

NĖŠTUMO KALENDORIUS

KŪNAS
EMOCIJOS
SANTYKIS



Atmintinių leidinys
2023

MYLU *tėvai*

SPECIALUS -10€
NUOLAIDOS
KODAS: NK10
Galioja iki
2023.12.31

PRENUMERUOK PALAIKYMĄ TIK UŽ 29 €/MĖN.

BENDRUOMENĖJE TAVĘS LAUKIA:

- 76 seminarai + nuolat pildoma
- 24 atmintinės + nuolat pildoma
- 32+ specialistų kuriamas turinys
- neribotos peržiūros 24/7
- bendruomenės renginiai
- atsakymai į klausimus per 24 val.

TURINIO VERTĖ: 1800 €

DAUGIAU
RASI
MYLU.LT



IKI TREJŲ

NUO MĖŠTUMO



Atmininių leidinys nėščiosioms

Turinys

Temų konsultantai:

akušerės Dovilė Vilkė, Agnė Škudienė; Violeta Jonaitienė; šeimos gydytoja Elena Šukė; neurologė Vitalija Gresevičienė; gydytoja genetikė Sandra Tumėnė; žindymo konsultantė Ieva Girdvainienė; dula Lina Gabrijolavičienė; sporto trenerė Aleksandra Sošenko; dietologė Barbora Jarašūnė; psichiatrė Gabrielė Germanavičienė; psichologė Sigita Valevičienė ir Vilma Petrikienė ir kt.

2023 m. žiema

Tiražas 5000 vnt.

Redaktorė Nida Vildžiūnaitė

Dizainas Domantė Čyžaitė

Viršelio piešinys Emilė Korsakienė

Maketavo Rita Dūdėnė

Tekstus redagavo Erika Merkytė-Švarcienė

© Leidėjas: VšĮ „Mediapressa“

Įmonės kodas 301815733

Algirdo g. 22-1, 03218 Vilnius,

Mob. tel. 8 (620) 85 208

El. paštas info@nestumokalendarius.lt

WEB www.nestumokalendarius.lt

FB Nėštumo kalendorius

IG Nestumokalendarius

YOUTUBE Nėštumo kalendorius

Leidėjai už reklamų turinį neatsako

2 Nėštumo medicinos priežiūra

3 Pokyčiai ir savijauta

4-5 Judėjimas ir sportas

6 Svorio pokyčiai

7 Emocinė sveikata

8 Nėščiąjų echoskopija

9 SOS būklės

10 Neinvazinių genetinių tyrimų svarba

11-12 Tyrimai, atliekami nėštumo metu

13 Nėščiąjų diabetas

56-59 7-asis mėnuo

60 Lytinis gyvenimas

61 Būsimam tėčiui

62-65 8-asis mėnuo

66 Mūsų šeimoje daugėja

67 Tinkama liemenėlė

68-71 9-asis mėnuo

PASIRENGIMAS

GIMDYMUJ

72 Gimdyti pasiruošę

74 Gimdymo ženklai

76 Skausmo baimė

78 Kaip padėti gimdyvei?

80 Sklandesnei žindymo pradžiai

81 Lengvesnis laikas

82 Auksinės valandos

83 Jausmai po gimdymo: ko galima tikėtis

84 Motinystės melancholija

85 Emocinė ir psichologinė pagalba

86 Tėvų ryšys su kūdikiu

87 Saugus miego kraitelis

88 Naujagimio odėlė

90 Bambutės priežiūra

92 Pirmasis garderobas

93 Ekologija – prabanga ar būtinybė?

95 Kraitelio pirkiniai

96 Saugūs pasirinkimai kūdikiui

98 Gimdyvės krepšelis

99 Gimdyvės krepšelis. Sąrašas

100 Kraitelio pirkinų sąrašas

9 NĖŠTUMO MĖNESIAI

14-17 1-asis mėnuo

18 Mitybos racionas

19 Burnos ertmės sveikata

12-23 2-asis mėnuo

24 Nėščiąjų anemija

25 Kodėl pykina ir ką daryti?

26 Apie folio rūgštį

27 Magnis ir jo trūkumas

28-31 3-iasis mėnuo

32 Vaikeliu rūpinasi abu

33 Nėščiąjų audioterapija

34 Kojų venų varikozė

36-39 4-asis mėnuo

40-41 Odos pokyčiai

42 Intymioji higiena

44-47 5-asis mėnuo

48 Vaisiaus judesių stebėjimas

49 Judesių stebėjimo lentelė

50-53 6-asis mėnuo

55 Strijų masažas

Nėštumo medicinos priežiūra

NĖŠČIOSIOS KORTELĖ turėkite visur ir visada. Tai svarbus dokumentas, kuriame bus pildomi nėštumo duomenys, tyrimai, informacija. Pametusi kortelę, ją galite gauti pas prižiūrintį specialistą. Nėštumo pabaigoje kortelę perduosite ir visą anamnezę pristatysite į gimdymo namus.

APSILANKYMAI	PAS GYDYTOJĄ JUMS BUS ATLIEKAMA	PASTABOS IR KITŲ SPECIALISTŲ K-JOS
Iki 12 sav. pabaigos 1 (pirmasis) apsilankymas	Pirmo apsilankymo metu: anamnezė; arterinis kraujo spaudimas; kūno masės indeksas; kraujo tyrimai dėl sifilio (RPR); ir ŽIV; šlapimo tyrimas; šlapimo pasėlio tyrimas besimptomėi bakterijai nustatyti. ▶ p. 11	Akušerio-ginekologo konsultacija, jeigu nėščiąją prižiūri šeimos gydytojas. Šeimos gydytojo konsultacija, jeigu nėščiąją prižiūri gydytojas akušeris-ginekologas. Odontologo konsultacija Oftalmologo konsultacija
13-28 sav. 2 apsilankymai	Antro apsilankymo metu (po 10-14 dienų) aptariami tyrimų rezultatai, įteikiama forma 113/a, kuri pildoma kiekvieno apsilankymo metu. Aptariami gyvenimo ir darbo sąlygų, žalingų įpročių bei smurto šeimoje klausimai. Kiekvieno apsilankymo metu: arterinis kraujo spaudimas, gimdos dugno aukščio matavimas nuo 20 sav., vaisiaus širdies tonų vertinimas nuo 20 sav., šlapimo tyrimas. 27-28 sav. Rh antikūnų nustatymas netiesioginiu Kumboso metodu, kai moters Rh (-), o vyro Rh (+). 24-28 sav. gliukozės toleravimo mėginys.	Gydytojas akušeris-ginekologas 18-20 sav. Tyrimas ultragarsu 18-20 sav. Jeigu randama Rh antikūnų, nėščioji siunčiama į perinatologijos centrą. Jeigu nerandama Rh antikūnų, 28-32 sav. suleidžiama anti-D imunoglobulino. Suleidus anti-D imunoglobulino toliau antikūnai netiriami.
29-40 sav. 2-3 apsilankymai	Kiekvieno apsilankymo metu: arterinis kraujo spaudimas, gimdos dugno aukščio matavimas, vaisiaus širdies tonų vertinimas, šlapimo tyrimas. 30 sav. išduodamas nėštumo ir gimdymo atostogų pažymėjimas. 32 sav. atliekami tyrimai: kraujo tyrimai (Hb, leukocitai, trombocitai, Ht), dėl sifilio (RPR), dėl ŽIV. Nuo 36 sav. vaisiaus padėties vertinimas.	Gydytojas akušeris-ginekologas 35-37 sav. Nustačius vaisiaus sėdmenų pirmėigą, siūlomas išorinis vaisiaus apgrėžimas – pirmą kartą gimdančioms suėjus 36 sav. Įvertinami naujagimių B grupės streptokoko (toliau BGS) infekcijos rizikos veiksniai, ištiriamas pasėlis BGS nustatyti. Aptariama vaisiaus judesių vertinimo svarba.
Suėjus 41 sav.	Kardiotokograma, tyrimas ultragarsu.	Priimamas sprendimas dėl kito apsilankymo arba siūloma vykti į ligoninę.



Pokyčiai ir savijauta

DATA	SAVAITĖ	KRAUJOSPŪDIS	SVORIS	SAVIJAUTA, NUOTAIKA, VYRAUJANČIOS EMOCIJOS

10 pilvo skausmo priežasčių, kurių negalima ignoruoti:



Judėjimas ir sportas

1–4 sav.	5–8 sav.	9–12 sav.	13–17 sav.	18–22 sav.	23–27 sav.
1 mėn.	2 mėn.	3 mėn.	4 mėn.	5 mėn.	6 mėn.

I NĖŠTUMO TRIMESTRAS

- Pradėti mankštintis galima vos tik sužinojus, kad laukiatės.
- Rekomenduojamas lengvas fizinis krūvis: mankštotos, pasivaikščiojimai.
- Rinkitės treniruotes, vadovaujamas trenerio, kuris išmano nėščiosios fiziologinius ypatumus, būtinai pasitarkite su gydytoju.

Šio periodo tikslai:

- kvėpavimo pratimai,
- širdies ir kraujagyslių sistemos ir medžiagų apykaitos procesų aktyvacija,
- gera kraujotaka visame kūne, ypač mažajame dubenyje,
- raumenų tonuso palaikymas,
- sąnarių lankstumas ir mobilumas,
- kokybiškas miegas, pozityvios nuotaikos palaikymas.

Treniruočių įrašai I trimestriui:



II NĖŠTUMO TRIMESTRAS

- Nuo 13 nėštumo savaitės galima treniruotis drąsiau ir aktyviau.
- Gimda didėja, kūno centras pasislenka į priekį, todėl nuvargsta nugaros raumenys.
- Vyksta griaučių sistemos pokyčiai, todėl kūnui sunku išlaikyti taisyklingą laikyseną.

Šio periodo tikslai:

- nugaros, pilvo, rankų ir kojų raumenų stiprinimas,
- širdies ir kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos tonuso gerinimas,
- diafragmos mobilumo palaikymas,
- ritmingo ir gilaus kvėpavimo įgūdžių formavimas,
- dubens dugno raumenų kontrolės pajautimas ir atpalaidavimas,
- venų išsiplėtimo ir plokščiapėdystės profilaktika.

Treniruočių įrašai II trimestriui:





28–32 sav.	33–36 sav.	37–40/42 sav.	1–4 sav.	5–8 sav.
7 mėn.	8 mėn.	9 mėn.	1 mėn.	2 mėn.
III NĖŠTUMO TRIMESTRAS			PO GIMDYMO	

- Kūno centras dar labiau pasislenka į priekį, apribojamas dubens sąnarių paslankumas.
- Dėl padidėjusios gimdos kvėpavimas tampa sunkesnis, paviršutiniškas.
- Didelių kraujagyslių užspaudimas sunkina kraujotaką, skatina venų išsiplėtimą.

Šio periodo tikslai:

- dubens dugno atpalaidavimas,
- diafragmos mobilumo palaikymas, klubų sąnarių mobilizavimas,
- nugaros raumenų atpalaidavimas,
- nugaros ir pilvo raumenų tonuso palaikymas,
- kryžkaulinio dubenkaulio sąnario ir stuburo mobilumo palaikymas,
- vidaus organų ir sistemų kraujotakos gerinimas.

Treniruočių įrašai III trimestru:



Kūnui lengviau atgauti buvusią formą, kai:

- rūpinamasi taisyklinga laikysena nėštumo metu ir palaikomas raumenų tonusas,
- iš karto po gimdymo atliekami kvėpavimo pratimai ir pratimai dubens dugnui,
- praėjus 6 sav. po natūralaus gimdymo arba 8 sav. po cezario pjūvio operacijos atliekami lengvi pratimai visam kūnui.

Pirmąsias 4 savaites po gimdymo:

- nešioti pogimdyminį diržą judant ir stovint (gulint ir sėdint nereikia),
- vengti bet kokių fizinio krūvio, didesnio nei naujagimio nešiojimas,
- gultis ir stotis šonu, truputį įtempus pilvo raumenis,
- kelti, guldyti mažylį tiesia nuga, truputį sulenkus kojas.

Treniruočių įrašai po gimdymo:



Svorio pokyčiai

Nėščiosios mityba turi užtikrinti adekvatų kūno masės priaugį. Energijos poreikis auga, tačiau laukiantis skaičiuoti kalorijų nerekomenduojama. Daug svarbiau reguliariai stebėti kūno masės pokyčius.

Kaip stebėti ir fiksuoti kūno masės pokyčius? Svertis kasdien nebūtina, tačiau būtų naudinga tai atlikti bent kartą per savaitę. Jei nėščiąją kankina intensyvus tinimas, galvos skausmas, kyla kraujospūdis, pasisverti reikia dažniau.

I TRIMESTRE besilaukianti moteris gali priaugti iki 1-3 kg arba 0,5-2 kg esant nutukimui. II ir III TRIMESTRE rekomenduojama priaugti vidutiniškai apie 0,4 kg per savaitę, antsvorio turinčiai - apie 0,3 kg per savaitę o per mažo svorio moterims - po 0,5 kg per savaitę.

Norint „itiltipti į lenteles“, sveikai nėščiajai nėra reikalo skaičiuoti kalorijų ar kiekvieno kąsnio. Visų pirma svarbu:

- 1 Reguliariai valgyti įvairų, šviežią, maistingą maistą.
- 2 Nedaryti itin ilgų pertraukų tarp valgymų.
- 3 Išlaikyti fizinį aktyvumą.

Saldumynų poreikis labai išauga nepakankamai išsimiegojus ir pailsėjus.



Riebalinės atsargos yra fiziologinis pasiruošimas žindymo laikotarpiui ir dažniausiai yra išseikvojamas per pirmąjį laktacijos pusmetį.

Normalų kūno masės priaugį nėštumo metu sudaro:

Vaisius	3-4 kg
Vaisiaus vandens	1 kg
Gimda	1 kg
Krūtyys	0,5 kg
Placenta	0,5-1 kg
Pagausėjęs kraujo kiekis	1,5 kg
Kiti skysčiai	1,5 kg
Padidėjusi raumenų ir skysčių masė	2-3,5 kg
Riebalinis audinys	2,5 kg

Jeigu kūno masė didėja per greitai, įvertinkite:

- suvartojamo maisto kiekį ir raciono įvairovę,
- suvartojamų skysčių kiekį,
- valgymo reguliarumą,
- savo dienos režimą, miego trukmę, energijos kiekį.

OPTIMALUS PRIAUGIS VISO NĖŠTUMO METU	MOTERS KŪNO MASĖS INDEKSAS IKI NĖŠTUMO
11,5-16 kg	Jei iki nėštumo KMI 18,5-25 kg/m ²
12,5-18 kg	Jei iki nėštumo KMI < 18,5 kg/m ²
7-11,5 kg	Jei iki nėštumo KMI 25-30 kg/m ²
5-9 kg	Jei iki nėštumo KMI > 30 kg/m ²

Dėmesio!

Jei jūsų šlapimas koncentruotas (tamsios spalvos), dažnai džiūsta burna, liežuvius, kietėja viduriai, vadinasi, išgeriate nepakankamai vandens. Mūsų smegenyse alkio ir troškulio reguliavimo centrai yra labai arti vienas kito - neretai troškulį galime palaikyti alkiumi. Jeigu geriate nepakankamai, padidinkite išgeriamo vandens kiekį.

Pirmieji žingsniai:

- Atsisakykite visų saldžių gėrimų.
- Planuokite pagrindinius valgymus.
- Padidinkite daržovių kiekį.
- Sumažinkite cukraus kiekį maiste.
- Vartokite daugiau maistingų skaidulų turinčių produktų.
- Nesiimkite ekstremalių maitinimosi režimų ir dietų.
- Padidinkite fizinį aktyvumą.

Emocinė sveikata

Poreikis rūpintis psichikos sveikata nėštumo metu ir po gimdymo ypač padidėja, todėl norime paraginti rimtai vertinti savo emocinius poreikius, o vyraujant sunkiems jausmams, nerimui, baimei, skatiname pasikonsultuoti su specialistais.

MAMA MUMS RŪPI - pogimdyminės depresijos prevencija ir pagalba FB ir www.mamamumsrupi.lt	Informacija ir mokymai tėvams bei specialistams. Dalijamės dėmesingų mamai ir šeimai bendruomenių, psichologų, kitų specialistų kontaktais.	KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS tel. 8 603 57912 www.neplanuotasnestumas.lt	Pagalba neplanuotai pastojus, netekus vaikelio, patiriant depresiją po gimdymo.
PAGALBA SAU www.pagalbasau.lt	Sveikatos apsaugos ministerijos svetainė apie emocinę sveikatą ir prieinamą psichologinę pagalbą.	DULŲ ASOCIACIJA FB duloslietuvoje	Individuali emocinė pagalba.
PSIHIKOS SVEIKATOS CENTRAI	Kreipkitės į poliklinikos, kurioje esate registruota(s), psichikos sveikatos centrą. Registruokitės pas psichologą, jei norite pradėti gydymą nuo pokalbio, arba pas psichiatrą, jei norite medikamentinės pagalbos.	VŠĮ „UKMERGĖS ŠEIMOS CENTRAS“ tel. 8 655 55309 www.ukmergesseimoscentras.lt	Kompleksinės psichosocialinės, sociokultūrinės ir teisinės pagalbos teikimas jaunosms šeimoms
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAI	Pasidomėkite jūsų savivaldybėje organizuojamais stiprinančiais užsiėmimais ir savitarpio paramos grupėmis.	SPECIALIZUOTOS KOMPLEKSIŠNĖS PAGALBOS CENTRAI (SKPC) www.spezializuotospagalboscentras.lt	Pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje. Ji yra nemokama ir konfidenciali, veikia visoje Lietuvoje, kiekvienoje savivaldybėje.
PAGALBOS MOTERIMS LINIJA tel. 8 800 66366 visą parą www.pagalbosmoterimslinija.lt	Teikia emocinę pagalbą moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus.	ANKSTUKŲ PAGALBOS LINIJA tel. 8 612 03800 visą parą	Paramos ir pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms neišnešioti naujagimio.
MAMOS LINIJA www.mamoslinija.lt	Pirmoji Lietuvoje pagalbos linija, skirta mamoms, išgyvenančioms motinystės melancholiją, kurioms reikia palaikymo ir emocinės paramos.	NEIŠNEŠIOTUKŲ PAGALBOS LINIJA www.padeduaukti.lt	Emocinė pagalba, internetinės mamų savanorių ir šeimos gydytojų konsultacijos neišnešiotų kūdikių šeimoms ir jų artimiesiems.
TĖVŲ LINIJA tel. 8 800 90012 I-V 9-13 val. ir 17-21 val. www.tevulinija.lt	Psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėjams, globėjams, seneliams.	VŠĮ „UGDYMO IR KONSULTAVIMO CENTRAS“ www.kudikionetektis.lt	Kompleksinė psichosocialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio.

Prenatalinė depresija ir emocinė savijauta nėštumo metu:



Nėščiųjų echoskopija

ULTRAGARSAS – pagrindinis neinvaizinis tyrimo metodas, plačiai naudojamas nėščiųjų sveikatos priežiūroje. Ultragarso aparatu siunčiamos garso bangos, kurios, atspindėtos į daviklį, paverčiamos vaizdu.

NUSTATOMAS NĖŠTUMAS. Atliekamas nuo 3 nėštumo savaitės (kai gemalas jau yra gimdoje). Daviklis įvedamas

į makštį, procedūra neskausminga. Tyrimu patvirtinama, ar nėštumas gimdoje, matoma, kur prisitvirtino būsimoji placenta, stebimas širdelės plakimas. Taip pat patikslinamas nėštumo laikas, nustatoma gimdymo data.

BŪTINIEJI TYRIMAI. Ultragarso tyrimas būtinai atliekamas du kartus: 11–14 ir 18–20 nėštumo savaitę. Per pilvo sienelę, dažniausiai įprastiniu 2D echoskopu. Vertinama placenta, vaisiaus dydis ir būklė (galima smulkiai apžiūrėti vaisiaus vidaus organus), judesiai, vandenių kiekis. Šiuo laiku tiksliausiai pasakoma, ar nėra apsigimimo, ar vidaus organų struktūra normali, kokia vaisiaus lytis.

TAM TIKRAIS ATVEJ AIS tyrimas atliekamas I nėštumo trimestrą vaginaliniu davikliu: jei moteris skundžiasi pilvo skausmais, kraujingomis išskyromis –

įtariamas negimdinis nėštumas, taip pat jei gydytojas įtaria daugiavaisį nėštumą (gimdos dydis neatitinka nėštumo laiko), jei anksčiau yra buvęs nepalankios baigties nėštumas.

PAPILDOMAS TYRIMAS III NĖŠTUMO TRIMESTRĄ atliekamas įtarus, jog vaisiaus vandenių yra per daug ar per mažai, jis neauga, jei čiupiant jaučiama ne galvinė pirmėiga, atsirado su nėštumu susijusi liga ar paūmėjo moters lėtinė liga. Dažnesnio tyrimo reikia sergančiai nėščiųjų diabetu ir cukriniu diabetu, turinčiai neigiamą kraujo Rh faktorių moteriai, įtarus infekciją.

PRIEŠ GIMDYMĄ. Kartais tyrimas atliekamas prieš pat gimdymą, jei reikia įvertinti smegenų ar virkštelės kraujotaką, placentos būklę ar kt. Jei nėštumas pasiekė 41-ą savaitę, dažniausiai taip pat atliekama echoskopija.



— 3D / 4D echoskopija

4D ULTRAGARSO TYRIMAS

- Trunka 30-40 minučių
- Saugus mamai ir vaisiui
- Tarp 24 ir 34 nėštumo savaitės
- Vaisiaus lyties nustatymo metodas
- Specialus pasiruošimas nėra reikalingas
- Vaisiaus vaizdai sujungiami į trumpą filmuką



NUSKENUOK IR REGISTRUOKIS

mano.affidea.lt

1811

Vilniaus g. 47, Šiauliai

Savanorių pr. 178, Kaunas

Paryžiaus Komunos g. 10A, Klaipėda

SOS būklės

Parengta akušerės Dovilės Vilkės pagal Lietuvos specialistų rekomendacijas.

Visada galima paskambinti prižiūrinčiam gydytojui, į akušerijos priėmimo skyrių arba greitosios medicinos pagalbos numeriu ir pasitarti, kaip elgtis.

POŽYMIAI	KAIP ELGTIS?
PYKINIMAS AR VĖMIMAS (NVP), trukdantis valgyti ar gerti skysčius	<ul style="list-style-type: none">• Pranešti prižiūrinčiam gydytojui, kai NVP lengvas.• Vykti į ligoninę, kai NVP vidutinis ir sunkus (vemiama 10 ir daugiau k. per dieną).
PADIDĖJĘS KRAUJOSPŪDIS (AKS) ($\geq 130/90$ mmHg ir daugiau)	<ul style="list-style-type: none">• Vykti nedelsiant, jeigu yra dar bent vienas preeklampsijos požymis (žr. apačioje).• Matuoti kraujospūdį (du kartus, tarpas bent 6 val.), pranešti prižiūrinčiam gydytojui.
NEAPIBRĖŽTAS SKAUSMAS PILVO SRITYJE IR NEGIMDINIO NĖSTUMO POŽYMIAI	<ul style="list-style-type: none">• Vykti nedelsiant, jei yra negimdinio nėštumo požymių (1-2 nėštumo mėnesį): išblyškimas, drebulys, šaltas prakaitas, dažnas paviršutinis kvėpavimas, dažnas pulsas, troškulus, silpnumas ir kt.
PREEKLAMPSIJOS POŽYMIAI	<p>Tai preeklampsijos požymiai</p> <ul style="list-style-type: none">• Skausmas pakaušyje, kaktos srityje.• Neaiškus matymas, „musyts“.• Viršutinės vidurinės pilvo dalies ar dešinio pašonkaulio skausmai.• Mažas šlapimo kiekio išsiskyrimas.
PRIEŠLAIKINIO GIMDYMO POŽYMIAI	<p>Iki 22 sav. – persileidimas, 22–37 sav. – priešlaikinis gimdymas.</p> <p>NETIKĖTAI GREITAS GIMDYMAS: atrinkite duris, likite ten, kur esate, leiskitės ant grindų, pasiklokite ką nors minkšto, leiskite kūdikiui gimti.</p> <p>KŪDIKIUI UŽGIMUS: sušildykite prie nuogo kūno, palikite virkštelę, išsikvieskite greitąją medicinos pagalbą.</p>
SUSILPNĖJĘ, SURETĖJĘ (dvigubai ar daugiau), IŠŪNYKĘ VAISIAUS JUDESIAI	<ul style="list-style-type: none">• Vykti į ligoninę, kad specialistai įvertintų vaisiaus būklę. Kaip skaičiuoti judesius ▶ p. 48
PATINĘ AUDINIAI	<ul style="list-style-type: none">• Pranešti gydytojui.• Vykti nedelsiant, jei tinimas stiprus (ypač veido srityje), pradeda skaudėti galvą, pakyla kraujospūdis – tai preeklampsijos požymiai.
STIPRUS NIEŽĖJIMAS (padų, delnų, viso kūno)	<ul style="list-style-type: none">• Pasakyti gydytojui, kad galėtų skirti papildomus tyrimus dėl intrahepatinės nėščiąjų cholestazės.

SOS nėštumo metu:



Neinvazinių genetinį tyrimų svarba

Neinvazinių genetinį perinatalinių tyrimų (NIPT, PRISCA, genetinė vaisiaus echoskopija) metu vertinama vaisiaus echoskopija) metu vertinama vaisiaus rizika turėti genetinę patologiją neimant genetinės medžiagos tiesiogiai iš vaisiaus ar vaisiaus aplinkos. Jeigu tyrimas parodo didelę vaisiaus genetinės ligos riziką, reikėtų atlikti invazinius genetinius vaisiaus tyrimus (naudojama plona adata medžiagai per priekinę pilvo sienelę paimti): choriono gaurelių biopsiją arba amniocentezę, kurie patvirtina diagnozę. Neinvazinių genetinį tyrimų patikimumas ir tikslumas yra labai aukštas, todėl esant mažos rizikos rezultatams išvengiama nereikalingų invazinių procedūrų, kurios didina persileidimo ar vaisiaus pažeidimo riziką. Be to, genetinės vaisiaus ištyrimas suteikia aiškumo: vienais atvejais pašalina nerimą ir tėvai ramiai gali laukti nėštumo pabaigos, kitais tėvams teks priimti sprendimą – auginti vaiką su negalia arba nutraukti nėštumą.

Gydytojo vaidmuo. Svarbus savarankiškas nėščios moters žingsnis – laiku užsiregistruoti vizitui pas gydytoją, siekiant aptarti rizikas ir galimą veiksmų planą. Gydytojas akušeris-ginekologas arba gydytojas genetikas pokalbio su paciente metu įvertina visas rizikas ir gali tikslingai parinkti bei pasiūlyti tinkamiausią tyrimą. Svarbu žinoti, kad genetikos konsultacija tikslingausia nuo 11 iki 13 nėštumo savaitės ir 6 dienų, nes tuo metu galima pastebėti tam tikrus patologijos žymenis, kurie vėliau išnyksta. Prieš atliekant brangius neinvazinius genetinius vai-

sius tyrimus būtų pravartu atlikti vaisiaus echoskopinį ištyrimą, kurio metu įvertinama, ar nėštumas vystosi tinkamai, ar vaisius yra tinkamo dydžio ar nėra specifinių genetinės patologijos echoskopinių žymenų, kurie dar labiau individualizuotų tyrimus.

NIPT (angl. *noninvasive prenatal testing*) – tai vienas iš neinvazinių genetinį perinatalinių tyrimų, kuris įprastai atliekamas iš motinos kraujo be intervencijų į vaisių. Atlikę šį tyrimą pirmajame nėštumo trimestre galime sužinoti apie kūdikiiui prognozuojamą genetinį ligų riziką. Kadangi neinvazinis perinatalinis tyrimas nekeltų jokios grėsmės nėštumui, gali būti atliekamas nepriklausomai nuo moters amžiaus, gretutinį ligų, taip pat esant dvivaisiam nėštumui.

Šis tyrimas turi labai aukštą prognostinę vertę įtariant Dauno, Edvardso ar Patau sindromus, taip pat lyties chromosomų skaičiaus pakitimus, kurie lemia Turnerio, Klainfelterio ar kitus sindromus. NIPT leidžia gana anksti sužinoti vaisiaus lytį. Tai gali būti svarbu, jei tėvai yra nešiotojai geno, kuris ligą lemia tik tam tikros lyties vaisiui, pvz., hemofilija, Diušeno raumenų distrofija.

Dėl NIPT atlikimo galima kreiptis pas akušerį-ginekologą, genetiką arba tiesiogiai į laboratoriją. Apžvelgus daugumą rinkoje siūlomų NIPT, NIPT moteriai gali būti atliktas nuo 9 iki 10 nėštumo savaitės priklausomai nuo laboratorijos politikos. Paties tyrimo eiga itin paprasta ir saugi – imamas motinos veninis kraujas į vieną ar kelis mėgintuvėlius ir ėminiai siunčiami

į pasirinktą užsienio šalį, kurioje yra specializuota laboratorija. Tyrimo metu tirama vaisiaus genetinė medžiaga, esanti motinos kraujyje. NIPT tikslumas – iki 99,9 proc. Tyrimo atsakymas gaunamas per 3-14 dienų.

PRISCA tyrimas gali būti atliekamas 11-13+6 d. ir 14-22+6 d. nėštumo savaitėmis. Jų patikimumas gali siekti 95 proc. Tačiau antrajame trimestre tesiekia 65 proc. Šie tyrimai, paremti statistika ir koeficientiniu skaičiavimu, atliekamu specialia kompiuterine programa, parodo šansų santykį vaisiui turėti Dauno, Edvardso, Patau sindromus ar nervinio vamzdelio defektus. Jie remiasi tam tikru moters baltymų, hormonų kiekiu, vaisiaus echoskopijos rodmenimis, moters biometriniais duomenimis, gretutinėmis ligomis, žalingais įpročiais ir kitais veiksniais. Apskaičiuojama individuali šio nėštumo rizika minėtiems sindromams ir nervinio vamzdelio defektams.

Atliekant genetinę vaisiaus echoskopiją galima sužinoti kur kas daugiau negu per planinę pirmojo trimestro vaisiaus echoskopiją: pamatuoti vaisiaus ilguosius kaulus, galvos ir pilvo apimtį, įvertinti smegenų struktūras, veido kaukulus, širdies kamerą ir nustatyti svarbių kraujagyslių bei vožtuvų tėkmę, įskaiti kitų genetinės patologijos žymenis.

Straipsnis paruoštas Mildos Elžbietos Jonaitytės konsultuojantis kartu su gydytoja akušere-ginekologe, genetike Sandra Tumėne iš Gyđ. V. Jonaitienės klinikos

Tyrimai, atliekami nėštumo metu

I trimestras

Tyrimas būtinas (B), rekomenduojamas (R), nemokamas (N), mokamas (M). Už tyrimus, kurių atlikimas nereglamentuotas teisės aktais arba kuriems atlikti nėra medicininių indikacijų, tačiau moteris jų pageidauja, nėščioji turi sumokėti gydymo įstaigoje nustatytą įkainį.

TYRIMO PAVADINIMAS		KADA ATLIEKAMAS	PATARIMAI
Bendrasis kraujo tyrimas (Hb, leukocitai, trombocitai, Ht)	B N	Iki 12 sav.	<p>Kaip taisyklingai surinkti šlapimą tyrimui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prieš tyrimą nusiplauti rankas su muilu. • Šlapimas surenkamas apsiplovus lytinius organus (vengti dezinfektantų) į specialų vienkartinį indelį. • Praskleidus lytines lūpas į sterilų indą reikia surinkti vidurinę porciją šlapimo (apie 50–100 ml). • Tyrimas tiksliausias, jeigu surenkamas ryte, prieš tai nesišlapinus apie 6 val. • Esant gausioms ar kraujingoms išskyroms iš makšties, makštį reikia prisidengti vatos tamponėliu, kad išskyros neužterštų šlapimo (taip nutikus tyrimo rezultatai gali būti netikslūs). • Stengtis neliesti indelio vidaus ir dangtelio vidinės pusės. • Ant indelio užrašyti savo vardą, pavardę, gimimo metus ir šlapimo ėmimo laiką. • Tyrimą pristatyti per 2 val. nuo ėmimo. <p>Šlapimo pasėlis – tyrimas, skirtas bakterijoms, sukeliančioms šlapimo takų infekciją, nustatyti. Labai svarbu kuo švariau surinkti šlapimą, nes kitaip tyrimai rezultatai gali būti iškreipti.</p>
Kraujo grupės ir Rh nustatymas	B N	Iki 12 sav.	
Rh antikūnų nustatymas, kai moters Rh (-), o vyro Rh (+)	B N	12 sav. ir 27–28 sav.	
Glikemija nevalgius veninėje plazmoje	B N	Pirmo apsilankymo metu	
Bendras šlapimo tyrimas	B N	Kiekvieno apsilankymo metu	
Šlapimo pasėlio tyrimas – besimptomai bakterijai nustatyti	B N	12–16 sav.	
Dėl hepatito B viruso	B N	Iki 12 sav.	
Dėl sifilio (RPR), ŽIV	R N	Pirmo apsilankymo metu ir 29–40 sav.	
Lytiškai plintančių ligų nustatymas	R M	Iki 12 sav. (esant anamnezei).	
Antikūnai prieš toksoplazmozės vir.	R M	Kas du mėnesius	
Antikūnų prieš raudonukės, citomegalo virusą	R M	Jei anamnezė arba pageidaujama	

Nėščiųjų tyrimai. Kada atliekami ir ką reiškia?



TYRIMO PAVADINIMAS		KADA ATLIEKAMAS	PATARIMAI
Neinvazinis genetinis perinatalinis tyrimas (NIPT)	R M	Nuo 9 sav.	Kaip pasiruošti gliukozės toleravimo (GMT) mėginiui ir teisingai jį atlikti Prieš tyrimą: <ul style="list-style-type: none"> ● moteris turi būti sveika (nesirgti infekcine liga apie 2 sav.); ● 3 dienas vengti didelio fizinio krūvio; ● 3 paras iki tyrimo maitintis įprastai, neribojant angliavandenių; ● 10-12 val. iki tyrimo nevalgyti, pailsėti; ● 12 val. prieš tyrimą negerti kavos, arbatos ar kitų gaiviųjų gėrimų, nebent vandenį; ● ryte prieš tyrimą nesimankštinti; ● apie 1 val. iki tyrimo būti ramioje aplinkoje. Tyrimo atlikimo eiga: <ul style="list-style-type: none"> ● atsinešti 75 g gliukozės miltelių (galima įsigyti vaistinėje); ● ne visos moterys toleruoja gryną gliukozės tirpalą, todėl rekomenduojama atsinešti griežinėlių citrinos; ● kraujas iš venos imamas tris kartus, nėsčiai sėdint; ● paimamas pirmas kraujo mėginys, tuomet duodama išgerti 75 g vandenyje (rekomenduojama 200 ml) ištirpintos gliukozės (reikia išgerti per 5 min.), po 1 val. paimamas antras kraujo mėginys, o dar po 1 val. - trečias kraujo mėginys; ● laukiant geriausia nieko aktyvaus neveikti, jeigu įmanoma, pagulėti; ● tyrimo metu gali kankinti silpnumas, pykinimas, vėmimas (apie visus jausmus reikia pasisakyti specialistui); ● viso tyrimo metu negalima valgyti, nebent truputį atsigeriti vandens. Po tyrimo: <ul style="list-style-type: none"> ● išgerkite vartojamus vaistus; ● pavalgykite ir atsigerkite.
Prenatalinis vaisiaus apsigimimo rizikos įvertinimas PRISCA	R N	11-13 sav. ir 14-22 sav.	
Vaisiaus vandenų amniocentezė	R N	14-22 sav.	
II trimestras			
Gimdos dugno aukščio matavimas	B N	Nuo 24 sav.	
Vaisiaus širdies ritmo vertinimas	B N	26-40 sav.	
Vaisiaus judesių sekimas	B N	26-40 sav.	
Gliukozės toleravimo mėginys	R N	24-28 sav.	
Makšties infekcijos	R M	0-40 sav., esant nusiskundimų	
III trimestras			
Rh antikūnų nustatymas kai moters Rh (-), o vyro Rh (+)	B N	27-28 sav.	
Bendrasis kraujo tyrimas (Hb, leukocitai, trombocitai, Ht)	B M	32 sav.	
Pasėlis B grupės streptokokui (BGS) nustatyti	B M	35-37 sav.	
Dėl sifilio (RPR), ŽIV	B M	32-34 sav.	
Herpes Simplex viruso nustatymas	B N	Jei anamnezė, epizodas III trimestre	

Nėščiujų diabetas

Nėščiujų (gestacinis) diabetas (ND) – tai būklė, kurios metu padidėja gliukozės kiekis kraujyje. Gerai glikemijos kontrolei didžiausią įtaką daro įpročiai – mityba ir fizinis aktyvumas.

Kokią įtaką turi pakilęs gliukozės kiekis kraujyje nėštumo metu? Didelės apimties mokslinių tyrimų metu nustatytos glikemijos reikšmės, kurios viršijant didėja nėštumo komplikacijų rizika.

Kodėl taip įvyksta? Gliukozė lengvai pereina per placentą. Nuolat aukštesnė glikemija skatina vaisiaus kasą išskirti daugiau insulino. Insulinas yra gyvybiškai svarbus hormonas kiekvienam žmogui, tačiau per didelės jo kiekis gali būti žalingas. Vaisiui tai sukelia neproporcingai pilvo apimties ir tam tikrų organų augimą, kuris vadinamas makrosomija, taip pat gali didėti vaisiaus vandenų kiekis.

Esant dideliams vaisiui, didėja gimdymo traumų pavojus, o gimus naujagimiui – medžiagų apykaitos sutrikimų rizika.

Kaip nustatomas nėščiujų diabetas? Šiuo metu Lietuvoje dėl galimo ND tikrinamos visos moterys. Pirmajame nėštumo trimestre atliekamas gliukozės nevalgius veninėje plazmoje tyrimas. Jeigu šio tyrimu metu nustatoma glikemija $\geq 5,1$ mmol/l, diagnozuojamas ND.

Nediagnozavus ND pirmajame nėštumo trimestre, visoms nėščiosioms 24–28 nėštumo savaitę atliekamas trijų taškų gliukozės tolerancijos mėginys, kuris parodo, ar organizme gliukozės apykaita vyksta sklandžiai.

Jeigu bent viena glikemijos reikšmė atitinka nurodytus kriterijus, tvirtinama ND diagnozė:

- nevalgius 5,1–6,9 mmol/l;
- 1 val. po 75 g gliukozės ≥ 10 mmol/l;
- 2 val. po 75 g gliukozės 8,5–11 mmol/l.

Jeigu nustatomos aukštesnės, nei nurodytos, glikemijos reikšmės, gali būti diagnozuojamas ir cukrinis diabetas.

Nustačius ND, būsite nukreipta endokrinologo konsultacijai.

Ką daryti išgirdus nėščiujų diabeto diagnozę? Maždaug 80–90 proc. ND atvejų sėkmingai koreguojami gyvenant mitybos ir judėjimo pokyčiais.

Mityba

Mityba turi būti visavertė, reguliari, maisto racionas paremtas sveikos mitybos principais. Rekomenduojama vengti greitai pasisavinamų angliavandenių, pridėtinio cukraus. Valgykite maistą, kurio sudėtyje yra visaverčių angliavandenių, pakankamai baltymų, sveikų riebalų ir, žinoma, daržovių.

Fizinis aktyvumas

Jeigu nėštumą prižiūrintis gydytojas leidžia užsiimti fizine veikla, tai dar vienas puikus būdas gliukozės apykaitai gerinti. Fizinė veikla didina ląstelių jautrumą insulinui, mažina cukraus kiekį kraujyje. Pasivaikščiojimas po valgio ar prieš miegą padeda natūraliai gerinti

gliukozės apykaitą. Fizinis aktyvumas nebūtinai turi būti intensyvioji treniruotė – puikiai tinka vaikščiojimas, tvarkymasis, žaidimas su augintiniu, vaikai.

Glikemijos stebėjimas

Jeigu besilaukiančiai moteriai diagnozuotas ND, jai rekomenduojama tikrinti glikemiją namuose. Taip galima įvertinti gliukozės svyravimus įprastomis gyvenimo sąlygomis. Jeigu rodiklis viršija normą, pasižymėkite visas aplinkybes – valgytą maistą, patirtą stresą, fizinį krūvį ar kt., galėjusias lemti gliukozės pakilimą. Jeigu aukštesnė glikemija vis pasikartoja, būtinai pasitarkite su gydytoju endokrinologu.

Insulinas

Nepavykstant glikemijos kontroliuoti mityba ir fiziniu aktyvumu, endokrinologas gali rekomenduoti gydymą insulinu. Insulinas reguliuoja gliukozės kiekį kraujyje mamos organizme, tačiau per placentą nepereina, todėl yra visiškai saugus vaisiui.

Esant pakankamam insulino kiekiui mamos kraujyje, užtikrinama tinkama gliukozės koncentracija vaisiaus organizme. Tokiu būdu galima išvengti vaisiaus makrosomijos.

Po gimdymo, siekiant sumažinti medžiagų apykaitos sutrikimų riziką mamai, labai svarbu laikytis sveikos mitybos principų, palaikyti normalų kūno svorį ir užtikrinti pakankamą fizinį aktyvumą.

Jeigu jums buvo diagnozuotas nėščiujų diabetas, profesionali priežiūra, asmeninis dėmesys, visi reikalingi tyrimai gali būti atliekami „Hormodernus“ klinikoje. O apie gyvenimą su diabetu ir daug naudingos informacijos galite rasti instagramo paskyroje „Mission Diabetes“.

M Ę N U O

Nėščioji

Žinia apie nėštumą suteikia nemažai jaudulio bei sumaišties visiems tėvams: ir tiems, kurie vaikutį planavo, ir tiems, kuriems ši žinia yra netikėta. Sveikiname ir linkime nuo pirmųjų nėštumo dienų išmokti neskubėti. Mėgaukitės ramybe, skirkite laiko atsipalaiduoti, būkite atidi sau ir vykstantiems pokyčiams. Jei nesinori matytis su vienas ar kitais žmonėmis, susilaukykite. Jei savijauta stabdo gyvenimo tempą, išmokite suplanuoti savo dieną taip, kad nepervargtumėte, kad turėtumėte laiko pailsėti. Labai svarbu skirti laiko sau, savo mintims. Stebėkite gražius vaizdus, lankykites jums maloniose vietose. Siekite darnos kasdien. Mėgaukitės gyvenimu!

Paleidusi išorės triukšmą, išmoksitė girdėti savo kūną, žinosite, ko jam reikia, o tai neabejotinai pravers viso nėštumo ir gimdymo metu. Pabendraukite su būsimo vaikiu, raskite laiko knygai, atkreipkite dėmesį į savo mitybą. Laukiantis organizmas yra jautresnis, todėl reikėtų vengti kenksmingų maiste esančių medžiagų: pesticidų likučių, GMO, sunkiųjų metalų, dirbtinių maisto dažiklių, kvapiklių ir skonio stipriklių. Maistas turi būti ir vertingas, ir skanus. ▶ p. 18 Įsidėmėkite, **ko valgyti ir gerti nepataria** mitybos ir sveikatos specialistai:

- ŽALIOS MĖSOS, ŽUVIES
- NEPASTERIZUOTO PIENO
- ŽALIŲ KIAUŠINIŲ
- ĮVAIRIŲ SĖKLŲ DAIGŲ
- KEPENŲ PAŠTETŲ IR KITŲ MĖSOS SUBPRODUKTŲ
- PIKTNAUDŽIAUTI KAVA
- TRANSRIEBALŲ (etiketėse jie žymimi kaip „iš dalies hidrinti riebalai“)
- ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ

*Dalykai, kurių
trokšta motina,
dažnai atsikartoja
vaike, kurį ji nešioja
tuo momentu, kai jį
trokšta...*

Leonardas da Vincis

Glikemijos kontrolei, esant gestaciniam diabetui, daugeliu atvejų (80-90 proc.) pakanka gyvensenos įpročių korekcijos. ▶ p. 13

Klausykitės savo minčių, širdies balso, intuícijos. Iškokite, kas įkvepia, kas maloniai nuteikia. Džiaukitės gyvenimu ir leiskite tai daryti partneriui. Jau dabar stiprinkite save ir savo šeimą. Kai laimingi abu – paprasčiau būti laimingiems poroje, suprasti vienas kito poreikius, leisti būti savimi.

