

NĖŠTUMO KALENDORIUS

KŪNAS. EMOCIJOS. SANTYKIS

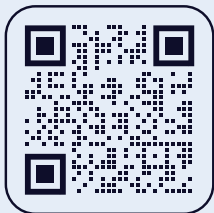




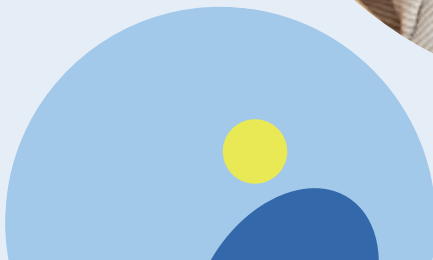
Pogimdyminės
depresijos centras

Pogimdyminė depresija nematoma, *bet labai tikra*

Skirkite paramą ar 1.2 % GPM
nemokamoms psichologo
konsultacijoms mamoms



www.pdcentras.lt





Atmintinių leidinys nėščiosioms

Turinys

Temų konsultantai:

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

Tiražas: 2026 m. pavasaris

Redaktorė Nida Vildžiūnaitė
Dizainas Domantė Čyžaitė
Viršelio piešinys Emilė Korsakienė
Maketavo Rita Dūdėnė
Tekstus redagavo Erika Merkytė-Švarcienė

© Leidėjas: VšĮ „Mediapressa“

Įmonės kodas 301815733

Mob. tel. +370 620 85 208

El. paštas info@nestumokalendarius.lt

WEB www.nestumokalendarius.lt

FB Nėštumo kalendorius

IG Nestumokalendarius

Leidėjai už reklamų turinį neatsako

2 Nėštumo medicinos priežiūra
3 Gydytojų komanda
4–5 Judėjimas ir sportas
6–7 Tyrimai, atliekami nėštumo metu
8 NIPT, PRISCA ar echoskopija?
10 Nėštumas ir skiepai
11 Nėščųjų diabetas
12 SOS būklės
13 Psichologinė pagalba
14 Vaisiaus judesių stebėjimas
15 Svorio pokyčiai

9 NĖŠTUMO MĖNESIAI

16–19 1-asis mėnuo
20 Mitybos racionas
21 Burnos ertmės sveikata

22–25 2-asis mėnuo
26 Nėščųjų anemija
28 Apie folio rūgštį
29 Magnis ir jo trūkumas

30–33 3-iasis mėnuo
34 Intymioji higiena

36–39 4-asis mėnuo
40 Dubens dugno raumenų stiprinimas

42–45 5-asis mėnuo
46 Kojų venų varikozė

48–51 6-asis mėnuo
52 Būsiam tėčiui
53 Mūsų šeimoje daugėja

54–57 7-asis mėnuo
59 Strijų masažas

60–63 8-asis mėnuo
65 Tinkama liemenėlė
66–69 9-asis mėnuo

PASIRENGIMAS GIMDYMUI

70 Gimdyti pasiruošę
71 Gimdyvės priežiūra ligoninėje
72 Ramybė laukiantis
73 Gimdymas ir tarpvietė
74 Gimdymo ženklai
76 Skausmo baimė
78 Kaip padėti gimdyvei?
80 Pagarbi ir ori gimdymo priežiūra
81 Gimdymo patirtis
82 Sklandesnei žindymo pradžia
84 Auksinės valandos
85 Jausmai po gimdymo
86 Vaikeliui rūpinasi abu
88 Saugus miego kraitelis
90 Pirmasis garderobas
91 Ekologija - prabanga ar būtinybė
92 Saugūs pasirinkimai
94 Naujagimio odele
95 Bambutės priežiūra
96 Kūdikio maudymas
98–99 Gimdyvės krepšelis
100 Kūdikio kraitelis

Nėštumo medicinos priežiūra

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

APNILANKYMAI	PAS GYDYTOJĄ JUMS BUS ATLIEKAMA	PASTABOS IR KITŲ SPECIALISTŲ K-JOS
Iki 12 sav. pabaigos 1 (pirmasis) apsilankymas	Pirmo apsilankymo metu: anamnezė; arterinis kraujo spaudimas; kūno masės indeksas; kraujo tyrimai dėl sifilio (RPR); ir ŽIV; šlapimo tyrimas; šlapimo pasėlio tyrimas besimptomėi bakterijai nustatyti. ▶ p. 6	Akušerio-ginekologo konsultacija, jeigu nėščiąją prižiūri šeimos gydytojas. Šeimos gydytojo konsultacija, jeigu nėščiąją prižiūri gydytojas akušeris-ginekologas. Odontologo, oftologologo konsultacija
13–28 sav. 2 apsilankymai	Antro apsilankymo metu (po 10–14 dienų) aptariami tyrimų rezultatai, įteikiama forma 113/a, kuri pildoma kiekvieno apsilankymo metu. Aptariami gyvenimo ir darbo sąlygų, žalingų įpročių bei smurto šeimoje klausimai. Kiekvieno apsilankymo metu: arterinis kraujo spaudimas, gimdos dugno aukščio matavimas nuo 20 sav., vaisiaus širdies tonų vertinimas nuo 20 sav., šlapimo tyrimas. 27–28 sav. Rh antikūnų nustatymas netiesioginiu Kumbso metodu, kai moters Rh (-), o vyro Rh (+). 24–28 sav. gliukozės toleravimo mėginys.	Gydytojas akušeris-ginekologas 18–20 sav. Tyrimas ultragarsu 18–20 sav. Jeigu randama Rh antikūnų, nėščioji siunčiama į perinatologijos centrą. Jeigu nerandama Rh antikūnų, 28–32 sav. suleidžiama anti-D imunoglobulino. Suleidus anti-D imunoglobulino toliau antikūnai netiriami.
29–40 sav. 2–3 apsilankymai	Kiekvieno apsilankymo metu: arterinis kraujo spaudimas, gimdos dugno aukščio matavimas, vaisiaus širdies tonų vertinimas, šlapimo tyrimas. 30 sav. išduodamas nėštumo ir gimdymo atostogų pažymėjimas. 32 sav. atliekami tyrimai: kraujo tyrimai (Hb, leukocitai, trombocitai, Ht), dėl sifilio (RPR), dėl ŽIV. Pateikiamas užpildyti Edinburgo pogimdyminės depresijos klausimynas. Nuo 36 sav. vaisiaus padėties vertinimas.	Gydytojas akušeris-ginekologas 35–37 sav. Nustačius vaisiaus sėdmenų pirmėigą, siūlomas išorinis vaisiaus apgręžimas – pirmą kartą gimdantioms suėjus 36 sav. Įvertinami naujagimių B grupės streptokoko (toliau BGS) infekcijos rizikos veiksniai, ištiriamas pasėlis BGS nustatyti. Aptariama vaisiaus judesių vertinimo svarba. Informuojama apie pogimdyminės depresijos atpažinimą ir pagalbos galimybes.
Suėjus 41 sav.	Kardiotokograma, tyrimas ultragarsu.	Primamas sprendimas dėl kito apsilankymo arba siūloma vykti į ligoninę.

Nėščiąjų sveikatos tikrinimas
Lietuvoje:



Gydytojų komanda

Kiekviena moteris nėštumo metu ir po gimdymo eina savo unikaliu keliu. Nesukubėk, rūpinkis savimi, o jei kas nors neramina – pasitark su medikais. Pagalba yra, ir tu jos verta. Prisimink, tavimi rūpinasi visa komanda – nebijok klausti, domėtis ir prašyti pagalbos.

*Nesukubėk,
rūpinkis savimi,
o jei kas nors
neramina – pasitark
su medikais.
Pagalba yra,
ir tu jos verta.*

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 gydytojo odontologo

- konsultacija ir burnos higienos procedūra.

Pagrindiniai specialistai:

Akušeris-ginekologas

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

Šeimos gydytojas

Rūpinasi bendra sveikata, ypač jei yra lėtinųjų ligų, gali prižiūrėti viso nėštumo metu.

Laboratorijos darbuotoja

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

Akušerė

Konsultuoja nėštumo klausimais, dalyvauja gimdyje, padeda žindymo pradžioje. Veda nėščiųjų kursus ir gali prižiūrėti mažos rizikos nėstumą.

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 nėščiųjų diabetui ar 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, burnos higienistas – dėl dantų būklės įvertinimo ir gydymo.

Po gimdymo:

Akušeris-ginekologas – apžiūra po 6–8 savaitių.

Šeimos gydytojas – tolesnė sveikatos priežiūra, nepamiršk rūpintis savo sveikata 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.

Psichiatrias – esant skundų dėl insomnijos, blogų minčių, depresijos simptomų. 3

Judėjimas ir sportas

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

I NĖŠTUMO TRIMESTRAS

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

Šio periodo tikslai:

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

Treniruočių įrašai I trimestriui:



II NĖŠTUMO TRIMESTRAS

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

Šio periodo tikslai:

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

Treniruočių įrašai II trimestriui:





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

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

Šio periodo tikslai:

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

Treniruočių įrašai III trimestru:



Kūnui lengviau atgauti buvusią formą, kai:

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

Pirmąsias 4 savaites po gimdymo:

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

Treniruočių įrašai po gimdymo:



Tyrimai, atliekami nėštumo metu

I trimestras

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

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



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

NIPT, PRISCA ar echoskopija?

Nėštumas – ypatingas etapas, kupinas ne tik džiaugsmo, bet ir rūpesčių dėl dar negimusio mažylio sveikatos. Vienas iš būdų laiku įvertinti, ar vaisius vystosi tinkamai, yra neinvaziniai genetiniai tyrimai. Tai saugūs ir patikimi metodai, padedantys įvertinti genetinę vaisiaus būklę nėštumo metu. Pastaruoju metu tokie tyrimai yra įprasta nėščiujų priežiūros dalis, nes didėja vyresnio amžiaus nėščiujų skaičius ir daugumą porų nori turėti kuo daugiau informacijos apie galimas rizikas dar nėštumo metu.

Nors tiek PRISCA, tiek NIPT, tiek ultragarso tyklas – įvertinti vaisiaus genetinę būklę, jų paskirtis ir tikslumas skiriasi. Tiksliausias šiuo metu priimanas atrankinis tyrimas yra NIPT – jis

leidžia itin patikimai (apie 99 %) nustatyti dažniausius chromosomų skaičiaus pakitimus, tokius kaip Dauno ar Edvardso sindromai. PRISCA testas, priešingai, neatsako tiesiogiai, ar vaisius serga, bet įvertina statistinę riziką (pvz., 1 iš 100), remdamasis nėščiosios kraujo rodikliais, echoskopijos duomenimis ir amžiumi. O ultragarsinis tyrimas leidžia tiesiogiai apžiūrėti vaisių ir įvertinti jo vystymąsi – jo metu galima pastebėti kai kuriuos požymius, susijusius su genetiniais sindromais, nustatyti vystymosi anomaliją, kurių kraujo tyrimai neparodo. Medikai pabrėžia, kad patikimiausias vaisiaus sveikatos įvertinimas pasiekiamas tik derinant kraujo tyrimus (PRISCA ar NIPT) ir echoskopiją.

