

Turinys

| | |
|--|----|
| Pratarmė lietuviškajam leidimui | 21 |
| VAIKŲ LIGOS IR JŲ SIMPTOMAI | 27 |
| Skausmas | 29 |
| Galvos skausmai | 30 |
| <i>Kai kyla temperatūra</i> | 30 |
| <i>Esant smegenų dangalų uždegimui arba sudirginimui</i> | 30 |
| <i>Kai guldome kūdikį</i> | 31 |
| <i>Skaitant</i> | 32 |
| <i>Galvos skausmai be temperatūros</i> | 32 |
| <i>Kai „spaudžia“ galvą; migrena</i> | 32 |
| Dantų dygimo skausmai | 34 |
| Ausų skausmas | 34 |
| Akių skausmai | 36 |
| <i>Konjunktyvitas (junginės uždegimas)</i> | 36 |
| Gerklės skausmai | 38 |
| <i>Skausmas ryjant ir gerklės skausmas</i> | 38 |
| Krūtinės skausmai | 41 |
| Pilvo skausmai | 42 |
| <i>Pilvo pūtimas</i> | 42 |
| <i>Apendicitas</i> | 43 |
| <i>Pilvo diegliai</i> | 44 |
| <i>Kirmėlės</i> | 44 |
| <i>Šlapimo takų infekcijos</i> | 45 |
| <i>Kirkšnies išvarža</i> | 46 |
| <i>Ūmūs pilvo ertmės susirgimai</i> | 46 |

| | |
|---|----|
| <i>Pilvo skausmai esant virusinei infekcijai</i> | 47 |
| <i>Pilvo skausmai dėl kitų priežasčių</i> | 47 |
| Skausmai judant | 49 |
| <i>Naujagimio raktikaulio lūžis</i> | 50 |
| <i>Kreivakaklystė</i> | 50 |
| <i>Kai mažas vaikas šlubčioja</i> | 50 |
| <i>Sutrenkimai, patempimai, išnirimai</i> | 51 |
| Fimozė, hidrocelė, nenusileidusios sėklidės | 51 |
| <i>Apyvarpės susiaurėjimas (fimozė)</i> | 51 |
| <i>Hidrocelė</i> | 52 |
| <i>Nenusileidusios sėklidės</i> | 52 |
| Pirmoji pagalba po nelaimingų atsitikimų bei apsisaugojimas nuo jų | 53 |
| <i>Apie nelaimingus atsitikimus</i> | 53 |
| <i>Staugus apmirimas kūdikystėje</i> | 53 |
| <i>Pastabos apie skubias priemones</i> | 54 |
| <i>Staugus užspringimas, gresiantis uždusimas</i> | 55 |
| <i>Pagalba skęstančiajam</i> | 56 |
| <i>Ką daryti avarijos metu</i> | 57 |
| <i>Alerginio šoko simptomai</i> | 57 |
| <i>Kolapsas</i> | 57 |
| <i>Užsirekimas / afekto respiracinis spazmas</i> | 58 |
| <i>Apsinuodijimai ir nudegimai chemikalais</i> | 58 |
| <i>Nuplikimai ir nudegimai</i> | 59 |
| <i>Nedideli sužeidimai ir nelaimingi atsitikimai</i> | 59 |
| Sielos skausmas | 62 |
| Karščiavimas ir jo gydymas | 64 |
| Būdinga karščiavimo eiga | 64 |
| Kada kyla temperatūra? | 66 |
| Temperatūros matavimas, būklės įvertinimas ir gydymas | 66 |
| <i>Karščiavimo požymiai ir gydymas</i> | 67 |
| Ar pavojingi temperatūros sukelti (febriliniai) traukuliai? | 69 |
| <i>Kaip elgtis ištikus traukuliams, sukeltiems aukštos temperatūros</i> | 70 |
| Apie karščiavimo prasmę | 72 |

