

Turinys

Pratarmė	17
--------------------	----

Naujagimių ligos ir negalavimai **19**

Baltos dėmės ant dantenų ir liežuvio (pienligė)	20
Bambutės išsipūtimas (išvarža)	21
Bambutės uždegimas	22
Galvutės gumbas	23
Gelta	24
Geltonos pleiskanos viršugalvyje (seborėjinis dermatitas)	24
Hemangioma (raudonas taškas odoje)	26
Išskyros iš makšties	27
Kojų pirštai „lipa“ vienas ant kito	27
Kreivas galvos laikymas (kreivakaklystė)	28
Krūtelių padidėjimas (paburkimas)	30
Naujagimių miego ypatumai. <i>R. Praninskienė</i>	30
Naujagimių traukuliai. <i>R. Praninskienė</i>	31
Nevienodos sėdmenų ir kojų raukšlės (įgimtas klubo sąnario išnirimas)	33
Odos pokyčiai	34
Padidėjęs kapšelis (sėklidžių vandenė)	35
Pakilimai pilvo ar kirkšnies srityje (išvaržos)	36
Priegalvis (gimdyminis gumbas)	37
Pūliuojančios akys (ašarų kanalėlių užakimas)	37

Raudonas bėrimas su spuogeliais (prakaitinė)	38
Spuogeliai veide	38
Svorio sumažėjimas	39
Užpakaliuko (sėdmenų) odos paraudimas (vystyklų dermatitas)	39
Vėmimas	41
Verksmas	42
Vidurių užkietėjimas	44

Kūdikių ligos ir negalavimai 47

Alergija maistui	48
Ausies skausmas	51
Baltas liežuvis po maitinimo	53
Bėrimai	54
Blyški oda ir vangumas (mažakraujystė)	55
Blogai žinda ir valgo	57
Čiulpia pirštą	58
Dantų dygimo skausmas	62
Diegliai	64
Dirglus kūdikis. <i>R. Praninskienė</i>	68
Dreba smakras	69
Gelta (motinos pieno gelta)	72
Gerklės skausmas, kutenimas, graužimas (ryklės uždegimas)	73
Gomurio nesuaugimas	74
Išangės įplėša	75
Įdrėskimo vietoje atsirado mazgelis	75
Kaišioja liežuvį	76
Kandžiojasi	78
Karščiavimo traukuliai. <i>R. Praninskienė</i>	82

Kosulys	84
Kreivos kojytės	87
Krūpčioja nuo garso ir šviesos (rachitas)	87
Kūdikių miego ypatumai. <i>R. Praninskienė</i>	90
Kvėpuoja tankiai ir karščiuoja (bronchiolitas)	94
Liežuvio priaugimas (nepaslankus prisegtas liežuvis)	95
Lūpos nesuaugimas.	96
Maisto ištekėjimas pro lūpų kraštus (atpylimas).	98
Marga (marmurinė) oda	101
Miega išsižiojęs	103
Minkštas išlinkimas kirkšnies srityje (išvarža)	104
Neauga svoris	105
Nekelia ir nenulaiko galvos (cerebrinis paralyžius). <i>R. Praninskienė</i>	109
Nenusileidusios sėklidės (kriptorchizmas).	110
Nepakantumas kruopų košėms (celiakija).	111
Niežtintys išberti sausos odos plotai (atopinis dermatitas)	112
Nuožvarba	114
Pamėlę paakiai	116
Patinę paakiai	117
Peša plaukus	119
Pilvo pūtimas	122
Prakaituoja miegodamas	125
Pravirkęs pamėlsta ir suglemba (afekto respiracinis prieuolis). <i>R. Praninskienė</i>	128
Raudonas žiedas aplink išangę.	128
Raumenų tonusas ir jo sutrikimai. <i>R. Praninskienė</i>	129
Seilėtekis ir aukšta temperatūra (burnos gleivinės uždegimas – stomatitas)	130

Sloga	132
Springsta maistu	135
Sukrēstas vaikas. <i>V. Žilinskaitė</i>	136
Sušilęs tapo irzlus (kūdikių perkaitimas). <i>V. Žilinskaitė</i>	138
Stiprūs pilvą raižantys skausmai (invaginacija)	140
Storas kūdikis	141
Šlapinantis išspučia varpos galas (apyvarpės susiaurėjimas)	143
Tankus pasunkėjęs kvėpavimas, karščiavimas ir kosulys (plaučių uždegimas)	144
Vaikas ne toks kaip kiti (Dauno sindromas). <i>R. Praninskienė</i>	146
Vaikšto ant pirštų galų	148
Varpos galo patinimas, skausmas, niežėjimas (apyvarpės ir varpos galvutės uždegimas)	149
Verksmas.	150
Vėmimas.	153
Viduriavimas	156
Vidurių užkietėjimas.	160
Žiaukčioja	163

Mažų vaikų ligos ir negalavimai

165

Akių niežėjimas, patinimas ir paraudimas (akių junginės uždegimas).	166
Apgamas.	168
Aukšta temperatūra, gerklės skausmas, apetito stoka (ūminis tonzilitas).	169
Aukšta temperatūra, kosulys, galvos skausmas (gripas).	171
Aukšta temperatūra, negalėjimas valgyti ir seilėtekis (epiglotitas)	173

Aukšta temperatūra ir patinę paausiai (kiaulytė)	174
Aukšta temperatūra, pilkšva oda, vangumas (meningokokinė infekcija). <i>V. Žilinskaitė</i>	175
Ausies šlapiavimas (išorinės ausies uždegimas).	178
Baimės ir nerimas. <i>R. Praninskienė</i>	179
Baltos dėmės ant dantukų.	180
Bendravimo, judesių, kalbos sunkumas (autizmas). <i>R. Praninskienė</i>	181
Bėrimas ant lūpų ir burnoje (paprastoji pūslelinė)	182
Blogas burnos kvapas	183
Daužo galvą	186
Dažnas skausmingas šlapinimasis ir temperatūra (šlapimo takų infekcija)	188
Galvoje plika pleiskanojanti dėmė	191
Galvos skausmas	192
Gausūs atpylimai ir verksmas (gastroezofaginis refliuksas)	194
Gelsvi, rusvi dantukai.	194
Gerklės skausmas (faringitas)	196
Išangės ir tarpvietės niežėjimas nakties metu (spalinės)	197
Išangės niežėjimas	198
Išgėrus pieno pasidaro negera	199
Išrankus valgymas	200
Įdrėskimai.	202
Karščiuoja, blogai valgo (meningitas). <i>R. Praninskienė</i>	203
Kaklo skausmingi gumbai (limfmazgių padidėjimas)	204
Karščiavimas, kosulys, šviesai jautrios akys (tymai).	205
Kasosi lytinius organus.	206

