



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

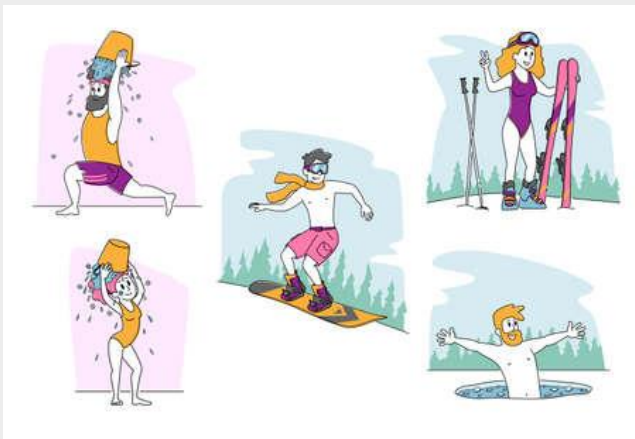
## VAIKŲ GRŪDINIMAS

— tai organizmo imuninės sistemos stiprinimas.

### Kokie pagrindiniai grūdinimo principai?

Vaiko organizmą grūdiname oro, vandens, saulės voniomis, skatinimu aktyviai judėti, vaikščioti basomis ir kt. Grūdinami vaikai rečiau serga, o susirgę lengviau ir greičiau pasveiksta. “Šiltnamio” sąlygomis auginami mažieji bijo net mažiausio vėjelio, bet koks susidūrimas su infekcija baigiasi liga, nes organizmas nepasiruošęs su ja kovoti.

**GRŪDINAMI VAIKAI AKTYVIAU JUDA, SPARČIAU VYSTOSI JŲ KAULŲ IR RAUMENŲ SISTEMA, Į PLAUČIUS, KRAUJĄ IR AUDINIUS PATENKA DAUGIAU DEGUONIES, GRŪDINIMO PROCEDŪROS GERINA ŠIRDIES, CENTRINĖS NERVŲ SISTEMOS VEIKLĄ. NORINTYS UŽAUGINTI UŽGRŪDINTĄ IR SVEIKĄ MAŽYLĮ TĖVELIAI TURĖTŲ NEPAMIRŠTI DVIEJŲ SVARBIAUSIŲ GRŪDINIMO PRINCIPŲ — GRŪDINTI REIKIA PAMAŽU, NEPERSISTENGIANT IR NUOLAT. GRŪDINIMO BŪDUS GALIMA DERINTI, KEISTI VIENUS KITAIŠ ATSIŽVELGIANT Į SĄLYGAS, TAČIAU SVARBU JŲ NENUTRAUKTI.**



### Kada geriausia pradėti vaikus grūdinti ?

Gydytojai pataria pradėti grūdinti kūdikį jau nuo gimimo. Tačiau jeigu negrūdinote mažylio iki dvejų metų ir nutarėte tai daryti tik dabar — nieko baisaus.

**SVARBIAUSIA, KAD GRŪDINTUMĖTE PAMAŽU. GRŪDINIMUI REIKIA LAIKO, TAD NEPERSISTENKITE. GRŪDINTI GALIMA BET KURIUO METŲ LAIKU, TAČIAU GERIAUSIAS LAIKAS PRADĖTI TAI DARYTI YRA VASARA.**

Grūdinti visuomet pradėdame palaipsniui — po keletą minučių ir nuo mažesnio temperatūrų skirtumo.

Grūdinti reikia kasdien ir panašiu metu. Jeigu mažylis suserga, grūdinimo procedūras reikia nutraukti, o tęsti jas kūdikiui visiškai pasveikus. Grūdinimas — ilgas procesas. Kelių maudynių vėsesniame vandenyje tikrai nepakaks. Tik palaipsniui (po 1-2 laipsnius) mažindami vandens temperatūrą, darydami kontrastines vones ar maudydami po dušu, būdami gryname ore po kelių mėnesių pastebėsite, kad mažylis guvesnis, energingesnis, žvalesnis ir rečiau serga.

## Kokių yra grūdinimo būdų?

**GRYNAS ORAS.** Tai pats paprasčiausias grūdinimo būdas. Jeigu mažylis visai negrūditas, gydytojai rekomenduoja pradėti būtent nuo oro vonių. Nuolat vėdinkite mažylio kambarį ir stenkitės kasdien pabūti gryname ore. Nerenkite kūdikio pernelyg šiltai — kuo šilčiau jis aprengtas, tuo didesnis skirtumas tarp aplinkos ir jo kūno temperatūros, taigi mažylis prakaituoja ir kaista, o pūstelėjus net menkam vėjeliui gali peršalti. Gydytoja pataria — jeigu grūdinote vyresnio amžiaus vaikutį, nerenkite jo šilčiau ir storesniu drabužių sluoksniu nei esate apsirengę patys, nepamirškite, kad jie daugiau laksto ir aktyviai juda.



**SAULĖS VONIOS.** Prie saulės vonių pratinkite mažylį pamažu. Būtinai naudokite apsauginius kremus nuo žalingo ultravioletinių saulės spindulių poveikio. Atviroje saulėje mažylį laikykite tik su šviesiais medvilniniais marškinėliais ir geriausia iki 11 arba nuo 16 val. Buvimo saulėje laiką pamažu ilginkite, tačiau būkite saulėje ne ilgiau kaip 1-2 val. Likusį laiką geriausia praleisti medžių šešėlyje.

