

Algimantas VINGRAS  
Jurgita GRIKINIENĖ  
Virginija ŽILINSKAITĖ  
Dalia MICKEVIČIŪTĖ

# Mamos žinynas



MOKSLO IR  
ENCIKLOPEDIJŲ  
LEIDYBOS  
CENTRAS  
VILNIUS 2016

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais internete, platinti jo kopijas – parduoti, nuomoti, teikti panaudai, be autoriaus sutikimo išleisti ir versti. Taip pat draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© Algimantas Vingras, 2016

© Jurgita Grikinienė, 2016

© Virginija Žilinskaitė, 2016

© Dalia Mickevičiūtė, 2016

© Albertas Broga, apipavidalinimas, 2016

© Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras, 2016

ISBN 978-5-420-01775-3

UDK 616-053.2(035)

Ma348

## Pratarmė

Ši knyga skirta įvairaus amžiaus vaikus auginančiam šeimai. Joje išsamiai ir kartu glaustai nurodomos dažniausiai pasitaikančių ligų priežastys, paaiškinami jų profilaktikos klausimai. Staiga susirgus vaikui ar ištikus nelaimi pirmieji šalia vaiko esantys ir galintys jam padėti yra tėvai. Todėl pirmųjų minučių ar valandų jų pagalba labai svarbi. Tėvai turėtų nepamiršti ir žinoti, kaip atpažinti sveikatos sutrikimą, kaip padėti vaikui, kol atvyks gydytojas ar greitoji medicinos pagalba. Labai svarbu, kad tėvai žinotų, kokie pavojai vaikų tyko namuose ar juos supančioje aplinkoje, kaip išvengti skaudžių nelaimių, o joms ištikus – kaip suteikti pagalbą. Daug dėmesio skiriama vaiko iki vienu metų priežiūrai, specifinei infekcinių ligų profilaktikai ir tinkamai bet kurio amžiaus vaikų mitybai.

Knygoje supažindinama su dažniausiomis vaikų neurologinėmis ligomis – epilepsija, galvos skausmais, svaigimais, traumomis, alpimais, miego sutrikimais, meningitu, encefalitu, rašoma apie raidos sutrikimus – cerebrinį paralyžių, autizmą,

protinį atsilikimą, hiperaktyvumą ir dėmesio sutrikimą, psichikos sutrikimus – depresiją, nervinę anoreksiją, tikus, mikčiojimą.

Žinyne pateikiama svarbiausia informacija, kuri bus „greitoji pagalba“, padedanti tėvams suprasti, kaip jaučiasi jų vaikas, kas gali slypėti už jo elgesio, pavyzdžiui, mušimosi, melavimo, neklusnumo, ir kaip ieškoti tinkamo sprendimo. Gali būti, kad to visiškai pakaks šiltam emociniam ryšiui su savo vaiku kurti ar atnaujinti. O gal tai, ką perskaitysite, sukels naujų klausimų ir įkvėps ieškoti daugiau žinių arba suprasite, kad yra dalykų, kuriuos paaiškinti gali tik specialistas. Tikimės, kad „Mamos žinynas“ bus tėvų pagalbininkas, suteikiantis svarbiausių žinių tuomet, kai jų labiausiai reikia, ir pasufleruojantis, kada laikas padėti knygą į šoną ir pasitarti su specialistu.

Ligų, simptomų, problemų ir kitų klausimų išdėstymas abėcėlės tvarka padės tėvams greitai atrasti tai, ko tuo momentu labiausiai reikia.

# A

**Adenoidai** (dažnai vadinami „polipais“, bet tai visai kita suaugusiųjų liga) – ryklės tonzilių išvešėjimas. Dažniausiai nustatomas ikimokyklinio amžiaus vaikams. Adenoidai užkemša užpakalines nosies ertmės angas, dėl to pasunkėja kvėpavimas pro nosį.

## Priežastys:

- dažna sloga, kitos peršalimo ligos;
- pasikartojantys prienosinių ančių (sinusų) uždegimai;
- padidėjusi antikūnų, reikalingų organizmo atsparumui didinti, gamyba. (Antikūnai, sudėtingi baltymai imunoglobulinai, gina organizmą nuo į jį patekusių ir jam kenkiančių svetimų medžiagų, pvz., infekcinių ligų sukėlėjų.);
- vaiko permaitinimas ir saldumynų perteklius jo maiste.

## Būdinga:

- dėl sunkaus kvėpavimo pro nosį vaikas vis dažniau būna prasižiojęs (ypač pastebima, kai žaidžia ar miega), dažnai sloguoja, sloga užsitęsia ilgiau nei 10 dienų;
- miega pravira burna, knarkia, sausėja lūpos;
- dažnai serga peršalimo ligomis, pvz., sloga, nosiaryklės uždegimu, laringitu, tracheitu, bronchitu, ausų uždegimu, sinusitu;
- kalba „nosine“ kalba;
- blogai girdi, kai dėl didelio tonzilių išvešėjimo užtveriami ventilaciniai kanalai tarp nosies ertmės ir vidurinės ausies;
- jis stokoja apetito;
- pablyškęs, mieguistas arba dirglus ir neramiai miega;
- įgauna „žiopliuko“ išvaizdą, t. y. negydant iš-tįsta veidas. Būna išsiblaškęs, negali susikaup-ti. Dantys auga kreivai, formuojasi netaisyklin-gas sąkandis.

## Kada kreiptis į gydytoją:

- vaikui „lyg be priežasties“ pradėjus dažnai sirgti sloga (ypač, kai ji užsitęsia ilgiau nei 10 dienų) ir kitomis peršalimo ligomis;
- aptikus nors kelis būdingus požymius.

## Kaip padėti:

- kai vaikas dažnai (per metus dažniau kaip 5 kar-tus) serga peršalimo ligomis, vidurinės ausies uždegimu, yra smarkiai padidėję adenoidai, atliekama operacija;
- po operacijos vaiką reikia pratinti kvėpuoti pro nosį. Dieną nuolat prašyti, kad užčiauptų burną ir kvėpuotų pro nosį. Tai daroma kan-triai, nuosaikiai, vaiko nebarant. Jam sunku staigiai atprasti nuo įpročio būti išsižiojus;
- vaikas turi pats įsitikinti, kad jis gali laisvai kvėpuoti pro nosį. Pakaitomis užspaudus vie-ną nosies landą, vaikas paprašomas pūsti pro kitą, – taip jis įtikinamas, jog oras lengvai pra-eina pro abi landas.