| | |
|---|-----|
| Kvėpavimo sutrikimai | 76 |
| Sloga | 76 |
| Ūmios virusinės kvėpavimo takų (katarinės) infekcijos bei gripas .. | 78 |
| Polipai (išvešėję adenoidai) ir padidėjusios tonzilės | 80 |
| Šienligė | 82 |
| Apatinių kvėpavimo takų ligos | 83 |
| <i>Kosulio formos</i> | 84 |
| <i>Pseudokrupas, ūmus gerklų uždegimas (laringitas)</i> | 85 |
| <i>Kuo serga mano vaikas – astma ar spazminiu bronchitu?</i> | 87 |
| <i>Plaučių uždegimas (pneumonija)</i> | 90 |
| Kvėpavimas kaip sielos aktyvumo išraiška | 91 |
| Vėmimas, viduriavimas ir vidurių užkietėjimas | 93 |
| Vėmimas ir viduriavimas | 94 |
| <i>Epizodinis vėmimas kūdikystėje</i> | 94 |
| <i>Skrandžio piliorinės dalies spazmas (piliorospazmas)</i> <i>per pirmuosius tris gyvenimo mėnesius</i> | 94 |
| <i>Dažnas vėmimas srove (refliuksas) per pirmuosius tris gyvenimo</i> <i>mėnesius</i> | 94 |
| <i>Skrandžio ir žarnyno infekciniai susirgimai / viduriavimas</i> | 95 |
| <i>Ką duoti valgyti ūmiai suviduriavusiems vaikams ir kaip papildyti</i> <i>organizmo skysčių atsargas</i> | 96 |
| <i>Kuo maitinti mažą vaiką ar mokyklinuką</i> | 96 |
| <i>Acetoneminis vėmimas</i> | 97 |
| Lėtinis vidurių užkietėjimas | 99 |
| Mokymasis virškinti | 100 |
| Odos pokyčiai ir odos ligos | 102 |
| Kūdikio apgamai | 102 |
| Odos pageltimas / naujagimių gelta | 103 |
| „Marmurinė“ oda | 104 |
| Išraudę skruostai | 104 |
| Blyškumas | 104 |
| Naujagimių spuogai | 105 |
| Naujagimių bėrimas (neaiškios priežasties) | 105 |
| Milijos | 105 |
| Spuogeliai ant skruostų pirmosiomis gyvenimo savaitėmis | 105 |

| | |
|--|-----|
| „Luoba“, arba seborėja | 106 |
| Seborėjinis dermatitas | 106 |
| Lėtinė endogeninė egzema, atopinis dermatitas arba neurodermitas | 106 |
| Bambos uždegimai | 110 |
| Pūlinis kūdikių bėrimas | 111 |
| Ką daryti vaikui iššutus? | 111 |
| Grybeliniai susirgimai | 113 |
| <i>Burnos ir vystyklų liečiamų plotų pienligė</i> | 113 |
| <i>Pėdų grybeliai</i> | 114 |
| <i>Nagų grybelis</i> | 115 |
| Delnų ir pėdų (dishidrotinė) egzema | 115 |
| Galvos pleiskanos | 116 |
| Žvynelinė (psoriazė) | 116 |
| Odos uždegimai | 117 |
| <i>Rožė (erysipelas)</i> | 117 |
| <i>Užkrečiamas odos pūliavimas (impetigo contagiosa)</i> | 117 |
| <i>Plaukų maišelių uždegimas (folikulitas, dar vadinamas stafilodermija)</i> | 117 |
| <i>Šunvotės ir piktvotės (furunkulai ir karbunkulai)</i> | 118 |
| <i>Plaštakos ir panagių pūliniai uždegimai (panaricijos ir paronichija)</i> | 118 |
| <i>Limfangitas, arba vadinamasis kraujo užkrėtimas</i> | 119 |
| Pūslelinė (<i>herpes labialis</i>) | 119 |
| Saulės nudegimas | 119 |
| Vabzdžių įgėlimai ir odos parazitai | 121 |
| Karpos | 123 |
| <i>[dubusios karpos</i> | 123 |
| Alerginės ir toksinės odos reakcijos | 124 |
| <i>„Pievų“ dermatitas</i> | 124 |
| <i>Dilgėlinė (urticaria)</i> | 125 |
| <i>Strofulas</i> | 125 |
| Polinkis į alergines reakcijas – iššūkis pedagogikai ir medicinai | 126 |
| Imuninė reakcija kaip mokymosi procesas | 126 |