5 dažniausi mitai apie genetinius tyrimus:

- 1 **Jei atlieku NIPT tyrimą, nebereikia jokios echoskopijos.**
Netiesa. Echoskopija būtina, nes parodo ir anatominius defektus.
- 2 **Tyrimai gali pakenkti vaisiui.**
Visi trys minėti metodai yra neinvaziniai ir saugūs.
- 3 **Jei tyrimas rodo padidėjusią riziką, vadinasi, vaisius serga.**
Ne. Padidėjusi rizika nereiškia diagnozės – tai tik statistinis įvertinimas. Diagnozei patvirtinti visada atliekami papildomi (diagnostiniai) tyrimai.
- 4 **NIPT parodo visus galimus genetinius sutrikimus.**
NIPT tiria tik dažniausias trisomijas ir kelis kitus sutrikimus – jis neapima visų galimų genetinių ligų.
- 5 **NIPT tyrimai skirti tik vyresnėms nėščiosioms.**
Tyrimai naudingi visoms moterims, nepriklausomai nuo amžiaus.

TYRIMAS	KADA ATLIEKAMAS?	KĄ PARODO?	TIKSLUMAS	AR BŪTINAS?
PRISCA	11-13 sav.	Apskaičiuoja statistinę chromosomų sutrikimų riziką pagal motinos kraujo rodiklius, echoskopijos duomenis ir nėščiosios amžių.	Vidutinis (85%)	Ne, jei atliekamas NIPT
NIPT	nuo 9 sav.	Nustato dažniausias vaisiaus chromosomų trisomijas (pvz., Dauno, Edvardso, Patau) iš motinos kraujo. Taip pat leidžia sužinoti vaisiaus lytį.	Labai aukštas (99%)	Pasirinktinai
Echoskopija (1 tr.)	11-13 sav.	Įvertina vaisiaus anatomiją, galimus vystymosi defektus ir kai kuriuos genetinių sindromų požymius (pvz., sprando raukšlės storį).	Priklauso nuo specialisto	Būtina visoms

„Panorama“ neinvazinis prenatalinis tyrimas (NIPT)



- 01 Tyrimas iš motinos kraujo – saugus tiek mamai, tiek kūdikiui
- 02 Atliekamas nuo 9 nėštumo savaitės
- 03 Nustato dažniausias genetines ligas
- 04 99 % tikslumas – vienas tiksliausių NIPT tyrimų
- 05 Leidžia sužinoti vaiko lytį
- 06 Nereikia specialaus pasiruošimo

Tyrimą galima atlikti šeimos klinikose ir express klinikoje „Meliva“

meliva.lt



Nėštumas ir skiepai

Dvejonės, ar laukiantis saugu skiepytis, kamuoja ne vieną būsimą mamą. Netylant polemikai apie skiepus, Europoje kasmet fiksuojama apie 15 tūkst. kokliušo atvejų, iš kurių vidutiniškai 9 baigiasi mirtimi. Visi jie – vaikų iki 3 mėnesių amžiaus grupėje.

Kokios vakcinos yra saugios? Vakcinos skirstomos į gyvąsias ir negyvąsias vakcinas. Gyvosios vakcinos nėščiosioms nerekomenduojamos (vėjaraupių ar geltonojo drugio), o negyvosios vakcinos (stabligės, difterijos, kokliušo, gripo, erkinio encefalito) yra visiškai saugios. Iš negyvųjų vakcinų nėščiosioms nerekomenduojama skiepytis tik žmogaus papilomos viruso vakcina.

„Iš esmės, nėščiosioms ne tik galima, bet ir reikia skiepytis. Daugybę metų trukę klinikiniai tyrimai parodė, kad negyvosios vakcinos neturi jokio neigiamo poveikio mamai, vaisiui ar nėštumo eigai“, – ramina „Affidea“ grupės „Endemik“ klinikų šeimos gydytoja Elena Šukė.

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras primena, kad Lietuvoje nėščiosios valstybės biudžeto lėšomis skiepijamos dviem vakcinomis. Viena iš jų – sezoninio gripo vakcina, skirta

nėščiosios, vaisiaus apsaugai ir naujagimio apsaugai nuo gripo, iki jį patį bus galima apsaugoti skiepijant. Antroji vakcina – nuo kokliušo apsaugo ne tik būsimą mamą, bet ir naujagimį.

Nėščiųjų skiepijimas nuo gripo jau žinomas ir suprantamas daugumai. Nuo 2010–2011 m. nėščiųjų skiepijimas gripo sezonu Lietuvoje pradėtas finansuoti valstybės lėšomis, tačiau aktyviau skiepyti nėščiąsias pradėta tik nuo 2014 m. rudens įgyvendinant Pasaulio sveikatos organizacijos inicijuotą projektą TIP Flu. 2023–2024 m. gripo sezonu Lietuvoje jau yra paskiepyta 1 119 nėščių moterų (apie 5,6 proc. visų nėščiųjų).

Kokliušo vakcina valstybės biudžeto lėšomis skiepijamos nėščiosios nuo 2023 m. gegužės 9 d. Pagal Lietuvos akušerių ginekologų draugijos rekomendacijas, šia vakcina turi būti skiepijama kiekvieno nėštumo metu 27–36 nėštumo savaitę.

Nėštumas ir gripas. E. Šukė atkreipia dėmesį ir į vieną labiausiai rekomenduojamą skiepų nėščiosioms – sezoninę gripo vakciną. Nėščiosios dažniau susergera sunkiomis gripo formomis, būna hospitalizuojamos, o paskiepytos mamos apsaugo ne tik save, bet ir mažylį, kuriam imunitetas perduodamas per placentą ir motinos pieną. Gydytoja papildo, kad įprastai kūdikiai nuo gripo skiepijami tik nuo 6 mėnesių, o tokiaime ankstyvame amžiuje gripo infekcija yra itin pavojinga.

Kokliušas. „Kokliušas sukelia nevaldomus kosulio priepuolius, nuo kurių net šonkauliai gali lūžti. Liga yra itin pavojinga, todėl pagal patvirtintą vakcina-

cijos tvarką šis skiepas rekomenduojamas visiems. Problema, jog dažnas nežino, kad skiepo apsauga tęsiasi tik 10 metų, o norint apsaugoti reikalinga revakcinacija. Ji yra ypač svarbi nėščiosioms, nes kokliušas labiausiai „taikosi“ į itin pažeidžiamą naujagimių kategoriją, – apie ligą ir jos prevenciją primena gydytoja. Lietuvoje vaikai nuo kokliušo skiepijami nuo 2 mėnesių, tačiau vakcinacijos schema susideda iš kelių skiepų. Dėl to tikrasis imunitetas susiformuoja apie ketvirtą, penktą gyvenimo mėnesį. Norint apsaugoti naujagimį, vienintelis kelias yra pasiskiepyti mamai. Kokliušo vakcina – nėščiosioms. Skiepai nuo kokliušo yra labiau svarbūs ne dėl nėščiųjų, o dėl naujagimių sveikatos. Besilaukiančių moterų sergamumas kokliušu nesiskiria nuo šios ligos paplitimo tarp kitų moterų. Didžiausią žalą kokliušas daro naujagimiams ir kūdikiams, ypač iki 6 mėn. amžiaus, nes jų imunitetas yra silpnas, o jie itin imlūs šiai infekcijai.

Nėščiosios skiepijamos trivalente difterijos, stabligės ir kokliušo vakcina, kuri papildomai apsaugo dar nuo dviejų ligų, labai pavojingų naujagimiams, tačiau retesnių nei kokliušas. Vakcina yra negyvoji, todėl ligos sukelti negali ir yra saugi nėščiosioms.

Europos šalys rekomenduoja nėščiosioms pasiskiepyti nuo kokliušo ir tai nurodo nacionalinėse imunoprofilaktikos programose. Pasaulio sveikatos organizacija pabrėžia, kad nėščiųjų skiepijimas yra efektyvus apsaugant nuo kokliušo naujagimius, kurie yra per jauni skiepams.

Dėl nėščiųjų skiepijimų rekomenduojama kreiptis į savo šeimos gydytoją arba nėštumą prižiūrintį ginekologą.

Nėščiujų diabetas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nustačius ND, būtisite nukreipta endokrinologo konsultacijai.

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

Mityba

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

Fizinis aktyvumas

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

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

Glikemijos stebėjimas

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

Insulinas

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

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

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

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

SOS būklės

Parengta akušerės Dovilės Vilkės pagal Lietuvos specialistų rekomendacijas.

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

POŽYMAI	KAIP ELGTIS?
PYKINIMAS AR VĖMIMAS (NVP), trukdantis valgyti ar gerti skysčius	<ul style="list-style-type: none">● Pranešti prižiūrinčiam gydytojui, kai NVP lengvas.● Vykti į ligoninę, kai NVP vidutinis ir sunkus (vemiamą 10 ir daugiau k. per dieną).
PADIDĖJĘS KRAUJOSPŪDIS (AKS) (≥ 130/90 mmHg ir daugiau)	<ul style="list-style-type: none">● Vykti nedelsiant, jeigu yra dar bent vienas preeklampsijos požymis (žr. apačioje).● Matuoti kraujospūdį (du kartus, tarpas bent 6 val.), pranešti prižiūrinčiam gydytojui.
NEAPIBRĖŽTAS SKAUSMAS PILVO SRITYJE IR NEGIMDINIO NĖŠTUMO POŽYMAI	<ul style="list-style-type: none">● Vykti nedelsiant, jei yra negimdinio nėštumo požymių (1-2 nėštumo mėnesį): išblyškimas, drebulys, šaltas prakaitas, dažnas paviršutinis kvėpavimas, dažnas pulsas, troškulys, silpnumas ir kt.
PREEKLAMPSIJOS POŽYMAI	Tai preeklampsijos požymiai <ul style="list-style-type: none">● Skausmas pakaušyje, kaktos srityje.● Neaiškus matymas, „masytės“.● Viršutinės vidurinės pilvo dalies ar dešinio pašonkaulio skausmai.● Mažas šlapimo kiekio išsiskyrimas.
PRIEŠLAIKINIO GIMDYMO POŽYMAI	Iki 22 sav. - persileidimas , 22-37 sav. - priešlaikinis gimdymas. NETIKĖTAI GREITAS GIMDYMAS: atraukite duris, likite ten, kur esate, leiskitės ant grindų, pasiklokite ką nors minkšto, leiskite kūdikiui gimti. KŪDIKIUI UŽGIMUS: sušildykite prie nuogo kūno, palikite virkštelę, išsikvieskite greitąją medicinos pagalbą.
SUSILPNĖJĘ, SURETĖJĘ (dvigubai ar daugiau), IŠNYKĘ VAISIAUS JUDESIAI	<ul style="list-style-type: none">● Vykti į ligoninę, kad specialistai įvertintų vaisiaus būklę. Kaip skaičiuoti judesius ► p. 14
PATINĘ AUDINIAI	<ul style="list-style-type: none">● Pranešti gydytojui.● Vykti nedelsiant, jei tinimas stiprus (ypač veido srityje), pradeda skaudėti galvą, pakyla kraujospūdis - tai preeklampsijos požymiai.
STIPRUS NIEŽĖJIMAS (padų, delnų, viso kūno)	<ul style="list-style-type: none">● Pasakyti gydytojui, kad galėtų skirti papildomus tyrimus dėl intrahepatinės nėsčiųjų cholestazės.

