51480 Kaunas, Lietuva. Tel.: +370 37 406681. El. paštas: info@biocodex.lt. **Prašome įėjimai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepagerėja ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytoju, vaistininkui arba Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos ministerijos el. paštu: Nepageidaujama@vkt.lt, arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkt.lt/vlt.**

Reklamos parengimo data: 2024 m. sausio mėn.
ID: 127290684

BIOCODEX

Parengė Undinė Gilė

Kodėl pavasarį pritrūkstame geležies?

Atėjus pavasariui pradėjo kamuoti nuovargis, energijos stoka, išblyško oda – neskubėkite šių bėdų nurašyti įprastiniam sezoniniam vitaminų trūkumui. Šį sezoną dažnai pritrūksta kraujui būtinos geležies ir gali užklupti rimtesnė problema – geležies stokos anemija.

Geležies stoka gali lemti infekcijas

Geležis yra būtinas mikroelementas raudonuosiuose kraujo kūneliuose esančio baltymo – hemoglobino susidarymui. Šis baltymas išnešioja iš plaučių deguonį po visą organizmą. Kraujas lemia visų organizmo sistemų funkcijas, taip pat – ir imuninės, aprūpinimą maisto medžiagomis, pastovios kūno temperatūros palaikymą. Jis pašalina iš audinių anglies dvideginį ir kitus medžiagų apykaitos produktus.

Geležies stoka gali sukelti hipoksiją – deguonies badą. Tai paveikia visą organizmą ir savijautą. Kamuoja nuolatinis nuovargis, silpnumas, mieguistumas, atsiranda apatija, sunku sukoncentruoti dėmesį. Gali svaigti bei skaudėti galva, padažnėja širdies plakimas, dūstame dėl menkausio fizinio krūvio. Dėl geležies stokos susilpnėjus imunitetui dažniau kimba įvairios infekcinės ligos, nesiliaujančios kamuoti ir sušilus orai. Išvaizdą gadinanti blyški ir išsausėjusi oda, slenkantys plaukai bei lūžinėjantys nagai dar labiau pablogina nuotaiką.

Geležies kiekiui turi įtakos ir vitaminai

Kad gerai apsirūpintume geležimi, reikalingi kai kurie vitaminai ir mikroelementai. Kraujo kūnelių susidarymui būtinas vitaminas B12 ir folio rūgštis, kurie padeda pasisavinti geležį. Trūkstant vitamino B12, eritrocitai pasidaro pernelyg dideli ir greitai suyra. Folio rūgštis padeda sustiprinti geležies veiksmingumą ir turi įtakos eritrocitų susidarymui. Geležies pernešimui į kaulų čiulpus reikalingas varis.

Todėl pavasarį, kai pritrūkstame ir geležies, ir jos pasisavinimui reikalingų vitaminų bei mikroelementų, taip dažnai atsiranda geležies stokos anemija. Kadangi visų šių medžiagų stokos simptomai panašūs, atskirti, ko mums pritrūko, sudėtinga. Tai galima padaryti išsityrus kraują.

Pavasarį dar nėra šviežių vaisių ir daržovių, o pernykščiuose vitaminų bei mikroelementų kiekis daug mažesnis. Be to, pavasarį paūmėja gastritai, gastroenteritai, kolitai, opos. Dėl jų susilpnėja ir geležies, kaip ir kitų mūsų maiste esančių naudingų medžiagų, pasisavinimas. Tačiau bet kuriuo atveju mityba yra svarbi stengiantis išvengti geležies stokos anemijos.

Pavasarį ypač svarbūs maisto produktai

Pavasarį itin svarbu subalansuoti mitybą taip, kad gautume ir vitaminų bei visų maistingųjų medžiagų, ir geležies. Derėtų atkreipti dėmesį, kad didelę reikšmę turi ne tik maiste esančios geležies kiekis, bet ir jos pasisavinimas iš maisto produkto.

Daugiausia geležies pasisavinama iš mėsos, ypač – iš raudonos (veršienos, jautienos, avienos). Kiti šio mikroelemento šaltiniai yra kepenys, paukštiena, žuvis, jūros gėrybės, pavyzdžiui, moliuskai ir vėžiagyviai. Šiuose maisto produktuose esanti geležis yra hemo formos. Keliskart prastiau organizmas pasisavina augaliniame maiste esančią ne hemo geležį. Jos turi kruopos, riešutai, daržovės, taip pat ir ankštinės, vaisiai, juodasis šokoladas.

Tačiau kai kuriuose augaluose, pavyzdžiui, špinatuose, esantys oksalatai slopina geležies pasisavinimą. Taip pat prastina hemo formos absorbciją juodojoje ir žaliojoje arbatoje, kavoje esantys taninai, sojos produktuose randami fitatai. Geležies greičiau pritrūksta vartojantiems daug pieno produktų. Ją pasisavinti trukdo piene esančios kalcio druskos. Tiesa, hemo geležis pagerina ne hemo formos pasisavinimą. Todėl, pavyzdžiui, mėsa, geriausia valgyti su daržovėmis.

Tačiau ne visada mityba padeda apsirūpinti reikiama geležies kiekiu, tai vargu ar įmanoma, jeigu reikia atkurti jau sumažėjusias jos atsargas. Į geležies trūkumą yra linkusios reprodukcinio amžiaus moterys, netenkančios šio mikroelemento su krauju, ir nėščiosios. Taip pat – intensyviai augantys vaikai.

Tuomet padeda šio mikroelemento preparatai. Tačiau svarbu pasirinkti tinkamą: vienuose preparatuose yra hemo geležis, kituose – ne hemo.

Organizmui sava hemo geležis

Kaip ir iš maisto produktų, preparate esančią hemo geležį (geležis su hemoglobinu) organizmas pasisavina geriau. Ne hemo geležies preparatai blogiau toleruojami. Dažnam jų vartojimo periodas asocijuojasi su nemaloniais virškinimo sutrikimais: pykinimu, vėmimu, skrandžio skausmais, viduriavimu ar vidurių užkietėjimu. Dėl prasto pasisavinimo tokie preparatai mažiau efektyvūs ir reikia didesnių dozių.

Preparate esanti hemo geležis (geležis su hemoglobinu) praktiškai nedirgina virškinamojo trakto. Mat ji yra natūralios gyvūninės kilmės mikroelementas. Šios formos geležis lengvai pasisavinama, tam neturi poveikio nei maisto produktai, nei skrandžio rūgštingumas. Taigi, nereikia apkrauti organizmo didelėmis dozėmis. Tai itin svarbu, nes geležies preparatą tenka vartoti ne vieną mėnesį.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

GELEŽIS SU HEMOGLOBINU

— RICHTER
FerroHemo®

*Vaistinėje patarė,
nes mano jautrus
skrandis*



- Natūralios kilmės
- Be glitimo ir laktozės
- Tinka nėščiosioms bei žindančioms

Maisto papildas negali būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveika gyvensena. Gamintojas: pagaminta Belgijoje GlobFer Intl. užsakymu. Platintojas: Gedeon Richter Plc., Gyomroi ut. 19-21. 1103 Budapest, Vengrija. Informacijos paiešimo data: 2024 03 04

NEPARDOTU



DAUGIAU APIE
FERROHEMO:

GEDEON RICHTER

Bakterijos, padedančios išsigelbėti nuo streso



Pilvo pūtimas, gurgimas, viduriavimas arba vidurių užkietėjimas – tai simptomai, kurie gali būti susiję su stresu. Jį patiriame susidūrę su įvairiais gyvenimo pokyčiais, grėsmėmis ar problemomis. Dėl streso metu išsiskiriančių hormonų mobilizuojama energija, kad galėtume susidoroti su situacija. Todėl trumpalaikis ir nestiprus stresas kai kuriose situacijose naudingas. Tačiau dažnai besikartojantis ir užsitęsęs gali sutrikdyti įvairių organų veiklą ir lemti įvairias ligas.

Nuolatinis stresas labai paveikia virškinimo sistemą. Egzistuoja tiesioginis ryšys tarp virškinamojo trakto ir centrinės nervų sistemos. Prasta emocinė būsena (apatija, nerimas, dirglumas, baimė ir kt.) gali paveikti mikroorganizmų pusiausvyrą žarnyne ir, atvirkščiai, sutrikus žarnyno mikrobiotai, nukenčia nervų sistema.