## Kaip išvengti:

- vaiką nuo kūdikystės reikia grūdinti;
- bet kurio amžiaus vaiką skatinti kuo ilgiau būti gryname ore. Vėsesnis oras ne tik grūdina visą organizmą, bet ir sutraukia nosies kraujagys-les, dėl to pasidaro lengviau kvėpuoti;
- vaiką tinkamai maitinti.

**Afektu respiracinis priepuolis** – priepuolis, kuris ištinka verkiantį vaiką. Būdingi vaikams nuo 6 mėn. iki 4 metų, dažniausiai juos patiria vaikai tarp 6 mėn. ir 1,5 metų.

## Priežastys:

- verkimas, kuris kai kuriems vaikams (iki 3–5 proc. visų mažų vaikų) sukelia nepilnavertį kvėpavimą jo metu ar net trumpalaikį reflek-

## A

sinį kvėpavimo sustojimą (apnėja). Retesniais atvejais net trumpalaikį širdies veiklos sustojimą (asistoliją), dėl ko trumpam sumažėja galvos smegenų aprūpinimas deguonimi ir vaikas nualpsta (įvyksta sinkopė).

### Būdinga:

- dėl nepasitenkinimo (supykęs, kažko negavęs), išgąščio ar skausmo 6 mėn. – 4 metų vaikas ima vis intensyviau verkti. Tada staiga nutyla (atrodo lyg sulauko kvėpavimą, todėl seniau šie priepuoliai buvo vadinami „kvėpavimo sulaikymo priepuoliais“), dažnai būna prasiziojęs, pamėlsta (veidukas ar tik lūpos), ima glebti, atrodo apkvaitęs, kartais visiškai praranda sąmonę. Sunkesniais atvejais įvyksta traukuliai – suglebimas pereina į įsitempimą, trūkčioja kūno raumenys, gali ir nevalingai apsišlapinti. Trunka trumpai – nuo kelių sekundžių iki poros minučių ir praeina savaime, labai retais atvejais gali užsitęsti. Šie priepuoliai dar vadinami „melsvuoju alpimu“ ar „melsvąja sinkope“;
- kartais tai gali nutikti labai greitai po nemalonaus skausminio stimulo, išgąščio ar menkos traumos, dėl kurios vaikas nedaug verkia ar visai neverkia ir pasireikšti išblyškimu, suglebimu, trumpalaikiu sąmonės praradimu, o kartais ir kūno įsitempimu ar patrūkčiojimu. Tokia priepuolių rūšis dar vadinama „blyškąja sinkope“ ar „blyškiuoju alpimu“;
- priepuolis dažniausiai baigiasi triukšmingu įkvėpimu, vaikas po to verkia, kartais kelias minutes būna dar kiek apkvaitęs, mieguistas, nejudrus;
- priepuoliai gali kartotis, kol vaikui sueis 3–4 metai;
- praeina vaikui augant be jokių pasekmių.

### Kada kreiptis į gydytoją:

- įvykus priepuoliui, sukeltam verkimo, skausmo, ar traumos, kuris buvo trumpas ir praėjo savaime, reikėtų kreiptis į savo šeimos ar vaikų gydytoją, kuris įvertins bendrą vaiko būklę, raišdą ir paskirs reikiamus tyrimus:
  - kraujo tyrimą (dėl mažakraujystės, nes jai esant šie priepuoliai gali įvykti greičiau),

- širdies ištyrimą, ypač jei buvo „blyškiojo alpimo“ variantas,
- esant reikalui, paskirs vaikų kardiologo, vaikų neurologo konsultaciją;
- jei priepuolis užsitęsė, nedelsiant kvieskitės greitąją medicinos pagalbą ar vežkite patys vaiką į artimiausią gydymo įstaigą pagulde ant kairiojo šono.

### Kaip padėti:

- jei priepuolis buvo trumpas ir praėjo savaime, po jo vaiką nuraminkite, suteikite saugumą, komfortą;
- jei priepuolis užsitęsė, suteikite vaikui saugią gulimą padėtį, paguldykite jį ant kairiojo šono ir taip apsaugokite, kad neužspringtų seilėmis ar skrandžio turiniu, jei vemtų. Atverkite langus, kad būtų gaivesnis oras. Patapšnokite per skruostus, pėdutes, apšlakstykite šaltu vandeniu. Vaiko nekratykite, nevartykite, nieko nekiškite į burną – tai nepadės. Reikia būti šalia, stebėti vaiką, sekti priepuolio laiką ir pobūdį. Paprastai priepuolis praeina savaime per kelias sekundes ar minutes.

### Kaip išvengti:

- jei jūsų vaikas patyrė afekto respiracinius priepuolius, jie gali pasikartoti panašiomis aplinkybėmis, kol vaikas paaugs iki 3–4 metų;
- stenkitės vengti provokuojančių veiksnių – ilgo verkimo, stresinių situacijų, skausmo, traumų;
- perspėkite apie tai šeimos narius, kitus vaikų prižiūrinčius asmenis, vaikų darželio darbuotojus.

Specifinio gydymo paprastai nereikia.

## Agresyvus vaiko elgesys: kandžiojimas, mušimas

### Priežastys:

- agresyvus vaiko elgesys dažnai susijęs su tėvų dėmesio stoka: kai vaikas ramus, tėvai jį palieka žaisti vieną, todėl, norėdamas sulaukti daugiau tėvų dėmesio, vaikas gali pradėti netinkamai elgtis (zyzti, muštis);

- tai gali būti vienintelis vaikui žinomas ir priemamas būdas išlieti savo stiprius jausmus – liūdesį, pyktį, išgąstį ar nuoskaudas. Maži vaikai stokoja kalbos įgūdžių ir nesugeba pasakyti, kas jiems yra negerai, be to, jie gali patys to nesuprasti. Vyresni vaikai gali elgtis agresyviai tuomet, kai bijo, jaučia kaltę, nerimą ar gėdą.