SOS nėštumo metu:



Psichologinė pagalba

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAI	Užsiėmimai, savitarpio paramos grupės, nemokamos anoniminės psichologo konsultacijos visose savivaldybėse.	POGIMDYMINĖS DEPRESIJOS CENTRAS www.pdcentras.lt	Klasikinės ir inovatyvios psichosocialinės paslaugos tėvams, patiriantiems psichikos sveikatos sunkumų laukiantis ir susilaukus kūdikio.
PSIHIKOS SVEIKATOS CENTRAI www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis	Teikia medicinos psichologo, psichiatro konsultacijas, atlieka diagnostiką. Nemokamai, be siuntimo.	NAMŲ MAMA www.namumama.lt	Saugi mamų bendrystė visoje Lietuvoje, kai mama, išgyvenanti sunkų etapą, sulaukia palepinimo, paramos, pagalbos iš kitų mamų, gyvenančių kaimynystėje.
BENDRUOMENINIAI ŠEIMOS NAMAI www.metodiniscentras.lt/kompleksines-paslaugos	Organizuoja ir (ar) teikia kompleksines paslaugas šeimai savivaldybės teritorijoje.	ANKSTUKŲ PAGALBOS LINIJA tel. +370 699 80008 www.padeduaugti.lt www.ankstukai.lt	Paramos ir emocinės pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms ankstuko, ir internetinės mamų savanorių konsultacijos.
TĖVŲ LINIJA tel. +370 800 90012 www.tevulinija.lt	Psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams.	DULŲ ASOCIACIJA www.dula.lt	Individuali emocinė ir fizinė pagalba moterims ir šeimoms nėštumo, gimdymo metu ir po gimdymo.
MAMOS LINIJA laiskaimamai@mamoslinija.lt www.mamoslinija.lt	Anoniminė emocinė parama el. laiškais, skirta mamoms, išgyvenančioms motinystės melancholiją.	DRAUGE www.programadrauge.lt	Savanorių ilgalaikė emocinė parama tėvams, išgyvenantiems sunkų etapą.
KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS www.neplanuotasnestumas.lt	Kompleksinė, tęstinė pagalba patiriant su nėštumu susijusias krizes.	ASOCIACIJA „GANDRAS“ www.kudikionetektis.lt	Kompleksinė psichosocialinė ir socialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio.
PAGALBOS MOTERIMS LINIJA tel. +370 800 66366 www.pagalbosmoterimslinija.lt	Emocinė pagalba moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus.	TU ESI www.tuesi.lt	Informacija nutikus savižudybės krizei ir ieškant pagalbos sau ar kitam.

Melancholija ar depresija.
Kaip atpažinti?



Vaisiaus judesių stebėjimas

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

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

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

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

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

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

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

Būtina kreiptis į gydytoją įtarus, jog:

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

JUDESIŲ POBŪDIS

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

Kaip skaičiuoti ar stebėti vaisiaus judesius?

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

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

Svorio pokyčiai

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

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

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

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

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

Saldumynų poreikis labai išauga nepakankamai išsimiegojus ir pailsėjus.

Paprastas svorio stebėjimo principas:



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

Normalų kūno masės priaugį nėštumo metu sudaro:

Vaisius	3-4 kg
Vaisiaus vandenys	1 kg
Gimda	1 kg
Krūtys	0,5 kg
Placenta	0,5-1 kg
Pagausėjęs kraujas	1,5 kg
Kiti skysčiai	1,5 kg
Padidėjusi raumenų ir skysčių masė	2-3,5 kg
Riebalinis audinys	2,5 kg

Jeigu kūno masė didėja per greitai, įvertinkite:

- suvartojamo maisto kiekį ir racio- no įvairovę,
- suvartojamų skysčių kiekį,
- valgymo reguliarumą,
- savo dienos režimą, miego trukmę, energijos kiekį.

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

Dėmesio!

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

Pirmieji žingsniai:

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

MĖNUO

Nėščioji

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

Paleidusi išorės triukšmą, išmoksitė girdėti savo kūną, žinosite, ko jam reikia, o tai neabejotinai pravers viso nėštumo ir gimdymo metu. Pabendraukite su būsimo vaikiu, raskite laiko knygai, atkreipkite dėmesį į savo mitybą. Laukiantis organizmas yra jautresnis, todėl reikėtų vengti kenksmingų maiste esančių medžiagų: pesticidų likučių, GMO, sunkiųjų metalų, dirbtinių maisto dažiklių, kvapiklių ir skonio stipriklių. Maistas turi būti ir vertingas, ir skanus. ▶ p. 20 Įsidėmėkite, **ko valgyti ir gerti nepataria** mitybos ir sveikatos specialistai:

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

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

Leonardas da Vincis

Glikemijos kontrolei, esant gestaciniam diabetui, daugeliu atvejų (80-90 proc.) pakanka gyvensenos įpročių korekcijos. ▶ p. 11

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

Partneris

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

1

2

3

4

5

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Kaip auga kūdikis?

1

S A V A I T Ė

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

2

S A V A I T Ė

PANAŠUS Į LUNARIJOS AUGALO SĖKLĄ!

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

3

S A V A I T Ė

PANAŠUS Į LOTOSO SĖKLĄ!

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

4

S A V A I T Ė

ILGIS APIE 1 MM, BEVEIK KAIP AGUONOS GRŪDELIS!

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

6

7

8

9

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

Šį mėnesį svarbu

1-ojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

- Paklaus, kaip jaučiatės
- Teiraisis paskutinių mėnesinių datos
- Klaus ligų istorijos
- Nėštumą patvirtins ultragarsiniu tyrimu
- Skirs gerti folio rūgštį, bent po 400 µg kasdien ▶ p. 28

Klausimai specialistui:

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

Nėštumo požymiai

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



Geresnei savijautai aš:

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

Ką galiu padaryti

- Sportuoti nėštumo ritmu ▶ p. 4
- Atsisakyti žalingų įpročių, jei reikės, ieškoti pagalbos
- Užsiregistruoti pas gydytoją ginekologą
- Apskaičiuoti gimdymo datą
- Pasisverti; vėliau kas savaitę
- Stebėti suvartojamo kofeino kiekį
- Numatyti vizitą pas odontologą, kad įvertintų burnos sveikatą ▶ p. 21

Nėštukės malonumai

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

Kitos mamos žinutė

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

Mitybos racionas

Nėštumo metu išauga ne tik kalorijų, bet ir vitaminų, mineralinių medžiagų bei mikroelementų poreikis. Remiantis tyrimų duomenimis, nėščiosios Lietuvoje vartoja per mažai daržovių, grūdinių produktų, per daug baltymų ir cukraus. Nustatyta, kad dažniausiai besilaikiančiųjų racione stokojama kalcio, geležies, cinko, vitaminų A, C ir D bei folio rūgšties. ▶28 p.

Racioną turėtų sudaryti:

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

Atsargiai! Nėštumo metu nepatartina:

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

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

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

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

Atkreipkite dėmesį:

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

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

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

Burnos ertmės sveikata

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

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

Kokias odontologines procedūras galima atlikti nėštumo metu?

Jei nėra skubios pagalbos būtinybės,

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

Kaip pasireiškia nėščiųjų burnos ertmės ligos?

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



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

www.rgclinic.lt



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

Ar yra kokių nors nėščiųjų padėtų lengvinančių odontologinių naujovių?

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

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



Burnos priežiūros plano pavyzdys:

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

2

M Ė N U O

Nėščioji

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

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

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

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

Tačiau yra daug ir nuo moters priklausančių veiksnių. Tai:

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

Žalingi įpročiai

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

Narkotinės medžiagos sukelia struktūrinius pakitimus vaisiaus galvos smege-

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

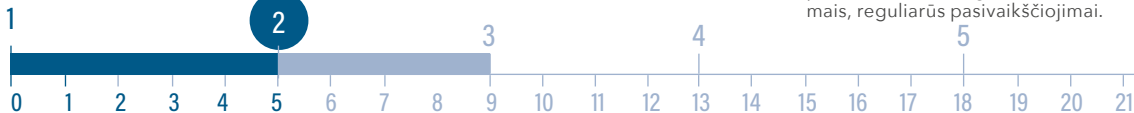
Rūkymas nėštumo metu siejamas su dėmesio koncentracijos, skaitymo ir rašymo problemomis.

Mes gimstame iš meilės. Meilė yra mūsų motina.

Rumi

Partneris

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



Kaip auga kūdikis?

5

S A V A I T Ė

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

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

6

S A V A I T Ė

ILGIS APIE 2-4 MM, BEVEIK KAIP ŽIRNELIS!

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

7

S A V A I T Ė

ILGIS APIE 5-13 MM, BEVEIK KAIP MĖLYNĖ!

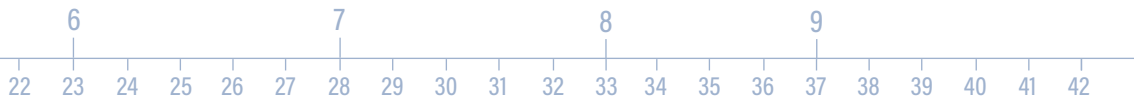
Galūnės ima kremzlėti, o nervai plinta į kojas. Per virkštelės kraujagysles ima tekėti kraujas, aprūpina gemalą deguonimi ir maistinėmis medžiagomis. Kasa ima gaminti hormoną insuliną, o kepenys – raudonuosius kraujo kūnelius. Širdis ima atsiskirti į 4 kameras ir plaka apie 150 k./min. greičiu. Pasitelkus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

8

S A V A I T Ė

ILGIS APIE 14-22 MM, BEVEIK KAIP VYŠNIA!