**VANDENS PROCEDŪROS.** Jau kelių mėnesių kūdikį pratinkite prie vėsesnio vandens. Iš pradžių pakaks 34-35 laipsnių vandeniu suvilgyti rankšluostį ir keletą kartų per dieną po kelias minutes juo apšluostyti kūdikį. Po to prie vėsesnio vandens pratinamos kojytės. Vandens temperatūrą reikėtų kas savaitę mažinti po laipsnį, ir tik nuolat grūdinamą 9 mėn. kūdikį galima apipilti vandeniu visą.

Vasara — tinkamiausias metas mėgautis vandens teikiamais malonumais prie jūros ar prie ežero. Mažylį galima maudyti jūroje, jeigu jos temperatūra ne žemesnė negu 17-18 laipsnių. Be abejo, vanduo turi būti švarus.

Pabūti prie jūros ypač sveika, nes veikia keli organizmą grūdinantys veiksniai — jūros vanduo, saulė, vėjas, švarus druskų, jodo prisotintas oras. Palyginti su miesto oru, pajūrio ore nėra tiek dulkių, teršalų, sunkiųjų metalų, mažiau žiedadulkių ir kitų alergenų. Jūros druskos, kurių prisotintas pajūrio oras, teigiamai veikia kvėpavimo takų gleivinę, tai puiki profilaktinė priemonė nuo slogos, tonzilito, bronchito, alergijos.



**VAIKŠČIOJIMAS BASOMIS.** Taip grūdinti galima bet kokio amžiaus vaiką. Tai nepakeičiamas grūdinimo būdas, nes vaiko pėdutėje yra 36 refleksogeninės zonos, susijusios su įvairių organų ve ikla. Be to, lakstyti basomis naudinga plokščiapadžiams vaikučiams. Lakstyti basomis labiausiai tinka pajūrio smėlis, tačiau galima leisti vaikui vaikščioti basomis ir per pievutę. Žolė turi būti švari, žema, žinomoje teritorijoje ar sodyboje. Apžiūrėkite, ar pievutėje nėra aštrių daiktų, kuriais mažylis galėtų susižeisti, taip pat saugokitės erkių.



**PIRTIS.** Lietuvoje mažylius grūdinti pirtyje dar nėra įprasta.

Tačiau šis būdas labai paplitęs Suomijoje, kur pirtyje maudoma apie 12 proc. 1 mėn. naujagimių, net 70 proc. maziukų iki vienerių metų ir tik 5 proc. dvejų sulaukusių mažylių lieka nepabuvoję pirtyje. Suomijos mažyliai laikomi sveikiausiais pasaulyje. Jeigu nusprendėte vestis vaikutį į pirtį, nepamirškite pasitarti su pediatru, ar nėra tam kokių nors kliūčių. Stebėkite vaiko reakciją, neverskite jo. Pirtyje maudytis pakaks 1-2 kartus per savaitę.



## Ką daryti, kad vaikui grūdintis būtų smagu ir malonu?



Grūdinimas turi būti malonumas. Vasarą būtinai nuvykite prie jūros, pasipliūškenkite vandenyje. Vasarą iš pradžių maudykitės pripučiamame baseinėlyje, vėliau maudynes tęskite atviruose vandens telkiniuose. Svarbiausia — jokios prievartos. Jeigu vaikas blogos nuotaikos, nenori ar bijo maudytis, neverskite jo. Galbūt vanduo per šaltas, mažylis alkanas ar negaluoja. Po maudynių gerai nušluostykite mažylį ir perrenkite jį sausais drabužiais.

Grūdinami vandens procedūromis namie, pasistenkite jomis sudominti vaiką — kalbinkite jį, girkite, žaiskite, įtraukite į maudynes mėgstamus mažylio žaisliukus,

paverskite grūdinimąsi smagiu žaidimu. Vaikui turi būti jauku ir malonu. Taip pat svarbu, kad visas grūdinimo procedūras atliktumėte panašiu metu, reguliariai — vaikutis prie jų pripras, procedūros taps maloniu kasdieniu ritualu.

Jeigu grūdinatė užtelėjusią atžalą ir turite namuose šunį — įtraukite vaiką į augintinio vedžiojimą, taip bet kokių metų laiku ne tik bus puiki proga pasivaikščioti, bet ir pakvėpuoti grynu oru. Būdamas kuo ilgiau gryname ore mažylis grūdinsis. Mokinukus rugsėjo mėnesį galite užrašyti į baseiną — ir smagu, ir puikios grūdinimosi procedūros.

Beje, taip vaikų mėgstami ledai — taip pat puiki grūdinimo priemonė. Valgydamas ledus, vaikas jaučia ir prisitaiko prie temperatūrų skirtumo. Iš pradžių rekomenduojama duoti aptirpusių ledų, vėliau nepakenks ir sušalę ledai. Labiausiai tinka riebesni ledai, pvz., plombyras, nes grietinėlė ir riebalai mažina šalčio poveikį. Vaisiniai ar šaldytų sulčių ledai karštą dieną greičiau tirpsta, todėl vaikas stengiasi kuo greičiau juos suvalgyti — jeigu gerklytė nepratusi prie tokio temperatūrų skirtumo, ledai gali tapti anginos priežastimi.

