

KŪDIKIO DIENORAŠTIS

MAMOS GYVENIMAS. KŪDIKIO PRIEŽIŪRA. ŠEIMA IR SANTYKIAI



Programa

Gintarinė

vaikystė

Registruokitės
gintarine.lt



-25%

maisto papildams

vaikų priežiūros
prekėms*

burnos higienos
priemonėms

-10%

nerceptiniams
vaistams

*Tik
fizinėse
vaistinėse*

Programa GINTARINĖ VAIKYSTĖ skirta GINTARINĖS ar MYLIAMIAUSIA kortelių turėtojams, auginantiems vaikus iki 11 metų (imtinai). Nuolaida taikoma fizinėse GINTARINĖSE VAISTINĖSE ir www.gintarine.lt. Nuolaida netaikoma prekėms, vaistinėse pažymėtomis geltonais ir GERA KAINA kainoženkliais, perkant gintarine.lt - prekėms, kai nuolaida taikoma įsigyjant du tokius pačius produktus. Nuolaidos nesumuojamos.

* Vaikų priežiūros prekės apima šias prekes: sauskelnes, buteliukus, čiulptukus, kremus ir gelius, „Philips Avent“ gaminius. Daugiau informacijos teiraukitės vaistininko arba www.gintarine.lt.

Turinys

I Laikotarpis po gimdymo

Kūdikio dienoraštis

Redaktorė

Nida Vildžiūnaitė

Viršelis

Emilija Korsakienė

Maketas

Rita Dūdėnė

Atmintinių tekstus kūrė

Jovita Starkutė

Skaistė Alionė,

vaikų ir kūdikių kineziterapeutė

Sigita Valevičienė,

psichologė-psichoterapeutė

Kamila Golod,

terapinio koučingo specialistė

Tekstus redagavo

Erika Merkytė-Švarcienė

Kontaktai

Leidėjas VšĮ „Mediapressa“

Jm. k. 301815733

+370 620 85208

info@nestumokalendarius.lt

www.nestumokalendarius.lt

FB, IG @NestumoKalendorius

Leidėjai už reklamų turinį neatsako

Tiražas 2026 pavasaris

4

Laikotarpis po gimdymo

5

Tapti mama

6

Būtinasis odos kontaktas

7

Žindymo pradžia

8

Pirmieji tyrimai

10

Kūnas po gimdymo

11

Tarpvietė, randai, priežiūra

12

Moters kūnas po gimdymo:

priežiūra po CPO

13

Rūpinuosi sveikata

14

Žindymo liemenėlė

16

Ar pakanka pieno?

17

10 patarimų tėčiams

18

Švaros rutina

20

Mamos gyvenimas

II Metai su kūdikiu

22

Pirmasis mėnuo

Pamatas viso gyvenimo sveikatai

28

Antrasis mėnuo

Oda po nėštumo

34

Trečiasis mėnuo

Maudynės – ramybės ir ryšio metas

40

Ketvirtasis mėnuo

Dantukų dygimas

46

Penktasis mėnuo

Pirmieji dantukai ir jų priežiūra

52

Šeštasis mėnuo

Kūdikio primaitinimas

58

Septintasis mėnuo

Miego regresijos, Dubens dugno raumenys

64

Aštuntasis mėnuo

Vaikelių rūpinasi abu, Natūralūs drabužėliai kūdikiams

70

Devintasis mėnuo

Vyresni vaikai šeimoje, Ekologija — prabanga ar būtinybė?

76

Dešimtas mėnuo

Kada grįžti į darbą?

82

Vienuoliktasis mėnuo

Kalbėjimo su kūdikiu svarba

88

Dvyliktasis mėnuo

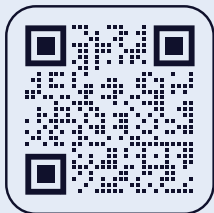
Mamos emocinė sveikata



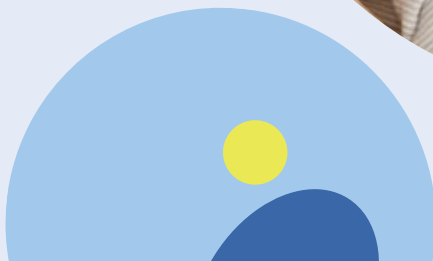
Pogimdyminės
depresijos centras

Pogimdyminė depresija nematoma, *bet labai tikra*

Skirkite paramą ar 1.2 % GPM
nemokamoms psichologo
konsultacijoms mamoms



www.pdcentras.lt



Laikotarpis po gimdymo



Tapti mama

Psichologė
Sigita Valevičienė

Ne tik kūne, bet ir psichikoje vykstantys pokyčiai skirti tam, kad moteris taptų mama. Tai reiškia, kad gimus vaikelui ji gali užmegzti labai jautrų, gilų santykį.

Santykis

Emocionalus ir kūniškas santykis – kai vaikelį mama tiesiog intuityviai jaučia, kai mamai reikia mažylio tiek, kiek ir jam jos, kai mažylis mato spindinčias iš laimės mamos akis ir patiria, ką reiškia būti mylimam, priimtam, kai mama sugeba visa širdimi atsiliepti į vaikelio poreikius ir jai nereikia to sąmoningai žinoti. Tačiau visi esame žmonės, todėl vienos šiuos pokyčius pajunta stipriau, kitos silpniau.

Emocinės smegenys

Jau laukdamasi vaikelio moteris tampa jautresnė, atrodo, emocijų kyla daugiau, jos stipresnės. Būtent jautri, emocionali mama gali užmegzti santykį su vaikeliu. Tam tikra prasme moters smegenyse aktyvuojasi limbinė sistema ir emocinės smegenys, kurios ir padės suprasti vaikelį. Tad jei galvoji, kad „kvailėji“, „išskysti“, nekontroli savo jausmų, tai svarbu suprasti šių vidinių pokyčių svarbą – tavo psichika ruošiasi.

Gimdymo patyrimai

Gimdymas čia vaidina labai svarbų vaidmenį. Tai toks patyrimas, kai „jungiami“ 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 jaus-

mą, būnant su mažyliu. Dėl to dažnai po gimdymo moteris patiria staigų meilės pliūpsnį, kai vaikutis įsitaiso jai ant krūtinės. Vaikelio skleidžiami garsai, jo kvapas taip pat padeda aktyvuotis instinktams, todėl dažnai moteris tiesiog intuityviai žino, kaip rūpintis mažyliu, ko jam reikia.

Vaikelui svarbiausia pajusti jį mylinčią mamą

Duok sau laiko

Tačiau tokia graži pradžia ne visada įvyksta. Jei gimdymas buvo kompliktuotas, jei vyko su tam tikromis intervencijomis, ta pirmoji euforija gali ir neįvykti, nes intervencijos bei stresas sutrikdo oksitocino ir endorfinų išsiskyrimą. Tai nereiškia, kad esi „bloga mama“, kad neturi motiniškų instinktų. Tiesiog, norint sukurti tą glaudų ryšį, tau gali prireikti daugiau laiko, daugiau buvimo kartu.



Būtinasis odos kontaktas

Akušerė
Agnė Skudienė

Dar negimęs vaisius auga motinos įsčiose. Po gimimo gimdos ir placentos funkcijas perima mamos kūnas bei krūtytys ir taip suteikia kūdikiui šilumą, apsaugą bei maistą.

Žinoma, geriausia, kai kūdikį prie savęs glaudžia mama. Tačiau jeigu dėl tam tikrų aplinkybių ji to padaryti negali, ją gali pakeisti ir tėtis ar kitas artimas žmogus.

Kada ir kaip taikyti?

Mažyulis glaudžiamas prie savęs taip, kad kuo daugiau būtų odos kontakto. Kuo didesnis fizinis tėvų ir mažylio kontaktas reikalingas visą kūdikystę, ypač jo reikia po cezario pjūvio operacijos gimusiems ir neišnešiotiems kūdikiams.

Būti prisiglaudus prie mamos yra geriausias būdas naujagimiui pratintis prie gyvenimo už gimdos ribų. Toks oda prie odos kontaktas ne tik saugus ir kūdikiui, ir mamai, tačiau turi daugybę trumpalaikių ir ilgalaikių pranašumų:

- sumažina stresą;
- suteikia psichologinį stabilumą;
- sušildo kūdikį;
- reguliuoja jo kvėpavimą;
- išlaiko aukštą gliukozės kiekį kūdikio kraujyje;
- padeda vystytis smegenims;
- kūdikis mažiau verkia , geriau miega;
- padeda virškinimui ir stiprina imunitetą;
- užtikrina sėkmingesnį žindymą;
- sumažina depresijos po gimdymo tikimybę.

Kaip elgtis po cezario pjūvio operacijos?

Jeigu mamai taikyta tik vietinė nejautra, priglausti kūdikį ir pirmą kartą jį pažindyti ji gali ir operacinėje. Jeigu ji dar neatsigavusi po bendros nejautos, oda prie odos kūdikį ant nuogos krūtinės gali palaikyti ir tėtis ar kitas artimas žmogus. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad motinos, gimdžiusios savo vaikus per cezario pjūvio operaciją, turėtų kūdikį priglausti oda prie odos ir jį pažindyti per 30 min. nuo to momento, kai gali reaguoti į aplinką. Kai kuriose ligoninėse oda prie odos kontaktas po cezario pjūvio operacijos vis dar yra retenybė. Padėti kūdikius tėčiams ant krūtinės Lietuvoje taip pat nėra įprasta praktika (išskyrus naujagimiams palankias ligonines). Rekomenduojama šį prašymą pateikti prižiūrintiems medikams žodžiu ar raštu.

Mitai, trukdantys įvykti odos kontaktui

- **NAUJAGIMĮ REIKIA APŽIURĖTI IŠKART PO GIMIMO** (tai galima padaryti naujagimiui esant mamai ant krūtinės arba atidėti apžiūrą).
- **NAUJAGIMĮ REIKIA IŠMAUDYTI** (varškinė masė apsaugo naujagimio odą, todėl nereikia jo maudyti).
- **MAMAI SIUVAMA TARPVIETĖ** (naujagimiui esant ant krūtinės mama mažiau reaguoja į nemalonius pojūčius).
- **NAUJAGIMIS GALI SUŠALTI** (naujagimio termoreguliacija greičiau adaptuojasi gulint mamai ant krūtinės).
- **MAMA LABAI PAVARGO** (kontaktas su naujagimių mama nuramina).

Vėlesniam odos kontaktui namuose paprastai trukdo tik drabužiai. Vaikutį glaudžiame dažniausiai tik prieš ar po maudynių. Tinkamai pasirošus, galima ilgai tęsti šią nemokamą ir labai naudingą praktiką.

Kūdikio ir mamos kontaktas oda prie odos yra būtent ta vieta, kur vienoje vietoje patenkinami visi naujagimio poreikiai.

Žindymo pradžia

Akušerė
Agnė Škudienė

Pirmą kartą pažindyti kūdikį reikėtų per pirmą valandą po gimimo. Mama ir kūdikis turėtų būti kuo mažiau atskirti vienas nuo kito, kad kūdikis galėtų dažnai žįsti krūtį.

Žindymas pirmomis paromis arba pieno ištraukimas, jei naujagimis negali žįsti, padeda laktacijos pagrindus, t. y. kontroliuoja prolaktino gamybą, oksitocino refleksą ir inhibitoriaus veikimą.

Žindymas per pirmąsias 24 val. po gimdymo įtvirtina maitinimą krūtimi.

Nestimuliuojami refleksai silpnėja. Jei pirmas maitinimas neįvyko pirmą valandą po gimimo, tikimybė, kad maitinimas krūtimi bus sėkmingas, mažėja. Tačiau niekada ne vėlu inicijuoti sėkmingo žindymo pradžia, žindant pagal poreikį ir taikant oda prie odos kontaktą.

Kintantis pienas

Motinos pieno sudėtis skirtingu laikotarpiu yra skirtingas. Taip užtikrinami būtiniausi naujagimio, kūdikio, o vėliau ir vaiko poreikiai.

Priešpienis. Maždaug nuo 16 nėštumo savaitės mamos krūtyse jau gaminasi priešpienis. Ką tik gimusio naujagimio poreikiams patenkinti visiškai užtenka šio laikinai negausaus, labai tiršto, daug baltymų ir antikūnų turinčio pieno. Priešpienyje apstu mineralinių druskų ir mikroelementų, vitaminų, ypač riebaluose tirpių A ir E, imunoglobulinų, fermentų ir kitų naudingų dalykų. Priešpienis yra maistingas ir dažnai turi gelsvą atspalvį. Palaipsniui, per keletą dienų jis virsta vis baltesniu, kitokios sudėties, skystesniu pienu. Pirmąsias 2–5 paras išsiskiriantis priešpienis skirtas labiau

apsaugoti nei suteikti maistinę naudą – tai, ko ypač reikia po gimimo. Dažnas žindymas užtikrins naujagimio maisto bei gėrimo poreikius, saugos bei skatins prisitaikymą prie pasikeitusios aplinkos. Moters priešpienyje yra daug naujagimio sveikatą apsaugančių medžiagų.

Pereinamasis ir brandus pienas. Iki 10–14 kūdikio gyvenimo paros moters krūtyse gaminasi pereinamasis pienas. Vėliau pradeda rasti brandusis mums įprastos baltos spalvos pienas, išliekantis visą tolesnį žindymo laikotarpį iki pat atjunkymo.

Naujagimiui palanki ligininė garantuoja, o kitoje turi teisę prašyti pagalbos ir naujagimiui palankių veiksmų bei sprendimų:

- informacijos apie žindymo privalumus ir žindymo pirmąją parą naudą;
- išmokymo taisyklingai žindyti;
- paaiškinimų, ką daryti, kad pienas gamintųsi, jei esi atskirta nuo kūdikio, ir išmokymo rankomis ištraukti pieną;
- galimybės būti kartu su kūdikiu 24 valandas per parą, žindyti kada nori ir kiek nori tiek dieną, tiek naktį;
- išvykdama iš gimdymo namų turėtum mokėti žindyti, žinoti, kur kreiptis, iškilus sunkumų.



Pirmieji tyrimai

Parengta su
www.manodaktaras.lt

Visi Lietuvoje gimę naujagimiai tiriama dėl įvairių ligų ir sutrikimų. Nustatyti ligas svarbu kuo anksčiau, kad būtų galima pradėti gydymą ir nesutrikdyti normalios kūdikio raidos.

Balai pagal APGAR

Vos gimę naujagimiai įvertinami pagal APGAR skalę. Šis įvertinimas parodo bendrą naujagimio būklę 1-ą ir 5-ą minutę po gimimo. Vertinamas naujagimių širdies plakimas, kvėpavimas, odos spalva, raumenų tonusas ir refleksai.

- 8–10 balų: naujagimio būklė gera.
- 4–7 balai: naujagimiui gimdymo metu pritrūko deguonies, reikia suteikti skubią pagalbą ar gaivinimą.
- 1–3 balai: naujagimio gyvybei gresia pavojus.

Pirmosios apžiūros, tyrimai

Jei gimdymas buvo sklandus, pirmą kartą naujagimių gydytojas – neonatologas – naujagimį apžiūri per pirmąsias dvi jo gyvenimo valandas, dažniausiai po pirmojo maitinimo. Vėliau neonatologas naujagimį apžiūri kiekvieną rytą, apžiūros metu vertinamabendroji būklė, žindymas, svoris, oda ir kt.

● **Klausos patikra.** Naujagimio klausos tiriama otoakustinės emisijos metodu. Šį tyrimą galima atlikti 2–3 gyvenimo dieną. Tyrimas neskausmingas, gali būti atliekamas naujagimiui miegant ar tada, kai kūdikis ramus. Svarbu kuo anksčiau nustatyti klausos sutrikimą, nes dėl klausos sutrikimo sutrinka vaiko kalba ir raida.

● **Akių dugno raudonojo refleksio tyrimas.** Atliekamas užtemdytoje patalpoje tiesioginio vaizdo oftalmoskopu, siekiant

nustatyti įgimtas optinių terpių drumstis ar kitas akių ligas, trukdančias normaliai vystytis regos sistemai.

● **Kritinių įgimtų širdies ydų tikrinimas.** Dėl širdies ydų gali staiga pablogėti naujagimio būklė, nors pirmosiomis dienomis jokie simptomai nepasireiškia. Tyrimas neinvazinis, parodantis deguonies kiekį audiniuose.

Hemoraginės ligos profilaktika

Hemoraginė liga – tai kraujavimas, sukeliamas kraujo krešumo sutrikimo, susijusio su vitamino K stygiumi dėl netobulos naujagimio kepenų funkcijos. Per pirmąsias gyvenimo valandas visiems naujagimiams rekomenduojama suleisti vitamino K.

Skiepai

Visi naujagimiai, nesant kontraindikacijų ir gavus tėvų sutikimą, yra skiepijami nuo tuberkuliozės ir hepatito B.

- HB (hepatito B) vakcina skiepijama 1-ą gyvenimo parą. Skiepijama giliai į šlaunies raumenį.
- BCG (tuberkuliozės) vakcina skiepijama 2–3-ią gyvenimo parą. Skiepijama į kairio žasto viršutinę išorinę sritį.

Sveiki naujagimiai iš ligoninės paprastai išrašomi 2–3-ią gyvenimo parą, jei šeima pageidauja – po kelių valandų.

Visuotinis tikrinimas

Kraujo tyrimui imama iš naujagimio kulno 2–5 gyvenimo dieną, bet ne anksčiau kaip praėjus 48 val. po pirmojo maitinimo. Kraujas imamas naujagimiui iš kulniuko ant specialaus chromatografinio popieriaus ir mėginys siunčiamas į Medicininės genetikos centrą.



Espumisan® L

Simetikonas 40 mg/ml geriamieji lašai (emulsija)

Mažina pilvo pūtimą



- Pagerėjęs miegas.
- Sutrumpėję verksmo periodai.
- Be parabenų ir cukraus.

Espumisan L sudėtyje yra simetikono. Jis neabsorbuojamas organizmo, veikia tik savo fizinėmis savybėmis – keičia dujų burbuliukų, esančių maiste ir virškinimo trakto gleivinėje, paviršiaus įtampą, dėl to jie subliūkšta.

Espumisan L 40 mg/ml geriamieji lašai (emulsija). Nereceptinis vaistas. 1 ml (25 lašuose) geriamųjų lašų (emulsijos) yra 40 mg simetikono. **Indikacijos.** Virškinimo trakto sutrikimų, kurie pasireiškia meteorizmu, simptominiu gydymas. Pacientų parengimas pilvo ertmės organų tyrimui, pvz., rentgenų, ultragarsu ar gastroskopu. Putojimo mažinimas apsinuodijus paviršiaus įtempimą didinančiomis medžiagomis. **Dozavimas ir vartojimo būdas.** Virškinimo trakto sutrikimų, kurie pasireiškia meteorizmu, simptominiu gydymas. Kūdikiams: geriamieji 25 lašai (atitinka 1 ml) prieš arba po kiekvieno žindymo; 1–6 m. vaikams 25 geriamieji lašai (tai atitinka 1 ml) 3–5 k. per parą; 6–14 m. vaikams 25–50 geriamųjų lašų (tai atitinka 1–2 ml) 3–5 k. per parą; vyresniems kaip 14 m. ir suaugusiems – 50 geriamųjų lašų (tai atitinka 2 ml) 3–5 k. per parą. Prieš diagnostinius tyrimus rentgenų, ultragarsu ir gastroskopu: skiriama po 50 geriamųjų lašų Espumisan L (tai atitinka 2 ml) 3 kartus per parą prieš tyrimus ir 50 geriamųjų lašų Espumisan L tyrimo dienos ryte, vartojant kaip priedą su kontrastiniais preparatais: 100–200 geriamųjų lašų (tai atitinka 4–8 ml), jei gydytojas nenurodo kitaip. Priešnuodis apsinuodijus detergентаis: vaikams – 63–250 geriamųjų lašų (tai atitinka 2,5–10 ml) Espumisan L; suaugusiems – 250–500 geriamųjų lašų (tai atitinka 10–20 ml) Espumisan L. Espumisan L vartojamas valgant arba po valgio, prireikus ir prieš miegą. **Kontraindikacijos.** Espumisan negalima vartoti esant padidėjusiam jautrumui veikliajai medžiagai simetikonui arba sudėtyje esančioms pagalbinėms medžiagoms. **Išėjimai ir atsargumo priemonės.** Dujų sankaupa gali atsirasti dėl rimtesnių virškinimo trakto negalavimų. Jų požymiai gali būti: spaudimo ir pilnumo pojūtis, raugėjimas, žarnų gurguliavimas, pilvo pūtimas. Jei šie virškinimo veiklos sutrikimai atsiranda ar jie trunka ilgiau, reikia pasitarti su gydytoju. Jis nustatys, ar nėra kitokio gydymo reikalaujančių ligų. **Nepageidaujamas poveikis.** Buvo pranešta apie padidėjusio jautrumo reakcijas, įskaitant dilgėlinę, išberimą, eritemą, niežulį, alerginį dermatitą ir kitas odos reakcijas, vartojant vaistinius preparatus, kurių sudėtyje yra simetikono. Dažnis negali būti įvertintas remiantis turimais duomenimis (dažnis nežinomas).

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu Nepageidaujama@vkk.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkk.lt

UAB „BERLIN CHEMIE MENARINI BALTIC“

Jasinskio g. 16a, Vilnius LT-03163, tel. +370 5 269 1947, LT@berlin-chemie.com

Reklama paruošta 2025 m. lapkričio mėn.

LT-ESP-4-2025_MFLOW



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Kūnas po gimdymo

Akušerė, žindymo konsultantė
Ieva Girdvainienė

Gimdymas – tai didžiulis įvykis moters kūnui, todėl vėlyvuoju pogimdyminiu laikotarpiu, dar vadinamu ketvirtuoju semestru, organizmui reikia atsigauti ir priimti nemažai pokyčių. Svarbu žinoti, kas yra normalu, o kada reikėtų kreiptis į medikus.

Kraujavimas

Pirmosiomis savaitėmis po gimdymo kraujavimas (lochijos) yra normalus reiškinys, bet jei kraujavimo intensyvumas nemažėja ar tampa labai gausus, atsiranda blogo kvapo išskyry, reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

Po gimdymo praėjus 5–8 sav. būtina apsilankyti pas savo gydytoją akušerį-ginekologą ir aptarti, kaip jaučiatės.

Infekcijos

Gali kilti gimdos, šlapimo takų ar žaizdų (pvz., po cezario pjūvio operacijos ar epiziotomijos) uždegimas. Jei pakyla temperatūra, jaučiamas stiprus skausmas ar atsiranda blogas kvapas – tai ženklas, kad reikia gydytojo konsultacijos. Esant ūmiai būklei visuomet gali sugrįžti ten, kur gimdei. Atvykus į ligoninės priimamąjį apžiūrės budintis gydytojas arba galima kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Krūtų uždegimas (mastitas)

Jei krūtys parausta, jas skauda, pakyla temperatūra – tai gali būti laktostazė arba uždegimas. Svarbu ir toliau žindyti bei kreiptis į žindymo konsultantę ar šeimos gydytoją.

Trombozė (kraujo krešuliai)

Jei kojos patinsta, jas skauda ar jos parausta – būtina nedelsti. Nėštumo ir pogimdyminiu laikotarpiu padidėja trombozės rizika.

Šlapimo ar išmatų sulaikymo sunkumai

Tai gana dažna komplikacija, ypač jei gimdymas buvo sunkus. Rekomenduojama kreiptis į kineziterapeutą, kuris sudarys fizinį pratimų planą, skirtą dubens dugnui stiprinti.

Hemoroidiniai mazgai ir išangės įtrūkimai

Dažna komplikacija po natūralaus gimdymo dėl spaudimo gimdymo metu. Gali jausti diskomfortą, perštėjimą ar skausmą išangės srityje. Būtinai pasakyk palatoje vizituojančiam gydytojui akušeriui-ginekologui, o jei simptomai nepraeina po 5–8 sav., kreipkis į proktologą.

Organizme įvykus dideliems pokyčiams ir svyruojant hormonams labai svarbi emocinė savijauta.

Normalu pirmąją savaitę po gimdymo jaustis visaip: ir be galo džiaugtis, būti tarsi euforijoje, ir liūdėti ar net verkti. Jei stacionare, kuriame gimdei, yra psichologas, rekomenduojama pasikonsultuoti.

Nedelsdama kreipkis į gydytoją, jei:

- kraujuoji labai stipriai ar ilgai;
- pakilo temperatūra, jauti stiprų skausmą;
- jauti, kad „nesi savimi“, kankina liūdesys ar blogos mintys;
- skauda kojas, jos ištinę;
- jauti blogą kvapą iš makšties ar pastebi pūlingų išskyry.

Tarpvietė, randai, priežiūra

Kineziterapeutė
Agnė Novickienė

Gimdymas yra fiziologiškai sudėtingas procesas, kurio metu moters organizmas patiria reikšmingus anatominius, biomechaninius ir hormoninius pokyčius. Viena iš anatomiškai ir funkcinio požiūriu svarbiausių sričių, dalyvaujančių gimdymo metu, yra tarpvietė – zona tarp makšties angos ir išangės. Ši sritis dėl audinių tempimo, plyšimų ar chirurginių intervencijų dažnai pažeidžiama gimdymo metu, todėl reikalauja dėmesio ir tikslinės priežiūros. Moksliniai tyrimai vis dažniau pabrėžia tarpvietės audinių ir dubens dugno raumenų funkcijos reabilitacijos svarbą siekiant užtikrinti moters fizinę, emocinę ir seksualinę sveikatą po gimdymo.

Kas yra tarpvietė ir kodėl ji svarbi?

Tarpvietė – tai raumenų, odos ir jungiamojo audinio zona, atliekanti šlapinimosi, tuštinimosi ir seksualinę funkciją. Gimdymo metu ši sritis dažnai patiria didelę apkrovą, ypač jei įvyksta plyšimas arba atliekamas epiziotomijos (kirpimo) pjūvis. Tokiu atveju atsiranda randas, reikalaujantis tinkamos priežiūros. Randai tarpvietėje dažniausiai susidaro dėl:

- natūralaus plyšimo gimdymo metu;
- chirurginio kirpimo (epiziotomijos);

Dažnos problemos:

- skausmas, tempimas randų vietoje;
- diskomfortas sėdint, vaikstant ar šlapinant;is;
- įtampa ar kietumas randiniame audinyje;
- sumažėjęs tarpvietės jautrumas arba padidėjęs jautrumas;
- įtampa dubens dugno raumenyne dėl randų atsiradimo.

Kineziterapeuto vaidmuo

1. Minkštųjų audinių masažai ir randų mobilizacija

● Švelnus randinio audinio masažas padeda išvengti sukietėjimų, padidina elastingumą, mažina skausmą, atkuria audinių jautrumą.

● Masažą ar mobilizaciją galima atlikti prieš gimdymą arba po gimdymo – sugijus randams.

● Naudojami švelnūs spaudimo, tempimo, sukamieji judesiai.

2. Dubens dugno raumenų aktyvavimas ir stiprinimas

● Pratimai padeda atkurti funkciją, mažina šlapimo nelaikymo riziką, pagerina laikyseną ir lytinį gyvenimą.