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



Šį mėnesį svarbu

2-ojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

- Pamatuos kraujospūdį
- Apskaičiuos KMI
- Atliks bendrą kraujo tyrimą
- Nustatys kraujo grupę
- Nustatys kraujo Rh
- Paskirs šlapimo tyrimą ▶ p. 6
- Paskirs šlapimo pasėlio tyrimą
- Tirs glikemiją nevalgius veninėje plazmoje ▶ p. 11

Klausimai specialistui:

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

Galimi organizmo pokyčiai

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



Geresnei savijautai aš:

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

Ką galiu padaryti

- Pirmą kartą apsilankyti pas gydytoją
- Pasirinkti nuolatinį nėštumą prižiūrusiantį specialistą
- Saugoti kojų venas nuo varikozės ▶ p. 46
- Jei planuoju atlikti genetinius tyrimus, užsiregistruoti iš anksto ▶ p. 8
- Sužinoti, kiek priklauso atostogų darbe
- Preliminariai apskaičiuoti išmokas, numatyti išlaidas
- Įvertinti finansinę padėtį bent 1 metus po gimdymo

Nėštukės malonumai

- Pirmoji ultragarso nuotrauka
- Knyga lovoje
- „Labas rytas“ naujam šeimos nariui
- Terapija tinkama mamai ir mažiukui
- Sveiki ir skanūs desertai
- Kvėpavimo pratimai nerimui malšinti

Kitos mamos žinutė

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

Nėščiųjų anemija

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

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

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

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

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

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

Svarbu atkreipti dėmesį, kad maiste geležis esti dviejų formų:

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

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

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

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

Maisto produktai, turintys daug geležies:



„Meliva“ laboratorija – patikimi tyrimai Jums ir Jūsų mažyliui



Mūsų laboratorijos – vienos didžiausių bei moderniausių šalyje, veikiančios Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje bei Šiauliuose.

Kasdien tiriamė pacientų mėginius iš visos Lietuvos bei užtikriname aukštą kokybę kiekviename žingsnyje, pasitelkdami modernias technologijas.



Vaikai – ypač jautri pacientų grupė, kurios fiziologija sparčiai kinta. Augančiam organizmui svarbu nuolat stebėti bei palaikyti subalansuotą vitaminų ir mikroelementų kiekį, kad būtų užtikrinta tinkama vaiko raida, stiprus imunitetas ir gera savijauta.

Pažangūs profilaktiniai kraujo tyrimai leidžia įvertinti bendrą vaiko sveikatos būklę, stebėti fizinę brandą bei laiku pastebėti galimus sveikatos trūkumus.

Vaiko ištyrimo programos padeda įvertinti:

- mikroelementų ir vitaminų kiekį
- skydliaukės veiklą
- kitų organizmo sistemų funkcijas

Galite rinktis ištyrimo programą pagal vaiko amžių ir poreikius:

Maksimali
programa

Vidutinė
programa

Minimali
programa

meliva.lt

*Kraujo paėmimo paslauga įskaičiuota.

Apie folio rūgštį

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

Gydytoja dietologė Barbora Jarašūnė:

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

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

Nėštumo laikotarpiai

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

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

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

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

Mityba

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

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

Magnis ir jo trūkumas

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

Magnio trūkumo požymiai:

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

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

Magnis nuo 18 nėštumo savaitės gali padėti:

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



Vaizdo įrašas „Ką žinoti apie magnį“:

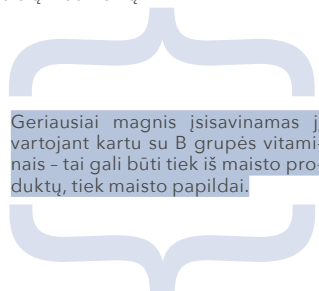
Kur slepiasi magnis

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

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

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

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



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

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

Magnis ir jo trūkumas

KUR SLEPIASI MAGNIS?

ŽALIOS LAPINĖS DARŽOVĖS



ŠPINATAI
BUROKĖLIŲ LAPAI
KALE SALOTOS
PAPRASTOS LAPINĖS
SALOTOS

RIEŠUTAI IR SĖKLOS



MOLIŪGŲ SĖKLOS
ANAKARDŽIAI
ŽEMĖS RIEŠUTAI
MIGDOLAI
SEZAMŲ SĖKLOS

PUPELĖS IR LĖŠIAI



SOJOS
BALTOSIOS PUPELĖS
JUODOSIOS PUPELĖS
RAUDONOSIOS PUPELĖS
LĖŠIAI

VAISIAI IR DARŽOVĖS



VASAROS SEZONU ŠVIEŽI
VAISIAI IR DARŽOVĖS:
AVOKADAI, BANANAI
FIGOS, BROKOLIAI

ŽIEMOS METU
DŽIŪVINTI VAIŠIAI:
FIGOS, SLYVOS
ABRIKOSAI, DATULĖS
RAZINOS

GRŪDAI



RUDIEJI RYZIAI
BOLIVINĖS BALANDOS;
SOROS
GRIKIAI

ŽUVIS IR JŪRŲ GĖRYBĖS



SKUMBRĖ
TUNAS
LAŠIŠA
MENKĖ
PLEKŠNĖ

3

MĖNUO

Nėščioji

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

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

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

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

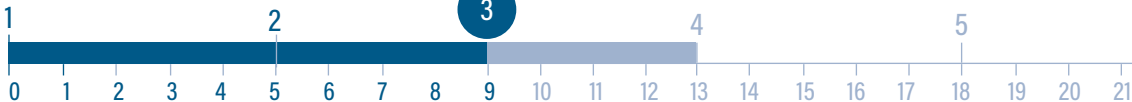
Partneris

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

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

Deepak Chopra

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



Kaip auga kūdikis?

9

S A V A I T Ė

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

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

10

S A V A I T Ė

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

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

11

S A V A I T Ė

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

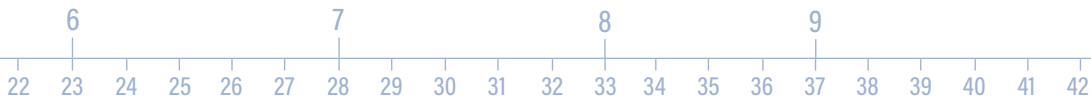
Pilvo ertmėje jau atsirado kiaušinės ar sėklidės, pradeda formuotis išoriniai lytiniai organai. Šios savaitės pabaigoje jau susidaro visi gyvybiškai svarbūs organai ir jie, išskyrus plaučius, pradeda funkcionuoti. Rankų ir kojų pirštai dar sujungti plėvele, galūnės atrodo trumpos ir plonos, kadangi dar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

12

S A V A I T Ė

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

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



Šį mėnesį svarbu

3-jojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

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

Klausimai specialistui:

- Esant reikalui pasikonsultuoti su specialistais: okulistu, dermatologu, endokrinologu ir kt.
- Kam ir kada galima skambinti, SOS atveju ► p. 12

Galimi organizmo pokyčiai

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



Geresnei savijautai aš:

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

Ką galiu padaryti

- Atlikti šlapimo ir kraujo tyrimus
- Atlikti vitamino D tyrimą
- Dėvėti natūralaus pluošto apatinius
- Apskaičiuoti, kiek išgeriu skysčių
- Į mitybą įtraukti daugiau daržovių
- Išjungti patalpų kondicionierius
- Kada ir kaip pranešite artimiesiems?
- Apsilankyti pas šeimos gydytoją
- Apsilankyti pas odontologą ► p. 21

Nėštukės malonumai

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

Kitos mamos žinutė

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

Intymioji higiena

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

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

Prausimosi priemonės

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

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

Nusausinimas

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

Apatiniai drabužiai

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

Higieniniai įklotai

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

Intymiosios higienos servetėlės

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

intymiajai higienai, galite labai sudirginti odą ir gleivinę.

Mityba ir vaistai

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

Infekcijos požymiai

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

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

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

clinically
pH
5.5
tested

sebamed®



INTYMI HIGIENA prasideda nuo tinkamo pH 3,8

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

4

MĖNUO

Nėščioji

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

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

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

Kartais motinystės galia pranoksta gamtos įstatymus.

Barbara Kingsolver

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

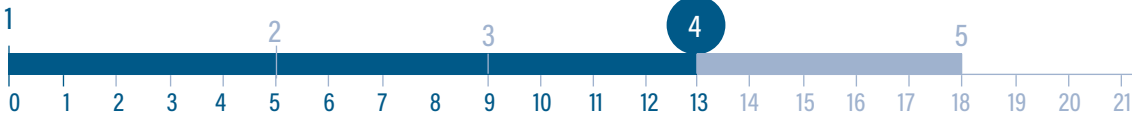
tarp įkvėpimo ir iškvėpimo, kol patogus nekvėpuoti. „Be to, vaizduotės sukelti vaizdiniai paveikia mūsų mintis ir emocijas beveik taip pat, o kartais net stipriau nei išoriniai dalykai“, – sako joga mokytoja Irena Strazdienė. Mintyse galite sau sakyti: „Mano kvėpavimas lygus, ramus, įprastas... aš rami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

Partneris

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

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

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



Kaip auga kūdikis?

13

S A V A I T Ė

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

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

14

S A V A I T Ė

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

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

15

S A V A I T Ė

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

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

16

S A V A I T Ė

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

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

17

S A V A I T Ė

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

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



Šį mėnesį svarbu



Pas gydytoją

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

Klausimai specialistui:

- Esant reikalui pasikonsultuoti su specialistais: okulistu, dermatologu, kardiologu ir kt.
- Pasitarti dėl omega 3 riebalų rūgščių vartojimo
- Jei jaučiate emocinę įtampą, patiriate stresą, kankina baimė, pasikalbėkite su psichologu ▶ p. 13

Galimi organizmo pokyčiai

- Galvos skausmas ar net migrena
- Užgulta, pabrinkusi nosis, galbūt ir nedidelis kraujavimas
- Apvalėjantis juosmuo
- Kojų sunkumas, didesnis veninis spaudimas ▶ p. 46

Geresnei savijautai aš:

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

Ką galiu padaryti

- Ir toliau vartoti folio rūgštį
- Įsigyti kompresines pėdkelnes, jei venos silpnesnės
- Informuoti darbdavį
- Užsiregistruoti į nėščiųjų pamokėles
- Kaip kalbėti su vyresniais vaikais? ▶ p. 53
- Atlikti 11-14 sav. būtiną tyrimą ultragarsu
- Telefone išsisaugoti svarbiausius gydytojų numerius
- Apsvarstau, ar noriu sužinoti vaiko lytį
- Pradedu galvoti apie vardus
- Įsilieju į saugias mamų grupes internete

Nėštukės malonumai

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

Kitos mamos žinutė

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

Dubens dugno raumenų stiprinimas

Žmogaus organizmas yra vientisa visuma, o dubens dugno raumenų stiprinimas naudingas žmogaus sveikatai ne mažiau nei kitų kūno raumenų stiprinimas. Vertėtų jus pradėti stiprinti ne tik ieškant pagalbos, bet ir profilaktiškai, nes silpnas dubens dugno raumenynas gali sukelti begales sveikatos problemų.

