



# Lielā māmiņu padomu e-grāmata

Ģimenes veselībai

Izdevniecība "Māmiņu Klubs"

Kleenex®



# Satura rādītājs

## Ar tautas receptēm pret iesnām

- 1.1. Ķiploks ..... 2.lpp.
- 1.2. Kumelītes..... 3.lpp.
- 1.3. Kliņģerītes..... 4.lpp.
- 1.4. Kā pareizi izšņaukt degunu? .... 5.lpp.
- 1.5. Vanniņas un plāksteri..... 6.lpp.



## Receptes cīņā ar klepu

- 2.1. Rutks un sīpols
- 2.2. Medus
- 2.3. Kompreses
- 2.4. Kakla skalošana



## Pret drudzi un saukstēšanos

- 3.1. Ogas
- 3.2. Ingvers
- 3.3. Tautas metodes un Ājūrvēda



## Imunitātes stiprināšana

- 4.1. Rūdišanās

## Kleenex® - māmiņai un mazulim



Kabatlakatiņi  
ar **kliņģerīšu** balzamu!





# Ievadam

“Lielā māmiņu padomu” E-grāmata aizsāk jaunu sēriju ar Māmiņu Kluba elektroniskajām grāmatām. Ik dienas portālā [www.maminuklubs.lv](http://www.maminuklubs.lv) satek krietns žūksnītis māmiņu blogu. Kopā ar Kluba ekspertiem - ārstiem pediatriem, farmaceitiem, homeopātiem, veidosim šo veselības grāmatu ik gadu kopā!

Šajā E-grāmatas izdevumā piedāvājam ieskatīties noderīgos padomos par DABISKU atbazu bērnam slimošanas laikā! Tējas, ogu un medus uzlējumi, karstas kāju vannīņas, dabas vielu inhalācijas un tautas medicīnas knifīņi, ko esam pārmantojuši no savas dzimtas paaudžu paaudzē - tās ir zināšanas, kas noderēs, ja piemeklējuši pirmie saukstēšanās simptomi un imunitātes stiprināšanā ikdienā.

“Lielā māmiņu padomu” E-grāmata arī turpmāk tiks papildināta no jauna un būs pieejama [www.maminuklubs.lv](http://www.maminuklubs.lv) portālā.

Lai jums veselība, skanīga balss un brīvi elpojošs deguns!

Māmiņu Kluba redakcija un Kleenex®



The Kleenex logo is written in its characteristic white, cursive script on a dark blue background.

Kabatlakatiņi  
ar **klīngerīšu** balzamu!





# Ķiploks

## Ārstnieciskās īpašības:

Ķiploku ēteriskā eļļa un svaigās ķiploka daiviņās esošie fitoncīdi lieliski palīdz tikt galā ar iesnām un atvairīt vīrusus!

### Padomi

#### Ķiploka deguna pilieni

Ar ūdeni vai burkānu sulu atšķaidītu ķiploku sulu var izmantot par deguna pilieniem vai ar šo maisījumu samērcēt tamponus un uz 15 minūtēm ielikt nāsīs.

#### Ķiploka krelles vīrusu atvairīšanai

Zīdaiņiem un maziem bērniem saaukstēšanās slimību gadījumā, kā arī to profilaksei nofirītās un sagrieztas ķiploka daiviņas var iekārt virs gultas – vēl tās sauc par ķiploku krellītēm.

Lauritta123

#### Ķiploka inhalācijas

Sarīvējam uz smalkās rīves ķiploku un divreiz dienā 10- 15 minūtes ieelpojam tā aromātu.

### Recepte

#### Ķiploku izvilkums iesnu ārstēšanai

**Sastāvdaļas:**  
2-3 daiviņas ķiploks  
Ūdens

**Pagatavošana:**  
Sasmalcinām 2-3 daiviņas ķiploku, aplejam ar 30- 50 ml, apmēram pusglāze, verdoša ūdens un 2 stundas nostādinām. Tad izkāšam un 1-2 reizes dienā ar pipeti pilinām katrā nāsī pa 2-3 pilieniem.

Sandrulish

### Ko saka māmiņas?



Lauritta123

“Ķiploks mūsu ģimenē ieņem pirmo vietu - tas ir pirmais palīgs veselības stiprināšanā un saglabāšanā, to lietojam uzturā, kā arī baudām tā ēterisko eļļu (sagriežu daiviņas vēl smalkāk, saberu nelielā trauciņā un uz nakti novietoju netālu no gultas).”

”





# Kumelītes

## Ārstnieciskās īpašības:

Kumelītēm piemīt dezinficējošas īpašības, tāpēc tās lieliski noder deguna pilieniem un inhalācijām.