### Ką daryti:

- norėdami, kad vaikas nesielgtų agresyviai, pirmiausia patys tėvai turi būti tinkamas pavyzdys: supratingi, atsiliepiantys į vaiko poreikius, netaikantys drausminimui šaukimo, barimo ar fizinių bausmių;
- maži vaikai gali išmokti kandžiotis matydami, kaip kas nors juokaudamas kando kitam, o šis juokėsi, todėl padarė neteisingas išvadas, jog kandžiotis yra smagu. Ikimokyklinukai dėl nepakankamos smegenų brandos dar nesupranta, kuo skiriasi skausmingas kandžiojimas nuo žaidybinio, juokaujamo. Todėl, jei jūsų vaikas linkęs kandžiotis, stenkitės niekada nesikandžioti žaisdami, juokaudami;
- kiekvieną kartą, kai vaikas kanda kitam vaikui ar suaugusiajam, būtina tvirtai, bet ramiai pasakyti: „Kai tu taip kandi, skauda. Kąsti negalima!“ Galima įvardyti, kas vyksta tarp jo ir kito vaiko: „Mačiau, kad tavo brolis iš tavęs paėmė žaislą. Tikriausiai dėl to supykai. Pasakyk jam, kad pyksti, bet kąsti negalima!“ Kalbėdami su ikimokyklinuku, formuluokite trumpus ir aiškius sakinius, nesišypsokite, nejuokaukite, jūsų teiginiai neturėtų skambėti kaip prašymai („gerai?“, „prašau“), bet ir nešaukite. Atsiminkite, kad mažam vaikui informaciją reikia nuolat kartoti;
- vaikui mušantis, reaguokite panašiai: sulaukite jo ranką, ramiai ir tvirtai pasakykite, kad to daryti negalima. Pabūkite su vaiku, kol jis nurims, atspindėkite jo jausmus („Matau, kad tu dabar supykęs. Pabūkime kartu, kol tu nurimsi“).

**Akinių parinkimas.** Akinius nešioja daugiau kaip 30 proc. vaikų. Taip yra todėl, kad pagerėjo regos sutrikimų diagnostika, o akims atsirado dideli krūviai, dirbant su šiuolaikiniais prietaisais, nepaisoma rekomendacijų ir regos higienos.

### Akinių reikia, kai:

- bet kurio amžiaus kūdikis ar vaikas žvairuoja;
- mažylis nenori vartyti knygučių, skundžiasi galvos skausmais, rausta, ašaroja akys;
- prie kompiuterio ar televizoriaus ekrano stengiasi „prilįsti“ arčiau.

### Ką daryti:

- jei gydytojas paskyrė akinius, džiaukitės, kad regos sutrikimas yra nustatytas laiku, ir vaikas matys geriau. Vaikai akinių nebijo, daugelis jų net nori ir mielai nešioja. Akiniai juos išskiria iš kitų, padaro įdomius, stilingus. Optikos salonuose pateikiama labai daug informacijos ir laisvės, kaip išsirinkti akinius.

### Akinius renkantis reikėtų atsižvelgti į tai, kad:

- lęšiai geriau plastikiniai, ne stikliniai. Plastikiniai labiau braižosi, tačiau nedūžta. Rinktis kieto plastiko lęšius, pvz., polikarbonato;
- lęšiukas dengtų akiduobę, nebūtų per didelis;
- lęšiukas nesiliestų su skruostu;
- rėmelio viršus nebūtų aukščiau antakio;
- akinių noselė būtų reguliuojama, nes mažų vaikų nosies pertvara nebūna susiformavusi;
- akinių kojytės būtų su spyruoklėmis, nes jos prilaiko akinius, neleidžia jiems nusmukti ir klaiptytis;
- kojytės būtų nei per ilgos, nei per trumpos. Jei kojytės per ilgos, akiniai „kabo“ ant nosies. Kojyčių galai turi būti lankstūs, užsiriečiantys ir neleidžiantys akinukams nukristi.

Kainos ir kokybės santykį nustatyti sunku: derėtų salone paklausti, kiek laiko ant judraus vaiko nosies nešiojami pigiausi ir brangesni akiniai. Geresni tie, kuriuos nešioja apie 12–18 mėn., nes vaikui augant akinius būtina keisti. Be to, yra viena rizika sulaužyti bet kokio brangumo akinių rėmelius.

### Prisimintina:

- pradėjus nešioti akinius, pas okulistą reikėtų ateiti po 1 mėn., nes būtina nustatyti, kaip vaikas mato su akiniais, kai juos jau įprato nešioti;

## A

- akinius nešiojantis vaikas pas okulistą turėtų ateiti kartą per pusę metų, nes būtina patikrinti regos aštrumą ir ar akiniai netapo maži;
- geriausia akinius nuplauti vandeniu ir po to nuvalyti, nes trinant sausu skudurėliu dulkęs braižo plastiką;
- kontaktiniai lęšiai gali būti nešiojami tik nuo 12–14 metų, bet ir tai nepatartina, nes jie nuolat reikalauja ypatingos priežiūros. Akiniai komplikacijų nesukelia.

**Akinukai nuo saulės.** Reikalingi kūdikiui, mažam vaikui ir ypač vyresniam, jei su jais važiuojama atostogauti prie vandens telkinių. Ultravioletiniai spinduliai UVA ir UVB, kurių nesulaiko ozono sluoksnis, neigiamai veikia akis. Jau 8–9 mėn. kūdikiams optikos salonai parenka tinkamus akinukus. Teisingai parinkti tamsinantys lęšiai sulauko 95–96 proc. ultravioletinių spindulių. Vaikai, ypač maži, akinukus nešioja be didelės priešpriešos, jei tėvai ir vyresni broliai, seserys rodo pavyzdį.

### Tamsinantys akinukai:

- mažina kataraktos rizikos veiksnių atsiradimą;
- saugo nuo tinklainės pakenkimų, nešvaros ir dulkių (taip pat žiedadulkių);
- saugo nuo per didelio akies raumenų krūvio.