Po gimdymo ši sritis dažnai būna silpnesnė, mažiau koordinuota ir gali sukelti įvairių disfunkcijų.

Todėl labai svarbu nėštumo metu ir po gimdymo reguliariai stiprinti, mobilizuoti ir atpalaiduoti dubens dugno raumenis.

Kodėl dubens dugnas silpnėja?

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 žemyn;
- gimdymo metu raumenys ir jungiamieji audiniai išsitempia, tarpvietė gali plyšti ar būti atlikta epiziotomija.

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

Dubens dugno raumenis sudaro keturi raumeniniai sluoksniai, kurių kiekvie-

nas turi savą funkciją. Šiuos raumeninius sluoksnius turi kiekviena moteris ir vyras – tai delno dydžio ir storio raumenų rezginy, jungiantis gaktikaulį ir stuburgalį bei vieną sėdynkaulį su kitu.

Šie raumenys žmogaus organizme atlieka labai svarbias funkcijas: užtikrina šlapinimosi bei tuštinimosi kontrolę, lemia seksualinės funkcijos kokybę ir prisideda prie liemens korseto kontrolės, todėl drąsiai galima teigti, kad dubens dugnas yra taisyklingos žmogaus laiky-senos pagrindas.

Dubens dugno raumenys labai svarbūs kiekvienai besilaukiančiai moteriai

Hormonai

Nėštumo metu moters organizme natūraliai padidėja hormono relaksino išsiskyrimas, ypač pirmajame trimestre, jo koncentracija išlieka didesnė iki pat gimdymo. Relaksinas atlieka svarbų vaidmenį ruošiantis gimdymui – jis atpalaiduoja dubens raiščius, minkština jungiamuosius audinius ir didina sąnarių paslankumą, kad būtų lengviau išsiplėsti gimdymo takams. Tačiau šie

hormoniniai pokyčiai turi ir šalutinį poveikį: dėl padidėjusio audinių elastingumo sumažėja dubens dugno stabilumas, o tai skatina dubens dugno raumenų disbalansą ir silpnėjimą. Dėl relaksino poveikio dubens dugno raumenys tampa mažiau atsparūs apkrovoms, jiems sunkiau palaikyti vidaus organų padėtį, kontroliuoti šlapinimąsi ar užtikrinti tinkamą raumeninį atsaką fizinės veiklos metu. Šis fiziologinis atsipalaidavimas kartu su augančio vaisiaus spaudimu padidina riziką vystytis šlapimo nelaikymui ar dubens organų nusileidimui tiek nėštumo metu, tiek po gimdymo.

Dubens dugno raumenų mankštą ypač rekomenduojama atlikti nėštumo metu ir net iki jo, kad gimdymas būtų lengvesnis, sumažėtų plyšimų tikimybė, būtų užkertamas kelias dubens dugno raumenų disfunkcijoms atsirasti. Treniuojamas dubens dugno raumenynas yra daug stipresnis ir elastingesnis.

Iki 35 nėštumo savaitės rekomenduojama atlikti dubens dugno raumenyno stiprinimo ir atpalaidavimo pratimus, o nuo 35 nėštumo savaitės – tik dubens dugno raumenų atpalaidavimo pratimus.

Kaip atpažinti, kad dubens dugnas silpnas?

- Nepavyksta valingai įtempti raumenų arba įtempusi jaučiate labai silpną atsaką.
- Jaučiate, kad negalite ilgai išlaikyti raumenų suspaudimo.
- Tarpvietės, makšties tempimo ar spaudimo pojūtis einant, stovint ar ilgiau būnant vertikaloje padėtyje.
- Nėra „įsitraukimo į vidų“ pojūčio bandant aktyvuoti dubens dugno raumenis.

Reguliariai ir taisyklingai atliekami dubens dugno raumenų pratimai jau po mėnesio gali teigiamai paveikti jūsų savijautą.



Atrask subalansuotą švarą!

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

SUDĖTYJE NĖRA:

optinių baliklių,
kvapiklių,
peroksido,
dažiklių,
fosfatų.



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

Įsigykite
www.ringuva.lt



5

MĖNUO

Nėščioji

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

Emocinė savijauta

Labai svarbi vaisiaus raidai ir besilau-

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

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

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

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

Besilaukiančios mamos patirtas ilgalaikis stresas siejamas su vaiko struktūriniais smegenų pakitimais, o ilgalaikės neigiamos emocijos veikia ir intelektinius vaiko gebėjimus“, – perspėja neu-rologė Vitalija Gresevičienė.

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

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

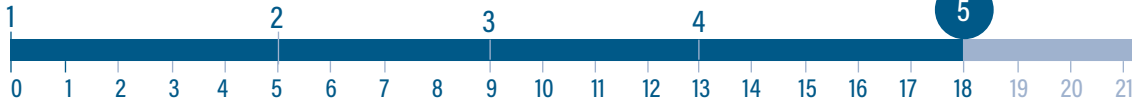
Dorothy Canfield Fisher.

Partneris

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

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

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



Kaip auga kūdikis?

18

SAVAITĖ

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

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

19

SAVAITĖ

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

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

20

SAVAITĖ

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

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

21

SAVAITĖ

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

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

22

SAVAITĖ

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

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

6

7

8

9

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

Šį mėnesį svarbu

5-ojo nėštumo mėnesio atmintinė

Pas gydytoją

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

Klausimai specialistui:

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

Galimi organizmo pokyčiai

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

Geresnei savijautai aš:

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

Ką galiu padaryti

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

Nėštukės malonumai

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

Kitos mamos žinutė

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

Kojų venų varikozė

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

Rizikos veiksniai:

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

Nėštumo metu

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

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

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

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

Kaip gydoma kojų venų varikozė?

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

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

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

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



TAVO KOJŲ SVEIKATAI IR KOMFORTUI

Lioton 1000[®]
(heparino natrio druska)

MAZGINIAM VENŲ ĮŠIPLĖTIMUI IR JO
SUKELIAMOMS KOMPLIKACIJOMS GYDYTI



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



SUTEIKIA MALONŲ VĖSINIMO POJŪTĮ.



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

LI-110-6-2025_MFLOW

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

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

Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie LR SAM el. paštu NepageidaujamaR@vkt.lt arba kitais būdais, nurodytais jos interneto svetainėje www.vkt.lt

Reklama paruošta 2025 m. gruodžio mėn.

www.lioton.lt

**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**



6

M Ę N U O

Nėščioji

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

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

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

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

Tik laimingoje šeimoje auga laimingi vaikai.

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

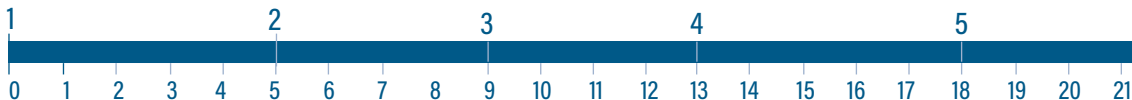
laipsniškai didėjančio pilvo, svorio centras pasislenka aukščiau ir į priekį dėl gimdos ir krūtinių padidėjimo.

Partneris

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

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

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



Kaip auga kūdikis?

23

SAVAITĖ

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

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

24

SAVAITĖ

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

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

25

SAVAITĖ

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

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

26

SAVAITĖ

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

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

27

SAVAITĖ

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

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

6

7

8

9

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

Šį mėnesį svarbu

6-ojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

- Aptarsite tyrimų rezultatus
- Pamatuos kraujospūdį
- Paprašys pasisverti
- Paskirs šlapimo tyrimą ▶ p. 6
- Pamatuos gimdos dugno aukštį
- Įvertins vaisiaus širdies ritmą
- Paskirs gliukozės toleravimo tyrimą ▶ p. 11

Klausimai specialistui:

- Pasitarti dėl maisto papildų vartojimo ▶ p. 28
- Rekomendacijos dėl mikroelementų ir vitaminų tyrimo kartu su bendru krauju tyrimu

Galimi organizmo pokyčiai

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

Geresnei savijautai aš:

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

Ką galiu padaryti

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

Nėštukės malonumai

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

Kitos mamos žinutė

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

Būsimam tėčiui

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

Pasiruošimas tėvystei

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



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

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



Pakankamai geras tėtis

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

- 1 Tėčiai (11–79 % tiriamųjų), priklausomai nuo pasirinktų tyrimo me-

todų) patiria panašius simptomus kaip ir nėščioji: jaučiamas pykinimas, apetito ir nuotaikų kaita, tinsta kojos, priaugama svorio ir pan.

- 2 Tėčiai taip pat patiria pogimdyminę depresiją (apie 4–10 %). Depresija dažnai būna ir pašlijusių poros santykių priežastis.
- 3 Tapus tėčiu hormonų pokyčiai gali inicijuoti ar papildyti smegenyse vykstančius pokyčius. Moterims smegenų pilkosios masės pokyčiai vyksta jau nėštumo metu, o tėčiams pokyčiai užfiksuoti 2–4 ir 12–16 savaitėmis po kūdikio gimimo. Kuo daugiau laiko praleidžiama su kūdikiu juo rūpinantis, tuo labiau suaktyvėja už tėvystę atsakingos smegenų sritys. Vaikų turintys vyrai yra labiau pasiruošę apsaugoti savo vaiką, taip pat ir kitų vaikus.
- 4 Galimybė išeiti vaiko priežiūros atostogų ir jų metu gauti piniginę išmoką padeda tėčiams aktyviau įsitraukti į rūpinimąsi vaiku ir patirti tėvystės teikiamą džiaugsmą.
- 5 Vaikai augant pravartu dalyvauti pozityvios tėvystės mokymuose. Tyrimais nustatyta, kad tai yra efektyvus būdas gauti vaikui auklėti reikalingų žinių ir tėvystėje taip reikalingo palaikymo.
- 6 Kuo daugiau tėtis įsitraukia į veiklas su kūdikiu ar jau paaugusiu vaiku, tuo labiau keičiasi vyro organizme tėvystę skatinantys hormonai (daugėja laimės hormonu vadinamo oksitocino, testosterono, kortizolio pokyčiai padeda reaguoti į kūdikio verkimą ir pan.). Ir atvirkščiai: kuo labiau keičiasi tėvystei reikalingų hormonų pusiausvyra, tuo labiau tėčiai yra linkę įsitraukti į tėvystės veiklas.