## Kumelīšu novārījums inhalācijām

### Nepieciešams:

Sauja kumelītes  
Verdošs ūdens  
Kokvilnas divielītis

### Pagatavošana:

Nemam vairākas saujas vai ēdamkarotes ar kumelītēm (vislabāk gan ziedīņus, gan kātiņus), liekam katliņā, aplejam ar verdošu ūdentīņu un ļaujam nedaudz ievilkties. Tad ņemam mīkstu kokvilnas divielīti, liekam pāri galvai un ieelpojam kumelīšu tvaikus. Šāda procedūra palīdzēs gan pret iesnām, gan aizsmakušu, sakairinātu kaklu.

Sandrulish

## Recepte

## Padomi

## Kumelīšu tēja ir universāla lieta

To var izmantot gan kā mutes un kakla skalošanas līdzekli, gan kā sāpju mazinātāju un nomierinošu līdzekli. Kumelītes dodu mazajam, lai ir mierīgāks.

Anniia

## Kumelīšu izvilkums iesnām

### Sastāvdaļas:

Kumelīšu novārījums  
Medus

### Pagatavošana:

Pagatavojam kumelīšu novārījumu vidējā katliņā un izšķīdinām tajā 2-3 ēdamkarotes medus. Tad šādu maisījumu pārlejam nelielā pudelītē un pilinām ar pipeti vairākas reizes dienā deguntiņā pa 2-3 pilieniem.

Sandrulish

## Iesaka



Farmaceite  
Eva  
Johansone

“Lai gan aptiekās ir pieejams ļoti plašs pret iesnu medikamentu klāsts, tos bērniem neiesaka lietot biežāk kā 2-3 reizes dienā. Vecākiem es iesaku izvēlēties pilienus uz ārstniecisko augu bāzes - tos var lietot ilgstošāk un tie dabīgi ārstēs iesnas.”

”



# Kliņģerītes

## Ārstnieciskās īpašības

Kliņģerītēm piemīt izcilas pretiekaisuma un dezinficējošas īpašības, tās arī lieliski stimulē imūnsistēmu.

## Kliņģerīšu tēja pret saaukstēšanos

Saaukstēšanās un iesnu laikā ļoti labi palīdz kliņģerīšu tēja- tā spēj dziedēt sāpošu un sūrstošu kaklu, tēju izmanto arī kā sviedrējošu līdzekli.

## Padomi

## Kliņģerīšu inhalācijas

Pagatavotu kliņģerīšu tēju var lietot arī pret iesnu inhalācijās, kā arī pēc saviem ieskatiem pievienojot arī kumelīšu tēju un vismaz 5 minūtes ļaujot tvaikiem iedarboties.

Farmaceite Eva Johansone

## Kabatlakatīni ar kliņģerīšu balzamu Kleenex® Balsam -

Kleenex® Balsam: dermatoloģiski testēti kabatlakatīni ar kliņģerīšu balzamu! Tās lietojot, deguns tiek pārklāts ar ādu aizsargājošu, mikroskopisku balzama kārtiņu. Kliņģerīšu balzams saudzē un palīdz pasargāt deguna ādu no apsārtumiem iesnu laikā.



## Ko saka māmiņas?

“

Šajā ziemā iesnas mūsu ģimeņi ir piemeklējušas ļoti bieži. Aizejot uz aptieku man tieši no kabatlakatīniem ieteica Kleenex® Balsam kabatlakatīnus. Tā kā Māmiņu klubā es par šo produkciju biju lasījusi, nolēmu beidzot tos izmēģināt dzīvē un nopirku gan Kleenex® Balsam (kabatlakatīni ar kliņģerīšu balzamu), gan Kleenex® Balsam Fresh (satur aizsargājošo kliņģerīšu balzamu, bet tām vēl piemīt atsvaidzinošs mentola aromāts)

”



Lana



# Kā pareizi izšņaukt degunu?

## Nedrīkst izšņaukt vienlaikus abas nāsis!

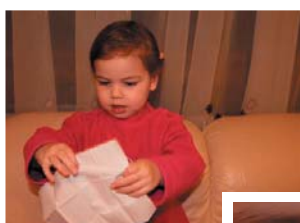
Atbrīvojot no iesnām degunu pa vienai nāsij, izdosies izvairīties no iekšdegunes spiediena. Ja tiek izšņauktas abas nāsis vienlaikus, spiediens paaugstinās, kā rezultātā infekcija var nokļūt dzirdes caurulītē - ausī, izraisot tās iekaisumu.