| | |
|--|-----|
| <i>Kaip palengvinti imuninio „mokymosi“ procesą?</i> | 127 |
| <i>Gebėjimas mokytis kaip sveikatos laidas</i> | 128 |
| <i>Praktiniai patarimai</i> | 129 |
| Žinomos infekcinės – vadinamosios vaikiškos – ligos | 130 |
| Tymai | 131 |
| Raudonukė | 134 |
| Skarlatina | 135 |
| Trijų dienų karštinė – <i>Exanthema subitum</i> – HHV6 infekcija | 138 |
| Kitos infekcijos, lydimos odos išbėrimų | 139 |
| Difterija | 139 |
| Infekcinė mononukleozė (<i>Epstein-Barr</i> viruso arba EBV infekcija) | 140 |
| Vėjaraupiai | 141 |
| Aftinis stomatitas (<i>stomatitis herpetica</i>) | 142 |
| Kiaulytė (<i>parotitis epidemica</i>) | 143 |
| Kokliušas (<i>pertussis</i>) | 144 |
| Infekcinė A tipo gelta (hepatitas A) | 147 |
| Infekcinė B tipo gelta (hepatitas B) | 148 |
| Boreliozė (<i>erythema migrans</i> – migruojantis odos paraudimas, Laimo liga) | 148 |
| Apie ligos prasmę | 150 |
| Kokią prasmę turi vaikiškos ligos? | 150 |
| <i>Kančios prasmė ir tobulėjimas</i> | 150 |
| <i>Žmogaus esybės nariai ir ligos procesas</i> | 151 |
| <i>Pomirtinis gyvenimas</i> | 152 |
| <i>Sveikata ir gebėjimas mylėti</i> | 154 |
| <i>Laisvė ir būtinybė likimo kelyje</i> | 155 |
| Etikos klausimai | 155 |
| <i>Priešgimdyminė diagnostika</i> | 158 |
| <i>Per vėlai gimęs? Ar egzistuoja gyvenimas prieš gimimą?</i> | 159 |
| Ypatingos problemos | 162 |
| Vaikas ligoninėje | 162 |
| Staigi kūdikių mirtis | 163 |

| | |
|--|-----|
| Galimos priežastys ir sąlygos | 163 |
| Apažinimo būdai ir profilaktikos priemonės | 164 |
| Apmatymai ištikus tokiam įvykiui | 165 |
| Kaip elgtis su neįgaliais ir lėtinėmis ligomis sergančiais vaikais | 166 |
| Gyvenimas su negalia ir lėtine liga | 166 |
| Liga kaip nesąmoninga dvasinė patirtis | 171 |
| Ar reali persikūnijimo idėja? | 172 |
| Persikūnijimas, tikėjimas ir Dievo malonė | 175 |
| AIDS – mūsų epochos liga ir užduotis | 177 |
| Požiūris į AIDS | 177 |
| Ligų profilaktika ir sveikatos stiprinimas – prevencinės medicinos uždaviniai | 179 |
| Kur slypi sveikatos šaltiniai? | 180 |
| Sveikatos stiprinimas sielos ir dvasiniame lygmenyje | 182 |
| Motyvacija ir meditacija | 182 |
| Meno poveikis | 184 |
| Higienos priemonės | 184 |
| Grūdinimas, klimato pakeitimas, pirtis | 185 |
| Ritmo išlaikymas | 187 |
| Kokios yra ritminės laiko struktūros ypatybės? | 187 |
| Dienos ritmas | 188 |
| Savaitės ritmas | 189 |
| Mėnesio ritmas | 191 |
| Metų ritmas | 191 |
| Skiepai | 192 |
| Kas atsitinka skiepijant? | 193 |
| Skiepai nuo stabligės | 195 |
| Skiepai nuo difterijos | 196 |
| Skiepai nuo <i>Haemophilus influenzae B</i> bakterijų | 197 |
| Skiepai nuo kokliušo | 198 |
| Skiepai nuo poliomielite (vaikų paralyžiaus) | 199 |
| Skiepai nuo vėjaraupių | 200 |
| Skiepai nuo raudonukės | 201 |
| Skiepai nuo kiaulytės (epideminio parotito) | 201 |