Mūsu šeimose daugēja

Šeimos laukiate dar vieno vaikelio? Teks pagalvoti ir apie vyresnēļ (-ē). Vaikui broliu ar seserš gimimas - vienas didesnių gyvenimo išbandimų (literatūroje vadinamas „pirmagimio nukarūnavimu“)! Nuo mūsu, saugusijuų, prieklausu, kaip padēsime vaikui tokį šeimos pokyčių išgyventi. Dar daugiau: broliu, seserų santykiai yra ar bent jau turētų, galētų trukti ilgaisiais, būtū ypatingi, padētū užtikrinti kiekvieno jų gerovē ir sēkmingā perējimā j saugusijuų pasauli.

1 Pokalbis šeimosē. Šeimosē laukiant antro vaikelio vyresnēļ (-ei) gali kilti daugybē klausimū. Pvz. ar mamai skauda, kai vaikelis juda ar spardosi; kas yra gimdymas ir pan. Kalbēkite su vaiku ramiai, pagal amžiu tinkamais ir suprantamais žodžiais. Jeigu sudētinga patiems paaiškinti, pasinaudokite vaikams skirtomis **knygomis**. Kelios rekomendacijos: „Nuostabi tikra istorija apie tai, kaip tu atsiradai“, „Ketvirtadienį: knyga broliams ir sesēm“.

Planuojant gimdyti ligoninėje būtina su vaiku aptarti, kas juo (-a) pasirūpins, kol mama ir tētis bus išvykē. Jeigu vyresnēlis (-ė) dar gana mažas, būtū gerai, kad prižiūrintis suaugusysis (seneliai, auklė ir kt.) papabtū šeimosē bent kelias dienas iki gimdymo, pajustū šeimos ritmā, būtū laiko visiems apsiprasti. Vaiko saugumo jausmā stiprina pasikartojantys dalykai, tai, kā jį(-s) gali nuspėti, prognozuoti, pavadinkime juos ritualais ar šeimos tradicijomis. Kylančius vaiko jausmus (jaudulys, nerimas, nekantrumas ir t. t.) reikia priimti pagarbiai ir su jais išbūti (galima pasidalyti savo jausmu: „Idomu, kaip tavo mamai su tēčiu sekasi? Jau ir man rūpi sulaukti žiniu.“; galima atspindėti vaiko jausmā: „Jau norētum, kad mama su tēčiu grįžtų? Be jų namai kaip ne namai, tiesa?“). Vaiku besirūpinantis suaugusysis gali pasiūlyti priimtinų būdų tuos jausmus išveikti (išeiti j laukā, piešti, žaisti, užsiimti rankdarbiais, pasikalbėti ir pan.).

2 Ruoštis vaikelio sutikimui drauge. Laukti vaikelio visiems bus ramiau, jeigu pavyks įtraukti vyresnēļ (-ē) j bendras veiklas.

- Kartū peržiūrēkite turimus ar išrinkite naujus rūbelius. Juos lygindami ir dēliodami galite prisiminti, kad „ir tu toks mažas buvai“, „kai tavēs laukēme, taip pat iš anksto ruošēmės“. Pakvieskite prisidėti surenkant lovytę, klojant patalēlius.
- Vaikelio vardo rinkimas yra svarbus ir galētū būtū smagus užsiēmimas. Jeigu jums priimtina, leiskite vaikui pasirinkti iš dviejų jums patinkančių vardų, padiskutuokite, kodėl rinktūsi vienā ar kitā. Tikėtina, kad bus „laimėk-laimėk“ rezultatas: vyresnēlis (-ė) jausis turintis balso teisē, svarbus, o jums bus pagalba

apsisprendžiant.

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

3 Prisiminimai. Vyresnēlio (-ės) regresas laukiant ar jau sulaukus vaikelio yra natūralus ir dažnas (77,7 % tyrime dalyvavusių vyresnių broliu ir sesių patyrē regresā). Mažesni vaikai gali pradėti kalbėti kaip lēliukai, prašyti, kad juos maitintumētė, lipti j kūdikio lovytę, apsišlapinti ir pan. Leiskite papūti tuo mažutēliu: dažniau imkite ant rankų, apkabinkite, lai paguli kūdikio lovelėje. Jeigu vėl ima elgtis kaip didelis (-ė), pastebēkite tai, pasidžiaukite: „O, nupiešei man piešinį? Kas čia? Papasakok.“

4 Dovanos. Galite nustebinti savo vyresnēļ (-ē) miela dovanelė, kuriā mažoji sesutē ar mažasis broliukas dovanoja kaip lauktuvytę. Galite vaizdžiai vaikui parodyti, kad jūs širdyje meilēs užteks ir jam (-ai), ir kūdikiui. Galite padaržinti ir žodžiais, būtinai įterpdami savo vaiko vardā: „Tu visada būsi mūsų pati mylimiausia Dorotėja visame pasaulyje. Mums tu tokia vienintelė! Mes visada būsime tavo mama ir tētis.“

Vyresnēliai dažnai skaudžiai išgyvena palankynas, nes staiga visas dėmesys nukrypsta j kūdikį. Vyresnēļ (-ē) pradžiuginti jū **nuoširdus dėmesys, sveikas skanēstas ar mažas smulkmēnelē**. Svečiams girdint pasidžiaukite savo vyresnēliu (-e), kad jį(-s) jaustūsi matomas, svarbus, mylimas.

M Ė N U O

Nėščioji

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

sakančius apie produktų gamybą ir nenaudojančius pavojingų medžiagų.

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

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

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

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

Kūdikio atėjimas simboliškai reiškia naują gyvenimą.

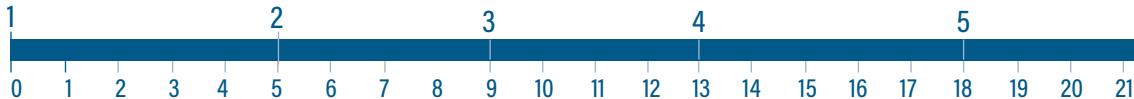
Psichologė Sigita Valevičienė

Partneris

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

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

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



Kaip auga kūdikis?

28

SAVAITĖ

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

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

29

SAVAITĖ

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

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

30

SAVAITĖ

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

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

31

SAVAITĖ

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

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

32

SAVAITĖ

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

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

6

7

8

9

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

Šį mėnesį svarbu

7-ojo nėštumo mėnesio atmintinė

Pas gydytoją

- Išduos nėštumo ir gimdymo atostogų pažymėjimą
- Paskirs kraujo tyrimą
- Pamatuos kraujospūdį
- Teiraisis apie emocijų savijautą ir atliksite Edinburgo pogimdyminės depresijos testą, www.pdcentras.lt. ▶ p. 13, 85
- Paskirs šlapimo tyrimą
- Pamatuos gimdos dugno aukštį

Klausimai specialistui:

- Dėl nemokamos psichologo konsultacijos įstaigoje.
- Dėl dantų higienos ar gydymo ▶ p. 21
- Pasirūpinti dubens dugno stiprinimu

Galimi organizmo pokyčiai

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

Geresnei savijautai aš:

- Su meile stebiu neįtikėtinai besikeičiantį kūną
- Lepinu save maistingu ir sveiku maistu
- Padedu partneriui suprasti save, komunikuoju apie jauseną ir norus
- Skiriu dėmesio besitempiančiai odai, maitinu ją aliejais ▶ p. 59
- Dairausi gražios ir praktiškos suknelės, kuri tiks ne tik nėštumo pabaigoje, bet ir žindymo laikotarpiu ▶ www.9menesiai.lt
- Judu daug, bet saugiai ir atsargiai ▶ p. 5
- Mėgaujuosi nesvarumu būseną, kol plaukioju baseine

Ką galiu padaryti

- Atlikti gliukozės toleravimo tyrimą (nepamiršti atsinešti porą citrinos griežinėlių) ▶ p. 7
- Pateikti prašymą „Sodrai“
- Atlikti kraujo tyrimą
- Atlikti šlapimo tyrimą
- Užsiregistruoti į baseiną
- Užsiregistruoti 3D arba 4D ultragarsiniam tyrimui
- Įsigyti nėščiosios liemenėlę ▶ p. 65
- Suplanuoti pagrindinius mokymus nėštumo atostogų laikui

Nėštukės malonumai

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

Kitos mamų žinutė

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



Bio-Oil®

35 metai, 4 novatoriški
odos priežiūros produktai.



Strijų masažas

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

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

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

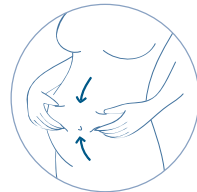
pamaitina odą A ir E vitaminais, skatina ląstelių atsinaujinimą. Odai prižiūrėti ir pamaitinti pakaks nesudėtingų, bet reguliarių atliekamų procedūrų:

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

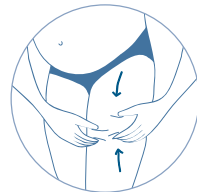
Kol pilvukas nedidelis, jungiamuosius audinius labai gerai atpalaiduoja ir kraujotaką stimuliuoja žaibomasis masažas po kontrastinio dušo ▶ 1 ir 2 pav. Nykščiu ir rodmuoju pirštu švelniai suimkite nedidelį odos kiekį ir patempkite nuo savęs. Taip pažnaibykite visą pilvo sritį, šonus, šlaunis, sėdmenis,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

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

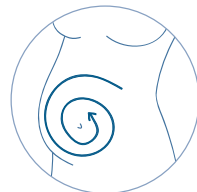
Kada kreiptis į specialistus. Gali būti, kad nesimant prevencijos priemonių strijų išryškės vėliau, todėl po gimdymo labai svarbu toliau prižiūrėti odą. Atsiradus strijų siūloma kreiptis į kūno priežiūros specialistą, kuris rekomenduos individualiai parinktus gydymų procedūrų kompleksą. Kol strijos dar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



▶ 1



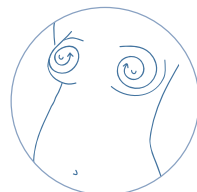
▶ 2



▶ 3



▶ 4



▶ 5



MĒNUO

Nešciojī

Per šiuos nēštumo mēnesius jau pajutote, kaip gera jaustis patogiai, jaukiai ir graīžiai. Atrodytū, kad tai netgi suteikia papildomū jēgū! Treītajame nēštumo trimestre sparījai didējant pilvkuvī tenka iēškoti naujū aprangos sprendimū.