### Instrukcija

### Kā pareizi izšņaukt degunu?



1. Ņemam papīra kabatlakatīņu



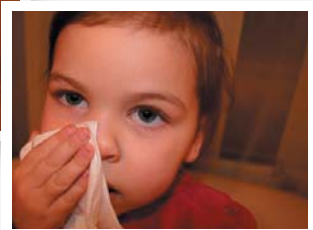
2. Atlokām to



3. Aizspiežam vienu nāsi



4. Izšņaucam degunu



5. Pēc tam aizspiežam otru un atkal izšņaucam!

### Padomi

#### Nešņauc iesnas uz iekšu!

Tas var izraisīt infekcijas izplatīšanos pa visu deguna dobumu.

#### Vispirms izskalo!

Kad cenšamies atbrīvoties no iesnām, deguna dobumam tā ir liela slodze - šņaukšanas brīdī degunā ir paaugstināts arteriālais spiediens. Sākumā vajadzētu izskalojot degunu, piemēram, ar jūras ūdeni, pēc tam degunu (pa vienai nāsij) izšņaukt un lietot līdzekli pret iesnām un aizliktu degunu.

#### Deguna skalošana ar sāli

**Nepieciešams:**  
sāls  
silts ūdens

#### Recepte

**Pagatavošana:**  
Pievienoju nedaudz sāls siltam ūdenim un skaloju ar to degunu. Pēc kārtas aizspiežot ar pirkstu vienu nāsi, tad otru. Iesnas sāks atkāpties.

Daryushka

5 Ar tautas receptēm pret iesnām / Kā pareizi izšņaukt degunu?

Kleenex®

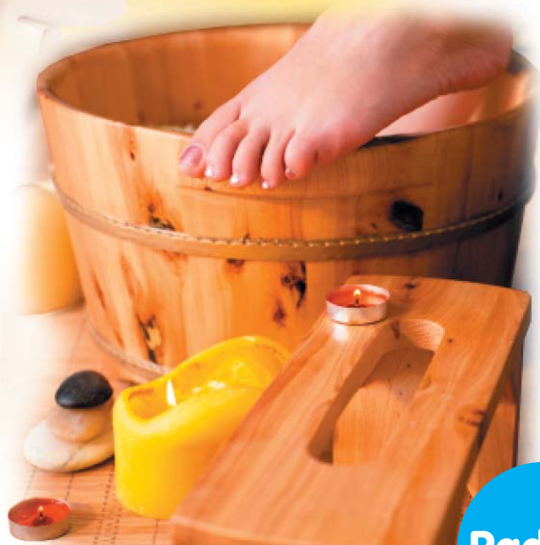
Kabatlakatīņi  
ar **kliņģerīšu** balzamu!



# Vanniņas un plāksteri

## Ārstnieciskās īpašības:

Karstas vanniņas kājām gan lieliem, gan maziem palīdz tikt galā ar saaukstēšanos un ārstēt iesnas!



## Padomi

### Sinepju un piparu plāksteri

Kurš var izturēt un kuram nav alerģijas, droši liekam arī uz muguras pa nakti, palīdz tikt vaļā ne tikai no iesnām, bet arī no klepus! Tik jāskatās ar maziem bērniem, nedrīkst „pārforsēt”, es mazajai meitai liku uz 4 stundām!

Sandrulish

## Iesaka

“

Lai atvieglotu bērniņa pašsajūtu, pirmsgulētiešanas viņa pēdas un plaukstu ieziež ar kādu sildošu ziedi un paceļ augstāk spilventiņu, uz kura viņš gul, lai nakts laikā mazajam būtu vieglāk elpot.

”



Pediatre  
Anna Birka

## Recepte

### Sinepju pulvera vanniņa

#### Sastāvdaļas:

Liela bļoda  
Ļoti silts ūdens (tik silts, cik var izturēt)  
Sinepju pulveris

#### Pagatavošana:

“Ielej lielā bļodā, tur kur sutināsim kājiņas, karstu ūdeni (tik cik varam izturēt). Ūdenim pievienojam sinepju pulverīti. Mēs izmantojam to, kas pieejams sinepju plāksteros parastajos iekšā! Uz vienu vannīti lieku vismaz 3 devas pulvera.”

Sandrulish

## Ko saka māmiņas?

“

Man pašai kādreiz oma zeķēs sinepju pulveri bēra, bet pirms es to izmēģināšu uz bērniem, pārlicināšos, vai viņiem nebūs alerģija no šī pulvera. To var pārbaudīt ieberot drusciņ pulveri vienā bērna zeķītē un pēc stundas ir jāskatās, vai nav apsārtuma. Ja nav, tad alerģijas no sinepēm nav.

”



Rolly







# Rutks un sīpols

## Esi vesels kā rutks!

Rutka un sīpola sulas ir senas un pārbaudītas metodes pret augšējo elpceļu iekaisumiem, tomēr tās ir sīvas. Bērniem rutku un sīpolu var iemānīt kopā ar medu.

