

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama vaikas

ISSN 2538-9297

2025 M. VASARA

**KARČIOS
PATIRTIES
PAMOKOS:
KAIP
IŠGYVENTI
SUNKIAS
EMOCIJAS**

Gydytojas A. Vingras
**Nedidelės
vaiko nelaimės**

**Kad vaiko
vasara būtų saugi**

**Vasarinė alergija –
kaip gelbėtis?**

*Psichologė
K. Tarnauskienė*
**Žindau naujagimį,
o nujunkytas
vyresnėlis taip
pat prašosi**

**Kaip atpažinti
ir palengvinti
pilvuko dieglius?**



Vaiko ir mamos ryšys yra dovana, o nauji iššūkiai ir patyrimai ryšį tik stiprina.

Kviečiame Jus su savo mažaisiais patirti naujus atradimus šėlstant mūsų parkuose, kartu įveikinant kliūtis medžiuose bei su vėju skriejant lynais.

Mūsų parkai linki Jums nepamirštamų įspūdžių ir puikios vasaros!

Mus rasite
Vilniuje, Kaune ir Druskininkuose

Visa informacija: www.unoparks.lt



MAMŲ ISTORIJOS

Karčios patirties pamokos:
kaip išgyventi sunkias emocijas 4

SVEIKA VASARA

Gdytojas pediatras
Algimantas Vingras 9
Nedidelės vaiko nelaimės
Kad vaiko vasara būtų saugi 12

VASAROS VAISTINĖLĖ

Vasarinė alergija – kaip gelbėtis? 16
Kodėl į kelionę reikia pasiimti ir probiotikų? 18

BŪKIME SVEIKUČIAI

Vaiko trumparegistės valdymas:
ką galime padaryti šiandien? 20
Tinkamas vanduo būsimoms
ir maitinančioms mamoms – 22
geriausia žemės gelmių dovana

KŪDIKIS

Kaip atpažinti ir
palengvinti pilvuko dieglius? 24

MAMYTĖ

Kodėl skilinėja speneliai? 30
Psichologė K. Tarnauskienė
Žindau naujagimį, o jau anksčiau nujunkytas 32
vyresnėlis prašosi vėl būti žindomas

*Viršelio nuotraukoje: Justina Žemgulienė su šeima
Fotografavo Birutė Brasienė*

2025 m. Nr. 2 (63)

Nemokamas sveikatos žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“

info@mamairvaikas.lt

Žurnalą „Mama ir vaikas“ parengė:

Projekto vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. +370 659 58686,

el. p. neringa@mamairvaikas.lt

Sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė
Žurnalistė Undinė Gilė

Maketavo Petras Petkevičius

Reklamos skyriaus vadovė

Ieva Tumėnaitė, tel. +370 659 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.*

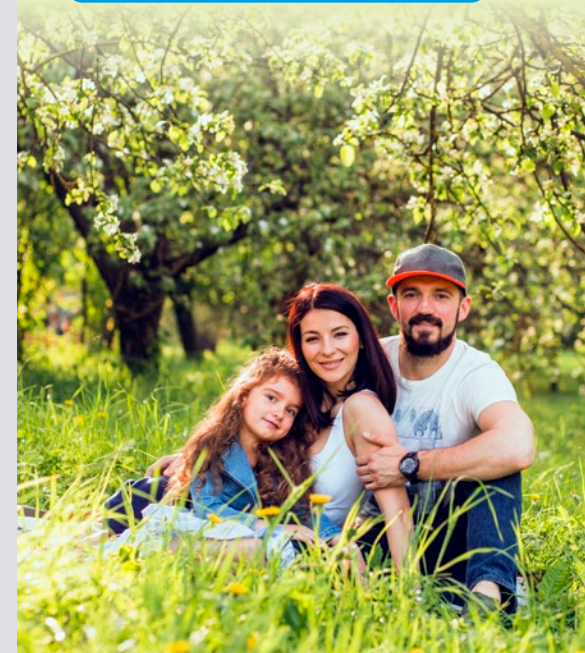
Papasakokite savo šeimos istoriją

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

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

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



Karčios patirties pamokos: kaip išgyventi sunkias emocijas



Dviejų vaikų mama Justina Žemgulinė pedagogė, kūrėja, menininkė, versli moteris. „Nelengvai aš prisijaukinu tą verslininkę savyje, – sako moteris, – nes vis dar gyvi įsitikinimai, atėję iš vaikystės dėdžių ir tetų pasakymų, kad „visi verslininkai vagys ir sukčiai“ arba „tikras verslininkas tik tas, kuris išgyveno kelis bankrotus“. O posakis „tu arba geras žmogus, arba geras verslininkas“ yra labiausiai veikiantis.“ Vienas iš Justinos kūrybinių išradimų yra emocijų monstrai. Su vaikų emocijomis susijęs ir jos verslas.

Susidomėjusi vaikų emocijomis ėmėtės papildomas veiklos, kas paskatino, kokios įtakos turėjo jūsų vaikui?

Iš tiesų emocijomis ir jausmais domėjausi dar vaikystėje, man be galo buvo įdomi psichologija, kodėl žmonės priima vienus ar kitus sprendimus. Domėjimasis vaikų emocijomis atėjo iš poreikio. Kai dukra buvo mažytė, vyras pradėjo važinėti dirbti į užsienį. Tada prasidėjo įvairūs dukros emociniai išlydžiai. Nuo manęs ignoravimo, verkimo dėl menkelių iki agresijos darželyje, jau nekalbu apie manipuliacinius žaidimus tėčiui grįžus.

Įvairiais mūsų gyvenimo etapais buvo skirtingų iššūkių. Tiek gimus sūnui, tiek dėl sveikatos problemų, tiek besikeičiant gyvenimo vietai, tiek augant. Būtent paieškos, kaip padėti savo vaikams, ir atvedė mane į papildomas veiklas ar verslus. Kam nesvetimas pavadinimas ADHD (dėmesio ir aktyvumo sutrikimo sindromas) tikrai supras, kokius didelius iššūkius gali kelti emocijos. Turiu ypatingus vaikus, kurių savitas suvokimas, veikimo mechanizmas ir net savita nervinė sistema. Jie turi begales stiprybių. Gebėjimas stipriai jausti yra viena iš jų, o tai labai nepatogu aplinkai, kai emocijos sunkios. Bet jie lygiai taip pat stipriai jaučia meilę, rūpestį, džiaugsmą, įkvėpimą. Suvokdama, jog įprasti metodai neduoda jokio rezultato, ieškojau tinkamiausio. Kai žinai, jog tavo vaikas netelpa į dėžutę, nes ji jam per maža, nesiimi apkarpyti vaiko, ieškai didesnės dėžutės.

Kas, jūsų nuomone, padeda vaikams susitvarkyti su neigiamomis emocijomis?

Manau, kad emocijos nėra teigiamos ar neigiamos, geros ar blogos. Iš tiesų jausmų ir emocijų paskirtis yra mus saugoti, padėti susidoroti su aplinkos veiksniais, pagelbėti socialiniame gyvenime. Visi jausmai svarbūs ir reikalingi. Įvardinu juos kaip pakylėjančius ir sunkius jausmus.

Kaip vaikas susitvarkys su jausmais ir emocijomis, lemia ne tik jo amžius, bet ir socialiniai įgūdžiai bei pati asmenybė. Išsiugdyti savikontrolę ir savireguliaciją vaikui reikia laiko. Neužmirškime, kad vienu metu mes jaučiame 7 skirtingus jausmus, o garsiai išreikštas pyktis dažniausiai eina paskutinis. Pyktis gali būti pasekmė nusivylimo, patirto atstūmimo ar neteisybės, gilaus liūdesio ar nesaugumo. Pyktis yra gynybinis mechanizmas, o susidoroti vaikui su sunkiomis emocijomis pirmiausia padeda šalia esantis suaugusysis. Vien buvimas šalia, neatstumiant, parodant dėmesį jau padeda vaikui. Jausmas, jog esu priimamas su visomis emocijomis, jau yra pagalba. Kai užvaldo sunkios emocijos, jausmai, nevertėtų bandyti išspręsti situacijos, ieškoti priežasčių, tai reikėtų daryti nurimus.

Beje, emocinė savireguliacija tikrai nėra lygi atrodymui ramiam – priešingai. Vienas iš būdų susitvarkyti su sunkiais jausmais yra popieriaus glamžymas, plėšymas, konstrukcijų griovimas, net rėkimas ar boksavimas į pagalvę. Ir tai yra gerai, tai ženklas, kad vaikas labai stengiasi. Vaikai, ypač turintys ADHD, nuramina save sensoriškai – judėda-

mi, judindami rankas, kojas, glostydami paviršius, vartydamiesi ar net leisdami garsus.

Kaip gimė „Boomogi“ emocijų monstų idėja? Kas paskatino kurti šiuos simbolinius pagalbininkus?

Boomogi monstų idėja užgimė emocinį intelektą ugdančiose stovyklose, kurias organizavome su vyru. Tai buvo vasaros ir popamokinės stovyklos vaikams. Jose ne tik gilinomės į emocijų pasaulį, kaip išreikšti savo emocijas, kad kiti tave suprastų, bet ir dirbome su psichologais, tyrinėjome. Būtent šiose stovyklose gimė idėja kurti emocinio palaikymo žaislą – įsivaizduojamą draugą, kurį dauguma siuvosi patys. Atėjus karantinui juos pabaigėme su komanda, nes supratome, kaip tai svarbu vaikams. Pamenu, važiuodama automobiliu kalbuosi su vyru, verkiu ir sakau jam: „Šie monstrai gali padėti daugybei vaikų, aš juos noriu sukurti, kad vaikai jaustųsi išgirsti ir suprasti.“

Kokie iššūkiai lydėjo „Boomogi“ kūrimo ir įgyvendinimo darbus? Kaip juos įveikėte?

Kūrimo, analizavimo ir įgyvendinimo procesas buvo labai ilgas. Daugybę kartų norėjau viską mesti, nes per sunku, nes jis nėra tobulas. Prireikė daugiau nei 3 metų ir bent 5 monstro versijų. Kūriau jį tam, kad atitiktų ir autistiškų vaikų poreikius. Norėjau, kad jis ne tik ugdytų emocijų suvokimą, veido išraiškų atpažinimą, bet ir padėtų kitais aspektais. Pavyzdžiui, sensomotorikai. Ne tik skirtingų spalvų, tekstūrų ir faktūrų audiniai veikia sensoriškai, bet ir detalių tvirtinimas lavina motoriką. Pritvirtinus kūno detalę pasigirsta magneto užsifiksavimo garsas – pavyko. Ilgiausias procesas buvo kūno dalių formų asociacinių reikšmių paieškos ir mokslinis pagrįstumas.



Kiekviena kūno dalis turi simbolinę reikšmę, kuri pasako apie būsenas. Jos pagrįstos dailės terapija, asociacijomis, archetipinėmis projekcijomis, indėnų išmintimi ir kitais moksliniais ir folkloriniais šaltiniais. Rasti ir susisteminti bei praktiškai pritaikyti šią informaciją nebuvo lengva. Tai labai svarbi monstro dalis, nes gali padėti susikalbėti tada, kai pačiam to padaryti nepavyksta, padeda užduoti tinkamus klausimus. Dar vienas svarbus dalykas yra svoris: monstras sunkus, sudėliotas gali sverti iki 3 kg, o tai padeda nurimti, jaustis saugiam ir sukuria tikrumo jausmą. Didžiausias iššūkis buvo gamyba. Žaislų gaminimo įmonės – ne tik Lietuvos, bet ir Europos – atsisakė, nes konstrukcija per sudėtinga ir „niekas taip nedaro“. Teko ieškoti siuvimo įmonių, gabių siuvėjų.

Dabar monstrai ne tik gaminami Lietuvoje, bet ir patentuoti, perėję galybę testavimų laboratorijose, sertifikuoti pagal visus reikalavimus atitinkančius Europos reglamentus. Nepasiduoti padėjo žinojimas, kokią naudą jie gali atnešti, nes kaskart, kai jau nusivirdavo rankos, atsitikdavo kažkas stebuklingo. Tai mano mergaitę atsineša monstrą ir sako: „Pasakok, ką reiškia.“ O pasakojant išsikalbam apie skaudulius. Tai su monSTRU pažaidęs žmogus parašo, kaip jis jam pasitarnavo. Ir, žinoma, be vaikų ir svarbiausia vyro palaikymo – nė iš vietos, nes kūryba reikalauja investicijų, ir tikrai ne mažų.

Ką reiškia pavadinimas Boomogi? Kodėl emocinis vaiko pagalbininkas – monstras?