3. Kvėpavimo ir laikysenos korekcija

● Diafragminis kvėpavimas padeda atpalaiduoti įtemptiems raumenims.

● Dubens dugno raumenų aktyvacija, pajautimas.

● Taisyklinga laikysena sumažina spaudimą tarpvietei ir padeda visam kūnui atsigauti.

4. Mobilumo ir lankstumo pratimai

● Švelnūs tempimo pratimai dubens srityje padeda atkurti kraujotaką ir sumažinti įtampą, nugaros skausmą.

Kada kreiptis į specialistą?

Jei praėjus 6 savaitėms po gimdymo vis dar jauti:

- skausmą randų srityje;
- tempimo jausmą;
- sunkumus, susijusius su šlapinimosi ar tuštinimosi kontrole;
- diskomfortą lytinių santykių metu.

Drąsiai kreipkis į kineziterapeutą, kuris specializuojasi moterų sveikatoje. Ankstyva reabilitacija padeda greičiau atsigauti ir grįžti į įprastą gyvenimą.

Pasirūpinusi savimi kiekviena mama gali jaustis tvirčiau, sveičiau ir labiau pasitikėti savo kūnu – tiek šiandien, tiek ateityje.

Tarpvietės priežiūra po gimdymo – tai ne tik higiena, bet ir funkcijos atkūrimas. Reabilitacija atlieka labai svarbų vaidmenį: nuo randų minkštino iki dubens dugno raumenų stiprinimo.

Moters kūnas po gimdymo: priežiūra po CPO

Akušerė
Agnė Škudienė

Cezario pjūvis – tai sudėtinga chirurginė operacija, po kurios laukia ne tik fizinis, bet dažnai ir emocinis gijimas. Svarbu žinoti, kad CPO – tai gimdymas, tik „per langelį“, nes gimsta ne tik kūdikis, bet kartu ir moteris, kaip to kūdikio mama.

Randas turėtų būti prižiūrimas kaip po bet kokios kitos operacijos. Pirmosiomis dienomis svarbu užtikrinti švarą ir sausumą, esant poreikiui – dažniau keisti pleistrą. Maudytis duše galima, svarbu nemulinti, o nusiprausus švelniai rankšluosčiu sugerti drėgmę ir leisti odai išdžiūti, tik esant būtinybei vėl klijuoti pleistrą.

Kūnas į randą reaguoja kaip į nuolatinę pažeidimo vietą, kurioje nepavyksta tinkamai įdarbinti audinių. Pjūvio vieta ima kietėti. Tam, kad nesusidarytų kietas randas, pjūvio zona turi būti maitinama, o rando masažas (su specialiu kremu ar be jo) suaktyvina kraujotaką ir taip audiniai gauna maisto medžiagų, deguonies, todėl neapmiršta. Švelniai pirštais paglostyti ir paspaudyti aplink pjūvį galima dar gulint lovoje po operacijos, vėliau masažo technika keičiama ir jei viskas atliekama teisingai, pjūvio randas tampa beveik nematomas, audiniai jo periferijoje minkšti, vientisi, nėra sukietėjimų.

Masažas turi ir teigiamą emocinę naudą, padeda priimti pasikeitusį savo kūną.

Signalai, kad mamos kūnui ir sielai reikia paramos:

- atsiranda infekcijos požymių (karščiavimas, paraudimas aplink randą, pūliavimas);
- emocinė būsena ilgai išlieka slogi, atsiranda nerimo, nemigos ar nenoro bendrauti su kūdikiu ženklų.

Rando masažas (tinka ir po vaginalinio gimdymo, ir po CPO)

- Tai švelnūs paspaudimai, sukamieji judesiai, paglostymai higieniniu vatos krapštuku ar kosmetiniu šepetėliu.
- Masažuoti patį randą galima visiškai sugijus odai: rando kampai visiškai sulipę, randas nebešlapiuoja.
- Masažuok randą (ar zoną aplink) 2–3 kartus per dieną po 5 min.
- Masažuok randą (ar zoną aplink) kasdien 6–12 mėn. po operacijos.
- Gali jaustis tempimas. Rando audinių laisvinimas kiek mažesnis būna odai esant šiltai, pvz., po dušo.
- Masažuodama pirmuosius kartus nenaudok nei kremo, nei aliejaus, jei nenori, kad pirštai nuslystų per patį randą.

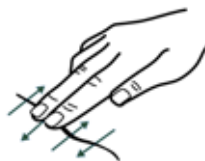
Link rando

Pirštų pagalvėlėmis stumkite odą ir po ja esančius audinius link rando, bet ne per jį. Palaikykite kelias sekundes. Spausk taip stipriai, kad po pirštais jaustum judėjimą. Pakartok tą patį iš kitos rando pusės.



Pirmyn ir atgal

Pirštų pagalvėlėmis judink patį randą ir po juo esančius audinius pirmyn ir atgal, vienoje vietoje judesį atlik kelias sekundes.



Ratukai

Pirštų pagalvėlėmis piešk ratukus ant rando odos ir po ja esančių audinių, vienoje vietoje judesį atlik kelias sekundes.



Rūpinuosi sveikata

Akušerė, žindymo konsultantė
leva Girdvainienė

Tu esi ne viena. Net jei atrodo, kad visiems kitiems sekasi lengviau, taip nėra. Kiekviena moteris po gimdymo eina savo unikaliu keliu. Neskubėk, rūpinkis savimi, o jei kas nors neramina – pasitark su medikais. Pagalba yra, ir tu josi verta. Nepamiršk atlikti kraujo tyrimų net tuomet, jei gerai jautiesi ir neturi tam laiko.

Svarbu gebėti atpažinti šias organizmo būkles:

- Anemija, arba mažakraujystė – esant tokiai būklei kamuoja nuovargis, bendras silpnumas. Būtinai atlik kraujo tyrimus ir esant anemijai gydykis. Šiais laikais galima rinktis lašinamą geležį ir taip greitai papildyti organizmo atsargas.
- Skydliaukės problemos – gali pasireikšti nuotaikų kaita, svorio pokyčiais, laktacijos sunkumais. Esant prastai savijautai būtina atlikti kraujo tyrimus ir pasitarti su šeimos gydytoju, ar reikalinga gydytojo endokrinologo konsultacija.
- Dažni peršalimai ar kitos infekcinės ligos – gali varginti dėl streso, miego stokos, prastos mitybos. Pasitark su gydytoju dėl imuniteto stiprinimo.
- Jei esama laktacijos problemų ar kyla su žindymu susijusių iššūkių, kreipkis į akušerę, šeimos gydytoją ar sertifikuotą žindymo konsultantę.
- Jei per greitai krenta arba auga svoris, pravartu pasikonsultuoti su gydytoju dietologu.
- Po gimdymo praėjus 5–8 sav. rekomenduojama gydytoju odontologo konsultacija ir burnos higienos procedūra.

Gydytojų komanda

Su kokiais gydytojais gali tekti susidurti? Pagrindiniai specialistai:

Akušeris-ginekologas. Stebi nėštumą nuo jo pradžios iki gimdymo: atlieka ultragarso tyrimą, konsultuoja, skiria tyrimus ir siunčia pas kitus specialistus.

Šeimos gydytojas. Rūpinasi bendra sveikata, ypač jei yra lėtinų ligų, gali prižiūrėti viso nėštumo metu.

Laboratorijos darbuotojai. Atlieka kraujo, šlapimo, gliukozės ir kitus svarbius tyrimus, kurių nėštumo metu tikrai nemažai.

Akušerė. Konsultuoja nėštumo klausimais, dalyvauja gimdy-me, padeda žindymo pradžioje. Veda nėščiąjų kursus ir gali prižiūrėti mažos rizikos nėštumą.

Psichologas, psichoterapeutas ar psichiatras. Padeda įveikti nerimą, nuotaikų svyravimus ar emocinius sunkumus, gali skirti ar koreguoti gydymą.

Gydytojai pagal poreikį:

Kardiologas – jei yra širdies veiklos sutrikimų.

Endokrinologas – esant nėščiąjų diabetui, kilus skydliaukės problemų.

Genetikas – jei būtina įvertinti paveldimų ligų riziką, dėl nėščiosios ar būsimo tėčio amžiaus, gretutinių ligų.

Neurologas – pasireiškus galvos skausmams, epilepsijai ar esant kitų gretutinių ligų.

Ortopedas, kineziterapeutas – jei skauda nugarą, sąnarius ar esant kitų skundų.

Odontologas – dėl dantų būklės įvertinimo ir gydymo.

Po gimdymo:

Akušeris-ginekologas – apžiūra po 6–8 savaites.

Šeimos gydytojas – tolesnė sveikatos priežiūra, nepamiršk savo sveikatos ir po 6 mėn. atlik kraujo tyrimus.

Akušerė, žindymo konsultantė – jei kyla klausimų dėl maitinimo, naujagimio priežiūros.

Neonatologas – naujagimių gydytojas.

Kūdikio šeimos gydytojas – sugrįžę namo turite užregistruoti mažylį pas šeimos gydytoją dėl sveikatos priežiūros.

Proktologas – esant skundų dėl hemorojaus ar diskomforto išangės srityje.

Psichiatras – esant skundų dėl insomnijos, blogų minčių, depresijos simptomų.

Tavimi rūpinasi visa komanda – nebijok klausti, domėtis ir prašyti pagalbos.

Žindymo liemenėlė

Laktacijos konsultantė
Rasa Siudikiene

Tinkamai parinkta liemenėlė žindymo metu moterims padeda jaustis geriau, o kartais – net išvengti nemalonių pojūčių ir negalavimų, tokių kaip pieta stazės, nugaros skausmai. Kokia turi būti nėščiosios ir žindytės liemenėlė?

Svarbiausi reikalavimai

- Audinys pralaidus orui
- Platesnės petnešėlės
- Stabilūs reguliatoriai
- Keletas užsegimo pozicijų
- Plati palaikymo juosta
- Tamprūs kaušeliai
- Tinkamas dydis

Nevaržanti krūtų pokyčių

Nėštumo metu ir ypač pirmąsias dvi savaites po gimdymo krūtų dydis gali kisti intensyviai. Numatyti, kiek padidės krūtys po gimdymo, neįmanoma, todėl rekomenduojama įsigyti tik

1–2 sportines liemenėles nėštumo pabaigoje ar po gimdymo, o vėliau papildomai įsigyti reikiamo modelio ir dydžio. Gimdyvei šiuo laikotarpiu tiktų sportinio tipo liemenėlė, besiūlė, elastinga, bet tvirta.

Patogi žindyti

Petnešėlės plačios, audinys nedirgina, apimties juosta neveržia, kaušeliai nespaudžia, o juos patraukus, turi lengvai atidengti krūtį (ne tik spenelį), nespausdami krūties ir pieno latakų.



Lengvai prižiūrima

Dažnai žindytė vargina didesnis ar mažesnis savaiminis pieno pratekėjimas. Liemenėlė, sulaustyta pieno lašeliais, tampa drėgna ir tinkama terpė bakterijoms. Pagrindinė priežiūra – skalbimas. Dažnai skalbiama ir džiovinama liemenėlė neturėtų prarasti nei formos, nei tamprumo, nei dydžio. Kokybiško audinio liemenėlė tarnaus ilgiau. Bakterijos lėčiau dauginasi, jei liemenėlė pasiūta iš natūralaus audinio.

TIPAS	NĖŠČIOSIOS IR ŽINDYMO	SPORTINIO TIPO	ŽINDYMO LIEMENĖLĖ
Tinkamiausia dėvėti	8–9 nėštumo mėnesį + žindymo laikotarpiu, kai nusistovės krūtinės dydis (nuo 1–6 mėn po gimdymo)	Pirmąsias savaites PO GIMDYMO + namuose ar naktį žindymo laikotarpiu	2 mėn. po gimdymo ir žindymo laikotarpiu + atskira puošni liemenėlė ypatingoms progoms
Kada įsigyti	III trimestrą	Nėštumo pabaigoje arba po gimdymo	Nuo 3 savaitės po gimdymo
Kiek turėti	1–2 liemenėles	1–2 liemenėles	2–3 liemenėles
Savybės	formuojanti, su lankeliais, su pakietinimais, patogi, tvirta, prisitaikanti, tampa, tinkanti žindyti, pralaidi orui	elastinga, be lankelių, besiūlė, prisitaikanti, lengvai atsegamas kaušelis, pralaidi orui	formuojanti, platesnės petnešėlės, palaikymo juosta, keletas užsegimo pozicijų, atsegamas kaušelis, pralaidi orui

baboo®

Lietuvoje pagamintas **100% tyrumo**
hipoalerginis lanolino kremas.

Ramina, drėkina bei apsaugo:

- ☑ Suskirdusius spenelius
- ☑ Išsausėjusių odą
- ☑ Nereikia nuvalyti prieš žindant

Patvirtinta dermatologų - pamėgta mamų.



DOVANA JUMS!

Skenuokite QR kodą
arba parašykite mums
į @baboo_lietuva ir
gaukite įklotus į
liemenėlę!



www.baboo.baby



Ar pakanka pieno?

Akušerė, žindymo konsultantė
Ieva Girdvainienė

Pieno kiekis motinos krūtyse priklauso nuo kūdikėlio apetito, kuris, kaip ir suaugusiųjų, per parą keičiasi. Skirtingu paros metu kinta ir paties pieno riebumas. Naktį ir pirmoje dienos pusėje jis būna riebesnis ir todėl sotnesnis, o antrąją dienos pusėje ir vakare – jau liesesnis, todėl ryte vaikutis dažniausiai prašo valgyti rečiau, o vakare – dažniau.

Mažylio poreikiai

Norint suprasti mažylio poreikius, pastebėti jo apetito svyravimus, reikia:

Pažinti ir suprasti alkio požymius – kartais kūdikio rodomas nepasitenkinimas nebūtinai susijęs su alkium.

Maitinti pagal poreikį. Šis poreikis arba maitinimo dažnis yra individualus kiekvienam kūdikiui. Vieni žinda kas 1–2 val., kiti – kas 3–4 val.

Leisti žįsti, iki kūdikis paleis krūtį pats arba kietai užmigs, aktyviai žindęs 20–30 min. ar ilgiau.

Tyrimai rodo, kad kūdikio augimas priklauso ne nuo atskirų maistinių medžiagų – riebalų, baltymų ar laktozės, o nuo bendro suvalgyto pieno kiekio. **Taip pat žindomi kūdikiai moka pasireguliuoti, kiek jiems reikia maisto, ir nevalgo daugiau, nei jiems reikia.** Geriausia būtų pasikliauti kūdikiu ir leisti jam vieną krūtį žįsti tol, kol jis nori ją žįsti, ir perkelti prie kitos krūties, kai jis paprašo.

Pieno kiekis

Naujagimio skrandis yra vos vieno arbatinio šaukštelio dydžio, tad ir priešpieno pirmąsias tris paras reikia tik 2–20 ml. Dažnas žindymas, kurio metu stimuliuojami speneliai ir ištuštinamos krūtys, siunčia signalą mamos hormonų sistemai, kad reikia didinti pieno gamybą. Anksčiau jau gimdžiusios ir žindžiusios vaikučius moterys priešpieno iškart po gimdymo turi daugiau ir jis gausėja sparčiau nei pirmąkart pagimdžiusių moterų.

Pirmosiomis dienomis po gimdymo naujagimio žindymas skatina laipsnišką pieno atsiradimą, todėl žindant pagal kūdikio poreikį dieną ir naktį išvengiama pieno užsistovėjimo, krūtų tinimo ir kitų laktacijos pradžioje galimų komplikacijų. Prolaktino koncentracija kraujyje priklauso nuo kūdikio žindymo trukmės ir taip sureguliuojama pieno „**pasiušos**“ sistema: **mama pagamina tiek pieno, kiek kūdikiui jo reikia.**

Mamos pienas gaminamas iš jos organizme esančių medžiagų, todėl pieno kiekis tiesiogiai nepriklauso nuo to, kiek ir ką mama valgo. Pieno gamybos procesą valdo hormonai, pirmausia endokrininė sistema.

KŪDIKIO AMŽIUS	1 PARA	2 PARA	3 PARA	4 PARA	5 PARA	6 PARA
Skrandžio dydis	Vyšnios dydžio, ~5–7 ml		Graikinio riešuto dydžio, ~15–30 ml		Abrikoso dydžio, ~45–60 ml	
Kiek pienuko per parą pagamina mama	Vos keli lašai priešpieno	~7–123 ml	~98–775 ml		~7–123 ml	
Kiek šlapinasi per parą	1 x	2 x	3 x	4 x	5 x	6 x
Kiek tuštinasi per parą ir kokia išmatų spalva	1–2 x ●●		1–3 x ●●		2–3 x ●●	
Kaip kinta svoris	Krinta	Gali kristi	Stabilizuojasi	Pradeda augti		

10 patarimų tėčiams

Austėja Ogenskienė
Vilius Ogenskas

1. Turėk žinių apie hormonus ir nuotaikų kaitą.

Pasidomėk ką tik pagimdžiusios moters hormoniniais pokyčiais po gimdymo – hormoniniai svyravimai veikia moters savijautą ir elgesį.

2. Leisk mamai ilsėtis – pasirūpink kasdienybe.

Imkis praktinės pagalbos: gamink, sutvarkyk namus, kad ji galėtų ramiai atsigauti. Mamos poilsis – esminis atsigavimo komponentas.

3. Padėk atpažinti palaikymo poreikį.

Imkis praktinės pagalbos: gamink, sutvarkyk namus, kad ji galėtų ramiai atsigauti. Mamos poilsis – esminis atsigavimo komponentas.

4. Paskatink moterį atsigauti po gimdymo fiziškai lankantis pas sporto, mitybos ar kitą jai reikalingą kūno terapijos specialistą.

Sveikatingumas, judėjimas, sportas, galbūt vizitas pas kineziterapeutą gali padėti mamai sutvirtėti po gimdymo ir greičiau atsigauti fiziškai. Paskatink ją, patikink, kad tuo metu pasirūpinsi kūdikiu, arba padėk surasti pagalbą — pagimdyminė dula, auklę ar kitą žmogų, kuriuo šeima pasitiki.

5. Mokykis atpažinti sveiką mamos nuovargį nuo pirmųjų pagimdyminės depresijos ar kitų sutrikimų požymių.

Pasidomėk pagimdyminės melancholijos, pagimdyminės depresijos, psichozės ar kitų sutrikimų požymiais. Stebėk partnerę ir domėkis jos savijauta. Dažniausiai tėtis būna pirmas asmuo, galintis pastebėti pirmuosius sutrikimų požymius ir paskatinti laiką kreiptis pagalbos į specialistą.

6. Kurk mažus, bet reikšmingus palaikymo gestus.

Net smulkūs, bet rūpestingai išreikšti veiksmai sustiprina šeimos santarvę ir kūrybiškai stiprina poros ryšį. Pakviesk žmoną į pasimatymą, net jeigu jis vyks virtuvėje, balkone ar ant sofos namuose ir net jeigu truks vos 15 minučių. Nepamiršk, net jeigu susilaukėte kūdikio, jūs vis tiek pirmiausia esate pora – šiuos santykius reikia puoselėti ir branginti.

7. Prisijunk emociniu palaikymu. Klausyk, kalbėkis, būk šalia.

Net tuomet, kai nesupranti, kas vyksta, tiesiog išklausk ir savo žodžiais bei veiksmais parodyk, jog esi šalia, kad ir kas nutiktų. Pozityvus bendravimas ir jautrus išklausymas – tai, kas daugeliui moterų po gimdymo ypač svarbu.

8. Planuok laiką kartu ir atskirai. Ieškokite balanso tarp tėvystės atsakomybių, asmeninio poilsio ir poros laiko kartu – tai padeda išlaikyti šeimos ramybę.

Nepamiršk pasirūpinti savimi, savo fizine ir emocine sveikata.

9. Domėkis, kokios tėvystės ir vaiko priežiūros išmokos yra prieinamos tėčiams, – tai gali būti vertinga pagalba finansine prasme.

Neužkrauk šios atsakomybės ką tik pagimdžiusiai moteriai. Žinojimas, kad tu viskuo pasirūpinsi, suteiks jai daugiau ramybės.

10. Stebėk savo jausmus.

Atpažink ne tik partnerės, bet ir savo emocinius pokyčius – pagimdyminė depresija gali paveikti ir tėčius. Ieškok paramos, pajutei, kad jos reikia. Prisijunk prie vyrų bendruomenių, galbūt paieškok naujo hobiaus, sporto, asmeninės kūrybinės veiklos, kuri padėtų atsipalaiduoti ir nepamesti savęs.

Švaros rutina

Intensyvosios terapijos slaugytoja
Milita Los

Labai dažnai tą dieną, kai mama su naujagimiui išrašoma iš ligoninės ir reikia grįžti namo, užplūsta daugybė emocijų: džiaugsmas, bet ir nerimas – „ką dabar darysime namuose?“

Ligoninėje buvo ramu – bet kada galėjai pasikviesti pagalbą, o namuose viskas atrodo daug atsakingiau. Ne vieni tėvai net prašosi pasilikti dar vienai dienai vien dėl saugumo jausmo. Bet noriu jus nuraminti: net jei dar nesate tikri, ar viską darote „teisingai“, su laiku atrasite savo ritmą. Kūdikis jums padės. Svarbiausia – palaikymas ir komanda: mama neturi stengtis visko padaryti viena, ypač pirmosiomis dienomis, kai jos kūnas pamažu atsigauna po gimdymo.

Rytinės švaros procedūros

Rytą pradėdame ramiai. Valome akis ir visas raukšleles – tai tampa mūsų rytiniu ritualu.

Ko reikės? Vatos diskelių ir virinto, kambario temperatūros vandens.

Kiekvieną akytę valome atskiru diskeliu, braukdami nuo nosytės į išorę. Kakliuką ir užausių raukšles – taip pat, nes ten dažnai nuteka pienukas. Išvalome ir pažastis.

Jei akytė pūliuoja – pasirodykite gydytojui. Tai dažnas atvejis, bet vis tiek reikia stebėti.

Nağų karpymas

Pradėkime nuo to, kad ligoninėje naujagimio nağų kirpti negalima dėl hospitalinių infekcijų rizikos. Bet grįžę namo, po pirmųjų maudynių, jeigu nağai atrodo aštrūs ir ilgi, nukarkykite juos. Kada karpyti?

- Po maudynių nağai būna minkštesni, o tai palengvina karpymą.
- Kai mažylis žindžia (vienas maitinimas – viena ranka, kitas maitinimas – kita ranka).

● Kai mažylis miega. Kerpiame pagal poreikį, dažniausiai vieną kartą per savaitę. Kojų nağai auga lėčiau nei rankų, tad juos kirpti užteks 1–2 kartus per mėnesį. Kūdikiams nağus reikėtų kirpti tiesiai, neapvalinant ir netrumpinant nağų kraštų, nes tokiu atveju nağai gali jaugti.

Ar reikalingos pirštinės? Leiskime kūdikiui liesti save, susipažinti su pasauliu. Net jei apsidraskys – tai ne bėda. Nedidelį įbrėžimui greitai užgyja. Pirštinės dažnai atima labai svarbią jutimą patirtį.

Bambutės priežiūra

Bambos priežiūra – viena iš svarbiausių procedūrų grįžus namo iš ligoninės. Ką svarbu žinoti?

- Bambą būtina valyti 2 kartus per parą. Jeigu pūliuoja (paskyrus gydytojui) – iki 4 kartų per parą.
- Mažylį galima maudyti ir nenukritis virkštelei. Po maudynių svarbu gerai išvalyti aplink bambą. Ji turi būti sausa, nes turi džiūti, o ne šusti.

Džiūdama virkštelė šlapiuoja ir kraujuoja – tai normalu, nerimauti nereikia, tiesiog reikia dažniau ją pavalyti ir nusausinti. Jei oda aplink bambą raudona ir patinusi – reikia vykti pas gydytoją.

Jei toje vietoje, kur buvo prisitvirtinusi virkštelė, ilgiau išlieka atvira ir blogai gyjanti žaizdelė, matote, kad susiformuoja darinys, greičiausiai tai bambos granuloma, ją turi sutvarkyti gydytojas. Kaip valyti?

Pasiruoškite vietą procedūrai ir viską turėkite po ranka. Prieš ir po procedūros nusiplaukite rankas su muilu. Jei planuojate maudytis, bambutę valykite po maudynių.

Reikės: virinto vandenuko (kambario temperatūros) ir ausų krapštukų/vatos.

Viena ranka prilaikykite virkštelės spaustuką, kita – sudrėkintu krapštuku valykite aplink visą žiedą. Itin svarbu gerai išvalyti gyvą odelę prie virkštelės. Nebijokite – mažyliui neskauda. Kiekvienas judesys su nauju, švariu pagaliuku ar vatos gabiliuku. Naudokite tiek pagaliukų, kiek reikia, ir paskutinis judesys – su sausu krapštuku.



Kvėpuok lengvai. Saldžių sapnų.



QUIXX[®] baby

Švelni vandenyno galia

Padeda prižiūrėti mažyliu nosytes nuo pirmųjų gyvenimo dienų:

- valo ir drėkina
- padeda gydant rinitą
- gali palengvinti kvėpavimą



Nuo pirmos gyvenimo dienos!



Patogus naudoti

Mažas lašintuvo antgalis yra pritaikytas jautrioms ir mažoms kūdikių nosytėms



Apsaugotas

Specialus apsauginis antibakterinis filtras



Švelnus

Natūralus ir be konservantų

Mamos gyvenimas

Psichologė
Sigita Valevičienė

Jūsivaizduodami, ką mes norėtume duoti, ko išmokyti savo vaiką, visų pirma turime paklausti, o kaip mums patiems gebėti drąsiai bendrauti, reikštis, kurti, jausti, atrasti savo aistrą gyvenime, gebėjimo užmegzti ryšį, išgyventi sunkias situacijas.

Leisk sau neskubėti

Griūk į lovą kartu su mažyliu ir mėgaukitės vienas kitu, džiau-
kitės bei kurkite ryšį. Šiame etape svarbu neskubėti. Tai pa-
deda ypač tada, kai ryšys su mažyliu neužsimezga iškart po
gimdymo ir tam ryšiui sukurti reikia ilgesnio laiko. Kūdikiai tai
yra labai intensyvus adaptavimosi prie šio pasaulio etapas,
todėl jam labai svarbu turėti mamą, su kuria jis jaustųsi sau-
gus. Esminiai veiksniai, siekiant sukurti glaudų ryšį, yra kūniš-
kas lietimas ir buvimas kartu.

Maistas ir kūnas

Dažnai mes norime atgauti savo kūno formas greičiau, nei
mūsų kūnas gali tai padaryti. Žindymas, nemiga, nuovargis,
neradimas, kaip kitaip emociškai atsipalaiduoti, sukelia di-
desnį norą valgyti. Pasikeitusi hormoninė pusiausvyra taip pat
kai kada lemia sunkiau tirpstančius kilogramus arba atvirkš-
čiai – moteris labai sulysta. Motinos ir vaikelio santykis yra
labai kūniškas – mama dažnai fiziškai jaučia, ko reikia jos
mažyliui, todėl nepasitenkinimas savo kūnu, savimi ir savo
poreikių ignoravimas gali uždaryti kelius išlikti jautriai.