### Recepte

#### Rutka uzlējums

##### Sastāvdaļas:

Rutks  
Vārošs ūdens  
Vilnas audums

##### Pagatavošana:

Sarīvē rutku, aplej to ar vārošu ūdeni, apklāj trauku ar vilnas audumu un atstāj ievilkties uz 1-2 stundām. Pēc tam nokāš.

**Jālieto:** pa pus glāzei 2-3 reizes dienā.

Natalijamamaniki

### Padomi

#### Dabīgs klepus sīrups

Rutks, kurā ir izgrebts viducis un ielikts medus, palīdz pret sausu klepu, mīkstina to. Sagatavoto rutku noliek vēsumā, lai medus pakūst un izveidojas pabeiza sula. Tad ēd pa ēdamkarotei 3-4 reizes dienā.

Lauritta123

#### Rutks ar medu

1. Nogriežam rutkam "cepurīti" un izgrebjam vēderu
2. Piepildām rutku ar medu
3. Uzliekam "cepurīti" un ļaujam iestāvēties 4 stundas, līdz medus sajauksies ar rutka sulu

IneseV

#### Sīpolu piens

##### Sastāvdaļas:

10 sīpoli  
1 ķiploka galviņu  
1 litrs piens  
1 ēdamkarote medus

##### Pagatavošana:

Sīpolus un ķiploku sasmalcina, uzvāra kopā ar pienu un vāra tik ilgi, kamēr visas sastāvdaļas ir mīkstas. Atzdesē un pievieno medu. Lieto pa 1 ēdamkarotei ik pēc stundas visas dienas garumā.

### Ko saka māmiņas?



Natalijamamaniki

“Sīpolu piens ir vecs un pārbaudīts mājas līdzeklis pret sāpēm kaklā. Tas mīkstina jebkuru klepu!”

”



# Medus

Cīņa pret klepu nav iedomājama bez medus mikstūrām un dzērieniem. Medum piemīt pretiekaisuma īpašības un tas satur daudz ārstniecisku vielu, turklāt bērniem garšo!

## Padomi

### Medus dzēriens

Visspopulārākais veids kā mēs lietojam medu ir to sajaucot kopā ar pienu. Ja aizsmakusi balss, tad ēdamkaroti medus sajaucam ar olas dzeltenumu un iemaisam glāzē karsta piena. Šādu dzērienu dzeram no rītiem pirms ēšanas.

### Pret kakla sāpēm

Ēdamkaroti uzsildīta medus sajauc ar viena citrona sulu un divām svaigām olām. Šo maisījumu dzer pa karotei kā sīrupu.

Sandrulish

### Medus komprese pret bronhītu

#### Sastāvdaļas:

Medus (vēlams šķidru)  
kartupeļi (vārīti ar visu mizu)  
marlīte vai drāniņa

#### Pagatavošana:

Drāniņu uzklāj uz krūtiņ un virsū liek ar medu sasmērētus kartupeļus, kas novārīti ar visu mizu. Kartupeļiem jābūt pēc iespējas karstākiem. Jo karstāki kartupeļi, jo lielāks efekts, tikai uzmanīgi, lai neapdedzinātos!

## Recepte

### Medus un kakao konfektes pret klepu

#### Sastāvdaļas:

Olas dzeltenumi - 2gb  
Cukurs - 0.5 glāze  
Saldkrējuma sviests - 200gr  
Medus (šķidru)- 200gr  
Kakao(pulveri) - 1 ēdamkarote

**Pagatavošana:** Sajauc olu dzeltenumus ar cukuru. Klāt pievieno izkausēto saldkrējuma sviestu un šķidro medu. Visu, lēnam maisot, vāra uz mazas uguns un pievieno kakao pulveri. Visu uzvāra un ļauj atdzist. Masa pēc garšas atgādina kakao konfekti. Mums lieliski palīdzēja pret klepu un mazajam fīri labi garšoja. Devu bērniem pa 1 tējkarotei 3x dienā.

Anniia

## Iesaka



Farmaceite  
Eva  
Johansone

“

Pēc tautas metodēm var lietot siltu pienu ar medu, alveju lapu mīkstumumu samaisītu ar medu, rutku ar medu, taču šeit noteikti jāievēro piesardzības iespējamās pret medu alerģijas dēļ, kā arī, ja ir iekaisis kakls. Tad nu šis medus var radīt tieši kairinājuma sajūtu kaklā.

”



# Kompreses

**Kompreses pret klepu un kakla iekaisumiem** - sildošas kompreses labi palīdz tikt galā ar saaukstēšanos. Lietojot tās bērniem, jāuzmanās no aplaucēšanās!