### Vaikams tinka:

- lęšiai iš polikarbonato, nes yra beveik nedūžtantys ir nesibraizantys. Akrilo plastikas greitai susibraižo, stiklo lęšiai pavojingai dūžta;
- rėmeliai, kurie laikosi, nespaudžia galvos, judant neslysta nuo nosies ir neatsiranda kitų nepatogumų. Ant kokybiškų rėmelių turi būti užrašas UV-400 ar 300, raidė CE arba pažymėta saulutė ar saulutė su kalnais;
- rėmeliai, kurie nepastebimi jų savininkui, t. y. be puošybos elementų;
- tik tie akinukai, kurie išrinkti dalyvaujant jų savininkui ir pirkti tik optikos salonuose;
- pilki ir žali arba pilkai žali lęšiai. Tinka ir rudos spalvos lęšiai;
- fotochrominiai lęšiai, t. y. keičiantys savo tamsumą nuo šviesos intensyvumo. Kuo geresni fotochrominiai lęšiai, tuo jie brangesni.

Saulė kai kurių vaikų akis alergizuoja. Jos bijo šviesos, parausta, vaikas skundžiasi, kad „akys pripiltos smėlio“. Gali parausti akių obuoliai, sustiprėti ašarojimas. Tokiems vaikams akiniai nuo saulės būtini kiekvieną saulėtą dieną. Jei vaikas yra toliaregis, akinių lęšiai pavasarį ir vasarą turi būti patamsinti. Jei vaiko akys žvairos ir jam reikia nešioti akinius, kurių lęšiai turi dioptrijų, būtini akiniai nuo saulės, irgi turintys tokį pat dioptrijų skaičių.

Mažo vaiko akinukus nuolat turi prižiūrėti, valyti tėvai. Nešvarūs, subraižyti akiniai gali akims labiau pakenkti negu iš viso jų nenešiojant. Vyresni vaikai patys išmokomi valyti ir prižiūrėti akinius. Mažyliai, kurie atsisako akinių, turi nešioti nors kepuraitę plačiais kraštais, kuri saugotų akis nuo tiesioginio saulės poveikio, t. y. nors kiek kompensuotų akinių nenešiojimą.

**Akių tikrinimas.** Nuo 2012 metų liepos 1 dienos įsigaliojo privaloma naujagimių akių patikra, kuri padeda išvengti rimtesnių regos sutrikimų ir galimo apakimo. Jei naujagimis gimsta ne ligoninėje – gydytojas privalo nedelsiant jį nukreipti oftalmologo konsultacijai. Vadvaujantis Lietuvos sveikatos apsaugos ministro 2012 06 27 įsakymu visiems vaikams akių patikrinimas atliekamas:

- pirmą kartą iki sukako 6 mėnesiai;
- 1–3 mėn. amžiuje oftalmologas įvertina refrakciją, regą (žvairumą, astigmatizmą), įgimtas anomalijas;
- kiekvienais metais, nepriklausomai nuo amžiaus, kai tėvai įtaria ar pastebėjo regos sutrikimų (žr. Akinių parinkimas, Akinukai nuo saulės) – tėvai kreipiasi į vaiko gydytoją, o šis įvertinęs situaciją siunčia oftalmologo konsultacijai;
- prieš 6–7 metų vaikui einant į mokyklą, jis siunčiamas oftalmologui įvertinti refrakciją, regą, astigmatizmą, spalvų skyrimą;
- mokyklinio amžiaus vaikams, kai jie kreipiasi į šeimos gydytoją, ne rečiau kaip 2 kartus per metus turėtų būti įvertintas regos aštrumas, esant reikalui siunčiamas oftalmologo konsultacijai.



**Televizorius ir vaikai.** Kai kūdikis būdrauja, jam reikia tobulinti savo judesius, pažinimo, kalbos ir bendravimo įgūdžius. Šioje veikloje turi dalyvauti mama, tėtis, o ne televizorius. Kūdikui miegant kambaryje neturėtų būti įjungto televizoriaus, nes jis spinduliuoja ir mirga. Tuo pačiu laiku mamai, kai nėra skubių darbų, irgi derėtų nusūsti, pailsėti. Televizoriaus žiūrėjimas yra vienpusis, gana pasyvus veiksmas, maža naudos duodantis smegenų veiklai, tačiau gerokai varginantis nervų sistemą, akis ir kūną. Vaiko normaliai raidai būtinas judėjimas, o ne gulėjimas ar sėdėjimas persikreipus prieš ekraną, dažnai netinkamu nuotoliu, bei be pertraukų. Ilgai nepatogiai sėdint formuojasi netaisyklinga laikysena. Nuolat pervargstant akimis atsiranda įvairių regos sutrikimų (žr. Trumparegystė). Ne tik tiesioginis žiūrėjimas, bet ir nuolat namuose įjungtas televizorius trukdo vaikui. Vaikas nebegali sukaupti dėmesio savo vaikiškai veiklai, dirginantys ir blaškantys nuolatiniai garsai ir vaizdai vargina jautrią, nesubrendusią nervų sistemą. Jei vakare vaikas žiūri televizorių iki pat miego, gali sutrikti nakties miegas. Baisiausia, kad žiūrint televizorių sukaustoma siela. Niekas nebereikia daryti – viskas apgalvota iki smulkmenų. Kai vaikas žiūri televizorių, nejuda net ir tie raumenys, kurie niekada nebūna paralyžiuoti – akies raumenys. Užmėtyta gausybe besikeičiančių vaizdų, garsų iš nuostabos sustingsta ir siela. Daug kas žavisi pažintinio ir mokojo pobūdžio laidomis. Bet juk turi atsirasti vietos nepakartojamai vaikystei: karstymuisi po medžius, kapstymuisi smėlyje, pasitaškymui balose... Vaikui daug svarbiau judėti, žaisti, svajoti, išdykauti nei žiūrėti pačią geriausią mokomąją laidą. Vaikams yra būtina patiems kažką atrasti,

pastebėti, suvokti savo kasdieniame gyvenime – namuose, kieme, miške po savo kojomis ir virš galvos. Blogiausia, kad vaikus prie televizoriaus žiūrėjimo pripratina tėvai, rečiau vyresni šeimos vaikai. Televizorius yra lengviausias, patogiausias, greičiausias būdas kuo nors užimti vaiką, tačiau kartu ir pats nekokybiškiausias. Kaip vaiko užimtumo priemonė televizorius gali būti, tačiau ši priemonė turi būti ribota.