Atsakymas gali skambėti juokingai. *Boomogi* yra galvokojai monstrai, nes taip žmonės piešia maži vaikai. Monstras yra tarsi įsivaizduojamo vaiko draugo ir jo pačio atspindys, todėl šios formos artimiausios. O suaugusiesiems tai padeda

pažadinti vidinį vaiką. Galimybė susikurti tokį pavidalą, kokį nori, – be jokių taisyklių ir nebūtinai gražų – suteikia monstriškumo. Pats pavadinimas *Boomogi* yra mano sugalvotas naujadaras atspindėti „baisias emocijas“, sutarptautintas, skambantis angliškai „Būmodži“.

Papasakokite, kaip emocijų monstras gali padėti vaikui ir tėvams? Kas šiuo metu išbandė monstrų edukaciją?

Boomogi emocijų monstrai sukurti autistiškų ir kitų neuroįvairovę patiriančių vaikų poreikiams, nors tinka visiems vaikams ir tėvams. Tai nėra eilinis žaislas, o edukacinė, ugdanti terapinė priemonė, sukurta padėti, susikalbėti, būti supraciems, palengvinti suaugusiųjų ir vaikų komunikaciją. Specialistai juos naudoja ne tik nuraminimui, sensorinei stimuliacijai, bet ir veidrodiniu perkėlimo principu padėti vaikams išsipasakoti, pavyzdžiui, lankantis pas psichologą. Tada vaikas pasakoja ne apie save, o apie monstrą, ką jis darytų, kaip jis jaučiasi ir panašiai. Ugdymo įstaigose monstros naudoja pasakojant istorijas socialinių įgūdžių ugdymui, sensoriniuose kambariuose – įvairioms nusiramino taktikoms. Klaipėdos Litorinos neįgalųjų mokykla ir Klaipėdos Jūrų muziejaus Delfinų terapijos centras juos pasitelkia įvairius sutrikimus turintiems vaikams. Beje, yra atliktas mokslinis tyrimas apie *Boomogi* monstrų naudą terapinių užsiėmimų metu.

Kaip ugdote savo vaikų emocinį intelektą? Kas, jūsų nuomone, svarbiausia šime procese?

Manau, svarbiausia supratimas, kad, tu esi priimamas toks, koks bebūtum. Ar esi piktas, ar liūdnas, ar laimingas, ar visko perpildytas. Žinoma, tikrai nesame tobuli, klaidų milijonus padarome, juk ir patiems būna sunkių dienų, bet mes ir apie jas kalbamės. Kalbamės apie tai, kaip ir kodėl jaučiuosi,

Nuotrauka iš šeimos albumo



be kaltinimo, nuoskaudų. Kalbamės tada, kai sunkios emocijos nuslūgusios ir jau esame pasiruošę klausytis. Mūsų namuose irgi būna nesutarimų, savo vietos po saule paieškų. Mokomės empatijos, supratingumo. Viena gražesnių tradicijų mūsų šeimoje pasimatymai. Ne tik abu su vyru einame į pasimatymus, bet ir atskirai – su vaikais. Vieną kartą vyras susitinka su sūnumi, o aš su dukra, kitą kartą atvirkščiai. Tai ne šiaip laikas dviese, o atvirumo vartanės kalbant apie lūkesčius, svajones, bėdėles, tiesiog pabuvimas.

Nuotrauka iš šeimos albumo



Kelias į motinystę jums nebuvo lengvas – minėjote, kad patyrėte 5 persileidimus. Kas suteikė jums pačiai stiprybės?

Mes su vyru jau 19-likti metai kartu, liepą švęsime 15 vestuvių metines. Nuo paauglystės svajojome apie šeimą, vaikus. Pirmasis nėštumas buvo sunkus, 5 mėnesius praleidau ligoninėje – vis ten grįždama. Mergytė vis bandė pabėgti, gimė neišnešiota, bet ne pernelyg anksti, tad ganėtinai stipri. Tačiau turėjo nemažai sveikatos problemų.

Kai Lėja paaugo, panorome antro vaikelio, pastoti pavykdavo, tačiau išlaikyti pilvelyje ne. Iš tiesų skaudėdavo labai, jaučiausi niekam tikusi, išsigandusi. Atrodė, jog priprantu su kiekvienu persileidimu, bet po penktojo pasidaviau. Raudojau viena miške ir šaukiau ant Dievo, jog nebegaliu daugiau, jog pasiduodu. Būtent tą dieną ir pastojau. Aro-ną piltė išlaikyti padėjo daktarai, vaistai ir, manau, pats Dievas. Sūnus gimė stiprus, nors šiek tiek anksčiau termino. Teisybę pasakius, persileidimų metu nuolat verkiau ir puolau į savigaužą, kaltinau

save, baudžiau. Ypač sunkus buvo pusmetis prieš nėštumą su sūnumi, nes tada per 6 mėn. netekau 2 vaikučių. Vyru skaudėjo tyliai, o aš užsidariau nuo pasaulio. Nebenorėjau būti tarp žmonių, bet būtent buvimas tarp jų ir padėjo nepalūžti. Tokioje situacijoje reikia stengtis neatstumti pagalbos ar net jos paprašyti ir kreiptis į specialistus.

Esate patyrusi daug iššūkių dėl dukros sveikatos problemų. Kaip jie paveikė šeimos gyvenimą ir emocinę būseną? Kas padėjo įveikti šiuos sunkumus?

Kartais juokais pasvarstau, jog apie mano gyvenimą visą knygą galima parašyti. Neaplenkė mūsų dažna neišnešiotukų problema – astma, prisidėjo alergijos, maisto netoleravimai ir kiti baubai. Du kartiniai įvykiai supurtė mūsų šeimą iš pagrindų. Pirmasis, kai dukrai buvo 2,3 metai, – ji visiškai užduso man ant rankų.

Žaidėme svetainėje su plastilinu, kai staiga ji pašoko bandydama gaudyti orą, įkvėpti, tačiau niekaip nepavyko. Visa numėlusi ji sukniubo mano rankose, taip ir nesugebėjusi įkvėpti... Jos kūnas tapo minkštas, tarsi slystantis tarp pirštų ir kartu labai sunkus. Buvome dviese virtuvėje ant grindų ir laikas tapo amžinybe... Po to, kai ją galiausiai pavyko atgaivinti, prasidėjo ligoninių ir tyrimų maratonai. 3 metus gyvenome įtampoje ir baimėje. Net miegodama išgirdavau, kada ji pradeda gaudyti orą. Būdavo geresnių dienų, o kitomis keliskart per naktį abi šokdavome iš lovos: ji bandydavo įkvėpti, o aš tegalėjau žiūrėti į ją ir akis sakydama: „Ramiai, įkvėpk, iškvėpk, ramiai...“

Ko tik nedarėm – vaistai, ligoninės, skirtingi gydytojai, visiškai pakeitė mitybos racioną ir netgi gyvenamąją vietą. Svarbiausia, jog tai padėjo, nors alergijos ir astma nedingo. Tuo periodu vyrui teko dirbti užsienyje: buvome dviese didžiąją laiko dalį. Kaltės jausmas manė tiesiog valgė, kaip ir bejėgiškumas bei nežinomybė. Kai, rodos, pagerėjo dukters būklė ir panorome antro vaikelio, prasidėjo persileidimai.

Nuotrauka iš šeimos albumo





Gimus sūnui ir pagerėjus dukros sveikatai atrodė, kad bėdos baigėsi, bet, deja – ne... Prieš dukrai pradėdant eiti į penktą klasę, prasidėjo keisti priepuoliai: ji sustingdavo, staiga išsigąsdavo, jai apsvaigdavo galva ir supykindavo. Ėjome pas skirtingus gydytojus, kol galiausiai paguldėme į ligoninę ištyrimui. Pasakė, jog jai epilepsija ir pradėjo gydyti stipriais vaistais. Ištiko šokas, kai palatoje pamatėme nesavą vaiką: vyzdžiai išsiplėtę, sulėtėjus, atrodė, kad labai orientuojasi, kas vyksta.

Klausėme, kodėl epilepsija, juk nebuvo jokių traukulių, jautrumo šviesai ir pan., tačiau gydytoja patikino, kad kartais ir taip būna. Išrašė vaistus, paskyrė gydymą ir išleido mus namo. Dukros būseną vis blogėjo, pradėjo skaudėti pilvas, pasidarė mieguista. Dvi savaites stebėjome, kaip vaikas keičiasi, slopsta akyse, bet gydytoja patikino, jog tai normalu. Po dviejų savaitų išbėrė visą kūną ir skrandis skaudėjo taip, jog išvažiuojome į skubios pagalbos skyrių. Davė vaistų nuo skrandžio, nuo alergijos ir paleido namo. Po 2 dienų dukra atsikėlė visa sutinusi – veidas, net liežuvis, ji duso. Išskubėjome į ligoninę – pasirodė, tai reakcija į vaistus nuo epilepsijos. Buvo pažeisti vidaus organai, sutrikusi inkstų, kepenų veikla, prasidėjo imuninis atsakas, kuris paguldė mus 3 savaitėms į ligoninę.

Vėliau išvykome į specializuotą vaikų ligoninę Vilniuje, o ten paaiškėjo, kad epilepsijos niekada nebuvo... Tai stiprios nerimo atakos. Tada patyriau depresiją, kaltinau save, kad neapgyniau savo vaiko, kad nuvyliau jį, kad neklausiau savo nuojautos, kad vos ir vėl jos nepraradau... Padėjo tik vyro meilė ir kantrybė: jis perėmė darbus namuose, keldavo mane iš lovos ir vedavo pasivaikščioti po mišką, maitino, girdė vitaminais. Tai truko kelias savaites, bet jos buvo be galo sunkios. Tuo periodu negalėjau pažūrėti į dukrą neapsiverkusi, todėl bijodavau net į ligoninę važiuoti iš gėdos ir kaltės. Paskui išdrįsau nueiti pas psichologę, pradėjau bendrauti su žmonėmis. Esu dėkinga Dievui, kad Lėjos sveikata, nors ir po ilgo laiko, bet grįžo į įprastą vėžias.

Gimus sūnui, neapsiribojote ramia motinyste, o sukotės versle su kūdikiu ant rankų? Kaip sude-rinite šiuos rūpesčius?

Dar iki sūnaus gimimo domėtis sveika gyven-sena paskatino dukters sveikata. Pakeitus mitybą jai labai pagerėjo, todėl norėjome padėti ir kitiems.

Baigiau trenerių kursus, turėjome sveikos gyven-senos klubus, vedžiau treniruotes. Dirbau net li-kus kelioms savaitėms iki gimdymo, tuo metu dar ir studijavau pedagogiką. Gimus sūnui, veiklą galėjau derinti su motinyste: mūsų trijuose sveikos gyven-senos klubuose įsirengėme privačius kampelius su maniežais, tad visada buvome kartu. Kai suka-ko metukai, kelias dienas per savaitę jis pasiilkdavo su aukle, nes ten jau nebebuvo įdomu. Sudėtinges-nė buvo pedagoginė praktika, nes sūnui suėjo vos keli mėnesiai, kai ji prasidėjo. Per pertraukas vyras priveža jį prie mokyklos, puoli į mašiną, pamaitini ir bėgi toliau. Taigi tai buvo komandinis darbas ir vy-ras labai svarbi jo dalis.

Ką galėtumėte patarti kitoms mamoms, ku-rios šiuo metu patiria vienokius ar kitokius sun-kumus?

Nors dažnai, papasakojus apie savo gyvenimą, išgirstu: „Kokia tu stipri“, – niekada tokia nesijau-čiau. Kad ir kokia iš išorės esu rami ir susitvardanti, viduje verda atskiras pasaulis. Svarbiausia man – nors vienas žmogus, kuris tavimi tiki, tave veda, iš-klauso, priima tave tokią, kokia esi, ir nereikalauja daugiau nei gali šią akimirką. Sunkiais laikais verta pasikliauti savo nuojauta. Kai jauti, kad viskas sly-s-ta iš rankų – gerai išsirekti automobilyje ar gamto-je, paprašyti pagalbos. Kad kažkas pasirūpintų na-mais, vaikais, leistų pailsėti. Kartais prašyti Dievo pagalbos, pripažinti, kad pats nebegali vienas. Ir stengtis nekaltinti savęs dėl dalykų, kurie nuo jūsų nepriklauso. Žinau, ką reiškia paskęsti toje kaltėje, kaip sunku ją paleisti ir kaip gera susigrąžinti save. O apie vaikus ir jų emocijas – nebijokite jiems paro-dyti, jog jums sunku, jog klystate, nes tada ir jie ne-bijos to daryti.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė
Fotografavo Birutė Brasiene



Gydytojas pediatras Algimantas Vingras

Nedidelės vaiko nelaimės



Vaikas nusibrozdino, prisispaudė pirštą, prisitrynė pūslę ar įstrigo rakštis. Ką daryti, pataria gydytojas pediatras Algimantas Vingras.