Partneris

Nors dar keletą mėnesių nėštumo nesimatys, jūsų partnerė jau gali patirti ankstyvuosius nėštumo požymius – nuovargį, skausmingumą krūtys, dažnesnį šlapinimąsi, sustiprėjusius skonio ir kvapo pojūčius. Pastebėsite, kad jos nuotaika stipriai svyruoja. **Nepriimkite to asmeniškai.** Išnaudokite pirmąsias nėštumo savaites pokalbiam, domėkitės, kaip jį jaučiasi. Dalykitės savo viltimis ir baimėmis – taip stiprinsite tarpusavio ryšį. Atvirai varta – judvieni tai bus labai svarbu ateinančiais sudėtingais, bet jaudinančiais nėštumo mėnesiais! Partnerystės kelyje jūsų laukia naujos patirtys. Jūs vienas kitam esate ne tik vyras ir moteris, bet abu esate vieno vaikelio tėvai. Šeimos telkimas yra dviejų žmonių rankose. Dėl darnos šeimoje pakeisite kai kurias savo įpročius. Greičiausiai jau mąstote, kaip naujo šeimos nario atsiradimas paveiks jūsų finansus. Apmąstykite, kiek kainuos kūdikui reikalingi daiktai (internete netgi galima rasti įvairių skaičiuoklių), pasirengimo tėvystei mokymai, knygos, kokių išmokų galite tikėtis iš valstybės. Verta peržiūrėti ir savo pirkimo įpročius, planavimo įgūdžius.

1

2

3

4

5

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Kaip auga kūdikis?

1

S A V A I T Ė

Iškart po mėnesinių moters organizmas pradeda ruoštis apvaisinimui – brandina naują kiaušialąstę. Apytiksliai po dviejų savaitių kiaušidėse kiaušialąstė jau subrandinta, spermatozoidui prasiskverbus į kiaušinėlių įvyksta apvaisinimas. Nėštumas skaičiuojamas nuo pirmos paskutinio menstruacijų ciklo dienos – naujo ciklo pradžios, kuri fiksuojama tiksliau nei ovuliacijos ir pastojimo laikas, todėl susitarimo būdu nėštumo trukmė pailginama dviem savaitėmis.

2

S A V A I T Ė

PANAŠUS Į LUNARIJOS AUGALO SĖKLĄ!

Šią savaitę įvyksta ovuliacija ir apvaisinimas. Susijungę kiaušinėlis ir spermatozoidas (zigota) jau turi visą genetinę informaciją (pvz.: akių ir plaukų spalvą, ūgį, lytį ir pan.). Pusė informacijos gaunama iš mamos, o kita pusė – iš tėčio. Apvaisinta kiaušialąstė dalijasi ir keliauja kiaušintakiu gimdos link. Šeštą ar septintą dieną pasiekia suminkštėjusią ir pasiruošusią auginti gimdą. Dalis ląstelių tampa placenta ir vandenmaišiu, o kita – pats embrionas.

3

S A V A I T Ė

PANAŠUS Į LOTOSO SĖKLĄ!

Tęsiasi implantacija – kiaušinėlis galutinai įsitvirtina kraujo priplūdusioje, pastorėjusioje gimdos sienelėje. Moteris gali nežymiai kraujuoti. Nuo 3-iosios savaitės gemale susidaro trijų sluoksnių gemaliniai lapeliai: iš vidinio sluoksnio formuojasi kvėpavimo ir virškinimo organai, iš vidurinio sluoksnio vystosi kaulai, raumenys, kraujagyslės, urogenitalinė sistema, o iš išorinio sluoksnio – oda ir nervai.

4

S A V A I T Ė

ILGIS APIE 1 MM, BEVEIK KAIP AGUONOS GRŪDELIS!

Šios savaitės pabaigoje pradeda pulsuoti kraujagyslių lankai. Toje gimdos vietoje, kurioje į gimdos sieną jauga gemalo gaureliai, pradeda formuotis placenta, per kurią vyksta medžiagų apykaita tarp motinos ir vaisiaus. Taip pat atsiranda rankų, kojų, akių, uoslės ir burnos darinių bei ausies pūslelių užuomazgos. Placenta įsitvirtina gimdos sienelėje, toje pačioje vietoje, kur prisitvirtinęs ir gemalas. Prie placentos centro prisikabina virkštelė.

6

7

8

9

22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42

Šį mėnesį svarbu

1-ojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

- Paklaus, kaip jaučiatės
- Teiraisis paskutinių mėnesinių datos
- Klaus ligų istorijos
- Nėštumą patvirtins ultragarsiniu tyrimu
- Skirs gerti folio rūgštį, bent po 400 µg kasdien ▶ p. 26

Klausimai specialistui:

- Dėl vartojamų vaistų, papildų
- Dėl nerimą keliančių darbo, namų sąlygų. Jei patiriate smurtą namuose, ieškokite pagalbos www.vmotnam.lt
- Dėl vakcinacijos nuo COVID-19, gripo (skiepijama rugsėjo mėnesį), kokliušo.

Nėštumo požymiai

- Pabrinkusios, jautrios krūtys kaip prieš mėnesines, tačiau dar intensyviau
- Padidėjusi spenelių pigmentacija, išryškėjusios venos
- Rytinis šleištulys
- Oro trūkumas, gilesnis kvėpavimas
- Galvos svaigimas
- Kraujingos rusvos išskyros
- Pilvo pūtimas



Geresnei savijautai aš:

- Šiuo ypatingu metu linkiu sau gražios laukimosi kelionės
- Suplanuoju sau mažų malonumų, kuriems anksčiau nerasdavau laiko
- Išbandau patarimus nuo pykinimo: vėsus maistas, maži kiekiai, pusryčiai lovoje, imbieras ir kt.
- Kviečiu partnerį atsisakyti žalingų įpročių, dviese daug smagiai
- Stebiu ir užrašu kylančius jausmus ir emocijas, pokyčius ir įpročius

Ką galiu padaryti

- Sportuoti nėštumo ritmu ▶ p. 4
- Atsisakyti žalingų įpročių, jei reikės, ieškoti pagalbos
- Užsiregistruoti pas gydytoją ginekologą
- Apskaičiuoti gimdymo datą
- Pasisverti; vėliau kas savaitę
- Stebėti suvartojamo kofeino kiekį
- Numatyti vizitą pas odontologą, kad įvertintų burnos sveikatą ▶ p. 19

Nėštukės malonumai

- Pirmieji jausmai ir jų įvairovė
- Stabtelėjimas ir pauzės
- Nėščiujų programėlė
- Atsipalaidavimo pratimai
- Relaksacija
- Įsiklausymas į save
- Mėnesinių nebuvimas

Kitos mamos žinutė

„Linkiu atiduoti nėštumui, motinystei. Be baimės, su vidine ramybe. Viskas sukurta tobulai, tavo kūnas jau žino, kaip kurti, nors protas gali ir nenučiuoti. Stebėk, mėgaukis ir išgyvenk tai!“ Edita Žalienė

Mano jausmai

Pirmaisiais mėnesiais gali lydėti nesaugumo ir kontrolės praradimo jausmas – nėštumas, atrodo, vyksta savaime ir „aš nieko negaliu padaryti“. Dėl to gali kilti noras dažniau lankytis pas gydytojus, reguliuoti maistą, fizinį aktyvumą ir savo emocijas.

Pokyčio išgyvenimas – lauktas ar netikėtas nėštumas. Kiekviena moteris reaguoja savaip, tačiau tai visada didelis įvykis, pakeičiantis gyvenimą.

Dar nėra akivaizdžių požymių ir simptomų, todėl kyla minčių apie tai, ar aš tikrai laikiuosi ir ar viskas gerai. Gali imti kankinti **neužtikrin-tumas**, baimė pakenkti, padaryti ką nors ne taip.

Kaip padėti sau?

Šiame etape labai svarbu įsivardyti, įsisaugoti iškilusius jausmus, kadangi jie gali lydėti jus viso nėštumo metu. Kai matome ir atpažįstame savo jausmus, lengviau priimti tai, kas vyksta, ir padėti sau. Kalbant, nupiešiant, užsirašant ar skaitant gali būti lengviau pažinti viduje vykstančius pokyčius ir juos išbūti, atlaikyti.

Mano 1-asis mėnuo.

DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Apie įsiklausymą

Įsiklausyti į save daugeliui nėra įprasta, o neįpratus to daryti – nėra taip lengva. Tai, kas vyksta aplink mus, atrodo vertingiau, patraukliau ir įdomiau nei tai, kas vyksta mumyse. Pasitenkinimas, džiaugsmas bei laimė, kaip ir skausmo bei kančios išgyvenimas ateina ne iš išorės, bet atsiranda mumyse kaip vidinis išorinių patirčių išgyvenimas. Taigi mokydamesi įsiklausyti į save galime geriau suprasti, kodėl vienaip ar kitaip jaučiamės ir reaguojame į tam tikrus reiškinius. O kitą žmogų, pasirodo, taip pat geriau supranta tas, kuris gerai supranta pats save.

Gabriėlė Germanavičienė „Dėmesinga tėvystė“

Praktinė užduotis „Apie įsiklausymą“
www.nestumokalendariorius.lt/demesingumas-laukiantis

Mitybos racionas

Nėštumo metu išauga ne tik kalorijų, bet ir vitaminų, mineralinių medžiagų bei mikroelementų poreikis. Remiantis tyrimų duomenimis, nėščiosios Lietuvoje vartoja per mažai daržovių, grūdinių produktų, per daug baltymų ir cukraus. Nustatyta, kad dažniausiai besilaikiančiųjų racione stokojama kalcio, geležies, cinko, vitaminų A, C ir D bei folio rūgšties. ▶ 26 p.

Racioną turėtų sudaryti:

- Grūdinės kultūros (įvairios kruopos, visadalių miltų gaminiai).
- Daržovės ir vaisiai (pageidaujama kuo daugiau šviežių).
- Keliskart per dieną vartojami neriebūs pieno produktai ir baltymų šaltiniai (mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštinės kultūros).
- Taip pat svarbu kasdien gauti naudingų riebalų: įvairių nekaitintų nerafinuotų aliejų.

Atsargiai! Nėštumo metu nepatartina:

- Savo nuožiūra laikytis dietų.
- Dėl su maistu plintančių infekcijų rizikos nerekomenduojama vartoti žalios mėsos, žuvies ar su ja pagamintų patiekalų (pvz., sušių), nepasterizuoto pieno ir jo produktų,

žalių kiaušinių. Taip pat dėl infekcijų rizikos patartina vengti įvairių sėklų daigų.

- Dėl didelės vitamino A koncentracijos nerekomenduojama dažnai vartoti paštetų ir kiti mėsos subproduktų gaminiai. Nors vitaminas A vaisiaus vystymuisi reikalingas, pernelyg didelis jo kiekis gali sukurti raidą.
- Piktnaudžiauti kava.
- Vartoti gaminius su transriebalais (etiketėse jie žymimi kaip „iš dalies hidrinti riebalai“). Šie sintetiniai junginiai pereina per placenta ir patenka į vaisiaus organizmą. Manoma, kad transriebalai gali neigiamai veikti vaisiaus augimą ir raidą, lemti įvairias lėtines ligas.
- Vartoti alkoholinius gėrimus.
- Vartoti saldžius gėrimus, ypač vaisvandenių, sportininkams skirtus gėrimus.
- Nepagrįstai vartoti įvairius žolinius preparatus ir papildus, neskirtus nėščiosioms.

Išaugę nėščiosios poreikiai patenkinami laikantis sveiko maitinimosi rekomendacijų, todėl produktai ir patiekalai turėtų būti kiek įmanoma maistingesni, šviežesni ir įvairesni.

Atkreipkite dėmesį:

- Nereikėtų pernelyg bijoti visų minkštųjų sūrių. Jeigu etiketėje nurodyta, kad produktas (pvz., feta ar mocarella) pagamintas iš pasterizuoto pieno, jį vartoti galite.
- Nėščiosioms patartina naudoti tik joduotą druską, o ne kitokios rūšies (pvz., Himalajų). Lietuvos gėlame vandenyje ir dirvožemyje jodo beveik nėra, todėl esame priskiriami deficitiniam regionui.

Remiantis tyrimų duomenimis, nėščiosios Lietuvoje vartoja per mažai daržovių, grūdinių produktų, per daug baltymų ir cukraus.

- Per savaitę nėščiajai rekomenduojama suvalgyti iki 340 g žuvies ir kitų jūrų produktų. Rinkitės vandenyne, o ne Baltijos jūroje sugautą žuvį: menkes, jūrinės lydekas, atlantines skumbres, silkes, laišas, upėtakius, ešerius, sardines, krevetes, kalmarus. Tušą rekomenduojama valgyti ne dažniau kaip kartą per savaitę, geriausia rinktis druzgotąjį. Dėl didelės gyvsidabrio koncentracijos patariama vengti stambių plėšrių žuvų.
- Nevartojant pakankamai žuvies ir mažai būnant saulėje (ypač šaltuoju metų sezonu) rekomenduotina vartoti žuvų taukus, vitaminą D.
- Moterims, turinčioms didesnę riziką susilaukti alergiško vaiko, Pasaulio alergijos organizacija (WAO) rekomenduoja vartoti probiotikus. Natūralių probiotikų šaltiniai – fermentuoti pieno produktai (jogurtas, kefyras, rūgpienis), raugintos daržovės.
- Dėl infekcijų rizikos būtina kruopščiai laikytis higienos taisyklių, dažnai plauti rankas, vaisius ir daržoves gerai nuplauti po tekančiu vandeniu. Galima naudoti specialius vaisiams ir daržovėms plauti skirtus ekologiškus ploviklius.

Burnos ertmės sveikata

Dėl hormonų disbalanso, sukeliančio stipresnę organizmo reakciją į tą patį apnašų kiekį, dėl pakitusio pH burnoje, dėl polinkio į saldų maistą ir dažną užkandžiavimą, nėščiosios rizikuoja susirgti dantų ėduonimi ir uždegimus skatinančiomis dantenų ligomis. Be to, nėštumo pradžioje gali varginti pykinimas ir vėmimas, o paskutiniame trimestre, vaisiui spaudžiant motinos vidaus organus, ir refluksas, todėl į burną gali patekti skrandžio rūgščių, kurių ilgalaikis poveikis yra dantų emalio erozija.

Pasitaiko, kad dėl padidėjusio jautrumo kvapams nėščiąją gali pykinti dantų pasta, pykinimą gali sukelti krūminių dantų valymas. Tuomet siūlytume ieškoti situaciją palengvinančių būdų: rinktis kitą dantų pastą, keisti šepetėlį į minkštesnį, dantims valyti skirti daugiau laiko.

Kokias odontologines procedūras galima atlikti nėštumo metu?

Jei nėra skubios pagalbos būtinybės,

odontologines procedūras rekomenduojame atidėti antrajam ir trečiajam nėštumo trimestrai. Kviečiame pasirodyti pirmojo nėštumo trimestro metu, kad odontologas galėtų įvertinti burnos ertmės būklę ir suplanuoti apsilankymus. Jei reikės gydymo, jis bus paskirtas antrojo trimestro pradžioje ar saugiausiu motinai bei vaisiui laiku ir neuždelsiant iki trečiojo trimestro. Žinoma, geriausia yra iki pastojant susitvarkyti dantis. Bet, suprantama, ne viską gyvenime suplanuos. Tačiau norime pabrėžti, kad esant būtinybei saugiau yra gydyti nedelsiant, o ne laukti.

Kaip pasireiškia nėščiųjų burnos ertmės ligos?

Dažniausiai pasitaikančios nėščiųjų burnos ertmės ligos yra dantų ėduonis ir gingivitas. Gingivitą išduoda paraudusios, paburkusios dantenos, valantis dantis pasireiškiantis kraujavimas. Gingivitą nėštumo metu gydyti yra saugu. Tiesa, paraudusios dantenos ne visada gali reikšti pirmuosius rim-

„RG clinic“ siūlo nėščiųjų burnos ertmės sveikatos programą, kuri yra orientuota į besilaukiančios moters efektyvią ir profesionalią burnos ertmės sveikatos priežiūrą.

www.rgclinic.lt

tos ligos simptomtos - dantenos parausti gali ir dėl nekokybiškai išvalomų dantų.

Ar yra kokių nors nėščiųjų padėtų lengvinančių odontologinių naujovių?

Kalbant apie naujoves, norisi akcentuoti diagnostines galimybes. Šiuolaikinė rentgeno įranga yra saugi dėl itin menkos apšvitos dozės ir labai trumpo ekspozicijos laiko. Naudojama ir apsauginė liemenė, bet rentgeno spinduliai yra koncentruoti tik į tiriamą sritį, todėl vaisiaus neveikia. Jei reikalinga sudėtingesnė intervencija, visuomet konsultuojamės su akušeriais-ginekologais. Taip pat, jeigu nėštumo metu yra padidėjęs pykinimo refleksas, tačiau reikia atlikti odontologinę procedūrą, „RG clinic“ atlieka biostimuliaciją diodiniu lazeriu pykinimo refleksui sumažinti.

Konsultavo Raimundas Golubevo burnos, veido ir žandikaulių chirurgijos klinikos „RG clinic“ specialistai: burnos, veido ir žandikaulių chirurgas Raimundas Golubevas ir gydytoja odontologė Gabrielė Petruskaitė.



Burnos priežiūros plano pavyzdys:

DANTŲ PRIEŽIŪROS PAGRINDAI NĖŠTUMO METU:

- valyti dantis 2 kartus per dieną;
- naudoti pastą su fluoru;
- nepamiršti tarpdančių ir liežuvio higienos;
- dėl skalavimo skysčio naudojimo pasikonsultuoti su odontologu;
- riboti užkandžiavimą ir saldumynus;
- po vėmimo ar atpylimo išskalauti burną vandeniu arba skalavimo skysčiu su fluoru, o dantis iššvalyti po valandos.

2

M Ė N U O

Nėščioji

Prabėgus dviem savaitėms po apvaisinimo, moters kūne ima vykti hormoniniai pokyčiai. Progesterono lygis per pirmuosius du mėnesius, palyginti su įprastiniu, pakyla nuo dešimties iki šimto kartų. „Šis hormonas ima marnuoti smegenis“, o jas slopinantis poveikisprimena raminamųjų tablečių poveikį. Raminantis progesterono poveikis ir aukštas estrogeno lygis padeda apsisaugoti nuo streso hormonų, kurį dideliais kiekiais gamina vaisius ir placenta.

Dar iki pastojimo būsimų tėvų sveikata ir gyvenimo būdas lemia vaiko gebėjimus. Mokslininkai teigia, kad tinkama aplinka, mityba, fizinė bei emocinė būsimų tėvų sveikata turi įtakos kūdi-

gio gebėjimams. Ne veltui sakoma, kad nėštumą reikėtų planuoti, jam reikia ruoštis.

„Galvos smegenys pradeda formuotis trečią nėštumo savaitę ir sparčiai auga visą nėštumo laiką. Besivystančiose vaisiaus smegenyse vyksta sudėtingi procesai, todėl nėštumo laikotarpiu jos ypač jautrios neigiamiems veiksniams. Skirtingais smegenų vystymosi laikotarpiais neigiamų veiksnių poveikis skiriasi, – teigia neurologė Vitalija Gresevičienė. – Aišku, ne viskas priklauso nuo moters. Dažnai neįmanoma išvengti iki nėštumo buvusių ligų, susirgimų laukiantis, vartojamų medikamentų, aplinkos užterštumo ir kitų nepalankių veiksnių.“

Tačiau yra daug ir nuo moters priklausančių veiksnių. Tai:

- 1 Sveikas gyvenimo būdas.
- 2 Taisyklinga mityba nėštumo metu.
- 3 Žalingų įpročių (alkoholio, rūkymo, narkotinių medžiagų) atsisakymas.
- 4 Emocinė būsimos mamos savijauta.

Žalingi įpročiai

Nėščiajai nėra nepavojingo alkoholio kiekio. Vaisiaus centrinė nervų sistema – viena jautriausių alkoholio poveikiui. Alkoholis, per placenta patekęs į vaisiaus vandenį, juose išlieka žymiai ilgiau negu pačiame moters organizme, toksiškai bei teratogeniškai veidamas ne tik vaisiaus smegenis, bet ir kitus organus.

Narkotinės medžiagos sukelia struktūrinius pakitimus vaisiaus galvos smege-

nyse, kurie lemia vaiko protinius, elgesio ir emocijų sutrikimus.

Rūkymas nėštumo metu siejamas su dėmesio koncentracijos, skaitymo ir rašymo problemomis.

Mes gimstame iš meilės. Meilė yra mūsų motina.

Rumi

Partneris

Natūralu, kad kritusi partnerės nuotaika, artėjantis naujas gyvenimo etapas, judviejų santykių pokyčiai išmuše iš vėžių ir jus. Kartais depresyviai jaučiasi ir vyrai, todėl neišsigąskite. Ne laikykite šių minčių savyje, labiausiai padeda kalbėjimasis ir aktyvi veikla. Išsakykite gąsdinančias mintis partneriui, šeimos nariams, draugams – tam, kuo pasitikite labiausiai. Kūdikio laukiantys tėčiai taip pat patiria hormoninių ir struktūrinių smegenų pokyčių. Pasaulinės statistikos duomenimis beveik 65 proc. vyrų patiria Cauvade'o sindromą, kurio simptomai primena kai kuriuos moterų nėštumo simptomus (ekstazė, pykinimas, nuovargis, svorio pokytis). Pirmagimio laukimas yra virsmas iš moterystės į motinystę, iš buvimo vyrų į buvimą tėčiu. Šiuo metu galite tapti tikra komanda: ir jūsų, ir jūsų šeimos sveikatai bus naudinga atsiskyti žalingų įpročių. Smagių akimirų patirkite kitaip. Vakarai su pokalbiais prie arbatos, savaitgaliai su stalo žaidimais, reguliarius pasivaikščiojimai.



Kaip auga kūdikis?

5

S A V A I T Ė

ILGIS APIE 1-2 MM, BEVEIK KAIP OBUOLIO SĖKLA!

Embriono ląstelės dauginasi ir pradeda vykdyti konkrečias funkcijas. Ima formuotis kraujas, inkstų ir nervų ląstelės. Taip pat virškinimo traktas, pasirodo kepenų ir kasos užuomazgos, vystosi širdies pertvaros, nervų sistemos pradai. Sparčiai auga galva, pradeda ryškėti vaisiaus veido kontūrai. Pradeda funkcionuoti primityvi placenta ir virkštelė. Atsiranda keletas mažų kraujagyslių. Formuojasi dar primityvi širdis, ji retkarčiais pulsuoja.

6

S A V A I T Ė

ILGIS APIE 2-4 MM, BEVEIK KAIP ŽIRNELIS!

Galva yra didelė dėl spartaus galvos smegenų vystymosi. Skiriami viršutinis ir apatinis žandikauliai. Jau susiformavusios nosies šnervės. Formuojasi užkrūčio, prieškydinės ir hipofizės liaukos. Auga rankos ir kojos, ima matytis pirštų vagos. Širdis ima varinėti kraują po gemalo kūną. Su vaginaliniu ultragarso davikliu ekrane galima matyti širdies blyksėjimą. Formuojasi akių vokai, atsiranda kaulėjimo židinių, nes ima formuotis kaulų ląstelės.

7

S A V A I T Ė

ILGIS APIE 5-13 MM, BEVEIK KAIP MĖLYNĖ!

Galūnės ima kremzlėti, o nervai plinta į kojas. Per virkštelės kraujagysles ima tekėti kraujas, aprūpina gemalą deguonimi ir maistinėmis medžiagomis. Kasa ima gaminti hormoną insuliną, o kepenys - raudonuosius kraujo kūnelius. Širdis ima atsiskirti į 4 kameras ir plaka apie 150 k./min. greičiu. Pasisitelkus ultragarso aparatą aptinkami pirmieji judesiai. Smegenys šią savaitę paauga trečdaliu. Vystosi dantys ir gomurys, formuojasi ausys.

8

S A V A I T Ė

ILGIS APIE 14-22 MM, BEVEIK KAIP VYŠNIA!

Baigiasi lytinių liaukų ir visų pagrindinių struktūrų bei organų sistemų diferenciacija (širdies, plaučių, inkstų, kepenų, žarnyno), todėl nebegresia įgimtų apsigimimų pavojus. Jau pradeda ryškėti žmogaus išvaizda. Gemalas jaučia ir reaguoja į tiesioginius dirgiklius bei nuolat juda, bet būsimoji mama dar negali to jausti. Baigiasi embrioninis laikotarpis (60-ą parą) ir nuo 9-osios vystymosi savaitės prasideda vaisiaus vystymosi laikotarpis.



Šį mėnesį svarbu

2-ojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

- Pamatuos kraujospūdį
- Apskaičiuos KMI
- Atliks bendrą kraujo tyrimą
- Nustatys kraujo grupę
- Nustatys kraujo Rh
- Paskirs šlapimo tyrimą ▶ p. 11
- Paskirs šlapimo pasėlio tyrimą
- Tirs glikemiją nevalgius veninėje plazmoje ▶ p. 13

Klausimai specialistui:

- Ar reikia atlikti genetinius tyrimus
- Kokius papildomus tyrimus rekomenduotų atlikti
- Pasitarti dėl vitamino D vartojimo
- Aptarti, ar tęsti įrastas treniruotes, mankštas

Galimi organizmo pokyčiai

- Padidėjęs jautrumas kvapams
- Šleikštulys, pykinimas, vėmimas
- Atsiradęs didesnis nuovargis
- Miego poreikis, sumažėjęs kraujospūdis
- Padažnėjęs šlapinimasis



Geresnei savijautai aš:

- Randu malonų maršrutą. Pasivaikščiojimas po valgio ar prieš miegą padeda natūraliai gerinti gliukozės apykaitą
- Mėgaujuosi ramiu popietės (pavakarių) miegu ar poguliu
- Kasdien mintyse dėkoju žmogui, kurio kalbos ar elgesys davė pamokų
- Atsisakau perteklinės kosmetikos priemonių, ypač jei jų sudėtis nepalanki žmogui ir gamtai
- Su meile stebiu savo kūną: krūtys nėra vienodos lyg dvynės, greičiau panašios lyg sesės
- Peržiūriu planus ir juos pakoreguoju, sumažinu krūvį

Ką galiu padaryti

- Pirmą kartą apsilankyti pas gydytoją
- Pasirinkti nuolatinį nėštumą prižiūrusiantį specialistą
- Saugoti kojų venas nuo varikozės ▶ p. 34
- Jei planuoju atlikti genetinius tyrimus, užsiregistruoti iš anksto ▶ p. 10
- Sužinoti, kiek priklauso atostogų darbe
- Preliminariai apskaičiuoti išmokas, numatyti išlaidas
- Įvertinti finansinę padėtį bent 1 metus po gimdymo

Nėštukės malonumai

- Pirmoji ultragarso nuotrauka
- Knyga lovoje
- „Labas rytas“ naujam šeimos nariui
- Audioterapija mamai ir mažiukui ▶ p. 33
- Sveiki ir skanūs desertai
- Sveiki įpročiai gerai sveikatai

Kitos mamos žinutė

„Tą naktį supratau esminę motinystės pamoką: nori pasirūpinti kitais – pirmiausia turi pasirūpinti savimi. Negaliu sau pasakyti: „Ei, pasistenk dar labiau, susiimk dar stipriau.“ Tai tiesiog neveikia.“ Aušra Mockuvienė

Mano jausmai

Nemalonūs fiziniai pojūčiai sustiprina jausmą, kad nėštumas yra būseną, kurios mes negalime paveikti ir kuri keičia mūsų gyvenimą, – sunku dirbti, išlikti socialiai aktyviai, kyla pyktis, nepasitenkinimas, nuovargis, nerimas, klausimas „o kaip bus paskui?“.

Emociniai bangavimai išstinka tiek dėl besikeičiančių hormonų, tiek dėl psichikos bandymo išmokyti gyventi su visais naujais patyrimais.

Dažnai kyla klausimų, kam ir kiek sakyti apie nėštumą. Imama jausti, kad tai, kas vyksta su mano kūnu, yra labai intymu ir jautriu, kita vertus, norisi pasidalyti savo džiaugsmu ar nerimu.



Kaip padėti sau?

Svarbu mokyti išbūti, priimti tai, ko mes negalime kontroliuoti. Mokyti įsisąmoninti, kad tai tik laikinas etapas. Kartais padeda to, kas vyksta su mumis, įprasminimas. Užplūstantys fiziniai ir emociniai patyrimai skatina mus atkreipti dėmesį į save, savo jausmus bei kūną ir mokyti pasirūpinti savimi.



Mano 2-asis mėnuo.

DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Įsisąmoninimo treniravimas

Išmokę įsiklausyti į save galime patirti, kad mumyse slypi įdomiausi ir nuostabiausi dalykai – atsakymai į seniai ramybės neduodančius klausimus ir visiškai naujos įžvalgos. Juk stebuklas yra ne tik mumyse augantis naujas žmogutis, mes ir patys esame daugybę paslapčių turintis, dėmesingo įsiklausymo vertas stebuklas.

Tam, kad galėtumėte ilgiau susikoncentruoti ties vienu pasirinktu objektu, dėmesį reikia lavinti. Netreniruotas dėmesys esant ramybės būsenos kas akimirką ieško naujų patrauklesnių objektų. Ramiai įsiklausyti į savo kvėpavimą ar kūno pojūčius gali būti iššūkis.

Gabrielė Germanavičienė „Dėmesinga tėvystė“

Praktinė „Įsisąmoninimo treniravimo“ užduotis
www.nestumokalendorius.lt/demesingumas-laukiantis

Nėščiųjų anemija

Nėštumo metu jūsų organizmas gamina daugiau kraujo nei įprastai - tai reikalinga kūdikiui augti. Jei tokiu metu negaunate pakankamai geležies ir būtinų maisto medžiagų, organizmas tiesiog nesugebės gaminti reikiamo kiekio raudonųjų kraujo kūnelių. Tokiu atveju gali išsivystyti geležies stokos anemija - organizmo būklė, kai sumažėjus hemoglobino (eritrocito baltymo, kuris perneša deguonį kitoms organizmo ląstelėms) ir eritrocitų kiekiui pablogėja organizmo aprūpinimas deguonimi.

Neišsigąškite, nedidelė anemija nėštumo metu yra visiškai normalu. Ją patiria maždaug 13 proc. nėščiųjų Lietuvoje. Anemija diagnozuojama tik kraujo tyrimų metu. Todėl labai svarbu periodiškai atlikti kraujo tyrimus, kuriuos paskiria gydytojas kiekvieną nėštumo trimestrą. Pirmieji anemijos simptomai dažniausiai būna nespecifiniai, tiesiog panašūs į bendruosius nėštumo pojūčius:

- blyški, papilkėjusi odos, lūpų ir nagų spalva;
- nuolatinis nuovargio ir silpnumo jausmas;
- galvos svaigimas, dusulys;
- padažnėjęs širdies plakimas;
- pablogėjęs gebėjimas sutelkti dėmesį;

- skausmas krūtinės srityje;
- pakitęs skonio pojūtis (norisi valgyti „nevalgomus“ dalykus - kreidą, krakmolą, molį, ledą ir pan.).

Negydoma geležies stokos anemija gali sukelti daug sunkių negalavimų: išankstinio gimdymo riziką; riziką, kad gims itin mažo svorio kūdikis; kraujo perpylimo riziką; depresiją po gimdymo; anemiją gimšančiam kūdikiui; kūdikio vėluojančią vystymosi raidą.

Nėštumo metu, ypač trečiąjį trimestrą, geležies poreikis moters organizmui padidėja 2-3 kartus. Atminkite ir tai, kad tinkama mityba - vienas iš esminių veiksnių, turinčių įtakos geležies kiekiui organizme. Jei išsiugdydysite įprotį kasdien rinktis daug geležies turinčius maisto produktus, padėsite ne tik sau, bet ir būsimam mažyliui! Įpraskite bent tris kartus per dieną valgyti geležies gausaus maisto.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad maiste geležis esti dviejų formų:

- 1 „HEMO“ GELEŽIS, kurios turi mėsa ir žuvis. Ji organizmo pasisavinama gana gerai, iki 25 proc. savo kiekio, pasisavinimui beveik neturi įtakos kiti veiksniai.
- 2 „NE HEMO“ GELEŽIS, kurios yra daržovėse, pieno ir grūdiniuose produktuose. Ji absorbuojama prastai, vos iki 5 proc. savo kiekio, be to, pasisavinimui įtakos turi kartu valgomas maistas.

Geležies pasisavinimą didina mėsa, daug vitamino C turintys vaisiai ir jų sultys - citrusiniai vaisiai, braškės, kiviai. Mažina kava ir arbata, nes jų sudėtyje yra taninų. Atkreipkite dėmesį ir į maisto derinimą su vartojamais vaistais. Kalcio papildai, skrandžio rūgštingumą mažinantys vaistai taip pat mažina geležies absorbciją.

MAISTO PRODUKTAS	FE KIEKIS (MG/100 G)
Jautiena	3,1
Vištiena	1,6
Sardinė	2,9
Silkė	1,3
Kiaušinio trynys	6,1
Kukurūzų dribsniai	6,7
Avižinės kruopos	4,0
Džiovinti obuoliai	11,0
Datlės	6,0

Pasitaiko situacijų, kai maistas negali užtikrinti padidėjusio geležies poreikio, nes su maistu pasisavina tik 5-30 proc. geležies. Tokiu atveju, esant itin žemiems kraujo rodikliams, gali prireikti vartoti geležies papildus ir folio rūgštį. Gydytojas, įvertinęs geležies stokos riziką, išsakytus simptomus ir atliktus kraujo tyrimus, skirs geležies preparatų. Dažniausiai nėščiosioms skiriami geriamosios geležies preparatai. Įsigydama būtinai atkreipkite dėmesį į sudedamąsias dalis, rinkitės savo sudėtimi kuo natūralesnį, patikimo gamintojo produktą. Neuogaustaukite, jei nepastebite greitų rezultatų. Geležies preparatus reikia vartoti ilgai, nes pakankamas geležies kiekis organizme susikaupia tik per kelėtą mėnesių.

Maisto produktai, turintys daug geležies:



Kodėl pykina ir ką daryti

Net iki 70–80 proc. besilaukiančių moterų kenčia nuo pykinimo. Dažniausiai šis simptomas pasireiškia rytais, tačiau iš esmės pykinti gali bet kuriuo paros metu. Evoliucijos biologai teigia, kad pykinimas turėtų sulaukyti nuo toksinų, kurių daug egzotiniame (ir sugedusiam) maiste, o jų mažiau prėskame.

Dažniau laukdamosi nuo pykinimo kenčia moterys:

- besilaukiančios pirmojo kūdikio;
- besilaukiančios dvynukų;
- kurias pykina kelionių metu;
- turinčios skrandžio problemų;
- kurias pykino kontraceptinės tabletės;
- kurių mamas, seserį taip pat pykino nėštumo metu;
- kurias kankina migrena;
- kurios jaučiasi pavargusios, dažnai patiria stresą;
- kurios suvartoja mažą skysčių kiekį;
- turinčios valgymo sutrikimų.

Pykinimas besilaukiančiosioms neturėtų sukelti galvos ar pilvo skausmų, temperatūros, taip pat vemiant neturėtų pasirodyti kraujas. Dažniausiai nėščiosios skundžiasi praradusios svorio, ilgą laiką praleidusios ligoninėse.

Patarimai, jei pykina

- 1 **Maisto kiekis.** Patariama valgyti mažesniais kiekiais, bet dažnai, reguliariai, vidutiniškai kas dvi tris valandas.
- 2 **Kvapai.** Išvengti pykinimo pūmėjimo galima valgant atvėsusį maistą, kuris nedirgina organizmo kvapais.
- 3 **Pusryčiai.** Ypač svarbu – pusryčiai. Juos geriausia pasiruošti dar vakare, o ryte pusryčiauti lovoje. Esant vertikaliajose pozicijoje maistas greičiau sukrinta, organizmas pradeda jį virškinti, todėl valgant ir kurį laiką po valgio geriausia sėdėti ar stovėti.
- 4 **Imbieras.** Atlikti tyrimai parodė, kad vartojant imbierą, jo tabletes ar sirupą pykinimas gali sumažėti, nes augalas slopina skrandžio motoriką ir aktyvina žarnyno veiklą.
- 5 **Skysčiai.** Organizmui trūkstant skysčių prasideda dehidracija, kuri paskatina pykinimą ar vėmimą.
- 6 **Poilsis.** Griežtas dienos ritmas, tinkamas poilsio ir kokybiško miego kiekis ypač pirmaisiais nėštumo mėnesiais padeda kovoti su pykinimu.
- 7 **Akupresūra.** Galima pasitelkti tradicinę kinų medicinos techniką ar specialias akupresūrines apyrankes ant riešo.

Kitų mamų receptai

Nėščiosios mieliai dalijasi patirtimi, išbandytais priemonėmis, atrastais efektyviais receptais, kol atranda gelbstinčią formulę. Populiariausi besilaukiančiųjų patarimai:

- Atsibudus ryte šio to užkrimsti ir tik tuomet keltis.
- Dieną užkandžiauti.
- Prieš pusryčius, tebegulint lovoje, išgerti puodelį vandens ir dar kurį laiką nesikelti.
- Homeopatiniai lašai.
- Imbieras, imbiero tabletės.
- Pelyno arbata.
- Stiklinė šaltų apelsinų sulčių arba šalto vandens su citrina ir ledukais.
- Vanduo. Išgerti apie 3 litrus per dieną, bet mažais kiekiais.
- „Borjomi“ vanduo, sako, daro stebuklus.
- Plaukimas ar nėščiųjų užsiėmimai vandenyje.
- Riešinės (*Sea Bands*).
- Mėtinės pastilės.
- Šviežia citrina su cukrumi.
- Riešutai, ypač migdolai.
- Lašelinės. Daugumai nėščiųjų, kenčiančių nuo pykinimo, neišvengiamai prasideda dehidracija, todėl lašelinės, kuriomis atstatomas skysčių kiekis organizme, yra ypač veiksmingas būdas.

Visuomet reikia prisiminti, kad bet kurių vaistų vartojimas nėštumo metu turi būti apgalvotas, o nauda, kurios tikimasi, turi būti didesnė už galimą žalą. Todėl medikamentinį gydymą turėtų skirti tik gydytojas.

Apie folio rūgštį

„Laukiusi! Atlikau visus tyrimus, esu sveika ir labai laiminga, kad viskas gerai! Nustebau, kad gydytoja per pirmą vizitą būtinai rekomendavo vartoti folio rūgštį, bet išsamiau nieko nepaaiškino. Mano nėštumas vos 8 savaitių, ar reikia taip anksti pradėti ją vartoti? Jei taip, nerimauju, ar nebūsi pavėlavusi?“ – kaunietė Eglė.

Gydytoja dietologė Barbora Jarašūnė:

„Visų pirma sveikinu pastojus. Folio rūgštį rekomenduojama vartoti visoms moterims mažiausiai pirmąsias 12 nėštumo savaitių. Ši rekomendacija remiasi prielaida, jog mažiau nei ketvirtadalis moterų teoriškai negauna pakankamo folio rūgšties kiekio su maistu, dažniausiai tai gali lemti įvairios žarnyno, kepenų, inkstų ligos, dietos, kai nevartojama šviežių daržovių ir vaisių, ir kiti veiksniai. Atlikti tyrimai ir jūsų savijauta atspindi sveikatos būklę, kuri, kaip minėjote, šiuo metu yra gera. Praeities nepakeisime, tačiau geriausia, ką galite padaryti šiuo metu, – tai vartoti folio rūgšties papildus, kaip paskyrė gydytojas. Linkiu ramaus ir sklandaus laukimo.“

Vitaminas B⁹ yra kiekvienam žmogui gyvybiškai svarbi maistinė medžiaga. Patys jos pasigaminti nesugebame, todėl būtina gauti su maistu. Didžiausia B⁹ gausa pasižymi tamsiai žalios lapinės daržovės, todėl iš lotynų kalbos žodžio *folium* (reiškiančio „lapas“) ir kilo šio vitamino pavadinimas – folio rūgštis. Reikėtų pažymėti, jog vitaminas B⁹, esantis maisto produktuose, vadinamas foline rūgštimi, o sintetinė jo forma – folio rūgštimi. Su papildais gaunama folio rūgštis organizme paverčiama foline rūgštimi. Tam, kad tai vyktų sklandžiai, reikia ir kitų vitaminų, pvz., vitamino B⁶.

Nėštumo laikotarpis

Vitaminas B⁹ atlieka daug gyvybiškai svarbių funkcijų. Pirmiausia, jis itin reikalingas ląstelėms auginti (ypač raudoniesiems kraujo kūneliams) ir DNR sintezei. Nėštumo laikotarpiu vitaminas B⁹ būtinas ne tik motinos organizmo funkcijoms, bet ir vaisiaus bei placentos augimui užtikrinti.

Vitamino B⁹ stoka nėštumo metu siejama su persileidimų, mažo gimimo svorio ir priešlaikinio gimdymo rizika,

o stoka ankstyvuoju laikotarpiu – su didesne įgimtų sklaidos defektų rizika (nervinio vamzdelio ir burnos-veido sritys skilimo defektais, įgimtomis širdies ydomis). Įrodyta, kad folio rūgšties papildai sumažina vaisiaus nervinio vamzdelio defektų riziką mažiausiai 70 proc., todėl jie rekomenduojami planuojančioms pastoti ir besilaukiančioms moterims.

Ypač didelę reikšmę vitaminas B⁹ turi pirmajame trimestre. Būtų puiku, jei jau planuodama pastoti moteris pradėtų vartoti folio rūgšties papildus. Rekomenduojama vartoti mažiausiai 400 µg folio rūgšties bent 1 mėnesį iki pastojimo ir tęsti vartojimą mažiausiai 12 pirmųjų nėštumo savaitių.

Mityba

Nėščiajai rekomenduojama valgyti įvairių, šviežių maistą, jos racione kasdien turėtų būti daržovių (bent kelių skirtingų spalvų, kuo daugiau termiškai neapdorotų), vaisių, grūdinių kultūrų, sėklų, riešutų ar jų aliejų – taip besilaukiančioji gaus natūralaus vitamino B⁹.

MAISTO PRODUKTAI	ĮSISAVINTI PADEDA	ĮSISAVINTI TRUKDO
<ul style="list-style-type: none"> ● Žemės riešutai ● Saulėgrąžų branduoliai ● Lęšiai ● Avinžirniai ● Smidrai ● Špinatai, salotos ● Sojų pupelės ● Brokoliai ● Graikiniai riešutai ● Lazdynų riešutai ● Avokadai ● Burokėliai 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vitaminas B⁶. Jo daugiausia gaunama vartojant vištieną, lašišą, jautieną, saldžiąsias ir paprastas bulves, avinžirnius, tamsiai žalias lapines daržoves, bananus, apelsinus, melionus, avokadus. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pernelyg gausus kofeino ir taninų (t. y. kavos, juodosios, žaliosios arbatos, energinių gėrimų) vartojimas. ● Kai kurios vaistų grupės (antiepileptiniai preparatai, tam tikri antibiotikai). ● Produktų terminis apdorojimas.

Magnis ir jo trūkumas

Magnis - labai svarbus vaisiaus nervinės sistemos vystymuisi, taigi nėštumo metu moteris šiuo elementu turi aprūpinti ne tik savo, bet ir dar besivystantį būsimą vaikelio organizmą.