### Vaikui televizorius pakenks mažiau, jei:

- neleisite vaikams žiūrėti nesureguliuoto, mirgančio ar blankiai šviečiančio televizoriaus;
- neleisite žiūrėti 2–3 m atstumu, sutūpus ant grindų arba gulint lovoje;
- neleisite žiūrėti tamsiame kambaryje;
- 4–7 metų ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams neleisite žiūrėti ne jiems skirtų laidų, o jiems skirtas laidas leisite žiūrėti ne dažniau kaip 2–3 kartus per savaitę ir ne ilgiau kaip 20–30 minučių;
- nežiūrėsite televizoriaus vaiko iki 3 metų, ypač kūdikio (vaiko iki 1 metų), kambaryje, nes triukšmas (ypač ilgai trunkantis), mirgantys vaizdai bei elektromagnetinis laukas (ypač jei vaiko lova yra arti televizoriaus) labai vargina vaiką; jis užmiega, tačiau miegas būna neramus, negilus, nevisavertis. Jau 10–12 mėn. kūdikis spokso į judančius ir švytinčius vaizdus, tai vargina akis, net formuoja žvairumą;
- vaikams iki 3 metų neleisite žiūrėti televizoriaus, nes jie dar nesuvokia to, ką mato;
- neleisite bet kurio amžiaus vaikams žiūrėti vaizdo klipų, nes jie labai vargina akis;
- prieš televizoriaus žiūrėjimą bet kurio amžiaus vaikas ir suaugusysis pabus gryname ore.



Sveikiems stipriems mokyklinio amžiaus vaikams televizorių patartina žiūrėti ne daugiau nei 3–4 kartus per savaitę, ne ilgiau kaip 1–1,5 valandos. Dirglios, jautrios nervų sistemos, dažnai sergantiems vaikams, kuriems pasireiškia nedidelio laipsnio (iki 3,0 dioptrijų) neprogresuojanti trumparegystė, televizoriaus žiūrėjimas turi būti ribojamas. Jiems televizorių galima žiūrėti 1–2 kartus per savaitę – šeštadieniais ir sekmadieniais.

Vaikai ir suaugusieji, jei jie yra toliaregiai, trumparegiai arba vargina žvairumas, astigmatizmas, privalo žiūrėti televizorių kuo rečiau ir trumpiau, su negalavimui gydyti skirtais akiniais.

Nenormuotas televizoriaus žiūrėjimas žalingas dar ir tuo, kad jam skiriamas laikas, kurį vaikas turėtų būti gryname ore ir panašiai.

### Ką daryti:

- vaiko nesiųskite žiūrėti televizoriaus, kai norite, kad jis netrukdytų (kad neprašytų išleidžiamas į kiemą, nupirkti konstruktorių ir panašiai);
- pačios nerodykite pavyzdžio, pvz., mesdamos visus namų ruošos darbus ir puldamos žiūrėti serialo;
- negalima dėl televizijos laidos nekreipti dėmesio į vaiką, jo neišklausti, su juo neužsimiti;
- išklauskite vaiką (tegu jis papasakoja, kaip praėjo jo diena, ką nuveikė, kur buvo ir t. t.);
- pasitarkite, nuspręskite, ką darysite rytoj (leiskite vaikui pasijusti reikšmingam šeimoje);
- paprašykite, kad jis rytdienai pasiruoštų iš vakaro, už jį nedarykite tokių darbų, kuriuos gali atlikti pats;
- paveskite vaikui padaryti tuos darbus, kurių patys nespėjote (suprantama, jei vaikas yra pajėgus juos atlikti);
- namų ūkio darbus dirbkite kartu su vaikais, leiskite jiems aktyviai padėti, nesvarbu, kad jūs tą patį darbą padarytumėte greičiau ar geriau;
- prieš miegą paskaitykite knygą, įdomią (tik ne siaubo) pasaką;
- prieš miegą nežiūrėkite televizoriaus, nes vaikas jo pavydės ir jausis nuskriaustas, kai liepsite eiti miegoti.

**Temperamentas.** Nesunkiai galima pastebėti, kad skiriasi ne tik atskirose šeimose augantys, bet ir tos pačios šeimos vaikai, ir šie skirtumai matomi nuo pat gimimo. Jau patys mažiausi kūdikiai skirtingai reaguoja į aplinką, yra lengviau ar sunkiau nuraminami, esti lankstesni ir lengviau prisitaiko prie gyvenimo pokyčių arba gali ilgai protestuoti, jei kas nors pasikeičia. Šie vaikų skirtumai aiškinami nevienodu temperamentu. Temperamento bruožai yra įgimti, būdingi vaikui daugelyje situacijų, o vėliau sudaro pagrindą suaugusio žmogaus asmenybei formuotis.

### Psichologai pabrėžia šiuos sudėtinis temperamento bruožus:

- aktyvumo lygis – rankų, kojų, galvos ar liemens judesių intensyvumas ir dažnumas (vieni vaikai esti labai judrūs, aktyvūs, kiti – lėtesni);
- pykčio ir nepasitenkinimo išraiška – reakcija, kai nepavyksta įgyvendinti savo norų ar kas nors užpuola. Tai gali būti verkimas, šaukimas, mušimasis, dirglumas, nepatenkinta veido išraiška ar „zirzimas“;
- elgesio slopinimas ir baimė – reakcija į įtampą sukeliančias situacijas, naujoves ar grėsmes. Vaikas gali šių situacijų ar žmonių vengti, stengtis pasitraukti, būti drovus, jam gali būti sunku bendrauti – gali nedrįsti prieiti prie kito žmogaus ar vaiko, užkalbinti jo, įsitraukti į bendrą žaidimą ar kitokią veiklą;
- valinga kontrolė parodo, kaip vaikas ar suaugusysis geba sukaupti dėmesį, suplanuoti savo veiklą, nuslopinti impulsus, taigi kontroliuoti save;
- pozityvus emocijų gūmys – tai polinkis patirti ir išreikšti džiaugsmą (šypsena, juoku arba žaisminga veikla) ir reaguoti į teigiamą įvertinimą, pasitenkinimą ir energingumą, gyvumą, socialumą (siekis bendrauti su aplinkiniais).

Įvairūs temperamento sudarantys bruožai yra svarbūs gyvenime, pvz., valinga kontrolė turi didelę reikšmę veiklos planavimui, dėmesio lankstumui, darbinei atminčiai, o tai susiję su pasiekimais mokykloje.