Nubrozdinimai

Tai nedideli odos vientisumo pažeidimai: nugarandymai, įdrėskimai, įbrėžimai, nutrynimai, įsidūrimai. Sužeista vieta gali būti paraudusi. Iš jos gali nestipriai kraujuoti arba ji gali būti pasidengusi kraujo lašeliais, užteršta. Mažyliai dažniausiai susižeidžia rankas ir kojas <...>.

Ką daryti?

- ♦ Sužeistą vietą pakiškite po vandens srove nešvarumams pašalinti.
- ♦ Nubrozdintą vietą gerai nuplaukite švari vandeniu su muilu.
- ♦ Sužeistą vietą sutepinkite žaizdų geliu arba juo papurkškite.
- ♦ Nuplautą vietą palikite atvirą (geriau gyja).
- ♦ Jei kraujas sunkiasi po truputį, kraujavimo nestabdykite, nes besisunkiantis kraujas valo žaizdą.
- ♦ Kai nubrozdinimas didokas, ant pažeistos



vietos uždėkite neprilimpančią tvarstį – pleis-trą, kad mažylis žaizdos nečiupinėtų.

Kada kreiptis į gydytoją?

- ♦ Nubrozdinta vieta yra užteršta svetimkū-niais, pvz., medžio atplaišomis, žemėmis.
- ♦ Nubrozdinta vieta stipriai kraujuoja.
- ♦ Nubrozdintas veidas.

- ♦ Jeigu oda apie nubrozdinimą paraudo, patino, pradėjo skaudėti (ir negilūs įdrėskimai gali supūliuoti).

Gydytojui pasakykite, kada paskutinį kartą vaikas yra skiepytas nuo stabligės, parodykite vaiko skiepų pasą. Jeigu vaikas nuo stabligės skiepytas nebuvo, po įdrėskimo nedelsiant kreipkitės į gydytoją.

Prisipaudė pirštą

Dažniausiai pirštai prisipaudžiami durimis, mašinos durelėmis, rečiau – sunkiu svoriu.



Būdinga:

- ♦ stiprus skausmas;
- ♦ tinimas;
- ♦ po oda ir / ar po nagu kraujo išsiliejimas;
- ♦ negalėjimas palankstyti piršto.

Ką daryti?

- ♦ Ramiai įvertinti situaciją – jei pirštas prispaustas, jį išvaduoti.
- ♦ Nepriklausomai nuo to, ką pamatėte, duoti vaistų nuo skausmo, pvz., paracetamolio arba ibuprofeno, vienkartinę dozę, atidžiai perskaičius vaisto instrukciją.
- ♦ Jeigu žaizdos nėra, tačiau po nagu atsirado didelis kraujo išsiliejimas – nagas išsipūtė, ranką pakelkite, sužalotą vietą pašaldykite ir kreipkitės į gydymo įstaigą. Pakelti derėtų sulenkus ranką per alkūnę ir laikant plaštaką aukščiau negu yra alkūnės sąnarys. Tai mažina tinimą, skausmą, kraujavimą.
- ♦ Jeigu nagas sužalotas, kraujuoja ar visai nukrito, steriliai sutvarstykite ir kreipkitės į gydymo įstaigą.
- ♦ Jeigu vaikas nelanko suspausto piršto / pirštų – kreipkitės į gydymo įstaigą.
- ♦ Visais atvejais nuraminkite vaiką, duokite vaistų nuo skausmo, pirštą / pirštus pašal-

dykite. Šaldykite atsargiai, šalčio šaltinį įsukę į švarios medžiagos skiautę pridėkite prie sužalotos vietos, palaikykite 10–15 minučių ir padarykite 30–45 minučių pertrauką. Tuomet ir vėl pašaldykite 10–15 minučių.

- ♦ Jei skausmas po pagalbos gydymo įstaigoje nemažėja, vaikas piršto nelanko – į gydymo įstaigą kreipkitės pakartotinai.

Pūslė ant kulniuko

Tai skysčio susikaupimas tarp odos sluoksnių. Jis atsiranda dėl nepatogios avalynės, pvz., batukas per didelis, išgaubimas kulnui per kietas.

Būdinga:

- ♦ pūslė pripildyta skaidraus skysčio;
- ♦ paspaudus skausminga.

Ką daryti?

- ♦ Palaikius koją apie 10 minučių ramunėlių nuoviro vonelėje pūslę galima pradurti degtuko liepsnoje dezinfekuota plona data.
- ♦ Pūslė praduriama prie sveikos odos – negalima pradurti pūslės viršūnės.
- ♦ Pradūrimo vieta ir pūslė dezinfekuojama tirpalu.
- ♦ Užklijuojamas pleistras ir aprišama, kad vaikas jo nenukrapštytų, jei atsiras niežėjimas.
- ♦ Apmunama kojine, kuri gerai priglundą prie kojos.
- ♦ Vaikui 3–4 dienas neleidžiama žaisti su smėliu.

Kada kreiptis į gydytoją?

- ♦ Aplink pūslę atsirado raudonų dryžių.
- ♦ Aplink pūslę oda paraudusi, patinusi, skausminga.
- ♦ Pūslė supūliavo.



Rakštis

Tai – dažniausiai aštrių, nedidelių medžio, rečiau spyglių, pvz., rožės, dagio, agrasto, geruogės, metalo, stiklo dalelių įsmigimas į odą, rečiau į poodį. Nedidelių medžio gabalėlių rakštys nepavojingos. Tačiau, jei įsmigo papuvęs medžio ar surūdijęs metalo gabaliukas, žemėmis, ypač mėšlu, užterštas stiklas arba medžio atplaiša, žaizda yra gili, kraujuoja – tokios rakštys pavojingos.



Ką daryti?

- ♦ Ištraukite tas rakštis, kurias galite suimti pincetu arba pirštais.
- ♦ Nekreipkite dėmesio į mažas rakštis, kurias sunku ištraukti. Nieko nedarykite 1–2 dienas. Pats organizmas stengiasi išstumti rakštį kaip svetimkūnį.
- ♦ Rakštys, ypač nedidelės, geriau ir greičiau pašalinamos, kai vieta, kur jos įsmigo, yra ilgai pamirkoma. Šiltoje ramunėlių vonelėje pamirkykite apie 10 minučių, tada švarios medžiagos gabalėliu trinkite odą į tą pusę, iš kurios įlindo rakštis. Procedūrą galite pakartoti kelis kartus.
- ♦ Jeigu oda apie tą vietą, kur įsmigo rakštis, paraudo, patino (taip būna, kai įsminga nedidelės rakštys, pvz., spyglių viršūnėlės – jos ne iš karto pastebimos), pamėginkite, jei gerai matote rakštį (stipriau apšvieskite sužalotą vietą, pasinaudokite didinamuoju stiklu), jį iškrapštyti plona adata ir pincetu. Traukiant mažiau skaudės, kai rakštis įsmigimo vietą atšaldysite, pvz., ledo gabaliuku. Adata ir

pincetas prieš rakšties ištraukimą sterilizuojami degtuko liepsna (po to atšaldomi) arba etanolio (etilo alkoholiu). Rakštis bandoma iškelti arba oda atsargiai prakrapštoma, kad rakštį būtų įmanoma suimti pincetu. Odos nedraskykite, nes vaikui skauda. Ištraukusios rakštį, odą nuvalykite etanolio arba nuplaukite vandeniu (geriau tekančiu) su muilu.

- ♦ Jeigu vaikas neleidžia traukti rakšties arba abejojate, kad procedūra pavyks, dera kreiptis į gydytoją.
- ♦ Nebandykite ištraukti giliai įsmigusios rakščio ir tokių, kurių gerai nematote, pvz., stiklo gabaliukų.
- ♦ Kai iš žaizdos kraujuoja arba rakštis užteršta, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją. Užterštos rakštys gali sukelti stabligę, jei vaikas nuo jos nebuvo pasiekiamas.
- ♦ Po rakšties ištraukimo mažo vaiko skausmas ir išgąstis greičiau praeis, kai po procedūros jis bus pamalonintas skanėstu.
- ♦ Kai vaikui, ypač mažam, įsmigo rakštis, jo nebarkite, nemokykite atsargumo, nes jis ir taip išsigandęs.

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 Alfomantas Algimantas Vingras, Rūta Praninskienė, Virginija Žilinskaitė. Leidėjas „Alma Littera“, 2022 m.

Kad vaiko vasara būtų saugi



Vasaros atostogos – labiausiai vaikų laukiamos. O tėveliams dar ir galvos skausmas – kaip pasirūpinti vaiko saugumu. Vasarą vaikai fiziškai aktyvesni, daug viliojančių veiklų: norisi iki valiai prisizaisti lauke, pasivažinėti dviračiu ar paspirtuku. Juk žiemą ir laiko tiek nebus, ir oras ne visada palankus. Tačiau smalsaus ir savarankiškumo trokštančio pramogautojo užsiėmimai gali sukelti pavojingas situacijas. Todėl, kad atostogų džiaugsmų neaptemdytų bėdos, turime laikytis tam tikrų elgesio taisyklių – tiek suaugusieji, tiek, žinoma, patys vaikai.

Saugiai važinėjant dviračiu, paspirtuku ar riedučiais

Dviračių avarijos ir kritimai yra viena dažniausių vaikų traumų priežasčių vasarą. Todėl nepamirškite pasirūpinti, kad vaikas važinėtu saugiai:

- važiuojant dviračiu, paspirtuku ar riedučiais būtina apsaugoti pažeidžiamiausias vietas: dėvėti šalmą, kelių, alkūnių apsaugas. Tai padės išvengti sunkesnių sužalojimų;
- šios judėjimo priemonės turi būti tinkamo dydžio: dviratis – ne per žemas ir ne per aukštas, riedučiai turi tvirtai laikyti pėdą, bet jos nespauti;
- elektrinis paspirtukas pavojingas: jis išvysto didelį greitį, yra prastai matomas vairuotojams ir trukdo pėstiesiems. Todėl geriau teikti pirmenybę mechaniniam paspirtukui;
- važinėdamasis gali pargriūti bet kas, todėl išmokykite vaiką taisyklingai kristi: susiriesti į

kamuoliuką, kad sumažėtų kritimo jėga, griūnant nepasiremti delnais.

Uždarome langus

Didelis pavojus namuose – atidaryti langai. Vaikai nesunkiai užsiropščia ant palangės palypėję ant šalia esančių baldų. O tada joks tinkelis nuo uodų neapsaugos. Jis tik sukuria saugumo iliuziją, bet neatlaiko vaiko svorio.

Todėl nepalikite atidarytų langų, jei namuose yra mažas vaikas. Tereikia nusisukti sekundei, kuri gali būti paskutinė jo gyvenime arba sulaužinti visam laikui. Nestatykite baldų prie langų, kad vaikas negalėtų lengvai užlipti ant palangės. Sumontuokite langų atidarymo ribotuvus, rankenų spynas, kad būtų neįmanoma savarankiškai atidaryti langą.

Neturi būti vaikai pasiekiamos žaliuzių ir ritinių užuolaidų virvelės bei grandinėlės. Vaikas gali į juos įsipainioti ir uždusti.

Saugomės ugnies

Gaisras gali kilti netikėtai bet kada. Todėl tam reikia būti pasiruošusiems. Net maža kibirkštis sukelia didelių problemų. Drauge su vaikais prisiminkite priešgaisrinės saugos taisykles.

- Paaiškinkite vaikui, kad degtukai ir žiebtuvėliai nėra žaislai. Neleiskite jam žaisti su sprogiais daiktais. Vaikas neturi būti arti liepsnos ar laužo.
- Į ugnį nemetama tuščių buitinių chemikalų, ypač aerosolinių, tara, stiklainiai ir buteliai.
- Nedera įjungti elektros prietaisų, jei namuose nėra suaugusiųjų.
- Neatidarykite krosnelės ar židinio durelių, kai dega malkos.
- Kalbėkite su vaikais apie gaisro pavojų, paaiškinkite, ką daryti, jeigu įsipleikstų ugnis.

Tinkamai elgiamės miške ir vandenyje

Priminkite vaikui, kad miške nesaugu vaikščioti vienam – jis visada turėtų būti šalia tėvų. Papasakokite apie nuodingus grybus ir augalus, kurių negalima liesti. Pasirūpinkite, kad jis pasiimtų mobiliąjį telefoną, įdiekite aplikacijas, per kurias galėsite stebėti vaiko buvimo vietą.

Neignoruokite elgesio prie vandens taisyklių ir neleiskite to daryti vaikams. Nesimaudykite draudžiamose vietose, neplaukite toliau nei plūdurai, nešokite į vandenį nepatikrintose vietose. Ežero dugne gali slypėti daugybė pavojų: šakos, akmenys, duobės ir kt. Jei ežeras gilus ir nuo kranto jo gylis staigiai didėja, maudytis jame nerekomenduojama.