Stresas – dažna motinystės problema

Motinystė – net tik didelis džiaugsmas, bet ir begalės užgriūnančių rūpesčių bei pareigų. Vaikelio gimimas kardinaliai pakeičia įprastinį gyvenimą, o kai kurie pokyčiai yra didelis iššūkis moteriai.

Mamos dirba 24 valandas per parą ir tai išties didelis krūvis. Rūpinimasis vaiku, jo priežiūra, užsiėmimai su mažyliu reikalauja daug pastangų, jėgų ir kantrybės. Dar reikia pagaminti maistą, palaikyti tvarką namuose, kai kurioms dar ir skirti dėmesį vyresniems vaikams. Ne ką lengviau ir paūgėjus vaikams. Dirbantys tėvai turi pasirūpinti vaikų auklėjimu, maistu, sveikata, pamokų ruošą, vedžioti į darželį ar mokyklą ir t.t.

Didžiausia motinystės našta paprastai užgula moters pečius – ir ne tik fizinė, bet ir psichologinė. Vargina ir nervina kasdien vis ta pati rutina: mama nuolat užsiėmusi visos šeimos

reikalais. O jos pačios pomėgiai, profesinė karjera, išvaizda lieka toli antrame plane. Dėl to gali užplūsti neigiamos emocijos.

Beveik visas jėgas ir energiją išsekvojančiai kasdienėms pareigoms mamai dažnai reikia sukurti kaip vijurkui, o toks gyvenimo tempas lemia nuovargį. Išsekus jėgoms mažėja produktyvumas, atsiranda nepasitenkinimas, erzina net menkiausios smulkmenos, užvaldo bloga nuotaika. Pailsėti taip pat ne visada pavyksta, o dažnas fizinio ir emocinio nuovargio padarinys yra stresas.

Nuolatinis stresas ne tik gadina nuotaiką, bet ir sveikatą. Pirmiausia nukenčia virškinimo sistema: dėl streso organizme padaugėja hormono kortizolio, kuris sutrikdo virškinimą, o kartu ir žarnyno mikrobiotą, todėl organizmui ima trūkti įvairių medžiagų, silpnėja imuninė sistema.

Žarnynas ir nuo streso saugantis laimės hormonas

Žarnyno mikrobiotą sudaro gausi mikroorganizmų įvairovė: ne tik bakterijos, bet ir virusai, grybeliai, pirmuonys. Svarbią reikšmę turi tam tikras mikroorganizmų santykis. Daugiausia žarnyno mikrobiotos sudėtyje bakterijų, o pagrindinė jų dalis – gerosios bakterijos, iš kurių svarbiausios bifidobakterijos ir laktobakterijos.

Žarnyno mikrobiotos sudėtis turi didelę įtaką kitų organizmo sistemų veiklai. Subalansuota mikrobiota svarbi sveikatai, atlieka daug funkcijų: neleidžia daugintis žalingoms bakterijoms, dalyvauja virškinimo procesuose, padeda pasisavinti tam tikras medžiagas. Be to, žarnyno mikrobiota dalyvauja nervų sistemai svarbių B grupės ir kitų vitaminų sintezėje. Žarnyne yra didžioji dalis imuninių ląstelių, todėl jis turi didelę reikšmę apsaugai nuo infekcinių ir kitokių ligų.

Sutrikus žarnyno veiklai, sumažėja fermentų gamyba, suprastėja maistinių medžiagų, vitaminų ir mineralų pasisavinimas, kaupiasi toksinai. Dėl to susilpnėja apsauginė žarnyno funkcija ir organizmo imuninės gynybos mechanizmai.

Mikrobiotos sudėtis gali pasikeisti dėl įvairių nepalankių veiksnių, pavyzdžiui, netinkamos mitybos, prastos ekologijos, ligų, ilgalaikio streso. Tai sutrikdo normalią mikroorganizmų pusiausvyrą, nes sumažėja gerųjų bakterijų ir padaugėja ligas sukeliančių. Tai yra, atsiranda disbiozė.

Užsitęsęs stresas labai paveikia žarnyną – gali sulėtinti ar pagreitinti jo darbą, dėl to užkietėja viduriai arba dažnai tuštinamasi. Sutrikus maisto virškinimo procesams, išsibalansuoja žarnyno mikrobiotos pusiausvyrą. Be to, egzistuoja abipusis ryšys: ne tik stresas veikia mikro-

biotos sudėtį, bet ir mikrobus pusiausvyros būklė veikia nervų sistemą.

Žarnynas gamina iki 90 proc. organizme susidarancio laimės hormono serotonino, kuris lemia emocijas ir nuotaiką. Sutrikus žarnyno mikrobiotos pusiausvyrai, serotonino gamyba taip pat susilpnėja. Todėl žarnyno mikrobiota gali turėti įtakos nuotakai, reakcijai į stresą, psichologinei sveikatai, net depresijos vystymuisi.

Gerųjų bakterijų šaltiniai

Žarnyno mikrobiotos pusiausvyrai palaikyti yra svarbios bifidobakterijos ir laktobakterijos – probiotikai, kurių gauname su maistu. Jų yra rauginto pieno produktuose, fermentiniuose sūriuose ir sojos produktuose, raugintuose kopūstuose ir agurkuose. Sutrikus gerųjų ir blogųjų bakterijų pusiausvyrai, dažnai rekomenduojamas vartoti probiotinių bakterijų preparatas. Taip pat jis patiriamas esant tam tikroms situacijoms profilaktiškai.

Svarbu pajavairinti mitybą produktais, kuriuose gausu prebiotikų – probiotinėms bakterijoms daugintis reikalingo maisto. Prebiotikai nesuvirškinti patenka į storąją žarną, kurioje gyvena probiotinės bakterijos, ir yra jų maisto šaltinis. Prebiotikų yra skaidulų turinčiuose produktuose: riešutuose, daržovėse ir vaisiuose, žalumynuose, visagrūdžiuose produktuose.

Vitaminai ir prieskonis gerai nuotakai

Nervinei sistemai būtinų antioksidantų gausa gali pasigirti egzotiškas prieskonis šafranas. Jame esančios medžiagos veikia emocijas ir kognityvines funkcijas. Nuotaiką pakeliantis šafranas vadinamas saulės prieskoniu. Tai yra vienas brangiausių prieskonių pasaulyje, nes auga mažais kiekiais, kruopščiai renkamas rankomis, o jo džiovinimas itin sudėtingas. Šafranas suteikia patiekalams egzotinį skonį, neprilygstamą kvapą ir auksinę apelsino spalvą. Juo galima pagardinti žuvį, ryžių patiekalus, sriubas, įvairius kepinius ir kt.

Vieni iš svarbiausių vitaminų kamuojant nuovargiui, esant nervinei įtampai, dirglumui, – B grupė. Šie vitaminai būtini nervų sistemai, taip pat – kraujo gamybai. Didesnė rizika, kad pritrūksime reikiamo kiekio B grupės vitaminų, intensyvaus darbo ar mokymosi periodais bei patiriant nuolatinį stresą. Šių vitaminų turi mėsa, žuvis, kiaušiniai, daržovės, vaisiai, visagrūdžiai produktai, riešutai, sėklos.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Pažangiausias sprendimas vaikų trumparegystei suvaldyti – jau Lietuvoje

Stellest®

 iki 40 kartų atsparesnis smūgiams*

 iki 21 % plonesni*

 iki 16 % lengvesni*

 100 % apsauga nuo UV spindulių

*Ilyginant su standartiniais 1.5 indekso lęšiais

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

Trumparegių vaikų arba akies obuolys būna pailgos formos, arba jų ragena yra pernelyg iškilusi. Įprastai kūdikio vizitas pas gydytoją oftalmologą turėtų būti iki 1-erių metų, kai vaikas gali savarankiškai sėdėti ir fiksuoti žvilgsnį į rodomą žaislą. Norint suprasti, ar mažo vaiko rega nėra sutrikusi, reikėtų atkreipti dėmesį, ar jis pastebi ir noriai renka trupinius? Ar mato padangėje skrendantį paukštį, lėktuvą, ar žiūri tiesiai ir nežvairuoja? Ar daugmaž vie-

nodo dydžio bei spalvos abiejų akių vyzdžiai? Ar nuolatos netrina akių net ir nenorėdamas miego? Ar mokyklinio mažiaus vaikas mato, kas užrašyta ant lentos, o galbūt susiduria su mokymosi sunkumais, skundžiasi dideliu nuovargiu ir galvos skausmais?