## Recepte

### Sildoša komprese angīnas un kakla sāpju mazināšanai

**Sastāvdaļas:**

Rupjmaizes garoziņa  
Verdošs ūdens  
Marle

**Pagatavošana:**

Nogriezam rupjmaizei visu augšējo garozu, caurdurī to aplejam ar verdošu ūdeni, saspaidam putriņā. Tad iegūto masu, kamēr tā silta, ietinam lina vai marlītes drāniņā, piesaitējam ar kokvilnas lakatiņu kaklam uz nakti.

Sandrulish

### Sāls procedūra pret klepu

**Sastāvdaļas:**

Rupja sāls  
Vilnas zeķe

**Pagatavošana:**

Ieber vilnas zeķītē uz pannas kārtīgi uzkarsetu rupjo sāli – ~ 3 ēdamkarotes. Pārbauda sev pie elkoņa locītavas iekšpusē, vai nav par karstu. Liek bērnam uz krūšu kaula caur krekliņu un tur pusstundu vakarā pirms gulētiešanas vai tad, kad bērns jau iemidzis. Procedūru atkārto trīs dienas. Tad skatās - ja klepus nepāriet, tad atkārto vēl 2 dienas.

Maijbite

## Ko saka māmiņas?



Rozhuks

“

Linsēklas - es varu apstiprināt, ka linsēklus sasildot un sevišķi ieliekot lina drēbītē un uzliekot to ap kaklu, ir fantastiski atvieglojoša sajūta!

Es izmantoju arī kartupeļu sildīšanos. Vārītus, karstus kartupeļus saspaidu, ietinu kokvilnas dvielī un lieku mazulei uz muguras sildīties. Tā kā viņa man žiperis, tad nācās uzvilkt ļoti apspīlētu bitleni, lai nenorautu visas labās zāles nost.

”





# Kleenex® -

## kabatlakatiņi ar kliņģerīšu balzamu!



**Kleenex® Balsam** kabatlakatiņi palīdzēs aizsargāt gan lielus, gan mazus degunus. Īpaši noderīgas šīs salvefītes ar aizsargājošu balzamu un atsvaidzinošu aromātu būs gripas un vīrusu sezonā!

**Kleenex® Balsam:** dermatoloģiski testēti kabatlakatiņi ar kliņģerīšu balzamu! Tās lietojot, deguns tiek pārklāts ar ādu aizsargājošu, mikroskopisku balzama kārtiņu. Kliņģerīšu balzams saudzē un palīdz pasargāt deguna ādu no apsārtumiem iesnu laikā.



**Kleenex® Balsam Fresh:** arī šīs salvefītes satur aizsargājošu kliņģerīšu balzamu, bet tām vēl piemīt atsvaidzinošs mentola aromāts - lai deguntiņiem vieglāk elpot! Pieejams gan lielos, gan mazos iepakojumos!

Kabatlakatiņi pieejami gan lielajā, ģimenes iepakojumā - ērtā kastē, kuru turiet mājās, lai ir visiem pa rokai, gan mazajos kabatas iepakojumos, ko iemest ratu somā vai ielikt bērnam jakas kabatā, lai paņem līdzī uz bērnudārzu vai skolu.

“

Pirms sāku šos kabatlakatiņus lietot, pirkto parastos par 0.11 santīmiem, nosaukumu vairs neatceros. No šiem kabatlakatiņiem palika sausa āda deguna rajonā, sūrstēja un sāpēja. Bet... Izmēģinot Kleenex Balsam kabatlakatiņus, šādu problēmu vairs nav... Jāsaka, ka tās ir kā ārstniecības līdzeklis un labs anti-septisks līdzeklis jebkuram deguntiņam.

”

Vince18

Ko saka māmiņas?



Gucci123



“

Gustaviņam rit 10-tais mēnesis, un arī viņu ir piemēklējušas iesnas. Un te ir jāsaka, ka Kleenex kabatlakatiņi ar kliņģerīšu balzamu ir lielisks palīgs cīņā pret iesnām.

Pirmkārt, man patīk, ka tiem ir maiga, bet ne pārsātināta smarža. Otrkārt, ja deguntiņš jau tā ir saķairināts, tad labi, ja to slauka ar maigu kabatlakatiņu, nevis papīra dvieli vai auduma kabatlakatiņu. Un Kleenex kabatlakatiņi ir tik maigi!

”



# Kakla skalošana

Padomi

## Kakla skalošanas līdzeklis aizsmakušam kaklam

Ēdamkaroti svaigu vai saldētu meža zemeņu vai aveņu aplejam ar glāzi verdoša ūdens, stundu nostādinām un izkāšam. Lietojam kakla skalošanai 2-3 reizes dienā.

Lielu, vārītu bieti sarīvējam uz smalkās rīves, iegūto masu izspiežam caur marlīti. Ar iegūto sulu skalojam kaklu 2-3 reizes dienā pēc ēšanas.