| | |
|--|-----|
| Skiepai nuo tymų | 203 |
| Skiepai nuo tuberkuliozės | 204 |
| Hepatito A profilaktika | 205 |
| Skiepai nuo hepatito B | 205 |
| Skiepai nuo pneumokokinės infekcijos | 206 |
| Skiepai nuo meningokokų | 207 |
| Skiepai nuo ŽPV | 208 |
| Skiepai nuo gripo | 209 |
| Skiepai nuo erkinio encefalito | 209 |
| Rekomendacijos skiepytis ir individualus apsisprendimas dėl skiepijimo | 210 |
| Dantų karieso profilaktika | 211 |
| Rachito profilaktika | 214 |
| Profilaktikos priemonės | 215 |
| Rachito profilaktikos problemos | 217 |
| Sunkių kraujo krešėjimo sutrikimų profilaktika ankstyvojoje kūdikystėje (vitamino K profilaktika) | 218 |
| Nuotraukos (1–16) | 221 |
| SVARBIAUSIOS SVEIKOS RAIDOS SĄLYGOS | 229 |
| Pirmieji gyvenimo mėnesiai | 231 |
| Kaip pasiruošti gimdymui | 231 |
| Kur gimdyti? | 231 |
| Neišnešioti ir likusių kūdikiai | 232 |
| Išpūdziai po gimdymo | 233 |
| Profilaktiniai patikrinimai | 234 |
| Pirmųjų pojūčių ugdymas | 235 |
| Triukšmas ir garsai | 235 |
| Oras, drėgmė ir kvapai | 237 |
| Saulės šviesa | 238 |
| Šiluma ir šaltis | 239 |
| Traukos jėga: kūdikio guldymas | 240 |
| Spontaniška vaiko judesių raida | 242 |
| Mažo kūdikio išskyrų ir kitų funkcijų stebėjimas | 242 |
| Atsiraugėjimas po valgio | 242 |
| Žagsėjimas | 242 |

| | |
|---|-----|
| <i>Išmatų ypatybės bei tuštinimosi dažnumas</i> | 243 |
| <i>Šlapimas</i> | 243 |
| <i>Prakaitavimas</i> | 244 |
| Prie vystymo stalo | 244 |
| <i>Vystymo būdai ir jų pasekmės</i> | 244 |
| <i>Prausimas, maudymas, kūno priežiūros priemonės</i> | 245 |
| <i>Linksmybės ant vystymo stalo</i> | 246 |
| Kodėl lopšiu reikia užuolaidėlės? | 247 |
| Vaiknešėliai ir vežimėliai | 247 |
| Apie kūdikių plaukiojimą | 248 |
| Kūdikis tampa vaiku | 249 |
| Dienotvarkė | 249 |
| Tuštinimasis ir pratinimas prie švaros | 250 |
| Drabužėliai ir pirmieji batai | 251 |
| Ar maniežas ir grotuota lovelė yra kalėjimas? | 253 |
| Vaikų kambarys | 254 |
| Kur vykti per atostogas? | 256 |
| <i>Saulės akiniai</i> | 256 |
| Vaiko amžiui tinkami žaidimai ir žaislai | 257 |
| Jutiminė patirtis – savęs paties išgyvenimas – savimonė | 259 |
| Kūdikių ir vaikų maitinimas | 269 |
| Žindymas | 269 |
| Papildomas maistas žindomam vaikui | 276 |
| Nežindomų vaikų maitinimas | 278 |
| <i>Pieno paruošimas</i> | 283 |
| <i>Maitinimas daržovėmis, vaisiais ir košėmis</i> | 287 |
| <i>Ižengiant į antruosius gyvenimo metus</i> | 290 |
| Maisto kokybė | 290 |
| Įvairūs maisto produktai | 292 |
| <i>Arbatos</i> | 292 |
| <i>Pienas</i> | 293 |
| <i>Riebalai</i> | 294 |
| <i>Grūdai</i> | 295 |
| <i>Bulvės</i> | 296 |
| <i>Daržovės</i> | 297 |

| | |
|--|-----|
| <i>Vaisiai</i> | 298 |
| <i>Cukrus, medus bei kiti saldikliai</i> | 299 |
| <i>Kiaušiniai, mėsa ir žuvis</i> | 301 |
| <i>Druska ir mineralinis vanduo</i> | 303 |
| Maistas ir mąstymas | 304 |
| Genetiškai modifikuoti maisto produktai | 306 |
| Vaiko raida ir jo socialinė aplinka | 308 |
| Mokymasis regėti | 308 |
| Judesių raida ir mokymasis vaikščioti | 312 |
| Mokymasis kalbėti | 315 |
| Mokymasis mąstyti | 319 |
| <i>Kūno sąlygojamas intelektas</i> | 319 |
| <i>Kalbos įtaka mąstymui</i> | 321 |
| <i>Pirmosios grynų mąstymo apraiškos</i> | 322 |
| Mokymasis vaikščioti, kalbėti, mąstyti – raidos etapai | |
| vaikystėje ir suaugus | 325 |
| Žaidimų grupė | 327 |
| Vaikų darželis, ankstyvasis ugdymas | 328 |
| Kada leisti vaiką į darželį? | 329 |
| Ar vaikas jau gali eiti į mokyklą? | 330 |
| <i>Kūno formų pasikeitimas</i> | 330 |
| <i>Dantų keitimasis</i> | 330 |
| <i>Mokyklinio amžiaus vaikų mąstymas</i> | 331 |
| <i>Miklumas ir kalbinė raiška</i> | 332 |
| <i>Socialiniai įgūdžiai</i> | 332 |
| Šeimos susikūrimas. Vaiko, mamos ir tėčio ryšiai | 334 |
| Pasikeitimas vaidmenimis | 335 |
| Vieniša mama | 336 |
| Jei mama nori dirbti | 336 |
| Įvaikiai ir globotiniai | 337 |
| Kaip sukurti darnią šeimą? | 339 |
| Motinytė yra visavertė profesija | 340 |
| Kai reikia laikinai palikti vaikus | 340 |
| Žmogaus santykis su pasauliu | 341 |
| Namo bendrija | 343 |