Santykiai šeimoje

Mūsų viltis, kad mažylis atneš į šeimą daugiau ryšio bei pil-
natvės, ne visada pasitvirtina. Tyrimai rodo, jog tik mažiau
nei 20 proc. šeimų teigia, kad jų santykiai gimus vaikeliui
pagerėjo. Šeimai tai – pokyčių metas. Neretai vyras ir mote-
ris, dar būvę įsimylėjimo fazėje, kai, atrodo, yra labai pana-

šūs, yra tarsi vienis, susiduria su realybe ir pamato, kokie yra
skirtingai. Į tą patį mažą žmogeliuką mama ir tėvas reaguoja
skirtingai. Moteris kartais jau laukdamasi pajunta, kad vyras
gali girdėti, bet iš esmės nesupras, kas su ja vyksta. Kartais
tai sukelia vienatvės jausmą, nerimą dėl santykių, dirbtinių
pastangų išlaikyti nuoširdžius santykius (pvz. neargumentu-
tuoti kaltinimai vyrui). Gimus vaikeliai svarbu suvokti, kad
tas skirtingumas gali būti vienas kitą papildantis patyrimas.
Tyrimai rodo, kad kuo šeima daugiau leidžia vienas kitam
būti tuo, kuo yra, kuo jie labiau konfliktuoja konstruktyviai,
tuo darnesni jų santykiai.

Depresiniai jausmai

Moterys dažnai sako, kad jaučia, jog „gyvenimas lekia pro
šalį“, „esu nuolat pavargusi, nors per dieną nieko nepadarau“,
ima kankinti uždarumo jausmas. Tokie epizodiniai liūdesio
pasireiškimai būdingi apie 80 proc. moterų – tai tam tikros
adaptacijos prie naujo gyvenimo, padidėjusio jautrumo, savo
statuso praradimo jausmas. Jei jautiesi prastai, visų pirma
pasikalbėk su vyru, mama ar draugėmis. Tyrimai rodo, jog
pats efektyviausias depresijos pagimdžius vaistas – sociali-
niai kontaktai. Jei būklė nesikeičia, kreipkis į specialistus.

Motinytė labai moko mus iš tiesų pasirūpinti savimi

Pasirūpinti savimi

Vaikas mokysis, kaip būti su savimi, kaip kovoti su įvairiais
jausmais, išgyvenimais, pagal tai, ką matys ir jaus stebėda-
mas tėvus. Ir nesvarbu, kiek mama skaitė apie vaikų psichol-
giją, jei vaikas matys, kad mama jį slopina arba kaip tik „taškosi“,
jis elgsis taip pat. Dėl to buvimas su vaiku priverčia atsiskirti
į save ir visų pirma išmokyti pasirūpinti savimi, kad jaustumės
laimingi bei sveiki.

Metai su kūdikiu



Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Kumščiai dažniausiai suspausti – refleksas.
- Pradedama refleksiškai traukti rankytę prie burnos.
- Reaguoja griebimo refleksu, kai paliečiamas delnas.

Stambioji motorika

- Kūno padėtis: dominuoja fiziologinė fleksija – susirietimas.
- Galva: gulėdamas ant pilvo kilsteli galvą ir išlaiko ją iki 3 sek. Kadangi kaklo raumenys dar silpni, keliant ir laikant ant rankų būtina prilaikyti galvytę.
- Stuburas: C formos.
- Judesiai: dominuoja atsitiktiniai, ritmiški, nekoordinuoti judesiai ir gana energingai mojuoja galūnėmis.

Sociolingvistinė

- Klausosi žmogaus balso – reaguoja į garsus.
- Gali pradėti skleisti pirmuosius nevalingus garsus, pirmoji kalba – verksmas.
- Reaguoja į intonaciją (ypač aukštą, švelnų toną).

Pažintinė (kognityvinė)

- Stebi ryškius daiktus 20–30 cm atstumu.
- Gali trumpam susikoncentruoti į kontrastinius objektus.
- Pradedama reaguoti į garsus ir šviesą.

Socioemocinė

- Reaguoja į artimųjų balsą ir prisilietimus, nurimsta paėmus ant rankų, žįsdamas.
- Ramina pažįstami kvapai, šiluma ir supimas.
- Gali trumpai fiksuoti žvilgsnį į veidą, akis, ypač artimo žmogaus.

Kalbėtis su vaiku Elzė Gerdvilienė

Kadangi mažylis dar nėštumo metu girdėdavo šeimos narių balsus, dabar naujagimiui jūsų balsai jau yra pažįstami ir savi. Leiskite jam įsižiūrėti į veidus ir juos tyrinėti: kalbinkite pasilenkę virš lovytės, nešiodami, šnekinkite stovėdami kambario gale ir eidami artyn (taip naujagimis suvoks buvimo „čia“ ir „ten“ galimybę, ilgainiui pradės laukti pažįstamo veido pasirodymo). Pasilenkite prie kūdikio 25–30 cm atstumu, nusišypsokite ir kalbinkite jį aukštu balsu. Net jei pradžioje tai atrodys keistai nenatūralu, žinokite, kad tyrimais nustatyta, jog aukštesnis balso tembras mažyliui turi teigiamą įtaką. Kalbėkite su pauzėmis, kad kūdikis „spėtų“ atsakyti žvilgsniu, veido grimasa, aktyviu judėjimu, o vėliau – ir gugavimu. Ilgainiui pajusite, kad toks „dialogas“ su kūdikiu tampa vis ilgesnis, vis daugiau sulaukiate atsakymų į pakalbšinimą.

Mano jausmai

Kaip šiuo metu jaučiuosi emociškai, fiziškai ir dvasiškai?

Kokios mintys dažniausiai sukasi mano galvoje šiuo laikotarpiu?

Kas šiuo metu mane labiausiai palaiko?



Santykiai ir partnerystė

Chaosas. Dauguma porų taip išgyvena pirmąjį kūdikio gyvenimo mėnesį. Mamos psichika dėl vykstančių hormoninių pokyčių ir besikuriančio emocinio santykio su vaiku sunkiai atlaiko stresą, įtampą, neapibrėžtumą. Tėčiui tampa iššūkiu suprasti savo antrąją pusę, priimti naują tėčio vaidmenį, persidėti buiti, atsakomybes. Todėl du trečdaliai porų teigia, kad jų santykiai gimus vaikeliui pablogėja. Kokį receptą atrado tos poros, kurios sugebėjo šį etapą išgyventi sklandžiai? Jos gebėjo iškylančius naujus santykių sunkumus vertinti ne kaip kažkieno kaltę, bet kaip bendrą užduotį, kurią svarbu išspręsti drauge ir kuri gali padėti augti.

**Gyvenimas pasikeitė –
taip kaip buvo nebėra,
o naujai būti dar nemokame.
Neišsigąsti ir nepamesti
vienam kito – svarbiausia
užduotis.**

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

Leiskite kūdikio raidai tekėti savo ritmu.

Kiekvienas mažylis – savitas, unikalus, turintis savo tempą. Kartais jam reikia tik laiko ir mūsų kantrybės, kad suprastų, atrastų, pabandytų. Kartais – švelnios pagalbos, kai kas nors dar ne visai aišku. Būkite lankstūs ir atjaučiantys: stebėkite, domėkitės, bet likite ramūs, nesinervinkite dėl kiekvieno nepadaryto judesio ar neišmokto veiksmo.

Svarbiausia – santykis, artumas ir buvimas kartu. Visa kita ateis savaime.

Žaidimai drauge

Pasirūpinkite, kad barškučiai būtų juodos, baltos ar raudonos spalvos. Šio amžiaus kūdikiai geriausiai skiria būtent šias spalvas.

Keli priminimai

Padėčių įvairovė = simetrijos pradžia

Laikydami kūdikį keiskite rankas. Migdykite kas kartą pasukę galvytę į kitą pusę. Neleiskite, kad mažylis įprastų būti vis vienoje pusėje ar padėtyje net ir atsirūgdamas.

Kilus abejonių, prisiminkite, kad esate ne vieni

Reguliarus (kad ir kartą per mėnesį) apsilankymas pas kūdikių kineziterapeutą gali padėti pasijusti ramiau ir suteikti žinių.

Naujagimio procedūros



Ko mažyliui dar nereikia

Neguldykite j gultuką – iki 3 mėn. amžiaus to daryti nerekomenduojama. Kūdikio stuburas vis dar yra C raidės formos (fiziologinė fleksija), o raumenų tonusas netolygus. Gultuke kūdikio kūnas dažnai yra pusiau sėdimoje padėtyje, kuri per anksti apkrauna stuburą, ypač kaklinę ir juosmeninę dalį.

Nekelkite kūdikio už rankų (pvz., traukiant j sėdimą padėtį), nes sąnariai ir raumenys dar nepasiruošę.

Neperkraukite sensorinės aplinkos. Ryškios šviesos, garsūs žaislai ar pernelyg intensyvi stimuliacija gali trikdyti sensorinę brandą ir ramybę.

Nevenkite gulimos padėties ant pilvuko, bet per prievartą neguldykite. Ant pilvuko gulėti būtina, bet trumpai, po truputį, švelniai. Jei kūdikis labai priešinasi, galima pasiguldyti sau ant krūtinės, kad jaustų artumą, stebėtų jus.

Nelaikykite tik vienoje padėtyje. Nepalikite ilgai gulėti tik ant nugaros ar minkštai tik ant lovos – svarbi padėčių kaita, skirtingi paviršiai ir galimybė judėti

Stebėkite su meile, ne kontroliuodami

Atkreipkite dėmesį, ar mažylis sukioja galvytę į abi puses, ar stebi veidą ar žaisliuką, reaguoja į šviesą, garsą. Tai ne testai, o tiesiog signalai, kaip jam sekasi.

Nespauskite, tik skatinkite

Skatinkite įvairovę. Pabandykite paguldyti sau ant krūtinės, vystymo stalo ar gimnastikos kamuolio – įvairovė skatina smalsumą. 1 mėn. amžiaus kūdikiai nemažai laiko praleidžia miegodami ir valgydami, todėl gali būti iššūkis rasti laiko pilvuko treniruotėms, bet nesijaudinkite, jeigu ir nepavyks – gyvenime svarbi bendra dinamika, kurioje esate ir jūs, ne tik mažasis.



Naujagimių patikrinimas

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Kūdikis turi mėgstamą pusę, galvytę suka tik į vieną pusę.
- Kūnelis asimetriškas, matomas nuolatinis pasikreipimas į šoną („banano“ ar C raidės poza).
- Paguldžius ant pilvo, labai dažnai nesąmoningai verčiasi į šoną arba ant nugaros.
- Gulėdamas ant nugaros ar šono labai riečiasi atgal.
- Nekelia ir neišlaiko galvos gulėdamas ant pilvuko bent 1 sek.



Pamatas viso gyvenimo sveikatai

Pirmosios 1000 vaiko gyvenimo dienų – nuo nėštumo pradžios iki 2 metų – yra ypač svarbios. Būtent šiuo laikotarpiu formuojasi vaiko žarnyno mikrobiota, sudaryta iš gerųjų bakterijų, turinti didelę įtaką vaiko imunitetui, virškinimui ir net ateities sveikatai.

Vaiko žarnyno vystymasis

Mokslininkai nustatė, kad kūdikio žarnyno bakterijų pusiausvyrą gali turėti įtakos neinfekcinių ligų (širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas, nutukimas ar net kai kurie vėžio tipai) rizikai ateityje.

Tai susiję su vadinamuoju epigenetiniu poveikiu – ankstyvoji mityba ir mikrobiotos sudėtis gali paveikti genų veiklą, tarsi „įjungdama“ arba „išjungdama“ tam tikrus sveikatos procesus. Kitaip tariant, tai, kas vyksta kūdikio žarnyne pirmaisiais gyvenimo metais, gali nulemti, kaip organizmas reaguos į ligas vėliau.

Įtaka mikrobiotai

Mokslininkai sutaria, kad kūdikio žarnyno bakterijos pradeda formuotis gimdymo metu. Vaginalinio gimdymo metu kūdikis pirmą kartą susiduria su mamos makšties mikroorganizmais (ypač *Lactobacillus* rūšies bakterijomis), kurios prisideda prie sveikos mikrobiotos formavimosi. Cezario pjūvio metu šio sąlyčio nebūna, todėl mikrobiotos vystymasis gali būti kitoks. Didelę reikšmę turi ir maitinimo būdas: mamos pienas yra geriausias maistas kūdikiui, nes jame yra *Bifidobacterium* ir *Lactobacillus* bakterijų, padedančių virškinti pieną ir stiprinančių imuninę sistemą. Maitinimas mišinuku taip pat užtikrina maistines medžiagas, tačiau mikrobiotos sudėtis gali skirtis. Įvedus kietą maistą, kūdikio mikrobiota tampa įvairesnė.

Kas padeda po gimimo

Kūdikio mikrobiotai padeda:

- žindymas,
- antibiotikų vartojimo ribojimas, kai tai įmanoma.

Mamos pienas ne tik maitina, bet ir suteikia apsaugą – jame gausu medžiagų, kurios padeda imuninei sistemai subręsti. Žindomi kūdikiai dažniausiai turi stabilesnę ir įvairesnę mikrobiotą nei maitinami mišinuku. Jei žindymas neįmanomas, mikrobiotos pusiausvyrą galima palaikyti vartojant:

- probiotikus – naudingas gerąsias bakterijas (ypač kartu su antibiotikais, kad būtų išvengta neigiamo jų poveikio mikrobiotai),
- prebiotikus – maistą toms gerosioms bakterijoms,
- sinbiotikus – probiotikų ir prebiotikų derinį (duomenys apie jų vartojimą vaikams dar kaupiami),
- postbiotikus – ne gyvas, bet veikliąsias bakterijų daleles, galinčias turėti teigiamą poveikį, nors šio metodo veiksmingumui išsiaiškinti dar reikalingi papildomi tyrimai.

Kodėl svarbu saugoti mikrobiotą

Ankstyvas mikrobiotos vystymasis turi ilgalaikį poveikį – nuo imuniteto iki polinkio sirgti širdies ligomis, diabetu ar nutukimu. Tad rūpinimasis kūdikio mikrobiota – tai rūpinimasis jo sveikata visam gyvenimui.

Gera mamos sveikata nėštumo metu ir natūralus gimdymas, kai tai įmanoma, padeda kūdikiui pradėti gyvenimą sveikai. Gimus mamos pienas – geriausia apsauga ir maistas vaikui pirmaisiais gyvenimo metais. O probiotikai gali būti reikšminga pagalba kūdikiams, gimusiems per cezario pjūvio operaciją ar gavusiems antibiotikų.



5 maži lašiukai ramiam pilvui



- Maisto papildas, kurio sudėtyje yra patentuotos pieno rūgšties bakterijos *Limosilactobacillus reuteri* Protectis (gyva *L. reuteri* DSM 17 938)
- Lašiukai skirti vartoti nuo 0 metų



- BioGaia® Protectis + Vitaminas D virškinimo ir imuninės sistemos palaikymui*, apelsinų skonio
- Viena tabletė per dieną
- Skirta suaugusiesiems ir vaikams nuo 3 metų amžiaus
- Produktą galima vartoti nėštumo ir žindymo laikotarpiu
- Be gliitimo, be laktozės, be pieno baltymų

* Vitaminas D prisideda prie normalaus imuninės sistemos veikimo, normalaus raumenų funkcionavimo ir kaulų būklės palaikymo. Maisto papildas. 11/25 - 10/27. MP-2510-325.



Ewopharma UAB
T. +370 52487350

BioGaia®

Palaikome jūsų nematomus herojus

Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Idėjus barškutį į rankytę – suspaudžia, bet dar neišlaiko.
- Labiau atveria rankytes, tačiau judesiai vis dar nekoordinuoti.
- Rankytės dažnai nukeliauja prie burnos – tyrinėja refleksyškai.

Stambioji motorika

- Kūno padėtis: fleksinė laikysena nyksta, kūno tonusas mažėja.
- Galva: gulėdamas ant pilvo pakelia galvą ir išlaiko maždaug 10 sek. – tai ženklas, kad stiprėja kaklo raumenys.
- Stuburas: tiesėja, ypač kaklinė dalis.
- Judesiai: rankos labiau išsitiesia per alkūnes, o kojos per kelius, tačiau judesiai vis dar padriki.

Sociolingvistinė

- Reaguoja į kalbą ir garsus – sustingsta arba pradeda judėti.
- Kūdikis pradeda „kalbėti“ – leidžia balsus (gugavimas, garsų žaismas).
- Jei su juo kalbate, atsako garsais – tai pirmieji pokalbiai!

Pažintinė (kognityvinė)

- Sekioja žvilgsniu judantį objektą ar žmogų 180° kampu.
- Susidomi naujais garsais ar ryškiomis spalvomis.
- Stebi kontrastingus objektus (pvz., nespalvotas korteles).
- Trumpam fiksuoja žvilgsnį – dažniausiai į veidą ar šviesos šaltinį.

Socioemocinė

- Atsiranda šypsena kaip socialinis atsakas – skatinkite kalbinimu, mimika.
- Atskiria pažįstamus žmones – ypač tėvų veidus.
- Reaguoja į emocinę aplinką (išgirdęs kito kūdikio verksmą gali pravrkti).

Kalbėtis su vaiku

Mėgdžiotkite jo tariamus garsus ir grimasas: čepsėjimą, žiovavimą, raukymąsi, šnairavimą. Stenkitės prisiderinti prie mažylio siūlomo bendravimo ritmo. Kreipkitės į mažylį vardu. Pastebėsite, kaip natūraliai išeis kiekvienam šeimos nariui su kūdikiu kalbėti savu, vis kitu ritmu, o mažylis labai greitai prisitaikys prie tėčio, brolio ar sesutės, senelių kalbos tembro ir ritmo. Pasistenkite, kad bendravimas būtų pakankamas, bet saikingas. Jei jo bus per daug, mažylis pavargis ir suirs. Jei per mažai, lėtės kalbos raida. Ilgainiui tikrai pajusite subtilius mažylio rodomus ženklus. Nepamirškime, vaiko pamatinis gebėjimas išmokti yra susijęs su kalba, girdima per pirmuosius gyvenimo metus. Nei socioekonominė padėtis, nei lytis, nei gimimo eiliškumas šeimoje nėra svarbiausi gebėjimo mokytis komponentai. Svarbiausia – kiek ir kaip tėvai kalbasi su vaiku.

Mano jausmai

Ar pastebiu pokyčius savo emocijose? Kokie jie?

Kokius jausmus sukelia kūdikio šypsena ar nauji pasiekimai?

Ką darau pajutusi stresą ar nuovargį?



Santykiai ir partnerystė

Jau panašu, kad pradėdote apsiprasti su mažyliu, tačiau ir vėl užgrįva pokytis – tėtis grįžta į darbus.

Kartais mums atrodo, kad jei mylime vienas kitą, tai visa kita susidėlios savaime. Tačiau gimus vaikeliui ši „schema“ neveikia. Reikia daug buities darbų persidėlioti ir susitarti, kada skalbiame, kas indaplovę iškrausto, kada namus tvarkome. Ir svarbiausia – kada duodame vienas kitam laiko pailsėti ir atsitraukti. Būvimas su mažyliu yra nematomas budėjimo režimas, atimantis daug emocinių resursų. Todėl bent pusvalandžiui ar valandai atsitraukti reikia tiek tėčiui, tiek mamai.

Kai nemokame susitarti dėl buities, labai tikėtina, kad įkrisime į žaidimą pavadinimu „Kas daugiau padaro“.

Atmintinių autorės: Sigita Valeičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas koją nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pratimai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Prie lovelės prikabinkite nespalvotų paveikslėlių, kad kūdikis galėtų stebėti gulėdamas ant pilvo ir turėtų stimulų verstis ant šono.

Keli priminimai

Padėčių įvairovė = simetrijos pradžia

Laikydami kūdikį keiskite rankas. Migdykite kas kartą pasukę galvytę į kitą pusę arba kas naktį kaitaliokite galvūgalį su kojūgaliumi lovytėje. Neleiskite, kad mažylis įprastų būti vis vienoje pusėje ar padėtyje net ir atsirūgdamas.

Stebėkite su meile, ne kontroliuodami

Pastebite, kad „riečiasi atgal“, suka galvytę tik į vieną pusę ar nesąmoningai verčiasi atgal? Tai ženklai, kuriuos verta aptarti, bet ne įsibaiminti

Sėkmingam žindymui



Ko mažyliui dar nereikia

Neguldykite j gultuką – iki 3 mėn. amžiaus to daryti nerekomenduojama. Šiame amžiuje svarbiausia skatinti gulėti ant nugaros ar pilvo lygioje, saugioje vietoje, kad kūdikis galėtų pats jausti kūno kontaktą su paviršiumi, lavinti pusiausvyrą, judėti ir stiprinti raumenis.

Nevartykite, dar per anksti. Stebėkite, kada pats inicijuoja ir rodo norą sukiotis, kelia kojas, tada galima pradėti mokyti vartytis (apie 4 mėn.).

Nesodinkite kūdikio nei ant kelių, nei paremdami pagalvėmis ar j save. Stuburas dar nėra tam pasiruošęs, raumenys per silpni.

Nepalikite kūdikio nuolat vienoje padėtyje – tai gali paskatinti asimetrijos ar plagiocefalijos atsiradimą. Pratinkitės su kūdikiu žaisti ant žemės: kiliminės dėlionės, gimnastikos kilimėlis yra pats geriausias ir saugiausias pagrindas sąveikauti su aplinka, ugdyti naujus gebėjimus.

Netraukite už rankų į sėdimą padėtį (net žaidimo forma). Specialistas gali atlikti traukimo testą (lėtai traukti už rankų iki 45° kampo), tačiau jums nereikėtų šio judesio atlikti kaip pratimo namuose. Tai gali sukelti nereikalingą įtampą kaklui, pečiams, rankų sąnariams.

Neperkraukite sensorinės aplinkos. Ryškios šviesos, garsūs žaislai ar pernelyg intensyvi stimuliacija gali trikdyti sensorinę brandą ir ramybę. Geriau – lėtas žvilgsnio sekimas žiūrint į barškutį, kontaktas su tėvais, vienspalviai kontrastai.

Nestatykite ant kojų, neimtuokite vaikščiojimo. Kūdikio stuburas dar tikrai nėra pasiruošęs išlaikyti visą kūno svorį.

Nevenkite gulimos padėties ant pilvuko, bet per prievartą neguldykite. Ant pilvuko gulėti būtina, bet trumpai, po truputį, švelniai. Jei kūdikis labai priešinasi, galima pasiguldyti sau ant krūtinės, kad jaustų artumą, stebėtų jus.

Leiskite judėti laisvai

Kuo daugiau laisvo gulėjimo ant pilvo ir nugaros. Pratinkitės būti ant kieto pagrindo (vystymo stalo, kiliminės dėlionės, gimnastikos kilimėlio) be ribojančių kūdikio judesius pagalbinių priemonių.



I-asis mamos pusmetis

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Kūdikis turi mėgstamą pusę, galvytę suka tik į vieną pusę.
- Kūdikio galvytės padėtis įprastai netiesi, o šiek tiek pakreipta į šoną (gulint ant pilvo ar nugaros, nešiojant, autokėdutėje, vežime, miegant).
- Stebimas galvos nugulėjimas (plagiocefalija).
- Kūdikio kūnelis asimetriškas, matomas nuolatinis pasikreipimas į šoną („banano“ ar C raidės poza).
- Paguldžius ant pilvo, kūdikis labai dažnai nesąmoningai verčiasi į šoną arba ant nugaros.
- Gulėdamas ant nugaros ar šono labai riečiasi atgal.
- Daugiau judina vienos pusės koją ir ranką.
- Paguldžius ant pilvo labai dažnai riečia užpakaliuką į viršų, nenoriai remiasi dilbiais į pagrindą, sunku kelti galvytę.
- Gulėdamas ant pilvuko visai nekelia galvos.
- Neseka akimis barškutčio, nereaguoja į garsus (pvz., į varpelio skambesį).

Oda po nėštumo

Dermatologė
Sandra Kavaliauskienė

Naujos gyvybės atėjimas į šeimą – vienas šilčiausių ir svarbiausių momentų poros gyvenime. Tavo kūnas ir psichika išgyvena ypatingą laikotarpį. Kai kurios naujovės reikalauja pokyčių, o kai kurie dalykai išlieka nekintami ir būtini visada – tai nuolatinis rūpinimasis savo psichikos sveikata ir fiziniu kūnu. Tavo oda taip pat patiria daug pokyčių laukiantis ir net pagimdžius, tad natūralu, jog reikia šiek tiek laiko, kol viskas grįžta į normalias vėžes.

Kodėl oda išsausėja?

Nėštumo metu moters organizme labai pakyla estrogenų lygis, o po gimdymo jis staiga krinta žemyn. Be to, toks staigus hormonų šuolis žemyn nėra vienintelis pokytis. Visus 9 mėnesius moters organizmas kaupia skysčius, o gimus kūdikiui šie skysčiai iš organizmo gana greitai pasišalina. Staigus hormonų kiekio kritimo žemyn ir skysčių sumažėjimo organizme pasekmė – itin išsausėjusi oda. Paraudimas, pleiskanojimas ir niežulys – dažni palydovai pirmosiomis savaitėmis po gimdymo, kai visas dėmesys skiriamas naujagimiui.

Kaip kovoti su išsausėjimu?

- Duše ar vonioje prauskis ne karštu, o tik maloniai šiltu vandeniui.
- Švelniai nusausinusi odą, patepk ją mėgstama priemone – aliejumi ar kremu, kol ji dar drėgna.
- Prausimuisi rinkis švelnios sudėties odą drėkinančias priemones.
- Venk priemonėse pasitaikančių alkoholio ir sintetinių kvapiklių.
- Pasirūpink oro drėgme namuose – apie 40–45 %.

- Nepamiršk vandens! Vanduo turi įtakos praktiškai visiems mūsų organams, įskaitant ir odą.
- Subalansuota mityba taip pat padės geriau jaustis. Penki itin odai naudingi vitaminai – A, C, D, E ir K.
- Vitamino A šaltiniai – brokoliai, špinatai ir kitos lapinės salotos, apelsinai, mangai, papajos, kiaušinis.
- Vitamino C gausu citrusiniuose vaisiuose, braškėse, ananasuose, kiviuose, brokoliuose, briseliniuose kopūstuose.
- Vitamino D yra riebioje žuvyje (tunas, lašiša ir kt.), sūriuose, kiaušinio trynyje. Taip pat šio vitamino kiekiui organizme įtakos turi tai, kiek laiko praleidžiame saulėje.
- Vitamino E yra saulėgrąžose ir kokybiškame saulėgrąžų aliejuje, žemės riešutuose ir žemės riešutų kreme, moliūguose, raudonosiose paprikose.
- Vitamino K ieškok žaliose salotose, briseliniuose kopūstuose, brokoliuose, žiediniuose kopūstuose, slyvose, kiviuose.