Magnio trūkumo požymiai:

- irzlumas, dirglumas;
- apatija;
- padidėjęs emocinis jautrumas;
- miego sutrikimai;
- raumenų silpnumas;
- mėšlungis, raumenų susitraukimai - didesnio magnio trūkumo ženklai.

Tinkama, subalansuota mityba yra puikus būdas tai padaryti pirmaisiais mėnesiais, tačiau vėliau, maždaug nuo 18 nėštumo savaitės, gydytojos dietologės D. Vaitkevičiūtės teigimu, rekomenduojama padidinti magnio kiekį organizme pradedant vartoti papildus.

Magnis nuo 18 nėštumo savaitės gali padėti:

- išvengti kraujo spaudimo padidėjimo;
- sumažinti preeklampsijos riziką;
- sumažinti priešlaikinio gimdymo riziką.



Vaizdo įrašas „Ką žinoti apie magnį“:

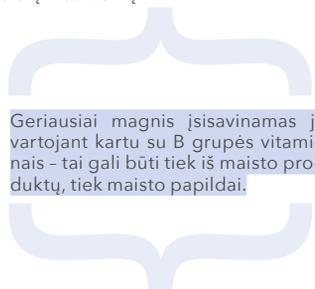
Kur slepiasi magnis

Magnio trūkumas dažniausiai jaučiamas šaltuoju metų laiku, kai racione sumažėja daržovių ir vaisių bei padaugėja riebių, gyvūninės kilmės produktų, taip pat nėštumo metu ar turint virškinimo sutrikimų, kai organizmas praranda didelį kiekį skysčių, o su jais - ir naudingųjų medžiagų.

Vis dėlto tokią savijautą gali lemti ir kiti sveikatos sutrikimai ar lėtinės ligos. Patikimiausias būdas sužinoti, ar organizmui netrūksta magnio (arba kitų vitaminų bei mikroelementų), kreiptis į gydytoją, su juo aptarti jaučiamus požymius ir atlikti kraujo tyrimą.

Kaip pabrėžia gydytoja dietologė D. Vaitkevičiūtė, visų pirma reikėtų pa-

sirūpinti tinkama mityba, nes būtent ji yra magnio ir kitų naudingų medžiagų šaltinis. Pašnekovės teigimu, pastaruoju metu lietuvių maitinimosi įpročiai gerėja, žmonės aktyviau domisi subalansuota mityba, tačiau vis dar yra kur pasitempti, ypač šaltuoju metų laiku, kai sudėtingiau gauti kokybiškų šviežių vaisių ir daržovių.



Geriausiai magnis įsisavinamas įj vartojant kartu su B grupės vitaminais - tai gali būti tiek iš maisto produktų, tiek maisto papildai.

Prieš pradėdant vartoti bet kokius maisto papildus ar kitus preparatus rekomenduojama pasitarti su gydytoju, kuris padės įvertinti esamą magnio kiekį organizme ir kaip geriausia jį vartoti kiekvienu individualiu atveju.

Magnis ir jo trūkumas

KUR SLEPIASI MAGNIS?

ŽALIOS LAPINĖS DARŽOVĖS



ŠPINATAI
BUROKĖLIŲ LAPAI
KALE SALOTOS
PAPRASTOS LAPINĖS SALOTOS

RIEŠUTAI IR SĖKLOS



MOLIŪGŲ SĖKLOS
ANAKARDŽIAI
ŽEMĖS RIEŠUTAI
MIGDOLAI
SEZAMŲ SĖKLOS

PUPELĖS IR LĖŠIAI



SOJOS
BALTOSIOS PUPELĖS
JUODOSIOS PUPELĖS
RAUDONOSIOS PUPELĖS
LĖŠIAI

VAISIAI IR DARŽOVĖS



VASAROS SEZONU ŠVIEŽI
VAISIAI IR DARŽOVĖS:
AVOKADAI, BANANAI
FIGOS, BROKOLIAI
ŽIEMOS METU
DŽIOVINTI VAIISIAI:
FIGOS, SLYVOS
ABRIKOSAI, DATULĖS
RAZINOS

GRŪDAI



RUDIEJI RYZIAI
BOLIVINĖS BALANDOSI
SOROS
GRIAIKAI

ŽUVIS IR JŪRŲ GĖRYBĖS



SKUMBRĖ
TUNAS
LAŠIŠA
MENKĖ
PLEKŠNĖ

3

MĖNUO

Nėščioji

Šiuolaikinis gyvenimo ritmas ir skuba gali didinti nėščiosios psichologinę įtampą. Jei jaučiate, kad nepavyksta tvarkytis su neigiamomis emocijomis – nerimu, baimėmis, pykčiu, žinokite, kad jūs tokia ne viena. Su nežinomybės ir skausmo baimė susiduria dauguma moterų, ypač besilaukiančių pirmą kartą. Labai svarbu įtikinti save, kad iš esmės viskas bus gerai. Svarbiausia, kad vaikelis būtų laukiamas. Motinos patiriamas stresas ir nerimas, taip pat kaip ir džiaugsmas, euforija, hormonų lygmeniu persiduoda vaisiui. Verta pasistenkti gyventi meilėje ir harmonijoje, į problemas kartais tiesiog pažiūrėti pro pirštus, kad vaikelis kuo rečiau patirtų įtampą.

Svarbiausias emocinis poreikis vaikui – būti priimtam tokiam, koks jis yra, be sąlygiškai: „Leidžiu tau būti, mes dalijamės buvimu drauge.“ Mama jį patenkina atkartodama, o vėliau įvardydamą vaikui jo emocines būsenas. Aušra Šumakarienė pabandė sujungti savo protėvių patirtį su šiuolaikiniais prenatalinės psichologijos atradimais.

„Ką padarė prenatalinė psichologija? Ogi pasiūlė perduoti tą pačią žinią kūdikiui, vos sužinojus apie jo egzistavimą įsčiose, ir nenusoti to daryti tol, kol jis bus psichologiškai pasiruošęs pats atsiskirti. Kaip tai atrodytų praktiškai?

- Būsimoji mama turėtų bendrauti su savo kūdikiu kaip su realiu asmeniu – mintyse, garsiai, kalbėdama, dainuodama, atsakydama į mažylio judesius raminančiu pilvelio paglostymu, svajodama ir šviesiai, pozityviai įsivaizduodama būsimą gimdymą, susitikimą.
- Mama turėtų stebėti savo norus ir kūno poreikius, jų neignoruoti, sulėtinti gyvenimo tempą, užsiimti tokia dvasinį komfortą užtikrinančia veikla kaip kūryba – piešimu, muzikavimu, poezija, dienoraščio rašymu, rankdarbiais... Kūryba, buvimas su savimi ir mažyliu leidžia atkurti, sustiprinti ryšį su intuityvia moters prigimtimi ir tampa neįkainojama pagalba, įgūdžių gimdymo metu ir vėliau, jau auginant kūdikį.
- Perdėtas žinių, informacijos akcentavimas neretai blokuoja, stabdo intuityvų motinos suvokimą ir neturėtų būti painiojamas su tikroju sąmoningumu.

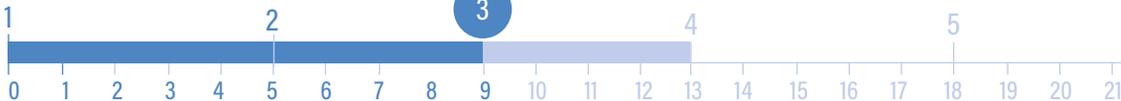
Partneris

Dažnai pirmojo ultragarso tyrimo metu aplanko tas jaudinantis TIKRAS suvokimas, kad jūs jau turite kūdikį! Tas mažutėlis ekrane judantis taškelis gali sukelti visą spektrą jausmų: meilę, milžinišką norą apsaugoti šį mažylį nuo visų blogybių, o kartais – netgi baimę ar paniką. Neišsigąskite, jei esate labiau sutrikęs nei laimingas. Ji su mintimi apie kūdikį ir besikeičiančiu kūnu gyvena jau 12 savaičių, o jus šis realus potyris užklupo tik šiandien. Jums irgi reikia laiko. Kai pajusite, kad jau galite, stenkitės būti jautrus, padėkite savo partnerei išbūti su savo jausmais!

*Savo vaikams
trokštame vieno
pagrindinio dalyko:
kad jie būtų
laimingi.*

Deepak Chopra

Jei jūsų partnerė yra tarp tų laimingųjų, kurių antrajame nėštumo semestre jau nebepykina, jai labai pasisekė. Nemažai moterų antrąjį nėštumo trimestrą apibūdina kaip patį lengviausią – po truputį grįžta įėgos, o augantis pilvukas dar netrukdo judėti. Stenkitės kaip galima daugiau laiko praleisti kartu, rinkitės jai malonias veiklas – žiūrėkite filmus ar mėgaukitės gurmaniškomis vakarieniėmis kavinėse.



Kaip auga kūdikis?

9

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 3 G, O ILGIS APIE 4,2 CM, BEVEIK KAIP VYNUOGĖ!

Šią savaitę baigiasi formuotis akies vyzdis, vokai beveik visiškai uždaro akis. Greitai auga galūnės, formuojasi plaštakos. Rankų pirštų galai paburksta: ten vystosi jautrios pagalvėlės. Vystosi kaklas, vidinės ausys ir burna, atsiranda nosis. Pradeda formuotis plaukų folikulai, burnoje, ant liežuvio, ima vystytis skonio svogūnėliai, o dantenose – pieninių dantų pumpurai. Placenta jau yra pakankamai išsivysčiusi, kad atliktų svarbią hormonų gamybos funkciją.

10

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 7 G, O ILGIS APIE 5,1 CM, BEVEIK KAIP BRAŠKĖ!

Smegenų pusrutuliai auga į skirtingas puses ir sudaro kaktines, viršugalvines, pakaušines ir smilkinines dalis. Kakta laikinai išsipūtusi dėl smegenų didėjimo. Pradeda vystytis regos nervai, aiškiai matomi stuburo kontūrai. Matosi kulkšnys ir riešai, „veikia“ visi svarbieji sąnariai: pečių, alkūnių, riešų, klubų, kelių ir kulkšnių. Vaisius yra labai aktyvus ir dažnai spardosi (būsimoji mama to dar neįaučia).

11

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 14 G, ILGIS APIE 6,35 CM, BEVEIK KAIP SLYVA!

Pilvo ertmėje jau atsirado kiaušinėš ar sėklidės, pradeda formuotis išoriniai lytiniai organai. Šios savaitės pabaigoje jau susidaro visi gyvybiškai svarbūs organai ir jie, išskyrus plaučius, pradeda funkcionuoti. Rankų ir kojų pirštai dar sujungti plėvele, galūnės atrodo trumpos ir plonos, kadangi dar neišvystę raumenys. Tačiau dabar vaisius pakankamai aktyviai judina rankas ir sulenkia stuburą, mankština raumenis impulsyviai įtempdamas ir spardydamasis.

12

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 28 G, ILGIS APIE 8 CM, BEVEIK KAIP ŽALIOJI CITRINA!

Vaisius po truputį pradeda ryti skystį, kurį jo miniatiūriniai inkstai perdirba ir išskiria atgal šlapimo pavidalu. Tai labai svarbu žarnyno vystymuisi, nes gemaliniame skystyje yra įvairių augimo veiksmų. Savaitės pabaigoje susiformuoja placenta, pro ją ir virkštelę vaisius gauna visų reikalingų maisto medžiagų ir deguonies. Sparčiausiai vystosi refleksai, vadinasi, susidarė ryšiai tarp raumenų ir nervų. Vaisius juda, gali suspausti kumštelius, moka ryti, gali keisti veido išraišką, suraukti kaktą, šnairuoti.



Šį mėnesį svarbu

3-jojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

- Įvertins nėštumo rizikas
- Pasiteiraus dėl kenksmingų sąlygų darbe, namuose
- Aptarsite žalingų įpročių klausimą
- Nusiųs konsultacijai pas ginekologą, jeigu nėštumą prižiūri kitas specialistas
- Įteiks „Nėštumo kalendorių“. www.nestumokalendorius.lt/parduotuve Rekomenduokite kitoms mamoms.

Klausimai specialistui:

- Esant reikalui pasikonsultuoti su specialistais: okulistu, dermatologu, endokrinologu ir kt.
- Kam ir kada galima skambinti, SOS atveju ▶ p. 9

Galimi organizmo pokyčiai

- Nuotaikų kaita, padidėjęs irzlumas, dirglumas
- Pagausėjusios išskyros iš makšties (skaidrios, balkšvos, bekvapės)
- Pakitę lytiniai organai (paburkę, patamsėję)
- Nuo bambos iki gaktos išryškėjusi juodoji linija



Geresnei savijautai aš:

- Geros nuotaikos minutėmis šypsai – ir sau, ir kitiems
- Darbo vietą pagražinu augalu ar nuotrauka
- Nuolat vėdinu namus ir palaikau tvarką
- Išbandau reguliary miego režimą, jis man padeda pailsėti
- Suplanuoju ilgesnes atostogas dviese su vyru dar iki gimdymo
- Susipažstu ir išbandau *mindfulness* (dėmesingumo) pratimus ramybės būsenai užtikrint
- Mokausi stebėti kūno kalbą, atsikratyti įtampos ▶ p. 36
- Nesijaudinu, jei neužplūsta euforija, o emocijos būna įvairios
- Stebiu savo motinystės kelią

Ką galiu padaryti

- Atlikti šlapimo ir kraujo tyrimus
- Atlikti vitamino D tyrimą
- Dėvėti natūralaus pluošto apatinius
- Apskaičiuoti, kiek išgeriu skysčių
- Į mitybą įtraukti daugiau daržovių
- Išjungti patalpų kondicionierius
- Kada ir kaip pranešite artimiesiems?
- Apsilankyti pas šeimos gydytoją
- Apsilankyti pas odontologą ▶ p. 19

Nėštukės malonumai

- Baseinas
- Aliejus odai
- Ramūs pusryčiai namuose
- Atostogų planai
- Grynas oras
- Ilgi pasivaikščiojimai
- Nuoširdūs pokalbiai
- Maistas į namus

Kitos mamos žinutė

„Linkiu nebijoti pasipasakoti, kai sunku, paprašyti pagalbos ar pasidalyti savo patirtimi. Linkiu atrasti vidinę ramybę. Būdamu laiminga kaip moteris, tikiu, būsi laiminga mama, dukra, draugė ir žmona.“ Jurgita Vijūnė



Mano jausmai

Padidėjęs jautrumas ir verkšmingumas, kurį kartais moterys priima kaip „išskydimą“ ir reaguoja į jį jausdamos gėdą bei kaltę. Tačiau būtent taip mes ruošiamės tapti jautriomis mamomis, kurios instinktyviai jaus savo mažylį ir galės atliepti jo poreikius.

Kai siaučia vidiniai uraganai, svarbu palaikyti artimus santykius su vyru, išsipasakoti ir leisti pagloboti. Leisti sau pasirūpinti savimi kartais taip pat reikia mokytis.

Dėl besikeičiančių hormonų ir psichikos bandymo išmokti gyventi su visais naujais patyrimais kankina nuolatiniai emociniai bangavimai.



Kaip padėti sau?

Kūne vykstančius pokyčius priimate kaip neišvengiamybę, lygiai taip pat elkitės ir su savo psichika bei emocijomis. Pasistenkite tiesiog būti savo kūne ir išmokti stebėti, atrasti jį naujai. Tai suteikia saugumo jausmą, kad kūnas žino, jog jis išmintingas, ateina suvokimas, kad „man nereikia visko kontroliuoti“.



Mano 3-iasis mėnuo.

DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Darymas ir buvimas

Gyvenime mes labai daug „darome“. Nuo mažumės mokomės siekti, planuoti, vertinti. Pasirodo, susidūrus su tam tikromis situacijomis, su tokiomis, kurios susijusios ne su išorinėmis problemomis, o su vidiniais išgyvenimais, tam, kad palengvėtų, reikia atrasti kitokį požiūrio tašką. Pavadinkime jį „buvimu“. Kuo tai skiriasi? Pirmiausia tuo, kad kai „darome“, labai svarbu įvertinti, kaip yra ir kaip norėtume, o tada suplanuoti, kaip efektyviausiai tai pasiekti. O „buvime“ svarbu įsisąmoninti, kad dabar yra taip, kaip yra, ir kad trumpiausias kelias į pasikeitimą yra atsipalaiduoti ir to pasikeitimo nesiekti.

Gabrielė Germanavičienė „Dėmesinga tėvystė“

Praktinė „Darymo ir buvimo“ užduoties www.nestumokalendarorius.lt/demesingumas-laukiantis

Vaikeliu rūpinasi abu

Šeima prasideda nuo suaugusių žmonių, pasiruošusių kurti bendrą gyvenimą, kurį dažnu atveju lydi vaikų atsiradimas. Šeimos modelių yra įvairių, visuomenės suvokimas apie tai, kas yra šeima, su laiku kinta. Siekdami aiškumo šįkart apsiribosime dviejų partnerių tėvystėje – moters ir vyro – vaidmenimis. Panagrinėsime, kodėl svarbus tėčio įsitraukimas į tėvystę, ką gali padaryti abi pusės, kad tėvystė būtų kuo sklandesnė ir teiktų daugiau pasitenkinimo.

Tėvystei, kaip ir bet kuriai kitai veiklai, reikia tam tikrų įgūdžių, gebėjimų – tai vadinama tėvystės kompetencija. Jeigu turime ankstesnės rūpinimosi vaikais patirties (aplankoje buvo mažų vaikų, teko padirbėti aukle ir pan.), ga-

lime jaustis ramūs. Deja, kartais tėvystė pagrįstai gali kelti nerimo, nežinomybės, sutrikimo jausmus. Gera žinia ta, kad ir tėvystei galima ruoštis (lankyti kursus, skaityti knygas, apsilankyti pas draugus ar giminaičius, turinčius vaikų)! Dažnai tuo užsiima kūdikio besilaukianti moteris. Tokia patirtis tėčiui (partneriui) – galimybė gauti reikiamų žinių, sustiprinti abiejų ryšį su vaiku. Tyrimai patvirtina, kad vyrai, prenataliniu laikotarpiu įsitraukę į pasiruošimą, realiau suvokia tėvystę, jaučia didesnę atsakomybę rūpintis vaiku. Kuo geriau sekasi spręsti su tėvyste susijusias problemas, tuo geriau jaučiamės būdami tėvais. Ir atvirkščiai: kuo malonesnis mums yra kasdienis tėvystės kelias, tuo drąsiau ieškome pagalbos sprendami su tėvyste susijusius iššūkius (keliamo tėvystės kompetenciją).

Vis garsiau diskutuojant apie lygias lyčių galimybes išsiplečia tiek moters, tiek vyro vaidmenys. Vyras – jau ne tik maitintojas, pagrindinis finansinių išteklių garantas, bet ir meilės, artumo, globos uostas, besirūpinantis savo artimaisiais ir namais. O moteris – jau ne tik namų siela, bet ir karjeros, savirealizacijos siekiantis žmogus. Šis pokytis suteikia galimybes abiem (tiek vyrui, tiek moteriai) derinti karjeros ir šeimos rūpesčių iššūkius, didina socialinio teisingumo jausmą šeimoje. Žvelgiant į ilgalaikę perspektyvą, tėčio (partnerio) įsitraukimas į vaiko (-ų) priežiūrą turi teigiamų pasekmių vaiko (-ų) gyvenimui ir akademiniam pasiekimams. Vaikai, kurių tėčiai imasi 40 % ar daugiau rūpinimosi šeima pareigų, sėkmingiau mokosi mokykloje, yra pažangesni.

Taigi verta ir prasminga jau nuo pat pradžių ieškoti būdų kurti kuo palankesnę erdvę, į kurią ateina naujas žmogus.

Šeimų studija ESU ŠALIA ieškantiems atsakymų apie vaikų auginimą.

www.esualia.lt

5 DARBAI TĒČIUI (PARTNERIUI) IKI VAIKELIO GIMIMO

Pagarbus, dėmesingas, meilus, švelnus, palaikantis elgesys su kūdikio besilaukiančia žmona (partnere).

Laukiantis pirmo kūdikio drauge lankyti pasirengimo tėvystei kursas – pirmąjį laukimas yra virsmas iš moterystės į motinystę, iš buvimo vyrų į buvimą tėčių.

Lydėti moterį į konsultacijas su nėštumą prižiūrinčiais gydytojais, taip pat būti šalia gimdymo metu.

Tėčio (partnerio) lygiavertis įsitraukimas į namų ruošos darbus, vaiko priežiūrą yra būtinas kuriant sveiką šeimos atmosferą.

Pasitikėti savimi – jūs esate tėtis (ir tais atvejais, kai vaikas, kuriuo rūpinatės, nėra jūsų biologinis vaikas) ir galite sėkmingai pasirūpinti savo vaiku!

5 DARBAI MAMAI, KAD PADĖTI VYRUI (PARTNERIUI) ĮSITRAUKTI

Jau nėštumo metu leisti kūdikui girdėti tėčio (partnerio) (galima įtraukti ir anksčiau gimusius vaikus) balsą, justi prisilietimus, kad vaikelis jaustųsi laukiamas.

Atvirai kalbėtis apie laukiamus pasikeitimus: kas, kaip ir kada prižiūrės mažylį; kada planuojamas moters grįžimas į darbinę veiklą; kaip bus dalijamasi namų ruošos darbais.

Rinktis PADRAŠINANČIĄ ir AŠ kalbas, kai bendraujama su partneriu tėvystėje. Tai padeda išvengti kaltinimų, priekaištų, kartu kitas žmogus jaučiasi vertinamas, svarbus.

Turėti savų reikalų (susitikimai su drauge, kinas, darbas, seminarai, mokslai ir t.t.)!

Pasirūpinti savo jausmais ar bendra fizine bei emocine sveikata!

Nėščiujų audioterapija

Emocinė sveikata yra svarbi žmogaus visaverčio gyvenimo dalis. Šiais laikais vis dažniau girdime apie įvairias praktikas, stovyklas, kuriose psichinę sveikatą galima gerinti nuo tylos sesijų iki garsaus savęs išreikimo medituojant ar šoko judesyje... Šiandieniniame kontekste ypač daug dėmesio skiriama ir būsimų mamų sveikatai – ne tik fizinei, bet ir emocinei. Vaiko raidos klinika, matydama, kaip svarbu garsiai kalbėti apie nėščiųjų emocinę būseną, pristato naujieną – nėščiųjų audioterapiją!

Neurosensorinė stimuliacija – jau ir nėščiosioms

Mamos ir vaiko fenomenas dažnai išreiškiamas tokiu pavyzdžiu: „Kai mano mama verkia, aš verkiu, kai mama juokiasi, aš juokiuosi kartu su ja, kai mama yra liūdna, aš liūdiu, kai mama patiria stresą – aš stresuoju kartu su ja“ (Bradley, 1975). Šis sakralinis vaiko ir mamos ryšys svarbus nuo pat gyvybės užuomazgų mamos įsčiose.

Prancūzų nosies ir ausų ligų gydytojas profesorius A. Tomatis teigia, kad ausis – tai smegenų variklis. Remdamasis daugeliu tyrimų su nėščiomis moterimis, mokslininkas išsiaiškino, kad mamos įsčiose esantis vaisius reaguoja į garsą. Pasirodo, aukštieji dažniai per stuburą keliauja į mamos dubens kaulus, o iš ten – per kaulą – pasiekia ir įsčiose esantį vaiką. Vaisiaus klausos organai visiškai susiformuoja ketvirtajame nėštumo mėnesyje, priešingai nei žmogaus nervų sistema, kuri formuojasi iki 20-ies metų amžiaus. Aukštiesiems dažniams jautri ausies sraigės dalis (lot. *Cochlea*) susiformuoja dar mamos įsčiose ir yra jautriausia aukštiesiems tonams.

Vaiko raidos klinika yra vienintelė Lietuvoje, turinti neurosensorinės stimula-

cijos terapiją, pagrįstą A. Tomato ir M. de Voigto, J. Vervoorto darbais. Neurosensorinė stimuliacija – tai filtruotos muzikos ir filtruoto mamos balso terapija, skirta neurologinėms ir fiziologinėms žmogaus funkcijoms pagerinti.

Mūsų tikslas – kad ši terapija taptų ramybės uostu būsimai mamai šiuo iššūkių kupinu laikotarpiu, kad suteiktų meilės, ramybės ir saugumo būseną besivystančiam kūdikiui.

Kuo ypatinga nėščiųjų audioterapija?

Speciali audioprograma sudaryta taip, kad skambant Mozarto ir grigališkojo choralo garsams raminausi veikiamą visa nervų sistema, smegenims suteikiama daug galios ir gaminami laimės hormonai. Sie garsai dėl savo harmonijos, aukštų dažnių gausumo, greito tempo ir universalumo stimuliuoja smegenų žievę. Yra ištirta, kad kūdikis mamos įsčiose išorinius garsus girdi per kaulą nuo 40 dB (Klopfenstein, 1993). Į aukštus dažnius (tarp 1000 – 3000 Hz ir iki 12 000 Hz) jis reaguoja judesiu (Petitjean, 1989). Mozarto ir grigališkojo choro garsai savyje talpina turtingą informaciją bagažą ties 750 ir 4000 Hz, kurie yra atsakingi už kalbos, komunikacijos sritį ir laimės hormonų – endorfinų – gamybą. Giedojimo ritmai atitinka idealų žmogaus širdies plakimą. „Juk tai, kas svarbiausia, nematoma akimis, o jaučiamą širdimi“ (Antuanas de Sent-Egziuperi).

Kaip atliekama nėščiųjų audioterapija?

Terapijos metu nėščioji gali piešti, spalvinti, dėlioti dėliones ar tiesiog miegoti. Labai svarbu atrasti laiko sau, kai aplinkoje nuolat skuba ir nerimaujama. Terapija vyksta Vaiko raidos

klinikoje, sesijos trukmė – 1 val., ciklo trukmė – 27 dienos. Sesijos metu negalima kalbėtis, naudotis telefonu, valgyti, skaityti. Po terapijos nėščiajai rekomenduojama kiekvieną dieną po 30 min. paskaityti pasaką, eilėraštį ar tiesiog padinuoti kūdikiui.

Socialinio verslo idėja – prienamas kiekvienam!

Socialinio verslo idėja – padėti kiekvienam, kuriam reikalinga parama. Vaiko raidos klinika – ne pelno siekianti organizacija, remianti vaikus ir mamas, leidžianti tikslinius leidinius, organizuojanti inovatyvias sveikatingumo terapijas ir kitaip prisidedanti prie VAIKŲ RAIDOS.

Norėdama akcentuoti motinos ir vaiko ryšį, jų emocinės sveikatos sąveikos svarbą, klinika pristato dar vieną terapiją – mamos balso terapiją. Pagrindinis jos tikslas – stimuluoti smegenis mamos balso žemo ir aukšto garso dažnių kaita, kurių stiprumas nuolat mažinamas arba didinamas, neleidžiant smegenims atsipalaiduoti. Per ausį perduodami impulsai keliauja į smegenis ir suaktyvina jų veiklą. Viskas lyg grąžinamas į mamos įsčias...

Mamos balso terapija skirta visiems ir gali būti taikoma kūdikiams nuo dviejų mėnesių amžiaus. Ji padeda vaikams, turintiems vystymosi, elgesio ar vestibuliarinių sutrikimų, mokymosi, integracijos sunkumų, genetinių ir autizmo spektro sutrikimų, psichosomatinų problemų ir kt.

Mamos balso terapija – tai unikali sveikatingumo terapija, sujungianti smegenų stimuliaciją ir ugdančią vaikų sveranankiškumą.

Džiaugiamės galėdami jums pasiūlyti šį įrankį, nes tai – didelis žingsnis visai Lietuvai.

Visas klinikos pelnas yra paskirstytas vaikams, nes taip... Mes galim!

Kojų venų varikozė

Laukiantis nėščiąją gali varginti nemalonūs pojūčiai kojose: kojų tinimas, sunkumas, raumens „deginimas“, mėšlungis ar dilgčiojimas. Šie simptomai signalizuoja apie paslaptinę ligą – kojų venų varikozę arba vadinamąjį kojų venų išsiplėtimą.

Rizikos veiksniai:

- paveldimumas;
- stovimas arba sėdimas darbas;
- staigūs svorio pokyčiai;
- hormoniniai pokyčiai;
- dažnas buvimas karštoje aplinkoje;
- nėštumas.

Nėštumo metu

Teigiamas nėštumo testas parodo padidėjusį hormono hCG kiekį kraujyje, signalizuojantį, kad moteris yra nėščia, todėl kurį laiką ovuliacija nevyks. Į šį signalą atsiliepia kiaušidės ir ima gaminti daugiau hormono progesterono. Progesteronas yra reikalingas gimdos gleivinei suvežėti: kad ji taptų tinkama gemalui prisitvirtinti. Vėliau (ir iki pat gimdymo) progesteroną gamina placenta ir taip padeda palaikyti gimdą ramybės būklės.

Progesteronas atpalaiduoja ne tik gimdoje, bet ir visų venų sienelėse esančius lygiuosius raumenis. Kitaip tariant, vyraujant progesteronui, kinta venų sienelių tonusas: silpnėja jų raumeninis elastinis sluoksnis. Kadangi nėštumo metu kojoms tenka nemažas krūvis, venos jo neatlaiko ir ima plėstis. Didėjant veninio kraujo slėgiui, kraujas sunkiau nuteka ir ima kauptis kojose. Todėl dienos pabaigoje gali būti jaučiamas kojų sunkumas ar tinimas – tai ir yra venų varikozės požymiai.

Be šių pokyčių, sparčiai didėjantis vaisius spaudžia dubenį ir taip dar labiau sunkina kraujo nutekėjimą venomis. Spaudimą didina ir pakitęs cirkuliuojančio kraujo tūris. Venos plečiasi, jų vožtuvai tampa nesandarūs, susikaupia pernelyg daug kraujo. Kojos sunkėja, tirpsta, atrodo, lyg po jas bėgiotų skruzdėlės. Šiuo metu gali išryškėti paviršinis venų tinklas ar tinti blauzdos – tai jau progresuojanti venų varikozė.

Jei sunkumas vargina antroje dienos pusėje, o pakėlus kojas aukščiau ar pagulėjus praeina, tai jau aiškūs varikozės požymiai.

Kaip gydoma kojų venų varikozė?

Namuose, siekiant palengvinti kojų būklę, gali būti naudojamas nereceptinis vaistas – heparino gelis, gerinantis vietinę mikrocirkuliaciją, mažinantis patinimą, pasižymintis uždegimą slopinančiu poveikiu.

„Išbandžiau visus būdus, kad tik „sugražinčiau“ savo kojas. Be kompresinių kojinių, padėdavo šaltas dušas ar kojų mirkymas vėsiam ežero vandenyje. Kojas puikiai gaivindavo ir tam skirtas gelis „Lioton“: naudojavau jį kartu su kitomis kūno higienos priemonėmis, o savaitgaliais gelis „keliaudavo“ kartu su manimi“, – asmenine patirtimi dalijasi Miglė.

Venų varikozė yra gydoma tiek vaistais, tiek chirurgiškai. Pastebėjus pirmuosius varikozės požymius reikėtų pasikonsultuoti su prižiūrinčiu gydytoju. Norisi priminti, kad diagnostiniai metodai šiandien yra stipriai patobulėję, o operacijos lazeriu arba specialiais klizais gali būti atliekamos ir nėštumo metu.

POŽYMIAI	LIGOS PROFILAKTIKA
Sunkumas kojose (ypač antroje dienos pusėje)	Kompresinė terapija
Kojų tinimas	Judėjimas ir mankšta
Dilgčiojimas ar mėšlungis	Sveikas gyvenimo būdas
Raumenų „deginimas“	Poilsis kojoms
Palengvėjimas palaikius iškeltas kojas	Skysčių vartojimas
Paviršinio venų tinklo išryškėjimas	Švelnus masažas ar kontrastinis dušas

Asmeninė Miglės patirtis:



TAVO KOJŲ SVEIKATAI IR KOMFORTUI

Lioton 1000[®]
(heparino natrio druska)

MAZGINIAM VENŲ IŠSIPLĖTIMUI IR JO
SUKELIAMOMS KOMPLIKACIJOMS GYDYTI



DĒL OPTIMALIOS HEPARINO KONCENTRACIJOS LIOTON 1000 SUTEIKIA SIMPTOMŲ PALENGVĖJIMĄ, SUMAŽINA PATINIMĄ, GRAŽINA KOMFORTĄ.



SUTEIKIA MALONŲ VĒSINIMO POJŪTĮ.



MAŽINA DĒL SĄNARIŲ IR RAUMENŲ TRAUMŲ, SAUSGYSLIŲ PATEMPIMO ATSIKANDANTĮ PATINIMĄ IR KRAUJOSRUVAS.

Lioton 1000 TV/g gelis. Heparino natrio druska. **Nereceptinis vaistinis preparatas. Terapinės indikacijos.** Lioton vartojamas: mazginio venų išsiplėtimo ir jo sukeltų komplikacijų (kraujo krešulių susidarymo pažeistose venose esant jų sienelių uždegimui arba be jo, uždegimo šalia venų esančiuose audiniuose bei opų, susidariusių odoje virš išsiplėtusių venų) gydymui; pažeistų venų sienelių uždegimo, pasireiškusio po chirurginių operacijų gydymui; dėl venų operacijos atsiradusių simptomų slopinimui (pvz., mėlynių, patinimo); dėl sąnarių ir raumenų traumų, sausgyslių patempimo atsiikandantį patinimo ir kraujosrūvų mažinimui. **Vartojimo būdas:** gelis tepamas ant odos pažeistoje vietoje ir švelniai įtrinamas 1-3 kartus per parą, iš tubelės patartina išspausti 3-10 cm gelio. Jeigu simptomai pasunkėjo arba nepalengvėjo, reikia kreiptis į gydytoją. **Kontraindikacijos.** Lioton vartoti draudžiama: jeigu yra padidėjęs jautrumas (alergija) heparinui arba bet kuriai pagalbinei Lioton medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Jeigu padidėjusi kraujosrūvų tikimybė, gydymas Lioton turi būti atidžiai įvertintas gydytojo; jeigu panaudojus Lioton atsiranda alergijos (padidėjusio jautrumo) požymių ir simptomų, vartojimą reikia nutraukti nedelsiant. Šio vaistinio preparato sudėtyje yra aromatinių medžiagų, savo sudėtyje turinčių citralo, citronelolio, kumarino, d-limoneno, farnesolio, geraniolio ir linalolio. Citralis, citronelolis, kumarinas, d-limonenas, farnesolis, geraniolis ir linalolis gali sukelti alerginių reakcijų. Jeigu yra atvirų žaizdų, iš odos kraujuoja arba yra odos infekcijos požymių plote, kurį reikia gydyti, Lioton vartoti draudžiama; nevartoti srityse, nepadengtoje oda (pvz., lyties organų, burnos ertmės gleivinės). Lioton sudėtyje yra etanolio, kuris gali sukelti deginimo pojūtį ant pažeistos odos. **Atstovas Lietuvoje.** UAB „Berlin Chemie Menarini Baltici“, J. Jasinskio g. 16A, Vilnius LT-03163. Tel. +370 5 269 19 47, el. paštas LT@berlin-chemie.com

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti jūsų sveikatai.

Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie LR SAM

el. paštu NepageidaujamaR@vkk.lt arba kitais būdais, nurodytais jos interneto svetainėje www.vkk.lt

Reklama paruošta 2023 m. gegužės mėn.

www.lioton.lt



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

4

M Ė N U O

Nėščioji

Ketvirtąjį mėnesį moters smegenys pripranta prie didžiulių hormoninių pokyčių. Įvyksta didelė permaina. Greičiausiai liausis varginęs pykinimas ir pradėsite normaliai valgyti.

Jutiminės vaisiaus sistemos pradeda formuotis jau antrą nėštumo mėnesį. Kūdikis įsčiose ne tik girdi ir jaučia, bet sparčiai vystosi ir jo smegenys, veikiamos jūsų minčių ir jausmų. Esantis įsčiose vaikas – tai jaučianti, prisimnanti ir suvokianti būtybė, todėl visa, kas jam atsitinka ir kas vyksta su visais mumis per devynis mėnesius, nuo patojimo momento iki gimimo, formuoja jo asmenybę, siekius ir polinkius. Yra tiesioginis ryšys tarp motinos būsenos ir fizinio, mentalinio bei emoci-

nio vaiko vystymosi. Teigiamos patirtys, išgyventos įsčiose, daro teigiamą įtaką jausmams ir troškimams, formuoja sveiką kūną ir protą, prisideda prie žmogaus fizinės, psichologinės, emocinės ir dvasinės gerovės. Nuolatinis arba ilgalaikis stresas, motinos nuogaštavimai lemia, kad į jos kraują išsiskiria pernelyg daug hormonų, sukeliančių įtampą, o tai gali pertempti kūdikio nervų sistemą.

Kartais motinystės galia pranoksta gamtos įstatymus.

Barbara Kingsolver

Todėl jau dabar išmokite atsipalaidavimo ir relaksacijos pratimų. Tai labai svarbu, nes juos galėsite taikyti viso nėštumo metu ir net gimdydama. Relaksacija neretai suvokiama kaip poilsis prie televizoriaus, knygos skaitymas patogiam kėslė ar paprasčiausias snūduriavimas. Kalbant mokslisčiau, relaksacija – tai tokia organizmo būsena, kai viso kūno raumenų tonusas sumažėja iki minimumo. Jeigu kūnas yra visiškai atsipalaidavęs, neįmanoma bijoti, nerimauti ar jausti įtampas. Pradėkite nuo paprastų raumenų įtampos ir atpalaidavimo pratimų. Stipriai suspauskite dešinę kumštį. Tuomet kaire ranka palieskite įsitempusius raumenis. Tada atpalaiduokite juos ir pajuskite, kokie jie minkšti ir net suglebę. Relaksacijos pradžioje atkreipkite dėmesį ir į savo kvėpavimą. Jis turėtų būti lygus, ramus, su nedidelėmis pauzėmis

tarp įkvėpimo ir iškvėpimo, kol patogus nekvėpuoti. „Be to, vaizduotės sukelti vaizdiniai paveikia mūsų mintis ir emocijas beveik taip pat, o kartais net stipriau nei išoriniai dalykai“, – sako joga mokytoja Irena Strazdienė. Mintyse galite sau sakyti: „Mano kvėpavimas lygus, ramus, įprastas... aš rami ir atsipalaidavusi... man nėra ko jaudintis... viskas eina tinkama linkme...“ ar pan.

Partneris

Turėkite omenyje, kad valstybė suteikia tėvystės atostogas. Pasidomėkite darbo formomis gimus mažyliui. Galbūt norėsite daugiau laiko dirbti iš namų, o jūsų darbdavys su tokia galimybe sutinka. Šiaip ar taip, pats laikas apie partnerės nėštumą pasakyti savo darbdaviui.

Dabar, kai geroji naujiena jau pranešta, abu gali užplūsti patarimų lavina. Žiūrėkite į juos su trupučiu kritikos, nepriimkite besąlygiškai. Nėštumo rekomendacijos keičiasi, ypač nuo to laiko, kai tėvai pagimdė jus. Išlausykite ir elkitės taip, kaip galvojate esant teisinga partnerės atžvilgiu.

Suplanuokite, kaip su partnere leisite laiką DVIESE gimus kūdikiui. Dabar gali atrodyti, kad viskas bus paprasta, bet patikėkite, reikės įdėti pastangų norint rasti laiko tik judviej. Labai svarbu, kad per tėvystės kelionę eitumėte susikibę rankomis ir išlaikytumėte stiprius santykius. Tėčio (partnerio) lygiavertis įsitraukimas į namų ruošos darbus, vaiko priežiūrą yra būtinas kuriant sveiką šeimos atmosferą.



Kaip auga kūdikis?

13

SAVAITĖ

SVORIS APIE 35 G, ILGIS APIE 9,5 CM, BEVEIK KAIP PERSIKAS!

Ant pirštų ima formuotis pirštų atspaudai. Vaisius atrado naują užsiėmimą: bandyti čiulpti savo nykštį ar kumštelį. Taip pat jis ima ryti amniono vandenį. Šiek tiek nurytų vandens pasisavinama per virškinimo sistemą, o likęs skystis virsta šlapimu ir pasišalina į amniono vandenį. Šią savaitę pagal išorinius lytinius organus jau galima išsiaiškinti lytį.

14

SAVAITĖ

SVORIS APIE 50 G, ILGIS APIE 10 CM, BEVEIK KAIP CITRINA!

Visi organai ir smegenys visiškai susiformavę, toliau augis ir vystysis iki pat gimimo ir po jo. Per tyrimą ultragarsu galima išvysti, kaip jis spardosi. Veido raumenys gauna impulsus iš smegenų, todėl vaisius gali daryti įvairias veido grimasas. Ant galvos ir kūno atsiranda lanūgas – švelnūs plaukeliai. Manoma, kad lanūgas padeda sureguliuoti vaisiaus kūno temperatūrą.

15

SAVAITĖ

SVORIS APIE 55 G, ILGIS APIE 12 CM, BEVEIK KAIP OBUOLYS!

Vaisius naudoja amniono vandenį vystydamas savo rijimo, čiulpimo ir kvėpavimo gebėjimus. Tai savotiška praktika besivystantiems plaučiams. Jūsų vaikučio smegenys ne didesnės negu pupelė. 23-iąją savaitę jo galva sudarys apie trečdajį kūno ilgio, o gimstant – apie ketvirtadalį. Vystosi klausos gebėjimai. Savaitės pabaigoje vaisius jau gali girdėti savo širdies plakimą ir savo pilvo gargaliavimą.

16

SAVAITĖ

SVORIS APIE 70 G, ILGIS APIE 13,5 CM, BEVEIK KAIP AVOKADAS!

Jūsų mažukas gali daryti viską, ką daro naujagimiai: čiulpti nykštį, žagsėti ir judinti akis, taip pat jausti skonį ir lytėjimą. Akys tampa jautrios šviesai, nors jos vis dar uždengtos akių vokais. Vaikuis krūpčioja nuo staigių garsų, todėl venkite triukšmingos aplinkos, garsų, keliančių stresą. Beje, genitalijos jau yra visiškai išsivysčiusios, todėl ultragarso tyrimo metu galima pamatyti, kas auga pilvelyje: mergaitė ar berniukas.

17

SAVAITĖ

SVORIS APIE 110 G, ILGIS APIE 14,5 CM, BEVEIK KAIP APELSINAS!

Kūnelis papilnėja, organizme jau kaupiasi riebalinis sluoksnis, labai svarbus organizmo šilumos bei medžiagų apykaitai. Virkštelė – gyvybinė jungtis su placenta – tvirtėja ir storėja. Baigia formuotis unikalūs pirštų atspaudai. Vaisiaus stuburo smegenis padengia mielinai. Jo paskirtis – pagreitinti siunčiamus signalus tarp vaisiaus smegenų ir nervų, esančių visame kūne, bei apsaugoti ir izoliuoti nervus.

6

7

8

9

22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42

Šį mėnesį svarbu

4-ojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

- Išduos nėščiosios kortelę
- Apsitarsite tyrimų rezultatus
- Pamatuos kraujospūdį
- Paprašys pasisverti
- Paskirs šlapimo tyrimą.