Apie žindymā. Tai įdomu!

- Kā tik gimēs naujagimis puikiai girdi ir uīzuodīžia savo mamā.
- Mamos pienas gali būti net keliū atspalviū: melsvas, gelsvas, žalsvas ar rausvas. Ir visa tai normalu.
- Pieniū kāminti sunaudojami 25 proc. kūno iīstekliū, o smegenims reikia 20 proc.
- Nukarusias krūtīs lemia ne žindy-

mas, bet pokyīčiai nēštumo metu, gravitacija, rūkymas, didelis svorio netekimas.

- 1 ml mamos pieno yra iki 5 mln. imuniteto lāstelīū, sauganīū naujagimio organizmā.
- Kūdikiui susirgus, per seiles krūtjje esantys receptoriai siunīia signalā mamai apie vaikelio sveikatos būklē, kad j kovā būtū pasiūstos imuninēs lāstelēs.
- Neiīneīiotuko mamos pienas savo sudētimi skiriasi nuo iīneīioto naujagimio susilaukusios mamos pieno. Viskas tam, kad padētū brēstī smegenims ir stiprētū regējimas.
- Krūtys turi termoreguliacinē savybē ir atitinkamai jū temperatūra gali keliais laipsniais pakilti arba nukristi, kad suīildytū ar atvėsintū naujagimī.
- Ant rudojo laukelio esantys iīskilimai, vadinami Montgomerio liaukomis, skleidīžia kvapā, labai panaīū j amniono skystj, kuriame gyveno vaikelis.
- Specialūs mamos pieno oligosacharidai maitina vaikelio žarnyno gerāšias bakterijas. Daugybē metū mokslininkai nesuprato šiū specialīū angliavandeniū paskirties, nes kūdikio organizmas jū net nepasīsavina.

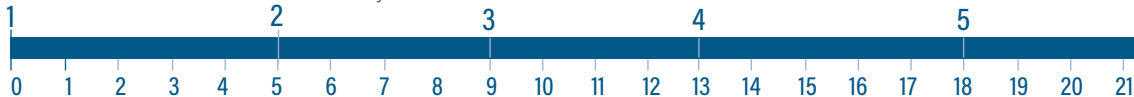
POILSIS. Darykite pertraukēles, lengvus kūno tempimus, atsipalaiduokite. Jei jūšū darbas sēdimas, ilgai nebūkite vienoje padētyje, nekryžiukite kojū. Taip pat nepartartina ilgai stovēti. Jei norisi prigulti, dabar pats geriausias laikas tai padaryti. Dabar jūšū organizmas dirba didesnēs apkrovos režimu, tad turite pakankamai ilsētīs dienā ir iīsimiegoti naktj.

Jeī problemā galima iīsprēsti, vadinasi, nėra jokio reikalo dēl jos jaudintīs. Jeī problema neiīsprendījama, jaudintīs dēl jos beprasmiška.

Dalai Lama

Partneris

Svarbiausias jūšū vaidmuo pirmaisiais mėnesiais – uītikrinti saugumā. Moteriai būtina jaustis saugiai, kad galētū ramiai iījausti emocinj mamos ir vaiko santykj, kuris yra svarbus prieraīšimo pagrindas, leidījantis suprasti ir atlipti kūdikio poreikius. Moters smegenys ir psichika keiīiasi labiau nei bet kada, padidējēs jautrumas reikalingas tam, kad moteris gebētū iki smulkmenū iīsklausyti ir suprasti savo vaikā. Jokiū priekaiīštū dēl per didelio nerimo, kylanīū baimiū, abejoniū. Tik palaikymas, pagyrimai, paskatinimas, nuraminimas ir pagalba. Neabejokite, greitai viskas stos j savo vėzes. Pradīžia gali būti kupina neīzinomybēs, taīiau žinokite, kad nėra tobulū sprendimū, yra tokie, kurie tinkami būtent jums. Investuokite j judviejū santykius: svarbu pripaīžinti savo emocijas, atpaīžinti tikruosius poreikius, kalbētīs, iīsakyti, iīgirsti kitā, drauge sprēsti sunkumus. Kas gali padēti, jei emociškai nesate artimi ar dar nespējote tokio ryīio sukurti? Visada tinkamas laikas pradėti po žingsnelj, nēštumas – labai palankus laikas.



Kaip auga kūdikis?

33

S A V A I T Ė

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

34

S A V A I T Ė

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

35

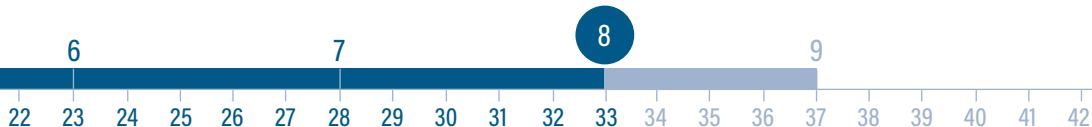
S A V A I T Ė

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

36

S A V A I T Ė

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



Šį mėnesį svarbu

8-ojo nėštumo mėnesio atmintinė

Pas gydytoją

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

Klausimai specialistui:

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

Galimi organizmo pokyčiai

- Gimdos susitraukimai, nestiprūs sukietėjimai
- Maudimas pilvo apačioje, strėnose
- Padidėjęsios krūtys, o jų oda plonėja, matosi venų tinklas
- Patinę viso kūno audiniai
- Kraujuojančios, paburkusios dantenos

Geresnei savijautai aš:

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

Ką galiu padaryti

- Laikas pradėti mėgautis kūdikio kraitelio pirkiniais. [@monipa_](#) yra lietuvių gamintojų namai, kuriuose gimsta išskirtiniai natūralaus audinio patalėliai ir kiti gaminiai kūdikiams. Daugiau ► p. 88
- Pradėti stebėti ar skaičiuoti vaisiaus judesius ► p. 14
- Numatyti, kas prižiūrės vyresnius vaikus, kai važiuosiu gimdyti
- Pagalvoti, kas padėtų po gimdymo
- Su vyresniais vaikais kalbėti apie laukiamus pokyčius ► p. 53

Nėštukės malonumai

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

Kitos mamos žinutė

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

baboo®

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

Ramina, drėkina bei apsaugo:

- ☑ Suskirdusius spenelius
- ☑ Išsausėjusią 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



Tinkama liemenėlė

Kokia yra gerai parinkta nėščiosios ir žindymo liemenėlė?

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

Svarbu žinoti:

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

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

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

Kaip pasirinkti liemenėlę?



9mėnesiai.lt

Didžiausias liemenėlių pasirinkimas ir profesionali konsultacija būsimai mamai



▶ 1



▶ 2



▶ 3

Mus rasite:

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

Dirbame:

I-VI 10.00-20.00, VI 10.00-18.00

www.9mėnesiai.lt

MĒNUO

Nēščioji

Nēštuma pabaigoje streso hormonu līgis moters smegenyse ir toks auksts, lyg per ītemptas pratybas. Jie nesukelia nepakeliamo emocionālā ietampas, jū poveikis ir kitoks – jie skatina besilaukiančā moterj būti budriā dēļ savo saugas, mitybos ir aplinkos. Moteris gali jaustis išsīblašķiusi, užmarši, pasinērusi j asmeninius reikalus. Žinoma, kiekvienos moters reakcija j aplinkā prieklauso nuo jos psihologinēs būklēs ir gyvenimo jvykiū, tačiau per nēštumā pakitusios tikrovēs priēžastys ir biologinēs.

Galima teigti, kad „līzdo sukimas“ ir viena pirmujū motinišķos intucijas apraišķu, kuriā dar labiau patirsite gimus kūdikui. Tai nesāmoningas jausmas elgtis taip, kad kuo geriau būtj pa-

tenkinti kūdikio poreikiai. Neurologai jrodē, kad vienas iš gimdymo metu išsiskiriančujū hormonujū ir motinystēs hormonas, „liepiantis“ motinoms rūpintis savo kūdikiais. Jei panorote atlikti generalinē tvarkā, nepamiršķite keliujū atsargumo taisykliju:

- Venkite kelti sunkius daiktus.
- Jei prireiks lipti ant kopēčiju, tegul tai atlieka kitas ūeimos narys. Nerizikuokite. Jūsujū pusiausvros pojūtis ūiuo metu ir pasikeitēs.
- Nepersitempkite ir nepervarkite. Padarykite tik tai, kas būtina. Dažnai ilsēkitēs ir tausokite jēgas gimdymui bei naujagamio priēžiurāi.
- Deleguokite darbus kitiems ūeimos nariams. Nēštumas – bene vienintelis metas gyvenime, kai darbus skirstyti kitiems galite ramia sāžine.

Jei turite vyresnijū vaikujū, organizuokite „pagalbos tarnybā“ – naujos pareigos vaikams suteiks pasitikējimo savimi ir jje jausis jvertinti. Užrašykite savo mažuš norus – namujū fējos ir burtininkai trauks ir pildys jūsujū užgaidas su malonumu!

Nesijaudinkite, jei tvarkytis nenorite. Kai kuriose ūeimose atsakomybe ir namujū tvarkymosi instinktu labiau pasižymi vyras. Leiskite jam tai daryti, mokykitēs paleisti paprastujū dalykujū kontrolē. ūis gebējimas neabejotinai praverčia, kai tenka gyventi be plano, be aišķios dienotvarkēs ir nuolatiniame kisme. Gimus mažuļiui bus visokiū akimirkujū, kartais kirbēs abejonēs, kokujū mažuļiui palankiausiajū sprendimā priimti. Sakoma, kad mamos ir vaiko santykis pirmiausia ir emocionis. Kūdikio poreikiai kinta kiekvienā sekundē. To neįmanoma išmokti pamokose ir suprasti

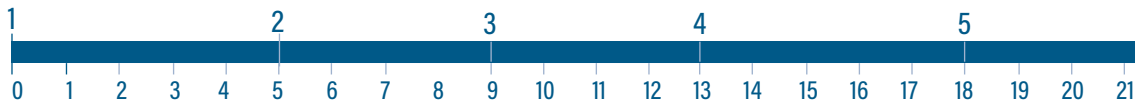
protu, galima tik išgyventi nuolatinis emocionis santykius ir leisti sau ramiai mokytis suprasti savo vaikā. Jūsujū intucija ilgame motinystēs kelyje bus geriausias kelrodis. Pasitikēkite savimi, vaiku ir savo partneriu. O jei pasitaikys dienu, kai pasitikējimo trūks, nenusiminkite. Prisiminkite, kad naujiems dalykams išmokti visada reikia laiko, ir duokite sau jo tiek, kiek tik reiks.