| | |
|---|-----|
| <i>Nuotraukos (17–79)</i> | 345 |
| <i>Mityba pirmaisiais kūdikio metais (lentelės)</i> | 373 |
| SVEIKATA IR UGDYMAS | 377 |
| Sveikata ir ugdymas | 379 |
| Ugdymas ir fizinė sveikata | 379 |
| <i>Darželinis amžius</i> | 381 |
| <i>Mokyklinio amžiaus vaikas iki paauglystės</i> | 386 |
| <i>Paauglystė</i> | 390 |
| Ugdymas kaip prevencinė medicina | 392 |
| Gyvybiniai procesai ir mąstymas | 392 |
| Vaikai ir technika | 396 |
| Kaip išmokyti ugdyti? | 399 |
| Motyvacija ir valios ugdymas | 406 |
| Valios ugdymo etapai | 407 |
| <i>Susikaupimas, rimtis, agresija, džiaugsmas</i> | 408 |
| Tarp baismės ir apdovanojimo | 410 |
| <i>Bausmių pavyzdžiai ikimokykliniame amžiuje</i> | 412 |
| <i>Mokykliniame amžiuje</i> | 413 |
| <i>Jaunystėje</i> | 414 |
| <i>Apdovanojimų pavyzdžiai</i> | 414 |
| Miego sutrikimai ir kitos problemos | 417 |
| Miego sutrikimai | 417 |
| <i>Nubudimai iš miego</i> | 417 |
| <i>Sunkumai migdant ir vaikų užgaidos</i> | 421 |
| <i>Miego sutrikimai mokykliniame amžiuje</i> | 423 |
| <i>Naktinė baimė</i> | 423 |
| <i>Lunatizmas (somnambulizmas)</i> | 424 |
| „Mano vaikas nieko nevalgo“ | 424 |
| Šlapinimasis į lovą | 426 |
| Tuštinimosi sutrikimai | 428 |
| Piršto čiulpimas | 429 |
| Nagų kramtymas ir krapštymas | 430 |
| Nepavojingos įkyrybės | 430 |

| | |
|---|-----|
| Galvos daužymas į pagalvę ir sūpavimasis | 431 |
| Vaikiški tikai ir nerimastingi judesiai | 431 |
| Masturbacija | 433 |
| Ižūlumai | 434 |
| Nutukimas (<i>adipositas</i>) | 434 |
| Nervinė anoreksija (<i>anorexia nervosa</i>) | 436 |
| Baimė | 437 |
| Mokyklinės problemos | 439 |
| Konstitucinis hiperaktyvumas (hiperkinetinis sindromas), aktyvumo ir dėmesio sutrikimai (DDHS – dėmesio deficitio ir hiperkinetinis sutrikimas; POS – psichoorganinis sindromas) | 439 |
| Kaip elgtis su kairiarankiu vaiku? | 445 |
| Skaitymo ir rašymo problemos (legastenija) | 452 |
| Apie gydamosios eurtimijos poveikį | 455 |
| Vaikų temperamentai ir jų ugdymas | 457 |
| Keturi temperamentai | 457 |
| <i>Temperamentas ir konstitucija</i> | 458 |
| <i>Choleriškas temperamentas</i> | 458 |
| <i>Sangviniškas temperamentas</i> | 459 |
| <i>Flegmatiškas temperamentas</i> | 460 |
| <i>Melancholiškas temperamentas</i> | 460 |
| <i>Pedagoginės priemonės</i> | 461 |
| <i>Suaugusiųjų saviugda</i> | 463 |
| Kodėl vaikams reikalingas religinis ugdymas? | 464 |
| Mažas vaikas yra religingas | 464 |
| Kaip suaugęs žmogus gali suprasti bei išgventi dvasinę realybę? | 466 |
| Religinis auklėjimas | 467 |
| <i>Metų šventės</i> | 468 |
| <i>Vakaro malda</i> | 469 |
| <i>Angelas sargas</i> | 470 |
| Akistata su mirtimi | 471 |