Klausimai specialistui:

- Esant reikalui pasikonsultuoti su specialistais: okulistu, dermatologu, kardiologu ir kt.
- Pasitarti dėl omega 3 riebalų rūgščių vartojimo
- Jei jaučiate emocinę įtampą, patiriate stresą, kankina baimė, pasikalbėkite su psichologu ▶ p. 7

Galimi organizmo pokyčiai

- Galvos skausmas ar net migrena
- Užgulta, pabrinkusi nosis, galbūt ir nedidelis kraujavimas
- Apvalėjantis juosmuo
- Kojų sunkumas, didesnis veninis spaudimas ▶ p. 34

Geresnei savijautai aš:

- Prieš dušą keletą minučių skiriu stiprinamajai kojų mankštai
- Leidžiu sau dienvartakę keisti dažnai, jei mano vidinis ritmas yra kintantis
- Susidėliuoju dienos darbus taip, kad po pietų neliktų įtemptų ir sunkių
- Numatau ir suplanuoju keletą ypatingų savaitgalių
- Mėgaujuosi nėščiąjų mankšta ar kursais internetu ▶ www.daoyoga.lt

Ką galiu padaryti

- Ir toliau vartoti folio rūgštį
- Įsigyti kompresines pėdkelnes, jei venos silpnesnės
- Informuoti darbdavį
- Užsiregistruoti į nėščiųjų pamokėles
- Kaip kalbėti su vyresniais vaikais? ▶ p. 66
- Atlikti 11-14 sav. būtiną tyrimą ultragarsu
- Telefone išsisaugoti svarbiausius gydytojų numerius
- Apsvarstau, ar noriu sužinoti vaiko lytį
- Pradedu galvoti apie vardus
- Įsilieju į saugias mamų grupes internete ▶ www.mylu.lt

Nėštukės malonumai

- Ultragarso nuotraukos
- Pokalbiai su šeima
- Kino filmas su vyru
- Susigraudinimai dėl malonių smulkmenų
- Ramūs savaitgaliai
- Skanus maistas
- Dženoraščio rašymas
- Namų valymo paslauga
- Atostogų planai
- Artimi santykiai ir seksas viso nėštumo metu ▶ p. 60

Kitos mamos žinutė

„Nustebsi, kiek moterų gali suprasti, ką Tu išgyveni. Ir saugokis kaltės – ji naikina sielą. Jei imsi graužti ir kaltinti save, Tavo motiniška intucija (kurią Tu turi, net jei pati to nežinai) negalės sušilti ir išsiskleisti.“ Sigita Valevičienė

Mano jausmai

Sumažėja nerimas dėl galimo persileidimo. Šiame etape dažnai sumažėja ir emocinės bangos, tačiau jautrumas išlieka.

Vis daugiau fantazuojama apie vaikelį, įsivaizduojamas būsimas gyvenimas ir tokiu būdu bendraujama su dar negimusiu kūdikiu bei pradedamas kurti ryšys su juo.

Žinia, kurią žino vis daugiau žmonių, kartais leidžia lengviau prisitaikyti prie naujos būsenos. Kita vertus, moteris gali tapti jautri replikoms, reakcijoms, pasikeitusiam santykiui su kitais (pvz., gali labai žeisti kitų globojimas arba klausimai apie savijautą, kai atrodo „nebėra manęs, tik nėštumas“).

Kaip padėti sau?

Kartais sunku priimti palaikymą, rūpestį sunkiu momentu, nes imate galvoti, jog vyras negali iki galo suvokti ir išjausti to, kas darosi jūsų viduje. Jei kankina nerimas, nesaugumo jausmas, sutrikimas, persekioja liūdesys, nemiga, valgymo sutrikimai, tai gali rodyti depresijos simptomus, todėl reikėtų kreiptis pagalbos į specialistus.

Mano 4-asis mėnuo.

DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Apie tai, kas malonu

Iš nesėkmių mokomės, o į malonius dalykus dažnai žiūrime kaip į savaime suprantamus. Vis dėlto malonius dalykus prisiminti yra svarbu, nes tai pripildo mus gerumu ir pamaitina mūsų sielą. Pakanka prisiminti paprastus kasdienius jums malonius dalykus: rytinis kavos puodelis, o gal šilta vonia vakare.

Daugybė malonių dalykų yra tiesiogiai susiję su fiziniu kūnu: maistas, šiluma, švelnūs prisilietimai, judėjimas... Tai patiriame savo kūnu. Šios mielos patirtys atkuria kūno resursus. Todėl, patiriant ir prisimenant malonius dalykus, primygtinai siūloma atkreipti dėmesį į kūno pojūčius.

Gabrielė Germanavičienė „Dėmesinga tėvystė“

Praktinė *mindfulness* užduotis
www.nestumokalendarius.lt/demesingumas-laukiantis

Odos pokyčiai

Laukiantis ir net pagimdžius jūsų odai tenka patirti daug pokyčių. Pateikiama informacija padės pasiruošti būsimiems pokyčiams.

1 NĖŠTUMO TRIMESTRAS

- **4 savaitė:** Padidėja kraujo pritekėjimas į krūtis, palietus jos tampa jautresnės.
- **7 savaitė:** Odą veikia hormonų pokyčiai, padidėja riebalų sekrecija, veidas blizga, gali išsivystyti aknė. Rinkitės drėkinamąsias, odos porų nekemšančias priemones, gerkite daugiau vandens.
- **10 savaitė:** Pirmojo trimestro pabaigoje krūtys gali padidėti vienu ar dviem dydžiais – rekomenduojama jas tapti stangrinančiomis kosmetikos priemonėmis, drėkinamaisiais kremais.
- **11 savaitė:** Krūtų speneliai tampa tamsesni, krūtų areolės padidėja. Dėl hormonų pokyčių ant veido odos gali atsirasti pigmentinių dėmių. Rekomenduojama vengti saulės, naudoti apsauginį kremą nuo saulės.

+50 % Kūne 50 proc. padidėja kraujo kiekis, todėl jaučiamas karštis ir gali pasireikšti vadinamasis „nėščijų odos švytėjimas“.

2 NĖŠTUMO TRIMESTRAS

- **14 savaitė:** Pilvukas tampa pastebimas. Rekomenduojama naudoti specialias priemones ar tiesiog drėkinamuosius kremus strijų prevencijai pilvo, liemens, šonų, šlaunų ir krūtų srityse. Patartina mankštintis, subalansuoti mitybą.
- **16 savaitė:** Padidėja melanino gamyba – tai gali sukelti odos hiperpigmentaciją, vadinamą melazma arba „nėštumine kauke“. Pigmentinių dėmių gali atsirasti skruostų, kaktos, kaklo srityse – jos įprastai palaipsniui išnyksta pagimdžius. Patamsėja strazdanos ir apgamai, patamsėja oda (ypač trynimosi vietose). Jei kyla abejonių dėl odos darinių, rekomenduojama dermatologo apžiūra, darinių tyrimai (viso kūno apgamų žemėlapis, skaitmeninė dermatoskopija ir kt.).
- **21 savaitė:** Padidėjusi gimda sukelia spaudimą, todėl kojose gali susiformuoti varikozinių (išsiplėtusių) venų, padidėti kapiliarų pralaidumas ar išsivystyti kapiliarų trapumas. Dažnai atsiranda žvaigždinių hemangiomų veido, krūtinės srityse. Po gimdymo jos šalinamos lazeriu.
- **24 savaitė:** Dėl didėjančio pilvuko oda tempiasi, galite jausti niežulį. Naudokite specialias kosmetikos priemones galimų strijų prevencijai, gerkite daugiau skysčių.
- **26 savaitė:** Gali išškoti bamba. Ji gali būti jautri, todėl rengdamasi stenkitės jos nekliudyti.

+75 % Apie 75 proc. būsimų mamų ant pilvo atsiranda vadinamoji vidurinė linija. Ji patamsėja dėl hormonų, dėl kurių patamsėja ir krūtų speneliai. Ši linija driekiasi per pilvo vidurį iki gaktikaulio.

3 NĖŠTUMO TRIMESTRAS

- **28 savaitė:** Strijų atsiradimą ir jų dydį nulemia genetika, svorio augimo greitis, netinkama mityba. Naudokite specialias kosmetikos priemones, skirtas strijų prevencijai.
- **30 savaitė:** Krūtyse aplink spenelius gali atsirasti mažų iškilimų, vadinamų Montgomerio mazgeliais, – jie drėkins krūtų areolos laktacijos metu.
- **33 savaitė:** Jei ant pilvo atsirastų raudonų bėrimų, būtina pasikonsultuoti su dermatologu – tai gali būti savaime praeinanti nėštuminė dermatozė ar įvairių nėštumo metu išsivystančių odos ligų požymis, kai reikalingas gydymas.
- **35 savaitė:** Gali ištinti rankos ar kojos, gali parausti delnai ar padai – tai po gimdymo praeina. Būtinai pasikonsultuokite su gydytoju, jei galūnės pagelto, jas ėmė niežėti ar veidas paburko

+90 % Apie 90 proc. nėščijų atsiranda strijų pilvo, krūtinės, šlaunų ar rankų srityse.

Priaugus svorio gali atsirasti kabančių smulkių išaugėlių (papilomų) odos trynimosi vietoje, kaklo, pažastų ar kitose srityse. Kartais dalis jų po gimdymo išnyksta, likusias galima šalinti įvairiais destruktiniais metodais. Strijų gali atsirasti ir dėl hormonų pokyčių, svorio priaugimo ar jo atsikratymo, brendimo laikotarpiu, genetikos, hipovitaminozės, nepakankamos odos mitybos. Strijos dažniausiai išryškėja pilvo, šlaunų, krūtų, juosmenis srityse ir kitose kūno vietose, kur tempiasi oda.

Gali būti, kad neįsiimant prevencijos priemonių strijos išryškės vėliau, todėl po gimdymo labai svarbu toliau tinkamai prižiūrėti odą.

PO GIMDYMO

6 savaitės. Normalu, kad kurį laiką po gimdymo atrodysite it nėščia. Gimda traukiasi ir tampa tokio dydžio, kokio buvo prieš nėštumą, maždaug šešias savaites.

Strijos galutinai neišnyks, bet taps mažiau pastebimos. Naudokite specialias kosmetikos priemones, padedančias mažinti strijas ir gerinti odos elastingumą, apsilankykite estetiškos medicinos klinikoje ir pasitarkite dėl strijų korekcijos lazeriu.

Maitinančioms moterims siūloma naudoti natūralias priemones, rinktis rankomis arba vakuuminėmis taurėmis atliekamus masažus. Vengti rūgštinių, injekcinių arba lazeriu atliekamų procedūrų, nes po gimdymo keičiantis hormonams gali pakisti odos struktūra ir spalva. Kitas procedūras siūloma

atidėti vėlesniam laikotarpiui.

Kiekvienai pacientei, atsižvelgiant į jos odos būklę, rekomenduojamas individualiai parinktų gydymųjų procedūrų kompleksas, į kurį dažniausiai įeina masažas rankomis, vakuuminis masažas, šaltčio lipolizė ir kūno įvyniojimai.

Odos pigmentacija ir (arba) aknė išliks, ypač jei maitinsite krūtimi. Naudokite apsaugines priemones nuo saulės (SPF 30–50). Apsilankykite estetiškos medicinos klinikoje, kur jums parinks kosmetikos priemones, atliks tinkančias procedūras (pigmentinių dėmių ar aknės bėrimų randų korekciją lazeriu, biorevitalizaciją, mezoterapiją, veido valymą, elektroporaciją ir kt.).

Išsiplėtusios kojų venos, kapiliarų tinkleliai ant kojų, žvaigždinės heman-

giomos neišnyks – jos šalinamos medicininis lazeriu.

Papilomos, karpas ir kiti naujai susiformavę dariniai po gimdymo dažniausiai neišnyksta – dermatologai juos šalina lazeriu ir kitais metodais.

Riebalų sankaupos probleminėse zonosose gali išlikti dėl staigių svorio pokyčių. Subalansuokite mitybą, sportuokite, apsilankykite pas kūno priežiūros specialistą, kuris parinks jums tinkančias procedūras (limfodrenažą kaip presinės terapijos aparatą, šaltčio lipolizę, liekninamuosius kūno įvyniojimus, masažus ir kt.).

Medžiaga parengta bendradarbiaujant su Estetinės medicinos ir dermatologijos klinikos „Grožio pasaulis“ gydytoja dermatologe Sandra Kavaliauskiene.



LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

JŪSŲ KŪNO APSAUGA

PHYTOLASTIL
Strijų prevencija
ir korekcija

80 % sumažėja
įsisenėjusių strijų⁽¹⁾



**Koncentruota
sudėtis su 97 %
natūralios kilmės
sudėtinųjų medžiagų⁽²⁾.
Rekomenduojama
ginekologai ir
dermatologai.**

**STRIJŲ SUSIDARYMUI
KELIĄ UŽKERTANTI
SUDĖTIS**
Nuo trečio nėštumo
mėnesio

VEIKIANTI SUDĖTIS
Nuo 8 ir daugiau
savaičių

(1) Klinikinių tyrimų, kuriuose dalyvavo 45 savanoriai ir PHYTOLASTIL koncentratą naudojo 40 dienų du kartus per dieną, vertinimas -% respondentų

(2) PHYTOLASTIL gelis: 97,87% / Koncentratas: 98,32% natūralios kilmės sudėtinės medžiagos

Intymioji higiena

Pastojus moters kūnas patiria daugybę pasikeitimų. Vienas iš pirmųjų pokyčių yra makšties išskyros. Normalios makšties išskyros nėštumo metu gali būti skaidrios, baltos, kartais pieniškos, švelnaus, neretai rūgštaus kvapo. Bet kuris iš šių variantų neturėtų gąsdinti – taip yra dėl normalių makšties pH pokyčių. Pakitusi hormonų koncentracija organizme pakeičia ir intymių vietų pH – jis neutralėja.

Makšties pH yra apie 4. Tai natūrali pieno rūgšties bakterijų (laktobakterijų) terpė, palaikanti bakterinės floros balansą. Jei naudojama netinkama intymios higienos priemonė, ypač jei vietoj specialių prausiklių naudojamas muilas ar dušo želė, šis balansas gali būti sutrikdomas, pH padidėja, o natūrali bakterijų apsauga nusilpsta.

Prausimosi priemonės

Nėštumo metu išskyrų pagausėja, todėl moterims norisi dažniau apsiprausti. Tačiau persistengti nereikėtų, nes labai lengvai galima pažeisti natūralų balansą ir apsaugą, kuriuos užtikrina „gerosios“ bakterijos. Naudokite saugias priemones natūraliai makšties florai ir pH balansui palaikyti. Reikėtų rinktis tik specialias, intymiajai higienai skirtas priemones, kurių pH 3,5–5,5. Toks pH atitinka fiziologinę silpnai rūgščią makšties terpę. Apsiprausti pakanka vieną kartą per dieną. Visuo-

met kryptimi nuo makšties į išangę, o ne atvirkščiai. Prausiklį reikia itin gerai nuskalauti.

Nusausinimas

Apsipraususi kruopščiai nusausinkite odą, leiskite jai nudžiūti, neskubėkite mautis apatinių drabužių (ypač su įklotais), jei oda dar drėgna. Apsišluostyti geriausia vienkartiniai rankšluosčiai. Jei naudojate medvilninius, reikėtų turėti atskirą intymiajai higienai, būtinai dažnai juos keisti, skalbti karštam vandenyje, gerai išskalauti.

Apatiniai drabužiai

Svarbu, kad jie būtų natūralaus pluošto, pakankamai laisvi, negali trinti ar spausti. Skalbdama apatinius rinkitės kuo švelnesnes skalbimo priemones, labai gerai išskalaukite, išlyginkite karštu lygintuvu.

Higieniniai įklotai

Jei tik galite, pasistenkite naudoti juos kuo rečiau arba rinkitės medvilninius, ekologiškus, nedirginančius dėl išorinio ar vidinio sluoksnio sudėties. Jei vargina pasiaikartojanti bakterinė vaginozė, geriau įklotai visai atsisakykite. Įklotai neleidžia odai laisvai kvėpuoti, skatina prakaitavimą, o susikaupusi drėgmė intymioje srityje, savo ruožtu, sudaro puikią terpę bakterijoms dauginis.

Intymiosios higienos servetėlės

Drėgnų servetėlių naudojimas neturėtų pakeisti prausimosi vandeniui. Jos nėra kenksmingos, tačiau reikėtų naudoti tik specialias, skirtas intymiajai higienai. Veidui ir rankoms valyti skirtos servetėlės turi alkoholio ir kitokių medžiagų. Todėl jei naudosite jas

intymiajai higienai, galite labai sudirginti odą ir gleivinę.

Mityba ir vaistai

Vartojant vaistus ar netinkamai maitinantis sutrinka bendra organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyra. Tai atitinkamai gali paveikti ir makšties mikroflorą. Vertėtų rinktis kuo natūralesnius maisto produktus, pakankamai valgyti šviežių daržovių, reguliuojančių organizmo pH, ir rauginto pieno produktų be cukraus, papildančių organizmą gerosiomis bakterijomis. Į savo kasdienę mitybą įtraukite jogurtus ir kitus fermentuotus maisto produktus. Tokiu būdu skatinsite gerųjų bakterijų dauginimąsi organizme.

Infekcijos požymiai

Nėštumo metu natūralus makšties balansas sutrinka ir dėl hormoninių organizmo pokyčių. Pagausėjusios nemalonus kvapo baltos išskyros, niežulys ar skausmingas šlapinimasis – pagrindiniai bakterinės vaginozės simptomai. Jei atsiranda infekcijos simptomų, kreipkitės į gydytoją ginekologą, kuris apžiūros metu paims šiek tiek makšties išskyrų tepinėliui, iš kurio nustatys galimą ligą ir paskirs gydymą.

Įtarti makšties infekciją turėtumėte, jei makšties išskyros yra žalsvos ar gelsvos spalvos, intensyvaus kvapo, jei makšties srityje yra paraudimas, patinimas, jaučiamas niežulys. Nedelsiant kreiptis į savo gydytoją turite ir pastebėjus kraujavimą, lydimą skausmo ar be jo.

Jei nemalonūs simptomai nedingsta išbandžius net visas aprašytas priemones, reikėtų nedelsiant apsilankyti pas gydytoją ginekologą. Jokių būdu nebandykite nustatyti sau diagnozės ir gydymo metodų pačios, iš interneto ar draugų patarimų!

clinically
pH
5.5
tested

sebamed®



INTYMI HIGIENA prasideda nuo tinkamo pH 3,8

- Kasdienei merginų ir moterų intymiai higienai
- Skatina natūralią apsaugą nuo bakterijų ir grybelių
- Su natūralia pieno rūgštimi, ramunėlių ekstraktu ir alijošiumi

MĖNUO

Nėščioji

Kai kurias moteris depresyvi nuotai-ka kankina ne tik po gimdymo, bet ir nėštumo metu. „Apniko negatyvios mintys? Reaguokite ramiai, tiesiog gužtelėkite pečius ir nukreipkite savo dėmesį į ką nors įdomesnio“, – moko kultinė psichologijos knygų autorė Louise L. Hay. Prastesnių minučių su-reikšminti neverta, tačiau nepraleiskite tokių požymių kaip užsitęsęs liūdesys, nerimas, verksmingumas arba panikos priepuoliai. Apie šias būsenas reikėtų pasipasakoti šeimos gydytojui ar nėš-tumą prižiūrinčiai akušerei.

Emocinė savijauta

Labai svarbi vaisiaus raidai ir besilau-

kiančios mamos emocinė savijauta. Tai, ką išgyvena moteris nėštumo metu, iš-gyvena ir vaisius.

Laukdamasi moteris gali patirti labai daug įvairių vidinę įtampą ir nerimą ke-liančių jausmų: gali nerimauti dėl vai-kelio sveikatos, ar sugebės būti gera mama, dėl pasikeitusių santykių su vyru, dėl darbo ir savo karjeros.

Besilaukiančios moterys dažnai patiria ir gimdymo baimę. Svarbiausia jausmų neslopinti – jie kyla iš mūsų senųjų smegenų. Bandymas save įtikinti, kad „ne-logiška“ taip bijoti ar nerimauti, tikrai nepadės. Tačiau gali padėti keli dalykai.

- 1 Pirmiausia, pasiruošimas moti-nystei (mokymai apie gimdymą, laikotarpį po gimdymo) – tai suteikia aiškumo ir kartu daugiau saugumo.
- 2 Antra, pokalbiai su artimais žmo-nėmis, draugėmis, kitomis vaiku-čių jau turinčiomis moterimis – tai suteikia galimybę pasidalyti jaus-mais ir suprasti, kad tokie jausmai yra natūralūs; pokalbiai padeda rasti būdų, kaip sau padėti.
- 3 Tyrimais įrodyta, kad įvairios atsi-palaidavimo technikos – kvėpavi-mas, meditacija, šokis, judėjimas ar plaukiojimas – aktyvina para-simpatinę nervų sistemą (mokėji-mas save nuraminti labai padės ir gimdymo metu). Jei emocijos labai intensyvios, kreipkitės pagal-bos į specialistus – psichologus, psichoterapeutus.

Besilaukiančios mamos patirtas ilgalaikis stresas siejamas su vaiko struktūri-niais smegenų pakitimais, o ilgalaikės neigiamos emocijos veikia ir intelek-tinius vaiko gebėjimus“, – perspėja neu-rologė Vitalija Greševičienė.

Naujos gyvybės laukimo laikotarpiu itin aktualios tampa terapijos, pade-dančios atsipalaiduoti, nusiraminti, padėti kūnui prisitaikyti prie pokyčių. Masažas – veiksminga priemonė ▶ p. 55 Tikrai žinome, kad tada, kai jaučiatės gerai, jūsų vaikutis maudosi malonu-mų ir geros nuotaikos hormonuose, kuriuos išskiria jūsų kūnas. Masažu galima mėgautis nuo pirmų iki paskutinių nėštumo dienų.

Motina nėra tas žmogus, į kurį reikėtų atsiremti, tai žmogus, kad atsiremti nereikėtų.

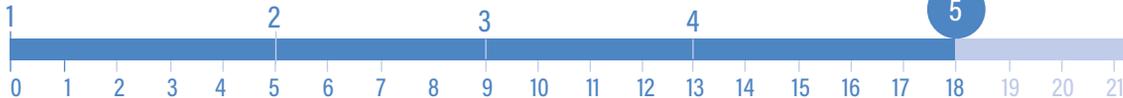
Dorothy Canfield Fisher.

Partneris

Motinos ir vaiko ryšys mezgasi jau nėštumo metu, kai pradedamas kurti vaiko saugos jausmas, psichologinės ir fizinės sveikatos pagrindai. Mylima ir pasitikinti savo vyru (partneriu) moteris 3,37 karto dažniau pagimdo sveiką kūdikį, palyginti su moterimis, kurios yra nemylimos.

Galite drauge lankyti pasirengimo tėvystei kursų, lydėti moterį į konsul-tacijas su nėštumą prižiūrinčiais gy-dytojais, taip pat planuokite būti šalia gimdymo metu.

Pasitikėti savimi – jūs esate tėtis ir galite sėkmingai pasirūpinti savo vaiku!



Kaip auga kūdikis?

18

SAVAITĖ

SVORIS APIE 170 G, ILGIS APIE 160 MM, BEVEIK KAIP BUROKĖLIS!

Ima matytis mažičiai antakiai. Raumenys aplink užmerktas akis gali trūkčioti. Ant dalies nervų, siejančių vaisiaus galūnių raumenis su nervų sistema, atsiranda apsauginis riebalinis sluoksnis. Tai leidžia atlikti ne lėtus, o greitus ir koordinuotus judesius. Dauguma moterų jau jaučia vaisiaus judesius. Ultragarinio tyrimo metu galite pamatyti, kaip vaisius spardosi.

19

SAVAITĖ

SVORIS APIE 200 G, ILGIS APIE 180 MM, BEVEIK KAIP PAPRIKA!

Jūsų vaiko smegenų ląstelės toliau sparčiai dauginasi ir greitai auga smegenų apimtis. Nugaros smegenyse nervai sujungia viršutines ir apatines galūnes. Vaisiaus oda pradeda gaminti ir išskirti apsauginį sluoksnį - verniksą - baltą varškinę masę, kuri ne tik apsaugo ir drėkina mažylio odą, bet gimdymo metu veikia kaip lubrikantas - padeda slysti gimdymo kanalu.

20

SAVAITĖ

SVORIS APIE 260 G, ILGIS APIE 190 MM, BEVEIK KAIP GRANATAS!

Ant galvos pasirodo pirmieji plaukai, labai ploni ir tankūs. Galvos, antakių ir blakstienų srityje plaukų folikulai vystosi greičiau negu kitose vietose. Rankos sugeba stipriai čiuopti, kojos jau gerai išsivysčiusios, galima pamatyti blauzdą, kelį, kulną. Žarnyne susidaro mekonijus (juodos, lipnios išmatos) - tai bus pirmosios naujagimio išmatos.

21

SAVAITĖ

SVORIS APIE 340 G, ILGIS APIE 216 MM, BEVEIK KAIP BANANAS!

Akys greitai juda po uždengtais vokais. Skonio čiuptukai liežuvyje gerai išsivystė ir vaisius pradeda gerti gana daug gemalinių vandenų. Sparčiau pradeda augti širdis, plaka dukart dažniau nei suaugusiojo. Plakimą galite išgirsti stetoskopu. Oda iš permatomos palaipsniui tampa rausva, kaip ir kapiliarai po ja. Antakiai darosi tankesni, lūpos labiau apibrėžtos.

22

SAVAITĖ

SVORIS APIE 400 G, ILGIS APIE 250 MM, BEVEIK KAIP MANGAS!

Per paskutines 15 savaičių kūdikio smegenys auga fenomenaliu greičiu. Tyrimai rodo, jog šioje stadijoje kūdikis pradeda girdėti įvairius išorės garsus. Akys susiformavusios, bet rainelė dar neturi pigmento. Jau visiškai susiformavusios ausys, jos savo įprastinėje vietoje. Nagai auga link pirštų galiukų. Mergaitėms ima vystytis pieno liaukos, o berniukų sėklidės ima leistis iš dubens į kapšelį.

6

7

8

9

22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42

Šį mėnesį svarbu

5-ojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

- Aptarsite tyrimų rezultatus
- Pamatuos kraujospūdį
- Paprašys pasisverti
- Paskirs šlapimo tyrimą
- Pamatuos gimdos dugno aukštį
- Įvertins vaisiaus širdies tonus
- Siųs ultragarso tyrimui

Klausimai specialistui:

- Ar pakanka skysčių
- Rekomendacijos dėl palaikomojo diržo pilvui
- Apie mitybos įpročius ir nėštumo diabeto riziką
- Dėl konsultacijos pas psichologą

Galimi organizmo pokyčiai

- Nereguliarūs, neintensyvūs gimdos susitraukimai
- Sunkesnis tuštinimasis, užkietėję viduriai
- Sumažėjęs hemoglobino kiekis dėl padidėjusio kraujo tūrio
- Kojų mėšlungis naktimis
- Kojų tinimas, veido paburkimas



Geresnei savijautai aš:

- Gaminu sau svajonių pusryčius
- Turiu pasiruošusi raminančios muzikos sąrašą grojaraštyje
- Skatinu save atsisakyti nemalonių dalykų, jei iki šiol nedirsau
- Atrandu nėščiųjų aprangos stiliaus pavyzdžių, nusifotografuoju
- Išsirenku knygą, kuri nuteikia optimistiškai ar pralinksmina
- Išmokstu kelias *mindfulness* praktikas, jos nuostabiai nuramina
- Saugau save ir savo prioritetus, moku (ar išmokstu) pasakyti „Ne“.

Ką galiu padaryti

- Apsilankyti pas ginekologą, jei nėštumą prižiūri kitas specialistas
- Susidaryti mokymų planą
- Susirasti netoliese organizuojamas nėščiųjų mankštas
- Pasidairyti ir išsisaugoti idėjų fotosesijai
- Įprasti reguliariai atlikti Kėgelio pratimus
- Kreiptis pagalbos SKPC, jei patiriu smurtą santykiuose

Nėštukės malonumai

- Nėščiosios pagalvė
- Svajonės; sako, užrašytos pildosi
- Masažas
- Vaisiai kasdien
- Keisti skonių derinius
- Pilvuko nuotraukos
- Nauji šeimos ritualai
- Šeimos moterų ratas

Kitos mamos žinutė

„Noriu palinkėti Tau nebijoti būti savimi – būti TIKRAI su savimi. Būti SAŽININGAI sau. Jei pavargai, bijai, nežinai – tai nėra blogai, tai TIKRA. Jei pradedi suprasti, kas Tave neramina, vadinasi, jau esi ATRADIMŲ kelyje...“ Vilma Sirvydienė

Mano jausmai

Jėgų ir emocijų antplūdis, kurį dažnai lydi pagerėjusi fizinė savijauta. Ateina palengvėjimo jausmas ir tikėjimas savimi, savo kūnu.

Vaikelio judesiai ir vaizdas ultragarso tyrimo metu atneša įsisažmoninimą, kad viduje gyvena mažylis. Suintensyvėja ryšys su vaikiu. Mama pradeda su juo kalbėti, reaguoti į jo judėjimą, jam priskirti tam tikras charakterio savybes. Šis ryšys suteikia tvirtumo jausmą.

Pradedantis ryškėti pilvukas sukelia dvejopus jausmus. Kartais moteris gali imti didžiuliotis, o kartais jautis nesaugiai, kad visi kiti gali pamatyti tai, kas intymu. Gali kilti noras saugoti, neleisti liestis.



Kaip padėti sau?

Puikus laikas stebėti, kas jums patinka, kas traukia, domina, kada ir kaip pailsite. Su kokiais žmonėmis malonu bendrauti. Tai resursai, kurių labai reikia. Taigi, ne tik gimdymas, bet ir visas motinystės virsmas vyksta tokiu principu.



Mano 5-asis mėnuo.



DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Išbuvimas su diskomfortu

Gyvenime skausmas ir diskomfortas, tiek fizinis, tiek nefizinis, yra neišvengiamas. Taigi mėgindami išvengti to, kas nemalonu, priimame daug save ribojančių, nepalankių sprendimų. Kita vertus, kuo labiau ko nors vengiame, tuo labiau kenčiame su tuo susidūrę. Susidūrus su nemaloniais dalykais svarbu:

- **priimti** situaciją tokią, kokia ji yra iš tiesų;
- **nevertinti** nei savęs, nei aplinkinių. Neieškoti, kas dėl to kaltas;
- **atjausti** save, kai blogai jaučiuosi. Atrasti sau gražių paguodžiančių žodžių.

Gabrielė Germanavičienė „Dėmesinga tėvystė“

Praktinė *mindfulness* užduotis
www.nestumokalendarius.lt/demesingumas-laukiantis

Vaisiaus judesių stebėjimas

Nėra jokių griežtų normų ar lentelių, kiek ir kaip intensyviai turėtų judėti vaikelis, nes kiekvienas vaisius turi savitą ramybės ir budrumo ciklą, kuris gali keistis skirtingais nėštumo tarpniais. Paprastai sakoma, kad vaikelis turėtų judėti taip pat dažnai, kaip jų dėdė paskutines kelias savaites. Kol jaučiate, kad vaikelio judesių dažnumas ir intensyvumas iš esmės nepasikeitė, galite manyti, kad jam viskas gerai. Nuo 32–33 sav. judesiai tampa retesni, bet jų skaičius yra pakankamas iki gimdymo.

VAISIAUS JUDESIŲ SKAIČIAVIMAS IR REGISTRAVIMAS – tai paprasčiausias vaisiaus būklės tyrimo metodas, kurį nuolat turi atlikti pati nėščioji. Pagal vaisiaus judesių dažnį, pobūdį ir pokyčius galima spręsti, kaip vaikutis jaučiasi gimdoje, ir laiku sužinoti, jam netrūksta deguonies.

- Mažylis spurdėti pradeda jau 10 nėštumo savaitę.
- Moterys, kurios laukiasi pirmą

kartą, vaikučio judesius pajaučia 18–20 nėštumo savaitę, o jau gimdžiusios, tai pajunta anksčiau.

- Iki 30 nėštumo savaitės pakanka kasdien atkreipti dėmesį, ar jaučiate vaikelio judesius. Nei judesių kiekis, nei jų pobūdis šiuo laikotarpiu neparodo vaisiaus būklės. Jei kurį laiką judesių nepajutote, galite atsiguolti ir jų palaukti.
- Nuo 31 nėštumo savaitės judesiai tampa šiek tiek retesni. Gydytojai pataria nėščiosioms stebėti judesius trečiąjį trimestrą tam, kad suvoktų vaikelio ritmą, jo ramius ir aktyvius periodus, judėjimo dažnį, intensyvumą. Tada nėščioji lengviau pajus, jei judesių pobūdis pakis.
- Sveikas vaisius 30–40 nėštumo savaitę būna labai aktyvus: čiulpia nykštį, čiumpa rankomis ir kojomis, būdingi ritmiški krūtinės ląštos judesiai.

Stebint vaisiaus judesius, reikia įvertinti tai, jog sveiko vaisiaus ramaus miego periodas kaitaliojasi su aktyvumo periodu. Šio periodo trukmė ilgėja proporcingai didėjant vaikučio amžiui. Išnešioti vaisiaus ramaus miego periodai, trunkantys 20–60 min., kaitaliojasi su kūno aktyvumo protrūkais, trunkančiais 6–15 min.

Esant didesnės rizikos nėštumui vaisiaus judesius skaičiuoti ir registruoti reikėtų kiekvieną dieną ar taip, kaip nurodo gydytojas.

Būtina kreiptis į gydytoją įtarus, jog:

- vaisius nejudą;
- vaisiaus judesiai dienos metu ar per kelias dienas tolygiai silpnėja arba jų mažėja.

JUDESIŲ POBŪDIS

Silpni	Lyg silpni atskirų galūnių judesiai.
Stiprūs	Lyg vaisius stipriai spirtų kojytėmis ar staiga krūptelėtų.
Sukimosi	Lyg vaisius visu kūneliu vartytųsi gimdoje.
Žagsėjimas	Tai ritmiškas žagsėjimas. Tačiau tai nėra judesys.

Kaip skaičiuoti ar stebėti vaisiaus judesius?

1 BŪDAS. Judesių serijų stebėjimas. Norma yra apie 10 grupinių judesių (serijų) / 12 val. Kai vaikutis sujuda be pertraukos kelis kartus iš eilės, tai reikia vertinti kaip vieną judesių seriją. Kai suskaičiuojate 10 grupinių judesių, tą dieną galite daugiau nebeskaičiuoti.

2 BŪDAS. Registravimas lentelėje. Pasirinkite sau patogų laiką, tik pagaidautina, kad kasdien tai darytumėte panašiu laiku ir ne trumpiau kaip 30 min. Kurio paros metu skaičiuoti vaisiaus judesius, nėra svarbu. Vaisiaus judesius stebėkite atsipalaidavusi, gulėdama ant kairiojo šono, nes būtent taip gulint pagerėja vaikelio kraujo apykaita. Norma yra 5 krust./30 min. Jei pajutote 5 ar daugiau judesių, tą dieną galite daugiau nebeskaičiuoti, tačiau jeigu mažiau nei 5, tyrimą pratęskite dar vienu pusvalandžiu papildomai. Vėl neužregistravus penkių judesių, skaičiuoti reikia dar valandą.

Judesių skaičiavimo lentelė

sav.

	P	A	T	K	P	Š	S
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

sav.

	P	A	T	K	P	Š	S
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

sav.

	P	A	T	K	P	Š	S
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

sav.

	P	A	T	K	P	Š	S
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

sav.

	P	A	T	K	P	Š	S
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

sav.

	P	A	T	K	P	Š	S
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							



6

M Ę N U O

Nėščioji

Partnerystėje palaikykite vienas kitą, rinkitės padrašančias kalbas ir dėkinumą. Tai padeda išvengti kaltinimų, priekaištų, kartu kitas žmogus jaučiasi vertinamas, svarbus. Pvz.: *Ačiū tau, kad pasirūpinau pirkiniais, galėsiu pagaminti vakarienę. Norėčiau sudėlioti mūsų šeimos šios savaitės planus, kad galėčiau planuoti savo susitikimus. Būčiau dėkinga, jeigu [pavalgęs lėkštę įdėtum į indaplovę / skalbinius dėtum į skalbinių krepšį / išplautum grindis / pagamintum vakarienę...]* ir pan.

Nėštumas – labai dėkingas laikas kurti namų dvasią ir jaukumą, šeimos ritualus bei artumo praktikas. Kokia tinka-

miausia namų aplinka? Tokia, kurioje galima nusiraminti. „Tai turi tapti savotišku įpročiu, kaip rankų plovimas. Deja, esame praradę bendrus ritualus šeimoje, pvz., bendras vakarienes, kurios ugdo sugebėjimą išgirsti, išklausti kitą“, – tvirtina psichiatrijos profesorius Arūnas Germanavičius.

Būtinai kviečiame apsižvalgyti, ar gyvenate saugioje aplinkoje. Galvodama apie saugią aplinką vaikui, pradėkite nuo tarpusavio santykių, asmeninio elgesio, rūpinimosi savo kūnu, miegu, poilsiu, o tada pagalvokite, kuo kvėpuojate, ką dedate į burną, ką pasisavinatė per odą. Atkreipkite dėmesį į visas buitį lengvinančias priemones: antibakterinį muiluką klozete, oro gaiviklį, kvapųjį tualetinį popierių, kriauklės šveitiklį, indų ploviklį, putas kilimams valyti, baliklį, skirtingus vamzdžių, stiklų, veidrodžių ir kitų paviršių valiklius. Ar tikrai kiekvienos iš šių priemonių reikia jūsų – kūdikio laukiančiuose – namuose? Nėštumo metu rinkitės tik tai, kas būtina, o cheminių priemonių naudojimą keiskite saugiomis sau, būsimam mažyliui ir aplinkai.

*Tik laimingoje
šeimoje auga laimingi
vaikai.*

Šiuo metu pakinta nėščiosios laikyena: galva palinksta į priekį, suapvalėja pečiai, stuburas palinksta į priekį, didėja juosmens išlinkimas, pėdos linksta į plokščiapadystę, išsitiesia keliai. Kad būtų išlaikyta pusiausvyra, pasikeičia stuburo išlinkimas, prisitaikant prie

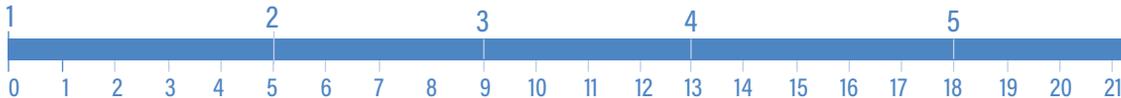
laipsniškai didėjančio pilvo, svorio centras pasislenka aukštyn ir į priekį dėl gimdos ir krūtinių padidėjimo.

Partneris

Nors ir kaip knieti imtis esminių namų atnaujinimo darbų, nėštumo metu geriau atsisakykite būsto remonto ar renovacijos. Jei šio proceso išvengti neįmanoma, paprašykite partnerės pasišalinti iš remontuojamų patalpų, kol statybinių medžiagų garai ir kvapas visiškai išsivėdins. Remonto darbai dažnai užtrunka ilgiau, nei planuojama, nuolatinė netvarka sukelia chaoso jausmą ir prisideda prie pervargimo.

Nepamirškite, kad baldų, tekstilės, būsto apdailos pramonėje naudojamos kenksmingos medžiagos neišsivėdina daugelį metų. Todėl atsargiai rinkite naujus baldus, kilimus, o ypač būsimą mažylio kambariui. Stenkitės atnaujinti esamą namų tekstilę, patalynę, įkvėpti senuosius baldus naujam gyvenimui juos restauruodamas.

Šiuo laikotarpiu galite pastebėti, kad labai trūksta miego ne tik partneriui, bet ir jums. Galbūt pašąmoningai jaudinatės dėl būsimų pokyčių šeimoje, o gal trukdo nuolat besivartanti ir dažnai naktį į tualetą keliaujanti partnerė. Jei nepadeda jokios išbandytos priemonės, pabandykite porai naktų tiesiog išeiti miegoti į kitą kambarį. Tuomet kiekvienas iš jūsų turės galimybę išimiegoti taip, kaip tik jam įmanoma geriausiai. Žinoma, nemalonus jausmas jaustis išretmtam iš savo lovos, tačiau žvalumas, pojūtis, kad pagaliau pailsėjai, ir gera partnerės nuotaika turėtų atsverti šį nepatogumą.



Kaip auga kūdikis?

23

SAVAITĖ

SVORIS APIE 450 G, ILGIS APIE 28-30 CM, BEVEIK KAIP GREIPFRUTAS!

Širdies ritmas sumažėjo maždaug iki 140-150 dūžių per minutę. Toliau vystosi visi organai ir pradeda funkcionuoti, išskyrus plaučius, kadangi dar nesusidariusios alveolės (plaučių pūslėlės oro apykaitai). Vaisiaus kaulų čiulpai ima gaminti kraujo ląsteles, iki šiol šį darbą atliko kepenys ir blužnis. Vaisius tampa jautresnis garsams, netgi gali reaguoti į tam tikrą garsą judesiu gimdoje.

24

SAVAITĖ

SVORIS APIE 550-700 G, ILGIS APIE 32 CM, BEVEIK KAIP KOKOSO RIEŠUTAS!

Mažylio plaučiai augina vamzdelinius išsišakojimus, kurie sudarys išsistą kvėpavimo medį. Jis, kilnodamas antakių, gali daryti įvairias veido mimikas. Miego ir būdravimo režimas tampa vis aiškesnis, nuolat reaguoja į prisilietimus ir garsus, galimas „šokis“ pagal girdimą muziką. Šiuo metu gimę vaikučiai jau turi galimybę išgyventi.

25

SAVAITĖ

SVORIS APIE 650-800 G, ILGIS APIE 33 CM, BEVEIK KAIP BROKOLIS!

Kūnas iš lieso tampa putlus, nes ryškėja poodinis riebalinis sluoksnis. Šie riebalai padės palaikyti kūno temperatūrą po gimimo. Plaukai turi spalvą ir tekstūrą, bet tai po gimimo gali pasikeisti. Vaisiaus pojūčiai tampa vis sudėtingesni: akyse atsiranda ląstelių, kurios leidžia reaguoti į šviesą, vystosi refleksai, į garsą gali reaguoti šokčiojimu arba spardymusi.

26

SAVAITĖ

SVORIS APIE 801-950 G, ILGIS APIE 34 CM, BEVEIK KAIP MORKA!

Plaučiuose esantys oro burbulėliai (alveolės) beveik visiškai susiformavę, tačiau dar nefunkcionuoja ir yra užpildyti skysčiu, kvėpavimo judesiai atliekami įkvėpiant ir iškvėpiant nedidelį kiekį amniono vandens, kurie būtini plaučiams vystytis. Vaisiaus skonio svogūnėliai dabar jau visiškai išsivystę, šnervės ima atsiverti, burna ir lūpos tampa jautresnės. Užsimezga nuolatiniai dantys: iltiniai ir kandys.

27

SAVAITĖ

SVORIS APIE 950-1100 G, ILGIS APIE 35 CM, BEVEIK KAIP BAKLAŽANAS!

Galvos smegenų paviršius padidėja, tačiau vis dar atrodo lygus. Šią savaitę vaisius pirmą kartą atveria akis. Jis turi reguliarias miego ir būdravimo fazes, kurių metu nuo šiol atmerkia ir užmerkia akis. Šios fazės metu jo kūnas gali trūkti, būsimoji mama tai gali netgi pajaušti. Taip pat vaisių gali kamuoti žagsulys: jaučiami ritmiški judesiai.