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

Išmaniųjų ekranų įtaka trumparegystės atsiradimui

Nors mokslo pasaulyje yra įvairių nuomonių, kiek įtakos trumparegystės formavimuisi turi prie ekranų praleidžiamas laikas ar žiūrėjimo į juos intensyvumas, žinoma, kad miopijos vystymuisi įtakos turi didelis akims tenkantis krūvis, t. y. žiūrėjimas į kompiuterio ar telefono ekraną, skaitymas. Išmaniųjų

- Trumparegystės progresavimą sulėtina vidutiniškai 67 %*, palyginus su vieno židinio lęšiais, nešiojant 12 val. kasdien.
- 90 % vaikų pilnai prisitaiko per 3 d. ir 100 % per savaitę.

ekranų draudimas – ne išeitis šiandieniam pasauliui. Jau dabar intensyvaus trumparegystės progresavimo lėtinimui gydytojai oftalmologai naudoja atropino lašus, specialius minkštuosius kontaktinius lęšius ar ortokeratologiją. Svarbus ir nuolatinis tinkamų korekcinį akinių nešiojimas, tačiau akiniai iki šiol dažniausiai buvo skiriami tik trumparegystės korekcijai, bet ne jos progresavimui mažinti.

Įpročiai, galintys padėti lėtinti trumparegystę

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

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

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

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

Pažangiausias sprendimas – Stellest™

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

Daug žadantys mokslinių tyrimų rezultatai

Trejus metus Stellest™ gamintojos Essilor mokslinių tyrimų centre Kinijoje trukę tyrimai* parodė, kad vaikams, kurie ≥ 12 val. kasdien nepertraukiamai nešiojo Stellest™ lęšius, trumparegystės progresavimas sumažėjo 67 %, o akies obuolio pailgėjimas sulėtėjo 60 %, palyginti su vaikais, nešiojančiais įprastus

vieno židinio lęšius. Net 90 % jame dalyvavusių vaikų akys prie naujo dizaino prisitaikė per 3 dienas, o maksimalus 100 % adaptacinis laikotarpis užtruko ne ilgiau nei 7 dienas.



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

Ne tik maksimalus komfortas, bet ir saugumas

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

Fielmann pataria

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

fielmann
rūpi kiekvienas – ir didelis,
ir mažas!

Kaip gyventi sergant atopiniu dermatitu?

Atopinis dermatitas yra lėtinis odos uždegimas, kuris gali kamuoti visą gyvenimą. Šiai ligai būdingi besikaitaliojantys paūmėjimų ir atoslūgių laikotarpiai. Viena iš atopinio dermatito paūmėjimo priežasčių gali būti netinkama odos priežiūra.

Atopinį dermatitą svarbu gydyti

Atopinis dermatitas – dažna vaikystėje prasidedanti liga. Gali susirgti net 2–3 mėnesių kūdikis, tačiau dauguma vaikų ligą išauga. Atopinio dermatito atsiradimą lemia ne vienas veiksnys. Viena iš pagrindinių priežasčių – paveldimas genetinis polinkis. Tai yra organizmą saugančios odos reakcija į išorinius alergenų arba įvairius fizinius bei cheminius aplinkos veiksnius.

Atopinį dermatitą gali išprovokuoti maisto produktai – karvės pienas, vištų kiaušiniai, riešutai, sojos produktai, jūros gėrybės, egzotiniai vaisiai, taip pat – įvairios buityje naudojamos cheminės medžiagos, žiedadulkės, pelėsiai, gyvūnų plaukai, vaistai, vilnoniai ir sintetiniai drabužiai, net prakaitas. Ligos paūmėjimą gali sukelti stresas ir net oro permainingos – staigūs drėgmės ir temperatūros pokyčiai.

Šios ligos kamuojamų vaikų ir suaugusiųjų oda labai išsausėja ir prastai atlieka pagrindinę – barjerinę savo funkciją. Dėl silpnos apsaugos į organizmą lengvai prasiskverbia įvairūs aplinkoje esantys alergenai, bakterijos, virusai.

Didelį diskomfortą sergančiajam šia liga sukelia įkirus niežulys, dėl kurio pablogėja miegas naktį, taip pat – veido, kaklo, kojų ir kitų kūno vietų bėrimai. Gali atsirasti įtrūkimų, šlapiuojančių žaizdų. Odos uždegimas sustiprėja nusikasius. Nuolat subraižoma oda gali patinti, sustorėti ir suragėti, pasidaro itin jautri. Per įtrūkimus ir žaizdeles lengva patekti infekcijai.

Pastebėję nerimą keliančius simptomus, būtinai kreipkitės į gydytoją. Uždelsus ligą išgydyti bus sunkiau. Tik specialistas, atlikęs reikiamus tyrimus, gali nustatyti ligą ir paskirti veiksmingą gydymą. Lengva ligos forma gydoma kremais ir tepalais, sunkesniais atvejais skiriami geriamieji vaistai.

Nors atopinis dermatitas dažnai išaugamas, kai kuriems vaikams odos problemos gali išsivystyti į rimtesnes alergines ligas, pavyzdžiui, alerginį rinitą, bronchų astmą.

Sausos ir jautrios odos higiena

Neatsiejama atopinio dermatito gydymo dalis – odos priežiūra, naudojant specialią kosmetiką. Prausikliai ir minkštinančios bei drėkinančios priemonės pagerina odos būklę bei išvaizdą, padeda greičiau įveikti ligą, sumažina paūmėjimo periodų dažnį.

Rūpinantis atopine oda svarbi tinkama higiena. Maudytis vonioje ar duše derėtų ne ilgiau kaip 10 minučių ir ne karštame vandenyje. Vietoj muilo patariama naudoti švelnius, pavyzdžiui, aliejinus prausiklius, raminančius sudirgusią odą.

Po maudynių oda švelniai nusausinama minkštu rankšluosčiu.

Tinkami odos priežiūros produktai svarbūs kiekvienam, o žmonėms, sergantiems atopiniu dermatitu – ypatingai. Juk jų oda labai jautri, išsausėjusi ir linkusi į dažnus uždegimus. Atopinio dermatito pažeistai odai reikia nuolatinės apsaugos, ją būtina drėkinti ir maitinti. Svarbu ne tik pasirinkti tinkamą kosmetiką, bet ir tinkamai ją naudoti.

Kaip pasirinkti kosmetiką ir kaip ją naudoti?

Šios ligos pažeistoje odoje gaminasi mažiau lipidų, ji netenka daug vandens, dėl to ir susilpnėja barjerinė funkcija. Šį barjerą turime sustiprinti, kad odos negalėtų pažeisti išoriniai dirgikliai ir apsaugotume ją nuo infekcijos. Tinkamos odos priežiūros priemonės padeda sumažinti niežulį ir kitus kamuojančius ligos simptomus.

Atopinei odai tinkamiausia speciali kosmetika. Jos sudėtyje būna natūralių drėkinančių ir raminančių medžiagų, tokių kaip alavijas, medetkos, kurios padeda sumažinti niežėjimą. Taip pat – odą minkštinančių ir maitinančių komponentų, pavyzdžiui, augalinių aliejų.

Tinkama pažeistos odos priežiūros kosmetika nesukelia dirginimo, paraudimo ar dilgčiojimo, gerai drėkina ir minkština odą, yra malonios tekstūros. Joje nėra nereikalingų konservantų – parabe-

ny, dažiklių, dirbtinių kvapų ar putojimą sukeliančių medžiagų. Paprastai tokios kosmetikos priemonės yra patikrintos ir patvirtintos dermatologų.

Tepkite kremą iškart po dušo ar maudynių: jis geriausiai įsigeria, kai oda minkšta ir drėgna.