GALIMI ODOS POKYČIAI	IŠNYKSTA SAVAIME	REIKALINGA SPECIALI PRIEŽIŪRA AR PROCEDŪROS
Aknė	✓	✓
Pigmentacija	✓	
Paraudę delnai, padai	✓	
Papilomos		✓
Išsiplėtusios kojų venos		✓
Karpos		✓
Kapiliarų tinkleliai		✓
Žvaigždinės hemangiomos		✓
Strijos	✓	✓
Padidėjusios ir pakitusios krūtų areolės	✓	
Sustiprėję nagai ir plaukai	✓	
Pakitusi veido oda (sausą arba riebi, spuoguota)	✓	✓



Bio-Oil®

35 metai, 4 novatoriški
odos priežiūros produktai.



Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Griebimo refleksas nyksta – kūdikis pradeda sąmoningiau tyrinėti rankas, žiūri į jas, judina, kiša į burną.
- Mokosi pasiekti ir sugriebti daiktus, pvz., trumpam sugriebia barškutį.
- Vis labiau domisi savo ir kitų rankomis – tai pirmieji žaidimai.

Stambioji motorika

- Kūno padėtis: guli vis simetriškiau, mažylis geba laikyti galvą tiesiai.
- Galva: kelia ir išlaiko galvą gulėdamas ant pilvo net iki minutės, gali ją pasukti į šonus. Laikomas stačiomis galvytę geba pakankamai gerai išlaikyti pats.
- Stuburas: laipsniškai tvirtėja, ypač kaklinė dalis. Atsiranda daugiau kontrolės viršutinėje liemens dalyje.
- Judesiai: rankos ir kojos laisvesnės, judesiai tikslesni, labiau koordinuoti.

Kalbėtis su vaiku

Kalbėkite su mažyliu trumpais, paprastais sakiniais apie jį patį, jo drabužėlius. Kalbėkite apie tai, kas dabar daroma, perrenginėdami, keisdami sauskelnes, maudydami, maitindami, nešiodami lauke ar veždami vežimėlyje.

Kalbinkite ir dainuokite kūdikiui kuo įvairiau – greitai ir lėtai, storu ir plonu balsu, garsiai ir pašnibždomis. Tokie garsų kaitaliojimai skatina jį sutelkti dėmesį. Ties lovyte retkarčiais galite pakabinti nedūžtantį veidrodį, kad mažylis galėtų „kalbėtis“ pats su savimi.

Kilnokite jį, myluokite, o kiekvieną veiksmą palydėkite žodžiais arba dainelėmis.

Bendravimą nutraukite švelniai, atsižvelgdami į mažylio reakciją – jei jis dar nori „kalbėtis“, o jūs staiga nuėjote, kūdikis gali net pravirkti.

Sociolingvistinė

- Kūdikis pradeda tarti įvairius garsus, atsiranda daugiau intonacijų.
- Atskiria artimojo kalbą, balsą.
- Palaipsniui ryškėja „pokalbio“ užuomazgos – tarsi laukia savo eilės garsui.
- Mažiau miega, nori daugiau bendrauti su žmonėmis.

Pažintinė (kognityvinė)

- Susiformuoja akies ir rankos koordinacija. Tai pirmas signalas, kad kūdikis ima suvokti savo kūną, šiuo laikotarpiu pažinimas vyksta per burną.
- Domisi tuo, ką mato – ypač artimųjų veidais ir rankomis.
- Stebi aplinką, reaguoja į pasikartojančius garsus, šviesas, judesius.

Socioemocinė

- Kūdikis vis daugiau laiko praleidžia būdamas budrus, stebi veidus, ypač artimųjų.
- Kuo veidas arčiau, tuo daugiau šypsenu! Šypso si bet kuriam kalbšančiam žmogui.
- Artimųjų prisilietimai, balsas ir žvilgsnis išlieka svarbiausi emocinio saugumo šaltiniai.

Mano jausmai

Kaip jaučiuosi prasidėjus trečiajam kūdikio gyvenimo mėnesiui?

Kokios veiklos man teikia džiaugsmą?

Ką norėčiau dažniau sau priminti, kad jausčiausi geriau?



Santykiai ir partnerystė

„Ar aš mylėsiu savo vaiką?“ – viena iš dažniausiai išsakomų tėčio baimių.

Mamos ryšys su vaiku neretai susikuria greičiau nei tėčio. Tyrimai rodo, kad vienas pagrindinių šio ryšio elementų yra tėčio su mažyliu praleidžiamas laikas. Paprasti mažylio priežiūros darbai, tokie kaip sauskėlių keitimas, pilvuko masažas, maudymas, yra galimybė kurti ryšį. Ir labai svarbu iš savo partnerės pajusti pasitikėjimą bei palaikymą – ne priekaištų laviną, kad „ne taip darai“. Šiame procese svarbu pamatyti, kad partnerių skirtybės ir savitas santykis iš esmės yra proga papildyti vienam kitą, palaikyti sutrikus, kam nors neišeinant, abejojant.

Tėčiams svarbu atrasti savitą santykį su mažyliu, kuris nebus ir neturi būti toks kaip mamos.

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas koją nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pratinimai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

15–20 cm virš kūdikio krūtinės ties viduriu rodykite barškutį, kad bandytų tiesti rankytes link žaisliuko. Laikydami žaisliuką skatinkite, kad kuo ilgiau žaistų su juo, išlaikydamas suvestas rankas į vidurio liniją.

Keli priminimai

Padėčių įvairovė = simetrijos pradžia

Laikydami, nešiodami, maitindami kūdikį keiskite rankas. Migdykite kas kartą pasukę galvytę į kitą pusę. Venkite ilgai laikyti vienoje padėtyje – įvairovė padeda augti harmoningai.

Kilus abejonių, prisiminkite, kad esate ne vieni

Reguliarus (kad ir kartą per mėnesį) apsilankymas pas kūdikių kineziterapeutą gali padėti pasijusti ramiau ir suteikti žinių.

Pilvuko diegliai



Ko mažyliui dar nereikia

Nerekomenduojama nuolat guldyti kūdikio į gultuką. Jei kartais norisi pasinaudoti juo trumpam, pvz., ramiai pavalgyti ar greitai išsimaudyti, svarbu nepiktinaudžiauti. Dienos metu gultuke praleistas laikas neturėtų viršyti 15–20 min.

Nesodinkite kūdikio: dar per anksti.

Netraukite už rankų į sėdimą padėtį (net žaidimo forma). Specialistas gali atlikti trascinio testą (lėtai traukti už rankų iki 45° kampo), tačiau jums nereikėtų šio judesio atlikti kaip pratimo namuose. Tai gali sukelti nereikalingą įtampą kaktui, pečiams, rankų sąnariams.

Nevartykite kūdikio – jam dar per anksti. Verčiau dažniau paguldykite mažylį tai ant vieno, tai ant kito šono.

Nestatykite ant kojų, atrama kojoms dar refleksinė, o klubo ir liemens raumenys dar nepasiruošę.

Nevenkite gulimos padėties ant pilvuko, bet per prievartą neguldykite. Ant pilvuko gulėti būtina, bet trumpai, po truputį, švelniai.

Nespauskite, tik skatinkite

3 mėn. amžiaus mažylis jau geba vis ilgiau pakelti galvytę ir remtis dilbiais (nors ir netvirtai) – skatinkite šią padėtį. Jeigu sunku, nepatinka, trumpinkite laiką, bet nepamirškite šio pratimo. Svarbu pastovumas, o ne trukmė.

Leiskite kūdikio raidai tekėti savo ritmu

Kiekvienas mažylis – savitas, unikalus, turintis savo tempą. Kartais jam reikia tik laiko ir mūsų kantrybės, kad suprastų, atrastų, pabandytų. Kartais – švelnios pagalbos, kai kas nors dar ne visai aišku.

Būkite lankstūs ir atjaučiantys: stebėkite, domėkitės, bet likite ramūs, nesinerinkite dėl kiekvieno nepadaryto judesio ar neišmokto veiksmo.



Strijų priežiūra

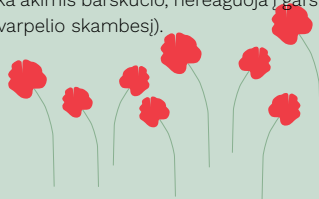
Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Kūdikis turi mėgstamą pusę, galvytę suka tik į vieną pusę.
- Kūdikio galvytės padėtis įprastai netiesi, o šiek tiek pakreipta į šoną nešiojant, autokėdutėje).
- Stebimas galvos nugalėjimas (plagiocefalija).
- Kūdikio kūnelis asimetriškas, matomas nuolatinis pasikreipimas į šoną („banano“ ar C raidės poza).
- Paguldžius ant pilvo, nesiremia dilbiais – rankos šonuose, dažnai nesąmoningai verčiasi į šoną ar ant nugaros.
- Siekia barškučio tik viena ranka.
- Netiesia rankų į rodomą objektą.
- Paguldžius ant pilvo labai dažnai riečia užpakaliuką į viršų, nenoriai remiasi dilbiais į pagrindą, sunku kelti galvytę.
- Gulėdamas ant pilvuko visai nekelia galvos.
- Neseka akimis barškučio, nereaguoja į garsus (pvz., į varpelio skambesį).



Maudynės – ramybės ir ryšio metas

Intensyvosios terapijos slaugytoja
Milita Los

Vaikučio maudynės

Pirmosios maudynės – visada ypatingos, net jei jums atrodo, kad dar nesate tam pasiruošę. Geriausia maudyti tarp maitinimų, bet kad mažylis nebūtų ką tik pavalgęs, arba kai iki maitinimo likę 10 min., nes mažylis bus alkanas ir be nuotaikos. Man atrodo, kad tobuliausias laikas – praėjus 40 min. po valgio.

Maudynės – tai ne tik higiena, bet ir bendras šeimos laikas. Tėčio ar kito artimojo įsitraukimas labai svarbus.

Pasiruoškite visus maudynių reikmenis iš anksto ir pasidėkite juos taip, kad būtų po ranka: vonelė, muilas, švarūs drabužėliai, sauskelnės, vandens termometras, vystyklas, rankšluostis ir ąsotis.

- Vandens temperatūra: 36,5–37 °C
- Kambario temperatūra: apie 24 °C

Patarimai:

- Pirmiausia pripilkite pusę vonelės, kitą dalį – prieš pat maudynes.
- Galima maudyti su vystykliu – kūdikis jausis saugiu.

- Ramiai nuleiskite kūnelį į vandenį, kalbėkite, šypsokitės.
- Po kelių minučių vystykliuką nuimkite.
- Į vonelę pilkite tiek vandens, kad kūnelis būtų apsemtas, – mažyliui turi būti šilta.
- Pabaigoje apipilkite švari vandeniu iš ąsočio.

Lepinti mažylį vonelėmis galima kad ir kiekvieną dieną, tačiau prausti su muilu rekomenduojama tik 1–2 kartus per savaitę, nes per dažnas prausiklių naudojimas sausina odelę.

Laikas ant pilvuko

Patartina tai daryti prieš kiekvieną maitinimą. Bet kai kuriems mažyliams tai teikia džiaugsmo ir jie labai mėgsta žaisti gulėdami ant pilvuko, o kiti reiškia didžiulį nepasitenkinimą. Reikės truputį laiko, kad mažylis įprastų ir pamėgtų gulėti ant pilvuko. Pradėkite po truputį – pirmuosius kartus guldykite vos 30 sek. ar minutei. Po truputį laiką ilginkite ir kūdikį ant pilvuko guldykite vis dažniau. Mažyliams patinka gulėti mamai ar tėčiui ant krūtinės, rankų, kojų.

Nauda:

- sustiprina kaklo, pečių juostos, nugaros raumenis;
- pilvuko putimo profilaktika (padeda pasišalinti dujoms);
- profilaktika prieš bambos išvaržą.

Nosytės priežiūra

Kūdikiai kvėpuoja tik per nosį – svarbu, kad ji būtų švari.

Kambario temperatūra: 18–22°C

Drėgmė: ne mažiau nei 60 %

Valome, jei girdime „knarkimą“, dažną čiaudulį, trukdo kvėpavimui arba vaikutis gausiai atpylė per nosytę.

Jei snargliukas matomas – susukame vatos tūbelę ir švelniai išvalome. Bet jeigu snargliukas yra giliau – įlašinkime kelis lašiuskus jūros vandenuko.

Svarbu kūdikiams, kurie dar nesėdi, naudoti jūros vandenuko būtent lašiuokų pavidalu. Purškiamą naudoti pavojinga dėl per stiprios srovės. Po įlašinimo ištraukiame snargliuką naudojant aspiratorių.

Nereikia be poreikio lįsti ar tikrinti nosytę. Nosytė neturi būti visiškai sausa – gleivės atlieka apsauginę funkciją.

Baby
seba**med**[®]

Ideal for
PH 5.5
healthy skin



SEBAMED BABY priemonės patvirtintos net
120 dermatologinių ir klinikinių tyrimų.

Todėl drąsiai tvirtiname, jog
TINKA NUO PIRMŲ DIENŲ.

Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Pradeda sąmoningai siekti daiktų ir bandyti juos paimti.
- Dažnai rankytes kelia prie burnos – tai svarbus tyrinėjimo ir savęs pažinimo etapas.
- Sudeda abi plaštakas vieną prie kitos.

Stambioji motorika

- Kūno padėtis: puikiai susiformavusi kūno vidurio linija – tai matyti iš simetriškų judesių.
- Galva: gulėdamas ant pilvo galvytę pakelia 90° kampu ir stabiliai išlaiko. Traukiant už rankyčių (trakcijos testas atliekamas specialisto!) galvą kelia viso judesio metu.
- Stuburas: 3–4 mėn. susiformuoja kaklinė lardožė. Stuburo kaklinės dalies linkis (lardožė) pradeda formuotis, kai kūdikis guldomas ant pilvuko ir po truputį bando kelti ir išlaikyti galvytę, taip 3–4 mėn. amžiaus kūdikiui visiškai susiformuoja kaklinės dalies stuburo linkis.
- Judesiai: aktyvėja viršutinių galūnių judesiai, jie koordinuoti, tikslingi.

Kalbėtis su vaiku

Stebėkite, kaip kūdikiui patinka netikėti pakalbinimai: neįprastai susiraukite, šūktelkite, cyptelkite – taip prajuokinsite mažylį. Labai svarbu skatinti ir palaikyti vaiko juoką, krykštavimą bei kvatojimąsi.

Dainuokite lopšines (pvz., „A-a a-a pupa“), vaikiškas ir savo mėgstamas daineles (pvz., „Mylu mylu spust“), skaitykite knygeles ir „rimtas“ knygas – kūdikiui labai patinka ir naudinga klausytis mamos ar kito artimo žmogaus balso.

Jei kūdikis praverko, kalbėkite su juo guodžiančiai, ramiai, įvardykite mažylio emociją.

Sociolingvistinė

- Garsų pasaulis tampa dar įdomesnis – kūdikis pradeda guguoti, tarti kelias balse kartu, juokiasi, skleidžia daugiau garsų. Jūsų balsas ir žodžiai – didžiausi stimulatoriai kalbos raidai.
- Nori bendrauti, supyksta, jei nėra paimamas ant rankų, liūdi paliktas vienas.
- Žiūri į kalbančiojo lūpas, reaguoja į veido mimikas.

Pažintinė (kognityvinė)

- Kūdikio burnytė tampa pagrindiniu pažinimo šaltiniu – žaislai, rankytės dažnai keliauja į burną.
- Tobulėja akies ir rankos koordinacija.
- Kūdikis domisi savo kūnu, žaidžia su rankytėmis, tyrinėja veidus ir daiktus – atsiranda pirmieji tikslingo pažinimo ženklai.
- Pradeda reaguoti į garsus ir šviesą.

Socioemocinė

- Šiame amžiaus tarpsnyje emocinis ryšys stiprėja per bendravimą, kūdikis vis dažniau ieško kontakto, reaguoja į artimųjų veidus ir balsus, aktyviai, susidomėjęs tyrinėja aplinką.

Mano jausmai

Ar jaučiuosi labiau savimi pasitikinti mama nei prieš mėnesį? Kodėl taip arba ne?

Kaip apibūdinčiau savo kasdienį energijos lygį?

Ar man pakanka pagalbos iš aplinkos? Jei ne, kokios pagalbos norėčiau?



Santykiai ir partnerystė

Ar gimus kūdikiui poros gyvenime padaugėja konfliktų?

Tikrai taip. Dauguma porų daug dažniau konfliktuoja. Tačiau konfliktų skaičius nereiškia, kad santykiai pablogėja, nes esminis klausimas ne kiek, bet kaip konfliktuojama. Esame skirtingos asmenybės su skirtingais poreikiais ir įpročiais, kurie dažnai išryškėja konfliktuojant. Kas svarbu konfliktuojant? Priimti, kad konfliktas išsprendžiamas ne įtikinus vienam kitą savo tiesa, bet išmokus girdėti vienam kitą ir pamatyti situaciją kito akimis. Tam padeda atspindėjimas „ar teisingai tave supratau?“, domėjimasis vienas kitu – „gal gali daugiau papasakoti apie tai, kaip jautiesi?“ ir sprendimo ieškojimas kartu, o ne kaltės permetimas.

Konfliktai moko susitikti su savo kaltės jausmu ir pykčiu. Tai ne visada lengva, bet labai prasminga.

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau - pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas koją nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pratinimai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Kasdien atlikite pasyviais mankšteles rankoms ir kojoms: apsikabinimai, žingsniavimai, galvytės ir rankų pasiglostymai su kūdikio rankomis. Tokiu būdu pažindinamės su kūno dalimis. Į žaidimų sąrašą įtraukite daineles „Katu katu katutes“, „Viru viru košę“, „Du gaideliai“.

Keli priminimai

Padėčių įvairovė = simetrijos pradžia

Vis dažniau keiskite kūdikio padėtį – ant šono, pilvo, nugaros. Taip mažylis stiprins raumenis, lavins pusiausvyrą ir mokysis koordinacijos.

Nespauskite, tik skatinkite

Gulėjimas ant pilvo tampa svarbiausia veikla. Išmokus vartytis, kūdikis apsisvers, bet grįžti atgal dar nepavyks, todėl gali pykti, bartis. Kantrybės – toks etapas. Nuo 5 mėn. galėsite pradėti mokyti apsi-
versti atgal (nuo pilvo ant nugaros).

Melancholija ar depresija?



Ko mažyliui dar nereikia

Nesodinkite kūdikio: dar per anksti. Kūdikis gali rodyti „sėdėjimo“ ženklus: traukti ir riesti galvytę į priekį – tai yra treniruotė. Tačiau dar per anksti atlikti liemens stiprinimo treniruotes ir ruošti sėdėjimo etapui.

Nestatykite ant kojų: dar per anksti. Kūno raumenys ir stuburas dar nėra pasiruošę šiam etapui.

Antras žingsnis link savarankiško apsisvertimo – menkutė pagalba

Paguldę kūdikį ant nugaros, parodykite jam įdomų žaislą (akių lygyje), leiskite pačiuipinėti ar paragauti ir švelniai atimkite jį, judindami ar barškindami veskite žaisliuką į šoną, kad kūdikis sekdamas akimis bandytų pasisukti. Jei pastebite, kad kūdikis sunkiai kelia viršutinę kūno dalį, švelniai spustelėkite jam petį, kad lengviau pakeltų galvą.

Jei kūdikis beveik apsisverčia ar labai mažai iki to trūksta, laikykite žaisliuką kūdikio akių ar krūtinės lygyje šone taip, kad jis, norėdamas pasiekti, turėtų lenkti ir sukti liemenį. Nelaikykite žaisliuko aukščiau galvos, kad nesukeltumėte nepageidaujamo kūdikio nugaros išsiritimo, nes tokiu atveju nebus aktyvuojami apsisverti reikalingi raumenys.

Sukurkite įprotį

Visada stenkitės mažylį paguldyti pirmiau ant nugaros, kad jam panorėjus būti ant pilvuko reikėtų apsisverti.

Trumpi žvilgsniai – didelė pažanga

Atkreipkite dėmesį, ar delniukai nesuspaudžiami į kumštėlius. Pradėjęs vartytis, iš pradžių kūdikis gali verstis tik į vieną pusę – svarbu stebėti, kad vartytųsi abiem kryptimis.



Tėtis vaiko gyvenime

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Kūdikis turi mėgstamą pusę, galvytę suka tik į vieną pusę.
- Kūdikio galvytės padėtis įprastai netiesi, o šiek tiek pakreipta į šoną (gulint ant pilvo ar nugaros, nešiojant, autokėdutėje, vežime, miegant).
- Kūnelis atrodo asimetriškas – vienas šonas tarsi aktyvesnis, rankytės ar kojytės juda nevienodai.
- Paguldžius ant pilvo, nesiremia dilbiais, kelią dubenį į viršų, dominuoja „parašiutininko“ judesys.
- Gulėdamas ant nugaros ar šono labai riečiasi atgal.
- Bando verstis riedamas kūnelį, tarytum rąstelis, neaktyvuoja liemenį lenkiančių ir sukančių raumenų.
- Nežaidžia su barškučiu (neapžiūrinėja).
- Dažnai plaštakos ar kuri nors viena ~~vis~~ dar sugniaužtos į kumštėlį.



Dantukų dygimas

Parengė
Elžė Gerdvilienė

Pagaliau, po kelių savaičių suintensyvėjusio pirštukų čiulpimo ir neaiškaus irzlumo, kūdikio burnytėje pamatėte pro dantenas prasikalusią mažytę balzganą pirmojo dantuko viršūnelę! Maždaug per dvejus ateinančius metus jūsų mažylio bedantė šypsena pasikeis į dviem mažučių baltų dantukų eilėmis šviečiančią burnytę.

Rūpinkitės kūdikio dantenomis. Pačioje pradžioje burnos priežiūrai neprireiks nei dantų šepetėlio, nei dantų pastos, pakaks švelniai pasirūpinti dantenomis.

Laikykitės šių žingsnelių:

- paimkite švelnų sudrėkintą rankšluostėlį arba gabalėlį marlės;
- švelniai nuvalykite mažylio dantenas mažiausiai porą kartų per dieną;
- ypač svarbu nuvalyti dantenas po maitinimo ir ruošiantis miegoti. Taip bakterijos neliks prikibusios prie danteny, nes priešingu atveju jos sudaro nematomą sluoksnį ir gali pažeisti būsimus dar neišdygusius dantukus.

Dantų dygimo ypatumai. Dažniausiai dantukai pradeda dygti 4–7 mėnesį. Pirmieji pasirodo du apatiniai priekiniai dantukai, tačiau tiek amžius, tiek dantukų dygimo tvarka gali skirtis. Visi dantukai išdygsta maždaug per dvejus metus. Tai gali būti išbandymų laikas ir jums, ir jūsų mažyliui. Retam kūdikiui dantys dygsta be jokių papildomų varginančių pojūčių. Dažniausiai, deja, tai nėra malonus procesas. Todėl nenustebkite, kad kūdikis daug verkia ir, rodos, be aiškesnės priežasties būna irzlus kelias dienas ar net savaites iki pasirodant kiekvienam dantukui. Procesas prieš pat praplyštant dantenai ir išlendant dantukui yra pats nemaloniausias. Galite pastebėti ir kitus požymius, rodančius, kad tuoj tuoj prasikals dantukas:

- padidėjęs seilėjimas;
- patinusios dantenos;

- šiek tiek aukštesnė už normalią kūno temperatūra;
- apetito sumažėjimas;
- suprastėjęs miegas;
- noras dažniau žjsti nusiraminiui, ypač naktimis.

Kaip padėti kūdikiui?

Pasinaudokite šiais patarimais, kurie turėtų sumažinti mažylio patiriamą nepatogumą:

- Specialūs žiedai-kramtukai. Leiskite kūdikiui čiulpti švarų, vėsų guminį žiedą-kramtuką arba tiesiog drėgną rankšluostuko kraštą. Niekuomet neduokite tokių priemonių, kurios yra mažos ir jomis mažylius gali užspringti. Taip pat reikėtų vengti žaisliukų kramtukų, kurių viduje yra skysčio, kadangi pažeidus žaislo paviršių šis gali ištekėti.
- Danteny trinimas. Švari pirštu trinkite ir masažuokite kūdikio dantenas.
- Skausmo palengvinimas. Yra įvairių tepaliukų, kurie palengvina dantų dygimo skausmą. Jais reikia tepti pačias dantenas. Vis dėlto, kadangi tai yra rimti vaistai su cheminėmis veikliosiomis medžiagomis, pirmiausia reikėtų kreiptis į savo gydytoją.

Jei mažylius netipiškai irzlus ir nenuraminamas, stipriai karščiuoja, tai gali rodyti kitus susirgimus, todėl nedelsdami skambinkite gydytojui.

Pasirodyti gydytojui reikėtų ir tuomet, jei sulaukus vieny metų dar neišdygo nė vienas dantukas arba iki trejų metų išdygė ne visi pieniniai dantys (iš viso 20 dantų).

Sveiki patiekalai ir užkandžiai = sveiki dantys. Kūdikį kietu maistu pradėkite primaitinti nuo 6 mėn. amžiaus. Atminkite, kad mažylius iš prigimties tikrai neteikia pirmenybės saldumynams ir saldiems gėrimams. Šių produktų vaikas paragauja tik jūsų dėka.

Atkreipkite dėmesį, kad dauguma parduotuvėse esančių užkandžių turi cukraus, o produktų su dideliu cukraus kiekiu vartojimas sukelia ne tik kariesą, bet ir kitus rimtus sveikatos sutrikimus.

Sulaukusiam metų savo mažyliui drąsiai duokite ragauti visų sveikų patiekalų nuo šeimos stalo. Vaikai išmoka valgyti stebėdami savo tėvus ir kitus šeimos narius.

Anaftin® Baby

gelis dygstant dantukams



Natūralios sudėtyje esančios medžiagos pažeistose dantenų vietose padeda malšinti skausmą ir paraudimą. Sudėtyje nėra vietiškai veikiančių anestetikų, vaistų, alkoholio ar cukraus. Nesukelia deginimo pojūčio ir yra malonaus skonio.



Ant pažeistos vietos užtepkite pakankamai gelio ir aplikatoriumi švelniai masažuokite dantenas. Vartokite taip dažnai, kiek reikia.

Anaftin® Baby

Gelis dygstant dantukams

Medicinos priemonė



Jasinskio g. 16A, Vilnius LT-03163
Tel. +370 5 269 19 47

M BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Anaftin® Baby gelis dygstant dantukams negalima vartoti pacientams, kuriems nustatytas padidėjęs jautrumas bet kuriai priemonei sudėtyje esančiai medžiagai.

Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Žaislus ima visu delnu, tikslingu judesiu.
- Daiktai ne tik laikomi, bet ir tyrinėjami burna – tai normalus ir svarbus senso-motorinis etapas.
- Mokosi derinti akių, galvos ir rankų judesius.