6

7

8

9

22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42

Šį mėnesį svarbu

6-ojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

- Aptarsite tyrimų rezultatus
- Pamatuos kraujospūdį
- Paprašys pasisverti
- Paskirs šlapimo tyrimą ▶ p. 11
- Pamatuos gimdos dugno aukštį
- Įvertins vaisiaus širdies ritmą
- Paskirs gliukozės toleravimo tyrimą ▶ p. 12,13

Klausimai specialistui:

- Pasitarti dėl maisto papildų vartojimo ▶ p. 26
- Rekomendacijos dėl mikroelementų ir vitaminų tyrimo kartu su bendru krauju tyrimu

Galimi organizmo pokyčiai

- Rėmens graužimas
- Padažnėjęs šlapinimasis
- Pasunkėjęs kvėpavimas
- Padidėjusios krūtų areolės, padidėjusi pigmentacija
- Neramus miegas

Geresnei savijautai aš:

- Giliai kvėpuodama „prisitiniu“ save deguonies parke ar miške
- Dažniau paprašau partnerio, kad palepintų prisilietimais
- Jei savijautą pagerina saugūs medicinos preparatai, išbandau tai
- Paskambinu mamai ar kitam brangiam žmogui
- Stebiu savo kūną. Kaip reaguojau į įvykius, kitus žmones, informaciją. Kokias ir kuriose konkrečiai kūno vietose reakcijas jaučiu? Gebėjimas jausti kūną labai padės gimdymo metu
- Atsisakau klausyti baisių kitų nėštumų istorijų

Ką galiu padaryti

- Suplanuoti įsigyti nėščųjų drabužių, pasiteirauti, ar draugės nesidalina savais
- Miegoti ant kairiojo šono
- Apžiūrėti, kokios tėvų ar mamų bendruomenės burias netoliese
- Įsigyti knygų apie nėštumą
- Galbūt užsiprenumeruoti žurnalą tėvams
- Pagalvoti, kas galėtų pasidalyti teigiama gimdymo patirtimi
- Domėtis kaip galiu ruoštis gimdymui

Nėštukės malonumai

- 3D echoskopija su visa šeima ▶ p. 8
- Skanus maistas restorane
- Vaikučio judesiai
- Ramybės minutės sau
- Šeimos ritualai
- Jaukūs namai
- Muzikinės valandėlės ir dainavimas kūdikiui
- Gamta

Kitos mamos žinutė

„Iki gimdymo nesupratau, kad po to prasidės didysis tūkstančių tūkstančiais laipsnių gyvenimą pakeisiantis nuotykis. Jis pakeis viską. Kitaip tariant, motinystė man tapo įvestimi į išsigryninimą. Tapsmą savimi.“ Monika Tekutienė

Mano jausmai

Tampa vis sunkiau dirbti, pradeda kilti noras sumažinti dienos intensyvumą, stimuliaciją.

Dažnai pradeda lėtėti tiek fizinis, tiek vidinis tempas. Jei gyvenimas iki nėštumo buvo labai įtemptas, aktyvus ir savo vertybes bei save pačią moteris sieja su aktyvumu, gali kilti erzulus, pyktis, noras, kad ši būsena greičiau „baigtųsi“.

Pradeda keistis interesai. Tai, kas anksčiau domino, gali nebedžiuginti ir nebedominti. Dėl to kartais kyla noras iš paskutiniųjų laikyti senojo savo gyvenimo ir savęs vaizdo, bandyti riboti savo kūno svorį, išlaikyti buvusį tempą, gyvenimo stilių bei darbiningumą.



Kaip padėti sau?

Kuriasi unikalus mamos ir mažylio santykis, kokio pasaulyje daugiau nėra. Į tai, kaip keičiasi mūsų gyvenimas, galime reaguoti su baime ir bandymu susigrąžinti praeitį, arba išnaudoti tai kaip galimybę kai ką paleisti savo gyvenime. Pažinti save ir savo kūną naujai, būti atvirai pokyčiams ir leisti jiems vykti, mokytis priimti pokyčius.



Mano 6-asis mėnuo.

DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Mes nesame mūsų mintys

Įprastai nefiksuojame, ką mąstome (geriausiai atveju galvojame, ką darome). Svarbu prisiminti, kad mes nesame mūsų mintys (nors kartais taip ir atrodo). Jei išmoksimė stebėti savo minčių turinį šiek tiek atsisitraukę, suprasime, kad mums į galvą gali ateiti visokiausių minčių. Atsakingi esame už tai, kokias mintis pasirenkame puoselėti.

Stebėti mintis nėra paprasta. Jos gimsta, ateina ir praeina dažnai mūsų net nepastebėtos. Ir neretai būtent tai, ką galvojame, kaip vertiname situaciją, nulemia ne tik tai, kaip toje situacijoje jaučiamės, bet ir kokių veiksmų imamės.

Gabrielė Germanavičienė „Dėmesinga tėvytė“

Praktinė *mindfulness* užduotis

www.nestumokalendarorius.lt/demesingumas-laukiantis





Bio-Oil®

35 metai, 4 novatoriški
odos priežiūros produktai.



Strijų masažas

Strijos – tai balkšvi, rausvi ar violetiniai atspalvio dryželiai, atsirandantys sutrūkinėjus kolageno skaiduloms. Kartais tai atskiri nedideli dryželiai, o kartais ryškūs jų tinklas. Strijos dažniausiai išryškėja pilvo, šlaunų, krūtų, juosmens srityse ir kitose kūno vietose, kur tempiasi oda. Kuo odos elastingumas iš prigimties mažesnis, tuo daugiau ją reikia prižiūrėti nėštumo metu. Nelaukite pačių paskutinių nėštumo mėnesių ir pasitikite „didįjį tempimąsi“ tinkamai pasirengusi. Kuo oda sveikesnė, minkštesnė ir geriau drėkinama, tuo ji elastingesnė, geriau tempiasi ir tuo mažesnė tikimybė strijoms atsirasti.

Nuo ko pradėti? Svarbu užsiimti prevencija norint išsaugoti gražią odą: subalansuoti mitybą (gerti daug vandens ir valgyti daug maisto produktų, kuriuose yra silicio, vitaminų A, C, E, sveikų baltymų, didinančių odos elastingumą), taisyklingai sportuoti. Taip pat svarbu nėštumo metu ir po gimdymo kasdien stiprinti savo odą: masažuoti, praustis po kontrastiniu dušu, dėvėti nėščiosioms skirtą diržą. Priemonės nuo strijų reikėtų pradėti naudoti jau nuo trečio nėštumo mėnesio.

Verta pasistengti ir strijų išvengti. Nepamainomi yra aliejai ar specialūs aliejų mišiniai besilaikiančiosioms. Jie efektyviau stangrina odos jungiamąjį audinį, stiprina elastines skaidulas,

pamaitina odą A ir E vitaminais, skatina ląstelių atsinaujinimą. Odai prižiūrėti ir pamaitinti pakaks nesudėtingų, bet reguliariai atliekamų procedūrų:

- 1 Švelniai nušveisti odą, t. y. pašalinti suragėjusias odos ląsteles.
- 2 Tepti aliejus ant dar drėgnos odos ir atlikti masažą.

Kol pilvukas nedidelis, jungiamuosius audinius labai gerai atpalaiduoja ir kraujotaką stimuliuoja žnaibomasis masažas po kontrastinio dušo ▶ 1 ir 2 pav. Nykščiu ir rodmuoju pirštu švelniai suimkite nedidelį odos kiekį ir patempkite nuo savęs. Taip pažnaibykite visą pilvo sritį, šonus, šlaunis, sėdmenis, krūtis, kol oda truputį parausta. Pilvukui paaugus, kai odos sumiti nebegalite, aliejų įtrinkite į odą masazuodama švelniais sukamaisiais judesiais ▶ 3 ir 4 pav.

Kaip prižiūrėti krūtis. Krūtų oda yra jautri ir gležna, todėl reikia įdėti dar daugiau pastangų siekiant išsaugoti jos stangrumą ir tamprumą. Nėštumo metu ypač verta ją prižiūrėti ir palepinti, nes strijos dažnai paženklina ir krūtis. Dar iki gimdymo krūtys padidėja beveik dvigubai, oda tempiasi, tad būtina ją tinkamai pasirūpinti. Kai prausiatės ar maudotės, venkite muilo ar kitų džiovinamųjų priemonių, kad oda nedžiūtų. Netrinkite spenelių šiurkščiu rankšluočiu ar kempine, nedirginkite jų. Šiurkštus odos šveitimas krūtų odai netinka. Stangrumui palaikyti puikiai tiks kontrastinis dušas ir fiziniai pratimai, o nuo antrojo trimestro, kai oda pradeda labiausiai tempis, – švelnus masažas. Tai pagerins kraujotaką, sušildys, sumažins tempimą krūtyse. Toks atpalaiduojamasis masažas tinkamas nėštumo metu ir visą žindymo laikotarpį ▶ 5 pav.

Kada kreiptis į specialistus. Gali būti, kad nesimant prevencijos priemonių strijų išryškės vėliau, todėl po gimdymo labai svarbu toliau prižiūrėti odą. Atsiradus strijų siūloma kreiptis į kūno priežiūros specialistą, kuris rekomenduos individualiai parinktus gydymų procedūrų kompleksą. Kol strijos dar rausvos ir ryškios, reikia efektyviai užsiimti odos priežiūra ir taip užkirsti kelią jų susiformavimui. Jau susiformavusias strijas pašalinti gerokai sudėtingiau.



▶ 1



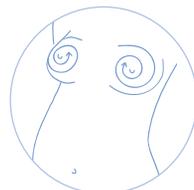
▶ 2



▶ 3



▶ 4



▶ 5

Nėščioji

Jei iki šiol nesate susimąstę, kokias priemones naudojate natūraliam grožiui išryškinti, nėštumas puiki proga apie tai pagalvoti. Verta žinoti, kad net iki 70 proc. ant odos, veido, plaukų tepamų bei purškiamų priemonių absorbuojasi į kūną. Tai dar labiau jaudina, kai organizme užsimezgusi nauja gyvybė, su kuria dalijatės viskuo. Galbūt kai kurių priemonių galite visai atsisakyti ar pakeisti jas į saugias? Jei nenorite skirti laiko ir gilintis į jų cheminę sudėtį, pakanka žinoti, kad nepriklausomų institucijų patvirtintais ekoženklais paženklinti produktai atitinka specialius aplinkosaugos, poveikio sveikatai ir kitus reikalavimus. Išsirinkite patikimus gamintojus ir pardavėjus, atvirai papa-

sakančius apie produktų gamybą ir nenaudojančius pavojingų medžiagų.

Nėštumo metu, kai atrodo, jog nuolatinis nuovargis ir silpnumas atspindi net veide, ypač norisi atrodyti gražiai. Būsimums mamoms dažnai kyla klausimas, ar kenkia plaukų dažymas pilvuke augančiam mažyliui. Verta žinoti, kad norint kardinaliai pakeisti plaukų spalvą naudojami agresyvių chemikalų turintys dažai. Nėštumo metu patariama naudoti augalinius dažus arba švelnias, plaukus tausojančias priemones be amoniako, pagamintas augaliniu pagrindu. Paprašykite kirpėjos, kad neteptų dažais galvos odos, o pasi-stengtų padengti tik plaukus arba (dar geriau!) tik plaukų sruogeles.

Šiuo laikotarpiu gali slinkti plaukai, pablogėti dantų bei nagų būklė. Galbūt jums trūksta kalcio ar geležies. Pasirūpinkite visaverte mityba ir tinkamomis plaukų priežiūros priemonėmis.

Kūnas ruošiasi žindymui: krūtys tampa jautrios, papilnėja, pradeda gamintis priešpienis. Priešpienį moters kūnas pradeda gaminti maždaug nuo 16 nėštumo savaitės. Krūtys, priešingai nei visi kiti organai, visiškai susiformuoja tik brendimo ir nėštumo metu.

Taip pat dažnai nėščiosios pirmą kartą gyvenime susiduria su šlapimo nelai-kymo problemomis. Nėštumo metu augantis kūno svoris apkrauna dubens dugną, todėl jis ypač greitai nusilps-ta. Labai svarbu, kad dubens dugnas būtų elastingas ir stiprus, tačiau ne pertemptas. Galite tuo pasirūpinti, nes jį stiprinti padeda reguliariai atliekami specialūs Kėgelio pratimai, kurių esmė – įtempti ir atpalaiduoti tarpvietės raumenis. Šis svokimas ypač praverčia gimdant, kai reikia maksimaliai atpalaiduoti tarpvietės raumenis.

Kūdikio atėjimas simboliškai reiškia naują gyvenimą.

Psichologė Sigita Valevičienė

Partneris

Mokslininkų nuomone, nėščios moters išskiriami feromonai jos partnerio organizme gali sukelti neurocheminių pokyčių, parengti jį būti mylinčiu tėčiu ir – slapta, per kvapą – įdiegti jam specialius mamos smegenims būdingus globos mechanizmus. Likus keletui savaičių iki vaiko gimimo, tėčių organizme 20 proc. padidėja prolaktino globos instinktą (ir pieno gamybą) skatinančio hormono. Taip patvigu-bėja ir streso hormono kortizolio ir tai padidina jautrumą ir budrumą.

Išnaudokite paskutinius nėštumo mėnesius bendram tobulėjimui, žinių kaupimui. Nėščiosioms skirti kursai – puiki vieta gauti atsakymus į visus rūpimus klausimus apie gimdymo eigą ir mažylį priežiūrą pirmosiomis dienomis. Čia neabejotinai susipažinsite ir su kitais pirmagimio laukiančiais tėčiais.

Ruoškitės gimdymui kartu, nuo gimdymo patyrimo labai daug priklauso, kaip gyvensite vėliau. Žinokite, kad gimdymo metu jūs galite prisiimti atsakomybę už visus kitus reikalus ir leisti moteriai jaustis saugiai bei atsi-palaiduoti.

Kaip auga kūdikis?

28

SAVAITĖ

SVORIS APIE 1000-1200 G, ILGIS APIE 36 CM, BEVEIK KAIP KUKURŪZAS!

Vaisius dabar daug miega, tačiau kas 20–40 min. dieną ir naktį keičiasi ramaus ir aktyvaus miego fazės. Jis jau turi blakstienas, akys gali gaminti ašaras, reaguoja į šviesą, mirksi. Jau kelios savaitės iki šio periodo vaikelio veide galima stebėti liūdesio ar juoko išraiškas. Per paskutines savaites kūnas augo greičiau negu galva, todėl dabar ji labiau proporcingesnė kūno atžvilgiu.

29

SAVAITĖ

SVORIS APIE 1250-1300 G, ILGIS APIE 37 CM, BEVEIK KAIP DIDYSIS GREIPFRUTAS „POMELO“!

Akių tinklainėje susidaro šviesai jautrių ląstelių sluoksniai, nuo dabar ryšių (sinapsių) skaičius tarp nervinių ląstelių toje smegenų dalyje, kuri atsakinga už regimųjų vaizdų interpretaciją, auga labai sparčiai. Vaisiaus kaulai toliau kietėja. Tai reikalauja apie 200 mg kalcio kiekvieną dieną. Kūno ilgis ir svoris didėja, kūdikui gimdoje jau tampa ankšta.

30

SAVAITĖ

SVORIS APIE 1300-1600 G, ILGIS APIE 38-40 CM, BEVEIK KAIP ŽALIASIS MELIONAS!

Smegenų paviršiuje susidaro smulkios, daug gilesnės vagelės bei vingiai. Tai reiškia, jog jose būti ir sudaryti ryšius galės žymiai daugiau ląstelių. Smegenų audinys auga 100 000 ląstelių per minutę greičiu! Šis greitis sumažės, kai prasidės nereikalingų ląstelių pašalinimo procesas, tačiau smegenys augs ir toliau sudarydamos vis naujus mielininius apvalkalus.

31

SAVAITĖ

SVORIS APIE 1600-1800 G, ILGIS APIE 39-41 CM, BEVEIK KAIP ŽIEDINIS KOPŪSTAS!

Amniono vandenų daugėjo kiekvieną savaitę, bet dabar tempas lėtėja, nes vaisius tampa vis didesnis. Per ateinančias kelias savaites amniono vandenų susikaups daugiausia (nuo 800 ml iki 1000 ml). Iki gimdymo datos vandenų sumažės iki 600 ml. Smegenų ląstelės, kurios sudarė neteisingus ryšius bei tinklus arba negauna pakankamai stimuliacijos, pradeda žūti.

32

SAVAITĖ

SVORIS APIE 1800-2000 G, ILGIS APIE 40-42 CM, BEVEIK KAIP ILGASIS AGURKAS!

Dauguma kūdikių jau pasivertė galvute žemyn ir taip pasiruošę gimti. Kai kurie apsisverčia tik 36–37 savaitę. Vaisius skiria šviesą ir tamsą. Rankų ir kojų nagai išauga iki pirštų galų. Plaukai tampa vis tankesni, nors po gimimo gali prarėti. Berniukų sėklidės gali būti nusileidusios arba būti kirkšniame kanale, mergaičių didžiosios lūpos dar nedengia mažųjų.



Šį mėnesį svarbu

7-ojo nėštumo mėnesio atmintinė

Pas gydytoją

- Išduos nėštumo ir gimdymo atostogų pažymėjimą
- Paskirs kraujo tyrimą
- Aptarsite tyrimų rezultatus
- Pamatuos kraujospūdį
- Paprašys pasisverti
- Paskirs šlapimo tyrimą
- Pamatuos gimdos dugno aukštį
- Įvertins vaisiaus širdies ritmą

Klausimai specialistui:

- Dėl priemonių kojų venoms stiprinti
- Dėl dantų higienos ar gydymo ▶ p. 19
- Pasirūpinti dubens dugno stiprinimu

Galimi organizmo pokyčiai

- Vis didėjančios krūtys
- Delnų, pėdų niežėjimas
- Išryškėjusios venos
- Hemorojus
- Nerangumas, pasikeitęs pusiausvyros centras

Geresnei savijautai aš:

- Su meile stebiu neįtikėtinais besikeičiantį kūną
- Lepinu save maistingu ir sveiku maistu
- Padedu partneriui suprasti save, komunikuoju apie jauseną ir norus
- Skiriu dėmesio besitempiančiai odai, maitinu ją aliejais ▶ p. 40
- Dairausi gražios ir praktiškos suknelės, kuri tiks ne tik nėštumo pabaigoje, bet ir žindymo laikotarpiu ▶ www.9menesiai.lt
- Judu daug, bet saugiai ir atsargiai ▶ p. 5
- Mėgaujuosi nesvarumu būseną, kol plaukioju baseine

Ką galiu padaryti

- Atlikti gliukozės toleravimo tyrimą (nepamiršti atsinešti porą citrinos griežinėlių) ▶ p. 12
- Pateikti prašymą „Sodrai“
- Atlikti kraujo tyrimą
- Atlikti šlapimo tyrimą
- Užsiregistruoti į baseiną
- Užsiregistruoti 3D arba 4D ultragarsiniam tyrimui
- Įsigyti nėščiosios liemenėlę ▶ p. 67
- Suplanuoti pagrindinius mokymus nėštumo atostogų laikui

Nėštukės malonumai

- Nėštumo atostogos
- Kraitelio planavimas
- Svajonės apie vaikutį
- Šiltas dušas
- Namų pertvarkymas
- Pasimatymai su vaikelio ultragarso tyrimu
- Bendravimas su pilvuku
- Dėkingumas savo kūniui

Kitos mamų žinutė

„Dirbdama ligoninėje pamačiau, kad didžiausia problema - ne vaikų ligos, o pagalbos tėvams trūkumas. Nuraminimo trūkumas, pasakymo, kad tėvai nėra vieni. Tad ir Tave noriu nuraminti - viskas bus gerai.“ Indrė Plėštytė-Būtienė



Mano jausmai

Stiprėjantis ryšys su mažyliu, vis didesnis suvokimas jo, kaip atskiro žmogaus, paskatina galvoti apie gimdymą ir sukelia tiek laukimo jausmą, tiek baimę ir nerimą.

Nėštumo suteiktos atostogos gali būti puiki erdvė pasilepinti ir pasiūlyti su savimi. O kartu tai gali būti nesaugumo ir nerimo šaltinis – kai nebėra darbo, nebėra to gyvenimo, kuris teikė pasitikėjimą savimi, iškyla vidinio nesaugumo būsena.

Vis ryškėjantis pilvukas, apvalėjančios formos, priaugti kilogramai kartais kelia nesaugumo jausmą ir savo moteriško identiteto bei savivertės klausimą: „Ar aš patraukli kaip moteris?“



Kaip padėti sau?

Pabūkite su savimi, mokykitės atpažinti, ką jaučiate, kad apie tai galėtumėte pasakyti savo artimiesiems. Skirkite laiko bendravimui su artimais žmonėmis, kitomis moterimis, kurios gali padėti įsivardyti ir pasidalyti tuo, kas vyksta. Pasirūpinkite tuo, kas jums gyvenime teikia saugumą: malonia veikla, kūrybiniais užsiėmimais.



Mano 7-asis mėnuo.

DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Apie stresą

Jei viena stresinė situacija veja kitą, nuolat būname sudirgę, nepatenkinti, gali būti, kad mūsų organizmas reaguoja taip, lyg visą laiką būtume apimti streso. Atrodo, natūraliai po kiekvieno susijaudinimo turėtų ateiti nusiramėjimas, bet gali būti, kad taip laukiamas palengvėjimas pats savaime nebeateina.

Tuomet svarbu mokytis reguliariai atsipalaiduoti, tikslingai pereiti į poilsio režimą, nors keletui minučių kasdien nustoti kontroliuoti, planuoti, nerimauti.

Padėti gali trumpa, bet veiksminga 3 min. trukmės kvėpavimo pauzė.

Gabrielė Germanavičienė „Dėmesinga tėvystė“

Praktinė užduotis „Apie stresą“

www.nestumokalendarius.lt/demesingumas-laukiantis

Lytinis gyvenimas

Jei nėštumo metu lytinis gyvenimas džiugina – mėgaukitės juo visais nėštumo trimestrais jums įprastu ritmu ir laimės hormonais apdovanokite save ir laukiamą mažylį. Intymūs santykiai nėštumo metu yra saugu tiek jums, tiek vaikučiui. O jei vis dėlto nutiko taip, kad patiriate fiziologinius ar emocinius sunkumus, nelaukite, kol intymumo akimirksnis išnyks iš jūsų gyvenimo, ieškokite jums tinkamos pagalbos.

Nausiai atsiradę nepatogumai

Jei ir jus kamuoja sueities metu atsiradęs skausmas, makšties sausumas ar tempimas, žinokite, kad esate tikrai ne viena. Estrogenų stokos sindromas ir su tuo susijęs gleivinių išsausėjimas gali vykti ir nėštumo bei žindymo metu. Maža to, pakitusi lytinių hormonų pusiausvyrą nėštumo metu slopina

moters susidomėjimą intymumu. Nesivaržykite išsakyti nemalonių pojūčių jūs prižiūrinčiai ginekologei ar vaistininkei. Vaistinėse galite rasti inovatyvių preparatų, kurie gali padėti susigražinti natūralų makšties drėgnumą ir mėgautis intymumo džiaugsmais.

Emocinės problemos

Problemų gali atsirasti nėštumo metu ir po gimdymo. Jei jaučiate, kad slopgios nuotaikos epizodai užsitęsė, būtinai pasisakykite apie tai savo artimiesiems – sutuoktiniui, mamai, šeimos gydytojui. Nors iš pradžių gali būti nedrąsu su gydytoju kalbėtis apie emocinius ar intymius klausimus, atminti, kad medikai kasdien susiduria su pačiais įvairiausiais negalavimais. Tad jokie klausimai gydytojo nenustebins ir nesutrikdys.

Jūsų kūno pokyčiai

Galite pastebėti, kad pasikeitė jūsų pačios suvokimas apie savo kūną. Galbūt didžiuojatės nėštumo metu besikeičiančiu kūnu, o gal jums sunku susigyventi su šiais pokyčiais. Jei abejojate, kad savo partneriui esate nepatraukli, pasikalbėkite su juo apie tai. Tikėtina, kad būsite maloniai nustebinta išgirdusi jo nuomonę apie

save ir besikeičiantį savo kūną! Pasiūtikėjimo savimi pridės ir aktyvūs jūsų pačios veiksmai – judėjimas ir sportas (▶ p. 5,6), atidus dėmesys jausmams, dėmesingumo lavinimo pratimai ar kiti malonumai.

Partnerio abejonės

Gali nutikti ir taip, kad dėl lytinių santykių abejoja jūsų partneris. Jis gali nerimauti, kad santykiai jums bus skausmingi, kad gali kaip nors pakenkti besivyntančiam vaisiui, gali abejoti net ir dėl savo paties jausmų. Kalbėkitės apie judviejų rūpinimus dalykus. Dalydamiis problemomis, sprendimą rasite greičiau. Nė vienas neturėtų jausti spaudimo, o intymūs santykiai turi vykti tik abipusiu sutikimu.

- Jei pojūčiai nemalonūs, iš karto pasakykite tai partneriui; ieškokite jums patogios pozos (ypač nėštumo pabaigoje).
- Jei makštis išsausėjusi, naudokite fiziologinį gleivinių drėkinimą skatinančias priemones.
- Artumo pojūtį gali padėti išlaikyti dažnesni apsikabinimai, būciniai ar masažas, komplimentai ir dėkingumas vienas kitam bei dėmesingas laikas kartu.



LIBIFEME®

Tobulam intymumui!

www.libifeme.lt

Maisto papildai. Neturėtų būti vartojami kaip maisto pakaitalai. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Būsimam tėčiui

Sociokultūrinė aplinka, socialinės normos ir lūkesčiai, kokie tėčiai turėtų būti, palengva keičiasi, tad vis daugiau vyrų sėkmingai ruošiasi tėvystei, kuria saugų, jautrių reagavimu ir emociūni palaikymu grįstą ryšį su savo vaikais tam, kad pavyktų būti tokiu tėčiu, šalia kurio norisi būti, saugu augti, drąsu tyrinėti. Jeigu su savo vaiku praleidžiate ar ketinate praleisti daugiau nei vieną valandą per parą, ir dar tas laikas ko-kybiškas (dėmesys skiriamas tik veiklai su vaiku: meistravimas, knygelės vartymas ar skaitymas, žaidimai, maisto gaminimas, namų ruoša ir pan.) – tai dovana jums abiem ir visai šeimai!

Dar kūdikio laukimo etape rekomenduojama perskaityti bent vieną knygą apie tėvystę; paieškoti tėčių pildomų tinklaraščių, kuriuose dalijamasi jums priimtinais su tėvyste susijusiais patyrimais, įvairiomis idėjomis, ką veikti su vaiku; su antrąja puse kalbėtis apie su vaikelio auginimu bei auklėjimu susijusius lūkesčius ir turimus įsivaizdavimus; pagalvoti, kas jums buvo (yra) tėvystės pavyzdys (jūsų tėvų arba kitos šeimos); koks buvo jūsų paties santykis su tėčiu, ką keistumėte, o kas verta būti perduodama iš kartos į kartą; rūpintis nėščiąja ir įsčiose augančiu vaikelium.

Vaikai, leisdami laiką su tėčiu, stebėdami jį (kūno kalbą, veido išraiškas, intonaciją, reakcijas), gauna atsakymus į tris pagrindinius gyvenimo klausimus:

- Tėti, ką tu apie mane manai? Ar tu manimi (pasi)tiki? Ar aš protingas? Sumanus? Geras žmogus? Ar aš kvailas? Nevykėlis?
- Kaip tu šalia manęs jautiesi? Ar tu mane myli? Ar aš tau patinku? Ar tu manęs gėdijiesi?
- Ar aš turiu ateitį, tėti? Kokie tavo lūkesčiai? Ar tu jų turi?

Jūsų, kaip tėčio, pareiga ir atsakomybė – būti ne tobulu, o pakankamai geru tėčiu. Tėčiu, kuris myli, teikia saugumo jausmą, pakylėja iki dangaus, klysta, susimauna ir vėl bando iš naujo. Pakankamai geras tėtis yra gyvas žmogus, t. y. jis gali žinoti arba nežinoti, sureaguoti tinkamai arba aundringai, gali jaustis puikiai arba būti pavargęs, suirzęs, nusiminęs ir pan. Esmė ta, kad siekdami suprasti, kuo vaikas gyvena, ieškodami geriausio sprendimo esamomis aplinkybėmis, pagal turimas žinias ir (ar) supratimą, augindami pagarbą vaikui kaip žmogui prisidedate prie to, kokiui žmogui užaugs jūsų vaikas, kaip jį(s) atsakys sau į paminėtus klausimus.

- 1 Tėčiai (11-79 % tiriamųjų, priklausomai nuo pasirinktų tyrimo metodų) patiria panašius simptomus kaip ir nėščioji: jaučiamas pykini-

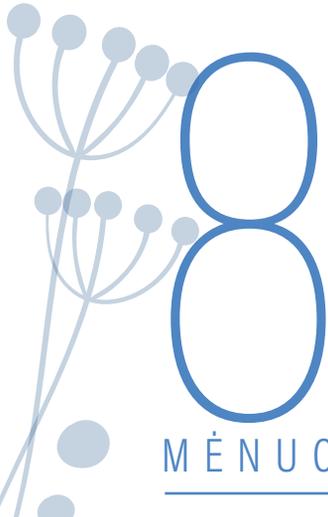
mas, apetito ir nuotaikų kaita, tins-ta kojos, priaugama svorio ir pan.

- 2 Tėčiai taip pat patiria pogimdyminę depresiją (apie 4-10 %). Depresija dažnai būna ir pašlijusių poros santykių priežastis.
- 3 Tapus tėčiu hormonų pokyčiai gali inicijuoti ar papildyti smegenyse vykstančius pokyčius. Moterims smegenų pilkosios masės pokyčiai vyksta jau nėštumo metu, o tėčiams pokyčiai užfiksuoti 2-4 ir 12-16 savaitėmis po kūdikio gimimo. Kuo daugiau laiko praleidžiama su kūdikiu juo rūpinantis, tuo labiau suaktyvėja už tėvystę atsakingos smegenų sritys. Vaikų turintys vyrai yra labiau pasiruošę apsaugoti savo vaiką, taip pat ir kitų vaikus.

- 4 Galimybė išeiti vaiko priežiūros atostogų ir jų metu gauti piniginių išmokų padeda tėčiams aktyviau įsitraukti į rūpinimąsi vaiku ir patirti tėvystės teikiamą džiaugsmą.

- 5 Vaikui augant pravartu dalyvauti pozityvios tėvystės mokymuose. Tyrimais nustatyta, kad tai yra efektyvus būdas gauti vaikui auklėti reikalingų žinių ir tėvystėje taip reikalingo palaikymo.

- 6 Kuo daugiau tėtis įsitraukia į veiklas su kūdikiu ar jau paaugusiu vaiku, tuo labiau keičiasi vyro organizme tėvystę skatinantys hormonai (daugėja laimės hormonu vadinamo oksitocino, testosterono, kortizolio pokyčiai padeda reaguoti į kūdikio verksmą ir pan.). Ir atvirėčiai: kuo labiau keičiasi tėvystei reikalingų hormonų pusiausvra, tuo labiau tėčiai yra linkę įsitraukti į tėvystės veiklas.



M Ę N U O

Neščiojį

Per šiuos nėštumo mėnesius jau pajutote, kaip gera jaustis patogiai, jaukiai ir gražiai. Atrodytų, kad tai netgi suteikia papildomų jėgų! Trečiajame nėštumo trimestre sparčiai didėjant pilvukui tenka ieškoti naujų aprangos sprendimų.

Apie žindymą. Tai įdomu!

- Ką tik gimęs naujagimis puikiai girdi ir užuodžia savo mamą.
- Mamos pienas gali būti net kelių atspalvių: melsvas, gelsvas, žalsvas ar rausvas. Ir visa tai normalu.
- Pienui kaupti sunaudojami 25 proc. kūno ištekliai, o smegenims reikia 20 proc.
- Nukarusias krūtis lemia ne žindy-

mas, bet pokyčiai nėštumo metu, gravitacija, rūkymas, didelis svorio netekimas.

- 1 ml mamos pieno yra iki 5 mln. imunetito ląstelių, saugančių naujagimio organizmą.
- Kūdikui susirgus, per seiles krūtyje esantys receptoriai siunčia signalą mamai apie vaikelio sveikatos būklę, kad į kovą būtų pasiųstos imuninės ląstelės.
- Neišnešiotuko mamos pienas savo sudėtimi skiriasi nuo išnešiotu naujagimio susilaukusios mamos pieno. Viskas tam, kad padėtų bręsti smegenims ir stiprėtų regėjimas.
- Krūtys turi termoreguliacinę savybę ir atitinkamai jų temperatūra gali keliais laipsniais pakilti arba nukristi, kad sušildytų ar atvėsintų naujagimį.
- Ant rudojo laukelio esantys iškilimai, vadinami Montgomerio liaukomis, skleidžia kvapą, labai panašų į amniono skystį, kuriame gyveno vaikelis.
- Specialūs mamos pieno oligosacharidai maitina vaikelio žarnyno gerąsias bakterijas. Daugybę metų mokslininkai nesuprato šių specialių angliavandenių paskirties, nes kūdikio organizmas jų net nepasivaina.

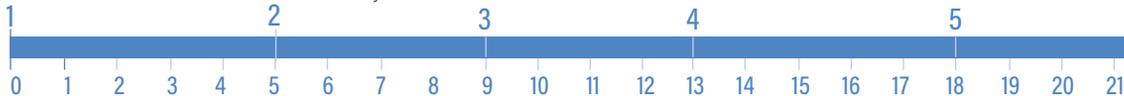
POILSIS. Darykite pertraukėles, lengvus kūno tempimus, atsipalaiduokite. Jei jūsų darbas sėdimas, ilgai nebūkite vienoje padėtyje, nekryžiukite kojų. Taip pat nepatartina ilgai stovėti. Jei norisi prigulti, dabar pats geriausias laikas tai padaryti. Dabar jūsų organizmas dirba didesnės apkrovos režimu, tad turite pakankamai ilsėtis dieną ir išsimiegoti naktį.

Jeigu problemą galima išspręsti, vadinasi, nėra jokio reikalo dėl jos jaudintis. Jei problema neišsprendžiama, jaudintis dėl jos beprasmiška.

Dalai Lama

Partneris

Svarbiausias jūsų vaidmuo pirmaisiais mėnesiais – užtikrinti saugumą. Moteriai būtina jaustis saugiai, kad galėtų ramiai išjausti emocinį mamos ir vaiko santykį, kuris yra svarbus prierašimo pagrindas, leidžiantis suprasti ir atlipti kūdikio poreikius. Moters smegenys ir psichika keičiasi labiau nei bet kada, padidėjęs jautrumas reikalingas tam, kad moteris gebėtų iki smulkmenų įsiklausyti ir suprasti savo vaiką. Jokių priekaištų dėl per didelio nerimo, kylančių baimių, abejonių. Tik palaikymas, pagyrimai, paskatinimas, nuraminimas ir pagalba. Neabejokite, greitai viskas stos į savo vėžes. Pradžią gali būti kupa neįžinomybės, tačiau žinokite, kad nėra tobulų sprendimų, yra tokie, kurie tinka mi būtent jums. Investuokite į judviejų santykius: svarbu pripažinti savo emocijas, atpažinti tikruosius poreikius, kalbėtis, išsakyti, išgirsti kitą, drauge spręsti sunkumus. Kas gali padėti, jei emociškai nesate artimi ar dar nespėjote tokio ryšio sukurti? Visada tinkamas laikas pradėti po žingsnelį, nėštumas – labai palankus laikas.



Kaip auga kūdikis?

33

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 2000–2200 G, ILGIS APIE 42–44 CM, BEVEIK KAIP GŪŽINĖ SALOTA „ICEBERG“! Smegenys ir nervų sistema jau išsivysčiusios, vaisius ima kurti savo imuninę sistemą. Oda tampa vis mažiau raukšlėta dėl po oda esančių baltųjų riebalų. Veido oda nebe tokia raudona, vis dar apaugusi gyvaplaukiais. Vaisiaus smegenys apsuptos plokščiais kaukolės kaulais, kurie dar nesuaugę. Šie kaulai minkšti ir lankstūs, gali keisti formą ir užslinkti vienas ant kito, kad galva lengviau prisitaiktų prie gimdymo kanalo ir lengvai pereitų gimdymo takais.

34

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 2300–2500 G, ILGIS APIE 44,5 CM, BEVEIK KAIP GELTONASIS MELIONAS! Šiuo metu organizmas jau visiškai susiformavęs ir galva, palyginti su kūnu, yra proporcinga. Vaisius toliau pilnėja, riebalų sluoksnis gimus padės reguliuoti kūno temperatūrą. Dabar vaisius gyvena pagal keturias aktyvumo fazes: ramus miegas, aktyvus sapnas, ramus būdravimas ir aktyvus būdravimas. Ausies dalis (sraigė), kuri siunčia signalą į smegenis, labiau subrendusi, todėl vaikutis jau atpažįsta mamos balsą, geba skirti lopšines ar dainas.

35

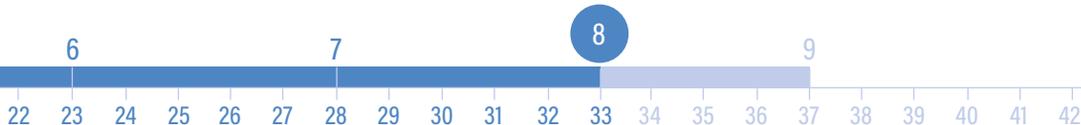
S A V A I T Ė

SVORIS APIE 2400–2700 G, ILGIS APIE 43–46 CM, BEVEIK KAIP PAPAJA! Dabar rankų ir kojų raumenys susiję su nervų sistema ir gali veikti koordinuotai. Vaikutis paprastai guli, pritraukęs kojas bei rankas po savimi, ir gali atlikti čiupimo judesius. Esant ritmingai muzikai vaikutis gali net linguoti į taktą. Tokiu būdu jis stiprina savo raumenis. Amniono vandenų natūraliai mažėja, placenta jau visiškai subrendo ir pasiekė didžiausią savo veiklos efektyvumą. Toliau jos augimas baigsis ir prasidės senėjimas.

36

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 2600–3100 G, ILGIS APIE 44–48 CM, BEVEIK KAIP ANANASAS! Šio mėnesio pabaigoje vaisius galutinai subręsta. Galutinai susiformuoja svarbiausios fiziologinės funkcijos: kvėpavimo ir temperatūros reguliavimo centras, fermentinės sistemos, medžiagų apykaita. Aktyviai didėja kūno svoris, slenka gyvaplaukiai, varškinės masės lieka tik raukšlėse, lenkiamųjų galūnių paviršiuje. Jau susidariusios standžios ausų kremzlės. Ryškėja padų raukšlės.



Šį mėnesį svarbu

8-ojo nėštumo mėnesio atmintinė

Pas gydytoją

- Aptarsite tyrimų rezultatus
- Pamatuos kraujospūdį
- Paprašys pasisverti
- Paskirs šlapimo tyrimą
- Pamatuos gimdos dugno aukštį
- Įvertins vaisiaus širdies ritmą
- Nusiųs ginekologo konsultacijai, jei nėštumą prižiūri kitas specialistas
- Patars stebėti vaisiaus judesius

Klausimai specialistui:

- Pasitarti su gydytoju dėl hepatito B tyrimo prieš gimdymą
- Kokios skausmo malšinimo taktikos taikomos ligoninėje

Galimi organizmo pokyčiai

- Gimdos susitraukimai, nestiprūs sukietėjimai
- Maudimas pilvo apačioje, strėnose
- Padidėjusios krūtys, o jų oda plonėja, matosi venų tinklas ▶ p. 34, 40
- Patinę viso kūno audiniai
- Kraujuojančios, paburkusios dantenos

Geresnei savijautai aš:

- Skiriu laiko kruopštesnei, bet labai švelniai burnos higienai
- Ieškau tikrai patogios nėščiosios liemenėlės
- Pajutusi pilvo sukietėjimus džiugiai pasisveikinu su savo mažiuku
- Paguliu pakėlusi dubenį aukščiau, jei paskausta strėnas
- Lepinu save šviežiais, prinokusiais vaisiais kasdien
- Nepamirštu vartoti reikiamo kiekio skysčių
- Įsivaizduoju mylimą kūdikį ir nuostabų gyvenimą su juo

Ką galiu padaryti

- Laikas pradėti mėgautis kūdikio kraitelio pirkiniais. @monipa_ yra lietuvių gamintojų namai, kuriuose gimsta išskirtiniai natūralaus audinio patalėliai ir kiti gaminiai kūdikiams. Daugiau ▶ p. 97
- Pradėti stebėti ar skaičiuoti vaisiaus judesius ▶ p. 48
- Numatyti, kas prižiūrės vyresnius vaikus, kai važiuosiu gimdyti
- Pagalvoti, kas padėtų po gimdymo
- Su vyresniais vaikais kalbėti apie laukiamus pokyčius ▶ p. 66

Nėštukės malonumai

- Lizdelio sukimo efektas
- Kūrybiniai pomėgiai
- Knygos, poezija
- Miegas
- Pusryčiai tyloje
- Minkšti patalai
- Vaikelio pasispardymai
- Patogūs drabužiai
- Moterų bendrystė

Kitos mamos žinutė

„Labai linkiu neskubėti tapti mama staiga, verčiau keliauk motinystės keliu savu tempu ir savais žingsniais. Ir jei leisi pamazėle augti ir sau, o ne vien tik auginti, pamatysi bei atrasi begalę spalvų ir gylių.“ Eglė Lukinaitė-Vaičiurgienė

Mano jausmai

Dažniausiai gimdymo laukiama su nerimu, baime, kad skaudės, kad situacija bus nevaldoma. Kyla klausimų, kaip gimdymas pakeis poros santykius, jei kita poros pusė dalyvaus gimdyje.

Laikotarpio po gimdymo galima laukti nusiteikiant gražiam laikui. Kartais aplanko baimės dėl buities po gimdymo. „Ar susitvarkysiu?“, „Ar būsiu gera mama?“

Šiuo metu dažnai vėl suintensyvėja emocijų bangavimai, jautrumas, pažeidžiamumas. Psichika ir kūnas ruošiasi tam, kad po gimdymo taip pat jautriai ir intuityviai (o ne išmoktai) reaguotų į individualius mažo žmogaus poreikius.

Kaip padėti sau?

Informacija gali padėti, nuraminti, tačiau gali ir dar labiau sudirginti. Domėkitės atsakingai. Išsirinkite jums tinkamus mokymus, kursus, informacijos šaltinius, tačiau neapsikraukite informacijos gausa. Domėkitės kartu su vyru (jei tai pavyksta) – tai padės jam geriau suprasti, kas vyksta su jumis, ir kartu palaikysite artimus santykius.

Mano 8-asis mėnuo.

DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Atjauta sau

Nesėkmės ir sunkumai yra kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Tačiau mūsų kultūra vienpusiškai akcentuoja sėkmę, pasisekimą, gerą nuotaiką. Trūkumai ir nesėkmės tampa kažkuo gėdingu ir slėptinu, o taip būti neturėtų. Tuomet, pastebėję savo trūkumus, imame pykti ant savęs. Sunkiausiu atveju imamės destruktivių veiksmų, tačiau dažniausiai tiesiog galvojame, kad esame nieko verti, vadiname save negražiais žodžiais ir pan.

Kaip teigia atjautą sau tyrinėjantys mokslininkai, ją sudaro trys komponentai: **gerumas sau, bendrystė bei sąmoningumas ir dėmesingas tikrovės patyrimas.**

Gabrielė Germanavičienė „Dėmesinga tėvystė“

Praktinė užduotis „Atjauta sau“

www.nestumokalendarorius.lt/demesingumas-laukiantis

Mūsų šeimoje daugėja

Šeimoje laukiate dar vieno vaikelio? Teks pagalvoti ir apie vyresnėlį (-ę). Vaikui brolio ar sesers gimimas - vienas didesnių gyvenimo išbandymų (literatūroje vadinamas „pirmagimio nukarūnavimu“)! Nuo mūsų, suaugusiųjų, priklauso, kaip padėsime vaikui tokį šeimos pokytį išgyventi. Dar daugiau: brolių, seserų santykiai yra ar bent jau turėtų, galėtų trukti ilgiausiai, būti ypatingi, padėti užtikrinti kiekvieno jų gerovę ir sėkmingą perėjimą į suaugusiųjų pasaulį.

1 Pokalbis šeimoje. Šeimoje laukiant antro vaikelio vyresnėliui (-ei) gali kilti daugybė klausimų. Pvz. ar mamai skauda, kai vaikelis juda ar spardosi; kas yra gimdymas ir pan. Kalbėkite su vaiku ramiai, pagal amžių tinkamais ir suprantamais žodžiais. Jeigu sudėtinga patiems paaiškinti, pasinaudokite vaikams skirtoms **knygoms**. Kelios rekomendacijos: „Nuostabi tikra istorija apie tai, kaip tu atsiradai“, „Ketvirtadienį: knyga broliams ir sesėms“.