Per stipriai nemasažuokite ir netrinkite. Kremą būtina naudoti bent 2 kartus per dieną, tačiau jo gali prireikti 3–4 kartus per dieną ir dar dažniau.

Nepamirškite, kad atopinės odos priežiūros kosmetiką reikia naudoti nuolat, ne tik paūmėjimų periodais – tai padeda jų išvengti.

Keletas dalykų, padedančių atopinio dermatito kamuojamiems žmonėms

- Venkite ligos paūmėjimą sukeliančių veiksnių: streso, dulkių, žiedadulkių, alergizuojančių maisto produktų ir kt.
- Maudynėms rinkitės dušą. Nesimaudykite ilgai vandens telkinyje ir baseine.
- Gerkite užtektinai vandens – tai padės sudrėkinti išsausėjusią odą.
- Drėkinkite sausą namų orą – tai ypač aktualu šildymo sezoną, vėdinkite kambarius. Tinkamiausia aplinkos oro drėgmė yra maždaug 70 proc.
- Neleiskite jus užvaldyti ilgalaikiam stresui, kuris palankus įvairioms ligoms.

Parengė Undinė Gilė

Tinkamas vanduo būsimums ir maitinančioms mamoms – geriausia žemės gelmių dovana



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

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

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

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

– Taip, nes rekomendacijos dėl skysčių priklausoma nuo žmogaus kūno svorio: per dieną suaugusiam žmogui reikia išgerti 30 ml vandens kilogramui kūno

svorio. Kadangi laukiantis kūdikio kūno svoris padidėja, didėja ir vandens poreikis.

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

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

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

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

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

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

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

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

– Kokiais požymiais pasireiškia dehidratacija? Ar tai pavojinga moteriai, jos iščiose augančiam vaiciui?

– Moteris gali stebėti du pagrindinius dalykus: kaip dažnai ji eina į tualetą ir kokia yra šlapimo spalva bei kvapas. Neturi būti nei stipraus kvapo, nei

ryškios spalvos: jei spalva nuo šviesiai geltonos iki bespalvės, viskas gerai.

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

Dehidratacija nėra troškulys, kaip dažnai manoma. Tai reiškia, kad, organizmui gaunant nepakankamai skysčių, jam ima trūkti mineralų ir jis ima eikvoti savo mineralų atsargas.

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

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

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

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

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

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

– O kuo vanduo toks svarbus maitinančioms moterims?

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

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

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

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

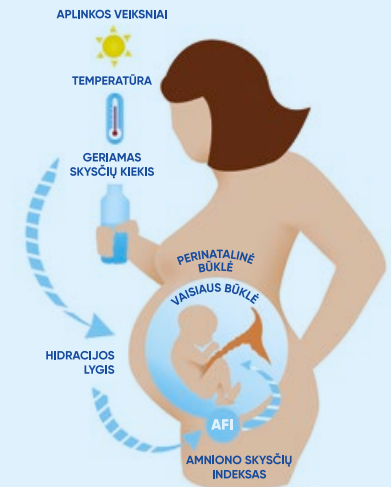
– Kiekvienam sveikam suaugusiam žmogui, nesergančiam jokiais ligomis, saugu gerti vandenį iš čiaupo.

Bet nėštumo ir maitinimo metu moteris yra atsaikinga ne tik už save, bet ir už gležną kūdikio organizmą. Todėl gerti vandenį iš čiaupo joms reikėtų tik atlikus vandens tyrimus ir įsitikinus, kad jame visiškai nėra pavojingų medžiagų – nitratų ir nitritų, sunkiųjų metalų, bisfenolio. Net ir mažiausias, net ir leistinas šių medžiagų kiekis besilaukiančiai ar maitinančiai moteriai gali būti pavojingas.

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

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

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



BESILAUKIANČIOS MAMOS HIDRACIJOS LYGIO POVEIKIS VAISIAUS BŪKLEI

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

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

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

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

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

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

Reklama

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

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

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

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

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

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

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

Tačiau anglirūgštė sumažina gazuoto vandens šarmingumą. Jeigu pakankamas jo kiekis užtikrins pakankamą skysčių ir mineralų kiekį, šarmų pusiausvyrai palaikyti jis nelabai tiks.

Negazuoto „Akvilės“ vandens pH siekia 8, gazuoto – 5. Netgi anglirūgštei išgaravus išlieka toks pat pH, mat vanduo turi atmintį: jeigu jis buvo paveiktas anglirūgštės, šarmingumas liks toks pat. Kaip ir vanduo iš čiaupo niekada nebus šarminis, nes jis jau paveiktas cheminių medžiagų, kurios užtikrina, kad tekėdamas ilgais vamzdiniais jis nesugestų. Tos medžiagos gali išgaruoti, bet vanduo vis tiek liks rūgštinis.

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

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

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

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

Lina ŠALTĖ

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras Apie kūdikius kamuojančius pilvuko dieglius



Juos gydytojas diagnozuoja, kai kūdikis būna neramus, stipriai verkia pritraukęs kojas prie krūtinės, skiriasi dujos tris valandas per dieną, tris dienas per savaitę ir tris savaites per mėnesį. Pilvo diegliai, staiga užeinantys, periodiškai intensyvūs pilvo skausmai, sukelia nenumaldomą naujagimių ir kūdikių verkimą šiaip jiems esant visiškai sveikiems. Priepuolio metu mažylis ima garsiai klykti, verkti, riečiasi, mosikuoja rankomis, delnus suspaudęs į kumščius, spardosi kojomis, parausta. Vieni verkia užsimerkę, kiti atvirkščiai – plačiai atmerktomis akimis, suraukta kakta.

Verkdamas dažnai trumpam sulaukia kvėpavimą. Verkimas sutrikdo maitinimąsi: kūdikis griebia spenelį ar žinduką, čiulpteli kelis kartus, po to meta ir vėl energingai pravirksta. Visos žinomos pilvo ramino priemonės beveik nepadeda arba padeda tik trumpam. Esminis skirtumas nuo kitų ligų yra tas, kad nesant dieglių

mažylis būna linksmas, neatsisako valgyti, gerai auga svoris, jo raida būna normali, neatrodo kaip sergantis.

Diegliai atsiranda be aiškios priežasties. Išnešiotiems dažniausiai jie atsiranda pirmo gyvenimo mėnesio pabaigoje arba antro mėnesio pirmą savaitę ir užtrunka apie 100 dienų. Neišnešiotiems jie gali prasidėti antro mėnesio pabaigoje arba trečio pradžioje. Diegliai kankina apie 20 proc. kūdikių nepriklausomai nuo jų išnešiotumo, gimimo svorio, maitinimo būdo, lyties, rasės. Diegliai nepaveldimi. Jų atsiradimas nepriklauso nuo mažylio priežiūros įgūdžių. Dažniausia diegliai atsiranda vėlyvą popietę ar vakare. Tikslios dieglių atsiradimo priežastys nežinomos.

Įtariama, kad dieglių atsiradimui turi įtakos:

- sparčiai augančios virškinimo sistemos

- raumenų stiprūs susitraukinėjimai (spazmai);
- nesugebėjimas galutinai (visiškai) suvirškinti maisto medžiagų, patekusių į žarnyną. Dėl to padaugėja dujų, atsiranda pilvo pūtimas ir skausmas;
- skrandžio rūgščių patekimas į stemplę. Dėl to atsiranda skausmas;
- dėl nebrandžios nervų sistemos perdėtas reagavimas į aplinkos dirgiklius (šviesą, garus) ir kitus veiksnius;
- dėl įvairių priežasčių atsiradęs mažylio nerimas, nuovargis dienos pabaigoje.