Kramto nagus.	207
Krapšto nosį	209
Laižo lūpas	211
Mažas vaikas nevalgo.	213
Mergaičių skausmingas šlapinimasis (mažųjų lytinių lūpų suaugimas)	215
Mergaitės išorinių lytinių organų patinimas, paraudimas (vulvitas)	217
Mikčiojimas. <i>R. Praninskienė</i>	218
Naktinės baimės ir košmarai. <i>R. Praninskienė</i>	219
Neaukšta temperatūra, gerklės skausmas, kosulys (bronchitas)	220
Nevalgo.	223
Nevalingi judesiai ir garsai (tikas). <i>R. Praninskienė</i>	225
Niežtinčios odos pūklės (dilgėlinė).	226
Niežėjimas.	228
Nubrozdinimai	230
Nudegimai saulėje. <i>V. Žilinskaitė</i>	231
Odos mazgeliai su duobute (kontagiozinis moliuskas)	233
Padidėjusių sėklidžių skausmas (sėklidžių uždegimas)	234
Pasidengusios šašu niežtinčios pūslytės (impetiga, pūlinėlinė)	234
Patempimas.	236
Patinusi pūslelėmis padengta oda (kontaktinis dermatitas)	236
Pilvo skausmas	238
Pilvo skausmas ir pūtimas (maisto netoleravimas)	241
Pykinimas	243
Pykinimas kelionėje (jūros liga)	244

Pykinimas, vėmimas, stiprėjantis pilvo skausmas (apendicitas)	245
Plokščiapėdystė	246
Prisispaudė pirštą	250
Pūslė ant kulno	251
Rakštis	252
Rankų, kojų pirštų traumos. <i>V. Žilinskaitė</i>	253
Raiščių patempimas. <i>V. Žilinskaitė</i>	254
Raudonos pleiskanojančios odos dėmės (rožinė dedervinė)	255
Staigiai atsiradęs stiprus karščiavimas ir silpnumas (tridienė karštinė)	255
Staigiai atsiradęs smulkus susiliejantis raudonas bėrimas (raudonukė)	257
Staigiai pakilusi temperatūra ir rausvos dėmelės (vėjaraupiai)	258
Stiprėjantis priepuolinis kosulys (kokliušas)	260
Supleišėjusios lūpos	262
Sumušimai. <i>V. Žilinskaitė</i>	262
Svaigsta galva (gerybinis paroksizminis galvos svaigimas). <i>R. Praninskienė</i>	266
Švepliaivimas. <i>R. Praninskienė</i>	266
Tiesiosios žarnos iškritimas	268
Traukulių priepuoliai (epilepsija). <i>R. Praninskienė</i>	268
Užgulta nosis.	271
Užkimęs balsas (laringitas)	273
Vaikas neprigirdi	274
Vaikščiojimas per miegus. <i>R. Praninskienė</i>	275
Valgo, kas nevalgoma	275
Žagsulys	277
Žvairumas	278

Apsinuodijimas	282
Dusulys	284
Elektros ir žaibo poveikis	284
Igėlimai	287
Įkandimai	288
Karščiavimas	289
Kraujavimo stabdymas	290
Kvėpavimo sustojimas	291
Nudegimas. Nusiplikymas	292
Nušalimas	293
Perkaitimas, šilumos smūgis	294
Sąmonės praradimas	296
Skendimas	297
Springimas	298
Staigiai atsiradęs veido patinimas, blyškumas, pykinimas, apsunkintas kvėpavimas (anafilaksija)	300
Svetimkūniai	301
Širdies sustojimas	302
Švokštimas	303
Traumos	303
Žaizdos	304

Infekcinių (užkrečiamųjų) ligų profilaktika buityje	308
Grūdinimas	308
Kambario vėdinimas	312
Masažas ir mankšta	314
Nelaimingų atsitikimų profilaktika	322

Profilaktinė sveikatos patikra	334
Skiepai	335
Sveiko maitinimo principai	338
Širdies kraujagyslių ligų profilaktika	340

Žinios sveikatai

343

Kada pasitarti su gydytoju?	344
Kaip elgtis vaikui susirgus?	349
Kaip sugirdyti vaistus?	352
Kaip valgydinti susirgusį vaiką?	355
Odos priežiūra	357
Sausos odos priežiūra	358
Berniukų lytinių organų priežiūra	360
Mergaičių lytinių organų priežiūra	361
Nepageidaujamas vaistų poveikis	363
Šlapinimosi ypatumai	365
Šlapimo surinkimas tyrimui	367
Tuštinimosi ypatumai	368
Vaistažolės vaikams	371
Vaistinėle	372
Rodyklė	374

Alergija maistui (odos paraudimas po valgio, niežulys, lūpų, liežuvio pabrinkimas, neramumas).

Šie požymiai rodo, kad vaikas alergiškas kokiam nors maisto produktui. Alergija – tai iškreiptas ir padidėjęs žmogaus imuninės sistemos atsakas į tam tikras medžiagas, aptinkamas įprastoje aplinkoje, į kurias daugybė žmonių visai nereaguoja ir kurios nėra pavojingos sveikatai. Medžiagos, kurios sukelia alergiją, vadinamos alergenais. Jie gali patekti į organizmą per odą, kvėpavimo takus, injekcijas arba nuryjant. Alergenai, patekę į organizmą, sukelia imuninį jo atsaką, t. y. organizmas pradeda gaminti antikūnus – „ginklus“ kovai su alergenais. Pakartotinai į organizmą patekus alergenui, įvyksta alerginė reakcija – antikūnai stengiasi neutralizuoti alergenų. Kovoje atsiranda įvairių alerginės reakcijos požymių: odos paraudimas, niežulys, bėrimai, liežuvio pabrinkimas, neramumas, sloga, dusulys ir daug kitų.

Alergija maistui – padidėjęs imuninis organizmo atsakas į tam tikrą maisto produktą. Dažniausiai alergizuojantys produktai yra pienas, kiaušiniai, kviečiai, žuvis, riešutai, sojos. Alergija maistui gali pasireikšti anksti – net kelių mėnesių mažyliams. Alergija pienui pasireiškia apie 2 proc. vaikų.



PRIEŽASTYS:

- polinkį susirgti alergine liga lemia pakitę genai. Jau atrasta apie 20 pakitusių genų, kurie veikia alerginės ligos atsiradimą. Paveldima alergija ne konkrečiam alergenui, o bendras polinkis susirgti alergine liga;
- tikimybė, kad vaikas susirgs alergija, yra:
 - 10–15 proc., jei abu tėvai sveiki;
 - iki 30 proc., jei abu tėvai sveiki, bet alergine liga serga kiti giminės;
 - iki 40 proc., jei vienas iš tėvų serga alergine liga;
 - 60–80 proc., jei abu tėvai serga alergine liga.



POŽYMAI:

- apie 50 proc. odos simptomai (pasikartojantys bėrimai, odos paraudimas, sausumas ar šlapiavimas, tinimas (paburkimas), niežulys);
- apie 20 proc. virškinimo sistemos simptomai (atpylimas, vėmimas, lūpų ir gomurio tinimas, diegliai, vidurių užkietėjimas arba gausios gleivės ir kraujingos priemaišos išmatose, raudonas žiedas aplink išangę, blogai augantis svoris);
- retesni kvėpavimo sistemos simptomai (šloga, čiaudulys, kosulys, švokštimas, padažnėjęs kvėpavimas, pasunkėjęs kvėpavimas pro nosį);
- kartais nervų sistemos simptomai (dirglumas, irzlumas, sutrikęs miegas, stipraus verksmo priepuoliai ar nuolatinis verkimas).