Planuojant gimdyti ligoninėje būtina su vaiku aptarti, kas juo (-a) pasirūpins, kol mama ir tėtis bus išvykę. Jeigu vyresnėlis (-ė) dar gana mažas, būtų gerai, kad prižiūrintis suaugusysis (seneliai, auklė ir kt.) pabūtų šeimoje bent kelias dienas iki gimdymo, pajustų šeimos ritmą, būtų laiko visiems apsiprasti. Vaiko saugumo jausmą stiprina pasikartojantys dalykai, tai, ką ji(s) gali nuspėti, prognozuoti, pavadinkime juos ritualais ar šeimos tradicijomis. Kylančius vaiko jausmus (jaudulus, nerimas, nekantrumas ir t. t.) reikia priimti pagarbiai ir su jais išbūti (galima pasidalyti savo jausmu: „[domu, kaip tavo mamai su tėčiu sekasi? Jau ir man rūpi sulaukti žinių.“; galima atspindėti vaiko jausmą: „Jau norėtum, kad mama su tėčiu grįžtų? Be jų namai kaip ne namai, tiesa?“). Vaiku besirūpinantis suaugusysis gali pasiūlyti priimtinių būdų tuos jausmus išveikti (išėiti į lauką, piešti, žaisti, užsiimti rankdarbiais, pasikalbėti ir pan.).

2 Ruoštis vaikelio sutikimui drauge. Laukti vaikelio visiems bus ramiau, jeigu pavyks įtraukti vyresnėlį (-ę) į bendras veiklas.

- Kartu peržiūrėkite turimus ar išrinkite naujus rūbelius. Juos lygindami ir dėliodami galite prisiminti, kad „ir tu toks mažas buvai“, „kai tavęs laukėme, taip pat iš anksto ruošėmės“. Pakvieskite prisidėti surenkant lovytę, klojant patalėlius.
- Vaikelio vardo rinkimas yra svarbus ir galėtų būti smagus užsiėmimas. Jeigu jums priimtina, leiskite vaikui pasirinkti iš dviejų jums patinkančių vardų, padiskutuokite, kodėl rinktųsi vieną ar kitą. Tikėtina, kad bus „laimėk-laimėk“ rezultatas: vyresnėlis (-ė) jausis turintis balso teisę, svarbus, o jums bus pagalba

apsisprendžiant.

- Kai kūdikis išsiose ims judėti, spardytis, leiskite vyresnėliui (-ei) tai pajusti. Pakvieskite pasikalbėti ar padainuoti dar pilvelyje esančiam vaikelui. Tyrimais nustatyta, kad išsiose kūdikiai girdi artimųjų balsus ir užgimę gali juos atpažinti. Tai padeda kurti ryšį.

3 Prisisiminimai. Vyresnėlio (-ės) regresas laukiant ar jau sulaukus vaikelio yra natūralus ir dažnas (77,7 % tyrimė dalyvavusių vyresnių brolių ir sesių patyrė regresą). Mažesni vaikai gali pradėti kalbėti kaip lėliukai, prašyti, kad juos maitintumėte, lipti į kūdikio lovytę, apsišlapinti ir pan. Leiskite pabūti tuo mažutėliu: dažniau imkite ant rankų, apkabinkite, lai paguli kūdikio lovėleje. Jeigu vėl ima elgtis kaip didelis (-ė), pastebėkite tai, pasidžiaukite: „O, nupiešai man piešinį? Kas čia? Papasakok.“

4 Dovanos. Galite nustebinti savo vyresnėlį (-ę) miela dovanėle, kurią mažoji sesutė ar mažasis broliukas dovanoja kaip lauktuvely. Galite vaizdžiai vaikui parodyti, kad jūsų širdyje meilės užteks ir jam (-ai), ir kūdikiui. Galite padrąsinti ir žodžiais, būtinai įterpdami savo vaiko vardą: „Tu visada būsi mūsų pati mylimiausia Dorotėja visame pasaulyje. Mums tu tokia vienintelė! Mes visada būsime tavo mama ir tėtis.“

Vyresnėliai dažnai skaudžiai išgyvena palankynas, nes staiga visas dėmesys nukrypsta į kūdikį. Vyresnėlį (-ę) pradžiugintų jų **nuoširdus dėmesys, sveikas skanėstas ar mažas smulkmenėlė**. Svečiams girdint pasidžiaukite savo vyresnėliu (-e), kad ji(s) jaustųsi matomas, svarbus, mylimas.

Tinkama liemenėlė

Kokia yra gerai parinkta nėščiosios ir žindymo liemenėlė?

- TINKAMO DYDŽIO.** Petnešėlės turėtų būti plačios, audinys nedirginti, apimties juosta neveržti, kaušeliai nespauti, o juos švelniai patraukus atidengti krūtį (ne tik spenelį), nespausdami krūties ir pieno latakų.
- NEVARŽANTI, NEDIRGINANTI.** Nėštumo metu ir ypač pirmąsias dvi savaites po gimdymo krūtų dydis gali sparčiai kisti, todėl liemenėlė turi būti tampri, nevaržyti krūtų pokyčių, audinys turi būti švelnus (rekomenduojama vengti dirginančių papuošimų).
- LENGVAI PRIŽIŪRIMA.** Dažnai skalbiama ir džiovinama liemenėlė neturėtų prarasti nei formos, nei tampo, nei dydžio.

Svarbu žinoti:

- Nėštumo metu numatyti, kiek padidės krūtys po gimdymo, neįmanoma, todėl reikia individualiai sekti laktacijos periodus.
- Žindymo laikotarpiu krūtys gali pasunkėti dvigubai, todėl svarbiausia, kad liemenėlė tinkamai jas prilaukytų.
- Savaiminis pieno tekėjimas (naktį išgirdus kūdikio verksmą ir pan.) yra normalus reiškinys. Tokiu atveju naudojami įdėklai į liemenėlę, pieno surinkikliai ir pan., kuriuos prilaiko sportinio tipo liemenėlės.

„Rinkitės skirtingo tipo, modelio ir spalvų liemenėles, kad galėtumėte lengvai prisitaikyti prie krūtų pokyčių ir priderinti jas prie skirtingų drabužių“, – 9mėnesiai.lt specialistė konsultantė Lina

	NĖŠČIOSIOS IR ŽINDYMO, 1 pav. ▶	SPORTINIO TIPO, 2 pav. ▶	ŽINDYMO LIEMENĖLĖ, 3 pav. ▶
TINKAMIAUSIA DEVEITI	8-9 nėštumo mėnesį (pagal poreikį) + žindymo laikotarpį, kai nusistovės krūtinės dydis (nuo 1-6 mėnesio po gimdymo)	Pirmąsias savaites PO GIMDYMO + namuose ar naktį žindymo laikotarpį	2 mėnesį po gimdymo ir žindymo laikotarpį + atskira puošni liemenėlė ypatingoms progoms
KADA ĮSIGYTI	III trimestrą	Nėštumo pabaigoje	Nuo 3 savaitės po gimdymo
KIEK TURETI	1-2 liemenėles	1-2 liemenėles	2-3 liemenėles
SAVYBĖS	formuojanti, su lankeliais, su pakietinimais, patogį, tvirtą, prisitaikanti - tampri, tinkanti žindyti, pralaidi orui	elastinga, be lankelių, be siūlė, prisitaikanti, lengvai atsegamas kaušelis, pralaidi orui	formuojanti, platesnės petnešėlės, palaikymo juosta, keletas užsegimo pozicijų, atsegamas kaušelis, pralaidi orui

Kaip pasirinkti liemenėlę?



9mėnesiai.lt

Didžiausias liemenėlių pasirinkimas ir profesionali konsultacija būsimai mamai



▶ 1



▶ 2



▶ 3

Mus rasite:

Parduotuvė „9 mėnesiai“
Ogmios miestas, Verkių g. 29, Vilnius
Tel. +370 6555 71 97

Dirbame:

I-VI 10.00-20.00, VI 10.00-18.00

www.9mėnesiai.lt

M Ė N U O

Nėščioji

Nėštumo pabaigoje streso hormonų lygis moters smegenyse yra toks aukštas, lyg per įtemptas pratybas. Jie nesukelia nepakeliamo emocinės įtampos, jų poveikis yra kitoks – jie skatina besilaukiančią moterį būti budrią dėl savo saugos, mitybos ir aplinkos. Moteris gali jaustis išsiblaškusi, užmarši, pasinėrusi į asmeninius reikalus. Žinoma, kiekvienos moters reakcija į aplinką priklauso nuo jos psichologinės būklės ir gyvenimo įvykių, tačiau per nėštumą pakitusios tikrovės priežastys yra biologinės.

Galima teigti, kad „lido sukimas“ yra viena pirmųjų motiniškos intuícijos apraiškų, kurią dar labiau patirsite gimus kūdikiui. Tai nesąmoningas jausmas elgtis taip, kad kuo geriau būtų pa-

tenkinti kūdikio poreikiai. Neurologai įrodė, kad vienas iš gimdymo metu išsiskiriančių hormonų yra motinystės hormonas, „liepiantis“ motinoms rūpintis savo kūdikiais. Jei panorote atlikti generalinę tvarką, nepamirškite kelių atsargumo taisyklių:

- Venkite kelti sunkius daiktus.
- Jei prireiks lipti ant kopėčių, tegul tai atlieka kitas šeimos narys. Nerizikuokite. Jūsų pusiausvyros pojūtis šiuo metu yra pasikeitęs.
- Nepersitempkite ir nepervarkite. Padarykite tik tai, kas būtina. Dažnai ilsėkitės ir tausokite jėgas gimdymui bei naujagimio priežiūrai.
- Deleguokite darbus kitiems šeimos nariams. Nėštumas – bene vienintelis metas gyvenime, kai darbus skirstyti kitiems galite ramia sąžine.

Jei turite vyresnių vaikų, organizuokite „pagalbos tarnybą“ – naujos pareigos vaikams suteiks pasitikėjimo savimi ir jie jausis įvertinti. Užrašykite savo mažus norus – namų fejnos ir burtininkai trauks ir pildys jūsų užgaidas su malonumu!

Nesijaudinkite, jei tvarkytis nenorite. Kai kuriose šeimose atsakomybe ir namų tvarkymo instinktu labiau pasižymi vyrai. Leiskite jam tai daryti, mokykitės paleisti paprastų dalykų kontrolę. Šis gebėjimas neabejotinai praverčia, kai tenka gyventi be plano, be aiškios dienotvarkės ir nuolatiniam kisme. Gimus mažyliui bus visokių akimirklų, kartais kirbės abejonės, kokį mažyliui palankiausių sprendimą priimti. Sakoma, kad mamos ir vaiko santykis pirmiausia yra emocinis. Kūdikio poreikiai kinta kiekvieną sekundę. To neįmanoma išmokti pamokose ir suprasti

protu, galima tik išgyventi nuolatinis emocinius santykius ir leisti sau ramiai mokyti suprasti savo vaiką. Jūsų intuícija ilgame motinystės kelyje bus geriausias kelrodis. Pasitikėkite savimi, vaiku ir savo partneriu. O jei pasitaikys dienu, kai pasitikėjimo trūks, nenusiminkite. Prisiminkite, kad naujiems dalykams išmokti visada reikia laiko, ir duokite sau jo tiek, kiek tik reiks.

*Gyvenimas prasidėjo
nuo pabudimo ir
savo mamos veido
išimylėjimo.*

George'as Eliotas

Partneris

Jūsų mažylis jau labai greitai išvys šį pasaulį! Labai gali būti, kad mama jau pavargo nuo nėštumo, bet kartu ir bijo gimdyti. Rūpinkitės, kad kasdien abu maksimaliai pailsėtumėte prieš bet kada prasidėsiantį didįjį įvykį. Jei sunku suprasti, koks jūsų vaidmuo gimdyme, gali padėti įsivaizdavimas, kad tinkamiausia gimdymui aplinka tokia, kurioje ji galėtų mylėtis. Pagalvokite, ką galite padaryti, kad kuo labiau sukurtumėte pasitikėjimo, ramybės kupiną atmosferą. Ar padės jūsų pasitikėjimas, savitvarda, ramūs, bet tvirti palaikymo žodžiai, nesiblaškymas, susitelkimas, dėmesingumas, prieblanda, tylūs garšai ir kt. Jei svarstote, kad moteris gimdys viena ar su kitu asmeniu, pakalbėkite apie tai ir pasirūpinkite, koku būdu ji galėtų užtikrinti sau galimybę kuo labiau atsipalaiduoti.



Kaip auga kūdikis?

37

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 2700-3200 G, ILGIS APIE 48 CM, BEVEIK KAIP CUKINIJA!

Veido raukšlės beveik išnyko, oda atrodo lygesnė. Nagučiai siekia pirštų galus. Kūdikis toliau treniruoja savo veido raumenis: suraukia antakius, patempia lūpą, raukosi, mirksi, daro įvairias grimasas, sukioja galvą, reaguoja į garsus, šviesą ir prisilietimus. Virškinimo sistema toliau vystosi ir vystysis dar keletą metų po gimimo, per pirmuosius metus plonoji žarna paaugs daugiau nei 100 cm. Vaisius nebe toks aktyvus, nes vietos gimdoje vis mažiau.

38

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 2800-3400 G, ILGIS APIE 46-50 CM, BEVEIK KAIP KOPŪSTAS!

Šiuo metu placenta perduoda vaikui daugiausia deguonies, gliukozės ir kitų gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų. Oda tampa tvirtesnė ir blyškesnė, nes senas odos ląstelės keičia naujos. Lanūgo plaukeliai, kurie dengė visą kūną, greičiausiai jau nukrito, bet vaisius dar gali turėti lanūgo lopelių ant žastų ir pečių. Kūdikio smegenyse yra dviem trimis kartais daugiau nervinių ląstelių, negu jų bus jam suaugus. Akys pradėjo automatiškai mirkčioti ir jis gali per pilvo sienelę jausti šviesos pasikeitimą.

39

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 2900-3600 G, ILGIS APIE 46-52 CM, BEVEIK KAIP ARBŪZAS!

Dabar jūsų kūdikis jau turi sąmonę ir koordinaciją. Kūno pūkeliai išnyko, nors ne visur. Po gimimo jie greitai išnyks. Kūnas dar padengtas varškine mase, kurios ypač daug odos raukšlėse, po pažastimis ir kirkšnyse. Ant galvos gali būti keletas plaukelių arba didžiulė šukuosena - 2-4 cm plaukai. Plaučiai gamina daugiau surfaktanto, vaisius yra pasirengęs pirmajam įkvėpimui. Iškart po gimimo naujagimis gali verkti arba burbuliuoti siekdamas išvalyti savo kvėpavimo takus.

40

S A V A I T Ė

SVORIS APIE 3000-4500 G, ILGIS APIE 50-55 CM, BEVEIK KAIP MOLIŪGAS!

Nervinės ląstelės smegenų pusrutuliuose sudaro 6 sluoksnius. Skirtingose smegenų dalyse neuronai pradeda specializuotis, keičiasi jų forma. Gimstant kūdikio smegenys sveria beveik 350 g. Tai yra apie 10 proc. visos kūno masės. Per pirmuosius metus smegenų masė padidėja 3 kartus ir pasiekia 1 kg. Nėštumo pabaigoje vaisiaus vandenį kiekis mažėja, dėl vietos stokos pats vaisius lenkiasi, jo galūnės prisispaudžia prie liemens, galva lenkiasi prie smakro. Jūsų vaikutis jau pasiruošęs ateiti į pasaulį.

6

7

8

9

22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42

Šį mėnesį svarbu

9-ojo nėštumo mėnesio atmintinė

Pas gydytoją

- Aptarsite tyrimų rezultatus
- Pamatuos kraujospūdį
- Paprašys pasisverti
- Paskirs šlapimo tyrimą
- Pamatuos gimdos dugno aukštį
- Įvertins vaisiaus širdies ritmą
- Įvertins vaisiaus padėtį gimdoje, gali rekomenduoti išorinį vaisaus apgrėžimą.

Suėjus 41 sav.:

- Padarys kardiokrogramą
- Atliks tyrimą ultragarsu
- Nuspręs dėl kito apsilankymo

Galimi organizmo pokyčiai

- Besisunkiančio priešpienio lašeliai
- Pabudimai naktį, neramios mintys
- Dilgčiojimas apatinėje pilvo dalyje
- Paruošiamieji sąrėmiai ▶ p. 74

Geresnei savijautai aš:

- Klausau savo kūno, esu jam dėkinga
- Įsivaizduoju sklandų ir ramų savo gimdymą
- Naktinius apmąstymus nuraminu giliu kvėpavimu
- Žinau, kad laukia daug pirmų kartų, reiks laiko išmokti, pažinti naują save
- Lepinuosi priešpiečių ir pavakarių miegu!
- Esu sau komanda: palaikau save, esu sau švelni ir atlaidi

Ką galiu padaryti

- Pasirinkti praktišką plaukų kirpimą
- Suplanuoti naujagimio fotosesiją
- Apsilankyti pas ginekologą 35-37 sav., jei nėštumą prižiūri kitas specialistas
- Sužinoti apie galimą melancholiją ar depresiją po gimdymo
- Apsilankyti gimdymo namuose
- Pasirinkti vaikučio gydymo įstaigą, gydytoją
- Automobilyje „apgyvendinti“ automobilinę kėdutę

Gimus kūdikiui reikės

- Paskambinti į polikliniką ir pranešti apie naujagimį
- Įregistruoti vaiko gimimą metrikacijos skyriuje arba per e. valdžios vartus
- Deklaruoti vaiko gyvenamąją vietą
- Užpildyti prašymą vienkartiniai išmokai už vaiką gauti
- Pateikti prašymą vaiko pinigams gauti
- Nebijoti kreiptis ir prašyti pagalbos, jei bus sunku

Kitos mamos žinutė

„Mieloji, tai Tavo patirtis. Tai tavo kelionė. Ir ji bet kuriuo atveju yra nuostabi, unikali. Tikiu, žinau, jaučiu, kad padarei viską, ką galėjai tuo metu. Nes tokia Mamos prigimtis. Padaryti viską ir dar šiek tiek.“ Indrė Gaudiešutė

Mano jausmai

Lizdo sukimo sindromas praneša, kad gimdymas jau nebetoli. Norisi tylos, susikaupimo, atsiribojimo nuo pasaulio, atsiranda noras tvarkytis, valyti namus, lankstyti drabužėlius ir ruoštis vaikelio atėjimui.

Fiziškai darosi sudėtinga, todėl baimę gimdyti dažnai pakeičia nekantrumas. Šiame etape nėra paprasta išlaukti „tos dienos“, atlaikyti aplinkos klausimus „kada?!“.

Jei vaikelis neskuba atkelti, gali atsirasti irzulus dėl raginimo greičiau gimdyti. Taip pat nuovargis nuolat laukiant ir kartu kilti nerimas „ar viskas gerai?“, „ar nereikės gimdymo skatinti?“, „ar viskas vyks be komplikacijų?“.

Kaip padėti sau?

Šis laikas yra labai svarbus ir kartu reikalaujantis sąmoningumo bei išbuvimo. Leiskite sau būti namuose, atsiribokite nuo visko, ko šiuo metu nenorite, ir kartu stebėkite savo mintis, jausmus. Su vyru pasikalbėkite apie savo baimes ir lūkesčius vienas kitam. Poros santykiai yra pagrindas, nuo kurio priklauso jūsų psichologinė būseną po gimdymo.

Mano 9-asis mėnuo.

DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Apie dėkingumą

Esame įpratę apgalvoti tai, kas negerai ar nepasisėkė. Žinoma, tai svarbu, nes taip mokomės nekartoti klaidų. Bet tokie apmąstymai, ypač jei užsitęsia, neretai kartu atneša ir prastą nuotaiką bei nemalonių savijautą. Nenuostabu – mūsų smegenys į įsivaizduojamas nelaimės, pasirodo, reaguoja beveik taip pat kaip ir į realiai vykstančias.

Kaip priešnuodis tam galėtų būti dėkingumo jausmo puoselėjimas. Su dėkingumu žiūrėdami į savo gyvenimą ir sutiktus žmones pakeičiame perspektyvą ir mokomės būti labiau patenkinti tuo, ką turime.

Gabrielė Germanavičienė „Dėmesinga tėvystė“

Praktinė užduotis „Apie dėkingumą“

www.nestumokalendarius.lt/demesingumas-laukiantis



Gimdyti pasiruošę!

Bendravimas yra pirminis žmogaus poreikis, o kalba – viena iš labai svarbių jo priemonių, tačiau be pavyzdžio žmogaus kalbėti neišmoksta. Lygiai taip pat yra ir su kitais įprastai natūraliais vadinamais procesais – žindymu, vaikų auginimu, santykių kūrimu poroje ir šeimoje. Kiek kitaip su gimdymu ir seksu. Šių sričių žinių galima apskritai neturėti, o procesai vis tiek įvyks – kartais puikiai, kartais pusėtina. Bet žiniomis ir lavinamais įgūdžiais galima reikšmingai pagerinti abi patirtis.

AR VERTA TAS ŽINIAS KAUPTI? Gimdymas yra vienas stipriausių potyrių žmogaus gyvenime – paklauskite savo močiucių, mamų ar anytų, greičiausiai išgirsite emocijų kupiną pasakojimą su įvairiausiomis smulkmenomis net ir po įvykio praėjus ne vienam dešimtmečiui. Gimimo metu susiklosčiusios aplinkybės darys įtaką jūsų vaiko sveikatai, imunitetui, pasaulio suvokimui visą ateinantį jo gyvenimą. Pastaraisiais metais atliekami moksliniai tyrimai stipriai atsigręžę į šias sritis ir dabar žinome dar prieš dešimtmetį nežinotų dalykų – apie mikroorganizmų visumos svarbą imunitetui, psichologinės moters būklės įtaką jos fiziologijai, sintetinių ir natūralių hormonų skirtumus, gimdymo metu naudotų medikamentų įtaką emocinei būsenai praėjus keliems mėnesiams po gimdymo, persikuriančius neuronų ryšius smegenyse ir daugybę kitų. Iki

nėštumo normalu apskritai nežinoti, kad tokios mokslo sritys egzistuoja!

MES MOKOMĖS KELIAIS BŪDAIS: gerdami aplinką tarsi kempinės ir tiesiog atkartodami tai, ką suvokiame darant kitus, iš koncentruoto žinių šaltinio – įprastai tai būna knygos, seminarai, kursai, mokytojai, programos, straipsniai. Jei turėjote gerą pavyzdį, gyvai matėte, kaip tai vyksta, greičiausiai galėsite atkartoti gana sėkmingai. Jei matėte pavyzdį, kurio kartoti nenorėtumėte, arba niekada nesate matę ir norėtumėte elgtis jums palankiausiu būdu, gali būti naudinga sukaupti žinių iš koncentruotų šaltinių.

Rinkdamiesi mokymus, atsižvelkite į:

- 1 Mokytis visada reiskia susidurti su savo ribomis ir jas peržengti – tad neturėkite išankstinių nuostatų, ko jūs tikrai nedarysite ar kaip jums tikrai nenuitiks.
- 2 Smegenys skirtingai priima rašytinę, sakinę ir vaizdinę informaciją – verta jas derinti ir rinktis įvairias formas; net dalyvavimas gyvai ar internetu bus kitoks.
- 3 Populiariausia, lengvai prieinama, nemokama informacija turi ir savo trūkumų – siekiant masiškumo, ji gali būti suprimityvinta, dramatiizuota, atstovauti jums nepriimtiniams arba jūsų vertybių neatitinkantiems interesams, pataikauti išankstiniams su tėvyste nesuderinamiems įsivaizdavimams.
- 4 Informacija, nuomonė, emocijų iškrova – ne tas pats, atsirinkite tai, kas jums šiuo metu reikalinga, kas padės jaustis geriau arba įspės ir apsaugos nuo galimų klaidų.
- 5 Ar jaučiate, kad gaunama informacija jums padeda susidaryti savo nuomonę ir priimti tinkamą sprendimą.

- 6 Ar skiriamas dėmesys ne tik intelektiniam, bet ir emociniam, fiziniam pasirėngimui.

Bijau plyšti!

Čiaudėdama ar šokinėdama ant batuto moteris netyčia truputį pasišlapina. Anonimiškai feisbuko moterų grupėje klausia: ką daryti, makštis atrodo tiek išplėtėjusi, kad lytinių santykių metu malonumą sunku patirti ir jai, ir vyrui. Gal kalti gimdymai? Skrenda į Paryžių konsultuotis su specialiste, kaip sugrąžinti vulvos jautrumą, kuris dingio po tarpvietės kirpimo gimdant.

Aprašytos situacijos pasitaiko ne taip jau retai. Kai pagalvoji, kad taip gali atsitikti ir tau, tikriausiai labai norisi sužinoti, ką daryti, kad taip nenuitiktų, o jeigu jau atsitiko, ko imtis, kad viskas truktų trumpiau arba pasireikštų ne taip stipriai ir dažnai. Neatidedant sprendimo tiems idealiems laikams, kai nėščiomis ir gimdančiomis moterimis visi ir visada rūpinsis tobulai, atliepdami visus jų poreikius.

Į jutubą įveskite Betty Dodson sketches the internal structures of the clitoris ir pažiūrėkite trumpą filmuką, kuriame pamatysite, kas sudaro vulvą, kur yra tarpvietė ir dubens dugno raumenys. Tai bazinė informacija apie dalį moters anatomijos, kuri atsakinga ir už reprodukciją, ir už malonumą. Ir kuri neišvengiamai keičiasi pastojus, nešiojant ir gimdant – beje, ne tik natūraliais takais, bet ir operacijos būdu, kadangi veikia ir hormonai.

Dubens dugno raumenys – tai toks dažnai su hamaku lyginamas raumenų grupių junginys, kuris kabinasi prie kryžkaulio, sėdimųjų kaulų, gaktikaulio ir kuris laiko visus vidaus organus – taip pat ir gimdą su kūdikiu, placenta bei vaisiaus vandenimis. Taigi nenuostabu, kad jų tonusas nėštumo metu

kiek nusilpsta. Savo raumenis galite pajusti sulaikydama šlapimą (to daryti dažnai nerekomenduojama), atlikdama jau gerai žinomus Kėgelio pratimus – tiesa, ne visas grupes. Todėl ir nėštumo metu bei po jo (ir šiaip gyvenime, tiesą sakant) labai naudinga bent keletą kartų apsilankyti pas savo darbą išmanančią kineziterapeutę, išmanančią šios kūno vietos ypatumus, kad ji padėtų tuos raumenis pajusti, suprasti, kaip galima juos įtempti, ir kaip – labai svarbu! – atpalaiduoti. Tai labai svarbu, kadangi gimdant raumenys turi būti ne kieti, o lankstūs, tamprūs, maksimaliai atvertų kelių kūdikiui ir vėl grįžtų į savo pradinę padėtį. Kol kas šios paslaugos, deja, prieinamos praktiškai tik privačiai ir didžiuosiuose miestuose, bet, tiesą sakant, dar prieš penkerius metus ir to nebuvo.

Ką dar svarbu žinoti? Kad tarpvietėje yra daug nervų, kurių pažeidimas gali

mažinti seksualinį malonumą. Ir tai, kad sveika tarpvietė, t. y. nei plyšusi, nei kirpta, po gimdymo Lietuvoje lieka kas trečiai moteriai. Arba dviem iš trijų. Toks skirtumas – taip, dvigubas! – priklauso nuo to, kurioje ligininėje gimdysite. Pasitikslinti, kurioje gydymo įstaigoje sąlygos palankesnės, galite panagrinęsusi Motinystę globančių iniciatyvų sąjungos apklausos #manogimymas duomenų analizes (-www.mgis.lt) arba Higienos instituto duomenis apie gimimus.

Tačiau pasiruošti galima ne tik dėmesingai renkantis gimdymo vietą ar personalą (yra įrodymų, kad gimdymas tik su akušere, be gydytojos ginekologės, reiškia daugiau galimybių išsaugoti tarpvietę sveiką), bet ir kitais būdais. Tarkime, tyrimai aiškiai rodo, kad šiuo aspektu mažiau palanku gimdyti gulint ant nugaros – geriausia poza yra ta, kurią renkasi pati moteris, kai jai niekas

nevadovauja, kada stumti, t. y. pati moteris jaučia savo kūną ir nusprendžia, kada ir kaip stangintis. Tokia priežiūra šiuo metu yra labiau išimtis nei taisyklė. Ji paremta įpročiais, ne įrodymais, todėl gali atrodyti beveik revoliucinė, tačiau galbūt pats metas ir praktiškai pradėti diegti geriausias, moterims palankiausias rekomendacijas?

Apie tarpvietės sveikatą, jos išsaugojimą gimdymo metu, atsistatymą po jo anglų kalba informacijos tikrai daug – ir knygos, ir tinklalaidės, ir rašai socialiniuose tinkluose, galima gilintis savaitėmis ir mėnesiais. Čia pateikiu keletą dėmesio vertų nuorodų:

www.rachelreed.website,
www.evidencebasedbirth.com.



Paskaita apie tarpvietės sveikatą:



Multi-Mam® After-Birth purškiklis

- Intymios priežiūra | 75 ml
- Greitas raminamasis poveikis.
 - Padeda odai natūraliai atsigausti.
 - Apsaugo ir drėkina.
 - Veganiškas ir be kvapiųjų medžiagų.

TARPVIETĖS PRIEŽIŪRA PO GIMDYMO



Multi-Gyn® Compresses

- Intymios vietos priežiūra
- Raminamasis poveikis jautriai odai po gimdymo.
 - Palaiko odos natūralų gijimo procesą.
 - Unikalūs, minkšti, apsaugantys kompresai.



Multi-Gyn® FemiWash

- Intymios vietos priežiūra | 100 ml
- Prausimosi putas be muilo, skirta naudoti intymios vietos išorėje.
 - Svehnis ir nedirginančios.
 - Bekvapės.
 - Grindžiama patentuotu 2QR kompleksu.
 - Užtenka maždaug 120 kartų.



Gimdymo ženklai

Gimdymas artėja

Vienoms moterims ženklai apie artėjantį gimdymą pasirodo likus 2-4 savaitėms iki apskaičiuotos gimdymo datos, kitoms po šios datos.

Vaisiaus galvutės nusileidimas. Kūdikis galvute prisispaudžia prie įėjimo į mažąjį dubenį. Jums taps lengviau kvėpuoti, mažiau vargins rėmuo ir pilnumo jausmas pavalgis. Dėl to, kad gimda nusileidžia žemyn, pasikeičia moters svorio centras, ji atsilošia, jos eisena tampa „išdidi“. Jei moteris laukia pirmagimio, galvutė nusileidžia likus 2-4 savaitėms iki gimdymo, o pakartotinai gimdantioms tai gali atsitikti tik prasidėjus gimdymui.

Spaudimas į dubenį. Vaisiaus galvutei nusileidus, atsiranda daugiau nemalonių simptomų apatinėje kūno dalyje. Dažniau šlapinsitės, nes vaisius labiau spaus pūslę ir žarnyną. Gali atsirasti dubens ir nugaros skausmų.

Makšties išskyros. Dėl hormonų gimdos kaklelis suminkštėja, sutrumpėja ir dažnai prasiveria 1-2 cm. Pagausėja makšties išskyrų, panašių į kiaušinio baltymą, kartais rausvų.

Lizdo instinktas. Paskutinį mėnesį, ruošdamosi kūdikio atėjimui, moterys pajunta norą pertvarkyti namus.

Gimdymas čia pat

Yra ženklų, rodančių, kad gimdymas jau čia pat.

Paruošiamieji sąrėmiai. Tai lyg gimdos treniruotė ruošiantis didžiuliam darbiui. Paskutinį mėnesį gimda pradeda susitraukinėti, kad sutrumpintų ir suminkštintų gimdos kaklelį, paruoštų jį gimdymui. Paruošiamieji sąrėmiai būna nereguliarūs ir dažniausiai vakarais. Jie mažiau jaučiami gulint.

Gleivių kamščio ir (ar) kraujo pasirodymas. Gimdos kakleliui pradėjus minkštėti, trumpėti ir vertis, pasišalina gleivių kamštis (tai gali nutikti ir per kelis kartus ar kelias dienas), kuriuo gimdos kaklelis buvo uždarytas per visą nėštumą. Tai gali nutikti likus kelioms dienoms ar valandoms iki gimdymo. Dažniausiai pasirodo skaidrios, bet gali būti ir rusvos ar su keliais kraujo lašeliais gleivės.

Viduriavimas. Jį gali sukelti prieš gimdymą pagausėję prostaglandinai, kurie atpalaiduoja lygiuosius raume-

nis ir sukelia trumpalaikį viduriavimą.

Laikas į gimdymo namus

Gimdymo pradžią fiksuojama nuo reguliarių sąrėmių pradžios.

Nutekėjo vaisiaus vandenys. Nors vaisiaus vandenų pūslės dangalai turėtų plyšti gimdymo metu, kartais (iki penktadalio gimdymų) jie plyšta dar neprasidėjus sąrėmiams. Vaisiaus vandenys paprastai būna skaidrūs ar balkšvi ir bekvapiai, retais atvejais žalsvi. Pradėjus tekėti vaisiaus vandenims jie po truputį teka nuolatos ir tai matosi ant kelnaičių.

Prasidėjo reguliarūs sąrėmiai. Tikrosios gimdymo veiklos pradžios ženklas – nuolat atsirandantis gimdos kaklelis ir reguliarūs tikrieji sąrėmiai. Sąrėmiai – tai spazminio pobūdžio skausmai pilvo apačioje. Skausmai nebūtinai intensyvūs, gali būti lengvas ar stipresnis maudimas. Tarpai tarp sąrėmių vienodi ir pamažu trumpėja, intensyvumas didėja, skausmas apima visą pilvą ir plinta į strėnas.

Kaip atskirti, ar tai jau gimdymas?

TIKRAS GIMDYMAS	NETIKRAS GIMDYMAS
Sąrėmiai yra reguliarūs	Sąrėmiai nereguliarūs
Sąrėmiai vis stiprėja	Sąrėmiai nestiprėja
Sąrėmiai nedingsta nei vaikstant, nei gulint	Pakeitus padėtį ar veiklą sąrėmiai susilpnėja
Pasirodo gleivių ir (ar) šiek tiek kraujo	Nei gleivių, nei kraujo nėra
Veriasi gimdos kaklelis	Gimdos kaklelio pokyčių nėra

Akušėre pataria:

- Atskirti tikrus sārėmius nuo paruošiamų gali padėti ir šil-tas dušas ar vonia: jei sārėmiai paruošiamieji – jie nurims, o jeigu tikrieji – gali ir sustiprėti.
- Nubėgus vaisiaus vandenims Lietuvoje rekomenduojama laukti reguliarių sārėmių ne il-giau kaip 6 valandas.
- Nedelsdama kreipkitės į gy-dytoją, jei vaisiaus vandenys geltoni, žali ar rudi. Vadinas, juose yra mekonijaus – pirmųjų vaisiaus išmatų.
- Prasidėjus sārėmiams, patarti-na juos fiksuoti, kas kiek laiko jie kartojasi, kiek laiko trunka.
- Jei pirmieji sārėmiai prasideda naktį, pasistenkite pamiegoti ir taupyti jėgas gimdymui. Jei-gu negalite, užsiimkite kokia nors išblaškiančia veikla. Taip pat vis užkąskite energijos su-teikiančių užkandžių.
- Sārėmiams kartojantis kas 10–15 min., jeigu jaučiatės neblo-gai, galite likti namuose, pažįs-tamoje aplinkoje, stenkitės kuo daugiau judėti. Taip greičiau atsivers gimdos kaklelis.
- Gimdos kaklelis pusantro kar-to greičiau atsiveria važiuojant automobiliu.
- Jeigu jaučiatės prastai, visada geriau vykti į ligoninę. Esant normaliai būsenai, į ligoninę patariama vykti tada, kai sārė-miai kartojasi kas 5–3 min.

Dažniausiai sārėmių intensyvumas didėja pagal šią schemą

ATSIDARYMAS	SARĖMIŲ TRUKMĖ	INTERVALAS TARP SARĖMIŲ
Prasideda	+20–30 sek.	10–20 min.
3 cm	20–40 sek.	5–10 min.
8 cm	40–60 sek.	2–3 min.
10 cm	60–90 sek.	30–60 sek.

Gimdos kaklelio atsivėrimas



Vykti į ligoninę gimdyti

Lietuvoje rekomenduojama vykti į ligoninę gimdyti, esant šioms požymiams:

- Nutekėjo vaisiaus vandenys.
- Prasidėjo reguliariūs sārėmiai.

Visada vykti į ligoninę, jei:

A Pasirodė kraujas.

Pasirodžius bet kokiam kraujavimui iš makšties iki gimdymo, būtina kreip-tis į gydytoją. Kraujavimas gali būti vienkartinis ar pasikartojantis, šviežio kraujo spalvos, gausus, tamsaus kraujo spalvos.

B Susilpnėjo vaisiaus judesiai.

Kreipkitės, jei nejauciate vaisiaus ju-desių, jei jaučiate vien silpnus kruste-lėjimus arba pastebite, kad per kelias paras vaisiaus judesių skaičius žymiai (dvigubai ar daugiau) sumažėjo.

Skausmo baimė

Skausmo baimė

Gimdymo skausmas – yra gerą žinią – susitikimą su vaikeliu – nešantis skausmas, kurį galima išverti. Pasistenkite galvoti, kad gimdydama jaučiate sąrėmius, o ne tiesiog skausmą. Dar reikėtų prisiminti, kad ne tik motina gimdymo metu išgyvena gausybę intensyviausių jausmų, bet ir kūdikis. Devynis mėnesius gyvenęs rojuje, gimdymo metu jis patiria spaudimą, dusulį, skausmą. Siekdama apsaugoti savo mažylį, sąrėmių metu stenkitės labiau atsipalaiduoti.

10-15 proc. gimdyvių neįunta skausmo arba jis būna nestiprus,

35-40 proc. moterų jaučia vidutinio stiprumo skausmą,

30-35 proc. – stiprų skausmą,

15-20 proc. – labai stiprų, nepakeliamą skausmą.

Taip pat sunkumų gali atsirasti dėl nežinomybės baimės. Baimė – stresas, į kurį organizmas reaguoja skausmu. Išankstinį įsibaiminimą slopinti padeda informacija, ko tikėtis iš gimdymo. Kiekvienos moters skausmo pojūtis yra skirtingas.

Kodėl pirmiausia reikėtų išbandyti natūralias skausmo malšinimo priemones?

- Nesutrikdo gimdymo eigos, dau-

- geliu atvejų netgi ją paskatina.
- Leidžia būti aktyviai gimdymo metu ir kontroliuoti gimdymo eigą.
- Skatina gaminti natūralius skausmo „žudikus“ – endorfinus.
- Galima tuoj pat nustoti naudoti, jei nepadeda.
- Padeda išvengti komplikacijų.

Nemedikamentinis skausmo malšinimas

Judėjimas gerokai sumažina skausmus ne tik todėl, kad nukreipia gimdyvės mintis. Visų pirma, skausmo slenkstis priklauso nuo kraujotakos. Sąrėmio metu gimdos raumenys susitraukia ir sunaudoja daug energijos, o pagrindinis energijos šaltinis yra deguonis. Jei kūno padėtis nejudri, kraujotaka sulėtėja ir sumažėja deguonies pateikimas į gimdos raumenis. Kartu stiprėja ir skausmas.

Yra nemažai skausmo malšinimo priemonių: natūralių ir medikamentinių, o kompleksinis jų taikymas pagal esamą poreikį tinkamiausias metodas palengvinti gimdymą.

Partnerio atliekamas masažas padeda atitraukti dėmesį nuo skausmo, atpalaiduoja, kad nebūtumėte nesąmoningai įsitempusi. Prisiliesdami, paglostydami

perduodame fizinę savo kūno šilumą, stimuliuojame tam tikrus skausmo malšinimo taškus ▶ 1, 2, 3, 4, 5 pav.

Taisyklingas kvėpavimas. Jeigu trūksta deguonies, raumenys gamina pieno rūgštį, o jai susikaupus jaučiamas skausmas. Jei gimdyvės lūpos bus įtemptos, suspaustos, neatsipalaiduos ir gimdos kaklelis.

Įvairios kūno padėties. Mažiausiai skauda, kai moteris per sąrėmius guli ant šono arba vaikšto. Labiausiai skauda, kai moteris statiškai guli ant nugaros. Natūraliausia gimdymui yra vertikali padėtis, todėl gimdyvei, kol atsivėrinėja gimdos kaklelis, siūloma sėdėti ant kamuolio arba „atvirksčiai“ – ant kėdės su atlošu. Ypač veiksmingas yra dubens siūbavimas ir sukimas aštuoniuke – taip gimdos kaklelis greičiau atsiveria ir kūdikis lengviau slenka gimdymo takais.

Pagalbinės priemonės. Sąrėmius palengvina gruoblėtas masažo kamuoliukas, kėdutė kojoms, šiltas ar šaltas kompresas, prieblanda, mėgstama muzika. Jei gimdykloje yra galimybė naudotis dušu ar vonia, būtinai išbandykite vandens teikiamas skausmą malšinančias savybes. Manoma, kad geriausia į šiltą vonią ar dušą lipti tada, kai gimdos kaklelis atsivėręs 6-7 cm, nes įlipus anksčiau sąrėmiai gali liautis. Šiltame vandenyje gerėja kraujotaka.

Natūralūs skausmo malšinimo būdai gali nesuteikti pageidaujamo skausmo sumažinimo. Tuomet jūs galite labai nusivilti, jeigu norėjote gimdymo be medikamentinio įsikišimo. Tačiau tokių atvejų pasitaiko labai retai, jei šalia esantys mylimieji gerbia ir palaiko jūsų norą pagimdyti be medikamentinio įsikišimo, pripažįsta jūsų pastangas tai padaryti ir priima jūsų nusivylimą, kai tai nepavyksta.

Psichologinis pasirengimas gimdymui, paskaita:



Medikamentinis skausmo malšinimas

Narkotiniai skausmą malšinantys vaistai. Jie švirkščiami į raumenis arba į veną. Dėl galimo naujagimio kvėpavimo centro slopinimo vengiama leisti šių vaistų, jeigu numatoma, kad pagimdysite per artimiausias 2 val.

Inhaliacinė analgezija. „Linksmiamosios dujos“ – azoto suboksido ir deguonies mišinys. Jos mažina skausmą ir migdo, greitai veikia ir greitai pasišalina iš organizmo, todėl galima naudoti bet kada, ypač vaisiaus išstūmimo laikotarpiu. Esant stipriam skausmui, nelabai veiksminga, netinka naudoti ilgai. Naudojamos retai, nes dujos gana brangios.

Vietinis skausmo malšinimo būdas yra pats efektyviausias, skausmą malšina ilgai, nesukelia mieguistumo, neslopina naujagimio kvėpavimo centro. Infiltracinė nejautra. Sukeliama prieš kerpant ir siuvant tarpvietę. Skausmą malšinančio vaisto sušvirkščijama pasluoksniui į tarpvietės audinius.

Epidurinė nejautra. Tai efektyviausias, bet techniškai sudėtingiausias būdas. Procedūrą atlieka gydytojas anesteziologas. Į veną gimdyvei lašinami skysčiai ir tuo pat metu sėdint susirietus plona adata atliekama infiltracinė nejautra būsimo dūrio vietoje. Vėliau specialia adata tarp juosmens slankstelių pasluoksniui praduriami audiniai, raiščiai ir patenkama į epidurinį tarpą. Pro adatą prakišamas specialus plonas kateteris, pro kurį švirkščijama skausmą malšinančių vaistų. Kateteris kišamas tarp sąrėmių, todėl gydytojui reikia pasakyti, kada sąrėmis prasideda ir kada baigiasi. Jokiais būdais negalima judėti. Procedūra trunka 15–20 min. ir dar 10–30 min. praėina, kol suveikia vaistai. Vaistai pakartotinai nuolat leidžiami per kateterį.