## Mandarīnu inhalācijas un novārījums klepum

Žāvētas mandarīna miziņas aplej ar verdošu ūdeni. Atļauj ievilkties. Varam uzlikt virs galvas kokvilnas dvieļi, un tad elpot virs katliņa. Šādu novārījumu var arī dzert, jo tas mīkstina klepu un nodrošina atklepošanu.

Sandrulish

## Recepte

### Sālītais piens

#### Sastāvdaļas:

Piens  
Šķipsniņa sāls  
tējkarote eļļa

#### Pagatavošana:

Jāuzvāra piens, krūzītē jāieber šķipsniņa sāls un pustējkaroti eļļas. Karsto pienu dzeram maziem malciņiem,. Sāls dezinficē un eļļa mīkstina kaklu.

Daryushka

## Iesaka



Farmaceite  
Eva  
Johansone

“

“Nevajadzētu skalot kaklu ar sālsūdeni, nelietot sūkājamās tabletes ar spēcīgu garšu. Atrkrēpošanai ieteicams lietot zāļu tējas - pelašķa ziedus, liepziedus, skalot kaklu ar šīm pašām tējām vai veikt inhalācijas. Tomēr, ja klepus neatkāpjas vairākas dienas, tomēr ieteicams vērsties pie sava ģimenes ārsta, kurš nozīmēs nepieciešamo ārstēšanu.”

”

## Ko saka māmiņas?

“

Vēl mēs kakla sāpes ārstējam ar smilšerkšķu eļļu, kuru vai nu iepūšam kaklā, vai paņem tējkaroti smilšerkšķu eļļas un norij.

”

Veesma





# Ogas

Viena no biežākajām problēmām, ar ko ģimenēm, kurās aug bērni, nākas sastapties, ir drudzis. Tā ir organisma reakcija, kas izpaužas kā paaugstināta ķermeņa temperatūra.

## Padomi

### Dzērvenes, brūklenes

Šīs ogas ir veselības topa pašā augšā, tās ir lieliskas temperatūras mazināšanai, imunitātes stiprināšanai un ir lielisks pretmikrobu līdzeklis! Ziemā vienmēr pie saslimšanām vai tāpat profilakses pēc ēdam dzērvenītes ar cukuru vai pūdercukuru.

### Dzērvenes pret temperatūru

Temperatūra pazudīs ātrāk un tiks atņemta kā ar roku, ja samalsiet dzērvenītes un sajauciet ar medu vidējas konsistences masā, šo maisījumu ēdam 3 reizes dienā!

Sandrulish

### Drudža simptomi:

- samazināta bērna aktivitāte
- traucēts miegs
- samazināta apetīte
- nervozitāte
- drebuji
- salšanas sajūta
- galvassāpes
- muskuļu sāpes
- pastiprināta svīšana
- halucinācijas
- paātrināta sirdsdarbība
- paātrināta elpošana
- dehidratācija jeb organisma atūdepošanās.

### Ko saka māmiņas?

“

Mana mamma katru vasaru ievāc daudz dažādas zālītes priekš mums visiem par, ko viņai liels paldies. Citādi, tagad kad mazie slimo nebūtu, ko viņiem dot. Parasti mēs zālītes ievāram lielā krūzē, lai pietiek visiem. Sajaucam dažādas kopā un tad ar medu kopā dzeram.

”

Annia

### Iesaka



Farmaceite  
Eva  
Johansone

“

Ja ķermeņa temperatūra nepārsniedz 38,5 O C, vairākums ārstu iesaka nelietot nekādus temperatūru pazeminošus medikamentus. Liela daļa bērnu, šādu temperatūru pārdzīvo viegli. Vecāku uzdevums šajā laikā ir neļaut bērnam darīt pārlietu aktīvas lietas. Pats svarīgākais ir dzert pietiekamā daudzumā tīru ūdeni - maziem malciņiem un ik pēc neilga brīža.

”





# Ingvers

Ingvers kā dabīgs preparāts palīdzēs, ja moka kaulu sāpes, ir drudzis, vemšana un nelabums. Ingvera dzēriens sasilda, stimulē asinsriti un paaugstina organisma spēju pretoties infekcijām.

## Padomi

### Tēja ar ingveru

Apleju kumelītes vai uzvāru liezpiedus, iemetu vairākas plānas ingvera un citrona šķēles. Dzēriens gatavs! Plus, ja nav dikti sakairināts kakls, karote medus, un vitamīnu doza garantēta!