KĄ DARYTI?

- kreiptis į vaiko gydytoją, su juo aptarti mažylio maitinimą ir priežiūrą namuose ir klausyti jo patarimų. Gydytojas, įvertinęs konkretaus mažylio būklę, sprendžia, kokia pagalba būtina ir ar reikalinga vaikų alergologo konsultacija;
- jeigu po gydytojo konsultacijos mažylio būklė nepagerėja per 7–10 dienų, dera kreiptis pakartotinai;
- neužsiimti mažylio gydymu jokiais vaistais, tepalais pagal draugių, močiutės ar guglo patarimus;
- vaikų alergologui išsamiai (nepagražinant ir nesumenkinant situacijos) papasakoti, kokiais požymiais ir kada prasidėjo mažylio liga, jei ji kinta, tai kokios galimos jos kitimo priežastys, ar buvo taikytas koks nors gydymas, jei taip, koks jo efektas, kokiomis ligomis sirgo / serga artimiausi giminaičiai;
- ateiti į vaikų alergologo konsultaciją su jokiais tepalais neišteptu mažyliu, nes gydytojas turi pamatyti niekuo ir niekaip nepaveiktus ligos simptomus. Vaikų alergologas, įvertinęs mamos pasakojimą apie mažylio ligą ir jo būklę, sprendžia, kokius alergologinius tyrimus atlikti alerginės

ligos, taip pat ir maisto alergijos, diagnozės patvirtinimui arba paneigimui. Alergologiniai tyrimai nėra tikslūs 100 procentų, nes kiekvienas organizmas į alergenų gali reaguoti skirtingai. Jei alerginės ligos diagnozė patvirtinama, priklausomai nuo mažylio būklės duodami patarimai, kaip jį maitinti, prižiūrėti, kuo tepti odą;

- nėščiosioms atsakyti specialios dietos, nes trūksta įrodymų, patvirtinančių mitybos apribojimo naudą mažylių maisto alergijai ir atopinio dermatito prevencijai (žr. Niežtintys sausos odos plotai (atopinis dermatitas), p. 112);
- žindyti nepriklausomai nuo to, ar giminėje yra ar buvo sergančiųjų alergine liga. Dabar visuotinai sutariama, kad žindymas yra pirmo pasirinkimo alerginių ligų prevencijos priemonė. Įrodymų, kad žindančioms moterims būtų reikalinga laikytis specialios šalintinės dietos alerginių ligų prevencijai, nepakanka, todėl mitybos riboti nepatariama;
- motina turi valgyti sveiką visavertį maistą, įvairius produktus. Motinos pienas nealergizuoja, bet alergizuoti gali tai, ką mamytė suvalgo, nes alergenai patenka į jos pieną, o su juo – į mažylio organizmą, taip žindomasis gali tapti alergiškas tam tikriems produktams. Tik apie 0,5 proc. žindomų mažylių alergiški su mamos pienu gaunamiems alergenams.



KAIP PADĖTI?

- žindyti visus mažylius pirmuosius 4–6 gyvenimo mėnesius, o vėliau tiek ilgai, kiek mama gali ir mažylis nori;
- iki 4 mėnesių neduoti jokio papildomo maisto;
- didelės rizikos mažyliams pirmus 4 gyvenimo mėnesius turėtų būti skiriami hidrolizuoti karvės pieno arba amino rūgščių mišiniai. Didelės alerginės rizikos mažyliai – tie, kurių pirmos eilės giminaičiai (vienas ar abu tėvai, broliai / seserys serga alergine liga – alergija maistui, atopiniu dermatitu, alergine sloga (rinitu), astma);
- mažyliams nuo 4 mėnesių, turintiems didelę alerginių ligų riziką, nerekomenduojama speciali dieta;

- duodant papildomo maisto nereikia atidėlioti atskirų produktų, galinčių alergizuoti (pvz., kviečių, kiaušinių, riešutų, žuvies) įvedimo į dietą. Kol kas nėra nustatytas optimalus laikas, kada pradėti duoti kiekvieno iš minėtų produktų;
- nujunkant mažylį nuo motinos pieno, reikia neatidėliojant į jo dietą (racioną) įtraukti papildomo maisto, galimai turinčio alergenų;
- gerosios bakterijos (probiotikai) ir / ar prebiotikai (maistinės skaidulos) nerekomenduojamos, nes nepakanka įrodymų, kuri gerųjų bakterijų rūšis ir kokia dozė gali veikti alerginės ligos atsiradimą bei jos eigą.
- *Vienintelis efektyvus alergijos maistui gydymas yra alergeno pašalinimas iš dietos.* Nors ir atliekami alergologiniai tyrimai, alergeną nustatyti ne visuomet lengva, nes alergiją vienu metu gali sukelti keli alergenai ir jie gali patekti į organizmą įvairiais keliais, todėl jų išvengti sunku.
- Dauguma vaikų alergiją pieno produktams išauga vidutiniškai iki trejų metų, kiaušiniams – iki septynerių. Žuviai, vėžiagyviams, riešutams dauguma vaikų lieka alergiški visą gyvenimą.

Ausies skausmas. Tai dažniausias ūminio vidurinės ausies uždegimo požymis. Kūdikiams ir maži vaikai vidurinės ausies uždegimu serga dažniau nei vyresni vaikai.



PRIEŽASTYS:

- trumpas, platus kūdikių ir mažų vaikų klausomasis vamzdis;
- nemokėjimas taisyklingai išpūsti (nusišnypšti) nosį. Kai vaikas pučia staigiai ir stipriai, pro platų, trumpą klausomąjį vamzdį gleivių iš nosies pakliūva į vidurinę ausį;
- nemokėjimas atsikosėti ir atsikrenkšti;

- kai sergantysis sloga ir nosiaryklės uždegimu guli, joje susikaupia daug sekreto, kuris lengvai patenka į vidurinę ausį.



POŽYMIAI:

- vidurinės ausies uždegimas dažniausiai prasideda 2–3 slogos dieną, kai kūdikis ar mažas vaikas serga peršalimo ligomis;
- stiprus ausies skausmas;
- karščiavimas, temperatūra dažnai pakyla iki 39 °C;
- kūdikis (mažas vaikas) dirglus, neramus, blogai miega;
- suprastėja apetitas, net atsisako valgyti;
- muistosi, sukioja galvą į šonus, lyg ieškotų patogios padėties;
- liečia ausis, griebiasi už jų;
- dažniau ir skysčiau tuštinaisi;
- iš ausies neretai pasirodo nemalonaus kvapo išskyry. Tada mažylis tampa ramesnis.

52

Jei organizmo atsparumas sumažėjęs ir gydyti pradėdama pavėluotai, gali atsirasti pavojingų komplikacijų, pavyzdžiui, speninės ataugos, vidinės ausies, smegenų ir jų dangalų uždegimas, kraujų užkrėtimas.



KĄ DARYTI?