Epidurinės nejautos privalumai:

- Veiksmingiausias skausmo malšinimas gimdant natūraliai.
- Tinka visais gimdymo laikotarpiais.
- Gali būti tęsiamas iki gimdymo pabaigos.
- Jei naudojamos mažos dozės, gimdyvė gali judėti.
- Prireikus atlikti cezario pjūvio operaciją, galima padidinti vaistų dozę ir sukelti epidurinę nejautrą.

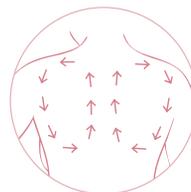
Epidurinės nejautos trūkumai:

- Gali sumažėti kraujospūdis, atsirasti silpnumas.
- Beveik visada reikia sekti vaisiaus būklę specialiu aparatu, todėl moteris turi gulėti.
- Gali imti kankinti niežulys.
- Gali susilpnėti gimdymo veikla, prireikti medikamentinio skatinimo.
- Gali užtrukti vaisiaus išstūmimo laikotarpis, nes moteriai sunkiau stangintis sąmoningai nei fiziologiškai.
- Dažniau gali prireikti instrumentinio gimdymo užbaigimo (tarpvietės kirpimo, vakuumo).
- Dėl netolygaus vaistų pasiskirstymo kartais skausmo malšinimas būna nesimetriškas arba nepakankamas.
- Dūrio vieta kelias dienas lieka skausminga.
- Gali skaudėti galvą.

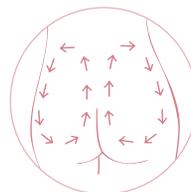
Spinalinis skausmo malšinimas. Praduriami ne tik audiniai, raiščiai, bet ir epidurinis tarpas, kietasis smegenų dangalas ir patenkama į nugaros smegenų kanalą. Čia į nugaros smegenų skystį suleidžiama vietinio poveikio anestetikų ir opioidų ir adata ištraukiama. Skausmą malšinantys poveikis prasideda per 1 min. ir veikia 2–2,5 val. Šis būdas tinkamiausias, kai atliekama planinė cezario pjūvio operacija. Pasižymi tokiu pačiu šalutiniu poveikiu kaip ir epidurinė nejautra. Infiltracinė nejautra. Sukeliama prieš kerpant ir siuvant tarpvietę. Skausmą malšinančio vaisto sušvirkščijama pasluoksniui į tarpvietės audinius.



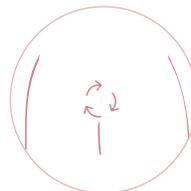
▶ 1



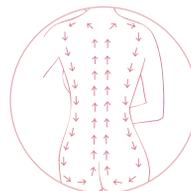
▶ 2



▶ 3



▶ 4



▶ 5

Kaip padėti gimdyvei?

Svarbiausias patarimas partneriui: įsiklausyti į moters norus būtent tuo momentu. Patarimus rengė akušerė Dovilė Vilké

	GIMDYVĖS SAVIJAUTA	KAIP PADĖTI GIMDYVEI, JEI ESI ŠALIA?	AKUŠERĖS PAGALBA
ANKSTYVASIS PERIODAS	<p>Kaip ji jaučiasi:</p> <ul style="list-style-type: none">● sąrėmiai, nuo 30 iki 40 sek. kas 5-10 min.;● gali būti susijaudinusi dėl to, kad gimdymas prasidėjo. <p>Ką ji gali daryti:</p> <ul style="list-style-type: none">● kalbėti sąrėmių metu;● užmegzti akių kontaktą;● šypstotis po kiekvieno sąrėmio;● per sąrėmius lenktis pirmyn.	<p>Priminti jai:</p> <ul style="list-style-type: none">● kvėpavimo ir atpalaidavimo pratimus;● kas valandą nueiti į tualetą;● sąrėmių metu palaikyti vertikaliai pasirėmusią;● keisti pozicijas ir nuolat judėti. <p>Pasiūlyti jai:</p> <ul style="list-style-type: none">● pamiegoti, jei sąrėmiai naktį;● klausytis muzikos;● šildyklę ar nugaros masažą;● vandens ir lengvų užkandžių.	<ul style="list-style-type: none">● Pasiteiraus, kaip jaučiasi moteris, kad galėtų įvertinti, kokio stiprumo sąrėmiai.● Patars pasilikti namuose, bet prašys paskambinti, jeigu sąrėmiai taptų dažni, reguliarūs ir stiprūs.● Patars, kaip pagelbėti sąrėmių metu moteriai namų sąlygomis.
ATSIDARYMO PERIODAS	<p>Kaip ji jaučiasi:</p> <ul style="list-style-type: none">● sąrėmiai nuo 50 iki 60 sek. kas 3-4 min.;● gali būti susijaudinusi ir sunerimusi;● skausmas kryžkaulio srityje;● gali būti nutekėti vaisiaus vandenys;● nuovargis;● gali būti sunku kalbėti. <p>Ką ji gali daryti:</p> <ul style="list-style-type: none">● gali norėti važiuoti į ligoninę.	<p>Pasiūlyti jai:</p> <ul style="list-style-type: none">● pasinaudoti vonia arba gimdymo baseinu;● šaltą kompresą;● būti atrama arba leisti įsikibtį;● pasinaudoti gimdymo kamuoliu;● tvirtą nugaros masažą;● užkandžių ir gėrimų;● įjungti muziką. <p>Ką galite padaryti:</p> <ul style="list-style-type: none">● būti ramus, juokauti tarp sąrėmių, padrąsinti;● kvėpuoti kartu per sąrėmius;● skatinti atsipalaiduoti tarp sąrėmių.	<ul style="list-style-type: none">● Siūlys vykti į ligoninę.● Pasiūlys atlikti makšties tyrimą.● Reguliariai tikrins vaisiaus širdies ritmą.● Reguliariai tikrins moters pulsą.● Įvertins sąrėmių stiprumą, ilgį ir dažnumą.● Primins ištuštinti šlapimo pūslę.● Padrąšins ir palaikys.
PERĖJIMO Į STANGAS PERIODAS	<p>Kaip ji jaučiasi:</p> <ul style="list-style-type: none">● sąrėmiai nuo 60 iki 90 sek. kas 2-3 min.;● nubėgs vandenys;● atsiras noras stumti;● karščio arba šalčio banga;● galvos svaigimas;● išsekimas;● dirglumas, nervingumas;● kojų mėšlungis. <p>Ką ji gali daryti:</p> <ul style="list-style-type: none">● vėmti, ją gali pykinti;● nenorėti žiūrėti į partnerį;● pritrūpti ant grindų;● drebėti, verkti, prisiekinėti, šaukti, kad ji nebegali.	<p>Ką galite daryti:</p> <ul style="list-style-type: none">● būti šalia ir išlaikyti akių kontaktą;● nuvalyti ir sudrėkinti veidą tarp sąrėmių;● apkabinti ją ir padėti pakeisti poziciją;● palikti ramybėje, bet neilgam;● pranešti akušerei, kai atsiranda noras stenėti;● padėti prakvėpuoti, jei stenėti dar anksti;● užmaiti kojines, jeigu ims šalti kojos;● masažuoti kojas, jei jos ims drebėti;● siūlyti vonią, dušą, masažą, kompresą. <p>Pasakykite jai:</p> <ul style="list-style-type: none">● kad nedaug beliko;● kad sąrėmis priartina vaikučio gimimą;● pagirti, kad jai gerai sekasi;● jai praradus savitvardą: suimti rankomis veidą, ištarai vardą žiūrint į ją ir kvėpuoti kartu.	<ul style="list-style-type: none">● Reguliariai tikrins vaisiaus širdies plakimą.● Reguliariai tikrins moters pulsą, temperatūrą ir arterinį kraujo spaudimą.● Bandys pajusti sąrėmių stiprumą.● Gali pasiūlyti atlikti makšties tyrimą, kad galėtų įvertinti, kiek prasivėręs gimdos kaklelis.● Padrąšins ir palaikys. <p>Jūs taip pat klausykite, ką akušerė sako, pakartokite tai, jei gimdyvė negirdi.</p>

Kaip būti su gimdancia moterimi:



	GIMDYVĖS SAVIJAUTA	KAIP PADĖTI GIMDYVEI, JEI ESI ŠALIA?	AKUŠERĖS PAGALBA
STUMIMAS IR VAISIAUS UŽGIMIMAS	<p>Kaip ji jaučiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● stangos trunka nuo 60 iki 92 sek.; ● spaudimas į tiesiąją žarną, stiprus noras stumti (tuštintis) per kiekvieną stangą; ● išskyrų pagausėjimas; ● tempimas makštyje; ● deginimo jausmas, kai vaisius slenka per gimdymo takus; ● išsekimas arba jėgų atplūdis; ● jėgų suteikia žinojimas, kad gimdymo pabaiga jau čia pat; ● nerimas ir susijaudinimas; ● pykinimas, vėmimas, šaltkrėtis, drebulys. <p>Ką ji gali daryti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● skleisti garsius, žemus garsus su kiekvienu sąrėmiu; ● sakyti arba rekti, kad nori visa tai sustabdyti; ● stiprios emocijos, kai naujagimis gimsta, arba palaima, kad visa tai pasibaigė. 	<p>Švelniai drąsinkite gimdyvę, bet neskubinkite ir nepriekaištaukite, jei ji ką nors atlieka ne taip. Skatinkite ją:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● įsiklausyti į savo kūną; ● stumti, kai ateina noras; ● kartu kvėpuojant sušvelninti paskutinę stangą, siekiant išvengti tarpvietės plyšimo; ● klausytis akušerės, kai sakys, kad nebestumti; ● neprarasti savitvardos; ● atpalaiduoti žandikaulius. <p>Būkite praktiškas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● žinokite, kad šis periodas paprastai trunka nuo 15–20 min. iki 2 val. ● padėkite grįžti į poziciją, jeigu ji nuslydo; ● nuvalykite ir sudrėkinkite veidą tarp susitraukimų; ● pasiūlykite gurkšnoti vandens; ● pasakykite, kai bus matoma naujagimio galva; ● pasiūlykite ir padėkite paliesti naujagimio galvą, jeigu ji to nori. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tikrins vaisiaus širdies plakimą. ● Patikrins, kuri vaisiaus dalis ateina pirmą. ● Sakys, kada stumti, o kada puškuoti. ● Stebės tarpvietę, kad įsitikintų, jog ji pakankamai tamprai. ● Dažniausiai šiuo periodu prisijungs antra akušerė. ● Patikrins, ar virkštelė nėra apsisukusi aplink kaklą, jei bus, tai nuims ją arba palaisvins. ● Padės užgimti naujagimio kūneliui ir padės jį mamai ant krūtinės. ● Užgims kūdikiu suleis moteriai oksitocino injekciją, jei šeima pasirinko aktyvią trečiojo laikotarpio priežiūrą ir nori, kad placenta užgimtų greičiau.
PLACENTOS UŽGIMIMAS	<p>Kaip ji jaučiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● trumpa pertrauka, po kurios atsiranda gimdos susitraukimai, trunkantys apie 1 min.; ● didelis nuovargis arba jėgų atplūdis; ● troškulys arba alkis; ● stiprus drebulys; ● palengvėjimas; ● noras kalbėti; ● mezgasi ryšys su kūdikiu; ● atsakomybė; ● skausmas tarpvietės srityje, jei prireikia siūti; ● norėsis tiesiog gulėti ant nugaros ir mėgautis užplūstančiais jausmais: nuo palengvėjimo iki euforijos; ● prašys pagalbos prilaikant, žindant vaikutį; ● džiaugšins naujagimiu, apžiūrinės, teirasis apie jo būklę. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Didžiukitės – jūs tėtis. ● Padėkokite už naujagimį savo moteriai. ● Švelniai apsikabinkite, klauskite, kaip moteris jaučiasi. ● Padėkite moteriai laikyti naujagimį oda prie odos. ● Netaupykite emocijų kitam kartui. ● Mėgaukitės užplūstančiais jausmais. ● Pasisveikinkite su naujagimiu. ● Pasidžiaukite šiuo laiku su šeima. ● Pasiūlykite jai atsigerti ir užvalgyti. ● Padėkite jai maitinti krūtimi ● Jei norite, galite nukirpti virkštelę. ● Padėkite atsikelti, nueiti į tualetą. ● Padėkite jai nueiti į dušą ir apsirengti. ● Jei yra poreikis – fotografuokite. ● Praneškite žinią artimiesiems. ● Apkabinkite savo partnerę ir, jei norisi, visus, kas buvo šalia. ● Savo vaikui esate pats geriausias tėtis pasaulyje, o jūsų partnerė – pati geriausia mama. Po gimdymo priminkite ir jai apie tai! 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nuvalys jūsų naujagimį ir apklos jį antklode, kad nesusaltų. ● Padės išlaikyti oda prie odos kontaktą ir pirmą kartą pažindinti. ● Stebės, kaip užgimsta placenta, o kai užgims, patikrins, ar užgimė visa. ● Patikrins, ar neplyšo gimdymo takai ir ar nereikia susiūti. ● Stebės moters pulsą, arterinį kraujo spaudimą, temperatūrą, kraujo kiekį iš gimdos. ● Baigus pulsuoti naujagimio virkštelei, ją nukirps arba duos tai padaryti tėčiui. ● Patikrins, ar susitraukė gimda. ● Primins, jog šlapimo pūslė turi būti tuščia norint, kad gimda trauktųsi geriau. ● Kai naujagimis pažįs, akušerė jį pasvers ir pamatuos.

Sklandesnei žindymo pradžiai

Ne paslaptis, kad įvairius džiaugsmo ir iššūkių kupinus etapus mūsų gyvenime anksčiau ar vėliau pakeičia kiti. Tas pats nutinka ir su vaikelio atsiradimu. Gyvybės užsimezgamis pereina į nėštumą, po kurio eina gimimo arba kitaip – gimdymo etapas. Tačiau vėliau prasideda kiti ne mažiau džiaugsmo ir iššūkių atnešantys laikotarpiai. Vienas jų – žindymas.

Tikslingas siekis žindyti ir žindymo sėkmė susideda iš trijų esminių dalykų.

1 Tinkamas vaikelio priglaidimas

9 iš 10 žindymo problemų galima išspręsti pakoregavus vaikelio priglaidimą prie krūties. Tai reikalinga tam, kad kūdikis žįstų efektyviai ir skatintų mamos pieno gamybą. Tinkamas priglaidimas – visko pagrindas.

Yra keletas svarbiausių taisyklių, kurios nesikeičia neatsižvelgiant į tai, kurioje padėtyje žindoma.

Kaip vaikelį priglauti prie krūties?

- Rankos apkabina krūtį, pilvelis priglautas prie mamos pilvo.
- Smakras remiasi į krūtį.

- Spenelis nukreiptas į nosį.
- Vaikelui plačiai išsižiojus, staigiu judesiu priglauti prie krūties.

Būna, kad žindyti nuo pat pradžių pavyksta sklandžiai ir su jokiais iššūkiais nesusiduriama, tačiau neretai dėl anatominų, fiziologinių ar kitokių aplinkybių nerimą pradeda kelti vienokie ar kitokie dalykai. Čia ir praverčia žinios.

2 Sukauptos žinios

Nėštumo metu ar dar iki jo sukauptos žinios apie žindymą ir tikėtiną naujagimio elgesį ypač naudingos, kai reikia atskirti, kas yra normalu, o kada sunerimti.

Jeigu dar nėštumo metu domitės žindymo ypatumais, galbūt skaitote knygas ar net lankote kursus, tvirtas pamatas jau padėtas! Tai yra proaktyvus veiksmas, leidžiantis išvengti galimos problemos ateityje, kitaip tariant, užbėgti įvykiams už akių.

Vieną bene geriausią mokomąjį vaizdelį lietuvių kalba galite rasti „YouTube“ svetainėje pavadinimu *Attaching your baby at the breast (Lithuanian)*, kurį sukūrė *Global Health Media Project*.

Na, o jei iškilus abejonių ar susidūrus su sunkumais vien teorijos nepakanka, geriausia kreiptis pagalbos.

3 Žinojimas, kur kreiptis pagalbos

Jei ne viskas klojasi taip, kaip norėtūsi, reikia nedvejoti ir kreiptis kvalifikuotos pagalbos. Nesvarbu, ar tai ligoninės, kurioje gimdėte, personalas ar žindymo specialistė – laiku identifikavus problemą ir imantis atitinkamų veiksmų galima išvengti daugybės stresinių situacijų.

Lietuvoje nemokamą žindymo pagalbą teikia VšĮ „Pradžių pradžia“ (www.pradzia.org) ir „La Leche Lyga Lietuva“ (www.lillietuva.eu). Taip pat

socialiniame tinkle „Facebook“ galima rasti žindymo entuziasčių grupes: *Viskas apie žindymą* ir *Žindykite kartu*.

Na, o norėdama gauti profesionalią žindymo pagalbą, ieškokite sertifikuotos žindymo konsultantės, turinčios IBCLC kvalifikaciją (*International Board Certified Lactation Consultant*).

Daugeliui moterų žindymas suteikia džiaugsmą, artumo su savo vaikeliu jausmą. Iš anksto pasiruošus ir įdėjus šiek tiek pastangų žindymo pradžia turėtų būti (arba tikriausiai bus) sklandesnė.

Ką verta padaryti dar iki gimdymo norint sėkmingai žindyti?

- Lankyti kursus apie žindymą (Audronės Mulevičienės, IBCLC, www.pabiruciusveikata.lt, Eglės Gurčinės, www.mylu.lt)
- Skaityti knygas (Kazimieras Vitkauskas „Kūdikio žindymas. Nepakeičiamas kaip mamos meilė“, 2021 m.; Carlos González „Žindyti yra paprasta“, 2017 m.)
- Žiūrėti įvairius vaizdelius, kaip vaikelį priglauti prie krūties.
- Prisijungti prie „Facebook“ grupių: *Viskas apie žindymą* ir *Žindykite kartu*.
- Socialiniuose tinkluose sekti naudingus puslapius: @noriuindyti, @egle_gurcine_zindymas, @gyd_muleviene, @ketvirtasistrimestras ir kt.
- Esant galimybei, gimdyti Naujagimiui palankios ligoninės statusą turinčioje gimdymo įstaigoje.

Diana Marcinkevičienė, IBCLC, www.noriuzindyti.lt, @noriuindyti. Profesionali žindymo pagalba, vizitai į namus, vaizdo konsultacijos, vaiko svėrimas.

Lengvesnis laikas

Gimus kūdikiui, visų akys krypsta į jį. O kaipgi mes pačios? Mūsų pasikeitusi emocinė ir fizinė sveikata? Kad būtų lengviau rūpintis savimi, noriu pasidalinti keliais patarimais, kurie man pačiai palengvino pirmąsias savaites.

1 **Emocinė savijauta.** Net jei teko girdėti apie *baby blues* ir pogimdyminę depresiją, verta kartu su partneriu pasidomėti išsamiu. Tam pravers pasiruošimo tėvystei seminarai ar programos. Palaiky-

mas, saugi bendruomenė ir patikima specialistų informacija yra itin svarbūs dalykai tėvų emocinei gerovei. Iš anksto tuo pasirūpinti galite prisijungdami prie **Mylu.lt** programų besilaukiantiems ir mažylius auginantiems tėvams.

2 **Intymusis komfortas.** Po gimdymo pagalba sau prasideda nuo patogių, natūralių audinių apatinių, kadangi dažnai padidėja viso kūno jautrumas. Vietoje įklotų, kurie sunkiai praleidžia orą ir dirgina odą, galite rinktis menstruacines kelnaites ar suaugusiųjų sauskelnes. Būtinai skirkite laiko tarpvietės oro vonioms. Jei gimdydama patyrėte plyšimą arba tarpvietės odą tapo jautri, turėkite raminamųjų priemonių, tarpvietės kompresų. Jie mažina diskomfortą ir greitina gijimą. Svarbiausia – duokite sau laiko, išsėkitės, tausokite save.

3 **Mityba.** Pasirūpinkite patogią gertuvę vandeniui ir sandariu termopuodeliu arbatai ir kavai – su mažyliu leidžiant daug laiko lovoje, jie užtikrina, kad išgersite reikiamą vandens kiekį, o karštus gėrimus gersite saugiai. Taip pat labai pravartu iš anksto pasigaminti savo mėgstamo sveiko maisto ir jį užšaldyti. Tomis dienomis, kai nebus laiko ar laisvų rankų pasigaminti pietus, turėsite greitą sprendimą ir neaukosite savo visavertę mitybos, kuri itin svarbi atgaunant jėgas.

4 **Poilsis.** Jo tikrai prireiks! Leiskite buities darbams nugrimzti į antrą planą. Aptarkite, kokios galite sulaukti pagalbos: galbūt vyras bus kartu namuose, pagelbės artimieji, o gal apsilankys *postpartum* dula. Prioritetą skirkite savo poilsiui bei laikui su mažyliu ir šeima.



Multi-Mam® GERESNEI PRADŽIAI



Multi-Mam Kompresai

Intensyviai spenelių priežiūrai kūdikių maitinančioms moterims.



Multi-Mam Protect

Veganiskas balzamas speneliams, daugiausia pagamintas iš augalinių aliejų ir riebalų, kurie apsaugo spenelius nuo išsausėjimo ir įtrūkimų maitinimo krūtimi laikotarpiu.

Multi-Mam Babydent

Dygstantys dantukai gali sukelti skausmą ir diskomfortą Jūsų mylimam mažyliui. Babydent gelis raminamai veikia dantenas. Sudėtyje turi natūralius ingredientus ir yra visiškai nekenksmingas jį prarijus.

leškokite visose vaistinėse!



Platintojas: UAB Trimb
info@trimb.lt



INSTAGRAM
Trimb Lietuva



FACEBOOK
Trimb Lietuva

Aukštinės valandos

Tik ką gimęs naujagimis yra nušluostomas ir guldomas nuogas ant apnuogintos mamos krūtinės. Naujagimis ir mama susiglaudę turi būti ne trumpiau kaip 1 val., geriausia 2 val. Kai naujagimis iškart po gimimo paguldomas motinai ant krūtinės, stebima instinktyvi naujagimio adaptacija.

9 adaptacijos fazės:

- 1 **Naujagimio verksmo fazė.** Naujagimis pradeda verkti iškart po gimimo, bet nurimsta padėtas ant motinos krūtinės.
- 2 **Atsipalaidavimo fazė.** Prasideda, kai tik naujagimis nustoja verkti, nurimsta, nutyla, tai paprastai trunka 2-3 min.
- 3 **Pabudimo fazė.** Naujagimis pamazū ima judinti galvą, atmerkia akis, judina lūpas.
- 4 **Aktyvumo fazė.** Naujagimis plačiau atmerkia akis, bando šliaužti, lūpomis atlieka čulpimo judesius, liežuvis yra burnos viršuje prie gomurio.
- 5 **Poilsio fazė.** Naujagimis ilsisi bet kurio metu tarp kitų fazių. Klaidingai manoma, kad tai požymis, jog naujagimiui reikia padėti, ir bando ama jam aktyviai siūlyti krūtį. To nerekomenduojama daryti, nes tai yra normali naujagimio adaptacijos fazė.

- 6 **Šliaužimo fazė.** Naujagimis atlieka trumpus atsispyrimus ir juda link krūties. Jis gali netgi pakelti galvą.
- 7 **Suspažinimo fazė.** Prasideda, kai naujagimis pasiekia krūtį, ir gali trukti apie 20 min. Per tą laiką naujagimis seilėjasi, laizo ir „masažuoja“ rankute krūtį.
- 8 **Čulpimo fazė.** Kai tik naujagimis susipažįsta su krūtimi, plačiau išsizioja ir pradeda žįsti (išsiziojus liežuvis yra burnos apatinėje dalyje). Tai paprastai įvyksta pirmos valandos po gimimo pabaigoje.
- 9 **Miego fazė.** Prasideda po 1,5-2 val. po gimimo.

Oda prie odos kontakto svarba

Oda prie odos kontaktas yra geriausias būdas naujagimiui pratintis prie gyvenimo už gimdos ribų. Jis turi tokią daugybę trumpalaikių ir ilgalaikių pranašumų, todėl rekomenduojamas naudoti ne tik neišnešiotukams, bet ir visiems naujagimiams ir visada, kai tik galite (reikėtų pasirūpinti tam tinkama apranga). Jis sumažina stresą, sušildo kūdikį, reguliuoja jo kvėpavimą, išlaiko aukštą gliukozės kiekį kūdikio kraujyje, padeda vystytis smegenims, stiprina prisirišimą, kūdikis mažiau verkia, geriau miega, padeda virškinimui ir stiprina imunitetą, užtikrina sėkmingesnį žindymą, sumažina depresijos po gimdymo tikimybę ir kt.

Ar po cezario operacijos įmanomas oda prie odos kontaktas? PSO rekomenduoja, kad motinos, gimdžiusios savo vaikus pasitelkiant cezario pjūvio operaciją, turėtų gauti kūdikį priklausti oda prie odos ir jį pažindinti per 30 min. nuo to momento, kai gali reaguoti į aplinką.

Jeigu mamai daryta tik vietinė nejautra, priglauti kūdikį ir pirmą kartą jį pažindinti jį gali ir operacinėje. Jeigu motina dar neatsigavusi po bendrosios nejautos, oda prie odos kūdikį ant nuogos krūtinės gali palaikyti ir tėtis ar kitas artimas žmogus.

Naujagimiui palankios ligoninės privalo užtikrinti nepertraukiamą oda prie odos kontaktą tarp naujagimio ir mamos bent dvi valandas po gimdymo ar iki pirmo žindymo. Kitose ligoninėse oda prie odos kontakto galite reikalauti pati (aptarti dar iki gimdymo).

Mitai, trukdantys įvykti kontaktui:

Naujagimį reikia apžiūrėti iškart po gimimo (tai galima padaryti ant motinos krūtinės arba atidėti apžiūrą).

Naujagimį reikia išmaudyti (varškėnė masė apsaugo naujagimio odą, todėl nereikia jo maudyti).

Motinai siuvama tarpvietė (esant naujagimiui ant krūtinės mama mažiau reaguos į nemalonius pojūčius).

Naujagimis gali sušalti (naujagimio termoreguliacija greičiau adaptuojasi ant motinos krūtinės).

Mama labai pavargę (kontaktas su vaiku mamą nuramins).

Apie odos kontakto naudą:



Jausmai po gimdymo: ko galima tikėtis

Nėštumas ir gimdymas – tai patirtys, padedančios pasiruošti motinystei. Kiekviena moteris yra labai skirtinga, todėl ir šie patyrimai ją veikia labai skirtingai.

Iš esmės šie ne tik kūne, bet ir psichikoje vykstantys pokyčiai skirti tam, kad moteris taptų mama. Kad gimus vaikelui ji galėtų užmegzti labai jautrų, gilų, labai emocionalų, kūnišką santykį.

- 1 Kai vaikelį mama tiesiog intuityviai jaučia.
- 2 Kai mamai reikia mažylio tiek, kiek ir jam jos.
- 3 Kai mažylis mato spindinčias iš laimės mamos akis.
- 4 Kai vaikas nuolat patiria, ką reiškia būti mylimam, priimtam.
- 5 Kai mama sugeba giliai atsiliepti j vaikelio poreikius.

„Lizdo sukimo“ etapas

Į antrą nėštumo pusę moteris pradeda lėtėti, tampa sunku greitai galvoti, ką nors nuspręsti, priimti didelius informacijos srautus, žmonės gali pradėti varginti, erzinti, moteris gali jautriau reaguoti į tam tikras reakcijas, komentarus. Apima vis stipresnis noras atsiriboti. Prieš gimdymą tai vadinama „lizdo sukimo“ etapu. Būtent jautri, emoci-

onali mama gali užmegzti santykį su vaikeliumi. Tam tikra prasme moters smegenyse aktyvuojasi limbinė sistema ir emocinės smegenys, kurios ir padės suprasti vaikelį. Tad jei galvojate, kad „kvailėjate“, „išskystate“, nekontroliuojate savo jausmų, tai svarbu suprasti šių vidinių pokyčių svarbą – jūsų psichika ruošiasi.

Gimdymo vaidmuo

Gimdymas čia vaidina labai svarbų vaidmenį. Tai toks patyrimas, kai yra „ljudgiami“ motinystės centrai. Sąrėmių metu išsiskiriantis oksitocinas skatina endorfinų išsiskyrimą, kurie yra natūralūs anestetikai, suteikiantys euforijos jausmą. Jei gimdymas vyksta fiziologiškai, t. y. be intervencijų, moters smegenyse šių hormonų prisikaupia labai daug, oksitocinas suaktyvina smegenų sritis, kurios po gimdymo suteiks motinai palaimos, euforijos, apdovanojimo jausmą, būnant su mažyliu. Dėl to dažnai po gimdymo moteris patiria staigų meilės pliūpsnį, kai vaikutis įsitaiso jai ant krūtinės.

Grįžus namo

Po gimdymo apėmusi euforija gali tęstis kelias dienas. Dažniausiai ji nuslūgsta grįžus namo. Greičiausiai iš pradžių apims jausmas, kad gyvenimas apsvirtė aukštyn kojomis, ypač jei tai

pirmas vaikutis; tam, kad viskas stotų į savo vėžes, reikia laiko. Ir čia svarbu neskubėti, skirti daug laiko poilsiui, kad atsigautumėte po gimdymo, daug laiko tiesiog buvimui su mažyliu, kad tas ryšys taptų kuo glaudesnis.

Jei viskas šiek tiek kitaip

Tačiau tokia graži pradžia ne visada įvyksta. Jei gimdymas buvo komplikotas, jei vyko su tam tikromis intervencijomis, ta pirmoji euforija gali ir neįvykti. Tai nereiškia, kad esate „bloga mama“, kad neturite motiniškų instinktų. Tiesiog, norint sukurti tą glaudų ryšį, jums gali prireikti daugiau laiko, daugiau buvimo kartu. Nerimas, nepasitikėjimas, išoriniai pokyčiai ar stresinės situacijos ir konfliktai taip pat gali sutrikdyti jautrų mamos ir vaikelio ryšį. Tokiu atveju labai svarbu ieškoti jums artimų žmonių, kurie galėtų ne tik padėti fiziškai ar buityje, bet ir išklausti, kuriems galėtumėte papasakoti, kaip jaučiatės.

Kartais moterims, kurios iki vaikelio gimimo buvo labai aktyvios ir gyvenimo daugiau ekstravertišką gyvenimą, toks „užsidarymas“ gali atrodyti kaip grėsmė, kaip „kalėjimas“, nuolatinis buvimas prie mažylio ar galvojimas apie jį gali smarkiai varginti. Čia svarbu suvokti, kad tai tik greitai pasibaigiantis etapas – mažylis augs ir vis daugiau bus erdvės sau. Taip pat pasitelkite kitų žmonių – vyro, močiucių, draugių, auklių – pagalbą, kad galėtumėte atsitraukti, jei norite išeiti iš namų, patūti tik su savimi, užsiimti sau miela veikla. Vaikeliumi svarbiausia pajusti jį mylinčią mamą, todėl po gimdymo mums reikia pasirūpinti savimi, kad galėtume būti ramios, mylinčios, įsitraukiančios. Ir kiekviena tai darysime skirtingai, nes kiekviena esame unikali, pati geriausia mama savo mažyliui.

Aromaterapija nėščiosioms ir patarimai, padedantys atsikratyti nerimo, baimės, streso



Motinystės melancholija

Motinystės lūkesčiai

Nors motinystė dažnai vaizduojama kaip vienas gražiausių gyvenimo etapų, daliai moterų ji sunkiai pakeliama. Geriau jaustis nepadaeda tiek žiniasklaidoje, reklaminuose leidiniuose, tiek „tiesiog ore tvyrantis“ motinystės kaip ypatingos, dažnai išskirtinai teigiamos patirties vaizdavimas. Šviesios spalvos, pūsti žandukai ir palaimingo veido moters įvaizdis besilaukiančioms moterims siūlo iliuziją, kad motinystė – savaiminis, nesudėtingas ir nereikalaujantis didelių pastangų virsmas.

Melancholija ar depresija?

Pogimdyminė depresija gali susirgti bet kuri moteris. Nesvarbu, ar tai pirmas ar vėlesnis gimdymas, ar giminėje yra buvę pogimdyminės depresijos atvejų, ar tai buvo be galo laukiamas ar

nelaukiamas kūdikis. To negalime prognozuoti. Tačiau būdami budrūs ir jaurūs sau bei moterims šalia, galime laiku atpažinti pirmuosius signalus ir pripažinti sau, kad reikalinga pagalba. Tai ir būtų pirmasis ir be galo svarbus žingsnis. Kartais jis ir yra pats sunkiausias.

Pogimdyminė melancholija gali prasidėti praėjus vos kelioms dienoms po gimdymo ir tęstis kelias valandas, dienas arba ilgiau (iki dviejų savaitių) ir praeiti savaime. Būseną nėra pastovi, dienos eigoje gali keistis sulaukus artimųjų palaikymo, atsitraukus nuo kūdikio, pailsėjus. Ši būseną nėra liga.

Pogimdyminė depresija dažniausiai pasireiškia per keturias savaites po gimdymo, tačiau gali pasireikšti ir per ilgesnį laiką – jau nėštumo metu arba per pirmuosius šešis mėnesius ar net pirmuosius metus po gimdymo. Simptomai tęsiasi dvi savaites ir ilgiau.

Turėti sunkumų nėra gėdinga

Dažnai moterims kreiptis pagalbos į artimuosius ir specialistus trukdo nuostata, kad „turiu susitvarkyti pati“.

Pogimdyminė depresija suserga apie 10–15 proc. pagimdžusių moterų. Dar apie 20–30 proc. visų gimdžusių moterų niekada nesikreipia pagalbos ir joms niekada nenustatoma diagnozė, nors gyvena kančioje. Nemaža dalis moterų aiškiai supranta, kokį sudėtingą laikotarpį išgyveno, tik tuomet, kai pradeda jaustis geriau.

Sergant depresija gali kilti noras atsiboti nuo aplinkinių, tačiau pasirūpinti tarpusavio santykiais šiuo metu yra itin svarbu. Galite pabandyti pasikalbėti ir išlieti savo jausmus žmonėms, kuriais pasitikite, arba kartu užsiimti įtraukiančia ar atpalaiduojančia veikla ir daug nekalbėti. Rinkitės tai, kas jums tuo metu svarbiausia, tačiau neizoliuokite savęs nuo kitų.

Artimiesiems svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad moteris gali neturėti nei vidinių resursų pamatyti savo būseną iš šalies, nei jėgų kreiptis pagalbos.

POGIMDYMINĖ MELANCHOLIJA

staigūs nuotaikos pokyčiai

nerimas

liūdesys

irzlumas

verkšmingumas

pablogėjusi dėmesio koncentracija

apetito pokyčiai

su miegu susiję sunkumai

nuovargis

POGIMDYMINĖ DEPRESIJA

nesibaigiantis liūdesys

užsisklendimas savyje

nemiga arba padidėjęs mieguistumas

nesibaigiantis nuovargis

kūno svorio ir apetito pokyčiai

dėmesio sutrikimai

nesidomėjimas, abejingumas
kūdikio atžvilgiu

nerimas, padidėjęs dirglumas

energijos stoka

verkšmingumas

kaltės ir nevisavertiškumo jausmas

mintys apie savižudybę

įkyrios, gąsdinančios mintys apie
baimę sužeisti, pakenkti kūdikiui ar
susižeisti pačiai

EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA

PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAI. Kreipkitės į poliklinikos, kurioje esate registruota(s), psichikos sveikatos centrą, registruokitės pas psichologą nemokamai, be siuntimo. www.pagalbasau.lt

112 SKUBIOS PAGALBOS NUMERIS. Kreipkitės esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, jei patiriate smurtą (pranešti galima anonimiškai).

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAI. Pasidomėkite jūsų savivaldybėje organizuojamais stiprinančiais užsiėmimais, konsultacijomis ir savitarpio paramos grupėmis, nemokamomis psichologo konsultacijomis.

1809 EMOCINĖS PARAMOS LINIJA. 1809 linija vienią šešias paramos linijas (Jaunimo linija, Vaikų linija, Vilties linija, Pagalbos moterims linija, Tėvų linija, Sidabrinė linija).

PAGALBOS MOTERIMS LINIJA. Teikia emocinę pagalbą moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus. Tel. 8 800 66366 visą parą. www.pagalbosmoterimslinija.lt

TĖVŲ LINIJA. Psichologų konsultacijos telefonu tėvams, tėviams, globėjams, seneliams. Tel. 8 800 90012 I–V 9–13 val. ir 17–21 val. www.tevulinija.lt

MAMOS LINIJA. Pirmoji Lietuvoje pagalbos linija, skirta mamoms, išgyvenančioms motinystės melancholiją, kurioms reikia palaikymo ir emocinės paramos. www.mamoslinija.lt

KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS. Pagalba neplanuotai pastojus, netekus vaikelio, patiriant depresiją po gimdymo. Tel. 8 603 57912. www.neplanuotasnestumas.lt

DULŲ ASOCIACIJA. Individuali emocinė pagalba. FB@duloslituvoje

MOTERŲ GRUPĖS, MAMŲ FORUMAI, SUSITIKIMAI, ŠILTI RYŠIAI SU DRAUGĖMIS. Bendraudamos su kitomis moterimis pajuntame bendrystę, turime galimybę dalintis ir gauname socialinį palaikymą, kuris mažina depresijos po gimdymo riziką.

NEIŠNEŠIOTUKŲ PAGALBOS LINIJA. Emocinė pagalba, internetinės mamų savanorių ir šeimos gydytojų konsultacijos neišnešiotų kūdikių šeimoms ir jų artimiesiems. www.padeduaugti.lt

ANKSTUKŲ PAGALBOS LINIJA. Paramos ir pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms neišnešioti naujagimio. Veikia visą parą, tel. 8 612 03800

VŠĮ „UGDYMO IR KONSULTAVIMO CENTRAS“. Kompleksinė psichosocialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio. www.kudikionetektis.lt

KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS. Psichologo paslaugos gyvai ir nuotoliniu būdu, pirmą konsultaciją nemokama. Tel. 8 640 51555. www.krizesiveikimas.lt

VILTIES LINIJA. Emocinė parama telefonu ir laiškais, skambučiai nemokami iš bet kurio tinklo. Tel. 116 123 visą parą. www.viltieslinija.lt

„MAMA MUMS RŪPI“. Pogimdyminės depresijos prevencija. www.mamamumsrupi.lt

UKMERGĖS ŠEIMOS CENTRAS. Esant depresijai po gimdymo, psichologo konsultavimas nemokamas gyvai ar nuotoliniu būdu. www.ukmergesseimoscentras.lt

PROGRAMĖLĖ „RAMU“. Tai skubi pagalba panikos atakos metu, kuri visada su tavimi. Kartu tai ir kasdienis pagalbininkas mokantis nurimti, atsipalaiduoti.

PROGRAMĖLĖ „ATSIPŪSK“. Dėmesingumo praktikų ir meditacijų rinkinys, kuris tau padės įveikti stresą, sušvelnins nemalonius emocinius išgyvenimus ar net fizinį diskomfortą bei skausmą.

PROGRAMĖLĖ „PAGALBA SAU“. Emocinės savivaldos programėlė, kuri ne tik padeda stebėti savo būseną, bet ir suteikia informaciją, kur kreiptis.

POGIMDYMINĖS DEPRESIJOS CENTRAS. Informacija apie depresiją po gimdymo, paslaugos tėvams ir specialistams. IG@PDcentras, FB@PogimdyminesDepresijosCentras.

Tėvų ryšys su kūdikiu

Tėvų ryšys su kūdikiu, Miglė Rimeikė

Ar žinojote, kad ryšį su kūdikiu pradėdame kurti dar jam esant gimdoje? Kurime jį ir pakvieskime prisijungti tėtį. Girdėti garsus mažyliai pradeda 16-18 nėštumo savaitę, o 26 nėštumo savaitę jį pažįstamą balsą ar atvirksčius, išsigąsti itin garsaus ir staigaus triukšmo. Taip pat maždaug 26 nėštumo savaitę vaisius jau gali atsakyti judesiais į juntamus prisilietimus išorėje.

Dar nėštumo metu kuriamas ryšys padeda pamatus saugiam prierašumui naujagimiui gimus. Atpažindamas tėvų balsus ar jau girdėtas melodijas, jis

greičiau nurimsta, jaučiasi saugus. Tad pradėti kurti ritualus kartu su antrąja puse galite nuo pat laukimo pradžios ir taip megzti gilų ryšį su savo mažyliu:

- Abu kalbėkitės su pilveliu ir leiskite mažyliui įprasti prie jūsų balso, kalbos ritmikos.
- Dainuokite ar niūniuokite pasirinktas melodijas, kurios mažyliui gimus taps jūsų lopšinėmis.
- Kas vakarą skirkite laiko paglostyti pilvelį ar pakvieskite tėtį jį švelniai pamasažuoti. Derindami šį ritualą su intensyviai drėkinančiu kremu palepinsite ir savo odą.

- Jei jau esate išrinkę vardą, kreipkitės juo.
- Kai jaučiate judesius, atsakykite į juos švelniai paglostydami tą vietą ar tiesiog uždėkite ten ranką. Jusdamas švelnų spaudimą ir šilumą, mažylis gali vėl atsakyti judesiais.

Būsimiems tėčiams kuriant ryšį su laukiamu kūdikiu labai padeda įsitraukimas į pasiruošimo procesą: pakvieskite juos prisijungti į tėvystės mokymus, kartu paklauskite įvairių seminarų motinystės tema, kartu rinkite vardus, vykite į ultragarso tyrimo vizitus. Kalbant apie dalyvavimą gimdyme, taip pat labai naudinga jam ruoštis kartu – pasidomėkite, kaip tėtis gali pagelbėti sąrėmių metu, masažo technicomis, aptarkite gimdymo planą, kad abu būtumėte užtikrinti. Taip švelniai įtraukdamos savo partnerį nuo pat pradžių padėsite jam sklandžiai ir švelniai palaipsniui tyrinėti naują savo vaidmenį.

Waterwipes
THE WORLD'S PUREST BABY WIPES



Tyresnės nei medvilnė ir vanduo

100% biologiškai skaidžios



99,9% vandens ir lašelis vaisių ekstrakto



Tinkamos naujagimių ir neišnešiotų kūdikių odeli

Saugus miego kraitelis

Laukiant kūdikėlio, taip norisi, kadiskas būtų graži, miela ir minkšta. Visgi, kalbant apie jo miegą, daugelis populiarių pirkinčių yra ne tik nereikalingi, bet netgi pavojingi, nes didina SKMS (Staičius kūdikių mirties sindromo) riziką.

SKMS – tai staigi kūdikio iki vienu metu amžiaus mirtis, kurios priežasties nustatyti nepavyksta. Ji ištinca staiga, iš pažiūros sveikus kūdikius, dažniausiai miego metu. Mokslininkai šios mirties atvejus sieja su sutrikusia deguonies apykaita, todėl ypač svarbu pasirūpinti, kad kūdikio miego vietoje vengtume daiktų, galinčių sutrikdyti kvėpavimą ar sukelti perkaitimą. Didžiausia SKMS rizika yra iki 6 kūdikio gyvenimo mėnesio ir išlieka visus pirmuosius metus. Remiantis statistikos duomenimis, per metus Lietuvoje fiksuojama 0,3 SKMS atvejo / 1000 gimusių vaikų.

Taip pat būtina laikytis pagrindinių saugaus miego taisyklių: migdyti kūdikį išvėdintame kambaryje ir visuomet guldyti ant nugaros.

Plačiau apie saugų miegą
www.Mylu.lt

Nemokamas seminaras
„Kaip saugiai migdyti
ir miegoti su kūdikiu“.