Pagalbinės plaukimo priemonės, tokios kaip pripučiami čiužiniai ir ratai – nėra saugūs vaikui. Geriau rinktis maudymosi rankoves ar liemenes.

Svarbiausia, kad vandenyje esantis vaikas visada būtų jūsų akiraityje.

Vaikas turi žinoti, kad vandenyje nedera žaisti pavojingus žaidimus. Negalima nardinti kito vaiko, tampyti jo už kojų ar kitaip pokštauti, šauktis pagalbos juokaujant.

Asmeninis saugumas

Vaikai turi žinoti asmeninio saugumo taisykles:

- nežaisti atokiose ir apleistose vietose (statybvietėse, apleistuose pastatuose, rūsiuose, dykvietėse, ant pastatų stogų, palėpėse ir kt.);
- gatvėje nesikalbėti su nepažįstamu suaugusiuoju, net su malonia moterimi;
- nepriimti dovanų ir saldumynų iš nepažįstamų žmonių;
- neįsileisti į butą ar namą nepažįstamo žmogaus, nesvarbu, kuo jis prisistato (policininku, gydytoju, santechniku, kaimynu, mamos drauge ir pan.);
- nelipti į svetimą automobilį be tėvų;
- neiti į liftą su nepažįstamu asmeniu;
- neliesti įtartinų daiktų.

Svarbu, kad vaikas visada palaikytų ryšį su tėvais telefonu. Turite žinoti, kur, su kuo, kuriam laikui jis išvyksta iš namų. Turėkite vaiko draugų, jų tėvų, trenerio, klasės auklėtojo ir pan. telefono numerį.

Patikrinkite, ar vaikas mintinai žino bent vieno iš tėvų telefono numerį. Sūnaus ar dukters telefonas gali pasimesti arba išsikrauti, o nežinant numerio bus sunku susisiekti su artimaisiais. Iki 6 metų amžiaus vaiko negalima palikti be priežiūros jokiais aplinkybėmis.

Parengė Undinė Gilė



DIDŽIAUSIU

vandens malonumų
erdvės



JAU PALANGOJE!



Vanagupės g. 15,
PALANGA

Vasarinė alergija – kaip gelbėtis?



Saulėtą vasaros dieną aptemdė varvanti nosis, čiaudulys, niežtinčios ir ašarojančios akys? Tai pagrindiniai sezoninės alergijos požymiai. Šios alergijos (šienligės) priežastis yra augalų žiedadulkės, kurias vėjas gali nunešti dešimtis ir net šimtus kilometrų. Patekusios į kvėpavimo takus, linkusiems į alergiją žmonėms jos sukelia stiprią imuninės sistemos reakciją.

Kodėl žiedadulkės alergizuoja?

Vasarą sklendo žydinčių gėlių, žolių ir piktžolių žiedadulkės. Jų kiekis priklauso nuo meteorologinių sąlygų. Daugiau žiedadulkių ore sausą ir saulėtą dieną, o sumažėja palijus: jos nusėda ant žemės. Tačiau išdžiūvusios vėl pasklinda ore.

Susidūrus su alergizuojančiomis žiedadulkėmis pradeda gamintis specifiniai IgE antikūnai, kurie lemia alerginės ligos požymius. O ji dažnai painiojama su peršalimu. Tačiau atskirti šienligę nuo įprastos ūminės kvėpavimo takų virusinės infekcijos galite pagal kelis požymius. Vienas iš jų yra simptomų trukmė: peršalimas praeina per kelias dienas, tačiau alergijos simptomai gali tęstis kelias savaites, priklausomai nuo žiedadulkių koncentracijos ore. Šienligei nebūdingi įprasti peršalimo ligos požymiai: karščiavimas, kosulys, raumenų skausmas. Nosies išskyros esant šienligei nesutirštėja, kaip peršalus, bet išlieka skystos ir skaidrios.

Daugumai žmonių alergijos simptomai nėra sunkūs ir ilgai nekamuoją, tačiau ignoruoti jų nevverta. Negydoma ir užsitęsusi alerginė sloga pažeidžia nosies ir gilesnių kvėpavimo takų gleivinę,

o tai padidina bronchinės astmos tikimybę. Be to, kai kuriems šienligė gali sukelti stipresnę alerginę reakciją – net sutrikdyti kvėpavimą.

Nors taip nutinka retai, tačiau nepamirškime, kad vis dėlto galima sunki ūmiai besivystanti alerginė reakcija, tokia kaip gyvybei pavojinga anafilaksija. Tuomet sutrinka kvėpavimas ir staiga sumažėja kraujospūdis, kartais prarandama sąmonė.

Alergiją žiedadulkėms gali paskatinti paveldimumas. Turi įtakos imuninė sistema. Kai kurių žmonių imuninė sistema pernelyg stipriai reaguoja į alergenų. Šienligės rizika didesnė sergant kitomis alerginėmis ligomis – astma, alerginiu dermatitu ar egzema. Jautrumą žiedadulkėms gali išprovokuoti oro tarša, tabako dūmai ir kt. Tai pažeidžia kvėpavimo takus, pro kuriuos alergenai lengviau patenka į organizmą.

Kad sezoninė alergija nenukamotų

Nuo žiedadulkių nepasislėpsime, tačiau galime susilpninti jų keliamą diskomfortą mažiau kontaktuojami su alergenais. Padės keletas paprastų rekomendacijų:

- alergizuojančių augalų žydėjimo laikotarpiams

sausu ir vėjotu oru rečiau eikite į lauką, mažiau ten būkite;

- stebėkite žiedadulkių koncentracijos lygį ore naudodami specialias programas, pavyzdžiui, mobiliąją programėlę PASYFO, kuri padės sužinoti alergijos simptomų prognozę;
- užsidėkite akinius nuo saulės ir, jei įmanoma, medicininę kaukę;
- grįžę namo, nusiprauskite po dušu, praskalaukite nosį, pasikeiskite drabužius;
- patalpas vėdinkite lietingu oru, naudokite specialius oro valytuvus ir drėkintuvus;
- reguliariai plaukite grindis, valykite dulkes.

Gali tekti laikytis dietos

Alergiškiems augalų žiedadulkėms žmonėms patariama atkreipti dėmesį į mitybą, nes kartu su šienlige gali atsirasti kryžminės reakcijos. Jų priežastis – augalų biologinis panašumas. Paprastai tai, kai kuriuose maisto produktuose yra baltymų, panašių į žiedadulkių baltymus, ir jie gali sukelti panašius simptomus.

Žolėms ir piktžolėms jautriems žmonėms alergines reakcijas gali sukelti pomidorai, apelsinai, arbūzai, melionai. Alergiškiems žolių žiedadulkėms reikėtų vengti bulvių, kviečių, žirnių, žemės riešutų, kivių, datulių. Jeigu alergizuoja piktžolių žiedadulkės, gali tekti atsakyti morkų, svogūnų, saulėgrąžų sėklų, obuolių, persikų, salierų, garstyčių,

petražolių.

Šienligės kamuojamiems žmonėms nerekomenduojami vaistažolių preparatai ir arbatos. Pakoregavus mitybą galima sumažinti alerginių reakcijų stiprumą.

Kaip palengvinti šienligės simptomus?

Lengvesniais atvejais gali padėti nereceptiniai antihistamininiai vaistai, kurie susilpnina organizmo reakciją į alergeną. Šienligės sukeltam nosies gleivinės uždegimui slopinti galite įsigyti specialų nosies purškalą. Akių niežėjimą ir ašarojimą padės nuraminti specialūs akių lašai.

Jei simptomai labai stiprūs ir kamuoja ilgai, pasikonsultuokite su gydytoju alergologu, kuris paskirs gydymą.

Kova su alergijomis bus veiksminga tik tuo atveju, jei žmogus tiksliai žinos, kad jis jautrus žiedadulkėms, ir konkrečiai – kokie augalai sukelia ligą. Konkretus dirgiklis išsiaiškinamas atliekant odos testus arba kraujo tyrimus, skirtus specifiniams antikūnams nustatyti. Šie tyrimai leidžia ne tik koreguoti gydymą: nustatius alergeną galima iš anksto pasiruošti alergizuojančių augalų žydėjimo periodui. Vaistus reikėtų pradėti vartoti prieš dvi savaites iki jų žiedadulkių atsiradimo.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Zyrtec®

cetyrizinai dihydrochloridum

Pasakykite „NE“ alergijai!

Patikimas antialerginis vaistas vaikams nuo 2 metų sezoninio ir nuolatinio alerginio rinito simptomams (nosies ir akių) palengvinti*



NERECEPTINIS VAISTINIS PREPARATAS. Zyrtec 1 mg/ml geriamasis tirpalas, 75 ml

Veiklioji medžiaga ir stiprumas: cetyrizino dihydrochloridas. 10 ml (atitinka 2 matavimo šaukštus) yra 10 mg cetyrizino dihydrochlorido. **Terapinės indikacijos:** Zyrtec 1 mg/ml geriamasis tirpalas skirtas suaugusiems ir 2 metų bei vyresniems vaikams sezoninio ir nuolatinio alerginio rinito simptomams (nosies ir akių) palengvinti; dilginei palengvinti. **Vartojimo būdas ir dozavimas:** Vartojamas vaikams nuo 6 iki 12 metų amžiaus: rekomenduojama dozė yra 5 ml du kartus per parą. Vartojamas vaikams nuo 2 iki 6 metų amžiaus rekomenduojama dozė yra 2,5 ml geriamojo tirpalo du kartus per parą. Pacientai, kurių inkstų funkcija sutrikusi rekomenduojama vartoti 5 ml vieng kartą per parą. **Kontraindikacijos:** Zyrtec vartoti draudžiama: jeigu sergate sunkia inkstų liga, kai reikalingos dializės; jeigu yra alergija cetyrizino dihydrochloridui, bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, hidroksizinui arba bet kuriam piperazino dariniui. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės:** Jeigu sergate inkstų nepakankamumu, klauskite gydytojo patarimo; jei būtina, Jums reikės vartoti mažesnę vaisto dozę. Jeigu turite šlapinimosi problemų, sergate epilepsija ar Jums gali būti traukulių, pasitarkite su gydytoju. **Nepageidaujamas poveikis:** Dažniausiai pasitaikantys nepageidaujami reiškiniai: nuovargis, galvos skausmas, sausumas burnoje, psichikos sutrikimai, mieguistumas. **Pakuotė:** Pakuotėje yra 1 mg/ml geriamasis tirpalas 75 Registruotas UCB Pharma Oy Finland **Vietinis atstovas** MagnaPharm Baltics, UAB **Olimpiečių g. 1-37, Vilnius, LT-09235 Tel. +37065220312 Teksto peržiūros data 2022 m. Birželio 13 d.** Išsami informacija apie šį vaistinį preparatą pateikiama Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos tinklalapyje <http://www.vvkt.lt/> Specialistai pastebėję šalutinį poveikį ir (ar) gavę informaciją apie tai turi pranešti Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie LR apsaugos ministerijos el. paštu: NepageidaujamaR@vvkt.lt ar kitu būdu, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vvkt.lt **Reklaminio teksto parengimo data 2025-05-14. 2505_SP_Zyrtec_A134_LIT**

*Zyrtec vaistinio preparato charakteristikų santrauka

Kodėl į kelionę reikia pasiimti ir probiotikų?



Pagaliau važiuojame atostogauti – ten, kur saulė, jūra ir egzotiški delikatesai – apie kuriuos ilgai svajojome laukdami kelionės. Tačiau šiuos malonumus gali užgožti staiga užklupę negalavimai, o vienas dažniausių – viduriavimas. Taigi, turime būti pasirengę įveikti šią bėdą.

Svarbiausia – saugus maistas ir higiena

Viduriavimo tikimybė priklauso nuo lankomos šalies, keliautojo elgesio ir higieninių įpročių, organizmo savybių bei imuniteto. Dažniausiai suviduriuoja atostogaujantys Azijoje, Afrikoje, Vidurio Rytuose, Lotynų Amerikoje. Kitokia aplinka bei maistas, neįprasta vandens sudėtis lemia ir žarnyno mikrobiotos pokyčius:

viršnamame trakte atsiranda neįprastos bakterijos. Jos gali pažeisti bakterijų pusiausvyrą, sukelti disbiozę, kuri ir lemia viduriavimą.

Dažnai keliautojų viduriavimas susijęs su infekcija. Infekcinę ligą gali sukelti bakterijos: *E. coli*, kampilobakterijos, šigelės, salmonelės. Taip pat kelionėje gali užklupti virusai (norovirusai, rotavirusai) ir parazitai (pvz., *Giardia lamblia*).