Stambioji motorika

- Kūno padėtis: gulėdamas ant pilvo keliasi ant alkūnių, bando išsikelti ant ištiestų rankų, delnais remiasi į pagrindą. Tai signalas apie stiprėjančią viršutinę kūno dalį ir aktyvėjančią rankų atramą.
- Galva: aktyvūs galvos judesiai, stabilus galvos laikymas įvairiose padėtyse.
- Judesiai: vis labiau koordinuoti, vientisi, siekia būti aktyvus – vis labiau ryškėja noras judėti (bando keltis, kabintis, linguoti).

Kalbėtis su vaiku

Atsistoję prieš veidrodį ir laikydami mažylį ant rankų rodykite savo ir vaiko kūno dalis, įvardykite jas. Žaiskite slėpynių – uždenkite mažylio veiduką plona skarele ir po kelių sekundžių jį „atraskite“. Garsiai įvardykite abu šiuos veiksmus.

Kreipkitės į kūdikį vardu, įvardydami, ko jis nori, ką jis veikia, kuo užsiėmęs, dėl ko nepatenkintas. Kalbėkite maloniu balsu, vartokite paprastus žodžius ir stenkitės kuo dažniau bendrauti akimis. Deklamuokite jam ritmiškus eilėraštnus, skaitykite nesudėtingo turinio knygeles ne mažiau kaip porą kartų per dieną. Rodykite ir pavadinkite ryškius mažyliui žinomų daiktų paveikslėlius. Žaiskite linksminančius žaidimus su vaiko rankytėmis, pirščiukais, kojytėmis.

Su mažylio žaisliukais suvaidinkite paprastus nutikimus: „Šuniukas bėgo bėgo ir parvirto.“

Sociolingvistinė

- Kūdikis vis dažniau bando atsakyti garsais, kai jam kalbama ar dainuojama.
- Kūdikis gali pradėti burbuliuoti ar tarti balsius, skiemenis.
- Atskiria pažįstamą balsą ir reaguoja į emocijas balse (švelnus tonas ramina).

Pažintinė (kognityvinė)

- Tyrinėja savo kūną – aktyvus kojų pažinimas: įsikiša pėdutes į burną, suvokia jas esant.
- Pradeda derinti skirtingų kūno dalių veiksmus (pvz., siekia, paima ir neša į burną). Pradeda reaguoti į garsus ir šviesą.
- Domisi garsais – reaguoja į muziką, dainas, ritmą. Gali bandyti atkartoti emociją ar judesį.

Socioemocinė

- Kūdikis mėgaujasi artumu, ypač kai yra laikomas ant rankų, šokdinamas ar glaudžiamas – tai stiprina jo saugumo jausmą. Pradeda atskirti nepažįstamuosius.
- Reaguoja į mamos ar tėčio dainavimą, gali bandyti šypsotis, linguoti, skleisti garsus – taip reiškia emocinį atsaką.
- Fizinis artumas (glėbys, šokiai, veido kontaktas) svarbus pasitikėjimui ir ryšiui kurti.

Mano jausmai

Kokios akimirkos su kūdikiu man suteikia daugiausia džiaugsmo?

Kaip jaučiuosi kaip moteris, o ne tik kaip mama?

Kaip pasirūpinu savimi, kai jaučiuosi pavargusi?



Santykiai ir partnerystė

Tyrimai rodo, kad poros, turinčios stiprų socialinį draugų ratą, lengviau susidoroja su santykiuose kylančiais sunkumais.

Poros lūkestis būti vienas kitam „visu kaimu“ gimus kūdikiui apsunkina santykius. Kodėl? Kadangi gimus kūdikiui tiek vyras, tiek moteris išgyvena didžiulį virsmą, taigi labai svarbu, kad artimieji – tėvai, draugai – palaikytų, pagelbėtų susiorientuoti, įsivardyti, kas vyksta, antraip vienas iš kito labai daug reikalausite.

Išėjimas su draugėmis ar draugais nėra išsiskyrimas. Tai gali labai padėti stengiantis puoselėti santykius.

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikių raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau - pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas kokį nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pratimai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Skatinkite kūdikį nustatyti garso šaltinį ir kryptį. Jam nematant iš nugaros pašiugždenkite prie ausytės traškiu popieriumi ar maišeliu. Jei nereaguoja, tuomet su muzikiniu žaislu ar varpeliu.

Keli priminimai

Judesiai – pamatas vystytis kitiems gebėjimams

Mažylis jau geba vartytis į abi puses, sukltis apie savo ašį, o galbūt net ir apsiversti atgal. Kuo dažniau jis atliks jau išugdytus judesius, tuo geriau bus pasiruošęs naujiems etapams. Reikia daug daug pakartojimų! Neleiskite, kad mažylis įprastų būti vis vienoje pusėje ar padėtyje net ir atsirūgdamas.

Delniukai atsiveria – rankytės „kalba“

Skatinkite perimti žaisliukus iš vienos rankos į kitą. Žaisliukus parinkite įvairių formų, dydžių, tekstūrų.

Kaip stiprinti partnerystę?



Ko mažiui dar nereikia

Nesodinkite kūdikio: dar per anksti. Kūdikis gali rodyti „sėdėjimo“ ženklus: traukti ir riesti galvutę į priekį – tai yra treniruotė. Tačiau dar per anksti atlikti liemens stiprinimo treniruotes ir ruošti sėdėjimo etapui.

Nestatykite ant kojų: dar per anksti. Kūno raumenys ir stuburas dar nėra pasiruošę šiam etapui.

Šliaužimas ir ropojimas – tai ateities motorinės raidos etapai, šių motorinių įgūdžių dar tikrai nereikia skatinti ar mokyti.

Kojytės ir burnytė – nauja pažinimo zona

Mažylis vis dažniau žaidžia su savo kojomis – jas tyrinėja, bando pasiekti, kišti į burnytę. Tai lavina pilvo presą, klubus ir kūno kontrolę. Jei kojomis nesidomi, ant kojynčių užsekite bieriems produktams skirtus segiklius – išvysite stebuklą.

Pilvo padėtis tampa starto linija

Gulėjimas ant pilvuko – svarbiausias dienos užsiėmimas. Mažylis vis tvirčiau laikosi ant ištiestų rankų, stiprėjant rankų atramai gali aktyviau tyrinėti aplinką. Jeigu kūdikiui sunkiau sekasi išsikelti ant ištiestų rankų, galite atlikti pratimą sau per šlaunį. Paguldykite kūdikį ant pilvo, leiskite jam remtis į pagrindą tiesiomis rankomis ir palaikykite šioje pozicijoje 15–20 sek.

Sensorinė stimuliacija

Šokiai, lingavimai, siūbavimai, dainos ir muzika su kūdikiu ant rankų yra puikus būdas kurti ryšį ir patenkinti sensorinės stimuliacijos poreikį. Taip pat dažniau išrenkite kūdikį – leiskite jam jausti grindis basomis pėdomis ir plikomis kojytėmis, kad tyrinėdamas aplinką jis galėtų pažinti pasaulį.



Mažų vaikų ligos

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Paguldžius ant pilvo, nebando išsikelti ant ištiestų rankų.
- Nesivarto arba vartosi tik per vieną pusę.
- Gulint ant pilvo dominuoja „parašiutininko“ judesys.
- Nėra noro ar motyvacijos sukti apie savo ašį.
- Gulėdamas ant pilvo greitai pavargsta, nenori taip gulėti, barasi.
- Gulint ant pilvo kūdikio nugarytė palinkusi į vieną pusę.
- Gulėdamas ant nugaros ar šono labai riečiasi atgal.
- Kojas įtemptos, nelenkia prie pilvo, nebando traukti link burnytės.
- Žaidžia su žaisliukais daugiau viena ranka.
- Nėra kojų atramos vertikaliajoje padėtyje arba kojų atrama labai vanglė.



Pirmieji dantukai ir jų priežiūra

Parengė
Elžė Gerdvilienė

Pieniniai dantys yra maži, bet labai svarbūs. Jų paskirtis – ruošti vietą nuolatiniams dantims. Visi reikiamoje vietoje išdygę ir sveiki dantys užtikrina taisyklingą sąkandį, leidžia patogiai kramtyti, aiškiai tarti garsus, o vėliau ir žodžius. Jie taip pat turi įtakos žandikaulio vystymuisi.

Vos tik pro danteną prasikala pirmojo dantuko viršūnėlė, padovanokite savo mažyliui dantų šepetėlį. Suprantama, jis šios dovanos dar neįvertins, bet nauda bus akivaizdi. Rinkdamiesi šepetėlį atkreipkite dėmesį, kad jis būtų: minkštas šereliais, maža galvute, storu koteliu.

Pirmais kartais valykite dantuką tik vandeniu sudrėkintu šepetėliu. Kai tik dantukas išdygs visas, pradėkite naudoti dantų pastą – ne daugiau kaip ryžio grūdo dydžio rutuliuką. Mažyliui sulaukus trejų metų, dantų pastos kiekį padidinkite iki žirnio dydžio gumulėlio. Rinkitės saugios sudėties, mažyliui malonaus skonio dantų pastą. Vaikams iki trejų metų odontologai pataria naudoti dantų pastą, kurioje yra 500 ppm fluoro, stiprinančio dantų emalį. Jei vaiko dantukai jau pažeisti, fluoro kiekis gali siekti 1000 ppm. Švelniai trinkite visus išdygusius pieninius dantukus judesiais pirmyn ir atgal, nuvalydami visą jų paviršių. Nuo mažų dienų reikėtų naudoti ir dantų siūlą – su juo išvalykite tarpus tarp dantukų.

Jei mažylis neturi kantrybės, kruopščiai valydami jam dantukus dainuokite daineles arba kartu valykite dantukus mylimam žaisliukui. Mama ar kitas suaugęs asmuo turėtų mažyliui valyti dantis tol, kol šis išmoksta pats išlaikyti rankose dantų šepetėlį. Nuo to laiko dantų valymo procese dalyvaukite tik kaip stebėtojai, kol mažylis išmoks išsiskalauti burną ir išspjauti pats. Visada stebėkite, ar nėra dantukų pažeidimo žymės – tai gali būti rudos ar baltos dėmelės, taškėliai, ju-

bimai ant danties paviršiaus. Jei įtariate gedimą, būtinai pasirodykite dantų gydytojui.

Ženklai, rodantys, kad dantys išvalyti nepakankamai gerai:

- raudonos ir patinusios dantenos;
- baltos, grublėtos apnašos ant dantukų.

Net jei visi išdygę dantukai gražūs ir sveiki, sulaukę vienu metų amžiaus planuokite pirmąjį vizitą pas dantų gydytoją. Kreipkitės į specializuotą vaikų dantų gydytoją, kuris moka šiltai bendrauti su vaikais, yra kantrus ir supratingas. Tikėtina, kad tokia apžiūra mažyliui suformuos teigiamas asociacijas ir kitą kartą dantų gydytojo kabineto duris pravėrsite be problemų.

Reikėtų stebėti, ar kūdikis neturi tokių įpročių: nuolatinis kvėpavimas pro burną, lūpų kramtymas, liežuvio kišimas tarp dantų ar piršto čiulpimas. Pastebėję netipinius reiškinius, pasikonsultuokite su pediatru. Ir čiulptuko, ir piršto čiulpimo padariniai turi būti koreguojami pieninio sąkandžio formavimo etapu, todėl jokio chirurginio įsikišimo nereikia. „Jei vaikas nustos čiulpti pirštą ar čiulptuką iki 5–5,5 m., sąkandžio pokyčiai bus grįžtami ir dantys dygs tvarkingai“, – konsultuoja „RG clinic“ gydytoja odontologė Gabrielė Petrauskaitė. Reikia žinoti, kad pasitaiko atvejų, kai kūdikiai sunku žįsti dėl trumpo liežuvio pasaitėlio. Dažnai šią problemą jau gimdymo namuose pastebi akušerės ir nukreipia pas specialistus.

Burnos higiena – visos šeimos reikalas. Kūdikiai gimsta burnoje neturėdami kariesą sukeliančių bakterijų. Ir, deja, tik tėvai (ar kiti prižiūrintys asmenys) padaro taip, kad tokių bakterijų jo burnytėje atsirasų. Todėl laikykitės šių prevencijos priemonių ir išmokykite tu visus šeimos narius:

- kiekvienas šeimos narys dantis valosi du kartus per dieną su asmeniniu dantų šepetėliu;
- kiekvienas šeimos narys (nėštumo metu taip pat) reguliariai lankosi pas dantų gydytoją ir gydosi sugedusius dantis;
- kiekvienas šeimos narys nededa kūdikiai į burną bet ko, kas buvo jo burnoje (pvz., nesidalija tuo pačiu šaukštu pusryčiaujant, „nevalo“ kūdikio čiulptuko jį nulaižydamas ir pan.).

Prevencija nuo karieso. Dantukų priežiūra – tai ir jų saugojimas nuo sugedimo. Nuo 6 mėn. amžiaus, kai kūdikis pradeda ragauti kietą maistą, geriausias gėrimas yra vanduo ir tik vanduo.

„JORDAN“ AUGA KARTU SU JŪSŲ VAIKU



JORDAN kramtukas kūdikiams švelniai masažuoja niežtinčias dantenas, ramina dygstančių dantukų diskomfortą ir skatina pirmuosius burnos higienos įpročius. Patogi forma pritaikyta mažoms rankytėms, o tekstūrinis paviršius padeda lavinti pojūčius ir motoriką.

JORDAN dantų šepetėlis 0-2 sukurtas patiems mažiausiems. Jis švelniai valo pirmuosius dantukus, o paminkštintas ketelės veikia kaip kramtukas – masažuoja ir ramina dantenas. Spalvoti šereliai padeda dozuoti tinkamą pastos kiekį.

Lietuvos odontologų ir tėvelių pripažintos, vaikų pamėgtos malonaus braškių skonio JORDAN dantų pastos.

Jordan*

Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Žaislus paima visu delnu, pradeda aktyviau veikti ir atskirų pirštų funkcija.
- Žaislus perkelia iš vienos rankos į kitą, kelia link burnos, o ne žaislo siekia burna, kaip kad elgėsi anksčiau.
- Delniukai atsiveria, pradeda judėti nykštys (pincetinio suėmimo pradmenys).

Stambioji motorika

- Kūno padėtis: trumpai pasėdi pats, tačiau svyra į priekį ar į šoną – tai normalu. Kojos plačiai išskėstos, šiek tiek užričia kojų pirštukus, tai padeda išlaikyti pusiausvyrą.
- Galva: tvirta galvos kontrolė – ji stabilu visose padėtyse, juda reaguodama į regos ir pusiausvyros dirgiklius.
- Stuburas: 6–7 mėn. amžiaus kūdikiui pradeda formuotis krūtininė kifozę, kai jis sėdi, šliaužia ar stovi keturpėščiomis. Nereikėtų skubinti sėdėjimo ar ropojimo etapų.
- Judesiai: didėja judesių įvairovė, tobulėja atramos ir pusiausvyros gebėjimai.

Kalbėtis su vaiku

„Atsakinėkite“ kūdikiui mėgdžiodami jo tariamus garsus, po truputį kūdikio garsus keiskite jiems artimais suaugusiųjų kalbos garsais, „atsakinėkite“ tikrais žodžiais.

Dainuokite melodingas, nesudėtingas daineles, skatinkite jį „dainuoti“ kartu. Ypač tinka dainelės, kurių tekstuose mėgdžiojami gyvulių, paukščių balsai. Dainuodami tokias daineles kartu rodykite ir atitinkamą žaislą, piešinėlį ar naminį gyvūnėlį, jei turite. Skaitykite knygeles. Net ir trumpai palaikydami knygelę rankose, mažylis mokosi „skaitymo įgūdžių“.

Sociolingvistinė

- Kūdikis reaguoja į savo vardą, atpažįsta dažnai vartojamus žodžius (pvz., „ne“, „ateik“).
- Bando mėgdžioti garsus – guguoja, taria skiemenis „ba“, „da“, „ga“.
- Balso tonas įgauna emociją – kartais „šaukia“, kad atkreiptų dėmesį, o kartais žaismingai „burbuliuoja“.
- Didžiulį susidomėjimą kelia skleidžiantys ar spalvas keičiantys žaislai.
- Atsiranda išsiskyrimo nerimas – mamai išėjus net trumpam, kūdikis verkia, jaučiasi nelaimingas.

Pažintinė (kognityvinė)

- Kūdikis pradeda domėtis ryšiais tarp veiksmų ir pasekmių (pvz., numeta žaislą ir laukia, kada pakelsite).
- Pradeda tyrinėti objektus iš įvairių kampų, perkelia iš vienos rankos į kitą, apžiūri, daužo, krato.
- Pastebimi sąmoningesni bandymai pasiekti daiktus, reaguoti į naujus objektus ar garsus.

Socioemocinė

- Džiaugiasi matydamas pažįstamus veidus, gali nerimauti prie nepažįstamų žmonių.
- Reaguoja į emocinį aplinkinių toną – gali nusišypsoti, jei su juo kalbama švelniai, šypsantis.
- Mėgsta fizinį kontaktą – apkabimus, buvimą ant rankų, aktyviai siekia dėmesio. Stebimas didesnis susidomėjimas žmonėmis nei daiktais.

Mano jausmai

Kaip keičiasi mano emocinis santykis su kūdikiu ir savimi?

Kas šiuo metu man atrodo sunkiausia? Kas galėtų tai palengvinti?

Kokius tris dalykus labiausiai norėčiau padaryti šį mėnesį?



Santykiai ir partnerystė

Vieno tyrimo metu grupė porų mokėsi spręsti konfliktus, o kita grupė – atkurti ryšį. Pasirodo, kad antrosios grupės porų santykiai buvo geresni. Kodėl? Todėl, kad jei neįsijaučiame ryšio vienas su kitu, tai konfliktas, kuriam išdžiausyti skalbinius, labai greitai pereis į konfliktą „aš tau nerūpiu“. Bet kaip kurti ryšį gimus vaikelui, kai, atrodo, ir taip nieko nespėjat? Tačiau paprastai tam daug nereikia – tiesiog reikėtų išgirsti, kai kitas kalba, pasiūlyti išvirti arbatos, padėkoti dėl smulkmenų, kurias padarote vienas dėl kito per dieną, apkabinti, pabučiuoti, padėti telefonus ir, vaikelui miegant, tyloje pabūti kartu.

Ne pasimatymų buvimas ar jų skaičius nulemia tarpusavio ryšį, bet tai, ar pamatome vienas kitą per dienos darbus ir reikalus.

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas kokį nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pratinimai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Pasigaminkite ar įsigykite plokščių žaisliukų, kad slopintumėte ėmimą visa sauja, o skatintumėte imti tik nykščiu ir ištiestais pirštais. Tam puikiai tiks didelė plokščia saga, įvairūs dangteliai, storas kartonas.

Kvieskite kūdikį vardu. Šio amžiaus kūdikiai jau reaguoja į savo vardą.

Keli priminimai

Padėčių įvairovė = laisvė

Kūdikis vis aktyviau keičia padėtis: verčiasi, sukinėjasi ratu gulėdamas ant pilvo, kelia dubenį. Leiskite jam kuo daugiau būti ant grindų – taip formuojasi stiprūs liemens raumenys.

Saugumas = laisvė

Saugioje aplinkoje mažylis tyrinėja drąsiau. Nevaržykite jo kūno specialiomis priemonėmis, tokiomis kaip pripučiamos sėdynės, vaikštynės, gultukai, šokliukai. Judėjimas – tai laisvė!

II-asis mamos pusmetis



Ko mažiui dar nereikia

Nesodinkite su pagalbinėmis priemonėmis. Jeigu norite, kad liemens raumenys stiprėtų, nenaudokite jokių pagalvėlių ar pripučiamų sėdynių. Liemens raumenims stiprėti reikia aktyvių judesių, o ne fiksacijos.

Ropojimas, stovėjimas arėjimas – dar ne šio amžiaus etapas. Net jei mažiulis rodo aktyvumą, skatinti šių veiksmų nereikia – natūrali raida svarbesnė už greitį.

Neveskite už rankyčių, nestatykite ant kojų – tai ateities motorinės raidos etapai, šių motorinių įgūdžių dar tikrai nereikia skatinti ar mokyti.

Remtis – tai saugotis

Sėdėdamas kūdikis pradeda remtis rankomis. Tai ne silpnumas, o pirmas žingsnis į savarankišką sėdėjimą – remdamasis jis mokosi išlaikyti pusiausvyrą. Jeigu sunkiau sekasi aktyvuoti rankų atramą, išbandykite pratimą „kėlimas per šoną į sėdimą poziciją“: kūdikiui gulint ant nugaros, paimkite už rankytės ir viena ranka prilaikykite priešingos kojos kirkšnį. Kelkite (stenkitės, kad pats bandytų keltis) kūdikį per šoną į sėdimą poziciją ir artimąja ranka skatinkite delno rėmimą į pagrindą. Rankos atramą užlaikykite iki 20 sek.

Sodinti galima tada, kai...

Kūdikis jau turi šiuos įgūdžius: aktyviai vartosi nuo nugaros ant pilvo per abi puses ir grįžta atgal; sukasi apie savo ašį; išsikelia ant ištiestų delniukų per alkūnės sąnarius; čiumpa pėdas ir kišasi į burnytę. Šie gebėjimai būtini prieš pradėdant liemens stiprinimo pratimus. Jei kūdikis juos atlieka, valio, galite pradėti sodinti ir atlikti pratimus.

Daiktų siekimas = mokymasis per žaidimą

Padėkite žaisliukus (ypač garsą ir šviesą skleidžiančius) šiek tiek šone, toliau, kad kūdikis turėtų pasistengti – pasukti liemenį, perkelti kūno svorį, atsiremti, bandyti pasispirti. Judesių dinamika didina mobilumą keičiant kūno padėtis.



Dantukų dygimas

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Galva vis dar nestabili lenkiant liemenį į visas puses.
- Nesinaudoja abiem rankomis vienodai, dažniausiai siekia ar laiko žaislus tik viena ranka.
- Neperima žaislų iš vienos rankos į kitą.
- Nesidomi apsvirtimu, nerodo iniciatyvos judėti ar keisti padėčių.
- Vartosi tik į vieną pusę, o į kitą niekada ar labai retai.
- Nesisuka ratu apie savo ašį, nekilnoja dubens, nesiekia žaislų pasisukęs ar pasvirdamas.
- Gulėdamas ant pilvo nesiremia ištiestomis rankomis.
- Trumpai guli ant pilvo, greitai pavargsta.
- Nesidomi kojomis, nelenkia prie pilvo, neįtraukia link burnytės.
- Laikomas vertikaloje padėtyje nesiremia kojomis.



Kūdikio primaitinimas

Tinklaraštininkė
Miglė Rimeikė

Artėjant primaitinimo pradžiai, tėvus neretai apninka abejonės, ar mažylis jau tam pasiruošęs, kokį primaitinimo būdą pasirinkti, nuo kokios daržovės pradėti. Be abejonės, naudinga pasidomėti abiem pagrindiniais primaitinimo būdais, kurie skiriasi pateikiamo maisto būdu – gabalėliais arba tyrelėmis, ir pasvarstyti, kuris būtų priimtinesnis jums. Primaitinimo pradžioje išties svarbu, kad būtent jūs jaustumėtės komfortiškai ir ramiai, nes tėvų emocijos labai greitai persiduoda mažyliui.

Pasiruošimo primaitinimui ženklai. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja mažylius pradėti primaitinti nuo 6 mėn. amžiaus. Vis dėlto vieno laiko, tinkamo visiems kūdikiams, tikriausiai nėra, todėl verta pasitarti su mažylį prižiūrinčiu gydytoju ir būtinai stebėti jo paties rodomus ženklus. Kada jūsų kūdikis bus pasirėngęs pradėti valgyti, nuspręsite jūs, stebėdami ir atsižvelgdami į kūdikio siunčiamus ženklus bei gydytojo rekomendacijas.

Dažniausi pasirėngimo primaitinimui ženklai:

- gebėjimas sėdėti savarankiškai;
- sugriebtus daiktus greitai ir tiksliai įsidėti į burną;
- intensyvus žaislų ar bet ko graužimas;
- atliekami kramtymo judesiai;
- mažylis griebia jūsų maistą.

Jei į daugumą šių punktų galite atsakyti teigiamai, drąsiai pamėginkite pradėti ragavimo kelionę. Tik svarbu suvokti, kad mūsų kūdikiai yra mažos asmenybės, kurios elgsis taip, kaip jiems tuo metu atrodys, ar kokia bus jų nuotaika. Ir tikrai neatsižvelgs į jūsų poreikius, lūkesčius ar planus. Todėl net jei mažylis ir siunčia visus signalus, kad yra pasirėngęs pradėti valgyti, jis labai drąsiai gali pirmąjį kąsnį spjauti lauk, protestuoti ir atsisakyti. Nes gal, pvz., yra pavargęs ar jo nuotaika

prasta. Tad nesijaudinkite! Kitą dieną mėginkite iš naujo. Ir svarbiausia, nepriimkite to asmeniškai.

Kūdikio vadovaujamas primaitinimas (*baby-led weaning* arba BLW). Mažyliams maistas pateikiamas piršto dydžio gabalėliais. Siūlomas maistas turėtų būti pakankamai minkštas, kad mažylis pajėgtų jį sutrinti dantenomis (orientacijai – jūs maistą nesunkiai galite sutrinti tarp pirštų), tačiau ne per minkštas, kad suėmus delniuku iškart nesusitrintų į košelę. Pirmai pažinčiai su maistu tai gali būti sezoniniai minkšti vaisiai ar garintos daržovės.

Kalbant apie BLW, labai svarbus ir savarankiško valgymo aspektas – ne veltui šis metodas pavadintas kūdikio vadovaujamo primaitinimu. Leidžiame mažyliui valgyti savarankiškai, rinktis, ką ragauti ir kiek suvalgyti, pasitikėdami, jog kūdikis geba suvokti savo alkio bei sotumo jausmus.

Primaitinant tyrelėmis pradedama nuo visiškai sutrinto maisto. Dažniausiai maistą šaukšteliu siūlo tėvai, nes dėl skystos konsistencijos mažyliui sudėtinga valgyti pačiam. Primaitinant tyrelėmis, rekomenduojama pradėti nuo bet kokių sezoninių daržovių ar vaisių.

Pasirinkus šį primaitinimo būdą, pradžioje kiek sudėtingiau leisti vadovauti kūdikiui, tačiau taip pat svarbu stebėti jo rodomus sotumo ženklus, duoti šaukštelį, leisti rankomis kabinti tyrelę ir ją tyrinėti.

Abiejų būdų derinys. Tikrai neprivaloma pasirinkti tik vieno primaitinimo būdo. Drąsiai galima derinti abu primaitinimo būdus: duoti valgyti trinto maisto ir šalia pateikti tų pačių ingredientų gabalėlių. Taip pat galima pradėti ne nuo visiškai skystų tyrelių, bet siūlyti tirštesnę košę, kurią kūdikiai bus lengviau rankomis kabinti ir įsidėti į burną pačiam. Palaipsniui košėje galima palikti gumulėlių ir tokiu būdu padėti mažyliui treniruotis kramtyti. Dar vienas naudingas įrankis – kieto maisto maitintuvas, į kurio tinklėlį galite įdėti tų pačių daržovių ar vaisių gabalėlių, uogų ir duoti mažyliui kramtyti be rizikos užspringti.