## Recepte

### Ingvera dzēriens

#### Sastāvdaļas:

ingvera sakne  
medus vai cukurs  
citrons  
ūdens

#### Pagatavošana:

Rūpīgi notīrīt ingveru un sagriezt to plānos gabaliņos. Citronu nomazgāt, pārgriezt. Dziļā traukā ielieciet sagrieztu ingveru un citronu un aplejiet visu ar verdošu ūdeni. Pēc tam, kad ingvers un citrons apliets, ļaut dzērienam ievilkties. Pievieno dzērienam medu vai cukuru.

Bestmama

### Veselības stiprināšanas recepte

Nomizotu ingvera saknīti (vidēji lielu) samaļ kopā ar 2 nomizotiem citroniem, malumam pievienot 4 ēdamkarotes medus, samaisīt, likt stikla burciņā un glabāt ledusskapī. Katru rītu apēd pa ēdamkarotei vai maisījumu šķīdina ūdenī.

Lauritta123



Nolikos gultā ar augstu temperatūru, bezspēku.. Tā kā baroju mazo ar krūti, nevarēju dzert nekādas īpaši stipras zāles. Mamma atveda ingveru un sataisīja patiešām lielu krūzi stipras ingvera tējas. Ja kāds vēl nav dzēris pagāršojis ingveru, tad tas ir visai piparots un kodīgs. Burtiski divu dienu laikā biju atkal uz kājām un tas viss pateicoties biežai ingvera dzeršanai.



Kristīne

## Ko saka māmiņas?

Ingvara sakne satur ēteriskās eļļas, neaizstājamās aminoskābes, sveķu skābi, cinku, magnēziju, dzelzi, kalciju, kāliju, neitrālos sveķus, ingvera eļļu, C vitamīnu.



## Tautas metodes un Ājūrvēda

### Iesaka

“

Ja temperatūra ir neliela, to var mazināt ar aukstu ūdeni – bērnu liek vai nu aukstā dušā vai vannā. Bērnu ieliek aukstā ūdenī un pēc tam strauji izņem ārā.

Ja bērnam ir ļoti augsta temperatūra, tās samazināšanai labi noder spirts – ar to norīvē visu ķermeni un tad bērnu sasedz.

Uz bērna ķermeņa var likt vēsas dvieļu kompreses.

”



Ājūrvēdas speciāliste Inga Ruņģe

### Padomi

Ja paaugstināta temperatūra ir zīdainim, ieteicams ģērbt plānā krekliņā un zeķītēs, lai ir kailas rociņas un ciskas. Mazulis pats noregulē ķermeņa temperatūru. Tas ir efektīvi līdz divu gadu vecumam. Tad, kad zīdainim ir paaugstināta temperatūra, esot mājās, viņam nav jāliek arī cepurīte.



Pediatre Anna Birka

### Padomi

Sinepju plāksteri var iemērkēt ne tikai ūdenī, bet eļļiņā un uzlikt bērna ādai. Tad ņemot nost, to jādara tā, lai nepieliptu marle. Pēc tam bērna āda jāsmērē ar krēmu. Tātad tā ir ļoti gara un ilga procedūra, tādēļ labāk bērna ādu iesmērēt ar medu, virsū uzlikt autiņu vai ko citu sildošu virsū, un no rīta medus jau ādā ir sasūcies! Pirms tam gan medu ir ieteicams pasildīt, lai tas nav sacukurojies, bet ir šķidr.

### Iesaka

“

Zīdainim kājas var iesmērēt ar sildošām ziedēm. Savukārt lielākiem bērniem kājas var izmērcēt! To iesaku darīt vakarpusē. Tomēr kāju mērcēšanai bērnam es iesaku sālsūdeni, jo pret sinepēm var būt alerģija!

Pēc pēdu izmērcēšanas bērna kājas var ieziest ar kādu sildošo ziedi, jo caur kājām viss uzsūcas. Tomēr te atkal ir jāskatās, kāda ziede uz bērna kājām tiek smērēta – vai tā neizraisa alerģiju!

Ja kādreiz kaut kas tāds ir, tad es saku: vienā istabā iesmērē kājas, uzvelk zeķes un otrā istabā guļ!

”





# Rūdīšanās

iesaka

Ko saka māmiņas?



gucci123

“Apmazgāt bērnu no rīta un vakarā ar kumelišu uzlējumu. Ik pārdienas likt vannā, kurai pievienots kumelišu vai sunīšu novārījums. Tas ne tikai lieliski iedarbojas uz ādu, bet arī elpošanas sistēmu un mazo nomierina.

Katru dienu tiek veiktas regulāras gaisa peldes – vasarā „pa pliko”, ziemā – bez autiņbiksītēm vismaz 2 stundas dienā.

Regulāri pirms vannas mazo masējam ar sezama eļļu, kas skaitās viena no labākajām, tādējādi ne tikai mitrinot ādiņu, bet arī norūdot un vingrinot ķermenīti, lai iztaisnotu pirkstiņus un pēdiņas, kā arī muguriņu, kakliņu.