Pagrindinis šių mikroorganizmų šaltinis nepakankamai termiškai apdorota mėsa ar žuvis, nenulupti vaisiai, užterštos daržovės ir vanduo. Infekcija patenka į organizmą su netinkamai laikomais maisto produktais – kiaušiniiais, nepasterizuotu pienu ar jo produktais, pavyzdžiui, ledais, konditerijos gaminiais su kremu, padažais. Galite apsinuodyti atsigaivinę gėrimu su ledo kubeliais, jeigu sušaldytas iš čiaupo bėgantis vanduo.

Infekcija taip pat perduodama kontaktuojant su sergančiuoju, jei nesilaikoma higienos

taisyklių. Dėl to kelionėje dažnai suviduriuoja vaikai, kurie neįpratę visuomet laikytis higienos reikalavimų.

Svarbi ne tik vieta, kurioje atostogaujame, bet ir viešbučio lygis. Kelionėse su įskaičiuotu maitinimu rizika mažesnė nei valgant gatvės kavinėse, turguose, vietinių prekeivių parduotuvėse ir kioskeluose. Karšto klimato sąlygomis viduriavimo rizika padidėja, nes aukšta temperatūra skatina infekcijų vystymąsi ir plitimą.

Didelis viduriavimo pavojus – dehidratacija

Patekę į virškinamąjį traktą infekcijos sukėlėjai dauginasi, išskiria toksinus ir sukelia žarnyno infekciją. Suviduriuoti galima ne tik kelionėje, bet ir išvykus iš svečios šalies (inkubacinis infekcijos periodas trunka nuo kelių valandų iki kelių dienų).

Kartu su staiga prasidėjusiu viduriavimu atsiranda pilvo skausmas, pykinimas, gali pakilti temperatūra. Tuštinamasi daugiau nei 3 kartus per dieną, išmatose gali atsirasti kraujo priemaišų, kai kurie sunegalavusieji vemia. Gali kamuoti nesuvaldomas noras tuštintis, bendras silpnumas, galvos skausmas. Šios bėdos sukelia daug nepatogumų kelionėje. Paprastai keliautojų viduriavimas praeina per tris–keturias dienas, tačiau gali užsitęsti ilgiau.

Viduriuojant rekomenduojama laikytis švelnios dietos, vengiant sunkiai virškinamų riebių, aštrių, sūrių, keptų riebaluose patiekalų, konservuotų, rūkytų maisto produktų. Verčiau atsisakyti daug skaidulų turinčių šviežių vaisių ir daržovių, rupios duonos.

Viduriuojant netenkama skysčių ir galime patirti dehidrataciją. Ši bėda ypatingai greitai ištinka vaikus, žmones, sergančius lėtinėmis ligomis, silpninančiomis imuninę sistemą. Taigi, vienas iš svarbiausių tikslų viduriuojant – atkurti vandens bei druskų pusiausvyrą. Todėl reikia gerti daug skysčių. Tinka vanduo, natūralus sultinys, pasaldinta arbata, vaisių sultys. Esant sunkesniai viduriavimui ir praradus daug skysčių, gali prireikti druskos tirpalo, kurio miltelių įsigysite vaistinėje.

Kaip išvengti virškinimo problemų atostogaujant?

Pagrindinės keliautojų viduriavimo prevencijos priemonės – asmeninė higiena ir maisto produktų saugumas. Prieš valgydami visada nusiplaukite rankas su muilu arba naudokite antiseptiką. Atidžiai patikrinkite maisto produktų galiojimo laiką, nerizikuokite, jeigu jis pasibaigęs. Rinkitės gerai termiškai apdorotą mėsą ir žuvį. Laikykite maisto produktus tinkamoje temperatūroje. Prieš valgydami šviežias daržoves ir vaisius gerai juos nuplaukite ir nulupkite.

Būkite atsargūs rinkdamiesi maitinimo įstaigas išvykoje, venkite gatvėje parduodamo maisto. Rizikuosite užkandinėse ir kioskuose valgydami net vaisius bei daržoves, kurie parduodami nulupti ir supjaustyti. Norėdami paragauti vietinės virtuvės patiekalų, rinkitės pagamintą aukštoje temperatūroje. Neįprastus, egzotiškus maisto produktus ragaukite po truputį, nes jų persivalgius, galima suviduriuoti.

Viena iš svarbių prevencinių priemonių, galinčių padėti išvengti viduriavimo arba jį sušvelninti – probiotikai. Jeigu gerųjų bakterijų žarnyne pakanka, organizmui lengviau atsilaukyti prieš svetimus mikroorganizmus ir mažesnė viduriavimo tikimybė.

Greičiau atsikratyti viduriavimo gali padėti probiotikai

Keliautojų viduriavimas paprastai praeina nesunkiai, tačiau infekcinė liga gali išprovokuoti dirgliosios žarnos sindromą arba reaktyvųjį artritą. Jeigu viduriuojate gausiai, dažnai ir ilgiau nei 4 dienas, kamuoja stiprus pilvo skausmas, silpnumas, vemiate, karščiujate, išmatose atsiranda kraujo, reikia skubiai kreiptis į artimiausią gydymo įstaigą.

Viena iš žarnyno mikrobiotos funkcijų yra užkirsti kelią patogeninių mikroorganizmų pateikimui arba jį apriboti. Nepriklausomai nuo sukėlėjo, viduriavimas sutrikdo žarnyno mikrobiotos pusiausvyrą ir sukelia disbiozę. Mikrobiotai atkurti reikalingos probiotinės – gerosios bakterijos.

Subalansuota žarnyno mikrobiota lemia sklandų žarnyno darbą ir stiprią imuninę sistemą, todėl viduriuojant svarbu atkurti bakterijų pusiausvyrą. Tam kelionės vaistinėje patariama turėti probiotiko preparatą.

Vienas iš probiotinių preparatų *Saccharomyces boulardii* yra pagamintas iš mieliagrybio, kurio nėra žarnyno mikrobiotos sudėtyje. Tačiau *S. boulardii* veikia panašiai kaip normali mikrobiota: palaiko sveiką bakterijų balansą ir gerina maistinių medžiagų pasisavinimą. Taip pat slopina patogeninių mikroorganizmų dauginimąsi ir jų toksinų poveikį. Vienas iš šio mieliagrybio privalumų, kad jis atsparus skrandžio rūgštimis, todėl veikia efektyviai. Didelė šių mikroorganizmų koncentracija greitai susidaro ir išlieka, kol vartojamas probiotikas. Nutraukus vartojimą jis pasišalina iš žarnyno. Be to, *S. boulardii* yra atsparus antibiotikams, todėl jį galėsite vartoti, jeigu gydytojas skirs šiuos vaistus.

Šio mieliagrybio preparatą pradėjus vartoti nuo virusinės žarnyno infekcijos pradžios mažiau kamuos viduriavimas ir greičiau pasveiksite.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Vaiko trumparegystės valdymas: ką galime padaryti šiandien?

Stellest®

Silpstanti rega vis jaunesniame amžiuje – XXI a. ryškė. Trumparegystė, dar vadinama miopija, yra viena dažniausiai pasitaikančių akių refrakcijos ydų, kai akys pradeda per greitai augti, t. y. jos tampa ilgesnės, nei turėtų būti, todėl vaizdas susidaro prieš akies tinklainę ir tolimi objektai atrodo neryškūs. Kuo jaunesnio amžiaus vaikui prasideda trumparegystė, tuo didesnė rizika išsivystyti didelio laipsnio trumparegystei, nes akies vidinės struktūros (tinklainė ir gyslainė) yra labiau išsitempusios ir išsilydo didesnė tikimybė susirgti įvairiomis akių ligomis ateityje.



Pagrindiniai trumparegystės simptomai

Ir tėvai, ir pedagogai turėtų būti atidūs bei reaguoti, pastebėję pirmuosius pablogėjusios vaiko regos simptomus arba jeigu jis pats pasiskundžia. Jei mažas vaikas nepastebi trupinukų (kuriuos įprastai mėgsta rankioti), skrendančio paukščio danguje, žvairuoja žiūrėdamas tiesiai ar nuolat trina akis net ir nenorėdamas miegelio, jei mokyklinukai pradeda nebematyti, kas užrašyta ant lentos, susiduria su sunkumais skaitant ir rašant, skundžiasi dideliu nuovargiu ir galvos skausmais – tai ženklai, kad pats laikas vizitui pas gydytoją oftalmologą.

Kodėl atsiranda miopija?

Trumparegystė gali išsivystyti dėl kelių skirtingų priežasčių – dažniausiai vaikas turi arba genetinį polinkį, arba akių problemas sukelia aplinkos veiksniai. Jei vienas iš tėvų yra trumparegis, rizika vaikui tapti trumparegiu padidėja 2 kartus, o jei abu tėvai trumparegiai – net 5 kartus. Ilgalaikis artimas darbas kompiuteriu ar mobiliuoju telefonu didina akių įtampą bei skatina trumparegystę. Dopaminas – svarbus cheminis junginys – atlieka reikšmingą vaidmenį palaikant gerą regą, o jo išsiskyrimas smegenyse tiesiogiai priklauso nuo gaunamos dienos šviesos. Esant jos trūkumui, akys gali pradėti vystytis nekontroliuojamai, skatinamos trumparegystės progresavimą.

Vaiko trumparegystė ir iššūkiai

Miopija turi reikšmingos įtakos ne tik akių sveikatai, bet gali lemti ir sunkumus kasdienėje veikloje. Pavyzdžiui, akademinėje aplinkoje vaikui, negalinčiam aiškiai matyti užrašų ant lentos, gali kilti iššūkių suprasti mokymosi medžiagą, sumažėti motyvacija bei susidomėjimas pamokomis. Užduotys, kurioms reikalingas tikslumas ir atidumas detalėms (skaitant arba rašant), gali kelti papildomą stresą ir sumažinti pasitikėjimą savo gebėjimais. Dėl nekoreguotos trumparegystės vaikas tampa labiau priklausomas nuo kitų – dažniau prašant pagalbos iš mokytojų ar bendraklasių, silpnėja savarankiškumo įgūdžiai. Patiriamas sunkumas gerai matyti į tolį gali apsunkinti kasdienį vaiko gyvenimą atliekant įprastus veiksmus – pereinant per gatvę ar naudojantis viešuoju transportu. Taip pat gali būti paveikti tarpasmeniniai ryšiai. Vaikai, turintys regos sutrikimų, gali jaustis nepatogiai dalyvaudami grupinėse veiklose, tokiose kaip sporto renginiai, žaidimai ar net bendraudami su kitais vaikais. Dėl šios priežasties jie gali patirti socialinę atskirtį.

Trumparegystė progresuoja – ką daryti?

Optinė biometrija – vienas naujausių bei svarbiausių tyrimų vertinant trumparegystės progresavimo riziką. Daugiafunkcinis diagnostinis prietaisas skirtas:

- nustatyti akies ašies ilgį ir akies augimo pokyčius, pagal

Užsak. nr. 732

- kuriuos vertinamas individualus trumparegystės progresavimas;
- ragenos topografijos tyrimui. Tai svarbu diagnozuojant keratokonusą ar jeigu tiriant kitais metodais nepasiekiamas tinkamas regos korekcijos rezultatas;
- įvertinti ašarų plėvelę, kurios parametrai svarbūs diagnozuojant sausų akių sindromą.

Šis tyrimas ypač naudingas vaikams, jei trumparegystė progresuoja labai greitai ar nustatoma jauname amžiuje. Taip pat siekiant įvertinti trumparegystės išsivystymo riziką, jei šeimoje yra trumparegių. Procedūra yra neinvazinė, todėl vaikui nesukelia papildomo diskomforto.

Stellest® lęšiai – pažangiausia kova prieš trumparegystę

„Fielmann“ pristato novatoriškus trumparegystės valdymui skirtus Stellest® akinių lęšius, kurie ne tik padeda koreguoti miopiją, bet ir efektyviai stabdo trumparegystės progresavimą.

Moksliniai tyrimai, kuriuos šešerius metus vykdė šių lęšių kūrėjas ir gamintojas „Essilor“, nustatė, kad vaikams, kurie kasdien, nepertraukiamai 12 val. nešiojo Stellest® lęšius, trumparegystės progresavimas vidutiniškai sumažėjo 1,95 D (57 %)*, o akies obuolio augimas sulėtėjo 0,81 mm (52 %)*, lyginant su vaikais, nešiojančiais įprastus vieno židinio lęšius. Tyrimu tai pat nustatyta, kad aukšto laipsnio trumparegystės (–6 D arba aukštesnio laipsnio) išsivystymo rizika sumažėjo nuo 38 % vieno židinio lęšių nešiotųjų tiriamųjų grupėje, iki 9 % Stellest® lęšių nešiotųjų tiriamųjų grupėje.