Aptikta, kad dieglių atsiradimą skatina:

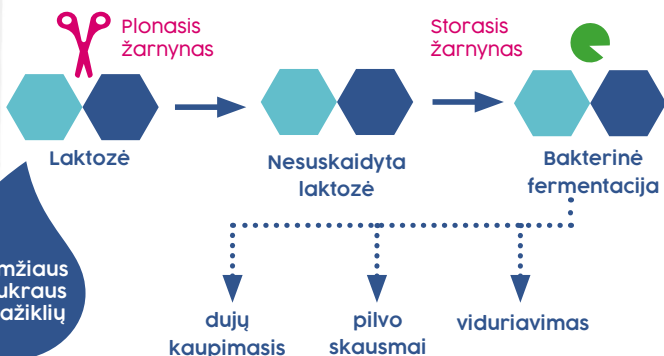
- motinos nerimas, nervingumas, sudirgimas, pavargimas į dienos pabaigą. Mažylis puikiai jaučia motinos būseną;
- motinos rūkymas nėštumo ir žindymo metu, mažylio buvimas ten, kur buvo rūkyta;
- motinos maistas gali paskatinti dieglių atsiradimą. Motina turi stebėti – galbūt diegliai atsirado ar sustiprėjo, jų prieuolis užsitęsė, kai pavalgė daugiau saldžių vaisių, kopūstinių daržovių, kelis kartus per dieną gėrė kavos, arbatos ar kitų kofeino turinčių gėrimų, valgė šokolado ar padaugino kitų produktų;

- alergija karvės pieno baltymams įtartina, jei diegliai prasidėjo maitinant pieno mišiniu. Dera pasitarti su mažylio gydytoju;
- dalinis laktozės, t.y. pieno cukraus netoleravimas. Dera pasitarti su mažylio gydytoju.

Jeigu sveikai augančiam mažyliui vieną dieną staiga atsirado dieglių simptomai (požymiai), nedelsiant pasikonsultuokite su gydytoju. Panašiais simptomais gali pasireikšti ir sunkios ligos: įstrigusi išvarža, kirmėlinės ataugos uždegimas (apendicitas), centrinės nervų sistemos ir virškinimo sistemos uždegiminės ligos, šlapimo takų infekcija ir net ausyčių uždegimas. Gydytoji pasakykite, kokius negalavimų požymius be dieglių gal dar pastebėjote, pvz., mažylio nenorą ar atsisakymą valgyti, atsiradusį ar sustiprėjusį atpylimą, vėmimą, pilvo pūtimą, tuštinimosi sutrikimus, trūkčiojimus (sudrebėjimus).

Taip pat dera pasitarti su mažylio gydytoju, jei pastebėjote, kad dieglių priepuolių kankinamas mažylis pablyško, pradėjo atrodyti nesveikai, įtariate, kad jam nustojo augti svoris ir / ar aptikote kokius nors kitus, anksčiau nebuvusius negalavimo požymius.

Slopina pilvo dieglius, kurie atsiranda dėl nebrandžios kūdikio žarnyno mikrobiotos ar laktozės netoleravimo



Co-Lactase® specialiosios medicininės paskirties maisto produktas. Nereceptinis. Prieš vartojimą, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu. Daugiau informacijos www.vaistai.lt



2401_SP_Co-Lactase_A38_LT

Pastebėta, kad diegliai būna mažiau intensyvūs, kai:

- tiesieji pilvo raumenys yra stipresni. Jie treniruojami, kai mažylis prieš kiekvieną maitinimą guldomas ant pilvo;
- šalinamos pilvo pūtimo ir skausmo priežastys;
- šalinamos atsirūgimo ir atpylimo priežastys, padedama atsirūgti.

Kol kas neatrastos pagalbos priemonės ir metodai, kurie efektyviai padėtų visiems nuo dieglių kenčiantiems. Jeigu nepadeda viena priemonė – pabandykite kitą. Kai ieškote gelbstinčios (padedančios) priemonės, yra svarbu išlikti ramiai ir kantriai nusiteikus. Skubus, karštingas raminimo priemonių keitimas gali mažylį dar labiau sudirginti. Jis negali staugiai ir greitai nustoti verksti. Nepasitarusios su mažylio gydytoju jam neduokite jokių vaistų, vaistažolių.

Pabandykite:

- mažylio aktyviai nežadinti po pietų ir vakarui prasidėjus. Pritemdykite šviesas, kalbėkite ramiai (arba iš viso nekalbėkite), padainuokite arba duokite pasiklausyti raminančios melodingos muzikos, pvz., lopšinių. Išjunkite mobiliojo telefono garsą;
- įjungti nestiprių režimu veikiančią dulkių siurbli. Jo monotoniškas zvimbimas kai kuriuos mažyliams ramina;
- duoti pasiklausyti gamtos garsų įrašų. Juos išgirdę kai kurie mažyliai suklūsta ir apsimta;
- pakeisti buvimo su kūdikiu aplinką, pvz., išeiti pasivaikščioti ten, kur yra netriukšminga;
- pavežioti vežimėlyje. Kai kuriuos mažyliams ramina vežimėlio virpesiai. Vežimėlio nepurtykite, nekratykite;
- tėtiui vairuojant pasivažinėti automobiliu. Kai kuriuos mažyliams teigiamai veikia automobilio vibracija ir variklio burzgimas;
- maudyti 5–7 minutėmis ilgiau. Kai kuriuos mažyliams ramina šiltas vanduo. Išmaudytą apvengti šiltai prigludančiais prie kūno drabužėliais ir susukti į šiltą antklodę;
- paguldyti kūną ant delno su pašildytu rankšluosčiu ir lengvai supant panešioti;
- švelniai pamasažuoti šiltomis rankomis ir šiltoje (22–24°C) ramioje vietoje, kur aplink nėra jokių trukdžių. Jei turite naminių gyvūnų, juos uždarykite kitoje patalpoje. Per lietimą mažylis geriausiai suvokia jį supantį pasaulį ir priima jį arba draugišką ir saugų, arba – ne. Masažas padeda mažyliui apimti ir mamai atsipalaiduoti;

- nešioti nešynėje taip, kad jaustų jūsų artumą; <...>
- jei įtariate, kad diegliai atsirado ar sustiprėjo pradėjus maitinti pieno mišiniu, pirmas įtarimas, kad jame esantis karvės pienas mažylio nėra gerai toleruojamas. Pasitarkite su gydytoju. Jis spės, ar vieną pieno mišinį pakeisti kitu, o jei taip, tai kokių.

Nesusijaudinkite pastebėjusios, kad vakar padėjus mažylio raminimo būdas šiandien neveiksmingas. Ieškokite naujos raminimo priemonės.

Ramindamos dieglių kankinamą mažylį nepraraskite savitvardos. Niekada verkiandčio mažylio nepurtykite, nes pakenksite jo smegenims ir akims. Jūsų judesiai turi būti švelnūs, lėti, raminantys.

Diegliai – laikina vystymosi problema ir mažylio sveikatai jokios grėsmės nekelia. Todėl šį sunkesnį periodą reikia tiesiog išlaukti ir stengtis padėti mažyliui sušvelninti skausmą.

Ištrauka iš knygos „Vaikų ligų ABC“

Knyga „Vaikų ligų ABC“ – mažoji ligų enciklopedija tėvams



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

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

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



Tandeminis žindymas. Kokie emociniai iššūkiai gali laukti?

Tandeminis žindymas – tai toks maitinimas, kai žindomi du skirtingo amžiaus vaikai. Žindant nėštumo metu ir planuojant po gimdymo tęsti, tandeminis žindymas dažnai kelia daug klausimų ir nežinomybės, kaip gi ten viskas bus? Tikriausiai bus įvairiai, nes naujasis žmogutis sparčiai augs, daugelis dalykų keisis greitai tempu: vienaip bus pirmomis dienomis, kitaip – po kelių savaitžių, dar kitaip – po kelių mėnesių. Šiame straipsnyje aptarsime, kokie emociniai iššūkiai gali laukti žindant tandemu?

Aplinkinių kritiškas požiūris

Tandeminis žindymas nėra itin dažnas reiškinys, žmonės prie jo neįpratę, todėl tenka pasitelkti kantrybę ir nusiteikti, kad susidursite su įvairiu aplinkinių požiūriu ir komentarais. Liūdniausia, kad dažnai net sveikatos priežiū-

ros specialistai, neturėdami pakankamai žinių, nepalaiko tokio pasirinkimo ir abejoja dėl maitinės mamos pieno vertės žindant tandemu. Moterys yra kritikuojamos, jog toks dviejų vaikų žindymas yra tik energijos švaistymas, ne-duodantis vyresnėliui jokios naudos. Aplinkinių

kritiški komentarai, nuvertinimas gali gerokai paveikti mamos emocinę savijautą. Svarbu neabejoti tuo, ką darote, ir pačiai sau turėti atsakymą, kuo tai naudinga ir jums prasminga.