| | |
|--|-----|
| Paauglių ir vaikų švietimas | 474 |
| Laisvė ir atsakomybė | 475 |
| Lytiškumas – žmonių santykius formuojantis elementas | 476 |
| Fizinis bei dvasinis kūrybingumas | 477 |
| Pokalbiai su vaikais bei paaugliais | 479 |
| <i>Didelė šeima</i> | 479 |
| <i>Vaikai žaidžia</i> | 480 |
| <i>Prasidėjus paauglystei</i> | 480 |
| <i>Kiti klausimai</i> | 481 |
| Ar egzistuoja vaikiškas seksualumas? | 482 |
| Homoseksualumas | 482 |
| Seksualinis išnaudojimas | 483 |
| Priklausomybė nuo narkotikų ir jos prevencija | 490 |
| Potraukis narkotikams | 490 |
| Profilaktika ir terapija | 493 |
| Žiniasklaida ir vaikai | 496 |
| Kodėl televizorius – ne vaikams? | 497 |
| <i>Be televizijos auklėjami vaikai – mėgstami bendrų</i> | |
| <i>žaidimų bičiuliai</i> | 500 |
| <i>Ką aš pasakysiu savo vaikui?</i> | 501 |
| <i>Pedagogika ir žiniasklaidos priemonės</i> | 502 |
| <i>Pagalba iš Amerikos</i> | 503 |
| Kompiuteriniai žaidimai žalingi | 505 |
| Komiksai ir paveikslėliai | 506 |
| <i>Kodėl žmonėms patinka žiūrėti animacinius filmus</i> | |
| <i>ir skaityti komiksus?</i> | 506 |
| Kaip apsisaugoti nuo pojūčių pertekliaus | 507 |
| Ankstvyvas intelekto lavinimas | 508 |
| Aplinkos užterštumas, apsauga nuo kenksmingų | |
| spindulių, elektrosmogas | 510 |
| Kenksmingosios medžiagos | 510 |
| Radiacinis aplinkos užterštumas | 511 |
| <i>Apsauga nuo radiacijos</i> | 512 |
| Mobiliojo ryšio bangos ir elektromagnetinis smogas: | |
| svarbi tema! | 513 |

| | |
|--|-----|
| <i>Nuotraukos (80–125)</i> | 521 |
| PRIEDAI | 547 |
| Išorinės gydymo namų sąlygomis priemonės | 547 |
| Bendrosios pastabos | 547 |
| <i>Ausų kompresai</i> | 548 |
| <i>Kompresai ant kaklo</i> | 549 |
| <i>Krūtinės kompresai</i> | 553 |
| <i>Pilvo kompresai</i> | 558 |
| <i>Kompresas kepenims</i> | 559 |
| <i>Kompresas inkstams</i> | 560 |
| <i>Šlapimo pūslės įtrynimai ir kompresai</i> | 560 |
| <i>Karšti arnikų esencijos kompresai ant riešų ir čiurnų</i> | 561 |
| <i>Vėsūs blauzdų kompresai</i> | 561 |
| <i>Vėsūs apiplovimai</i> | 562 |
| <i>Garstyčių miltelių vonelės ir kompresai kojoms</i> | 563 |
| <i>Kiti kompresai</i> | 563 |
| <i>Apiplovimai</i> | 566 |
| <i>Prakaitavimų skatinantys įvyniojimai</i> | 566 |
| <i>Garų inhaliacija</i> | 567 |
| <i>Vonios</i> | 567 |
| <i>Klizma</i> | 569 |
| Kombinezonas egzema sergantiems vaikams | 570 |
| Mezgimo aprašymai | 571 |
| <i>Kelnaitės vystyklams</i> | 571 |
| <i>Vilnoniai marškinėliai (vilnonė liemenė)</i> | 571 |
| <i>Kepurėlė</i> | 572 |
| <i>Vilnonė arba šilkinė naujagimio kepurėlė</i> | 572 |
| <i>Vystyklai nuo peršalimo</i> | 572 |
| Svorio lentelė | 573 |
| <i>Vaiko ūgio ir svorio santykis</i> | 573 |
| Knygoje paminėtos vaistinės medžiagos, vaistiniai augalai, | |
| kūno priežiūros priemonės ir medikamentai | 574 |
| <i>Arbatos arba nuovirai kompresams</i> | 575 |
| <i>Kompresai, įvyniojimai ir vonios</i> | 575 |