Šie lęšiai pasižymi unikalia H.A.L.T. (angl. *Highly Aspherical Lenslet Target*) technologija, kuri, naudojant asferinius mikrolęšius, leidžia fokusuoti šviesą ne į paviršių, o sukurti išsklaidytos šviesos pluoštą prieš tinklainę. Šis šviesos pagrindu sugeneruotas signalas, specifiskai stimuliuojantis regos sistemą, skatina lėtesnį trumparegystės progresavimą. Stellest® lęšiai yra lengvi, todėl ypač



patogūs vaikams. Jie gaminami iš inovatyvios bei patvarios Airwear medžiagos, iš kurios kuriami NASA astronautų priekiniai šalmai skydeliai ir yra padengti specialia Crizal Kids UV danga, kuri šalina atspindžius 360 laipsnių kampu – ir nuo išorinio, ir nuo vidinio lęšių paviršiaus.



*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, lyginant su vieno židinio akinių lęšiais: atsitiktinių imčių klinikinis tyrimas. JAMA Ophthalmol. 140(5), 472–478.

Kaip dar galime padėti vaikui?

Nors yra veiksnių, kurių nepakeisime (genetika), tačiau yra prevencinių būdų, kurie gali sumažinti trumparegystės riziką bei palengvinti simptomus. Reguliari akių patikra kas metus ar kas 6 mėnesius nustačius prasidėjusią miopiją gali padėti užkirsti kelią situacijos prastėjimui. Vaikai, kurie praleidžia bent 2–3 valandas per dieną lauke, turi mažesnę trumparegystės išsivystymo riziką. Geras apšvietimas aplinkoje, kurioje vaikas skaito ar dirba su išmaniaisiais ekranais, tinkamas 30–40 cm akių atstumas nuo mažų ekranų, reguliariai kas 45 min. daromos pertraukos nuo išmaniųjų ekranų padės sumažinti akių įtampą ir nuovargį.

Siekiant sustabdyti ar sulėtinti vaikų trumparegystės progresavimą, aktualus ne tik gydytojų vaidmuo, bet ir dėmesingas tėvų įsitraukimas. Atvykite į „Fielmann“ optikas su oftalmologo išrašytu receptu, o mes pasirūpinsime, kad Jūsų vaikas ryškiai matytų visus pasaulio tolius nešiodamas savo svajonių akinukus ar jo poreikius geriausiai atitinkančius inovatyvius lęšius.

Fielmann

rūpi kiekvienas – ir didelis, ir mažas!

Tinkamas vanduo būsimums ir maitinančioms mamoms – geriausia žemės gelmių dovana



Užsak. nr/733

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 ir vandens someljė Aiste Miliūte.

– 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 priklauso 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. Todėl patarčiau moterims nepamiršti su gydytoju pasikonsultuoti apie individualų vandens poreikį kiekviename nėštumo etape, aiškintis, 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. 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 dehidracija? Ar tai pavojinga moteriai, jos įsčiose augančiam vaisiui?

– 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 dehidracijos požymis. Kaip ir vidurių užkietėjimas, kūno temperatūros nesusiregulavimas, nes dėl vandens trūkumo gali kamuoti karštis. Dehidraciją rodo ir galūnių tinimas, nes dėl nepakankamos hidratacijos organizmas pradeda kaupti skysčius. Dehidracija 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 nėščiai 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 dehidracija, kuri užklumpa skrydžio metu ar esant karšties orams. Didesnis

dehidracijos pavojus nėščiasias užklumpa ir dėl pykinimo. Kai kurios, ypač nėštumo pradžioje, kartais nenori ne tik valgyti, bet ir gerti. Tokiu atveju reikia gurkšnoti vandenį nuolatos, bet labai mažais gurkšneliais. Vienu kartu išgėrus 100 ar 200 mililitrų vandens organizmas gali jį atmesti ir moteris manys, 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.

– O kuo vanduo toks svarbus maitinančioms moterims?

– Vandens reikia ne tik dėl visų anksčiau išvardytų priežasčių. Vien tik maitindama 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.

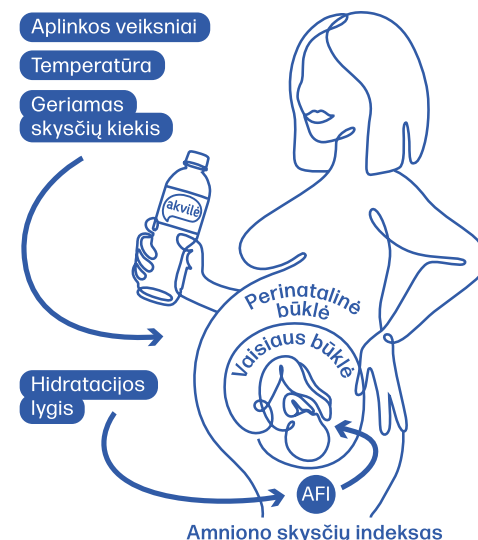
– Ką saugu ir ką nesaugu vartoti būsimums mamoms ar kūdikius maitinančioms moterims? Ar užtenka paprasčiausio vandens iš čiaupo?

– Kiekvienam sveikam suaugusiam žmogui, nesergančiam jokiais ligomis, saugu gerti vandenį iš čiaupo. Bet nėštumo ir maitinimo metu moteris yra atsakinga 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 – nitrātų ir nitrītų, 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 vandenyje yra leistinas šių medžiagų kiekis, organizmas su išgeriamu didesniu vandens kiekiu gauna jų daugiau. Nitratai ir nitratai neleidžia pasisavinti pakankamai deguonies kraujyje, ir tai labai pavojinga kūdikiams iki vieno 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 moteris dažnai geria mineralų papildus, kad jų užtektų ir joms pačioms, ir augančiam vaisiui, tačiau kartais nesusimąsto, kad gerdamos filtruotą vandenį kaip tik mažina mineralų kiekį organizme.

– 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 Dzūkijos nacionaliniame parke, kur niekada nebuvo plėtojama nei žemdirbystė, nei pramoninė veikla, į vandenį nepateko nitratai, kurie vėliau skyla į nitratus. 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. 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.

Lina Šaltė, Lrytas redakcija



Kaip atpažinti ir palengvinti pilvuko dieglius?

Kūdikio verksmas yra normalus reiškinys, su kuriuo susiduria tėvai. Tik taip mažylis gali pranešti apie savo poreikius. Bet jei kūdikis nenumaldomai rėkia kelias valandas per dieną, galbūt pilvuką raizo diegliai.



Kas tie pilvuko diegliai?

Diegliai diagnozuojami tuomet, kai atmeta mos kitos sveikatos sutrikimų priežastys. Tai yra, kūdikis neserga, jis sotus, sausas, išsimiegojęs, patogiausiai įsitaisęs, bet vis tiek irzlus, blaškosi ir verkia. Rėkti mažylis pradeda netikėtai, be jokios aki-vaizdžios priežasties, o paskui taip pat staiga liau- jasi.

Pilvo dieglių kamuojamas vaikas rėkia kiek įmanydamas, lenkia kojytes prie pilvo, spaudžia kumštukus, išrausta. Nuraminti jį, atrodo, neįmanoma – niekas nepadeda arba gelbsti tik trumpam, ir gyvenimas tėvams virsta košmaru. Tėvų įtampa ir stresas dar labiau sustiprina mažylio verksmą, nes jis jaučia jų nuotaiką.

Pilvo diegliai nėra liga, jie nepavojingi sveikatai – tai savaime su amžiumi praeinanti problema. Todėl reikia tiesiog kantriai išlaukti stengiantis palengvinti kūdikio būklę.

Diegliai dažniausiai prasideda pirmosiomis kūdikio gyvenimo savaitėmis. Taip pat yra ryšys su paros laiku – pilvuko skausmai apninka antroje dienos pusėje arba vakare ir trunka apie 2–3 valandas. Nenumaldomo verksmo priepuoliai gali tęstis iki 4–6 mėn.

Taigi pilvuko dieglius galite atpažinti pagal verkimo trukmę ir kartojimosi laiką bei dažnį, išsiaiškinus, kad nėra kitų priežasčių. Žinoma, nustatinėti

diagnozę savarankiškai neverta. Nepaaiškinamas verksmas yra priežastis parodyti kūdikį pediatrai.

Kas sukelia pilvuko skausmą?

Pilvo diegliai kamuoja ir natūraliai žindomus kūdikius, ir maitinamus mišinukais. Tikslios jų priežastys nežinomos, o įtakos jiems atsirasti gali turėti daugelis veiksnių.

- Žarnyno mikrobiotos balanso sutrikimas, kai pritrūksta gerųjų bakterijų. Taip gali nutikti gimdant cezario pjūvio operacijos metu, nes kūdikis negauna šių bakterijų iš mamos organizmo. Gerąsias bakterijas pažeidžia antibiotikai, kuriuos vartojo mama ar teko duoti kūdikiui iškart po gimimo.
- Karvės pieno baltymų netoleravimas, jei žindanti mama vartoja pieno produktus arba kūdikis maitinamas su karvės pienu pagamintais mišinukais.
- Pienė esantį cukrų – laktozę skaidančio fermento laktazės trūkumas organizme. Laikinas laktozės netoleravimas dėl šio fermento trūkumo kūdikiams atsiranda ir todėl, kad jų žarnynas dar nesubrendęs. Tokiu atveju į motinos pieną arba mišinuką galima pridėti laktazės fermento lašiukų.
- Pilvuko skausmo kaltininkai gali būti kai kurie žindančios mamos suvalgyti maisto produktai,

pavyzdžiui, kopūstai, ridikėliai, svogūnai, česnakai, riešutai, vynuogės, kriaušės.

- Virškinamojo trakto nebrandumas, lemiantis dujų kaupimąsi žarnyne.
- Netinkamas maitinimo būdas, kai kūdikis praryja daug oro apžiojęs ne visą spenelį arba maitinamas iš netinkamo buteliuko. Oro kartu su maistu prisivalgo skubėdamas gerti pienuką peralkęs kūdikis. Diegliai gali kamuoti persivalgiusių mažylį.
- Vienas iš dieglius lemiančių veiksnių – nebrandi nervinė sistema. Turi reikšmės psichosocialiniai faktoriai: kūdikio emocinis jautrumas, įtempta situacija šeimoje. Diegliai dažniau kamuoja mamų, kurios neštumo metu patyrė daug streso ir įtampas, vaikus.
- Didesnę pilvo dieglių tikimybę lemia rūkymas neštumo metu, po gimdymo.

Kaip padėti kūdikiui?

Pirmas dalykas, kurį turėtų padaryti tėvai, – nusiraminti patys. Yra daug būdų verkiانčiam kūdikiui nuraminti, kuriuos galėtumėte išbandyti.

- Tinkamai priglauskite kūdikį prie krūties, keiskite buteliuką, jei kūdikis maitinamas dirbtinai, – tai padės nuryti mažiau oro. Galite įsigyti buteliuką, kuris pagamintas taip, kad oras nepatektų į kūdikio pilvuką.
- Jeigu maitinate kūdikį dirbtinai, pasitarkite su

gydytoju dėl mišnuko.

- Neperkaitinkite – jei maitinate mišinuku, laikykite paruošimo taisyklių ir dozavimo pagal amžių.
- Po maitinimo palaikykite kūdikį vertikaliai, kad padėtumėte jam atsirūgti. Taip iš virškinamojo trakto pasišalins nurytas oras ir sumažės slėgis skrandyje.
- Nusiraminti kūdikiui padeda nešiojimas ir supimas.
- Gali padėti šiluma – vaikiška šildyklė arba lygintuvu pašildytas vystyklas ant pilvuko.
- Priglauskite mažylį prie savęs, nuogu pilvuko paguldysite kūdikį ant savo ar tėčio krūtinės.
- Pasitelkite vadinamąjį baltąjį triukšmą: galite įjungti oro valytuvą, ventiliatorių arba specialų prietaisą.
- Galbūt mažylis nusiramins vežiojamas automobilyje ar vežimėlyje.
- Prieš maitinimą paguldysite kūdikį ant pilvuko sulenktomis kojytėmis – tai padės sumažinti susikaupusias dujas.
- Jeigu žindote, pabandykite iš savo raciono išbraukti įtartinę produktą, kurį suvalgius kūdikis ima verkti.
- Kad oras greičiau pasišalintų, švelniai pamasauokite pilvuką pagal laikrodžio rodyklę, pamankštinkite kojytes – lenkiant jas prie pilvo.

Parėngė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Co-Lactase®

0+

Mažas lašas – didelė pagalba skaidant laktozę

Saugu nuo gimimo

Sumažina pilvo dieglių atsiradimą

Be konservantų ir kvapiųjų medžiagų

Be cukraus



MagnaPharm
One Team. One Solution

Specialios medicininės paskirties maisto produktas.
Prieš vartojimą, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu.