Jau yra atlikta daug mokslinių motinos pieno sudėties žindant tandemu tyrimų. Visi parodė, jog kokybė tikrai nesuprastėja, o puikiai prisitaiko prie augančių vaikų poreikių. Pavyzdžiui, moterų, kurios žindo ilgiau nei vienerius metus, pienas yra maistingesnis už tų moterų, kurios žindo pagimdžiusius prieš gimdymo terminą ar numatytą laiką. Moterų, žindančių ilgiau nei dvejus metus, pienas turi daugiau riebalų, o kūdikio žindymo pradžioje daugiau angliavandenių.

Tandeminio žindymo aversija

Žindymas tandemu yra vienas iš veiksnių, galinčių įtakoti žindymo aversijos pojūčių atsiradimą. Vis dėlto dažniausiai žindymo aversija pasireiškia žindant tandemu tuo atveju, jei ji jau būdavo iki pastojimo, arba jei atsirado žindant nėštumo metu.

Dažnai moterys mano, jog žindymo aversija joms sukelia nėštumas (jei iki tol aversijos nebuvo), tad tikisi, kad vaikeliai gimus ji baigsis. Tačiau, ar tikrai žindymo aversija baigsis atėjus gimdymui, niekas negali garantuoti. Tikėtina, kad jei jau patyrėte žindymo aversiją nėštumo metu, gimus vaikelui ir žindant tandemu, ji bus tokia pati ar dar stipresnė, ir tokiu atveju gali tekti vaikus žindyti ne kartu, o atskirai.

Jei žindymo aversijos pojūčiai išliko, pastebėsite, kad naujagimio žindimas nemalonių pojūčių nesukelia, tačiau vyresnėlio – sukelia. Vyresnio vaiko burna didesnė, sąkandis stipresnis, jo žindimas jau yra kitoks, keliantis kitokius pojūčius, nei maitinant naujagimį. Egzistuoja ir psichologinis momentas – pasąmoningai švelniau priimame pojūčius, keliamus bejėgio naujagimio nei vyresnio vaikelio, su kuriuo kasdienybėje jau bendraujam skirtingai, kitaip jį suvokiame ir priimame, jau pažįstam jo, kaip atskiros asmenybės, aštresnius charakterio kampančius.

Jei jūs svarstėte apie tandeminį žindymą ir svajojote apie jį, tačiau nėštumo metu jus ištiko žindymo aversija, nenuleiskite rankų ir gimus vaikelui bandykite. Tačiau prieš tai įvertinkite, kiek žindymas vyresniam vaikui dar reikalingas, kaip tandeminis žindymas padės jūsų vaikų tarpusavio santykiams ir ar kas nors padės namuose, nes su žindomu kūdikiu ant rankų jus galite judėti, kažką pasiimti, kažką neatidėliotino atlikti, o žindydama abu vienu metu jau turėsite būti stabiliai vienoje vietoje.

Negalėjimas žindyti abiejų vienu metu

Paveikslukai ar meniškos nuotraukos, kuriose vaizduojama mama, žindanti du skirtingus

go amžiaus vaikus, atrodo labai jaukiai, romantiškai ir vilioja išgyventi tokią motinystės idilę. Kartais realybė iš tiesų būna panaši ir tai yra didelis džiaugsmas ir sėkmė. Tačiau gana dažnai pasitaiko, kad mūsų buities, naminio chaoso ir ne visada lengvai besiklostančių santykių fone tandeminio žindymo vaizdas ir išgyvenimai gali gerokai skirtis nuo to gražaus vaizdinio. Gali būti sunku įsitaisyti patogioje pozicijoje, kad moteris pajęgtų atsipalaiduoti žindymo metu, o įtampa gali trukdyti žindymo mechanizmui ir atrodyti, kad pienukas nebėga. Bet kokia fizinė įtampa skatina veiksmą baigti greičiau, be to, kelia nervinę įtampą. O jei dar kažkuris iš žindomų vaikų yra neramus, tai savo blaškymusi išblaško ir kitą, mamai tenka išlaviruoti ir abu raminant vėl sugrąžinti prie to, ko čia visi susirinko – žindymo.

Jeigu jūsų atveju žindymas abiejų vaikų vienu metu kelia per daug įtampos, sekina ir sukuria daugiau konfliktų, nei teikia ramybės ir džiaugsmo, apsvarstykite galimybę vaikus žindyti atskirai. Jei sunku atsisakyti svajonės atitikti tą gražų „tandeminį“ paveikslėlį, pabandykite prie tandeminio žindymo sugrįžti po savaitės–kitos. Auginant vaikus viskas labai greitai keičiasi, tad tai, kas nepavyksta dabar, gali puikiai sėkėti praėjus šiek tiek laiko. Nekaltingai savęs, kad ne viskas vyksta, kaip norėjote. Nesijauskite prastesnė mama už tą, kuri didžiuojasi tandeminio žindymo sėkme. Mūsų, mamų, kasdienybės, galimybės, vaikų charakteriai ir daug kitų veiksnių tiek skiriasi, kad neįmanoma apskritai lyginti tarpusavyje. Ir būtinai atsiminkite – jūs esate nuostabi mama, nes siekiate suteikti, ką galite savo vaikams, ir nėra taip labai svarbu, ar tai jie gaus vienu metu, ar atskirai.

Vyresnėlio pavydas mažesniajam

Kai šeimoje pasirodo naujagimis, vyresnis vaikas gali jausti įvairias emocijas. Kartais gali išreikšti džiaugsmą, o kartais matosi pavydas ir didelis apmaudas dėl atsiradusio broliuko ar sesutės – ypač kai šeimoje gimsta antras vaikelis, o pirmasis keletą metų buvo įpratęs prie individualaus dėmesio, kuriuo su niekuo nereikėjo dalintis. Psichologai šį reiškinį vadina „vyresniojo nukarūnavimu“. Tokiu atveju yra pavojus, kad žindymas gali tapti kovos lauku, kuriame vyresnėlis nenori užleisti savo pozicijų. Kad ir kokie iššūkiai laukia, tai, kad vis dar žindote, jam yra svarbiausias jūsų meilės garantas ir nenustebkite, jei, gimus naujam vaikelui, vyresnis vaikas žįsti prašysis kur kas dažniau nei iki gimdymo.

Vyresniojo vaiko reakcijos į pasikeitusias tėvų galimybes jam rodyti dėmesį gali pasireikšti įvairiai. Tai gali matytis išoriškai: neigiamų emocijų pavidalu, iš didžiulio ir kartais net

agresyvaus dėmesio sau reikalavimo ir fizinio priekabiavimo prie naujagimio. Taip pat gali pasireikšti psichosomatiniai negalavimai ar įvairios fiziologinės reakcijos: naktinis šlapinimasis, dingęs arba padidėjęs apetitas, pilvuko skausmai, viduriavimas arba vidurių užkietėjimas, miego problemos. Dažniausiai visa tai yra vaiko pasąmoninis bandymas atkreipti į save dėmesį ir sulaukti tos meilės, kurią jis jaučiasi praradęs. Jei vaikelis jau buvo išmokęs nusiprausti, išsivalyti dantukus ir apsiirengti, nusirengti pats, jis gali to pradėti reikalauti iš tėvų. Vaikelis visomis priemonėmis bando išsikovoti tėvų dėmesį ir susigrąžinti meilę, todėl ir pasireiškia toks regresas – pasąmoningai vaikelis jaučia, kad jei vėl bus mažukas, tai turės tas privilegijas, kurias dabar turi naujagimis jo broliukas ar sesutė. Dažnai vaikas nustoja valgyti maistą, prie kurio jau buvo įpratęs, ir kaskart alkį nori malšinti tik žįsdamas.