Ājūrvēdas speciāliste Inga Ruņģe

“Ļoti svarīgi ir tas, kā pati māmiņa dzīvo gan līdz bērna ieņemšanai, gan grūtniecības laikā, gan arī pirmo gadu pēc mazuļa dzimšanas – ja viņa rūpējas par sevi un ir ar sevi harmonijā, bērni mazāk slimo. Ja mamma uzņem pilnvērtīgu uzturu, nedara sev pāri, tad arī bērni ir veseli. Ja bērni bieži slimo, tas bieži vien nozīmē, kad kaut kas nav kārtībā ar vecākiem.

Ja mamma bērnam katru vakaru sasmērē ceļus un elkoņus ar aprikožu vai persiku kauliņu eļļu (tās ir maigākas konsistences), un iztīra degunu, tad bērni neslimo! Vasaras laikā to var nedarīt, bet no rudens līdz pavasara beigām tas ir jādara. Šādi bērns tiek pasargāts no saslimšanām.

Pēc gada vecuma, kad bērnam pastiprinātāk sāk dot tējas, lai paaugstinātu dzelzs līmeni organismā, viņam var vārīt nātru tēju.

“Ziemas laikā ejot ārā netuntuļojamies, jo pārlietu satuntuļošanās var novest tik pie saslimšanas. Tādā veidā var teikt mēs rūdāmiešiem pret aukstumu.



Iana

Mēs daudz smaidām, jo pozitīvas emocijas organismā izdala laimes hormonu endorfinu.





# Māmiņu Kluba mammas testē Kleenex® Balsam salvetes!



Ko saka māmiņas?

“

Kleenex® kabatlakatiņi ar kliņģerīšu balzāmu ir lielisks palīgs cīņā pret iesnām. Man patīk, ka tiem ir maiga, bet ne pārsātināta smarža un visi jaunie vecāki zina, cik mazuļu deguntiņi ir jūtīgi pret dažādām smaržām.. Otrkārt, Kleenex kabatlakatiņi ir tik maigi, ka mazuļa ādiņa ap deguntiņu nav sakairināta, sarkana un jēla. Treškārt, man likās ērts lielais iepakojums, no kura var ātri un viegli dabūt arī kabatlakatiņu, jo tad, kad tek deguns, ātra reakcija ir vecāku labākais palīgs!

”



Gucci123

“

Kabatlakatiņi pēc struktūras šķiet stingrāki nekā citi, maigs aromāts, patiesībā paciņa izlietojās pusdienas laikā, jo iesnojās visa ģimene. Mums patika!

”

Lauritta123



“

Patīk, ka Kleenex® Balsam ar kliņģerītēm palīdz arī noberztajai ādai ap degunu. Savukārt Kleenex® Balsam Fresh patīkami atsvaidzina un palīdz vieglāk elpot.

”

Maijbite





“

Salvetes ar kliņģerīšu balzāma aromātu Arsēnija tētis ātri iepakojā savā somiņā. Bet es esmu “kritusi uz smaržām”, tāpēc ar prieku lietošu gan salvetes ar kliņģerīšu balzāmu, gan salvetes ar mentolu.

”

mamaarsenija



“

Kopš iepazīnām Kleenex®, lietojam tikai tos! Ļoti iepatikās Kleenex® Balsam salvefītes, jo tās ir maigas, ar neitrālu smaržu. Deguns pēc izšņaukšanas liekas mīkstināts un vairs nav sauss. Beidzot radītas patiešām maigas salvefītes! Patika arī Kleenex balsam Fresh salvetes, jo tās ir atsvaidzinošas, ar mentola aromātu. Ļoti ērts iepakojums, varu ņemt līdzi vienmēr uz darbu, ieliekot mēteļa kabatā vai darba somā.

”

Sandrulish



“

Kleenex® ir pārbaudīta vērtība. Man vispār jāsaka: “Kas var būt labāks par šo?”, jo esmu pirkusi visādus kabatlakatiņus deguniem, sākot no pavisam lētiem, līdz dārgākiem, arī WC papīrus visādus esmu lietojusi un tiešām - manam degunam un pārējiem manas ģimenes deguniem nekas labāks izgudrots par Kleenex® nav!

”

rolly

“

Esmu pozitīvi pārsteigta par Kleenex® Balsam kabatlakatiņiem! Izmēģinot Kleenex® Balsam kabatlakatiņus, jāsaka, ka tās ir kā ārstniecības līdzeklis un labs antiseptisks līdzeklis jebkuram deguntiņam. Arī savai meitiņai slauku deguntiņu, kad ir iesnas! Esmu sajūsmā!

”

Vince18