Kiekvienas vaikas, vėliau – ir suaugęs žmogus turi savitą temperamento savybių rinkinį.

## Nuo ko priklauso vaiko temperamentas:

- tyrimais nustatyta, kad temperamento bruožai biologinės kilmės – įgimti, todėl vaikai tokie skirtingi nuo pat gimimo;
- labai svarbu ir tai, kaip temperamentą ir jo pasireiškimą veikia aplinka, kurioje gyvena vaikas. Tarp vaiko temperamento ir jo aplinkos yra nuolatiniai abipusiai ryšiai:
  - viena vertus, emociškai šiltas, priimantis ir padrašinantis tėvų elgesys gali sušvelninti vaiko pykčio ir nepasitenkinimo raišką, sustiprinti valingą kontrolę ir paskatinti teigiamą emocingumą. Nenuoseklus arba šiurkštus tėvų elgesys (taikant pernelyg griežtas, žiaurias bausmes) gali sustiprinti vaiko neigiamą emocingumą;
  - kita vertus, tėvams kur kas lengviau būti „gerais“, kantriais tėvais, kai vaikas yra lengvai prisitaikantis ir nuraminamas, linkęs į teigiamą emocingumą, o itin aktyvus, greitai susierzinantis, daug reikalaujantis arba vengiantis atsakomybės vaikas gali sukelti neigiamus tėvų jausmus ir paskatinti juos vengti bendravimo su vaiku;
  - tie patys tėvai gali būti „tinkami“ tėvai vienam vaikui, prie kurio temperamento pavyksta prisiderinti geriau, ir „blogi“ tėvai kitam vaikui, kurio temperamentas sudėtingesnis. Svarbiausia – tėvų ir vaikų tarpusavio santykis ir gebėjimas suprasti, „susikalbėti“ tarpusavyje, o ne vienos ar kitos pusės savybės.

## Kaip bendrauti su skirtingo temperamento vaikais

- Nebandykite savo vaiko charakterio pakeisti, bet pirmiausia pažinkite vaiką ir pabandykite suprasti, koks jis yra: energingas, aktyvus, drovus ir baikštus, greitai nuliūstantis, jautrus bet kokiems pasikeitimams ar lengvai prisitaikantis. Temperamento savybės nėra tinkamos arba netinkamos, geresnės ar blogesnės už kitas. Kiekviena jų turi savo privalumų ir trūkumų. Svarbiausia – su šiomis savybėmis išmokyti gyventi.

- Planuodami įvairias veiklas, stenkitės atsižvelgti į vaikų temperamento ypatumus – tuomet bus lengviau visai šeimai. Jeigu vaikas yra lėtas ir ramus, sunkiai prisitaikantis prie aplinkos ar dienotvarkės pokyčių, jam reikia skirti laiko persijungti iš vienos veiklos į kitą, vaiką pravartu perspėti apie numatomus pasikeitimus iš anksto. Aktyvus ir energingas vaikas greičiausiai nesiels ramiai parduotuvėje ar kitoje vietoje, kur aplinkoje daug dirgiklių (triukšmas, daug prekių, žmonių, šviesos ir t. t.), todėl reikėtų iš anksto apgalvoti, ar jį vestis į tokią aplinką.

**Turnerio (Turnerio) sindromas** – įgimtas sindromas, priskiriamas chromosominėms ligoms, kuriam būdinga X chromosomos monosomija. Pasitaiko 1 iš 2500 naujagimių mergaičių. Naujagimystėje dažniausiai aptinkami patinę delnai ir pėdos, odos perteklius kaklo srityje, mažas gimimo svoris.

## Mergaitei augant išryškėja:

- žemas ūgis;
- plati krūtinės ląsta, kaklas;
- užkritę akių vokai;
- žema plaukų augimo linija nugarinėje galvos pusėje;
- žemai prisitvirtinusios ausys;
- trumpi pirštai;
- strazdanota oda su ryškiu kraujagyslių piešiniu;
- gali turėti mokymosi ir socialinių problemų;
- ne visoms mergaitėms yra visi vienodai išreikšti anksčiau išvardyti požymiai.

Aptikus minėtų požymių būtina genetiko konsultacija. Vienos mergaitės su Ternerio sindromu gimimas dažniausiai nedidina rizikos antram vaikui sirgti šia liga. Vaistų, visiškai išgydančių šią ligą, nėra, bet mergaitės, gaudamos simptominių gydymą, gali gyventi santykinai normalų gyvenimą.

**Tiesiosios žarnos iškritimas** – besikartojančių vidurių užkietėjimų arba ilgų viduriavimų padarinys. Rečiau tai atsitinka dėl sutrikusios dubens raumenų ir nervų veiklos. Žarna gali iškristi bet kuriame amžiuje.

## Būdinga:

- pradžioje iškrinta vos 1–3 cm žarnos, po pasitūstinimo, paprastai kietomis išmatomis, vėl įsitraukia į vidų be jokių pasekmių;
- besikartojant iškritimams, kai nepašalinama priežastis, žarna ne visuomet pati vėl sugrįžta į pradinę padėtį. Iškritusi žarna paburksta, gali kraujuoti;
- iškritus žarnai, maudžia pilvo apačią ir apie juosmenį, nebesusilauko išmatos, dujos, šlapimas.

## Ką daryti:

- šalinti vidurių užkietėjimą;
- vaiką pratinti tuštintis gulomis;
- kai nesiseka pašalinti vidurių užkietėjimo, o žarnos iškritimai dažnėja, užsitęsia, kreiptis į gydytoją;
- kai žarna pati atgal nesulenda ir iškritusi paburksta, kreiptis į vaikų chirurgą;
- kai kada operuoti (susiaurinama išangė).

**Tikai** – nevalingi (nors dažnai dalinai kontroliuojami), staigūs, neritmiški, pasikartojantys, netikslingi judesiai (motorinis tikas) arba betiksliai garsai (balsinis arba vokalinis tikas). Tikai dažniausiai pasireiškia ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus (iki 10 metų) vaikams. Jie beveik 2 kartus dažnesni berniukams. Pastebėta, kad miesto gyventojams tikai dažnesni nei kaimo.