Taigi, vyresniojo vaiko pavyduliavimas ar maištas dėl jo „nukarūnavimo“ neabejotinai gali pasireikšti ir žindymo srityje. Jis gali stipriai protestuoti prieš tai, jog naujagimis yra žin-

domas. Vyresnėliui gali būti susiformavusi nuostata, kad mamos krūtinė ir pienukas priklauso tik jam, ir naujagimis kėsina į jo turtą – bando iš jo atimti mamos meilę. Mamai visa tai kelia daug streso, kadangi naujagimį žindyti būtina, o vyresnio vaikučio traumuoti pykčiu ar staiga atsiradusiais itin griežtais draudimais, kai ir taip viskas taip jautru, nesinori. Moteris jaučiasi kaip tarp dviejų ugnių, kai nežinia, ką daryti, kaip elgtis, kad niekas nenukentėtų.

Ką daryti?

Mamai derėtų susidėlioti žindymo eigą taip, kad jo metu nereikėtų kariauti ir patirti įtampą, kuri gali trikdyti naujagimio žindymą. Pirmiausia tokiems iššūkiams reikėtų ruoštis iš anksto. Dar iki gimdymo perleiskite dalį vyresnio priežiūros darbų tėčiui, kad gimus kūdikiai vyresnysis švelniau patirtų mamos jam ir mažyliui skiriamo dėmesio kontrastą. Visus pokyčius svarbu daryti labai pamažu, kad jie nekeltų streso.

Kartu su vyresnėliu ruoškitės žindymo iššūkiams. Pasakokite, kad broliukui ar sesutei pienukas bus labai reikalingas, reikės dalintis, kad gimęs vaikelis dar negalės valgyti nieko kito, todėl pienuko gauti turės pirmiausia ir tiek daug, kiek tik pajėgs. Su vyresniu vaikučiu galima aptarti, kiek kartų jis galės žįsti, ir paminėti, kad kai lėliukas truputį paaugs, jis galės žįsti kartu, akcentuojant to smagumą ir gerumą. Galima tą ruošimąsi apipinti ir kitomis maloniomis aplinkybėmis, pavyzdžiui, pažadu, kad mažylio žindymo metu vyresnėliui jūs skaitysite knygutę. Galite paminėti, kad kartais jums reikės vyresniojo pagalbos pagydyti pienuką – kai mamos krūtinė susirgs ir reikės iš jos ištraukti daug pienuko (jei darytųsi pieno sąstovis ir reiktų problemą spręsti greitai).

Svarbu patiems tėvams nenuneigti vyresnėlio emocijų, neskatinėti jo slopinti jausmų, o pripažinti sau, kad tai vyksta, ir labiau susitelkti į pagalbą vaikui susidoroti su nauju stresu. Vėl ir vėl sau priminkite, kad tam tikri vaiko elgesio ir emociniai pokyčiai yra natūrali reakcija į pakitusias gyvenimo aplinkybes. Stenkitės nepykėti ant jo, nekaltinti, o ramiai priimti, ir sąmoningai apgaubkite dėmesiu ir meile – gal net stipriau, nei iki gimstant naujam žmogui. Leiskite vyresniajam vaikui jausti neigiamus jausmus, juos išreikšti, tačiau būtinai išlaikykite ribas ir uždrauskite bet kokius fizinius veiksmus prieš naujagimį, nuo pat pirmų bandymų – tai turi būti aišku ir griežta.

Jeigu viltys neišsipildo

Atminkite, žmogus yra svarbiau už beatodairišką užsibrėžto tikslo pasiekimą bet kokia kaina. Jeigu, nepaisant žinių ir įsitikinimo, jog

žindymas ir motinos pienas yra labai svarbus ir naudingas Jūsų vaikui, jis pats to neįvertins ir atsisakys, gal geriau nebūkite per daug atkakli, siekdama vyresnėlį žūtbūt kuo ilgiau išlaikyti prie krūties. Geriau pasistenkite kitu būdu išsaugoti ir puoselėti betarpišką jūsų sielų artumą. Jam, o ne tandeminiame žindyme, teikite pirmenybę, kad išvengtumėte to brangiausio ryšio su vaiku įtrūkimo, kuriuos gali palikti prievartos įskeltas apmaudas ir nepasitikėjimas.

Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė

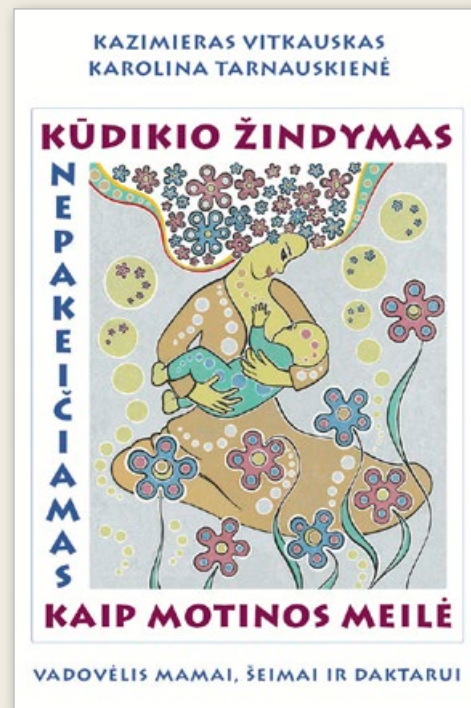
www.psichologekarolina.lt

Facebook: Iššipildymas Motinystėje

Instagram: issipildymas.motinysteje

Daugiau skaitykite knygoje „Kūdikio žindymas.

Nepakeičiamas kaip motinos meilė“ (2022 leidimas)



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

Septintoji knygos laida papildyta penkiais naujais skyriais.

Daugiau apie knygą ir autorius: www.zindyk.lt



PSO ir UNICEF rekomenduoja, kad kūdikiai būtų pradėdami maitinti krūtimi per pirmąją gimimo valandą ir pirmuosius 6 gyvenimo mėnesius būtų maitinami tik krūtimi.¹

Medela siūlo mažas ir praktiškas priemones, skirtas įveikti pirmąsias žindymo kliūtis

PURELAN™ lanolino kremas suteikia greitą pagalbą skausmingiems speneliams ir sausai odai. Jis yra 100% natūralus ir saugus Jūsų kūdikiui – nereikia nuvalyti prieš žindant.

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

medela 
THE SCIENCE OF CARE™

Daugiau informacijos rasite

www.medela.com/breastfeeding

Produktus įsigykite parduotuvėse ir vaistinėse.

Platintojas UAB Mediq Lietuva

www.mediq.lt



¹ https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2

6 priemonės vaikams, turintiems sensorinės integracijos sutrikimų

Specialiųjų poreikių turintys vaikai gali patirti iššūkius, susijusius su pojūčių jautrumu arba neįprastu judesių suvokimu. Pagerinti vaiko savęs suvokimą, gebėjimą bendrauti ir prisitaikyti prie aplinkos galima parinkus pagalbines priemones. Šių vaikų socialiniams įgūdžiams gerinti tiek namuose, tiek mokymosi įstaigoje svarbu turėti tinkamas priemones ir žinoti, kaip jas naudoti.

Daugelis mokslininkų pabrėžia, kad sensorinė integracija yra esminis ugdymo elementas. Tai yra procesas, kai smegenys sujungia įvairius pojūčius (pvz., regėjimą, klausą, lytėjimą, kvapą ir skonį) bei judesius, kad sukurtų visapusišką ir prasmingą patirtį. Tai leidžia vaikui efektyviai veikti ir prisitaikyti prie savo kasdienio gyvenimo situacijų.*

Šiame straipsnyje aptarsiu 6 efektyvias sensorinės integracijos priemones ir jų panaudojimo būdus.

1. Skirtingos paviršių medžiagos ir tekstūros, aromatai gali stiprinti pojūčių jautrumą ir padėti suvokti aplinkinį pasaulį. Įdomus produktas – sensorinių rėmelių ar takelių rinkinys, iš kurių lengvai sukonstruosite namą. Skirtingų struktūrų detalės skatina jutiminę integraciją, leidžia sleistis kūrybiškumui. Dėgliuotos, minkštos, kietos, šaltos ir pan. tekstūros suteikia daug fizinių pojūčių. Pavyzdžiui, šokinėdami ar keisdami aukštį, vaikai gali treniruoti propriocepciją. Takelius galite patys įsirengti gamtoje, naudodami kankorėžius, akmenėlius, kamštelius, šakeles, smėlį ir kt. Arba įsigyti priemonių komplektą, kurį galėsite naudoti ištisus metus.