Pradėję primaitinti galite išbandyti visus aprašytus būdus ir stebėti savo mažylį – jis tikrai parodys, kuris būdas jam įdomesnis ir priimtinesnis. O ir patys labai greitai pajusite, kas jums priimtinau.





Maistas pradedantiesiems

Papildomas maistas kūdikiui turi būti duodamas tinkamu laiku, kuomet maisto medžiagų, kurias gauna su mamos pienu, jau nebeužtenka, ir organizmas yra visiškai pasirengęs virškinti tirštą maistą, o vaikutis jį ne spjauna, bet liežuviu moka nustumti giliau į burnytę ir nuryti.

PÖNN – 100 % ekologiškas kūdikių maistelis. Kiekvienas produktas yra kuriamas bendradarbiaujant su Estijos pediatrais, kad skonis, tekstūra, energinė vertė ir porcijų dydis atitiktų konkretų mažylio amžių.

PÖNN maistelis yra gaminamas tik iš patikimuose ekologiniuose ūkiuose auginamų vaisių, uogų, daržovių ir mėsos. Sudėtyje nėra pridėtinio cukraus ir druskos (tik natūralus iš sudėtinių dalių), konservantų ir priedų. O tai labai svarbu, nes aukštos kokybės maistelis padeda Jūsų mažyliui augti sveikam ir stipriam!

PÖNN - lengvas ir maistingas užkandis, padedantis Jūsų mažyliui tyrinėti naujus skonius ir platuji pasaulį.



EE-ÖKO-03
ES ir ne ES žemės ūkis



Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Gali abiem rankomis tvirtai laikyti buteliuką ar puodelį.
- Vis dažniau tyrinėdamas naudojasi pirštais, ne tik suima delnu.
- Atsiranda tyrinėjimo įvairovė – graužia, muša, barškina, spaudžia daiktus.

Stambioji motorika

- Kūno padėtis: apsvirtęs ant pilvo daugiau laiko praleidžia tokioje padėtyje žaisdamas, tyrinėdamas aplinką. Savarankiškai keičia kūno padėtis: sukasi apie savo ašį, pats atsisėda, tvirtai sėdi.
- Galva: visiškai kontroliuoja galvos padėtį, nepriklausomai nuo kūno padėties.
- Stuburas: 6–7 mėn. amžiaus kūdikiui pradeda formuotis krūtininė kifozė, kai jis sėdi, šliaužia ar stovi keturpėsiomis. Krūtininės stuburo dalies linkis (kifozė) visiškai susiformuoja 8–9 mėn. amžiaus. Nereikėtų skubinti sėdėjimo ar ropojimo etapų, nes galite neigiamai paveikti stuburo formavimosi eigą.
- Judesiai: sudėtingesni, tobulesni.

Kalbėtis su vaiku

Mažyliui augant vartokite vis daugiau žodžių: sakykite ne tik „linksmas“ ar „liūdnas“, bet ir „patenkintas“, „susidomėjęs“, „nuobodžiauojantis“, „nusivylęs“, „susijaudinęs“ ir pan. Šių žodžių reikšmę mažyliui stenkitės parodyti visu kūnu, veido mimika ir balsu. Svarbi smulkmena – įvardydami vaiko emociją sakykite „Tu atrodai piktas“, bet ne „Tu esi piktas“. Skamba švelniau ir emocija nesutapatinama su vaiko esybe. Savo elgesiu parodykite kūdikiui emocinės būsenos priežastį. Aiškiai išstarkite ir pakartokite artimųjų giminystės pavadinimus: tėtis, mama, sesė, brolis, senelis, močiutė, dėdė Tomas, teta Irena. Kartokite tai tiek juos susitikę, tiek žiūrindami nuotraukas.

Sociolingvistinė

- Garsų pasaulis plečiasi – kūdikis taria skiemenis, pvz., „ba-ba“, „ma-ma“ (dar be reikšmės).
- Džiaugiasi, kai su juo kalbama, dainuojama, pats mėgdžioja intonacijas, toną.
- Reaguoja į savo vardą, gali sustoti, pažvelgti, šypsotis.
- Moka išreikšti norą – čiauskėjimu, murmėjimu.
- Pradeda ieškoti daiktų, kurių nemato.

Pažintinė (kognityvinė)

- Kūdikis pradeda įsiminti vietas, daiktus, atpažįsta jų paskirtį.
- Džiaugiasi pasikartojimu – žaidžia žaidimą „Ku kū, kas čia?“.
- Tyrinėja priežastį ir pasekmę – mēto, barškina, mėgina, stebi reakciją.
- Rodo vis didesnį tikslumą siekdamas tikslo (pvz., norėdamas pasiekti toliau esantį daiktą, pasiversti, priešliaužti).

Socioemocinė

- Kūdikis labai aiškiai atpažįsta artimus žmones, skiria juos nuo svetimų.
- Gali emocingai reaguoti į nepažįstamus – su nuostaba, baime ar nerimu.
- Vis dažniau rodo norą būti su suaugusiuoju, būti laikomas, rodo džiaugsmą bendraudamas.
- Išmoksta reikšti emocijas: garsiai juokiasi, išreiškia nepasitenkinimą, jei kas nors nepatinka.

Mano jausmai

Ar pastebiu pokyčius savo gyvenimo prioritetuose? Kokie jie?

Kas man padeda jaustis labiau subalansuotai?

Kokių mažų dalykų norėčiau išmokti ar patirti šį mėnesį?



Santykiai ir partnerystė

„Jis nori mylėtis, o aš ne“ – tai dažnai mažų vaikų turinčių porų kartojama frazė. Kai moteris savo kūne išnešioja naują gyvybę, kai pereina labai stiprų emocinį ir fizinį patyrimą – gimdymą, kai po gimdymo kūnui prireikia laiko atsigauti, kai neretai kamuoja įvairūs sunkumai, kartais skausmai, jausmas, kad „mano kūnas ne mano“, kai nuolat žindo ir fiziškai būna sulipusi su mažyliu, dažnai aistra vyrui kažkur pradingsta. Tai natūralus procesas, kuriam prireiks laiko. Šiuo metu labai svarbu apkabinti ir tiesiog pabūti šalia. Kai kurioms poroms toks buvimas kartu yra nauja patirtis, reikalaujanti kantrybės, pasitikėjimo, kūrybiškumo ir atvirumo.

Artumas po kūdikio gimimo labiau susijęs ne su aistra, o su dvasiniu ryšiu.

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“, „Keli priminimai“; „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas koją nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pratimai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Žaiskite slėpynes. Tai socialinio žaidimo, kuriame vaikas gana aktyviai atlieka „žaidėjo“ vaidmenį, pradžia. Paskatinkite domėtis žaislų dėžės turiniu. Rodykite, kad galima išimti iš dėžės joje esančius daiktus.

Mokyti išlaikyti po kaladėlę abiejose rankose.

Keli priminimai

Padėčių įvairovė = laisvė

Kūdikis dažnai keičia padėtis – guli ant pilvo, ant nugaros, sėdi, sukasi ratu. Leiskite jam tyrinėti, suteikite kuo daugiau galimybių laisvai judėti ant grindų. Jei mažylis jau bando šliaužti, nestabdydami stebėkite, palaikykite akimis, balsu.

Būkite šalia, bet netrukdykite

Leiskite mažyliui klysti, bandyti iš naujo, atrasti savo kūną. Judėjimas vystosi bangomis – kartais entuziastingai, kartais atsargiai. Jūsų artumas – tarsi užnugaris, leidžiantis pasitikėti savimi ir laisvai tyrinėti.

Lytinio gyvenimo iššūkiai



Ko mažyliui dar nereikia

Kiekvienas kūdikis auga savu tempu, tačiau yra dalykų, kurių dar reikia skubinti, – per anksti taikomos praktikos gali trikdyti natūralią raidą, apkrauti kūdikio kūną ar trukdyti formuotis taisyklingiems įgūdžiams.

Nenaudokite vaikštynių, šokliukų. Šios priemonės gali paskatinti netaisyklingą laikyseną, netinkamą kojų atramą, slopinti natūralius motorikos vystymosi etapus, tokius kaip šliaužimas ar ropojimas.

Neskatinkite ropoti ar stovėti. Kai kurie 7 mėn. amžiaus kūdikiai pradeda kelti užpakaliuką ar bandyti stotis, bet dar neturi reikiamos atramos bazės ir raumenų jėgos. Vertėtų neskubinti – šiame amžiaus tarpsnyje svarbiausia yra šliaužimas ir padėčių keitimas, o ne vertikali laikysena.

Nereikia daugybės žaislų. Pernelyg daug žaislų ar per daug stimuliuojanti aplinka blaško dėmesį ir stabdo kūno judesių integraciją. Geriau keli funkcionalūs, įdomūs objektai, skatinantys judėti, pasiekti, keisti padėtį. Pvz., įvairios platformos, ant kurių galima užlipti, nulipti, nusi-leisti, priklaupiti, stotis ant keturių ir kt.

Atsistojo, kas dabar?

Jei kūdikis atsistojo lovytėje, svarbu tai priimti ramiai, ne per daug džiaugsmingai. Kūdikiai gali kilti noras dažniau stotis dėl jūsų emocijos, tačiau svarbu, kad jis nepraleistų šliaužimo ir ropojimo etapų. Šie judesiai stiprina raumenis, atsakingus už kūno stabilumą ir laikyseną. Kryžminis judėjimas yra būtinas judesių koordinacijai ir smegenų jungčių vystymuisi, formuojant pagrindą vaikščiojimui ir stovėjimui.



Kūdikio lavinimas namuose

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Nesėdi savarankiškai arba sėdėdamas dažnai griūva atgal, nesiremia ir nenaudoja rankų atramos (į priekį ar šonus).
- Judant galvytė palinksta į vieną pusę, o stuburo linija atrodo lenkta ar netaisyklinga.
- Kūdikis nesivarto nuo nugaros ant pilvo.
- Judėjimas vyksta tik viena kryptimi (pvz., višada sukasi ir vartosi tik į vieną pusę).
- Nebando keisti kūno padėties siekdamas paimti norimą žaislą ar daiktą.
- Nebando šliaužti arba šliaužia asimetriškai, t. y. naudodamasis viena koja ar ranka.
- Gulėdamas ant pilvo negali išsilaikyti ant ištiestų rankų arba vis dar remiasi dilbiais.



Miego regresijos

Miego konsultantė
Dovilė Šafranauskė

Kalbant apie kūdikius, labai sunku pateikti griežtas rekomendacijas, nes kiekvieno kūdikio raida ir poreikiai yra unikalus. Nebūtinai jos bus tinkamiausios būtent jūsų kūdikiui, nes kiekvieno kūdikio miegas yra labai skirtingas. Juo labiau kad miegui įtaką daro daugybė dalykų: sveikatos būklė, alergijos, raumenų tonusas, kūdikio temperamentas, jautrumas stimuliacijai, mitybos būdas. Todėl tik jautriai stebėdami savo kūdikį suprasite, kas jam tinkamiausia.

Regresijos laikotarpiu primink sau, kad tai laikina.

Netgi ir miego regresijos (dažniausiai 2–4 savaites trunkantis laikotarpis, kurio metu daugelis kūdikių išgyvena ryškius miego pasikeitimus; neretai pasireiškia sunkesniu užmigimu ir padažnėjusiais pabudimais nakties metu) būdingos tikrai ne visiems kūdikiams, todėl apie jas verta žinoti, tačiau tikrai neverta dėl jų nerimauti.

Garsusis ketvinto mėnesio regresas

Garsiuoju šis regresas vadinamas todėl, kad apie jį žino ir jo baiminasi daugybė tėvelių. Jis pasireiškia tuomet, kai po jaudulių pilnų pirmųjų mėnesių pagaliau pajuntame šiek tiek ramybės, nusistovi mažylio dienvakšė, kai kurie kūdikiai ima retai prabusti nakties metu, o gal netgi išmiega visą naktį. Ir staiga viskas ima keistis, atrodo, kad mažylis nebemoka miegoti – ima dažnai prabusti naktį, neretai sutrumpėja ir dienos poguliai. Dėl išskaidyto poilsio mažylis tampa irzlus ir diena. Šis pokytis iš tiesų rodo, kad mažylis pasiekė gana reikšmingą raidos etapą – jo miego ciklas persitvarko ir savo struktūra tampa panašesnis į suaugusiųjų miego ciklą. Taigi, šis etapas, nors ir vadinamas regresija, tikrai nerodo žingsnio atgal!

Persitvarkant miego ciklui, mažyliams tampa sunku užmigti ir miegoti, nes miego cikle atsiranda daugiau fazių, nei buvo iki šiol, ir neurologiškai kūdikiai turi prie to priprasti. Tam tikra prasme iš naujo atrasti ir išmokti, kaip miegoti. Ši regresija gali trukti nuo 2 iki 6 savaičių.

Aštunto mėnesio miego regresija

Ši miego regresija pasireiškia 8–10 mėn. laikotarpiu, todėl dar vadinama 9 mėn. miego regresija. Ji tiesiogiai siejama su atsiskyrimo nerimo periodu, kai mažyliai ima vis geriau suprasti, jog jie yra atskiri žmonės. Tai didžiulis kūdikius labai neraminantis neurologinis šuolis, todėl jiems sunku užmigti ir miegoti, jei šalia nėra tėvų.

Šiuo laikotarpiu svarbu peržiūrėti mažylio dienvakšę – galbūt laikas atsisakyti vieno dienos miegelio ir pereiti prie dviejų miegelių dienvakšės. Prisideda ir spartūs mažylių motorinės raidos šuoliai – kūdikiai šiame etape dažnai pradeda aktyviai ropoti, sėstis ir kitaip bandyti savo fizinius sugebėjimus.

Dvylikto mėnesio miego regresija

Didžiausią įtaką šiai regresijai daro staigi vaikų motorinė ir neurologinė raida: mažyliai ima vaikščioti, vis daugiau išmoksta naujų dalykų, eksperimentuoja su kalba, garsais. Šios regresijos metu vaikai dažnai sunkiau užmiega dieną, nes jiems sunku nusiteikti miegui. Tokie pokyčiai neretai sukuria įspūdį, kad jau laikas atsisakyti antrojo dienos miegelio. Bet tai tik laikinas regresijos sukeltas efektas. Nuosekliai laikykites įprastos dienvakšės ir stenkitės mažylį mokyti du kartus per dieną, nes priešingu atveju jis gali pervargti. Pereiti prie vieno miegelio rekomenduojama 14–15 mažylio gyvenimo mėnesį.

Kas padės išgyventi regresijas?

- Dienotvarkė
- Stimuliacija
- Nuoseklumas
- Lūkesčiai

Rūpindamasi mažyliu neužmiršk ir savęs. Esant galimybei kreipkis pagalbos į artimuosius, pasidalink mažylio priežiūra, kad nusnaustum ar bent ramiai pavalgytum dienos metu.



Dubens dugno raumenys

Kineziterapeutė
Agnė Novickienė

Viena iš labiausiai paveikiamų sričių yra dubens dugnas – raumenų, fascijų ir raiščių sistema, palaikanti vidaus organus ir užtikrinanti svarbias funkcijas: šlapinimosi, tuštinimosi, lytinę bei atraminę.

Dubens dugno raumenys patiria stiprų tempimą nėštumo metu ir ypač gimdymo metu, kai:

- dėl relaksino hormono poveikio susilpnėja raiščiai ir audiniai tampa elastingesni, bet praradę jėgą;
- kūdikio svoris ir gimda ilgą laiką daro spaudimą į žemyn;
- gimdymo metu raumenys ir jungiamieji audiniai išsitempia, gali įvykti plyšimai ar būti atlikta epiziotomija.

Visa tai lemia raumenų tonuso sumažėjimą, koordinacijos sutrikimus, o kartais – ir šlapimo nelaikymą, sunkumo pojūtį makštyje ar seksualinės funkcijos problemas.

Dažniausi simptomai po gimdymo

- Laikinas ar užsitęsęs šlapimo nelaikymas judesio metu (ypač juokiantis, čiaudint, sportuojant).
- Sunkumo jausmas arba „kažkas krenta žemyn“ pojūtis tarpvietėje.
- Skausmas ar diskomfortas lytinių santykių metu.
- Sutrikęs tuštinimasis ar jo kontrolė.
- Nugaros skausmai.

Ženkliai, kad dubens dugnas silpnas?

- Nepavyksta valingai įtempti raumenų arba įtempusi jauti labai silpną atsaką.

- Jauti, kad negali ilgai išlaikyti raumenų suspaudimo.
- Tarpvietės, makšties tempimo ar spaudimo pojūtis einant, stovint ar ilgiau būnant vertikaloje padėtyje.
- Nėra „sitraukimo į vidų“ pojūčio bandant aktyvuoti dubens dugno raumenis.

Kaip padėti savo dubens dugnui atsigausti?

1. Pirmas žingsnis – **sąmoningas suvokimas**
2. **Kėgelio pratimai** – bet ne visoms vienodai

Gimdymas – tai ne tik stebuklingas naujos gyvybės atėjimas, bet ir reikšmingas moters kūno išbandymas.

3. Kvėpavimas ir laikysena

4. Judėjimas – svarbu, bet saikingai

Kada kreiptis pagalbos?

- Jauti nuolatinį diskomfortą ar skausmą tarpvietėje.
- Praėjus 6–8 savaitėms po gimdymo simptomai neišnyksta arba paūmėja.
- Sunku savarankiškai aktyvuoti raumenis.
- Atsirado problemų su šlapinimosi ar tuštinimosi kontrole.

Kineziterapeutas gali atlikti išsamų dubens dugno įvertinimą, parinkti tinkamus pratimus, išmokyti masažo ar savimobilizacijos technikų ir padėti grįžti į aktyvų gyvenimo ritmą be diskomforto.



Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Žaislai ir smulkūs daiktai tampa pagrindiniu tyrinėjimo objektu.
- Pradedama ryškėti žnyplinis suėmimas – bando paimti smulkus daiktus nykščiu ir smiliumi.
- Dažnai perima žaislus iš vienos rankos į kitą, mėgsta juos mesti, daužyti ir stebėti pasekmes.

Stambioji motorika

- Judesiai: labai nori pažinti, ką nors pasiekti, išbandyti naujus judėjimo būdus, o jau įgytus gebėjimus – tobulinti ir nuolat kartoti. Sėdėti darosi nebe taip įdomu, kaip bandyti judėti ir pasiekti tikslą.

Kalbėtis su vaiku

Mažyliui girdint stenkitės kalbėti taisyklingai – nevertokite iškreiptų, žargoniškų arba primityvių „kūdikiškų“ žodelių. Kalbėkite paprastais, bet gramatiškai taisyklingais sakiniais. Pajuskite skirtumą tarp to, kai kalbatės SU vaiku ir kai kalbate vaikui. Kalbėti SU vaiku, o ne vaikui – tai jautriau reaguoti į mažylio poreikius. Susitelkite į tai, kas mažylį domina, ir nebetęskite užsibrėžtos temos, jei matote, kad ji mažyliui nebeįdomi. Pvz., vaikštinėdami lauke rodote mažyliui augalus, norite nuskinti lapelį, kartu pauostyti žiedą. Staiga mažylis emociškai sukurta pamatęs šunį vedžiojančią kaimynę. Pereikite prie kalbos apie šuniuką, kaip jis loja, ką daro, paieškote netoliese vaikštinėjančių kitų šuniukų. Skatinkite tokią bendravimą!

Sociolingvistinė

- Reaguoja į savo vardą, atidžiai klausosi, kai su juo kalbama.
- Pradedama tyčia kartoti skiemenis, pvz., „ba ba“, „ma-ma“, „da-da“, „te-te“; tai ne tik atsitiktiniai garsai – tai pirmieji sąmoningo komunikavimo ženklai.
- Sieja tai, apie ką kalbate, su tuo, ką mato, ir taip pats mokosi kalbėti.

Pažintinė (kognityvinė)

- Aktyviai tyrinėja priežasties ir pasekmės ryšius (pvz., numeta daiktą ir stebi, ar kas nors jį pakels).
- Gerėja dėmesio koncentracija – ilgai stebi, kas vyksta aplinkui.
- Pradedama atpažinti daiktų funkcijas (pvz., šaukštą kaip valgymo priemonę).
- Reaguoja į paprastas užduotis (pvz., „kur kamuoliukas?“ ar „duok rankytę“).

Socioemocinė

- Vis labiau rodo prisirišimą prie artimiausių žmonių, dažnai ieško akių kontakto, reaguoja į šypsenas ar balso intonacijas.
- Gali imti nerimauti, kai atitolstama ar pasirodo nepažįstami asmenys – tai natūrali emocinė raidos dalis, vadinama atsiskyrimo nerimu.
- Džiaugiasi bendravimu, žaidimais: katutės, „Virusu viru košę“, slėpynės, rodo norą tęsti.

Mano jausmai

Kas šiuo metu man labiausiai padeda jaustis laimingai?

Ar turiu ritualų, kurie padeda jaustis ramiau ir geriau?

Kaip galėčiau sau šiandien padėkoti už viską, ką darau?



Santykiai ir partnerystė

Buitis – ši gyvenimo sritis kartais atrodo labai nuobodi ir nesvarbi, tačiau čia kyla daugiausia konfliktų. Ar tai reiškia, kad pradėdami konfliktuoti dėl smulkmenų? Tikrai ne, už buitinių konfliktų dažniausiai slypi gilesnės problemos – bandymas sukurti namus ir jų tvarką pagal savo viziją, matavimas, kiek aš turiu galios, kiek esu girdima(s), kiek galiu paaukoti dėl santykių. Reikia stengtis išgirsti, koks emocinis fonas slypi už paprastų buitinių dalykų, nes girdėjimas leidžia išspręsti konfliktus.

Mūsų namai – tai bendras kūrinys, kuris skirsis nuo „mano“ ir „tavo“ įsivaizdavimų.

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas koją nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pirmieji“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Vartykite knygeles su atverčiamais langeliais, muzikėlėmis. Pasirūpinkite įvairių dydžių dėžutėmis, indeliais, kad kūdikis galėtų kraustyti iš jų žaisliukus. Pasiūlykite dvi vienodas nedideles medines kaladėles išlaikyti delniukuose. Skatinkite paimti po vieną daiktą į kiekvieną ranką, išlaikyti ir stuksenti.

Keli priminimai

Padėčių kaita = aktyvi raida

Mažylis dažnai keičia padėtis – guli ant pilvo, ant nugaros, keturpėdis, bando sėstis ar net atsistoti. Leiskite jam judėti laisvai – kuo daugiau laiko ant grindų, tuo daugiau galimybių stiprėti ir pažinti savo kūną.

Artumas = saugumo pagrindas

Nors mažylis vis daugiau juda toliau nuo jūsų, artumas vis dar labai reikalingas. Būkite matomi, pasiekiami, atsiliepkite į kvietimus – tai ne tik ryšys, bet ir pagrindas sveikai raidai.

Vaiko raidos laikotarpiai



Ko mažyliui dar nereikia

Nenaudokite vaikštynių, šokliukų. Šios priemonės gali paskatinti ne-taisyklingą laikyseną, netinkamą kojų atramą, slopinti natūralius mo-torikos vystymosi etapus, tokius kaip šliaužimas ar ropojimas.

Nestatykite ant kojų, jei pats dar nestovi. Kūnas pats parodo, kada yra pasirengęs naujai padėčiai, – tada vystosi stabiliai, be pertempimų.

Nelyginkite su kitais kūdikiais – tai gali sukelti nereikalingą nerimą. Stebėkite savo vaiką, o ne laikykitės griežto grafiko. Kiekvienas vaikas vystosi savo tempu.

Atsistojo, bet dar nevaikšto

Šiame amžiuje kūdikis gali bandyti atsistoti, laikytis už baldų. Tačiau labai svarbu neužbėgti jvykiams už akių – šliaužimas, ropojimas, balansavimas keturpėdsčioje padėtyje turi likti pagrindiniai judesiai. Jie padeda pasiruošti vaikščioti natūraliai, neskubant. Jei kūdikis, atšliaužęs iki jūsų, nori keltis ant keturių ir stotis, stenkitės patys būti kuo arčiau grindų, netieskite jam rankų, geriau vartykitės kartu, tapkite natūraliu kliūčių ruožu, leiskite atsiremti, atsiklaupti, tik neskatininkite stotis.

Netipinis šliaužimas

Jei mažylis šliaužia kaip vikšrelis (kūną į priekį perneša tik rankomis, kojos neaktyvios) arba spiriasi ir traukiasi tik kuria nors viena koja ir ranka, stebėkite. Simetriškas judėjimas svarbus ne tik raumenims, bet ir smegenų pusrutulių koordinacijai. Jei kyla abejonių, pasitarkite su specialistu.



Gydanti pokalbio galia

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Negeba sėdėti savarankiškai, sėdėdamas svyruoja ir negali žaisti.
- Nešliaužia ir neatrodo motyvuotas bandyti net padedant.
- Nekeičia kūno padėčių, pvz., gulėdamas ant pilvo nebando atsisėsti, neatlieka šoninio planko ar nesikelia į keturpėdsčių padėtį.
- Rankyčių ar kojų judesiai atrodo asimetriški, viena kūno pusė aktyvesnė nei kita.
- Pastatytas ir laikomas už pažastų neišlaiko kūno svorio.



Vaikelių rūpinasi abu

Psichologė
Vilma Petrikienė

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.

Tėčio įsitraukimas

Dar siauresni klausimai: kodėl svarbus tėčio įsitraukimas į tėvystę, ką gali padaryti abi pusės, kad tėvystė būtų kuo sklandesnė bei teikianti daugiau pasitenkinimo.

Tėvystei, kaip ir bet kuriai kitai veiklai, reikia tam tikrų įgūdžių, gebėjimų – tai vadinama tėvystės kompetencija. Jeigu turime ankstesnės rūpinimosi vaikais patirties (aplinkoje buvo mažų vaikų, teko padirbėti aukle ir pan.), galime jaustis ramūs. Deja, kartais tėvystė pagrįstai gali kelti nerimo, nežinomybės, sutrikimo jausmus.

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.

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 spręsdami su tėvyste susijusius iššūkius (keliame tėvystės kompetenciją).

Tėtis – globos uostas

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 derinti karjeros ir šeimos rūpesčių iššūkius, didina socialinio teisingumo jausmą šeimoje.

Žvelgiant į ilgalaikę perspektyvą, tėčio (partnerio) įsitraukimas į vaiko priežiūrą turi teigiamų pasekmių vaiko gyvenimui ir akademiniam pasiekimams. Vaikai, kurių tėčiai apsiima 40 % ar daugiau rūpinimosi šeima pareigų, sėkmingiau mokosi mokykloje, yra pažangesni nei tie, kurių tėčiai būna mažiau įsitraukę. Taigi verta ir prasminga jau nuo pat pradžių ieškoti būdų kurti kuo palankesnę erdvę, į kurią ateina naujas žmogus.