2408_SP_Co-Lactase_A79_LIT

Kodėl skilinėja speneliai?



Motinos pienas suteikia kūdikiui visas maistines medžiagas ir energiją, kurią jam reikia pirmaisiais gyvenimo mėnesiais. Jame yra antikūnų, padedančių apsisaugoti nuo daugelio įprastų vaikiškų ligų. Tačiau žindymas gali būti iššūkis dėl įvairių problemų, tokių kaip skaudantys ir suskilinęję speneliai. Šios problemos gali sukelti diskomfortą tiek mamai, tiek kūdikiui ir galiausiai sutrikdyti maitinimą. Kodėl taip nutinka ir kaip apsisaugoti?

Kas labiausiai kenkia speneliams?

Žindymo metu skaudėti neturi. Nebent pačioje pradžioje – prisitaikant prie kūdikio maitinimo krūtimi. Pagrindinė spenelių skausmo ir įtrūkių priežastis – netinkamas krūties apžiojimas. Kūdikis turi apžioti ne tik spenelį, bet kartu ir aplink jį esantį apskritą rusvą laukelį (areolę). Tinkamai žindant spenelis yra giliai burnoje ir spaudomas pigmentinis laukelis. Gerai apžiojusiam krūtį kūdikiui lengviau ištraukti pieną, todėl speneliai mažiau traumojami.

Jeigu mažylio burnoje atsiduria tik spenelis, jo jautrią odą dantenos stipriai traumuoja. Todėl mamai skauda ir gali atsirasti įtrūkimų. Be to, čiulpiant tik spenelį, pienas teka lėtai ir kūdikiui tenka ilgai dirbuoti. Svarbu ir tai, kaip po žindymo atitrauksite mažylį nuo krūties. Spenelį iš burnos reikia ištraukti švelniai, o tai padaryti geriausia tuomet, kai pasisotinęs mažylis išsižioja ir jį paleis.

Kol naujagimis mokosi žįsti, geriausia apsieiti be buteliuko. Mažylis gali susipainioti, jeigu pakai-

tomis jį maitinsite iš buteliuko, nes krūtį jis žinda kitaip nei čiulpia žinduką.

Spenelių įtrūkimus gali paskatinti dažnas krūtų plovimas prieš ir po maitinimo, ypač su prausikliais. Oda išsausėja ir darosi lengviau pažeidžiama. Todėl reguliariai plauti krūtis prieš maitinimą nerekomenduojama, tik prausiantis visą kūną – kartą per dieną. Tai išsaugo natūralią odos drėgmę. Prieš pradėdamos maitinti, galite nuvalyti spenelį savo pienu.

Papildoma trintis ir spaudimas spenelių srityje atsiranda dėl aptemptų drabužių, ypač jei audinys yra standus arba šiurkštus. Tai dirgina ir pažeidžia jautrią odą.

Dar viena spenelių traumavimo priežastis atsiranda prasikalus dantukams, kai mažylis kasosi dantenas arba kandžiojasi žaisdamas. Tada geriausia nustoti maitinti. Atsargiai ištraukite spenelį iš mažylio burnytės ir vėl pasiūlykite krūtį po kurio laiko. Švelniai ištraukti krūtį galite įkišusi mažąjį pirštą ties burnos kampučiu.

Sutrūkinėjusių spenelių pavojai

Spenelių įtrūkimai – atviri vartai infekcijų sukėlimams. Vienas iš pavojų – krūties uždegimas mastitas, kurio kita priežastis – pieno sąstovis. Po gimdymo mamos imunitetas silpnėjęs, o per pažeidimus spenelyje infekcija nesunkiai patenka į organizmą.

Kitas spenelių įtrūkių keliamas pavojus – pienligė, kurią sukelia grybelis *Candida albicans*. Šis grybelis – įprastinis burnos, žarnyno, makšties ir odos gyventojas. Paprastai jis nesukelia jokių problemų, tačiau, susidarius palankioms sąlygoms, gali pradėti daugintis. Dėl dar silpnos imuninės sistemos, nesusiformavusios burnos ir žarnyno mikrobiotos naujagimiams dažnai atsiranda burnos gleivinės pienligė (kandidozė). O nuo mažylio užsikrečia mama. Serganti šia infekcija mama taip pat gali užkrėsti kūdikį.

Kaip padėti pažeistiems speneliams?

Geriausias būdas išvengti spenelių pažeidimų, sumažinti pažeistos odos diskomfortą – stengtis, kad kūdikis taisyklingai apžiotų krūtį. Jeigu krūtis persipildžiusi pieno tiek, kad rudasis laukelis sukieta, kūdikis nesugebės apžioti areolės. Todėl pirmiausia šiek tiek pieno nutraukite ir pradėkite maitinti kūdikį, kai rudasis laukelis suminkštės.

Jei žindydamas jaučiate stiprų skausmą, geriau pirmiausia priglauti kūdikį prie mažiau skaudan-

čios krūties. Kelis kartus galite nemaitinti iš skaudančios krūties, tačiau nutraukite pieną rankomis ar pientraukiu, kad būtų stimuliuojama pieno gamyba.

Žindykite kūdikį pagal poreikį. Taip užtikrinsite tinkamą pieno gamybą. Be to, neperalkęs kūdikis nesiblaškęs ir ramiau žįsdamas mažiau traumuos spenelius.

Jeigu vis dėlto speneliai sutrūkinėjo, gali padėti natūralios odos priežiūros priemonės. Po žindymo spenelius patepkite iš krūties išspausiu pienu ir leiskite išdžiūti. Mamos pienas pasižymi antibakterinėmis savybėmis, jame yra žaizdų gijimą skatinančio vitamino E. Galite įsigyti specialų švelnų kremą, kuris sudrėkins, padės nuraminti ir atkurti pažeistą odą. Daugumos kremų su lanolinu net nereikia pašalinti prieš maitinimą.

Ir sveikiems, ir pažeistiems speneliams svarbi tinkama higiena. Prauskitės švelniomis priemonėmis, neturinčiomis odą dirginančių agresyvių cheminių medžiagų. Naudingos oro vonios. Todėl, esant galimybei, pabūkite be liemenėlės, nevilkite jos naktį. Jei pienas laša iš krūtų, naudokite vienkartinius liemenėlių įklotus – speneliai turi būti sausi. Dėvėkite laisvus, minkštus drabužius, kad išvengtumėte spenelių spaudimo ir trinties.

Tinkamai rūpinantis, spenelių įtrūkimai sugyja per savaitę, o skausmas praeina per 1–2 paras.

Parengė Undinė Gilė

Maria

SPENELIŲ ODOS PRIEŽIŪRA MAITINANT KRŪTIMI

MARIA NIPPLE kremas su lanolinu idealiai tinka esant spenelių opoms ir įtrūkimams, nes lanolinas padeda palaikyti natūralią odos drėgmę.

Apsaugo ir leidžia odelei kvėpuoti

MARIA NIPPLE kreme yra itin išgryninto lanolino ir vitamino E. Lanolinas gaunamas iš avies vilnos, todėl tai visiškai natūralus produktas, naudingas mūsų organizmui. **Lanolinas padeda išgydyti spenelių žaizdeles, o joms gyjant nesusidaro plutelės.** Vitaminas E skatina audinių regeneraciją, todėl **MARIA NIPPLE** kremas yra švelnesnis, minkštesnis ir patogesnis naudoti.

Prieš žindymą kremo nuplauti nereikia

MARIA NIPPLE kremą galima tepti plonu sluoksniu po kiekvieno žindymo, net jei mama žindo kūdikį daug kartų per dieną. Tiesą sakant, prieš kitą maitinimą jis jau bus susigėręs į odą, skirtingai nei daugelis kitų produktų, kuriuos reikia nuplauti.

Tinka visai šeimai

MARIA NIPPLE kremą galima naudoti ne tik speneliams. **Kremas puikiai pašalina po vaiko sauskelnėmis esančios odės paraudimus. Galima naudoti žiemą išsausėjusiai rankų ir veido odai.** Lanolinas išsaugo natūralią odos drėgmę.

Kur galima įsigyti? *Internetinėje Gintarinėje vaistinėje, Eurovaistinėje, Mano vaistinėje.*



Daugeliui mamų tenka patirti jautrias situacijas, kai gimus naujam vaikelui, vyresnis mažylis, matydamas, kaip mama žindo naujagimį, parodo susidomėjimą ir norą taip pat pažįsti. Šiame straipsnyje aptarsime, kokias emocijas tokiose situacijose išgyvena mama ir vaikas. Taip pat panagrinėsime, kaip reaguoti, kad vaikas jaustųsi ne atstumtas, o saugus ir mylimas.

Žindau naujagimį, o jau anksčiau nujunkytas vyresnėlis prašosi vėl būti žindomas

Ką išgyvena vaikas?

Pradėkime nuo to, kad kai šeimoje pasirodo naujagimis, vyresnis vaikas gali jausti įvairias emocijas: kartais gali išreikšti džiaugsmą, o kartais jausti pavydą ir didelį apmaudą dėl atsiradusio broliuko ar sesutės. Ypač tai aštru, kai šeimoje gimsta antras vaikelis, o pirmasis keletą metų buvo įpratęs gauti individualų dėmesį, kuriuo su niekuo nereikėjo dalintis. Tai vadinama pirmagimio nukarūnavimu.

Vyresniojo vaiko reakcijos į pasikeitusias tėvų galimybes jam rodyti dėmesį gali pasireikšti įvairiai. Tai gali matytis išoriškai neigiamų emocijų pavidalu, didžiuliui ir kartais net agresyviu dėmesio sau reikalavimu, fiziniu priekabavimu prie naujagimio. Gali pasireikšti psichosomatika ar įvairiomis kitomis fiziologinėmis reakcijomis, tokiomis kaip, pavyzdžiui, dingęs arba padidėjęs apetitas, naktinis šlapinimasis, viduriavimas ar, priešingai, vidurių užkietėjimas, pilvelio skausmai, mieglio problemos. Vyresnysis vaikas gali vėl užsimanyti būti žindomas, nesuprasti, kodėl naujagimiui galima, o jam – ne, jei to negauna, gali atsirasti polinkis čiulpti savo pirštą. Išmokęs nusiprausti, išsivalyti dantukus ir apsirengti, nusirengti pats, vaikas gali to pradėti reikalauti iš tėvų.

Visa tai yra vaiko sąmoninis bandymas atkreipti į save dėmesį ir sulaukti tos meilės, kurią jis jaučiasi praradęs. Vaikas visomis priemonėmis bando išsikvototi tėvų dėmesį ir susigrąžinti meilę, todėl ir pasireiškia toks regresas – sąmoningai vaikelis jaučia, kad jei vėl bus mažukas, tai turės tas privilegijas, kurias dabar turi naujagimis jo broliukas ar sesutė.

Šios reakcijos, žinoma, priklauso nuo vyresniojo vaiko amžiaus. Jaunesnis nei trijų metų vaikas dažniausiai dar nepastebi ryškių pokyčių, kol jaunesnysis broliukas ar sesutė nepaau-ga ir nepradeda kištis į jo žaidimus ir pan. Tačiau trejų metų vaikai ir vyresni jau sugeba aiškiau suprasti atsiradusį skirtumą ir tam priešinas minėtais būdais. Net vaikai, beveik pasiekę paauglystę, gali jausti nuoskaudą dėl sumažėjusio tėvų dėmesio jiems, atsiradus naujam vaikelui, tačiau jie dažniausiai tai išreiškia švelnesniais būdais, kartais jaučiasi kalti dėl tokių savo jausmų ir jų neparodo, savyje susitaikydami su pakitusia situacija.

Mūsų nagrinėjama situacija, kai žindomas naujagimis, tik viena iš daugelio, kai yra tikimybė, kad vaikas gali pasijusti atstumtas ir nebe toks mylimas.

Ką išgyvena mama?

Dažniausiai ne tik pirmagimį, bet ir mamą stipriai emociškai paveikia pirmagimio nukarūnavimo procesas. Gali kilti didelis sąmyšis, pasimetimas: ką ji jaučia savo vaikui, ar tebemyli jį vis dar taip pat?

Kartais gimus naujagimiui vyresnis vaikas gali tapti tarsi nebe toks reikšmingas, koks buvo anksčiau. Tokie jausmai mamą gali labai sutrikdyti. Jai gali atrodyti, kad ji nuo pirmojo tarsi atsiribojo emociškai ir kad jo poreikiams patenkinti reikia tarsi daugiau valios pastangų nei anksčiau, kad ji tai daro lyg su mažesniu dėmesingumu. Mamai gali kilti labai didelis kaltės jausmas ir daug impulsų pirmagimiui tą menamą skriaudą kaip nors kompensuoti – o tai ne visada išeina į naudą tiek mamai, tiek vaikui. Kartais tokie impulsai gali paskatinti vėl pradėti žindyti vyresnį vaikelį, nepaisant to, kad jis jau buvo nujunkytas ir dabartinis jo žindymas, iš tiesų, mamai būtų gerokai sunki užduotis.