DOVANA



O dabar apžvelkime populiariausius daiktus, kuriuos tėvai įsigyja siekdami, kad kūdikis miegotų kuo saldžiau:

Čiužinukas – kūdikiui tinkamiausias tvirtas čiužinukas, kad net mažyliui apsisvertus jo nosytė neįsispaustų. Labai svarbu įvertinti savo čiužinio tvirtumą, jei su kūdikiu miegate kartu. Minkšti, prie kūno formų prisitaikantys čiužiniai nerekomenduojami dėl didesnės SKMS rizikos, atsiranda didesnė perkaitimo rizika.

Paklodė – rinkitės natūralaus pluošto paklodę su guma, tamptariai priglundančią prie čiužinuko. Tokia paklodė mažyliui bus saugi, nesusidarys nepatogumą galinčių sukelti raukšlį.

Pagalvė – sveikam kūdikiui pagalvė visiškai nereikalinga ir netgi nerekomenduotina. Kol formuojasi stuburo lankiai, anatomiškai kūdikiui tinkamiausias plokščias miego paviršius. Juolab kad pagalvėlė, kaip ir kiti minkšti daiktai kūdikio miego vietoje, didina SKMS riziką.

Antklodė – dėl galimybės užsitraukti ant galvos ir taip pasunkinti kvėpavimą antklodė nerekomenduojama.

Lovelis apsaugėlės – dėl SKMS rizikos, mat mažylis gali nosyte į jas įsikniaubti ir taip pasunkės kvėpavimas, apsaugėlių nerekomenduojama naudoti bent iki 10–12 mėn. amžiaus.

Miegmaišis – jei kambaryje vėsu, tai puikus ir saugus pasirinkimas. Kūdikiui bus ne tik šilta, bet ir būsite tikri, kad jis saugus. Atsižvelgdami į kambario temperatūrą parinkite papildomą kūdikio aprangą jam miegant miegmaišyje.

Vystykė (kokonas) – vystykla, kuriais sutvirtinamos kūdikio rankytės, sutei-

kia kūdikiui saugumą jausmą. Vis dėlto vystyti pravartu tik tuos kūdikius, kuriems miegoti trukdo naujagimystės refleksai – kai mažylis staigiais judesiais save pažadina. Todėl tik stebėdami jau gimusį kūdikį įvertinsite, ar vystyklo jam tikrai reikia.

Lizdeliai – pastaraisiais metais itin populiarėjantys lizdeliai puikiai tinka kūdikio būdravimo metu. Tačiau specialistai perspėja, kad lizdelyje palikti miegoti kūdikį be priežiūros yra pavojinga dėl minkštų lizdelio kraštų! Pasivertęs kūdikis gali įsikniaubti į jį nosyte ir taip gali pasunkėti jo kvėpavimas.

Migdukai, minkšti žaislai, merliukai – mielai atrodantys minkšti miego žaislučiai, deja, gali būti pavojingi, jei mažylis juos prispaus prie veido ar minkštą kamą giliau įkiš į burnytę. Migdukai puikiai tiks didesniame nei 9 mėn. kūdikiui, kuris jau savarankiškėsnis.

Baltojo triukšmo aparatai – pastovus garsas kūdikio miego metu padeda nusiraminti, primuma gimdą, kurioje gyvendamas kūdikis girdėjo visų mamos organų darbą, ir blokuoja išorės garsus, galinčius neraminti mažylį. Svarbu prisiminti, kad saugus baltojo triukšmo lygis yra 50 dB (pamatuoti galima parsisiuntus mobiliąją programėlę, pvz., *dB Meter* arba *Sound Meter*).

Karuselės virš lovelės, projektoriai – besisukantys garsus skleidžiantys objektai virš mažylio galvos yra gana stipri stimuliacija. Puikiai tinka būdraujant, tačiau gali sukelti pervargimą, jei naudojame prieš miegą.

Neretai tėvai nustemba, kiek mažai daiktų reikia mažylio miegui. Kaip matote, kai kurie nerekomenduojami ar netgi yra pavojingi. Siekdami, kad mažylis miegotų kuo ramiau, apgaubkite jį dėmesiu, meile ir ramybe.

Naujagimio odėlė

Odos priežiūra. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad svarbiausia kūdikiui – optimaliai šilta aplinka ir sotumo jausmas, tačiau ne mažiau svarbi ir tinkama odėlės priežiūra. Oda – didžiausias žmogaus organas, o kūdikio odėlė yra kur kas jautresnė nei suaugusiojo. Tokia yra ir jo imuninė sistema.

Naujagimio oda. Kodėl naujagimio oda yra tokia jautri ir skiriasi ne tik nuo suaugusiojo, bet net ir nuo ūgtelėjusio mažylio? Svarbu suprasti, kad per pirmąjį gyvenimo mėnesį naujagimio oda patiria esminių pokyčių. Taip ji prisitaiko prie kitokios aplinkos nei gimda. Epidermis ir derma vystosi toliau, keičiasi odos paviršiaus pH, net odos kvapas!

Šiuo metu viena aktualiausių dermatologijos temų – ar gali ankstyvas kosmetikos priemonių naudojimas apsaugoti kūdikių odą, pagerinti jos būklę ar net padėti visai išvengti tokių odos ligų kaip egzema? Pastaraisiais metais atlikti moksliniai tyrimai akivaizdžiai rodo, kad švelnus odos valymas ir drėkinimas produktais, turinčiais mažą pH, turi teigiamą poveikį kūdikio odai.

Todėl svarbu suprasti, kad bet kokie veiksniai – cheminės medžiagos, kvapikliai, drabužių dažikliai, skalbimo

priemonės, saulė ir net kūdikiams skirta kosmetika – gali sudirginti, išsausinti ar išberti mažylio odą. Praisiklis turėtų būti kuo švelnesnis, aliejukas – kuo natūralesnis, o kremukas – palengvinantis sudirgimą. Ir svarbiausia, kad nė viena iš šių priemonių pati nebūtų dirgiklis.

Saugokite apsauginį sluoksnį. Tik gimusio mažylio odėlė būna raukšlėta, padengta apsauginiu sluoksniu – į varškę panašia medžiaga, vadinama verniksu. Neskubėkite jor dirbtinai trinti, valyti, plauti prausikliais ar tepti kremais. Šis sluoksnius dingsta maždaug per savaitę.

Nepersistenkite maudydami kūdikį. Dvi ar trys maudynės per savaitę kūdikiui jau yra daug. Dažnas maudymas pašalina jo odėlės išskiriamas natūralias barjerines medžiagas, kurios apsaugo mažylį nuo infekcijų ir aplinkos dirginančių medžiagų. Išskyrus atpylimą ir tuštinimąsi, kūdikiai labai neišitępa. Todėl tiesiog kiekvieną kartą keisdama sauskelnes nuplaukite kūdikio užpakaliuką, o po kiekvieno atpylimo burnytę apvalykite drėgnu skudurėliu, išvalykite odos raukšles.

Prieš rengdami naują drabužėlį – išskalbkite. Naudokite tik specialiai kūdikiams skirtus (be kvapiklių ir dažiklių) skalbiklius. ▶ p. 94. Rinkitės natūralaus pluošto audinius. ▶ p. 93, švelnaus audinio drabužėlius. ▶ p. 97

Rinkitės švelnius ir kuo natūralesnius kūdikių priežiūros produktus. Bent iki vienu metų amžiaus mažyliams patariama naudoti specialiai jų amžiaus grupei pagamintą kosmetiką, kuri nedirgina švelnios odos. Paprastai šie

produktai būna netoksiški, jų sudėtyje nėra (arba yra tik nedidelis kiekis) dažomųjų medžiagų, alkoholio, dezodorantų, kurie gali kenkti kūdikiui odai. Pastebėsite, kad maudant kūdikį vaikišku muilu šis neputoja taip stipriai, kaip suaugusiųjų muilas. Tai nereiškia, kad vaikiško muilo turėtumėte naudoti dar daugiau, kūdikio odėlė taps švairi ir be didelio putų kiekio.

Drėkinimo priemonės – visada po ranka. Dažniausiai kūdikio odėlė yra linkusi į sausumą, todėl tenka ją kuo labiau drėkinti. Po maudynių iškelę kūdikį iš vonelės iš karto jį nusausinkite ir patepkite odėlę drėkinamąja priemone. Tikėtina, kad šildymo sezono metu norėsis odėlę drėkinti dažniau, ne tik po maudynių. Taip ir darykite, nes drėkinamąsias priemones galima naudoti taip dažnai, kaip tik reikia. Reikia pasakyti, kad drėkinamosios priemonės odai drėgmės nesuteikia, jos tiesiog neleidžia odoje esančiai drėgmei greitai išgaruoti. Jei turite galimybę, labai pravartu investuoti į oro drėkintuvą – jis užtikrintų pakankamą kambario drėgmės lygį ir padėtų kūdikio odėlei išlaikyti drėgmę.

Ypatinga pagalba itin sausai odai. Dažnai pasitaikanti odos liga yra egzema – sausas, niežintis bėrimas, dažniausiai skruostų ar kaktos srityje, kartais galintis pasireikšti ir bet kurioje kitoje kūno vietoje. Pirmieji egzemos požymiai – raudonos, sausos, niežtinčios dėmelės. Egzemos požymiai pasirodo ne anksčiau kaip kūdikiui sulaukus 4–5 mėn. amžiaus, kartais ir dar vėliau. Dauguma egzemos atvejų gydomi nereceptiniais preparatais, tačiau kartais gali prireikti ir receptinių vaistų, todėl įtarus egzemą geriausia pasirodyti gydytojui.

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Ypatingas kaip ir tavo glėžna oda

Rhealba® avižos

RHEALBA® AVIŽOS

EKOLOGINIS
ŪKIS

A-DERMA



NAUJIENA

SAUSAI,
ATOPINEI,
Į EGZEMĄ
LINKUSIAI ODAI

- ✓ patogus naudoti
- ✓ malšina niežulį

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique



Nuramink
odą
tik vienu
pssshhh

Bambutės priežiūra

Pirma minutė po gimimo. Naujagimiui virkštelė perspaudžiama ir perkerpama pirmą minutę po gimimo. Palaukiamas, kol ji nebe pulsuos ir į naujagimio organizmą atitekęs kraujas, prisotintas deguonies.

„Krokodilas“. Virkštelė perspaudžiama specialiu įrankiu, panašiu į žirkles – kocheriu, ir tada perkerpama. Virkštelė neturi nervo, skausmo vaikelis nejaučia. Nuo bambutės apie 1–2 cm atstumu virkštelės galiukas (kultė) užspaudžiamas dantytu spausduku, dažnai vadinamu „krokodilu“.

Sausai ar minkštai? Vienos virkštelės džiūsta sausiai, susitraukia, tampa kietos. Kitos džiūsta šlapiai, jos išlieka minkštos, gleivėja, kartais skleidžia nemalonų kvapą ir todėl dažnai sukelia nerimą tėveliams.

Galiukas nukris. Užspausdamas bambutės galiukas maždaug per savaitę sudžiūsta ir nukrinta, lieka galiukas, panašus į raziną. Jei galiukas paliktas ilgesnis, džiūti gali ilgiau, o labai trumpo palikti nerekomenduojama dėl galimų infekcijų. Džiūvimo laikas priklauso ir nuo virkštelės storio, kuris būna įvairus, ir nuo bakterijų (jos stimuliuoja žaizdelės gijimą), kuriomis naujagimio oda apsisėja nuo mamos oda prie odos kontakto metu.

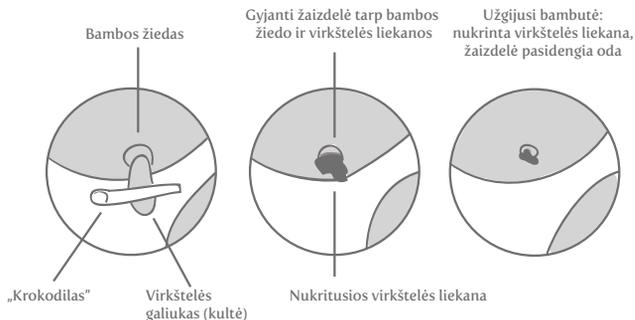
Bambutės priežiūra

- Bambutę laikyti švarią ir sausą, leisti jai „kvėpuoti“ ir gyti.
- Saugoti, kad ant bambutės nepakliūtų šlapimo ar išmatų.
- Drabužėliai, kurie liečiasi su bambute, turi būti švelnūs, išskalbti, išlyginti (kol sugis bambutė), keičiami kas dieną.
- Saugoti bambutę nuo sagų, segių, monetų.
- Valyti virintu vandeniu ir vata.
- Nereikia krapštyti ar kitaip šalinti ant gyančios žaizdelės susidarantių šašiukų (nuo odėlės jie nuvalomi).
- Naujagimis pirmą kartą naudojamas grįžus iš ligoninės tiek esant virkštelei, tiek jai nukritus. Vandentiekio vandens virinti nereikia, šulinio vanduo virinamas tik tol, kol užgis bambutė.

Ant bambutės patekusių bakterijos gali sukelti uždegimą. Pasitarkite su gydytoju, jei odėlė aplink bambos žiedą patinsta ar parausta daugiau nei 5 mm. Taip pat leiskite apžiūrėti gydytojui, jei kūdikiui verkiant atsiranda netaisyklingos formos kauburėlis, tai gali būti bambutės išvarža.

Bambutės valymas

- 1 Pasiruošite vietą procedūrai ir viską turėkite po ranka. Jums reikės švaraus pakloto ar rankšluosčio, virinto vandens, keletos vatų gumulėlių, vatos suktuko (ausų krapštuko), drabužėlių perrengtų.
- 2 Prieš ir po bambutės apžiūros būtinai nusiplaukite rankas muilu.
- 3 Pamerkite vatos gumulėlį į vandenį, nuspauskite, kad vata liktų drėgna, tačiau nuo jos nevarvėtų vanduo. Švelniais sukamaisiais judesiais nuvalykite bambutės odą aplink žaizdelę, o ją pačią palikite gyti.
- 4 Sudrėkintu ausų krapštuku lengviau pasieksite pačius bambutės žiedo kraštelių arčiausiai žaizdelės. Nebijokite virkštelės palenkti į vieną ir į kitą pusę, tačiau aukštyt jos netraukite.
- 5 Baigę bambutės tualetą, leiskite jai visiškai išdžiūti.



QUIXX® – tinkamas pasirinkimas visai šeimai

Kasdienei
priežiūrai

gali būti vartojami
NESUKELIA
PRIPRATIMO
ilgą laiką



QUIXX® soft

Valo nosies ertmes, drėkina nosies sienelės ir mažina jų dirginimą.

QUIXX® daily

Praskalauja nosį ir sumažina bakterijų, virusų, alergenų bei žiedadulkių, kietųjų dalelių, dulkių kiekį bei perteklines gleives.

Vartoti negalima jei yra jautrumas bet kuriai priemonės sudėtyje esančiai medžiagai

Medicinos priemonė

Reklamos paruošimo data: 2023 m. balandžio mėn.

UAB „BERLIN CHEMIE MENARINI BALTIC“
Jasinskio g. 16a, Vilnius LT-03163, tel. +370 5 269 19 47, LT@berlin-chemie.com

LT_QUI_08_2023_V1_press

 **BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Pirmasis garderobas

Pirmą kartą aprengti naujagimį gali būti baugu, kadangi jų drabužėliai nėra įprasti. Pirmiausia reikia įsiminti, kad kūdikius rengiame drabužius sluoksniuodami. Apatinių drabužėlių reikėtų turėti 2-3 vnt., viršutinių 4-5 vnt., o visų kitų pakaks po vieną.

Venkite:

- Apatinių rūbėlių su užtrauktukais.
- Spaudžių, užsegimų nugaroje.
- Per galvą velkamų drabužių.
- Spalvingų drabužių, kurie apdorojami įvairiomis cheminėmis medžiagomis.

1 sluoksnis

APATINIAI DRABUŽĖLIAI arba ARČIAUSIAI KŪNO:

Sauskelnės + siaustinukas ar smėlinukas + vilnonės kojinytės + lengva kepurytė

Sauskelnės. Jeigu tik galite, rinkitės ekologiškas vienkartinės. Apsvarstykite galimybę išbandyti ir daugkartines (skalbiamas) sauskelnės.

Apatiniai marškinėliai ar siaustinukai yra susiaučiami marškinėliai, rišami raišteliais ar segami spaudėmis. Kol gyja bambutė, geriausia rinktis marškinukus išvirkščiomis siūlėmis. Jei vaikučiai naučiais apsidrasko, pirmosiomis savaitėmis apsaugos atverčiami rankogaliai-pirštinės.

Smėlinukai – pailginti marškinėliai, susegami spaudėmis apačioje. Kol vai-

kutis mažiukas, lengviausia aprengti smėlinuką su spaudėmis įkypai kūno ir apačioje. Įkišate rankeles, susiaučiate ir šone bei apačioje susegate.

Kojinytės. Rinkitės natūralios, nedažytos arba merinosų vilnos kojinytės. Pirmųjų kojinyčių pėdutės ilgis apie 9-10 cm. Puikiai tinka ir išformuotos kojinaitės-vilnoniai batukai. Vilnonės kojinės stimuliuoja kraujotaką ir šildo. Būtent todėl jos aunamos ant plikos pėdos, o ne ant šliaužtinukų ar kelnėčių.

Kepurėlė. Paprastai palatoje kepurėlės neprireikia, bet verta turėti paprastą medvilninę kepurėlę, jeigu patalpoje būtų iki 17 °C, tekstų nešti naujagimį koridoriumi tyrimams ar pan.

2 sluoksnis

VIRŠUTINIAI DRABUŽĖLIAI:

Šliaužtinukai arba kelnytės su marškinėliais.

Šliaužtinukai. Labai patogiu, kai jie spaudėmis segami įkypai kūnelio. Grožybių būna įvairių, bet patogiausia kūdikiai šliaužtinukai, o ne atskiri rinkinukai su kelnėmis ir marškinėliais. Šliaužtinukai laisvesni per juosmenį, nevaržo judesių, juos lengviau aprengti, juosmuo nespaudžia gyančios bambutės.

Kelnytės su marškinėliai. Šį variantą tėvai vis dažniau renkasi tuomet, kai mažylis jau sėdi, valgo, ropoja ar šliaužioja grindimis. Šliaužtinukai dar gali būti vadinami naminiais drabužėliais, o kelnytės su marškinėliais – išėginiais.

3 sluoksnis

PAPILDOMI DRABUŽĖLIAI arba JEI VĖSU

Megztukas ar liemenė ir kelnytės. Jei patalpoje vėsu, gali būti rengiama ant šliaužtinukų. Vis dėlto naujagimis dažniausiai miega, tad trečiąjį drabužių sluoksnį jam atstoja mamos rankos ir miegmaišis arba antklodėlė.

4 sluoksnis.

LAUKO APRANGA

Kombinezonas arba vokelis (o gali būti ir du viename – vokelis, susisegantis į kombinezoną). Jo prireiks jau išvykstant iš ligoninės ir vaikštytynėms lauke. Labai praktiškas dalykas kombinezono atvartai (nereikės pirštinių ar minkštų batukų). Labai lengva aprengti kombinezonus su dviem užtrauktukais šonuose nuo kaklo iki pat kojųčių.

Kepurėlė. Kad kepurėlė tiktų ilgiau ir galvelei būtų ne tik šilta, bet ji ir kvėpuotų, rekomenduojama rinktis šilkinę arba merinosų vilnos. Pastarosios yra tamprios, tad jas vaikūtis ne taip greitai išauga, jos gerai priglundžia prie kūdikio galvytės. Taip pat tėvai vis dažniau renkasi kepurėles-movas, kurios yra vientisos ir kartu saugo kaklą.

Audiniai ir priežiūra. Pirmasis drabužėlių sluoksnis turėtų būti pats natūraliausias, kuo švelnesnio audinio, be priedų, nedažytas, ekologiškas. Kūdikį drabužiai skalbiami kuo natūraliausiai skalbikliais arba ūkiniu muilu, papildomai skalaujami ir kurį laiką lyginami.

Dydis. Kartais naujagimiai jau būna išaugę įprastus 52-56 cm dydžio rūbėlius ir sauskelnės iki 4 kg. Dovanoms geriau pirkti didesnius drabužėlius (reikalingiausi šliaužtinukai ir smėlinukai) – nuo 68 cm.

Ekologija – prabanga ar būtinybė?

Ne paslaptis, kad kūdikio kraitelis gali būti beribis. Taip lengva pasiklysti pasirinkimų gausoje ir pasiduoti impulsui pirkti. Nors kūdikiui suteikti viską, kas geriausia, kelia klausimą – ekologiški kūdikio drabužiai yra prabanga ar būtinybė?

Iš rankų į rankas

Ekologija – tai nebūtinai skambios *eco*, *bio* ar *organic* etiketės. Nuostabu, kai į tvarumo sąvoką telpa ir iš antrų rankų mada. Juk nebūtinai kiekvienam gimusiam kūdikiui turi būti sukurtas vis naujas drabužis. Miela, kai panašiu metu vaikų susilaukę draugai ar giminaičiai noriai dalijasi išaugtais rūbais. Tai tarsi gerų emocijų ir kelionės laiku ratas. Juk gera matyti pasipuošusį artimųjų kūdikį ir prisiminti, koks mažas buvo tavo vaikas. O kai tie patys drabužiai grįžta šildyti dar vieno šeimos kūdikio, jausmas neapsakomas.

Būna, kad kūdikio daiktai keliauja netgi iš kartos į kartą. Kūdikio kraitelis, kadaise priklašęs mamai, vėliau puošia dukrą ar anūkę. Taip ne tik prisidedama prie ekologijos, elgiamasi ekonomiškai, bet ir kuriamas nostalgijos kupinas ryšys.

Aukščiausia kokybė

Žinoma, tam, kad drabužis dar būtų tinkamas ir anūkiui ar anūkei, būtina rinktis kokybę. Čia kompromisų nėra – natūrali tekstilė visada laimės prieš sintetines medžiagas. O ekologiškai užauginta medvilnė ar linas tikrai tarnaus ilgiau nei chemikalų ir toksiškų medžiagų paveikti audiniai. Rekomenduojama rinktis GOTS ar OEKO-TEX sertifikuotus gaminius, kurie užtikrina audinio kokybę ir patvarumą.

Minimalizmo banga

Kūdikio kraitelis vadovaujantis minimalizmo principais – sveikintina idėja. Kartais sunku suvokti, kad vienas kokybiškas drabužis yra geriau nei dešimt prastesnių. Deja, greitieji prekės ženklai dažniausiai pasižymi labai trumpalaikė prekinė išvaizda. Kaip nesmagu, kai po kelių skalbimų kūdikio rūbėlis praranda formą, nublunka ir tampa nepatrauklus. O kur dar sugaištas laikas natūralinaujan, rūšiuojant ir pertvarkant kūdikio spintą. Pasirinkę kelis, tačiau kokybiškus drabužius su taupome. Vietos kūdikio spintoje daugiau, o neigiamų emocijų mažiau.

Jautriai kūdikio odelei

Puiku, kad tėvai vis dažniau renka ekologiškas kūdikio odos nedirginančias skalbimo priemones. Tačiau neretai nutylima apie toksinių medžiagų žalą, kurios atkeliauja kartu su prastos kokybės drabužiais. Auginant ir apdorojant medvilnę pramoniniu būdu gali būti panaudojama net iki 8000 skirtingų rūšių chemikalų, kurių dalelių lieka ir audiniuose.

Kad drabužiai būtų spalvingi, puošnūs, nesilamdytų, nesitrauktų, lengvai neužsiliepsnotų, naudojamos įvairios cheminės medžiagos. Šie priedai audiniuose gali neigiamai veikti imunitetą, besivystančių kūdikių ir vaikų nervų

sistemą, kauptis organizmuose ir veikti jų hormonų sistemą, o patekę į aplinką analogiškai veikia ir gyvūnus. Nors šių medžiagų kiekiai nėra dideli, jie po truputį skverbiasi pro odą ir kvėpavimo takus į mūsų organizmą, kaupiasi jame ir atlieka savo neigiamą darbą. Kūdikiai labai jautrūs bet kokiam išorės poveikiui ir lengvai pažeidžiami. Jų imunitetas nėra visiškai susiformavęs, o oda jautresnė ir pralaidesnė nei suaugusiojo.

Norint išvengti cheminių medžiagų poveikio, rekomenduojama rinktis būtent ekologiškai užaugintą medvilnę, liną ar kanapių pluoštą. Todėl šiuo atveju jau geriau pataupyti kūdikio žaislų, nebūtinų interjero detalių pertekliaus (bet ne kokybės) sąskaita.

Atsakomybė – mūsų rankose

Ekologiški kūdikio drabužiai yra pritaikyti ne tik jautriai kūdikio odelei, bet ir šviesiai kūdikio ateičiai. Tai tarsi tėvų sprendimas investuoti į geresnį mažylio rytojų. Juk nė vienas tėtis ar mama nelinkį, kad vaiku užaugus trūktų geriamojo vandens. Ekologiška tekstilė užauginama natūraliu būdu, nenaudojant sintetinių chemikalų, teršiančių vandenį ir žalojančių gamtą bei augmeniją. Be to, nenaudojami ir GMO, kurie išskiria toksinus ir prisideda prie globalinio atšilimo. Taigi, kiekvieną kartą rinkdamiesi ekologišką prekę, paklauskite savęs, ar būtinybė tai ar prabanga.

leMilky.com – tai naujas prekės ženklas, įkurtas stilingai atsakingų tėvų. Čia rasite aukščiausius standartus atitinkančių kūdikių drabužių – ekologiškos, perdirbtos, natūralios medžiagos ir išskirtinis, tačiau laikui nepavaldus stilius. Su meile atrinkta kolekcija ir nišiniai prekės ženklai.



Atrask subalansuotą švarą!

Kūdikių odelė yra jautresnė, gali stipriau reaguoti į išorės dirgiklius, todėl būtina pasirūpinti kokybiškomis skalbimo priemonėmis. Venkite skalbiklių, kurių sudėtyje yra dažančių, kvapių medžiagų, optinių baliklių ir fosfatų. Šie priedai yra alergenai ir gali sukelti odos ir kvėpavimo takų ligas. Prieš perkant priemones vaikų rūbeliams reiktų atidžiai susipažinti su jų sudėtimi.

SUDĖTYJE NĖRA:

optinių baliklių,
kvapiklių,
peroksido,
dažiklių,
fosfatų.



Pirmieji lietuviški ekologiški produktai sukurti kūdikių nuo pat gimimo bei jautrią odą turinčių vaikų drabužiams skalbti.

Įsigykite
www.ringuva.lt



Kraitelio pirkiniai



1. SMUSHIE yra 100 % ekologiškos vaisių, uogų ir daržovių tyrės, papildytos supermaisto elementais (bolivinėmis balandomis, ispaninio šalavijo sėklomis ir kt). Šis užkandis tinkamas pasirinkimas nėščiosioms ir gimdyvėms, www.facebook.com/smushie-lt, 170 g. 2. „LIBIFEME® Intense“ – unikalios sudėties kosmetinis gelis hialurono rūgšties pagrindu. Sukurtas siekiant drėkinti moterų intymią sritį ir atnaujinti vulvos gleivinę. 3. „FB@Moni.Pa“ patalynė kūdikiams iš muslino – ramių sapnų palydovė. Natūralus, minkštas ir švelnus audinys puikiai išgarina drėgmę, leidžia odelei kvėpuoti, todėl kūdikis neprakaituoja. Lengva priežiūra ir ko-kybiškas miegas – daugiau džiaugsmingo laiko kartu. 4. KIDSLIN® CRADLE CAP kūdikių pleiskanų luobelės gydymo rinkinys: šepetėlis, šukos ir serumas, kuris įsigeria į odą ir tirpdo lipnų sausų riebalų sluoksnį. 3IN1 30 ml. 5. MULTI MAM BALM – augalinės kilmės spenelių apsauga maitinančioms mamoms. Užkerta kelią įtrūkimams ir išlaiko odą švelnią, elastingą bei sveiką, 30 ml.~8 €. 6. BELLA MAMMA higienos rinkinys 1-5 paroms po gimdymo, ieškokite vaistinėse.

Saugūs pasirinkimai kūdikiui

Kūdikiui labai jautrūs bet kokiam išorės poveikiui ir yra lengvai pažeidžiami. Jų imunitetas nėra visiškai susiformavęs, o oda jautresnė ir pralaidesnė nei suaugusiojo. Vaikų įkvėpimo oro kiekis kūno masės vienetui taip pat yra didesnis nei suaugusiojo, be to, jie kvėpuoja kur kas intensyviau. Daug cheminių medžiagų patenka į vaikų organizmą per odą ir kvėpuojant. Todėl labai svarbu, kokias renkamės kosmetikos, buities priemonės, tekstilės gaminius.

Namų priežiūra. Namų dulkėse nusėda nemažas kiekis pavojingų dirbtinių cheminių medžiagų, išsiskiriančių iš namuose naudojamų daiktų. Šių medžiagų įkvėpiame su patalpų ore sklandančiomis dulkėmis, o maži vaikai, didžiąją laiko dalį praleidami ant grindų ir viską ragaudami, šių medžiagų gauna dar daugiau. Siekdami sumažinti pavojingų cheminių medžiagų kiekį patalpų ore ir dulkėse siurbkite namus, valykite dulkes drėgnu skudurėliu bent du kartus per savaitę, kasdien vėdinkite kambarius.

Remontas. Jei nespėjote suremontuoti kūdikio kambario iki jo gimimo, geriau tai atidėkite vėlesniam laikui, kai kūdikis paūgės. Statybinėse medžiagose, naujuose balduose, audiniuose, apmušaluose ir medžio plokštėse esantys lakūs organiniai junginiai, patekę į naują gimimo kvėpavimo takus, siejami

su staigios kūdikio mirties sindromu, alerginiais susirgimais ir astma.

Patalynė ir drabužėliai. Tam, kad audiniai būtų spalvingi, puošnūs, nesilamdytų, nesitrauktų, lengvai neužsiliepsnotų, naudojamos įvairios cheminės medžiagos. Tekstilėje gali būti apstu ir įvairių alergenų. Nors šių medžiagų kiekiai nėra dideli, jie po truputį skverbiasi pro odą ir kvėpavimo takus į mūsų organizmą, kaupiasi jame ir atlieka savo neigiamą darbą. Reikėtų rinktis iš natūralių medžiagų pagamintus tekstilės gaminius, kuriuose naudojama mažiau žmogui ir aplinkai kenksmingų medžiagų (kuo mažiau spalvotų, be pridėtinųjų paveikslėlių, aplikacijų ir pan.). Nereikia pirkti daug – rinkitės keletą, bet geros kokybės, patikimų gamintojų prekes. Visus tekstilės gaminius prieš naudodami išskalbkite.

Skalbimo priemonės. Kūdikio drabužius skalbkite švelnėmis skalbimo priemonėmis, skirtomis vaikams ir jautrią odą turintiems žmonėms. Skalbimo priemonės, efektyviai pašalindamos visas dėmes, kartu pašalina ir apsauginę odos plėvelę. Todėl oda sausėja, skeldėja, parausta, peršti. Likusios audiniuose neišskalbtos skalbimo priemonės dirgina odą ir gleivinę, ypač prakaituojant, todėl skalbimo priemonės dozuokite remdamiesi gamintojo rekomendacijomis, skalbdami kūdikio drabužėlius naudokite papildomą skalavimo funkciją. Įplyt daugiau skalbimo miltelių negu reikia geresnio rezultato tikrai nepasieksite,

jų tik daugiau liks jau išskalbtuose drabužiuose.

Plastiko gaminiai. Naujaisi nepriklausomų ekspertų tyrimai rodo, kad net ir tokie plastiko gaminiai (kūdikų maitinimo priemonės, kramtukai, žaislai), kuriuos gaminant nenaudojamas bisfenolis A (labiausiai iširta medžiaga, naudojama plastikui gaminti ir neigiamai veikianti hormoninę sistemą) ir kuriuos gamintojai žymi specialia žyma „BPA free“, dažnai sudėtyje turi kitų medžiagų, prilygstančių estrogenams (vieniems svarbiausių hormonų organizmo formavimuisi ir normaliai organizmo veiklai palaikyti). Besilaukiančioms moterims ir mažiems vaikams, taip pat paaugliams reikėtų kiek įmanoma labiau riboti plastikinių indų ir pakuočių naudojimą (pvz., kūdikiams maitinti naudoti stiklinius buteliukus).

Žaislai. Nors žaislų gamyba kontroliuojama gana griežtai, neretai pavojingų medžiagų aptinkama ir žaisluose. Iki 3 metų, kol vaikai linkę dėti visus žaislus į burną, reikėtų juos rinktis ypač atsakingai.

Lovelė – viena svarbiausių mažylio kraitelio dalių. Nuo jos priklauso ne tik geras ir kokybiškas kūdikio miegas, nuotaika, bet ir sveikatos būklė ar net saugumas, todėl renkantis lovelę reikėtų gerai žinoti, į ką svarbiausia atkreipti dėmesį ir kaip išsirinkti tikrai patogią, sveiką bei saugią lovelę.

Lovelių rinkoje lyderiauja mediniai gaminiai. Taip yra dėl to, kad medis natūrali ir kūdikiui tinkamiausia žaliava. Vis dėlto reikėtų nepamiršti, kad gaminant lovelę naudojamas ne tik medis. Renkantis gaminį reikia atkreipti dėmesį, ar lovelės korpusas dažytas ar lakuotas nekenksmingomis medžiagomis, kadangi mažylis jomis ne tik kvėpuos, bet visai greitai, pradėjęs kaltis pirmiems dantukams, ims ir graužti.

Moni.Pa

sumegztų ir susiūtų
jausmų namai.



Sukurkime išskirtinį mažylio
laukimą kartu.



A P I E M U S .

Moni.Pa -sumegztų ir susiūtų
jausmų namai.

Namai, kuriuose gimsta gaminiai
kūdikiams ir vaikams.

Mes tikime, kad visas atsakingas
rūpestis ir meilė, kurią įsiuvame ir
įmezgame į gaminius - jaučiama.

Pajausite ir jūs.



www.monipa.lt

Gimdyvės krepšelis

Tai daiktų sąrašas į gimdymo namus. Būtinus gimdymo namuose daiktus patariama turėti susiruošus jau 38-ąją nėštumo savaitę, o SOS krepšelį galite turėti ir anksčiau. Kaip suskirstyti gimdyvės krepšelį, kad būtini daiktai būtų po ranka, o jų perteklius nekeltų papildomo rūpesčio? **Svarbiausi NK patarimai:**

- 1 Su rekomenduojamu daiktų sąrašu susipažinkite anksčiau, per-tvarkykite pagal save.
- 2 Daiktus į gimdymo namus žymė-kite taip:
 - ⊕ būtinieji,
 - ⊖ rekomenduojami,
 - ⊗ nebūtinai, kurių nebūtinai prireiks.
- 3 Į „Gimdyvės krepšelį“ pakuokite tik ⊕ pažymėtus daiktus.
- 4 ⊕ pažymėtus daiktus galite su-dėti į atskirą stalčių ar dėžutę namuose – juos nesunkiai ras ir pristatys jūsų lankytojai.
- 5 Nepirkite iš anksto ⊗ pažymėtų daiktų, juos įsigysite, jei reikės. Galite numatyti prekybos vietą ir kainą.
- 6 Jei į ligoninę vykstate automobi-liu, jame galite laikyti tuo metu nereikalingus daiktus.

Kaip vyksta gimdyvės priėmimas

Priėmimo skyriuje. Čia pasitiks ir pa-prašys užpildyti reikiamus dokumen-tus. Apžiūrės ir gimdymo veiklą įvertins gydytojas (nebūtinai tas pats, kuris priims gimdyvą). Jei gimdymo veikla dar neprasidėjusi, jūsų paprašys grįžti į namus, o jei gimdymas vyksta – per-sirengti gimdyti tinkamais drabužiais, palydės į gimdyklą.

Gimdykloje. Nepamirškite, gimdykla – tai ne palata, čia jūs atvykstate gimdyti ir pasilikate tol, kol pagimdysite, ir dar apie dvi valandas po gimdymo.

Palatoje. Pasiteiraukite, kokių yra pa-latų, ar yra galimybė nakvoti antrajai pusei. Naujagimių kas dieną apžiūrės gydytojas neonatologas, prižiūrėti pagelbės seselės. Ginekologas aplankys kas dieną, išklauskys jus ir patars. Nau-dokitės ligoninėje praleistomis dienomis ir klauskite visko, kas rūpi.

BELLA MAMMA RINKINYS PO GIMDYMO

*Moters higienos priemonių rinkinys,
skirtas naudoti 1-5 parą po gimdymo*

Tobulas sprendimas besilaukiančiai mamai, kuri ruošiasi gimdymui. Jame yra visi 1-5 parą po gimdymo reikalingiausi produktai, kurie padeda prižiūrėti intymių vietų higieną pirmosiomis pogimdyminio laikotarpio dienomis:

- įvairaus sugėrimo įklotai,
- fiksuojančios kelnaitės,
- įklotai liemenėlei bei paklotai.

leškokite vaistinėse



Gimdyvės krepšelis

Rankinė į priėmimą:

- Asmens dokumentas
- Nėščiosios kortelė
- Vartojami vaistai
- Telefonas, įkroviklis, ausinės
- Vanduo
- Maišelis drabužiams susidėti

Į gimdyklą

Gimdyvei:

- Kojinės
- Gimdymo marškiniai
- Šlepetės (plaunamos)
- Paklotas
- Sauskelnės-kelnaitės
- Rankšluostis
- Vanduo (butelis su „snapeliu“)
- Užkandis
- Balzamas lūpoms
- Gumelė plaukams

Palydovui:

- Šlepetės arba antbačiai
- Maistas ir vanduo

Naujagimiui:

- Vilnonės kojinytės
- Drabužių komplektukas
- Sauskelnės, 1 vnt.
- Kepurėlė

Į palatą

Naujagimiui:

- Sauskelnės
- Sujuosiama marškinėliai, 2-3 vnt.
- Šliaužtinukai
- Pledukas
- Sugeriantis rankšluostis užpakaliukui
- Pašluostukas (merliukas)
- Prausimo priemonė
- Vystyklas
- Vienkartinis paklotas
- Drėgnos servetėlės

Mamai:

- Naktiniai
- Liemenėlė
- Tepalas speneliams
- Krūtų įklotai
- Patogūs drabužiai
- Korsetas
- Šlepetės
- Vanduo
- Plonesnis chalatas
- Maistas
- Šukos
- Puodelis, valgymo įrankiai (kai kuriose ligoninėse prašo turėti)

Intymiosios higienos rinkinys:

- Įklotų rinkinys gimdyvei
- Vienkartinės tinklinės kelnaitės
- Medvilninės kelnaitės
- Intymiosios higienos prausiklis
- Popieriniai rankšluostėliai intymiajai higienai
- Vienkartiniai paklotai

Prausimosi rinkinys:

- Prausimosi priemonės
- Plaukų šampūnas ir kondicionierius
- Rankšluostis kūniui
- Dantų šepetėlis, pasta
- Muilas rankoms
- Rankšluostėlis rankoms
- Dezinfekcinė priemonė rankoms

Kelionei į namus:

- Apranga mamai
- Apranga vaikučiui
- Automobilinė kėdutė
- Pledukas
- Papildomi krepšiai daiktams susidėti

Emocinis kraitelis:

- Pasirengimas gimdymui
- Atsipalaidavimo praktikos
- Geri santykiai partnerystėje
- Pasitikėjimas savimi ir savo kūnu
- Komandinis darbas gimdykloje

Išsamus sąrašas su rekomendacijomis:



Kūdikio kraitelis

Pirkinių sąrašas pirmosioms savaitėms po kūdikio gimimo. Skatiname pirkinius apgalvoti, planuoti, pirkti atsakingai, tik esant poreikiui.

Higienos reikmenys:

- Pervystymo stalas
- Vystyklai patiesti
- Kremas užpakaliukui
- Sterili vata (bambutei, akytėms ir kt.)
- Vatos krapštukai
- Drėgnos servetėlės
- Šukos ar šepetys plaukams
- Žirklutės
- Kosmetinė-dėklas reikmenims
- Skalavimo priemonė

Vaistinė:

- Aspiratorius nosytei
- Jūros vanduo kūdikiams
- Termometras
- Kremas užpakaliukui
- Tepalas esant iššutimui
- Vaikiška pudra be talko
- Priemonė nuo pilvo pūtimo
- Vaistinė dėžutė

Žinių kraitelis:

- Mokymai, kursai
- Knygos, tinklalaidės
- Specialistų sąrašas
- Mamų grupės, bendruomenės
- Finansų, buities darbų, laisvalaikio planas

Maudynėms:

- Vonelė ar dėklas į vonią
- Vandens termometras
- Švelnus prausiklis
- Rankšluostis

Kelionėms:

- Vežimas
- Patalėliai į vežimą
- Užklotėlis
- Automobiline kėdutė
- Nešynė
- Kūdikio reikmenų krepšys

Miego erdvė:

- Lovelė
- Čiužinukas
- Patalėliai
- Patalėlių užvalkalai
- Pledukas
- Neperšlampama paklodė
- Mobilus auklė

Namams:

- Termometras
- Šildytuvas
- Oro drėkintuvas arba drėgmės surinkiklis
- Naktinis šviestuvas



@monipa_ gaminiai kūdikiams

Apranga:

1 sluoksnis:

- Sauskelnės
- Plona kepurėlė
- Apatiniai susiaučiami marškinėliai
- Smėlinukai, ~ 5 vnt.
- Vilnonės kojinautės

2 sluoksnis:

- Šliaužtinukai, ~ 5 vnt.
- Kelnės ar pėdkelnės
- Marškinėliai

3 sluoksnis:

- Kelnės
- Megztukas

4 sluoksnis: lauko apranga

- Šilta kepurėlė
- Pirštinės (pagal sezoną)
- Kombinezonas

Mamai po gimdymo:

- Korsetas
- Naktiniai marškiniai, patogūs žindyti
- Liemenėlė žindymai, 2-3 vnt.
- Spenelių kremas ar kompresai
- Naktiniai hig. paketai, 1 pakuotė
- Krūtų įklotai
- Pientraukis ir kt.
- Žindymo skraistė



Auginantiems mažylius iki 3 metų



-20%

Mažylių maistui
ir gėrimams



-25%

Mažylių ir vaikų
viršutiniams
drabužiams



-20%

Sauskelnėms



-20%

Drėgnoms
servetėlėms
ir paklotams

Kad galėtumėte pasinaudoti „Mano šeimai“ pasiūlymais:

1

Skiltyje „Mano šeimai“
įveskite savo vaiko vardą
ir gimimo datą.

2

Atsiskaitant kasoje pateikite
„Mano Rimi“ kortelę
ar „Rimi“ programėlę.

* – pilnas pasiūlymų sąrašas, akcijos sąlygos ir išimty: www.manorimi.lt

Rimi

TOBULAS DUETAS ODAI SU STRIJOMIS



„Weleda Stretch Mark“ priemonių linija, skirta odai su strijomis, natūraliai palaiko odos elastingumą ir padeda išvengti strijų išryškėjimo.

**Natūralūs produktai
besilaukiančioms moterims,
kuriais galite pasitikėti.**

„Weleda Stretch Mark“ linijos priemonės, kurias sudaro 100 % natūralios kilmės medžiagos, atidžiai rūpinasi jumis kiekvieną laukimo akimirką. Vertingi natūralūs aliejai maitina jūsų odą, kad ji būtų glotni ir jaustumėtės komfortiškai. Masažuokite odą, mėgaukitės nepaprastu būsimosios mamos ir kūdikio artumu.

WELEDA. TU ESI GAMTOS DALIS.

**ĮRODYTAS VEIKSMINGUMAS,
NATŪRALI SUDĖTIS:**

- ✓ Mažina strijas ir padeda išvengti naujų išryškėjimo
- ✓ Suteikia odai glotnumo
- ✓ Sukurta kartu su akušeriais ir vaistininkais
- ✓ Odos toleravimas patvirtintas dermatologų



www.weleda.lt

WELEDA

Nuo 1921