| | |
|---|-----|
| <i>Pudros, tepalai, aliejai, apsauga nuo vabzdžių,</i> <i>vaistinės žvakutės</i> | 577 |
| <i>Burnos preparatai</i> | 581 |
| <i>Preparatai akims</i> | 582 |
| <i>Geriami vaistai</i> | 582 |
| <i>Ampulės poodinėms injekcijoms</i> | 586 |
| Vaikystės apsaugos sąjunga ir akcija ELIANT | 587 |
| Sąjungos ateičiai | 587 |
| Literatūra | 589 |
| Lietuvių kalba išleista antroposofinė literatūra | 602 |
| Dalykinė rodyklė | 603 |
| Naudingi adresai | 617 |
| Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijų kalendorius | 618 |

Pratarmė lietuviškajam leidimui

Šios knygos tikslas – padėti jauniems tėvams įgyti pasitikėjimo savo jėgomis rūpinantis sveiku ar sergančiu vaiku bei susivokti, kaip jaučiasi jų vaikas, ko jam stinga ir ar būtina kreiptis į gydytoją, o gal dar galima palūškėti. Be to, ši knyga skirta ir ugdytojams, slaugytojams, gydytojams, kuriems svarbios medicinos ir pedagogikos sąsajos.

Saliutogeniniai, t. y. sveikatos ištakomis besidomintys, tyrimai pastaraisiais dešimtmečiais atskleidė, kokią didelę įtaką vaiko kūno bei sielos sveikatai daro meile grįstas ir vaiko amžių atitinkantis elgesys. Kita vertus, medicina, kuri į ligą žvelgia ne tik kaip į sveikatos sutrikimą, bet ir kaip į galimybę tobulėti, gali pasitarnauti ugdymui. Du jau žinomus raidą lemiančius veiksnius – paveldėjimą ir aplinką – papildo trečiasis, svarbiausias – žmonių santykių kokybė ir unikalumas. Tad šia knyga norėtume ne tik parodyti, kaip stiprinti vaiko asmenybę įvairiais jo gyvenimo tarpsniais bei ugdyti jo socialinius gebėjimus. Nemažiau svarbu, kad esminės žmogiškosios vertybės, tokios kaip sąžiningumas, bendrumo jausmas, pagarba vienas kitam, persmelktų šeimos santykius, o vaikas jaustųsi priimamas.

Dabar, kai narkotikų ir alkoholio kartais pradeda vartoti jau devynerių metų vaikai, kai mokykloje vis dažniau kenčiama nuo streso, kuris sukelia depresiją, galvos skausmus ir kitus negalavimus, labai svarbu kuo nuosekliau laikytis sveikos, vaiko amžių atitinkančios raidos sąlygų. Matydami vis daugiau neurologinių problemų ir gimdymo traumų, mes pastebime, kad netgi organinius smegenų pažeidimus teigiamai veikia kupinas meilės bei pedagogiškas elgesys, įvairios terapinės intervencijos, taip pat ir meno terapija.

Knyga atsirado glaudžiai bendradarbiaujant Herdeke-Rūro bendruomenės ligoninės gydytojams, mokytojams ir tėvams. Kasdienė gydymo patirtis atskleidžia, kaip glaudžiai susijusios medicininės bei pedagoginės problemos vaikystėje ir pirmaisiais mokslo metais. Mūsų užduotis – išvelgti vaiko unikalumą, žinoti jo amžiui būdingus bei individualius dėsningumus ir išmokti jį juos atsižvelgti ugdant.

Pirmojoje knygos dalyje aprašėme, kaip atpažinti kasdienes ligas ir negalvimus, nurodėme problemas ir gydymo būdus. Mūsų tikslas – padėti tėvams, kad stebėdami ir slaugydami vaiką jie išmokytų patys spręsti, kada vertėtų, o gal net privalu kreiptis į gydytoją. Mūsų patarimai apsiriboja tik bendromis pastabomis, nes kiekvienu atveju turi spręsti gydytojas, be to, nenorėtume, kad gydymo priemonėmis būtų piktnaudžiaujama.