- kai pasireiškia bent keli nurodyti požymiai (visų įprastai iš karto nebūna), nedelsiant kreiptis į gydytoją nelaukiant vakaro ar nakties, t. y. laiko, kai skausmas sustiprėja;
- kol gydytojas neapžiūrės ligonio, į ausis nelašinti jokių vaistų;
- kūdikį žindyti bei maitinti dažnai ir po truputį, nes valgant skausmas stiprėja. Dėl to mažylis gali atsisakyti valgyti, o pradėjęs maitintis pravirkti, mesti žįsti krūtį ar gerti iš buteliuko;
- tiksliai vykdyti gydytojo nurodymus, tarkim, pakartotinai apsilankyti, kai gydytojas patars tai padaryti, kad ir kokia būtų vaiko savijauta. Jei vaiko būklė blogėja, būtina kreiptis anksčiau, negu nurodyta;

- vaiką gydyti tik tais vaistais ir tiek laiko, kiek patarė gydytojas. Jeigu gydytojas paskyrė lašų į ausį, lašinkite tik taip ir tiek laiko, kaip paskirta;
- jei įtariate, kad po ūminio vidurinės ausies uždegimo susilpnėjo vaiko klausa, nedelsdami vėl kreipkitės į gydytoją;
- niekada nelašinkite į ausį jokių lašų, jeigu iš jos pasirodė išskyrų.



KAIP PADĖTI?

- duoti temperatūrą ir skausmą mažinančių vaistų, pavyzdžiui, ibuprofeno ar paracetamolio suspensijos vienkartinę dozę. Kaskart prieš duodami suspensijos atidžiai perskaitykite vaisto informacinį lapelį, kad neviršytumėte nurodytos dozės;
- intensyviai gydykite prasidėjusią slogą (pvz., išsiurbkite iš nosies gleives). Jei gydytojas paskyrė, į abi nosies landas išsiurbę gleives įlašinkite po 1–2 lašus gleivinę sutraukiančių vaistų ne dažniau kaip 2–3 kartus per parą (vaikams suaugusiųjų vaistai netinka);
- sloguojantį kūdikį (mažą vaiką) migdykite pusiau sėdintį;
- ausis šiltai apriškite: ant jų uždėkite storoką vatos sluoksnį, prieš tai sušildytą ant virdulio dangčio, ir užmaukite gerai priglundančią kepuraitę.

Baltas liežuvis po maitinimo. Iki penkto gyvenimo mėnesio pradžios kūdikis turi būti maitinamas motinos pienu ir tik kai jo nėra, pieno mišiniu. Po maitinimo jo liežuvis gali būti baltas, nes iki ketvirto mėnesio pradžios kūdikiai išskiria mažiau seilių, valančių liežuvį, nei vyresni kūdikiai ir vaikai.



POŽYMAI:

- baltos apnašos tik ant liežuvio;
- apnašos atsiranda tik po maitinimo ir būna ne visą dieną;

- pieno ar pieno mišinio likučius galima švelniai nubraukti, kitaip, nei kūdikiui sergant pienlige (žr. Baltos dėmės ant dantėnų ir liežuvio (pienligė), p. 20);
- švelniai valant baltų apnašų sumažėja ir pasimato rausvas liežuvis.

Pieno ar pieno mišinio likučiai ant liežuvio kūdikiui nesukelia skausmo ar kitokio nepatogumo. Jos išnyksta, kai ketvirtą gyvenimo mėnesį ima gamintis daugiau seilių ir mažylis pradeda valgyti papildomą maistą.

Bėrimai. Jie būna įvairių dydžių, spalvų, formų, lokalizuoti ir išplitę po visą kūną, vienoje kūno dalyje didesni, kitoje – ne tokie matomi. Jų gali būti ant odos ir gleivinių. Raudonų be iškilimų bėrimų aptinkama sergant tymais (žr. Karščiavimas, kosulys, šviesai jautrios akys (tymai), p. 205), raudonuke (žr. Staigiai atsiradęs smulkus susiliejančias raudonas bėrimas (raudonukė), p. 257), užkrečiamoji eritema (žr. Staigiai atsiradęs stiprus karščiavimas ir silpnumas (tridienė karštinė), p. 255), vėjaraupiai (žr. Staigiai pakilusi temperatūra ir rausvos dėmelės (vėjaraupiai), p. 255), bėrimas ant lūpų (žr. Bėrimas ant lūpų ir burnoje (paprastoji pūslelinė), p. 182), pavartojus vaistų, pavyzdžiui, įvairių penicilinų. Raudoni su iškilimu bėrimai: įvairūs spuogai, odos uždegimai, įvairūs dermatitai, pavyzdžiui, atopinis (žr. Niežtinčios sausos odos plotai (atopinis dermatitas), p. 112), kontaktinis (žr. Patinusi pūslelėmis padengta oda (kontaktinis dermatitas), p. 236), dilgėlinė (žr. Niežtinčios odos pūkslės (dilgėlinė), p. 226), pūlinėlinė (žr. Pasidengusios šašu niežtinčios pūslytės (impetiga, pūlinėlinė), p. 234), įvairių vabzdžių įgėlimai.



KADA KREIPTIS Į GYDYTOJĄ?

- Nedelsiant, jei:
- bėrimas yra raudonas arba purpurinės spalvos ir nebykšta (suėmus odą dviem pirštais ir paspaudus, išlieka raudonas ar purpurinis), beveik visuomet tai rodo gyvybei pavojingą ligą;

- oda panaši į nudegintą;
- raudonas, mėlynas ar skausmingas prisilietus bėrimas;
- išberta raudonomis juostomis;
- pūslelės pilnos pūlių;
- be bėrimo, temperatūra pakilusi aukščiau nei 38,6 °C, vaikas atrodo silpnas, suglebęs, atsisako gerti, mažai domisi aplinka arba atvirkščiai – yra sudirgęs.
- Per kelias valandas, jei:
 - odą niežti arba ji niežti ir tinsta;
 - išbertas vaikas atrodo ligotas;
 - karščiuoja ilgiau nei 24 valandas;
 - bėrimas atsiranda pavartojus vaistų;
 - pūslelės pilnos pūlių, šlapimas rausvas.
- Pakartotinai, jei:
 - bėrimas neduoda ramybės;
 - vaikas atrodo ligotas;
 - bėrimai užtruko ilgiau, nei buvo prognozavęs gydytojas;
 - pablogėjo vaiko būklė.

Išbertam vaikui neduokite jokių vaistų savo nuožiūra. Tie vaistai, kurie padėjo išbertam draugės vaikui, gali visiškai netikti arba pakenkti jūsų atžalai.

Blyški oda ir vangumas (mažakraujystė). Aptikus šiuos požymius galima įtarti kraujo ligą – mažakraujystę. Mažakraujystė yra eritrocitų (raudonųjų kraujo kūnelių) ir hemoglobino (raudonosios kraujo medžiagos) kiekio sumažėjimas. Hemoglobinas perneša visiems organizmo audiniams būtiną deguonį ir suteikia kraujui raudoną spalvą.