5 būdai padėti partneriui įsitraukti

1. Jau nėštumo metu **leisti kūdikiui girdėti tėčio balsą**, just prisilietimus, kad vaikelis jaustųsi laukiamas.
2. **Atvirai kalbėtis** apie laukiamus pasikeitimus šeimos gyvenime: kas, kaip ir kada prižiūrės mažylį, kada planuojamas moters grįžimas į darbinę veiklą, kaip bus dalijamasi namų ruošos darbais ir pan.
3. **Rinktis pradrąsinančią ir AŠ kalbas**, kai bendraujama su partneriu tėvystėje. Tai padeda išvengti kaltinimų, priekaištų, kartu kitas žmogus jaučiasi vertinamas, svarbus. Pvz.: *Matau, kad jūs smagiai leidžiate laiką. Ačiū, kad judu pasivaikščiojote (pažaidėte) lauke. Kai papūnu viena (be mažylio), jaučiuosi pailsėjusi, atsigavusi, man tai labai svarbu.*
4. Dažnai moterys būna taip užsiėmusios rūpinimosi mažyliu, kad vyrams nėra kur įsiterpti, jie jaučiasi atstumti.
5. **Pasirūpinkite savo jausmais ar bendra fizine bei emocine sveikata!** Kuo geriau jaučiatės, tuo geriau galite atliepti savo šeimos poreikius.

Natūralūs drabužėliai kūdikiams

Parengė

Aistė Vyšniauskaitė-Stanevičienė

Naujagimio odelė – ypač jautri, plona. Kiekvienas kontaktas – nuo pirmojo prisilietimo iki drabužio audinio – tai naujas pasaulio aplinkos patyrimas mažyliui. 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. Nereikia pirkti daug – rinkitės keletą, bet geros kokybės, patikimų gamintojų prekes.

Visus tekstilės gaminius prieš naudodami išskalbkite.

KĄ DAR GALIU PADARYTI?

Natūralūs audiniai – tai tinkamas rūpestis ką tik gimusiu mažyliu. Tokie audiniai kaip 100 % merinosų vilna, šilkas ar linas – tai gamtos dovanos, kuriose dera komfortas, saugumas ir sveikata.

- **Merinosų vilna** garsėja savo termoreguliacinėmis savybėmis – ji palaiko pastovią kūno temperatūrą tiek šaltu, tiek šiltu oru. Kūdikis net suprakaitavęs jaučiasi šiltai ir komfortiškai. Natūrali merino vilna yra antibakterinė, sugeria kvapus ir nesukelia niežulio.

- **Šilkas** – tai prabangus, bet kartu ir itin praktiškas audinys jautriai kūdikėlio odai. Šilko ir merinosų vilnos duetas – tai šiluma ir komfortas viename.

- **Linai** – puikus pasirinkimas šiltajam metų laikui. Jis itin gerai praleidžia orą, greitai sugeria ir išgarina drėgmę, leidžia odai kvėpuoti net karštomis dienomis. Natūralus linas taip pat turi antibakterinių savybių

Rinktis 100 % natūralių audinių drabužėlius – tai ne prabanga, o būtinybė, rūpinantis mažylio komfortu, sveikata ir ramybe.



100% Natūralūs merino vilnos, lino drabužėliai kūdikiams



GREEN ROSE parduotuvė
Vokiečių g. 13, Vilnius
www.green-rose.lt

Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Gerėja žnyplinis griebimas: daiktus ima trimis pirštais – nykščiu, rodomuoju ir didžiuoju.
- Aktyviai tyrinėja daiktus – juos spaudžia, bando perimti iš vienos rankos į kitą.
- Geba laikyti šaukštą, bando pats valgyti.
- Įdeda ir išima daiktus iš dėžutės, rodo pirštu.

Stambioji motorika

- Stuburas: 9–10 mėn. pradeda formuotis juosmeninės stuburo dalies linkis – lardožė. Stuburo vystymąsi lemia mažylio judesiai, kai jis pradeda stotis, savarankiškai žingsniuoti ir išlaikyti pusiausvyrą. Juosmeninė lardožė susiformuoja, kai kūdikiui sukanka 12–14 mėn.
- Judesiai: šiame amžiuje kūdikis labai aktyvus ir judrus.

Kalbėtis su vaiku

Visuomet sureaguokite ir atsakykite į mažylio klausimą. Jis tokiame amžiuje klausia žvilgsniu, besdamas pirštuku į daiktą ar kitais gestais. Pavadinkite ir apibūdinkite jo klausiamą daiktą, reiškinių, veiksmą.

Ir šnekamajai, ir rašytinei kalbai galioja tas pats – svarbu skaityti SU vaiku, o ne vaikui. Tai reiškia, kad veiklą pritaikome prie mažylio poreikių ir susidomėjimo. Galbūt daug kartų „skaitysite“ vieną ir tą patį puslapį, tačiau tą darykite tiek ilgai, kiek mažylis rodo susidomėjimą ir prašo. Nebandykite primygtinai perskaityti knygelės „teisingai“ – visų puslapių iš eilės. Galbūt šiandien jį domina tik traukinukas trečiajame puslapyje. Skaitykite tik tada, kai jis ramus, budrus ir rodo norą.

Sociolingvistinė

- Reaguoja į savo vardą, atsiskiria jį pašaukus.
- Dažnesni sąmoningo bendravimo ženklai – balso tono mėgdžiojimas, paprasti skiemeniniai garsai (pvz., „ma-ma“, „ba-ba“).
- Supranta paprastus žodinius paliepimus.
- Nenorėdamas valgyti sučiaupia lūpas, nusisuka.
- Mokosi mojuoti „ate“.
- Imituoja kosulio, šnypštimo, cikšėjimo garsus.

Pažintinė (kognityvinė)

- Aktyviai tyrinėja aplinką judėdamas – šliauždamas, ropodamas, atsistodamas.
- Domisi priežasties ir pasekmės ryšiais, stebi, kaip daiktai juda, krenta, skleidžia garsą.
- Didėja susidomėjimas naujais, netikėtais objektais.

Socioemocinė

- Vis labiau atsiskiria nuo mamos ar tėčio fizine prasme (judėjimas), tačiau išlieka emocinis ryšys – ieško artumo, dažnai patikrina, ar tėvai šalia.
- Gali pasirodyti pirmieji svetimumo ženklai – nerimastinga reakcija į nepažįstamus žmones.
- Svarbus saugumo jausmas, kuriantis pagrindą tolesniam savarankiškumui.

Mano jausmai

Kokias akimirkas norėčiau užfiksuoti ir prisiminti?

Kokie žmonės mane labiausiai palaiko?

Ką norėčiau sau priminti kiekvieną rytą?



Santykiai ir partnerystė

Santykiai dažniausiai rutuliojasi pagal neraišytas taisykles, tačiau į mūsų namus atėjusios išmaniosios technologijos taisyklių dar neturi ir dažnai įneša daug nepasitenkinimo bei sumaišties.

Gimus kūdikiui namai tampa gyvesni – daugiau džiaugsmo, laimės, bet kartu ir daugiau triukšmo, pykčio, nuovargio, susierzinimo, atsakomybės, darbų, o greičiausias būdas nuo to atsiriboti – telefonas. Tačiau kai šiuo laikotarpiu partneriai yra labai jautrūs vienas kitam, kai pasitikėjimas vienas kitu sumažėjęs, toks lindėjimas telefone neretai kito žmogaus gali būti interpretuojamas kaip „nerūpi“, „nesvarbu, ką noriu pasakyti“, „nenori būti su manimi“. Sądomingas išmaniųjų įrenginių naudojimas, taisyklės ir susitarimai gali padėti išvengti papildomo neigiamo emocinio krūvio santykiuose.

Skrolinimas telefone dažnai atima tas kelias minutes, per kurias galėtume atkurti santykį.

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikių raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas koją nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pratimai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Jsigykite medinę dėlionę ir parodykite, kad gali išimti už kaištuko detalę (pincetinio (nykščiu ir rodomuoju pirštais) griebimo lavinimas). Įvardykite tai, ką paėmė, o jūs įdėkite atgal.

Paskatinkite rasti po uždanga paslėptą daiktą.

Keli priminimai

Padėtys keičiasi – stebėkite ritmą

Kūdikis dabar gali ropoti, įsikibęs stotis, kartais atsisėsti iš ropojimo ar keturpėsčios padėties. Tai reiškia, kad jis vis drąsiau tyrinėja aplinką. Nesistenkite „padėti“ – jūsų švelnus buvimas šalia svarbiau nei korekcijos. Nebent tai yra būtina, esant asimetriškam judėjimui.

Atramos taškai – tai mokymasis stovėti

Kai kūdikis pats ima stotis, dažnai įsikimba į baldus, jūsų koją ar koją nors kitą daiktą. Leiskite jam pajusti atramą per delnus, pėdas, liemenį – tai stiprina kūno pajautimą ir koordinaciją.

Saugūs žaislai pagal amžių



Ko mažyliui dar nereikia

Nenaudokite stumdukų ir vaikštynių. Nors kūdikis jau gali stovėti įsikibęs ir atrodo „beveik pasiruošęs vaikščioti“, vaikštyinės ir stumdukai nėra pagalba – jie iškreipia judėjimo mechaniką, apkrauna stuburą, dubenį ir trukdo formuotis tvirtai eisenai bei pusiausvyrai. Vaikas turi pats atrasti kūno kontrolę ir atramą.

Nestatykite ant kojų. Jei mažylis pats nesistoja, nestatykite jo. Kūdikis vystosi savu tempu, kai tam brandžiai pasiruošia, o ne kai yra išoriškai raginamas. Per anksti statant ant kojų gali įsitempti nugarą, pasireikšti dubens padėties sutrikimų, bus praleisti tam tikri raidos etapai (pvz., ropojimas).

Neskatinkite vaikščioti įsikibus į ranką. Vedžiojimas už rankos, kai vaikas stabiliai dar nestovi, daro daugiau žalos nei naudos. Jis dar nėra pasiruošęs vaikščioti – svarbu, kad pirmieji žingsniai kiltų iš vidinio impulso, o ne iš jūsų noro.

Nesikiškite į bandymus. 9 mėn. kūdikis daug ką bando: šliaužia, atsiatoja, krenta, ropoja. Leiskite jam tyrinėti, nepulkite padėti. Stiprybė auga per patirtį, o jūsų saugus artumas svarbiau nei nuolatinis gelbėjimas.

Ribos – ne tik apie draudimus, bet ir apie saugumą

Šiame amžiaus tarpsnyje svarbu kurti saugią erdvę tyrinėjimui. Kūdikis pradeda rodyti, ko nori, kas patinka, o kas – ne. Pirmieji „ne“ yra ne maištas, o tapatybės daigai. Reaguokite su pagarba.

Neimkite daikto – pakvieskite pasidalyti

Kai kūdikis laiko žaislą, neskubėkite jo paimti. Verčiau ištieskite ranką ir pasakykite: „Ar nori man duoti?“ – tai ne tik moko socialinio sąlyčio, bet ir skatina savanorišką veiksmą, vėliau virsiantį natūraliu dalijimusi.



Žaislai ir vaiko raida

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Šliaužia ilgiau nei 2 mėnesius ir nepereina į keturpėsčią padėtį.
- Šliaužia tik viena koja ir viena ranka, „tempia“ save viena puse (asimetrinis šliaužimas).
- Nekeičia kūno padėčių arba keičia tik per vieną pusę, pvz., sėdasi iš keturpėsčios padėties tik per kairę koją.
- Sėdėdamas kūprinasi, nugarą C raidės formos.
- Sėdint kojos vis dar sulenktos, kojų padėtis sėdint nekinta, mažai mobilumo.
- Sėdėdamas ar stovėdamas riečia kojų pirštus.
- Stovi ant pirštų galų ar kryžiuoja kojas.



Vyresni vaikai šeimoje

Psichologė
Vilma Petrikienė

Naujo šeimos nario laukimas visada įneša naujų vėjų. Tėvams tenka išmokti derinti daugiau poreikių, norų, svajonių. Vaikams tenka įveikti tai, kas vadinama „vyresnėlio nukarūnavimu“, kai buvęs pats svarbiausias, visą šeimą aplink save sutelkęs centras staiga turi:

- dalytis mamos ir tėčio dėmesiu;
- išmokti palaukti, kol mama ar tėtis galės ateiti ir padėti, pažaisti ar papbūti;
- daugiau visko daryti pats, „nes jau toks didelis“.

Nukarūnavimas gali būti panašiai skausmingas ir vienmečiui, ir dvimečiui, ir šešiolikmečiui. Jei galėtų, vaikai paklaustų: „Ar aš vis dar reikalingas savo mamai ir tėčiui?“, „Gal buvau kuo nors blogas, kad jie nori mane pakeisti?“, „Ar jie mane myli?“ ir pan. Bet negali, tik jaučia, kad kasdien viduje verda vis daugiau jausmų (baimė, pavydas, nesaugumas). Adaptacija trunka mažiausiai pusę metų.

Esmė ta, kad šeimos dinamika pasikeitė negrįžtamai (brolis – ne lėlė, nėra kaip ir kur jo gražinti), ir vaikui, kad ir kokio amžiaus jį(s) būtų, reikia mylinčių tėvų pagalbos norint prisitaikyti prie pokyčių.

Kaip padėti vaikui su meile priimti naują šeimos narį

Vengti vaikus lyginti tarpusavyje. Pametinukų (ir ne tik) mamos, o ir tėčiai dažnai yra linkę savo vaikus lyginti. „Tas nėštumas toks, šitas anoks“, „Tas trijų mėnesių jau vartėsi, o šitas net nebando“, „Tas valgė viską, šitas nieko“ ir pan. Lyginimas tarpusavyje, ypač kai amžiaus skirtumas tarp vaikų mažas ir

atmintyje viskas dar labai gyva, – tarsi vienintelis kalbėjimo apie vaikus būdas. O tai nuo mažų dienų skatina konkurenciją, etikečių klįjavimą. „Bet kokiu kaina įrodysiu, kad esu geresnis nei jis“, „Na, ką aš galiu, aš juk drovus vaikas“ ir t. t.

Matyti vaikus kaip atskirus žmones. Verta mokytis į savo vaikus žiūrėti ir juos matyti kaip du atskirus žmones: „Onytė nuo pat mažens labai valgė.“ Pasakius tokį apibūdinimą reikėtų sustoti. Arba: „Mykolas labai anksti pradėjo kalbėti. Toks jausmas, kad jis visą laiką kalba žmonių kalba.“ Vaikai viską girdi ir viską, kas apie juos kalbama, ima širdin, tai tampa jų asmenybės dalimi. Tad būtų gerai, kad apie save jie girdėtų gerus dalykus, daug padaršino. Tai skatina būti geresniam, dar geriau elgtis. Žinoma, ne visada vaikai elgiasi tinkamai, į tai taip pat derėtų kreipti dėmesį. Empatiškas ribų brėžimas, jautrus buvimas šalia vaiko, kai jis prašosi suaugusiųjų pagalbos, turėtų būti kasdieniai tėvų įrankiai.

Nuosekliai kurti saugumo jausmą. Tėvų nuoseklumas yra vienas didžiausių iššūkių tėvystėje. Šiandien leidžiu, nes man patogu. Ryt – ne, nes nesveika. „Tu jau didelis, pats apsirenk“, o po pietų: „Aprensiu tave, labai skubam“ ir t. t. Kai jau žinome, kad būti nuosekliems yra išties sunku, dera atkreipti dėmesį, ką mes, kaip tėvai, darome, kaip priimame sprendimus. O tada savo nenuoseklumą „gydyti“ leidžiant vaikui pasirinkti (galima leisti rinktis tik iš tokių dalykų, su kuriais aš, kaip mama ar tėtis, galiu sutikti). Tokiu būdu leidžiame vaikui labiau kontroliuoti savo gyvenimą. „Tu pats apsirengsi ar man tave aprengti?“

Įtraukti vaikus į pasikeitusią dienotvarkę. „Dukryte, man reikia tavo pagalbos. Prašau, paduok sauskelnes, aprensiame brolių. Ačiū tau.“, „Gal tu nori stumti vežimėlį?“ Jie jausis reikalingi ir labai daug galintys.

Skirti ypatingo laiko. Ypatingas laikas (bent 10–15 min. per dieną), kai vienu du užsimate jums tinkančia ir patinkančia veikla, yra svarbus tiek su kiekvienu vaiku atskirai, tiek su partneriu (-e) tėvystėje, tiek su savimi pačia (tai dažnai tampa iššūkiu pametinukų mamoms). Televizorius, kompiuteris ir telefonas turi būti išjungti, kad galėtumėte susitelkti ir mėgautis šia trumpa akimirka. Tai stiprina jausmą, kad kaip žmogus esu matomas, reikalingas, svarbus.

Ekologija – prabanga ar būtinybė?

Parengė
Gedmantė Budreckaitė

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

Iš rankų į rankas

Nuostabu, kai į tvarumo sąvoką telpa irmada „iš antrų rankų“. Juk nebūtinai kiekvienam gimusiam kūdikiui turi būti sukurtas vis naujas drabužis. Miela, kai panašiu metu vaikų susilaukė 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 priklausęs mamai, vėliau puošia du-

krą 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 anūkui ar anūkei, būtina rinktis kokybę. Čia kompromisų nėra – natūrali tekstilė visada laimės prieš sintetines medžiagas. O ekologiškai užauginta medvilnė ar linas tikrai tarhaus ilgiau nei chemikalų ir toksiškų medžiagų paveikti audiniai. Rekomenduojama rinktis GOTS ar OEKO-TEX sertifikuotus gaminius, kurie užtikrina audinio kokybę ir patvarumą.

Jautriai kūdikio odelei

Puiku, kad tėvai vis dažniau renkami ekologiškas kūdikio odos nedirginančias skalbimo priemones. Tačiau neretai nutylima apie toksinių medžiagų žalą, kurios atkeliauja kartu su prastos kokybės drabužiais.

Kad drabužiai būtų spalvingi, puošnūs, nesilamdėtų, 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. 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. Tai tarsi tėvų sprendimas investuoti į geresnį mažylio rytojų.

Naudotų daiktų mainai, vykstantys rudenį ir pavasarį!

~2 000 kaskart jungiasi šeimų;
~6 000 kaskart sulaukiame lankytojų;
~120 000 vnt. parduodame;
~40 000 išdaliname labdarai!

mainai 
www.mainai.eu

Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Atsiranda pincetinis griebimas: daiktus ima dviem pirštais – nykščiu ir smiliumi. Gali paimti net labai smulkius daiktus ir stipriai juos laikyti, perimti juos iš vienos rankos į kitą.
- Sukrauna žiedus, stato bokštą, varto knygeles.
- Pirštukų judesiai vis tikslesni. Žaidžia dėdamas mažesnius daiktus į didesnius, buitiniai rakan-dai patys įdomiausi.

Stambioji motorika

- Stuburas: 9–10 mėn. pradeda formuotis juosmeninės stuburo dalies linkis – lardožė. Stuburo vystymąsi lemia mažylio judesiai, kai jis pradeda stotis, savarankiškai žingsniuoti ir išlaikyti pusiausvyrą.
- Judesiai: sėdasi iš įvairių padėčių. Bando pats atsistoti remdamasis į stabilų daiktą, trumpai pastovi. Laikydamosis viena ranka gali užsiimti patinkančia veikla.

Sociolingvistinė

- Mėgdžioja kitų elgesį.
- Ieško paslėptų daiktų.
- Mažylio gugavimas primena kalbėjimą, garsai artėja prie pirmųjų žodžių.
- Labai klausosi pokalbių, gali įvykdyti papras-tus paliepinimus. Sugeba parodyti, kur yra tėtis, mama ar tam tikra kūno dalis.

Pažintinė (kognityvinė)

- Geba pasiekti tikslą naudodamasis naujais judėjimo būdais (pvz., ropoja).
- Vis aktyviau tyrinėja aplinką – tai mokymasis per veikimą.

Socioemocinė

- Didėnis savarankiškumas tyrinėjant, tačiau vis dar akimis, garsu ir kūnu ieško jūsų pritarimo.
- Artumas ir emocinis ryšys – tai saugumo pa-grindas, leidžiantis vaikui drąsiai judėti.
- Supranta pagyrimus, gali susigėsti.

Kalbėtis su vaiku

Leiskite mažyliui pajusti kalbos ritmą ir jos melodingumą. Deklamuokite skambius eilėraštkus (pvz., V. Palčinskaitės „Visi ką nors turi“), dainuokite lopšines (pvz., „Pele pele, nešk miegelį“), skaitykite trumpesnius pasakas (pvz., P. Mašioto „Katinėlį pilkutį“). Mažyliui patiks daug kartų kar-tojami tie patys kūrinėliai – taip jis juos lengvai įsimins. Pamatysite, dar po metų jis jau ir pats prašys skaityti „Dar!“.

Mokykite mažylį sieti žodžius su gestais – paduoti rankutę, kai sakoma „labas“, pamojuoti tariant „ate ate“, keliant rankutę aukštyn parodyti, koks jis „didelis“, atverčiant delniukus į viršų parodyti, kad „nėra“, apsikabinus tarti „myliu“ ir pan.

Mokykite mažylį pavadinti kūno dalis (nosį, akytę, koją ir kt.) rodant pirštuku į lėlytės, mamos ar tėčio kūną.

Mano jausmai

Kaip atrodo mano kasdienybė? Ar joje yra laiko sau?

Kokie dalykai man padeda atsigauti emociškai?

Ar yra kas nors, ką norėčiau išbandyti ar pradėti daryti dėl savęs?



Santykiai ir partnerystė

Manoma, kad kas penkta mama Lietuvoje gali sirgti depresija po gimdymo, o tyrimai kitose šalyse rodo, kad kas dešimtas tėtis serga depresija gimus kūdikiui. Tėčiai, jausdami didelę atsakomybę už šeimą, linkę mažiau kalbėti apie savo emocinę savijautą, todėl ši depresija neretai maskuojama priklausomybėmis, atsi-
traukimu, apatija. Porai labai svarbu pasikalbėti ir pasisakyti, kaip jaučiasi, be kito vertinimo, kaltinimo, bandymo tai pakeisti. Ir nors partneriai tikrai gali vienas kitam padėti bei emociškai palaikyti, svarbu nebijoti kreiptis pagalbos į specialistus.

Jei slepiame savo sunkumus nuo savęs ir kitų, tai vis tiek veikia mūsų ir mūsų artimųjų gyvenimą, tačiau taip prarandame galimybę gauti pagalbą ir padėti sau.

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas koją nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pratimai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Kasdien rodykite ir įvardykite kūdikiui namuose esančius daiktus, pvz., laikrodį, lempa, varpelis, kurie skleidžia garsą ar šviesą.

Paskatinti spausti, rodyti vienu pirštu (rodomuojau).

Keli priminimai

Padėčių kaita = aktyvi raida

Kūdikis vis greičiau pereina iš sėdimos padėties į keturpėdsčią, ropoja, įsikibęs atsistoja – svarbu, kad būtų daug erdvės laisvai judėti ant grindų, kuo daugiau galimybių keisti padėtį savarankiškai.

Ropojimas tebūnie prioritetas

Net jei mažylis stovi, nesvarbu, kada žengs pirmą žingsnį, ne vaikščiojimas šiame amžiaus tarpsnyje svarbu. Turite sukurti tokią namų aplinką, kurioje kūdikis kuo ilgiau ropotų (idealu 2–3 mėnesius), – tai būtinas etapas stipriai laikysenai, koordinacijai ir vaikščiojimui lavinti.

Ypatingas motinos pienas



Ko mažyliui dar nereikia

Nestatykite ir nevedžiokite už rankos. Jei mažylis dar neropoja ar pats nesėdi, skatinti stovėti ar vesti už rankos – per anksti. Taip kūdikis gali praleisti svarbius raidos etapus (pvz., ropojimą), o liemeniui ir klubams bus per didelė apkrova.

Neleiskite ilgai sėdėti kojas susidėjus W raidės forma. Jei pastebite, kad kūdikis dažnai sėdi vadinamąja „varlytės“ poza, švelniai pasiūlykite atsistoti kitaip. Toks sėdėjimas gali paveikti klubų padėčių ir kojų formavimąsi ateityje.

Per dažnai nekeiskite padėties už patį kūdikį. Jeigu mažylis pats nepereina į sėdimą poziciją, neskubėkite padėti. Geriau skatinti natūralų, savarankišką perėjimą nei padėti kūdikiui.

Nešokdinkite. Galbūt tai ir smagu, bet kūdikio stuburui tai per didelis iššūkis.

Kliūčių ruožas

Namuose įrenkite kliūčių ruožą – primėtykite pagalvėlių ar kokių nors daiktų. Svarbu, kad kūdikis bandytų perlipti, pastumti, patraukti ir pakelti kliūtis. Visa tai skatina efektyvų ropojimą, didina raumenų jėgą ir pasitikėjimą savimi. Tačiau svarbiausia, kad kūdikis viską darytų pats, savarankiškai, jums tereikia būti šalia.

Judėjimas – tai pasitikėjimas savimi

Kai nuolat palaikote savo mažylį, reaguojate į jo emocijas ir pastangas, jis jaučiasi saugus. Tada kiekvienas judesys tampa ne tik fiziniu, bet ir emociniu augimu.



Saugaus miego kraitelis

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Vis dar nepereina į keturpėsčią padėtį, nesūbuoja arba nenori jos išlaikyti.
- Ropoja asimetriškai.
- Sėdi tik pasodintas, o pats nepereina į sėdimą padėtį, keturpėsčią ir atvirksčiai.
- Neieško paminėto objekto.
- Pastatytas prie baldų neišlaiko kūno svorio.
- Dažnai sėdi kojas susidėjus W raidės forma („varlytės“ poza), ypač ilgą laiką.
- Nereaguoja į savo vardą, atrodo abejingas balsui ar žaislų garsams.
- Vengia akių kontakto arba retai rodo džiaugsmą, smalsumą.



Kada grįžti į darbą?

Psichologė
Sigita Valevičienė

Atsivėrusios pasirinkimo galimybės leidžia įvairiais būdais laviruoti tarp motinystės ir darbo, pavyzdžiui, tėvystės atostogų eiti tėčiui, suteikia laisvės ir kartu dilemą, kaip pasirinkti tinkamiausia.

Prieraišumo teorija

Remiantis prieraišosios tėvystės teorija, mamos buvimas kartu su vaikiu pirmaisiais jo gyvenimo metais yra labai svarbus. Su mama užsimezga tokie ryšiai, kurių visiškai negali kompensuoti jokie kiti santykiai. Tačiau šie santykiai gali būti tvirti tik tada, kai įvyksta spontaniškai. Imituotas, priverstinis buvimas kartu su vaikiu neatneš to patyrimo. Vaikelis, būdamas su mama, jaus atstūmimą, o tai yra trikdanti patirtis mažyliui.