Antrojoje dalyje aptariamos vaiko raidos stadijos ir pateikiama patarimų, kaip individualiai ugdyti kiekvieną vaiką, taip pat nuorodų suaugusiųjų saviugdai. Kalbama ir apie tai, kaip šiandieninėmis, vaikui dažnai nepalankiomis sąlygomis išvengti raidos sutrikimų. Nurodoma ritmo svarba fizinei ir dvasinei sveikatai, pateikiama siūlyimų dėl žaidimų, pojūčių lavinimo, maitinimo, aprangos bei miego.

Trečioji dalis skirta pedagogikai ir gydomajam jos poveikiui aptarti. Mūsų laikais reikia puoselėti naują šeimos ir auklėjimo kultūrą, kuri privalėtų atsižvelgti į ugdymo ir gydymo tarpusavio ryšius. Todėl turi keistis ir požiūris į žmogų: gamtos mokslų rezultatus turi papildyti naujais dvasinių tyrimų išvargos, kurias atskleidžia Rudolfo Steinerio antroposofija bei kitos mūsų laikų visuminio pažinimo teorijos.

Už šios knygos išleidimo lietuvių kalba idėjos įgyvendinimą norime kuo nuoširdžiausiai padėkoti Editai Šarkienei, Gabrielei Germanavičienei ir knygos vertėjai Viktorijai Labuckienei. Dėkojame visiems redagavusiems, padėjusiems parengti spaudai bei išleisti šią knygą, o ypač Vaclovui Mikailioniui, Dangirutei Giedraitytei, a. a. Danutei Onai Žilienei, Ingai Misikienei, a. a. Astai Genienei, Solveigai Masteikaitei, Violetai Barkauskaitei, Audriui Driukui, taip pat vertimo medicininės dalies konsultantams prof. Vytautui Basiui, Irenai Maršalkienei, Vyčiui Kondreckui.

Labai džiaugiamės, kad knyga „Padėkime augti“ pasirodė ir lietuvių kalba. Nuo pirmosios laidos 1984-aisiais ji jau išversta į anglų,

prancūzų, ispanų, rusų, lenkų, olandų, estų, danų, rumunų, italų ir suomių kalbas. Šiuo metu rengiami spaudai šios knygos leidimai japonų ir kinų kalbomis. Tai liudija, kad vaikai visame pasaulyje panašūs. Žmogiškasis pradas pasireiškia stipriau už regiono, šeimos, religijos ir kultūros skirtumus, jis lemia būdingą raidą vaikystėje bei paauglystėje. Antroji šios knygos populiarumo priežastis – tai, be abejo, šiais laikais vis didesnę svarbą įgaunantis pedagogų ir gydytojų bendradarbiavimas. Jo siekia ir antroposofinė medicina, kurią 1921 m. pirmą sykį klinikinėje praktikoje išbandė dr. Ita Wegmann ir dr. Rudolfas Steineris. Šiuo metu ji žinoma šešiasdešimtyje šalių visuose žemynuose. Į gamtos mokslus orientuotą vakarietiškąją akademinę mediciną antroposofija papildė išvargomis apie žmogaus sielos ir dvasios raidą ir sukuria vientisą medicininę pedagoginę koncepciją. Vokietijoje, Šveicarijoje ir Švedijoje yra ligoninių, dirbančių pagal antroposofinės medicinos principus ir priklausančių regiono sveikatos apsaugos sistemai. Drauge su kitomis komplementariomis medicinos kryptimis, pavyzdžiui, homeopatija, antroposofiniai gydytojai siekia ES ir tarptautinio pripažinimo bei teisinių garantijų šiems gydymo metodams. Antroposofiniai medikamentai įtraukti į Vokietijos homeopatų farmakopėją, todėl minimi ir Europos farmakopėjos preambulėje. Šiuo metu siekiama antroposofinės farmakopėjos pripažinimo tarptautiniu mastu.

Antroposofiniai medikamentai stiprina organizmo savigydos galias ir leidžia, pavyzdžiui, mažiau suvartoti antibiotikų ir temperatūrą mažinančių vaistų. Švedijoje atlikti tyrimai* parodė, kad vaikai, auginti pagal šios knygos pedagogines ir medicininės rekomendacijas, būna mažiau alergiški.

Taigi įteikdami šią knygą ir lietuvių skaitytojams norėtume palinkėti, kad jų vaikai ir globotiniai augtų kuo sveikesni.

Herdeke ir Dornachas
2006-ųjų sausis

Michaela Glöckler
Wolfgang Goebel

* Alm JS, Swartz J et al.: *Atopy in children of families with an anthroposophic lifestyle*. Lancet 1999; 353:1485-88.