PRIEŽASTYS:

- nėščiosios mažakraujystė, antrosios nėštumo pusės toksikoze, vegetarizmas. Dėl šių priežasčių vaisiujė susikaupia mažai geležies;

- neracionalus, netinkamas kūdikių ir mažų vaikų maitinimas. Nuo gimimo pieno mišiniais maitinami kūdikiai dažniau ir sunkiau serga mažakraujyste negu žindomi, nes geležis iš pieno mišinių įsisavinama sunkiau nei iš motinos pieno. Motinos piene esanti geležis įsisavinama kur kas geriau už esančią bet kokiuose maisto produktuose. Išrankūs, mėgstantys vienos rūšies produktus bet kokio amžiaus vaikai mažakraujyste suserga dažniau už valgančius įvairų maistą;
- organizmas pagamina per mažai eritrocitų. Tai nutinka, kai organizme trūksta geležies, folio rūgšties, vitamino B12, vario, magnio ir kitų mikroelementų bei vitamino (pvz., C ir B grupės);
- netenkama daug kraujo (pvz., po sužeidimų);
- dėl įvairių priežasčių pagreitėja eritrocitų irimas.

Naujagimiai, jei jo motina būdama nėščia nesirgo mažakraujyste, nebuvo vegetarė ir kasdien valgė įvairų maistą, turi geležies atsargų kepenyse, jų užtenka iki 5 mėnesių, o neišnešiotiems (priklauso nuo neišnešiotumo laipsnio) ir gimusiems mažo svorio jų užtenka nuo 2 savaitių iki 2 mėnesių. Dvynukai geležies atsargų kepenyse turi mažiau negu gimusieji po vieną.



POŽYMIAI:

- blyški oda, lūpos, nagai, akies junginė;
- silpnumas, greitas nuovargis, fizinio krūvio netoleravimas, pasireiškiantis neįprastu širdies plakimu, dusuliu. Judrus vaikas tampa vangus, greitai pavargsta, praranda apetitą;
- kai neatkreipiamas dėmesys į minėtus požymius ir nepradedama gydyti, vaiko būklė sunkėja. Atsiranda galvos svaigimas ir skausmas, kamuoja nemiga, sutrinka virškinamojo trakto veikla, ima skaudėti širdį.
- Mažakraujystė gali būti įvairių negalavimų ir ligų požymis.



KAŲ DARYTI?

- aptikus pradinius mažakraujystės požymius, nedelsiant kreiptis į gydytoją;
- 5–6 kūdikio gyvenimo mėnesį pasidaryti kraujo tyrimą, ypač jei nėštumo metu buvo mažakraujystės rizikos veiksnių (žr. Priežastys), nes kasdien matant kūdikį išblyškimo ir kitų pradinių ligos požymių galima ir nepastebėti;
- tiksliai vykdyti gydytojo nurodymus, t. y. maitinti mažylį taip, kaip gydytojas patarė, duoti jo skirtų vaistų tiek laiko, kiek nurodė, atlikti kraujo tyrimus gydymo kontrolei ir korekcijai taip dažnai, kaip gydytojo patarta.



KAIP IŠVENGTI?

- bet kurio amžiaus kūdikį tinkamai maitinti, t. y. žindyti ir papildomo maisto duoti tada, kai šis gali jį pasisavinti – maitinti taip, kaip gydytojas patarė;
- užtikrinti, kad bet kurio amžiaus vaikas valgytų įvairų maistą. Geležies daugiau yra gyvūninės kilmės produktuose, mažiau – augalinės;
- vitaminas C padeda organizmui įsisavinti maiste esančią geležį. Dėl to pasirūpinkite, kad bet kurio amžiaus vaiko racione būtų pakankamai šviežių vaisių ir daržovių;
- po mėsos patiekalų neduokite pieno, nes mažėja skrandžio rūgštingumas ir blogėja geležies įsisavinimas;
- po mėsos patiekalų neduokite jokių saldumynų.

Blogai žinda ir valgo. Kūdikis gali blogai žįsti krūtį, suvalgyti mažiau, jei jam tarp žindymų duodamas čiulptukas. Kitais žodžiais, dėl to kūdikis gali lėčiau priaugti svorio. Maitinimas per žinduką nutrauktu motinos pienu neskatina pieno susidarymo. Dauguma kūdikių, įpratę prie motinos pieno skonio, kurį laiką atsisako kito maisto.

Kūdikis pats pasirenka, kada ir kiek suvalgyti, t. y. natūralu, kad vieną kartą jis valgys mažiau, kitą – daugiau.

**DAŽNIAUSIOS NEVALGYMO PRIEŽASTYS:**

- kūdikiui, mažam vaikui siūloma suvalgyti daugiau ir dažniau, nei jis nori. Dėl to valgymas jam pradeda kelti nemalonių pojūčių;
- kūdikis nuo prigimties yra įpratęs gauti šiltą maistą, t. y. motinos kūno temperatūros pieną ar pieno mišinį. Gavęs per šalto ar per karšto maisto, kūdikis ilgai atsimena dėl to kilusius nemalonus pojūčius ir dėl to atsisako valgyti;
- bloga žindymo ar maitinimo iš puoduko ar buteliuko technika, pavyzdžiui, kūdikis neapžioja tamsaus laukelio aplink spenelį, o žinda tik spenelį, puodukas yra užverčiamas taip, kad kūdikis nespėja ryti – springsta, arba žinduke per maža ar per didelė skylė;
- maitinamas neramus kūdikis, t. y. kai jis prašė valgyti, negavo, vėliau įsiverkė ir dėl to „įsiaudrinęs“ mažiau valgo;
- maistas yra kūdikiui neįprasto skonio;
- davimas maisto, kurio kūdikis pagal amžių nesugeba įsisavinti, taip dažniausiai nutinka klausant įvairių „patarėjų“, kurie teigia, kad tokio pat amžiaus jų vaikas „viską valgo“;
- įvairios ligos, prieš ir po ligos kūdikis, mažas vaikas prasčiau valgo.

**KĄ DARYTI?**

- jei pašalinus blogo žindymo ir valgymo priežastis, problema išliko, pasikonsultuoti su vaiko gydytoju.

Čiulpia pirštą. Čiulpimo refleksas yra vienas stipriausių įgimtų instinktų, padedančių išgyventi. Jis išryškėja jau 32 gestacinio amžiaus savaitę. Gestacinis amžius yra laikas, kurį vaisius praleido gimdoje nuo pastojimo iki gimimo. Naujagimiai ir kūdikiai čiulpia viską, kas tik patenka jiems į burnytę: spenelį, čiulptuką ar savo pirštus. Stiprus, ritmingas čiulpimas – svarbus mažylio sveikatos rodiklis. Skirtingų šaltinių duomenimis, intensyviausiai šis refleksas pasireiškia iki 3–4 mėnesių, tačiau gali išlikti ir iki pat pirmojo gimtadienio.