## Priežastys:

- svarbus paveldimumas. Tikai dažnai yra buvę ir kitiems šeimos ar giminės nariams;
- tikus aktyvina emocijos, nerimas, įtampa, nuovargis, išgąstis, infekcinės ligos, slopina atsipalaidavimas, miegas, poilsis. Dažnai paūmėja ar atsiranda pradėjus lankyti darželį, mokyklą, po didesnių pokyčių namuose, šeimoje.

## Būdinga

Vaikas jaučia nenumaldomą, sunkiai kontroliuojamą poreikį atlikti tam tikrą judesį ar ištartį garsą. Tą pavyksta valingai slopinti kurį laiką, bet tai sukelia didelę įtampą ir nerimą. Savijauta pagerėja, kai vaikas tą judesį atlieka ar garsą išleidžia.

- Motoriniai tikai pasireiškia nevalingais (nors dažnai dalinai kontroliuojamais), staigiais, neritmiškais, pasikartojančiais, netikslingais (bereikalingais) judesiais. Būna:
    - paprastas: apima vieną kūno sritį ir judesį – vaikas mirksi, grimasuoja, trauko nosį, tampo lūpas, kilnoja pečius, sukioja kaklą, lyg taisytųsi apykaklę;
    - sudėtingasis (kompleksinis): atliekami sudėtingesni judesiai, apimantys kelias kūno vietas – vaikas šokteli, lenkiasi, sukasi, atlieka šokio judesį kojomis ar rankomis.
  - Balsiniai (vokaliniai) tikai pasireiškia netiksliais pasikartojančiais garsais. Būna:
    - paprastas: krenkščiojimas, nosies traukymas, šnarpštimas, kriuksėjimą ar lojimą primenantys garsai;
    - sudėtingasis (kompleksinis): konkrečių žodžių ar frazių nevalingas, neprasmingas kartojimas, keikimasis. Nešvankių žodžių nevalingas kartojimas, vadinamas koprolalija. Savo sukurtų garsų ar žodžių kartojimas, vadinamas palilalija.
  - Kai pasireiškia daugybiniai motoriniai ir balsiniai tikai, vadinami kombinuotais motoriniais ir balsiniais tikais – *de la Tureto* sindromu (lėtinis sunkus sutrikimas).
- Tikams būdinga banguojanti eiga – jie tai paūmėja, tai išnyksta, vienos išraiškos keičia kitas. Daugumai vaikų augant tikai išnyksta.

## Kada kreiptis į gydytoją:

- jei vaikui pastebėjote į tiką panašius sutrikimus, kreipkitės į gydytoją dėl įtarimo patvirtinimo ar atmetimo ir ištyrimo bei gydymo plano sudarymo.

## Kaip padėti:

- gydymo planas yra kompleksinis ir individualus, priklauso nuo tiko sunkumo. Būtina suprasti tiko esmę – tai nemaloni, bet ne grėsminga būklė, iš kurios paprastai išaugama;
- svarbu tinkamai reaguoti į tiką (tėvams, auklėtojams, mokytojams, šeimos nariams);
- reaguoti ramiai, nesukelti vaikui papildomos įtampos, nekritikuoti, negąsdinti, nebarti, nefiksuoti dėmesio;

- kai tiką patiria mažas vaikas, rekomenduojama stengtis nekreipti dėmesio, neakcentuoti;
- kai tiką patiria vyresnis vaikas, ypač ilgalaikį, ir dėl jo išgyvena, nerimauja, rekomenduojama adekvačiai apie tai pasikalbėti, natūraliai reaguoti, skatinti vaiką pasidalyti jausmais ir pojūčiais;
- rekomenduojamos intensyvios tikų „iškrovos“, kai skatinama valingai atlikti kuo daugiau tiko judesių ar ištarti kuo daugiau tiko garsų (išsikrauti);
- mokytis modifikuoti tikus, ypač kompleksinius, valingai atliekant juos ar bent pabaigiant socialiai priimtinesne, mažiau pastebima forma arba užėjus stipriam poreikiui atlikti tam tikrą judesį ar ištarti garsą, atlikti kitą pasirinktą judesį ar veiksmą;
- svarbi ir naudinga relaksacija, tinkamas dienos režimas, visavertė mityba, pakankama miego trukmė, tiko aktyvikių vengimas;
- psichoterapija (individuali, grupinė, šeimos), kitos terapijos ir relaksacijos (muzikos, dailės, jogos);
- vaistai taikomi tik sunkiems atvejams.

### Kaip išvengti:

- vengti tikų aktyvikių;
- sudaryti vaikui palankias, ramias, saugias sąlygas.

**Tymai** – viruso sukeliama labai užkrečiama ir pavojinga liga, kuria gali susirgti ir suaugusieji. Liga retesnė, nes jau 48 metai, kai šalies vaikai yra skiepijami nuo tymų. Užsikrečiama oro lašiniu keliu. Ligonis kosėdamas, čiaudėdamas, kalbėdamas ligos sukėlėją išskiria į aplinką.

### Būdinga:

- inkubacinis (slaptas) laikotarpis – 8–17 (kartais 21) dienų;
- susirgus pradžioje 2–3 dienas būna aukšta (39 °C) temperatūra, akys parausta, ašaroja, bijo šviesos;
- sloga, sausos kosulys, galvos skausmas;
- po 3 dienų pirmiausia ant veido iki plaukų linijos pasirodo šviesiai raudonų dėmelių, kurios tamsėja iki raudonai rudų. Susilieja ir virsta papulėmis. Veidas paburksta;

- po to bėrimas „leidžiasi“ žemyn, t. y. išberia rankas, krūtinę, pilvą, vėliausiai kojas;
- 4–5 bėrimo dieną krinta temperatūra, ligonis pasijunta geriau;
- išberta oda šiurkšti, ją niežti, praėjus bėrimui, dažnai pleiskanoja, 7–8 dienas lieka rusva;
- bėrimas išnyksta per 7–9 dienas;
- ligos pradžioje ant skruostų gleivinių būna smulkių balsvų dėmelių, tipiškas tymų požymis. Jų atsiranda dar neatsiradus bėrimui.