Vaiko saugumas ir pasitikėjimas juo

Iš esmės, vaikų auklėjimas yra nuolatinė pusiausvyros paieška, todėl kiekviena situacija – bandymas naujai atrasti tą viduriuką. Visi norime savo vaikams suteikti pakankamą saugumo jausmą, kad jie jaustųsi tvirtai bei saugiai. Dėl to raminame, kartu leidžiame laiką, saugome, globojame, rūpinamės. Taip vaikutis žino, kad jis yra svarbus ir saugus. Kita vertus, norime, kad vaikelis augdamas pasitikėtų savimi, kad jaustųsi galįs ką nors padaryti pats ir galėtų pasakyti „aš galiu pats“. Todėl privalome leisti vaikui tyrinėti pasaulį, pasitikėti augančio žmogaus gebėjimu patirti mažas nesėkmes ir jas įveikti, kartais užsigauti, nusivilti ir vėl apsidžiaugti. Kiekviena mama ir kiekvienas mažylis yra kitokie, todėl jų santykis bei išskylančios situacijos yra unikalios. Būtent todėl mamai reikia pasitikėti savimi bandant pajusti, kas labiausiai tinka „čia ir dabar“ jos vaikui ir jai.

Pasirūpinti savimi

Motinystė dažnai labai įtraukia emociškai – noras būti su vaiku, suteikti jam geriausius patyrimus, netraumuoti jo, laivinti, kad jis neturėtų sunkumų gyvenime, yra puikūs dalykai. Tačiau kartu motinystė labai moko mus iš tiesų pasirūpinti savimi. Vaikas mokysis, kaip būti su savimi, kaip kovoti su įvairiais jausmais, išgyvenimais, pagal tai, ką matys ir jaus stebėdamas tėvus. Ir nesvarbu, kiek mama skaitė apie vaikų psichologiją, jei vaikas matys, kad mama jį slopina arba kaip tik „taškosi“, jis elgsis taip pat. Dėl to buvimas su vaiku priverčia atsisukti į save ir visų pirma išmokyti pasirūpinti savimi, kad jaustumės laimingi bei sveiki.

Kiekviena moteris yra skirtinga, todėl jos ir motinystės patirtis skirtinga.

Įsivaizduodami, ką mes norėtume duoti, ko išmokyti savo vaiką, visų pirma turime paklausti, o kaip mums patiems išmokyti drąsiai bendrauti, reikštis, kurti, gebėti jausti, atrasti savo aistrą gyvenime, užmegzti ryšį, išgyventi sunkias situacijas.

Priimtiniausias sprendimas

Vaikelio atėjimas į šį pasaulį paskatina mūsų fantazijas apie tobulybę, tačiau kartu tai labai žemiška, priėmimo reikalaujanti patirtis. Ne tik vaikelio, bet ir savęs. Tai susiję su asmenybės dalykais, su moters gyvenimo istorija. Tad renkantis, kada grįžti į darbą, ar apskritai grįžti, reikia pabandyti nuoširdžiai suvokti, koks variantas yra priimtiniausias jums ir jūsų šeimai. Viena rinksis dvejus metus būti su mažyliu ar apskritai mesti darbą ir jai tai bus nuostabi patirtis, o kita grįš į darbą daug anksčiau, ir tai bus geriausias pasirinkimas jų šeimai. Tokiu atveju tėtis ar seneliai gali perimti dalį vaikelio priežiūros, o mama pas savo vaiką grįš savimi patenkinta ir besidžiaugianti gyvenimu.



Atrask subalansuotą švarą!

Kūdikių odėlė 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

Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Lavėja pincetinis griebimas – pradeda imti smulkius daiktus dviem pirštais (nykščiu ir smiliumi).
- Žaisdamas kiekvienoje rankoje gali laikyti po daiktą, geba jais manipuliuoti.
- Dėlioja, deda daiktus į dėžutes, bando derinti formas – auga smulkiųjų judesių tikslumas. mhm
- Eksperimentuoja su rankomis: atidaro, uždaro, mėgina pasukti, ištraukti.

Stambioji motorika

- Judesiai: puikiai valdo savo kūną, keičia įvairias padėtis, ropoja. Kūdikiai atsiveria laisvę ir galimybės patekti ten, kur norisi, ir pasiekti norimus daiktus.

Sociolingvistinė

- Mojuoja ir pasako „ate, ate“, „mamama“, „tetete“.
- Supranta dažnai kartojamus žodžius („duok“, „ne“, „ateik“).
- Pažįsta daug aplinkos daiktų, gali juos parodyti.

Pažintinė (kognityvinė)

- Supranta paprastas priežasties ir pasekmės grandines: „jei paspausiu – iškris“, „jei nuleisiu – suduš“.
- Ieško paslėptų daiktų – supranta, kad jie ne pražuvo, o kažkur paslėpti (daikto pastovumo suvokimas).
- Kartojimas – pagrindinis mokymosi būdas: mėgsta kartoti tą patį veiksmažodį daug kartų.

Socioemocinė

- Pradeda rodyti daugiau emocijų: džiaugsmą, nusivylimą, susidomėjimą.
- Tvirtai prisirišęs prie artimųjų – tyrinėdamas vis žvilgteli, ar jie netoliese.
- Mėgsta žaisti paprastus žaidimus su suaugusiais (pvz., „ku kū“, „duok rankytę“) – formuojasi socialinis bendravimas.

Kalbėtis su vaiku

Stenkitės atpažinti ir pavadinti mažylio jausmus, jo ketinimus. Komentuokite jo veiksmus: „Domas laiko knygelę. Kaip atsargiai ją varto! Ar šis paveikslėlis su geltona mašina tau patinka labiausiai?“ Iš mažylio kūno kalbos ir jo mimikos lengvai suprasite, ar „pataikėte“ įvardyti, kas šiuo metu jam rūpi. Jei jis bus nepatenkintas jūsų atsakymu ir toliau rodytų tą patį paveikslėlį, ieškokite kitos kūdikio minties: „Oho, koks didelis geltonas ekskavatorius! Kiek daug smėlio jis pasemia su kaušu!“ Pastebėję, kad vaikas apsidžiaugė atsakymu, tą mintį pakartokite kelis kartus.

Mano jausmai

Kaip pasikeitė mano emocinė būklė nuo pirmojo kūdikio gyvenimo mėnesio?

Kokius pokyčius pastebiu savyje per šiuos mėnesius?

Kas man atrodo svarbiausia šiuo metu?



Santykiai ir partnerystė

Neretai poros pajunta, kad anksčiau santykiai buvo puikūs visiškai nesistengiant sąmoningai jų puoselėti, tačiau gimus kūdikiui ir neskiriant sąmoningų pastangų jie pradeda trūkinėti. Reikalų, buities ir visokiausių kitų darbų sukuryje tampa labai svarbios poros tradicijos – galbūt tai rytinė kava ar arbata užmigdžius vaikelį, galbūt pirmas mėnesio penktadienis kartu palikus kūdikį močiutei ar auklei, galbūt vakarienė be telefonų ir atidėjus pokalbius apie reikalus. Tik sukūrus mažas santykių palaikymo saleles įmanoma susidoroti su visais kitais gyvenime vykstančiais iššūkiais.

**Santykiai gyvi tik tada,
kai juos sąmoningai
kasdien pamaitiname.**

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“, „Keli priminimai“, „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas koją nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „pratinimai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Mokykite sudėti žaisliukus į dėžę, sumesti smulkesnius daiktus (kaštonus, kamuoliukus, makaronus) pro skylutę.

Atraskite mėgstamą muziką ir šokite kartu pagal ritmą.

Mokykite parodyti lėlės, meškučio, savo, jūsų kūno dalis.

Keli priminimai

Judėjimas – ne lenktynės

Kiekvienas kūdikis ropoja, stojasi ar žengia pirmuosius žingsnius skirtingu metu. Vienas gali jau vaikščioti palei baldus, kitas vis dar smagiai ropoja – ir tai visiškai normalu. Ropojimas yra labai svarbus etapas – jis lavina koordinaciją, stiprina liemenį ir gerina galūnių kontrolę. Neskubinkite stovėti ar vaikščioti – pasitikėkite kūdikio tempu.

Aromaterapija šeimai



Ko mažyliui dar nereikia

Nemokykite vaikščioti laikydami už abiejų rankų. Tai gali sujaukti vaiko pusiausvyros pojūtį ir slopinti savarankišką iniciatyvą išmokti vaikščioti. Neskubėkite! Geriau sukurkite aplinką, leidžiančią mokytis žingsniuoti palei baldus.

Neverskite stovėti. Jeigu kūdikis pats dar nestovi, vadinasi, jo kūnas dar nepasiruošęs. Duokite laiko!

Nenaudokite vaikštynių, šokliukų ar stumdukų. Nors stumdukas gali padėti greičiau išmokti vaikščioti, jūsų tikslas turėtų būti kiek įmanoma ilgiau suteikti galimybę ropoti. Atminkite – mažylis ropos gana trumpą laiką, palyginti su tuo, kad vaikščios visą gyvenimą. Kūdikis natūraliai namuose ras, ką pastumti, todėl specialių priemonių jam nereikia. Skatinkite natūralią motorinę raidą, leidžiančią vaikui judėti savo tempu.

Nelaukite, kol „vaikas pats išmoks vaikščioti“. Jei kūdikis vis dar nebando ropoti ar stotis, tai gali būti ženklas, kad reikalinga specialistų pagalba.

Emocijos svarbios jau dabar

11 mėn. amžiaus kūdikis jau aiškiau reiškia emocijas: supyksta, kai kas nors nepatinka, džiaugiasi pažįstamais žmonėmis, gali nerimauti dėl atskyrimo. Reaguokite, kai vaikas verkia, ieško jūsų žvilgsnio ar šaukiasi, – tai ne „išlepimas“, o ryšio troškimas. Mažylis mokosi emocinio saugumo tik tada, kai patiria, kad jį reaguojama.

Pinštukai pasako daug

Šiuo metu mažylis lavina pincetinio griebimo refleksą – suima mažus daiktus nykščiu ir rodomuoju pirštu. Tai svarbus smulkiosios motorikos raidos ženklas. Kasdienėje aplinkoje skatinkite tyrinėti: leiskite liesti skirtingų tekstūrų daiktus, sumesti smulkius daiktus (kaštonus, kamuoliukus, makaronus) pro skylutę.



Kūno formos atsigavimas

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Neropoja ar ropojimas labai nekoordinuotas, vangus.
- Nepereina iš sėdimos padėties į keturpėsčią arba savarankiškai neatsisėda.
- Stovėdamas neišlaiko pusiausvyros.

Neturi pincetinio griebimo refleksą (neima mažų daiktų dviem pirštais).

- Sėdėdamas dažnai griūva į šonus, atgal, nėra rankų atramos, kūpinasi.



Kalbėjimo su kūdikiu svarba

Parengė
Elzė Gerdvilienė

Mokslininkai, daug dešimtmečių tyrinėję vaikų kalbos raidą, nustatė, kad mažylių nuo gimimo iki trejų metų amžiaus girdimus žodžius – jų kiekį ir kokybę – galima sieti su akivaizdžiais vėlesniais mokymosi pasiekimų skirtumais. Tyrimo metu išryškėjo ir stulbinantis skirtumas – skirtingose šeimose labai įvairavo pasakomų žodžių skaičius! O reikšmingiausias ir daugiausia nerimo keliantis skirtumas buvo tėvų žodinio pritarimo arba palaikomųjų frazių sakymas.

Svarbiausia kalbėti su vaiku

Nei socioekonominė padėtis, nei lytis, nei gimimo eiliškumas šeimoje nėra svarbiausi gebėjimo mokytis komponentai. Svarbiausia – kiek ir kaip tėvai kalbasi su vaiku.

Vaiko pamatinis gebėjimas išmokti yra susijęs su kalba, girdima per pirmuosius gyvenimo metus.

Vaikų iš šeimų, kuriose tėvai daug kalbėdavo, pasiekimai buvo geresni, neatsižvelgiant į tos šeimos išsilavinimo lygį ar ekonominę padėtį. Prisiminkime dar ir tai, kad pagrindinis žmogaus smegenų parengimas – bet kokio galvojiimo ir mokymosi pagrindas – iš esmės įvyksta per pirmuosius trejus gyvenimo metus. Tai žinant labai natūrali ir savaime suprantama tampa kalbėjimosi su mažyliu šeimoje svarba. Šį laiko tarpsnį apleidus, galimybė gali būti prarasta visiems laikams.

Šeimos kalbinė aplinka lemia kūdikio:

- IQ;
- žodyną;
- kalbos apdorojimo greitį;
- gebėjimą mokytis;
- pasiekimus;
- gebėjimą realizuoti savo potencialą.

Smegenų vystymąsi lemia:

- girdimi žodžiai;
- kiek jų girdime;
- kaip jie pasakomi.

Kalbėjimo principai

Pastebėta, kad paliepimai ir draudimai slopina vaiko gebėjimą įgyti kalbos įgūdžius („nedaryk taip“, „liaukis“, „baik“).

Kalbėjimosi su kūdikiu pamatiniai principai:

- Kalbėkite kiek aukštesniu balsu nei įprasta, lėčiau, su pauzėmis.
- Pagirkite ir palaikykite jį visose veiklose.
- Šnekėkite trumpais, paprastais sakiniais apie aplinką ir kasdienybę, veiklą ir jausmus.
- Dainuokite, deklamuokite, leiskite jam pajusti kalbos skambesį bei ritmą.
- Kreipkitės vardu, bendraukite akimis, mimika, gestais.
- Vartykite kartu knygeles ir aptarinėkite.
- Kalbėkite taisyklingai, be žargono ar „lėliukiškų“ žodelių, kaip lygus su lygiu.
- Atsakykite į mažylio klausimus, ypač kai klausimai išreikšti dar tik kūno kalba.





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 išimtys: www.manorimi.lt

Rimi

Kūdikio raida

Smulkioji motorika

- Pincetinis griebimas (nykščiu ir rodomuoju pirštu) leidžia vaikui tyrinėti net smulkiausias daiktus, žaisti su mažais žaislais, versti knygelėlių lapus, valgyti rankomis. Tai – ne tik rankų darbas, bet ir pirmieji žingsniai į savarankiškumą.

Stambioji motorika

- Pagrindinis judėjimo būdas – ropojimas, bet vis dažniau bando eiti. Mažylis ropoja tik tada, kai nori labai greitai pasiekti norimą tikslą.
- Laikydamasis už baldų eina pristatomoju žingsneliu.
- Gali pritūpti ir atsistoti, gerėja pusiausvyra.
- Kai kurie jau bando žengti pirmuosius savarankiškus žingsnelius.

Sociolingvistinė

- Žodžius „mama“ ir „tėtė“ pasako sąmoningai.
- Įvardija daug daiktų ar veiksmy savo kalba, pvz., šuniukas – „au, au“, eiti – „tapu, tapu“.
- Mėgdžioja gyvūnų garsus.
- Tėvų kalba, kantrus kartojimas, pasakų skaitymas garsiai – neįkainojama dovana jo kalbos raidai.

Pažintinė (kognityvinė)

- Supranta ir įvykdo dviejų veiksmų prašymą, pvz.: „Paimk šitą žaislą ir nunešk sesei.“
- Geba atpažinti daiktų paskirtį – žino, kam skirtos šukos ar šaukštelis, gali imituoti jų naudojimą.
- Pradedą žaisti simbolinius žaidimus, pvz.: „šeriu meškiuką“, „skambinu telefonu“.
- Daiktų pastovumo supratimas reiškia, kad mažylis žino – net jei mama išeina iš kambario, ji vis tiek egzistuoja.

Socioemocinė

- Vis labiau siekia artumo – ne tik fizinio, bet ir emocinio. Nori būti apkabintas, glaudžiasi, ieško akių kontakto, vyrauja dažnos nuotaikų kaitos.
- Sugeba prieštarauti, jeigu kas nors vyksta ne pagal jo norą.
- Pradedą reikšti pirmuosius „ne“ – tai tampa mėgstamiausiu žodžiu. Svarbiausia – priimti šį etapą su pagarba, švelnumu ir kantrybe.

Kalbėtis su vaiku

Išgirdę vaiko tariamus garsus, kurie panašūs į tikrą žodį, pasidžiaukite, raiškiai pakartokite keletą kartų, parodykite tuo žodžiu vadinamą daiktą, veiksmą ar jį žymintį paveikslėlį. Kiekvieną kartą mažyliui tariant šį žodį, nepamirškite parodyti, kad jį supratote. Skatinkite, kad mažylis tai, ką išmoko, pakartotų kitam šeimos nariui.

Svarbi smulkmena – kreipkitės į mažylį vardu, kai su juo žaidžiate, maloniai leidžiate laiką kartu, bet nesakykite vardo, kai ką nors draudžiate („Neimk“, „Negalima“ ir pan.). Pasistenkite, kad draudimų namuose būtų nedaug, tačiau jų būtų laikomasi visada, o ne retkarčiais.

Mano jausmai

Kaip apibūdinačiau savo pirmuosius metus kaip mama?

Kokios patirties įgijau?

Kas man atrodo svarbiausia šiuo metu?



Santykiai ir partnerystė

„Vyro gyvenimas nepasikeitė, o aš tiek paauko-
jau“ – tokį gilų pasąmoninį pyktį jaučia ne viena
moteris. Neįsisąmonintas ir neįvardytas pyktis
galį virsti priekaištais, nepasitenkinimu, noru
atstumti, įskaudinti. Neretai ir vyrams sunku
suprasti, kiek daug „kainuoja“ tiesiog būti na-
muose su vaikeliais. Žmogaus prigimtis ego-
centriška – visada lengviau matyti savo indėlį
nei kito. Bandant kitam pasakyti, kaip jautiesi,
dažnai tarsi varžomasi, kas daugiau paaukėjo
dėl šeimos. Tačiau šis kelias visada veda į akla-
vietę. Pripažinti, kad kitam sunku, nereiškia su-
menkinti savo patirtį. Kartais išgirsti, kaip kitas
jaučiasi, net jei dar neaišku, kaip tai išspręsti,
yra didelis ir vertingas žingsnis į priekį, užuot
bandžius vienam kitą kaltinti ir priekaištauti.

**Būti mama ir tėčiu yra
apdovanojanti ir kartu
daug reikalaujanti patirtis.
Pamatydami, priimdami
savo ir kito pastangas
kuriame tikresnę ir
prasmingesnę ryšį, nei
kad priekaištaudami
vienas kitam.“**

Atmintinių autorės: Sigita Valevičienė, „Santykiai ir partnerystė“; Skaistė Alionė, „Kūdikio raida“; „Keli priminimai“; „Pastebėjau – pasitariu“; Elzė Gerdvilienė, „Kalbėtis su vaiku“; Kamila Golod, „Mano jausmai“.

„Judėjimas prasideda nuo artumo“

Tai priminimas, kad kūdikio motorinė raida ir jūsų santykiai su juo glaudžiai susiję dalykai. Prieš atlikdamas koją nors judesį kūnas ieško saugumo, prisilietimo, kvapo, balso – artumo. Tik jausdamasis saugiai kūdikis drąsiai tyrinėja savo kūną ir aplinką. Tad pirmieji „praktiniai“ – tai jūsų glėbys, švelnūs apkabinimai ir buvimas šalia.

Žaidimai drauge

Pasiūlykite kūdikiui įvairių formų indelių, dėžučių. Vaikams labai patinka peršviečiami indeliai, nes mato, kas įkrinta.

Mokykite statyti bokštą iš kaladėlių. Kūdikis krykštaus, kai jūs pastatysite, o jam leisite nugriauti.

Keli priminimai

Judėjimas įvairiomis pozomis

Leiskite mažyliui ropoti, klauptis, atsitūpti, atsistoti, stovėti, žingsniuoti – visa tai lavina koordinaciją ir kūno suvokimą.

Replinio griebimo lavinimas

Mažyliui žaidžiant su medine dėlionė paprašykite, kad paduotų (replinis griebimas – sulenktu nykščiu ir rodomuoju pirštu) įvardytą objektą (girdimojo dėmesio lavinimas, pasyvaus žodyno plėtimas).

Peršalimo ligos



Ko mažyliui dar nereikia

Nevedžiotkite laikydami už rankų, jei kūdikis to neprašo ar neina įsikibęs – tai gali apkrauti liemenį, dubenį, paskatinti netaisyklingą laikyseną.

Neskubinkite žingsniuoti – vaikščiojimas be pasirengimo arba staigus nukritimas gali išgąsdinti, todėl natūralu, kad mažylis nenori žengti pirmųjų žingsnių. Būkite kantrūs ir suteikite jam laiko.

Savarankiškumas kasdienybėje

Leiskite vaikui kuo daugiau pačiam bandyti valgyti, laikyti šaukštą, išsirinkti žaislą ar norimus drabužius apsirengti – tai stiprina pasitikėjimą savimi.

Dar nevaikšto?

Jeigu jūsų mažylis dar nesiruošia žengti pirmųjų žingsnių, nesijaudinkite. Iki 18 mėn. amžiaus jis tikrai turėtų pradėti savarankiškai vaikščioti.

Ryšys

– tai saugumo uostas, iš kurio vaikas išplaukia tyrinėti pasaulio. Palaikykite, stebėkite, būkite šalia. Jūsų buvimas – tai didžiausia dovana, leidžianti mažyliui išdrįsti, suklysti, bandyti dar kartą ir... augti.

Vaikšto tik laikydamasis už rankų, nenori pasileisti.

Skatinkite žengti laikantis tik už vienos rankos arba abiem rankomis laikykite už klubų ir leiskite jam bandyti žengti pirmyn. Iš pradžių gali sustingti ir nejudėti, nusileisti į keturpėdsčių padėtį, tačiau nesustokite ir nepraraskite vilties – vis bandykite. Kartais laikymasis už tėvų rankos yra daugiau moralinis aspektas. Taip pat galite duoti įsikibti į pliušinį žaisliuką – bandykite traukti žaisliuką į priekį ir galbūt mažylis pradės žengti pats.



Saugūs pasirinkimai kūdikiui

Pastebėjau – pasitariu

Nestandartinė kūdikio galvos padėtis, neįprastas judesys ar kūnelio asimetrija yra neįtarimas, o rūpestingas žingsnis į supratimą.

Pasitarti – tai ne abejoti savimi, o leisti sau pasirūpinti kūdikiu dar geriau. Kuo anksčiau bus pastebėtas tam tikras simptomas, tuo švelnesnis kelias į darnesnę raidą.

Keli orientyrai, padėsiantys geriau suprasti, kada pravartu pasitarti:

- Neropoja.
- Neina pristatomuoju žingsneliu palei baldus.
- Vaikšto ant pirštų galų.
- Nebando atsistoti.
- Nėra pincetinio griebimo reflekso – kūdikis neima smulkių daiktų nykščiu ir rodomuoju pirštu.



Mamos emocinė sveikata

Parengė
Pogimdyminės depresijos centras

Nėštumo metu ir po gimdymo moters organizme vyksta dideli fiziniai, socialiniai bei psichologiniai pokyčiai. Moteris tampa motina, atsiranda naujų uždavinių ir iššūkių, tarsi persvarstoma moters tapatybė, kuriamas naujas vidinis suvokimas apie save, kitus, santykius, prierašumą ir rūpinimąsi vaiku.

Mamos gerai savijautai įtakos gali turėti šie veiksniai:

Pirmosiomis valandomis po gimdymo kuriamas ryšys su vaiku. Tą laiką reikėtų stengtis būti niekieno netrikdomiems, šis laikas itin svarbus ir gali nulemti vėlesnę moters savijautą.

Žindymas. Jo metu išsiskiria oksitocinas – natūralus anti-depresantas, padedantis įjungti „motinstės apdovanojimo sistemą“ ir patirti pozityvių emocijų antplūdį būnant su mažyliu. Jei žindyti negalite, stenkitės turėti kuo daugiau oda prie odos kontakto.

Adekvatūs lūkesčiai sau – motinstė yra didelis gyvenimo pokytis. Tad svarbu duoti sau laiko, priimti įvairius savo jausmus.

Lėtas grįžimas į gyvenimą. Tyrimai rodo, kad pirmą mėnesį reikėtų niekur neskubant visiems kartu būti namuose ir praradus prieš naujo gyvenimo etapą.

Laikas sau. Nors mažylis apima visą mamą pasaulį, natūralu, kad jam augant mamai norisi atsiskirti, pabūti vienai, pailsėti.

Socialiniai santykiai. Tai vienas iš esminių veiksnių, turinčių didelę įtaką mamų emocijoms. Tyrimai rodo, kad norint gerai jaustis be galo svarbu turėti artimų socialinių santykių su kitomis moterimis, ypač jei jos turi vaikų, būti kartu ir dalytis savo patirtimi.

Artimieji – ne tik stebėtojai

Kiekvienas šeimos narys turėtų žinoti, kaip padėti pogimdyminės depresijos požymius patiriančiam artimajam, ir vertinti

emocinius sunkumus kaip visos šeimos patirtį.

1. **Įvertinti** pogimdyminės depresijos ir kitų psichikos sveikatos sutrikimų nėštumo metu ir po gimdymo rizikos veiksnius.
2. **Aptarti** patiriamus nerimo, depresijos ar kitų sutrikimų simptomus.
3. **Suprasti** savo, kaip šeimos nario, artimo, vaidmenį, įsitraukimo bei pagalbos galimybes.
4. **Pasitarti** dėl pagalbos šalia esančiai mamai ar tėčiui, patiriantiems psichikos sveikatos sunkumų.

Nemokama specialistų pagalba

Į kurį specialistą kreiptis?

- **Šeimos gydytojas** gali diagnozuoti ir gydyti lengvos ir vidutinės depresijos, nerimo, nemigos sutrikimus.
- Sveikatos priežiūros įstaigose taip pat dirba **medicinos psichologai**.
- **Psichiatras** gali oficialiai diagnozuoti visus psichikos ir elgesio sutrikimus bei skirti reikiamą gydymą vaistais.
- **Psichoterapeutas** turi platų supratimą apie žmogaus psichiką ir gali gydyti pacientus psichoterapiniais metodais.

Į kurią įstaigą kreiptis?

Nemokamą psichologinę pagalbą ir psichikos sveikatos paslaugas galima gauti:

- Psichikos sveikatos centre
- Visuomenės sveikatos biure
- Dienos stacionare
- Ligoninėje

Esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, skambinti 112.

Emocinė pagalba

Jei jauti emocinius sunkumus, gali kreiptis į emocinės paramos tarnybas, bendruomenes, pvz.: Pogimdyminės depresijos centrą, Tėvų liniją, Mamos liniją, „Programa Drauge“, „Namų mama“ ir kt.



MELIVA

Virtuali klinika

Šeimos gydytojas
tavo telefone



Kodėl verta rinktis virtualią kliniką?



Konsultacijos iš bet kurios vietos: namų, darbo ar kelionės.



Kasdien nuo 6 iki 22 val., įskaitant savaitgalius ir šventes.



Be išankstinės registracijos.



Atsakymas suteikiamas per 5 minutes.

Kaip naudotis?

Programėlę „Meliva Lietuva“ galima atsisiųsti iš „App Store“ arba „Google Play“.



WELEDA
baby

Natūrali
apsauga nuo
pat pradžios

„WELEDA“ VAIKIŠKOS LINIJOS PRIEMONĖS
SU MEDETKOMIS

MAITINA IR APSAUGO GLEŽNĄ JŪSŲ KŪDIKIO ODA
TINKA JAUTRIAI ODAI