PRIEŽASTYS:

- alkis – tik viena priežasčių. Čiulpdamas kūdikis gauna maisto. Čiulpimas yra ženklas, kad atėjo laikas vėl maitintis. Mažylis gali žiopčioti, laižyti lūpas norėdamas pranešti, kad yra alkanas;
- poreikis nusiraminti. Piršto ar kumštuko čiulpimas padeda kūdikiui nusiraminti, atsipalaiduoti. Kūdikiai dažnai pradeda čiulpti tai, kas pakliūva į burną, kai susitinka su svetimais žmonėmis ar patenka į nepažįstamą aplinką;
- dantų dygimas. Ši priežastis įtariama, kai piršto čiulpimas padažnėja ir suintensyvėja kūdikiui sulaukus 4 ir daugiau mėnesių. Pirštu burnoje kasomos, masažuojamos skaudančios ir patinusios dantenos;
- poreikis tyrinėti. 2–3 mėnesių kūdikiai „atranda“ savo rankas, kurias galima įkišti į burną ir čiulpti;
- nuobodulys. Kai su vis ilgiau ir ilgiau būdraujančiu kūdikiu nežaidžiama, iš neturėjimo ką veikti jis čiulpia pirštą ar kumštuką.
- Piršto ar kumštuko čiulpimas rodo, jog atėjo laikas užsiimti kita veikla.



KĄ DARYTI?

- Jei mažylis čiulpia pirštą prieš pasirinktą valgymo laiką, tai gali būti vienas iš alkio ženklų. Tada kūdikį reikia pamaitinti.
- Kai kūdikis 2–3 gyvenimo mėnesių „atranda rankas“ ir jomis sugriebęs, ką pasiekia, kiša į burną ir čiulpia, kandžioja dantenomis, pasirūpinkite, kad jo aplinka būtų saugi. Leiskite pagriebti barškutį ir kitus lengvai valomus žaislus, t. y. padėkite kūdikiui užimti rankas, kad jų nereikėtų kišti į burną. Pasirūpinkite, kad jo rankos būtų švarios.
- Su vis ilgiau ir ilgiau būdraujančiu kūdikiu žaiskite, t. y. neleiskite iš nuobodulio pradėti čiulpti ir taip save raminti. Neleiskite nuobodžiauti. Įduokite žaislą, kad būtų užimtos abi rankos.

- Įsidėmėkite, kada piršto čiulpimas suintensyvėja. Jei taip nutinka prieš miegą, padėkite mažyliui užmigti.
- Jei žaidinamas mažylis ėmė čiulpti pirštą – tai ženklas, kad žaidimas atsibodo arba yra per intensyvus. Kitaip tariant, atėjo laikas keisti veiklos pobūdį.
- Jei piršto čiulpimas atsirado perrenigus, įsitikinkite, ar kūdikis neišaugo drabužėlių, ar jam ne per šalta, ne per šilta. Kūdikį pervystykite.
- Jei piršto čiulpimas suintensyvėjo, kai kūdikiui sukako 4 ir daugiau mėnesių, duokite jam vėsių (laikytų šaldytuve) kramtukų.
- Augdamas kūdikis atranda naujos veiklos ir noras čiulpti pirštą palengva silpnėja. Daugelis vaikų nykštį nustoja čiulpti sulaukę 6–7 mėnesių, kiti vėliau – 1–3 metų. Suprantama, šeima kūdikiui turi padėti atsikratyti noro čiulpti – nuolat jam pasiūlyti įdomių žaidimų.
- Kai kūdikis ar mažas vaikas patiria diskomfortą, patenka į jį jaudinančią aplinką, gali vėl pradėti čiulpti pirštą, nors tai daryti jau buvo nustojęs. Vaikas turi gauti tiek pat dėmesio, kai šeimoje atsiranda broliukas ar sesutė, persikraustoma, jis išvedamas į darželį, tėvai skiriasi.
- Studijų duomenys teigia, kad mažyliai, kurie pirmais gyvenimo metais kada panorėję ilgai žįsdavo krūtį, retai perkelia nykščio ar pirštų čiulpimo įprotį į vėlesnius metus. Tyrėjai daro išvadą, kad žindymas pagal kūdikio poreikį yra viena nykščio čiulpimo prevencijos priemonių. Jie siūlo leisti mažyliui žįsti „tuščią“ krūtį ir prieš miegą čiulptuką.
- Jei 2,5–3 metų vaikas vis dar čiulpia nykštį, paaiškinkite, kad jis jau paaugo tiek, kad piršto čiulpti nebereikia, t. y. paskatinkite jį norėti įpročio atsisakyti. Vaikui dera paprastai ir trumpai paaiškinti, kodėl būtina atsisakyti nykščio ar pirštų čiulpimo. Pasakoma, kad čiulpiant nykštį ar pirštus:
 - į burną patenka daug bakterijų, kurios gali sukelti ligą;
 - draugai, pamatę tave bečiulpiantį, manys, kad esi dar mažas ir juoksis;

- dantukai pasislenka į priekį ir dėl to veido išraiška pasidaro negraži, todėl vaikai gali juoktis ir erzinti;
- sunku išmokti taisyklingai kalbėti. Draugai gali nesuprasti, ką jiems sakai, ir dėl to imti pravardžiuoti ir šaipytis.
- Neretai odontologo pokalbis su vaiku duoda daugiau naudos nei tėvų argumentai.
- Už atsisakymą čiulpti nežadėkite žaislų ar kitų gėrybių. Vaiko nebarkite, nepeikite, nebauskite, nesišaipykite iš jo. Kaskart nepriminkite: „Nečiulpk“ ir panašiai. Nuolat sugalvokite vaikui įdomios veiklos, t. y. padėkite jam užmiršti nykštį. Atidžiai stebėkite vaiką – kokiomis aplinkybėmis, kada jis pradeda čiulpti nykštį? Ar jis tai daro tam tikru paros metu ar tam tikroje vietoje? Jei prieš miegą – skaitykite pasakas, paglostykite, du kartus per savaitę išmaudykite. Jei pradeda čiulpti tam tikrose vietose – jų venkite. Jei čiulpia apimtas išsiskyrimo nerimo, tarkim, kai išeinatė į darbą – paprašykite šeimos narių, kad su vaiku intensyviau pažaistų ir jam neliktų laiko dėl to jaudintis. Išvedimas į darželį kelia nerimą visiems vaikams. Prie darželio pratinkite palengva. Venkite situacijų, kuriose vaikas pradeda čiulpti nykštį. Turėkite kantrybės ir „nespauskite“ greitai atsisakyti įpročio. Per didelis spaudimas stabdo norą atsisakyti nykščio čiulpimo. Vaikas ima suprasti, kad čiulpdamas nykštį gali valdyti tėvus.
- Pagirkite už tai, kad nečiulpia. Pagirkite už mažiausius pasiekimus žaidžiant. Taip paskatinsite norą žaisti, t. y. užmiršti nykščio čiulpimą.
- Atgrasomosios priemonės, tokios kaip nykščio ar pirštų tepimas karčiomis medžiagomis, apvyniojimas tvarsčiu, slėpimas pirštinėje, taikomos tik tada, kai kiti būdai nepadėjo ir jas rekomendavo odontologas arba gydytojas. Imtis kraštutinių priemonių negerai, nes tai gali dar labiau sutrikdyti vaiką.
- Nėra vieno teisingo būdo atsisakyti įpročio, nes visi vaikai skirtingi. Didžiausia klaida manyti, kad vaikas išaugs įprotį ir jam nepadėti.