Tad šis pirmagimio nukėlimo nuo sosto momentas iš tiesų yra jautrus ne tik vaikui, bet ir mamai. Nes visą tą požiūrį į vaiką pokytį savyje ji gali priimti net kaip staiga dingusių meilę savo vaikui. Bet iš tiesų meilė nedingo. Tiesiog mama nusileido labiau į realybę, kur pagaliau aiškiau suvokė ir įsąmonino, kad jos pirmagimis nėra jos tėsinys, kad jis yra atskiras žmogus.

Jei mama iki gimstant naujam vaikeliai nebuvo pakankamai emociškai paleidusi vyresniojo, priklausomai nuo jo amžiaus, tai tas paleidimas gali štai taip staiga ir gana skausmingai tiek mamai, tiek vaikui ištikti gimus antrajam. Tam tikra prasme apkarpyti tą stiprų simbiotinį ryšį su vyresniu vaiku jam raidos prasme yra sveika. Bet kaip tai padaryti švelniai ir atsakingai – tai jau motinystės menas.

Iš tiesų, tos simbiozės su mama ryšys turėtų pamažu mažėti nuo pat gimimo – taip iš lėto, kad sunku tai ir pastebėti. Kai sveikas palaiptis atsiskyrimas vyksta taip lėtai, vos pastebimai, jo skausmingai nepajunta nei vaikas, nei mama. Gyvenimas taip sudėtas, kad mamai nuo pat vaikelio gimimo tenka pamažu jį





paleisti. Pirmiausia mamai tenka suvokti, kad jis vis tik nėra jos kūnas, vėliau – kad jis yra savita, kartais ir labai skirtinga nuo mamos, asmenybė.

Kaip visi šie išgyvenimai paveikia žindymą ir situacijas, susijusias su juo?

Vyresnis vaikas, kai mama pradeda žindyti naujagimį, dažnai patiria įvairias emocijas, priklausančias nuo jo amžiaus, temperamento ir to, kaip šeima paruošė jį naujam broliui ar sesei.

Vaikas gali jausti pavydą naujagimiui, kurį lydi jausmai, kad esu mažiau svarbus ir atstumtas. Atsiranda didelė rizika, kad vaikas į naujagimį pradės žiūrėti priešišškai, kaip į konkurentą dėl mamos meilės, ypač jei anksčiau jis pats buvo mamos dėmesio centre. Šiuos išgyvenimus gali lydėti liūdesys ar vienišumas, ypač jei nėra išsamiai paaiškinta, kodėl mama dabar tiek dėmesio skiria kūdikiui. Taip pat, kaip jau minėjome anksčiau, vaikas gali pradėti elgtis taip, kaip mažesnis, kad susigrąžintų mamos dėmesį. Sustiprėja saugumo poreikis – jam gali reikėti daugiau apkabinimų, padrąsinimo ir patikinimo, kad jis vis dar mylimas ir svarbus. Jei vaikas dar per mažas suprasti, kodėl mama tiek laiko praleidžia su naujagimi, jam gali būti sunku tai išgyventi be paaiškinimų ir emocinės paramos, jis gali būti labai pasimetęs.

Esminis klausimas – ką daryti? Leisti ar neleisti vaikui pažįsti, jei jis to prašo?

Pirmiausia prisiminkime, kad kai mama žindo naujagimį, labai natūralu, jog vyresnis vaikelis gali išreikšti norą būti taip pat žindomas – tai dažnai būdas ieškoti artumo, saugumo ar mamos dėmesio, ypač, kai šeimoje atsiranda naujas kūdikis.

Atsakymas į klausimą, ar leisti pabandyti pažįsti, priklauso nuo kelių dalykų. Pirmiausia mama turi įvertinti savo galimybes: ar jaučiuosi pajėgi tai išgyventi – ar man pakaks emocinių resursų išlikti ramiai, jei tai bus nemalonu? Prisiminkime, kad kuo didesnis vaikelis, tuo didesnė rizika patirti žindymo aversiją.

Jei mama jaučiasi patogiai, galima leisti trumpai pažįsti ar paragauti pieno – tai gali būti būdas nuraminti vaiką ir patenkinti jo emocinį poreikį. Nebijokime, tai negrąžins jo į visavertį žindymą, jei jis jau buvo nujunkytas (dažniausiai tokie vaikai jau nebemoka žįsti, nes išnykęs žindymo refleksas), bet gali suteikti jam reikalingą artumo jausmą.

Ir vis tik, jei mama nesijaučia patogiai, tokiu atveju svarbu reaguoti švelniai, bet ribą nubrėžti. Prisiminkime, kad dauguma vaikų šį norą greitai pamiršta, jei jaučia, kad jų emocinis poreikis atliepiamas kitaip. Vaikui tiesiog reikia patvirtinimo, kad vis dar yra mylimas. Raskime kitokių būdų tai padaryti.

Svarbiausia išlaikykime ryšį

Vaikui mamos meilė gali atkelti įvairiais keliais. Žindymas yra tik vienas jų. Jeigu negalime žindyti, nekaltinkime savęs, nesijauskime kažko nesuteikusios savo vaikui, jį nuskriaudusios. Kiekviena vaiko auginimo akimirka gali būti kupina meilės, kuri išreiškiama vienu ar kitu būdu. Kartais reikia tik kūrybiškumo rasti tuos visiems priimtinus būdus.

Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė

www.psichologekarolina.eu

f Išsipildymas Motinystėje

@ issipildymas.motinysteje

Daugiau apie žindymą skaitykite knygoje „Kūdikio žindymas. Nepakeičiamas kaip motinos meilė“ (2022 m. leidimas)

Saugome vaiką nuo saulės ir karščio pavojų

Karštis ir saulė gali sutrikdyti kiekvieno žmogaus sveikatą. Aukšta temperatūra ypač stipriai veikia kūdikius ir mažus vaikus.

- Mažesni nei 6 mėnesių kūdikiai neturi būti saulėje. Vėliau taip pat reikia vengti saulės: kaitos: iki 3 metų amžiaus vaikams geriausia žaisti pavėsyje.
- Lepintis paplūdimyje nuo 11 iki 16 val. nepatariama visiems, ypač bet kokio amžiaus vaikams.
- Likus pusvalandžiui iki išėjimo į lauką vaiko odą ištepkite kremu nuo saulės su ne mažesniu kaip 30 SPF apsauginiu faktoriumi. Nedėkite tepėti apsauginiu kremu mažesnio kaip 6 mėn. kūdikio.
- Pasirūpinkite, kad vaikas gertų užtektinai skysčių.
- Renkite vaiką lengvais drabužiais iš natūralaus audinio. Galvos apdangalas turi apsaugoti ir veidą, o akių apsaugai reikalingi saulės akiniai su UV filtru.
- Net ir trumpam nepalikite kūdikio vieno automobilyje, nes jame greitai susidaro aukšta

temperatūra. Pasekmės gali būti skaudžios.

- Pasirūpinkite, kad namuose nebūtų karšta. Atidarykite langus tik anksti ryte ir vakare, kai oras dar nekaitęs. Rinkitės šviesių spalvų audinio užuolaidas arba šviesą atspindinčias ritinines užuolaidas.

Jeigu vaiką nudegino saulė, nuplautą vėsiu vandeniu odą patepkite vaikišku drėkinamuoju kremu. Padeda vėsūs kompresai, tik nedėkite ledo ant nudegimo vietos.

Pagalba ištikus saulės ir šilumos smūgiui

Abiejų negalavimų požymiai panašūs: stiprus troškulys, silpnumas, pykinimas, skauda ir svaigsta galva, zvimbia ausyse, mirga akyse. Itin perkaitus gali atsirasti širdies permušimai, sąmonės sutrikimai.

Ištikus saulės ar šilumos smūgiui, paguldyskite vaiką vėsesnėje vietoje ar bent šešėlyje. Duokite vėsios gėrimo, apšlakstykite odą vėsiu vandeniu arba apdenkite sudrėkinta paklode ar rankšluosčiu. Pablogėjus būklei, kreipkitės į medikus. Jei vaikas neteko sąmonės, paguldyskite jį ant šono, gerti neduokite, tik vėsinkite, vėdinkite ir kvieskite greitąją pagalbą.





*Remiantis IQVIA MIDAS 2023
(ATC: A7F) ir IQVIA OTCims 2023
(OTC: 03F1/03D5) duomenimis
(pašalinus pasikartojančius)

KELIAUTOJŲ VIDURIAVIMAS

Ne tik
tropikuose!

ENTEROL®

Saccharomyces boulardii **CNCM I-745®**

MES ŽINOME, KAIP GYDYTI ŪMINĮ VIDURIAVIMĄ



Enterol® 250 mg milteliai geriamajai suspensijai. Enterol® 250 mg kietosios kapsulės. **Farmacinė forma.** Milteliai geriamajai suspensijai. Kietoji kapsulė. **Sudėtis.** Veiklioji medžiaga yra *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745®. Kiekviename paketyje ir kiekvienoje kietojoje kapsulėje yra 250 mg liofilizuotų mielių *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745® ląstelių. **Terapinės indikacijos.** Enterol vartojamas ūminio viduriavimo pagalbiniam gydymui. Enterol vartojamas kartu su kitais vaistais nuo viduriavimo. Jeigu per 2 dienas Jūsų savijauta nepagerėjo arba net pablogėjo (išmatose būna kraujo pėdsakų ar pakyla temperatūra), kreipkitės į gydytoją. **Dozavimas ir vartojimo metodas.** Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas. Jeigu abejojate, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Suaugusiems ir vyresniems nei 2 metų amžiaus vaikams rekomenduojama dozė yra 1 paketėlis arba 1 kapsulė, vartojama viena arba du kartus per parą. Paros dozė yra 1-2 paketėliai arba 1-2 kapsulės. Paketėlio turinį supilti į nedidelį kiekį vandens ar saldinto gėrimo, sumaišyti ir išgerti. Miltelius taip pat galima maišyti su maistu. Kapsules nuryti užgeriant gerkniū vandens arba atidarytos kapsulės turinį supilti į nedidelį kiekį saldinto gėrimo arba į maistą. Maziems (iki 6 metų) vaikams kapsulių negirdyti, kad vaikas neužspringtų, bet jas atidarius turinį supilti į gėrimą ar maistą. Vaisto vartoti dar kelias dienas, pasibaigus viduriavimo simptomams. **Kontraindikacijos.** Enterol vartoti draudžiama: jeigu yra alergija veikliajai medžiagai arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, jeigu yra alergija mielių grybeliui, ypač *Saccharomyces boulardii*; jeigu nusilpusi imuninė sistema (dėl ŽIV infekcijos, chemoterapijos, po organų persodinimo, sergant leukemija, piktybiniais navikais, gydant švitinimu radioaktyviaisiais spinduliais, ilgalaikis gydymas didelėmis kortikosteroidų dozėmis) ar esate gydomas liginėje (dėl sunkios ligos arba imuninės sistemos pažeidimo ar nusilpimo); jeigu įstatytas centrinės venos kateteris; jeigu pacientas yra jaunesnis kaip 2 metų amžiaus vaikas. **Išpėjimai ir atsargumo priemonės.** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Enterol. *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745® yra gyvi mikroorganizmai, kurie gali būti susiję su sisteme grybeline infekcija: pavienį sisteminę grybelinę infekciją atvejį pasitaikė tarp pacientų, kuriems buvo įstatytas į centrinę veną kateteris. Šis vaistas nepakeičia rehidracijos (normalaus organizmo skysčio tūrio ir sudėties palaikymo), jei jos reikia. Rehidracijos būdas (skysčių gėrimas, lašinimas į veną) ir skysčių kiekis nustatomas atsižvelgiant į viduriavimo sunkumą, liginio amžių ir sveikatos būklę. **Teksto parengimo data.** 2024-07-01. **Pakuotė.** Kartoninėje dėžutėje yra 10 arba 20 paketėlių, arba 10, 20, 30 arba 50 kietųjų kapsulių, supakuotų į buteliuką arba 5 lizdinės plokštelės po 6 kietąsias kapsules (30 kietųjų kapsulių). **Nereceptinis vaistas.** Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui arba Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos

el. paštu NepageidaujamaR@vkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkt.lt/vlt.

Reklamos parengimo data: 2025 m. gegužės mėn. ID 2eda9c4e

BIOCODEX