2. Svoris ir spaudimas. Paprastai svoris sukelia tvirtumo ir saugumo jausmą, tai turtum apkabinimas. Dėl daromo spaudimo vaiko kūnui apribojami vaiko judesiai, stimuliuojantys elgesį, dėl to pagerinama koncentracija. Tai padeda vaiką motyvuoti ir leidžia apdoroti sensorinę informaciją, ypač vaizdinę. Todėl sunkios liemenės, antklodės, apykaklės, pasunkinti žaislai gali padėti susikaupti ilgesnį laiką, sumažinti hiperaktyvumą, pagerinti orientaciją erdvėje.

3. Įvairūs paveikslėliai dienotvarkei, elgesiui, įvykių sekai paaiškinti. Nuoseklūs ir aiškūs veiksmų planai suteikia didesnį saugumo jausmą ir prognozuojamumą aplinkoje. Padeda geriau suvokti, kas vyks toliau, ir pasiruošti pokyčiams.



4. Interaktyvus kubas, skirtas socialinės sąveikos skatinimui per grupinius žaidimus ir veiklas. Tai universali mokymosi, tyrinėjimo priemonė kalbai lavinti, skatinanti bendrauti ir mokytis, eksperimentuoti. Kubas turi įrašymo įrenginį-grotuvą; lietuviškos abėcėlės korteles, kurių eilėraščius, sukurtus kiekvienai raidei, lengvai įrašysite į įrašymo įrenginį. Ypač smagu eksperimentuoti kartu su mama, tėčiu ar draugais.



Kubo komplektacijai sukūrėme terapinių veiklų užduočių korteles, kuriose rasite daugybę naudingų praktikų. Viena iš jų – pasiūlymas

atkartoti mėgstamo žaislo paveikslą: vaikas žaislą pasideda priešais save, piršteliais vaizdą bando atkurti iš namuose turimų kruopų, smėlio ar kitų priemonių. Tokia veikla ne tik lavina kūrybinius įgūdžius, bet taip pat prisideda prie kalbos raidos.

VEIKLA SU KUBU AR ŠVIŠOS STALU IR KRUOPOMIS - ATKARTOJIMAS



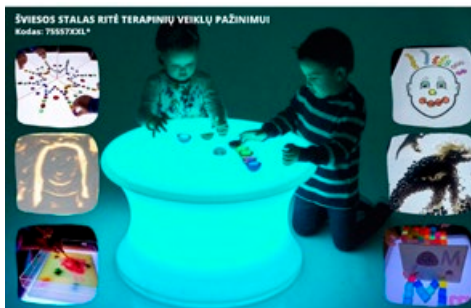
Kai vaikas liečia kruopas pirštais, jis pajunta skirtingas tekstūras. Šis patyrimas padeda išplėsti žodyną, ypač, jei paklausiate, ką vaikas jaučia. Paprašykite vaiko apibūdinti kiekvieną panaudotą kruopų tipą: kuris paviršius yra minkštas, grubus, grublėtas, glotnus ir pan. Tai skatina kalbos įgūdžius ir leidžia vaikui išmokyti naujų žodžių. Skirtingų tekstūrų paviršių lietimasis skatina sensomotorinę patirtį – sąveiką tarp pojūčių ir judesių. Tai svarbu kalbos vystymuisi, nes įvairi sensorinė patirtis gali paskatinti smegenų veiklą, padedančią suvokti ir išreikšti žodžius.

Užsiėmimai bendromis terapinėmis kūrybiškomis veiklomis tiek grupėje, tiek šeimoje gali padėti išmokyti bendradarbiauti, komuniikuoti ir kurti tvirtus ryšius tarpusavyje ir su kitais vaikais.



SENSORIKOS PRIEMONĖS
terapinių veiklų pažinimui, sensorinių kambarių įranga

* (Johnson, J. R. (2015). The Effect of Directed Sensory Motor Activity on Attention and Independent Work Skills of Second Graders., Dr. Emily Smith).



5. Šviesos stalas yra universalus įrankis psichologiniams ir terapiniams užsiėmimams, padedantis vaikams atskleisti savo vidinį pasaulį, tobulinti vaizduotę, smulkiąją motoriką ir užmegzti ryšį su suaugusiais, taip pat padės lavinti kūrybiškumą, kalbos įgūdžius, skatins sprendimų priėmimą ir socialinį bendravimą.

6. Sensoriniai indai su įvairios formos bėgančiais skysčiais padės sukurti struktūruotą aplinką, kurioje vaikas gali lengvai sutelkti dėmesį. Sensoriniai indai gali padėti vaikui reguliuoti savo emocinę būseną, susitelkus nurimti. 3–5 minutes stebėkite sensorinį indą, apžiūrinėdami stenkitės pamatyti kuo daugiau detalių, kokios spalvos lašeliai, kokia kryptimi juda, kiek oro balionų iškyla.

SENSORINIAI INDAI STEBĖJIMUI



Suteikite galimybę pačiam vaikui pasirinkti veiklą ar priemonę ir ją išbandyti, skatindami aktyvų jo dalyvavimą. Tai svarbu jo savarankiškumui ir pasitikėjimui savimi skatinti. Naudodami šias priemones, vaikai gali išmokti suprasti ir kontroliuoti savo pojūčius, gerinti socialinius įgūdžius ir kurti stiprius ryšius su aplinkiniais. Šias priemones gali kompensuoti Valstybė vaikams, turintiems neįgalumą, jei rekomenduoja medicinos specialistas.

Inga Sosnovska

UAB „Janida“ įkūrėja,
vadovė, sveikatingumo projekto
Filsuma autorė, lektorė



2024 04 12 RESPUBLIKINĖ KONFERENCIJA

skirta ugdymo įstaigų vadovams, pavaduotojams, pedagogams, savivaldybių švietimo skyrių atstovams, visuomenės sveikatos specialistams ir kiekvienam, kuriam, rūpi

SENSORINIŲ ĮSPŪDŽIŲ POREIKIS IR GALIA UGDYME

- naudingos praktikos ateities švietimo įstaigai

RENGINIO ORGANIZATORIUS:

Filsuma

RENGINIO RĖMĖJAS:

JANIDA

MŪSŲ PARTNERIAI:



PAGAIVA



GEDIMINO MIESTO DARŽELIS



SOS VAIKŲ KAIMAI LIETUVA



Gelbėkit vaikus



NUOTOLINĖJE APLINKOJE

2024 04 12

Registracijos
dėmesys
QR kodą



10 metų padedame Lietuvos Ankstukams kovoti už gyvybę

Su Jūsų parama nuveiksime dar daugiau.

Kartais kūdikiai ateina anksčiau.

Pasaulį jie išvysta tokie maži, kad gali tilpti delne. Bet jų noras gyventi toks didelis, kad yra vertas stebuklo. Stebuklingoje ir iššūkių kupinoje kelionėje juos lydi profesionalių medikų dėmesys, tėvelių šiluma ir jūsų palaikymas.



Prisidėti galite skirdami 1,2 % GPM bei internetu ankstukai.lt/aukoti

NAUJIENA

SERENITAS[®]

PATIRIANT ĮTAMPĄ

- Emocinei pusiausvyrai palaikyti¹
- Nuovargiui mažinti²



MAISTO PAPILDAS

UNIKALUS PSICHO^{1,2}BIOTIKAS³
SU
ŠAFRANO EKSTRAKTU
IR
VITAMINU B6



1 kapsulė
per dieną

Vartoti patiriant stresą
nuo 30 iki 60 dienų

1. Daržinio kroko (*Crocus sativus*) piestelių (šafrano) ekstraktas padeda palaikyti normalią emocinę (psichinę) būklę
2. Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą ir psichologinę funkciją bei mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį
3. *Bifidobacterium longum* 1714™

Vienoje kapsulėje SERENITAS (paros dozė) yra 30 mg daržinio kroko (*Crocus sativus*) piestelių (šafrano) ekstrakto bei 1,4 mg vitamino B6 (100% RMV*)

*RMV - referencinė maistinė vertė

20231001_122342087

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

BIOCODEX

SYMBIOSYS

SUKURTA KARTU SU MOKSLININKAIS