- Įprotis čiulpti nykštį ar pirštus trukdo vaikui kaip lygiam bendrauti su draugais. Čiulpikas sutelkia dėmesį į čiulpiamą, o ne į draugus. Nykščio ar pirštų čiulpimas kenkia jų odai. Ji trūkinėja, parausta, gali pakraujuoti, atsiranda uždegimas. Jei taip atsitiko, odą tepkite atsinaujinimą skatinančiais kremais. Amerikos odontologų asociacija teigia, kad piršto čiulpimas pirmais gyvenimo metais nesutrikdo burnos raidos. Tyrėjai mano, kad iki 4 metų įpročio čiulpti pirštą (dažniausiai nykštį) būtina atsisakyti. Amerikos pediatrių akademija teigia, kad gydymas turi būti skiriamas tik tiems vaikams, kurie čiulpia nykštį 4–5 gyvenimo metais. Kuo ilgiau nykščio čiulpimas užsitęsia, tuo didesnė rizika, kad įprotis pakenks burnos raidai. Kuo dažniau ir intensyviau nykštys čiulpiamas, tuo didesnė rizika. Pasak kai kurių studijų, nykščio ar pirštų čiulpimas didina riziką susirgti ūminiu vidurinės ausies uždegimu.

Dantų dygimo skausmas. Metas, kai dygsta pirmieji (pieniniai) dantukai, gali būti sunkus. Kai kurie mažyliai pirmųjų dantų dygimą išgyvena lengvai, kiti – sunkiau. Dantų dygimo simptomai ir jų intensyvumas skiriasi. Kai dantis / dantys pradeda kaltis pro danteną, patiriamas spaudimas sukelia skausmą ir kitus nemalonus pojūčius. Dažniausiai dantų dygimas nesukelia sisteminių sutrikimų, pavyzdžiui, vėmimo ar viduriavimo, kosulio, slogos, smarkaus karščiavimo.

Kūdikio dantukų dygimo laiką lemia genetiniai veiksniai. Jeigu vienam iš tėvų ar senelių dantys dygo vėliau, tikėtina, kad ir mažyliui jie išdygs vėliau. Pasitaiko, kad kūdikiai gimsta su jau prasakalusiais dantimis (dažniausiai – apatiniais centriniais kandžiais) arba jie išdygsta praėjus vos kelioms dienoms po gimimo. Todėl nereikėtų nerimauti, jei dantukai pradėjo dygti anksčiau ar vėliau. Dantukų dygimo tvarka yra individuali.



POŽYMAI:

- dantų dygimo požymiai pasireiškia likus maždaug keturioms dienoms iki dantis išdygsta ir laikosi dar tris dienas po to;
- paraudusios ir paburkusios dantenos;
- didelis kūdikio noras kandžiotis ir pirštų čiulpimas;
- gausesnis seilėtekis;
- nedideli bėrimai aplink lūpas;
- didesnis vaikučio irzlumas;
- dažnesni prabudimai naktį ar kiti miego sutrikimai;
- sumažėjęs apetitas;
- nežymus karščiavimas.



KĄ DARYTI?

- patinusias skausmingas dantenas švelniai pamasažuoti pirštu ar drėgna servetėle, suvilgyta ramunėlių arbatoje. Dantenų masažas padeda pro jas išlįsti dantukui;
- duoti pakramtyti šaldytuve atvėsintų kramtukų, padengtų dantukų dygimo geliu;
- dantų dygimo skausmui mažinti dera vengti tokių priemonių, kaip paracetamolis arba ibuprofenas, nes jos neigiamai veikia jautrią kūdikio nervų sistemą;
- jei nusprendėte danteną tepti nuskausminamuoju geliu, pirmiausia jas nusauskite ant piršto užvyniota popierine servetėle. Paskui ant nusauskintos vietos ausų krapštuku užtepkite lašą gelio. Gleivinė turi „pagauti“ gelį, kad jis į ją įsisiurbtų. Gelio nereikia tepti storai, nes jo perteklių nuplauna seilės;
- skausmingų dantenų netepkite geliais, į kurių sudėtyje įeina tą vietą veikiančios nuskausminamosios medžiagos ir alkoholis;
- atsiradus seilėtekiui vienkartinę servetėlę tapšnodami apie burną nuvalykite seiles ir tada smakrą patepkite odos atsinaujinimą skatinančiu kremu. Šią procedūrą kartokite, kai tik pastebėsite gausesnį seilėtekį;

- nedidelio karščiavimo – iki 37,8 °C – vaistais nemažinti, nebent praeityje kūdikiui buvo pasireiškę karščiavimo traukulių. Nedidelis karščiavimas (iki 37,8 °C) yra normalus dantų dygimo požymis;
- esant nedideliam karščiavimui mažylį stebėti, skatinti gerti kuo daugiau skysčių, užtikrinti kokybišką poilsį;
- jei mažyliui pakilo temperatūra iki 38,6 °C – kreiptis į gydytoją, nes tai nėra dantų dygimo požymis;
- prarijus daugiau seilių gali prasidėti tuštinimasis skystesnėmis beformėmis išmatomis; nedelsdami kreipkitės į gydytoją, jei viduriavimas tampa sunkus;
- irzlumui, dirglumui mažinti nėra geresnio vaisto nei daugybė apkabinimų;
- sumažėjus apetitui siūlykite dažniau ir po truputį skystesnio maisto;
- jei trejų metų vaikui dar nėra išdygę visi 20 pieninių dantukų, derėtų pasikonsultuoti su odontologu.

Dieglius gydytojas diagnozuoja, kai kūdikis neramus, stipriai verkia pritraukęs kojas prie krūtinės, dujos skiriasi tris valandas per dieną tris dienas per savaitę ir tris savaites per mėnesį. Pilvo diegliai, staiga užeinantys, pasikartojantys aštrūs pilvo skausmai, sukelia nenumaldomą šiaip visai sveikų naujagimių ir kūdikių verkimą. Užėjus priepuoliui mažylis ima garsiai klykti, verkti, riečiasi, mosikuoja į kumščius suspaustomis rankutėmis, spardosi kojytėmis, parausta. Vieni verkia užsimerkę, kiti atvirkščiai – plačiai atmerktomis akimis, suraukę kaktą.

Dažnai verkdami trumpam sulaiko kvėpavimą. Verkimas sutrikdo maitinimąsi: kūdikis griebia spenelį ar žinduką, patraukia kelis kartus, paskui meta ir vėl garsiai pravirksta. Visos žinomos „pilvo ramino“ priemonės beveik negelbsti arba padeda tik trumpam. Esminis skirtumas nuo kitų ligų tas, kad nevarstomas dieglių mažylis būna linksmas, su apetitu valgo, didėja jo svoris, raida būna normali, išvaizda sveika.