### Ką daryti:

- pastebėjus ligos simptomų, nedelsiant kreiptis į gydytoją. Jie gali būti pastebėti neskiepytiems arba nepilnai paskiepytiems vaikams;
- akys praplaukamos ramunėlių nuoviru arba gydytojo skirtais dezinfekuojančiais tirpalais;
- sausos lūpos tepamos riebiu maitinamuoju dezinfekuojančiu kremu;
- ligonio kambarį reikia nuolat vėdinti;
- duoti kvėpuoti šiltais garais, jei prikimsta balsas;
- izoliuoti ligonį nuo sveikų asmenų, išnykus bėrimui, neleisti į darželį ar mokyklą 7–10 dienų;
- ligonio kambario langus pritemdyti, kad jis jaustųsi geriau. Neleisti žiūrėti televizoriaus;
- duoti kuo daugiau atsigerti, o valgyti – mėgstamus patiekalus, nes apetitas būna sumažėjęs;
- temperatūrai pakilus daugiau nei 38,6 °C, duoti paracetamolio. Prieš duodant reikia atidžiai perskaityti vaisto instrukciją;
- pakartotinai nedelsiant kreiptis į gydytoją, kai padažnėjo, pasunkėjo kvėpavimas, atsirado dusulys (tymai gali komplikotis plaučių uždegimu) ar kitų naujų ligos simptomų, pvz., galvos svaigulys, sprando rigidiškumas (standumas), pykinimas, vėmimas;
- vaiką laiku paskiepyti nuo tymų (žr. Skiepai).

**Toksokarozė** – šunų, kačių askaridžių (apvaliųjų kirmėlių, panašių į žmogaus askarides) sukelta sunki, ilgai besitęsianti liga. Užsikrečiama per aplinką – per šunų, kačių išmatomis užterštą dirvožemį, smėlį, daržoves, uogas, net dulkes, taip pat glostant, žaidžiant, bučiuojant šunis ar

kates, kai į žmogaus organizmą patenka minėtų kirmėlių kiaušinėlių. Iš subrendusių kiaušinėlių žmogaus organizme susiformuoja lervos, kurios, prasiskverbusios pro žarnų sienelę, su krauju pasklinda po įvairius organus ir sukelia šių organų pažeidimus. Žmogus toksokarozės neplatina, tik tampa lervų „saugykla“. Ligos eiga bei sunkumas priklauso nuo lervų kiekio ir nuo to, kokiam organui ją daugiausia.

### Būdinga:

- neretai pakyla neaukšta temperatūra;
- vaikas atrodo be jėgų, skundžiasi, kad silpna, tačiau priežastis neiški;
- neretai būna nedidelė sloga, kosulys, sausas kosulys, dažni naktiniai kosulio priepuoliai;
- neretai be priežasties, nesusijęs su maistu, atsiranda pykinimas, pilvo skausmas, kartais viduriavimas;
- odą niežti, beria, vieniems daugiau, kitiems – mažiau;
- padidėja kaklo limfmazgiai;
- kitiems pažeidžiamos akys – nusilpsta rega. Dažniausiai akys pažeidžiamos 12–15 metų vaikams;
- ligai būdinga recidyvinė (atsikartojanti) eiga – būklė tai pagerėja, tai pablogėja;
- persirgus imunitetas (atsparumas) neįgyjamas, skiepijimas nėra.

### Ką daryti:

- mokyti vaikus ir suaugusiuosius asmens higienos, plauti rankas po kontakto su dirvožemiu ar gyvūnais;
- kruopščiai prieš valgant plauti vaisius, daržoves, kitus maisto produktus, kurie gali būti užteršti dirvožemio dalelėmis, ir rankas.

### Kaip išvengti:

- neleisti glostyti lauke lakstančių šunų ir kačių, nes jie ant savo kailio gali nešioti ne tik toksokarų, bet ir kitų užkrečiamųjų ligų sukėlėjų;
- neleisti žaisti smėlio dėžėse, juolab bendro naudojimo. Individualiame kieme smėlio dėžė turi būti nuolat uždengta;

- su vaikais nesivolioti parkų, skverų pievelėse, kur gali būti šunų išmatų, nes šalyje kol kas neišreikalauta, kad šeimininkai jas surinktų;
- katės ar šunys privalo būti nuolat tikrinami veterinarinės tarnybos, kas 3 mėn. duodama vaistų nuo toksokarų ir kitų parazitų. Vaistų nuo kirmėlių duodama ne tik suaugusiems šunims, bet ir šuniukams (su jais labai mėgsta žaisti vaikai), kurie ypač platina toksokarų kiaušinėlius;
- patalpų, kur būna naminiai gyvūnai, nuolatiniš valymas taip pat mažina apsikrėtimo galimybę.

**Tokso plazmozė** – sunki infekcinė liga, sukianti psichikos sutrikimus, sunkius akių pažeidimus (iki aklumo). Ligos sukėlėją pirmuonį *Toxoplasma gondii* platina katės, šunys, triušiai, kiaulės, avys, vištos, balandžiai, žiurkės, pelės. Dažniausiai užsikrečiama per kačių išmatomis užkrėstą aplinką (žemę, vandenį, žolę ir kt.). Žmogus dažniausiai užsikrečia per burną, kai į virškinamąjį traktą patenka toksoplazmų cistos arba oocistos, valgydamas toksoplazmų cistomis užterštą kiaulių, avių, galvijų mėsą (faršą), kuri buvo nepakankamai termiškai apdorota ar vartota žalia; maistui naudodamas užterštą oocistomis vandenį, žalią pieną, valgydamas nenuplautas daržoves, vaisius, uogas; per užterštas oocistomis rankas. Šunys, kaip ir kiti naminiai gyvūnai, kurie laisvai vaikštinėja lauke, gali būti mechaniniai oocistų pernešėjai žmonėms. Kitas užsikrėtimo toksoplazmoze būdas yra transplacentinis, arba vaisiaus užkrėtimas per placenta, jam esant gimdoje. Šiuo būdu užkratas perduodamas sergančios ūmia toksoplazmoze neščios moters vaisiui tuo atveju, kai moteris susirgo ūmia toksoplazmoze nėštumo metu arba 3 mėn. prieš nėštumą.

### Būdinga:

- temperatūros pakilimas (nedidelis arba didelis);
- galvos ir / ar raumenų skausmas;
- bendro silpnumo jausmas;
- padidėja limfmazgiai, jie būna neskausmingi, kietoki, paslankūs, niekada nesupūliuoja, padidėję išlieka apie 4–6 savaites;