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

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

Aptikta, kad dieglių atsiradimą skatina:

- motinos nerimas, nervingumas, dirglumas, pavargimas į dienos pabaigą. Mažylis puikiai jaučia motinos būseną;
- motinos rūkymas nėštumo ir žindymo metu, mažylio buvimas ten, kur buvo rūkoma;
- dieglių atsiradimą gali paskatinti motinos maistas. Motina turi stebėti – galbūt diegliai atsirado ar sustiprėjo, jų prieuolis užsitęsė, kai valgė daugiau saldžių vaisių, kopūstinių daržovių, kelis kartus per dieną gėrė kavos, arbatos ar kitų kofeino turinčių gėrimų, valgė šokolado ar padaugino kitų produktų;
- alergija karvės pieno baltymams įtariama, jei diegliai prasidėjo maitinant pieno mišiniu. Dera pasitarti su mažylio gydytoju;

- dalinis laktozės, t. y. pieno cukraus, netoleravimas. Dera pasitarti su mažylio gydytoju.

Jeigu sveikai augančiam mažyliui vieną dieną staiga atsirado dieglių požymių, nedelsdami pasikonsultuokite su gydytoju. Panašūs gali būti ir sunkių ligų: įstrigusios išvaržos, kirmėlinės ataugos uždegimo (apendicito), centrinės nervų sistemos ir virškinimo sistemos uždegiminės ligos, šlapimo takų infekcijos ir net ausyčių uždegimo, – požymiai. Gydytojui pasakykite, kokių požymių, be dieglių, dar pastebėjote. Tarkim, mažylio nenorą ar atsisakymą valgyti, atsiradusį ar sustiprėjusį atpylimą, vėmimą, pilvo pūtimą, tuštinimosi sutrikimus, trūkčiojimus (drebėjimą).

Taip pat dera pasitarti su mažylio gydytoju, jei pastebėjote, kad dieglių priepuolių kankinamas mažylis pablyško, ėmė atrodyti nesveikai, įtariate, kad jam nustojo augti svoris ir / ar aptikote kokių nors kitų, iki tol nebuvusių, negalavimo požymių.

Pastebėta, kad diegliai būna ne tokie stiprūs, kai:

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

Kol kas neatrastos pagalbos priemonės ir metodai, kurie veiksmingai padėtų visiems, kenčiantiems nuo dieglių. Jeigu nepadeda viena priemonė – išbandykite kitą. Kai ieškote gelbstinčios priemonės, išlikite ramūs ir kantrūs. Skubus, karštligiškas raminimo priemonių keitimas gali mažylį dar labiau sudirginti. Jis negali staigiai ir greitai nustoti verkti. Nepasitarę su mažylio gydytoju, neduokite jam jokių vaistų, vaistažolių. Pamėginkite:

- mažylio aktyviai nežaidinti po pietų ir vakarui prasidėjus. Pritemdykite šviesas, kalbėkite ramiai (arba iš viso nekalbėkite), padainuokite arba duokite pasiklausyti raminančios melodingos muzikos, pavyzdžiui, lopšinių. Išjunkite mobiliojo telefono garsą;
- įjunkite nestiprių režimų dulkių siurbį. Monotoniškas jo ūžimas kai kuriuos mažyliams ramina;

- duokite pasiklausyti gamtos garsų įrašų. Juos išgirde kai kurie mažyliai suklūsta ir aprimsta;
- pakeiskite buvimo su kūdikiu aplinką, pavyzdžiui, išeikite pasivaikščioti ten, kur netriukšminga;
- pavežiokite vežimėlyje. Kai kuriuos mažylis ramina vežimėlio virpesiai. Vežimėlio nepurtykite, nekratykite;
- pasivažinėkite tėčio vairuojamu automobiliu. Kai kuriuos mažylis teigiamai veikia automobilio vibracija ir variklio burzgimas;
- maudykite 5–7 minutėmis ilgiau. Kai kuriuos mažylis ramina šiltas vanduo. Išmaudytą aprenkite šiltais priglundančiais prie kūno drabužėliais ir susukite į šiltą antklodę;
- paguldykite kniūbsčiomis ant delno su pašildytu rankšluosčiu ir lengvai supdamos panešiokite;
- švelniai pamasažuokite šiltomis rankomis ir šiltoje (22–24 °C) ramioje vietoje, kur aplink nebūtų jokių trukdžių. Jei turite naminių gyvūnų, juos uždarykite kitoje patalpoje. Per lietimą mažylis geriausiai suvokia jį supantį pasaulį ir priima jį, draugišką ir saugų, arba ne. Masažas padeda mažyliui aprimti ir mamai atsipalaiduoti;
- nešiokite nešynėje taip, kad jaustų jūsų artumą;
- užklijuokite ant pilvuko judesio korekcijos juostą (angl. *kinesiotape*). Tai medvilnės audinys, kurio elastingumas prilyginamas žmogaus raumens ištempimui, atsparus vandeniui, oda po juosta kvėpuoja, geriausias elastines savybes išlaiko 3–5 dienas. Teisingai užklijuoti juostą išmoko kineziterapeutai. Pastebėta, kad, užklijavus ant pilvo judesio korekcijos juostą, jau tą pačią dieną gerokai sumažėja negalavimai, susiję su pilvo diegliais: kūdikis tampa ramesnis, nejaučia diskomforto tuštindamasis, pilvas tampa minkštesnis;
- panešiokite mažylį vertikaliajoje padėtyje pilvuką priglaudę prie krūtinės. Tokia padėtis padeda atsirūgti ir dujoms išeiti pro išangę – švelniai sukamaisiais judesiais iš kairės į dešinę (pagal laikrodžio rodyklę) šiltu delnu pamasažuokite pilvuką;

- duokite čiulptuką. Kai kuriuos mažylius ramina intensyvus čiulpimas;
- jei gydytojas rekomendavo, duokite simetikono lašų (medžiagos, skaidančios didelius dujų burbulus į mažesnius). Mažesni dujų burbulai lengviau pasišalina iš žarnyno;
- jei gydytojas rekomendavo, duokite gerųjų bakterijų. Jos gerina žarnyno darbą;
- jei manote, kad diegliai atsirado ar suintensyvėjo pradėjus maitinti pieno mišiniu, kyla įtarimas, kad mažylis netoleruoja jame esančio karvės pieno. Pasitarkite su gydytoju. Jis spręs, ar vieną pieno mišinį pakeisti kitu, o jei taip, tai kokiu.

Nesijaudinkite pastebėjusios, kad vakar padėjęs mažylio ramavimo būdas šiandien nebeveikia. Ieškokite naujos ramavimo priemonės.

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

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

Dirglus kūdikis. Tėvai patiria labai daug streso, jeigu kūdikis yra neramus, dirglus, daug verkia. Tai viena iš emocijų, kuri rodo neigiamą kūdikio patirtį.

Priklausomai nuo kūdikio amžiaus reikia žinoti keletą priežasčių, kodėl taip gali būti.

Pirmaisiais mėnesiais dėl to gali būti kaltas maisto trūkumas (ypač maitinant krūtimi, per lėtai augantis svoris, mažakraujystė), vitamino D3 stygius, vidurių užkietėjimas, pilvo diegliai, padidėjęs galvos-
pūdis (dėl to kūdikis vemia, jo momenėlis papūstas ir neverkiant), karščiavimas.

Nuo trečio mėnesio staiga gali atsirasti dirglumas, susijęs su įmigimu, – kūdikis skėsčioja rankomis, lenkia galvą į priekį, garsiai verkia. Šitai gali kartotis keletą sykių ar tęstis serijomis, jei negydoma,