*Gyvenimas prasidējo
nuo pabudimo ir
savo mamos veido
išimylējimo.*

George'as Eliotas

Partneris

Jūsujū mažuļis jau labai greitai išvys jį pasaulj! Labai gali būti, kad mama jau pavargo nuo nēštumo, bet kartu ir bijo gimdyti. Rūpinkitēs, kad kasdien abu maksimaliai pailsētumēte priēš bet kada prasidēsiantj didjijū jvykj. Jei sunku suprasti, koks jūsujū vaidmuo gimdyme, gali padēti jsvaizdavimas, kad tinkamiausia gimdymui aplinka tokia, kurioje ji galētj mylētis. Pagalvokite, kā galite padaryti, kad kuo labiau sukurtumēte pasitikējimo, ramybės kupinā atmosferā. Ar padēs jūsujū pasitikējimas, savitvarda, ramūs, bet tvirti palaikymo žodžiai, nesīblašķymas, susitelkimas, dėmesingumas, prieblanda, tylūs garasai ir kt. Jei svarstote, kad moteris gimdys viena ar su kitu asmeniu, pakalbēkite apie tai ir pasirūpinkite, koku būdu ji galētj užtikrinti sau galimybē kuo labiau atsīpalaiduoti.



Kaip auga kūdikis?

37

S A V A I T Ė

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

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

38

S A V A I T Ė

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

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

39

S A V A I T Ė

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

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

40

S A V A I T Ė

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

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

6

7

8

9

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

Šį mėnesį svarbu

9-ojo nėštumo mėnesio atmintinė



Pas gydytoją

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

Suėjus 41 sav.:

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

Galimi organizmo pokyčiai

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

Geresnei savijautai aš:

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

Ką galiu padaryti

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

Gimus kūdikiui reikės

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

Kitos mamos žinutė

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

Mano jausmai

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

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

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

Kaip padėti sau?

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

Mano 9-asis mėnuo.

DĖMESINGUMAS LAUKIANTIS. Apie dėkingumą

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

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

Gabrielė Germanavičienė „Dėmesinga tėvystė“

Praktinė užduotis „Apie dėkingumą“

www.nestumokalendarorius.lt/demesingumas-laukiantis



Gimdyti pasiruošę!

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

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

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

Rinkdamiesi mokymus, atsižvelkite į:

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

Bijau plyšti!

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

Dubens dugno raumenys – tai toks dažnai su hamaku lyginamas raumenų grupių junginys, kuris kabinasi prie kryžkaulio, sėdimųjų kaulų, gaktikaulio ir kuris laiko visus vidaus organus – taip pat ir gimdą su kūdikiu, placenta bei vaisiaus vandenimis. Taigi nenuostabu, kad jų tonusas nėštumo metu kiek nusilpsta. Savo raumenis galite pajusti sulaukiama šlapimą (to daryti dažnai nerekomenduojama), atlikdama jau gerai žinomus Kėgelio pratimus – tiesa, ne visas grupes. Todėl ir nėštumo metu bei po jo (ir šiaip gyvenime, tiesą sakant) labai naudinga bent keletą kartų apsilankyti pas savo darbą išmanančią kineziterapeutę, išmanančią šios kūno vietos ypatumus, kad ji padėtų tuos raumenis pajusti, suprasti, kaip galima juos įtempti, ir kaip – labai svarbu! – atpalaiduoti. Tai labai svarbu, kadangi gimdant raumenys turi būti ne kieti, o lankstūs, tamprūs, maksimaliai atvertų kelių kūdikiui ir vėl grįžtų į savo pradinę padėtį. Apie tarpvietės sveikatą, jos išsaugojimą gimdymo metu, atsistatymą po jo anglų kalba informacijos tikrai daug – ir knygos, ir tinklalaidės, ir įrašai socialiniuose tinkluose, galima gilintis savaitėmis ir mėnesiais. Čia pateikiu keletą dėmesio vertų nuorodų: www.rachelreed.website, www.evidencebasedbirth.com.

Paskaita apie tarpvietės sveikatą:



Gimdyvės priežiūra ligoninėje

Ligoninėje po gimdymo personalas rūpinasi ne tik naujagimiu, bet ir jumis. Dažniausiai būna 2-3 vizitacijos per dieną - ryte ir vakare. Kiekvieno apsilankymo palatoje metu gydytojas ar akušerė įvertina bendrą jūsų būklę. Jei pajustumėte nerimą keliančių požymių (labai silpna, kraujuojaite itin gausiai ir pan.) kitu paros metu, visomet kreipkitės į budintį personalą.

Nereikia išsigąsti, jei pirmąją parą po gimdymo pakiltų kūno temperatūra. Ją sukelia staigus kraujagyslių ir limfagyslių prisipildymas. NK pataria: jei temperatūra laikosi ilgiau nei parą, pasakykite gydytojui, kadangi tai gali būti infekcijos požymis.

Po gimdymo jausti silpnumą yra visiškai normalu - organizmas neteko daug skysčių, galbūt gimdėte ilgai ir nemiegojote visą naktį, išvargino sąrėmių skausmai. Dabar svarbiausia kuo daugiau ilsėtis: miegoti, kai naujagimis miega, staigiai nesikelti iš lovos, kad nesisuktų galva. NK pataria: jei pajuto silpnumą jau atsistojusi, pasistenkite iš karto sėsti ant grindų - taip išvengsi-

te griuvimo ir galimo susižalojimo. Po gimdymo gali tinti kojos, nes vis dar veikia kraujagysles atpalaiduojantys hormonai. Tūnimas gali kankinti ir dėl gimdymo metu sulašintų skysčių kiekio. NK pataria: radusi laiko gulėdama lovoje palaikykite kojas pakeltas, stenkitės dažnai pajudinti per čiurnos sąnarius, kelius.

Gali būti, kad jusite neregulius gimdos susitraukimus, panašius į sąrėmius ar menstruacinį skausmą, tai normalu. NK pataria: dažnai glauskite naujagimį prie krūties ir žindykite pagal poreikį.

Ar greitai gyja žaizda, atsiradusi sušiuvus tarpvietę, lemia organizmo sąvybės, kraujotaka ir priežiūra. Vidutiniškai ji sugyja per 2 savaites, o siūlai ištirpsta per mėnesį. Tarpvietės vieta turi būti švari, sausa ir nedirginama. NK pataria: pirmosiomis paromis labai tinka šaltas kompresas. Jei labai skauda, paprašykite žvakutės nuo uždegimo, anestetinio tepalo.

Po cezario pjūvio operacijos gali tinti kojos, nes buvo sulašinta daug skysčių, niežėti odą (ypač veido), krėsti drebulys, pykinti. Tai turėtų praėti per kelias valandas, iš organizmo pasišalinus vaistams. Tvarstis keičiamas praėjus 24 val. po operacijos. Vėliau tvarstį galima keisti tuomet, kai jis susitępa ar sušlampa arba, jeigu yra poreikis, kas dvi dienas. Kai kurios moterys gali jausti penkis skausmą - jis atsiranda dėl oro, patekusio į pilvo ertmę operacijos metu. Gali būti jaučiamas galvos skausmas arba skausmas, tinimas dūrio vietoje, bet tai yra retesnės komplikacijos, pasireiškiančios po spinalinio ar epidurinio skausmo malšinimo būdo. Galvos skausmas turėtų išnykti per 72 val. po operacijos, bet gali trukti ir 5 paras. Tuo tarpu nugaros skausmas turėtų išnykti per kelias savaites. NK pataria: reko-

menduojama dėvėti laisvus, patogius, natūralaus audinio drabužius. Skausmą pjūvio srityje gali sumažinti diržas, jį galima juostis kitą dieną po operacijos. Dėl patiriamų skausmų galite prašyti skausmą malšinančių vaistų.

Labai svarbi emocinė savijauta

Gali skambėti keistai, bet pagimdžius jaustis perdėta jautriai yra normalu. Ši savijauta dar vadinama *baby blues* - motinystės melancholija. Kaip staiga ji užėjo, taip ir pranyks.

Po gimdymo ir didžiulio hormonų persitvarkymo pirmosiomis dienomis nuotaikų kaita yra neišvengiama.

Jei tokie pojūčiai tęsiasi ilgiau nei dvi savaites, jei apima beprasmybės jausmas, perdėtas rūpinimasis vaiku (negalite net trumpam atsipalaiduoti ir užmigti, bijote, kad jis nustos kvėpuoti, ir pan.) arba atvirščiai - nenoras juo rūpintis, atstūmimas, apatija ir kiti čia neišvardyti jums neįprasti jausmai, tai gali būti ankstyvieji depresijos po gimdymo požymiai. Iki 15 proc. jaunų mamų patiria šį negalavimą. Psichologai, psichoterapeutai ar psichiatrai neabejotinai padės, tik reikia į juos kreiptis.

Niekada nepamirškite - kad ir kaip norėtusi rūpintis TIK kūdikiu, pirmiausia pasirūpinkite savimi, kadangi jūsų emocinė būsena stipriai veikia kūdikio esamą ir net būsimą sveikatą! Todėl be jokios sąžinės graužaties mylėkite ir tausokite save, jūs labai reikia mažyliui!

SOS mamai, naujagimiai
po gimdymo:



Ramybė laukiantis

Nėštumas – tai laikotarpis, kai keičiasi kūnas ir viduje bunda nauja tapatybė. Moteris ima laukti, jaudintis, tikėtis, planuoti, svajoti, nerimauti. Ieško atsakymų, kaip pasiruošti gimdymui, kaip likti ramiai, kai aplink – tiek skirtingų nuomonių ir patarimų. Vienas iš būdų sustiprinti pasitikėjimą savimi – turėti šalia palaikančią, patyrusią moterį – dūlą.

Kas yra dūla?

Dūla teikia visapusišką emocinį, informacinį ir fizinį palaikymą – tai švelnus lydėjimas per nėštumą, gimdymą ir laikotarpį po jo. Ji nedalyvauja priimtiniuose mediciniuose sprendimuose. Dulos vaidmuo – būti šalia ir padėti moteriai, kartu ir jos partneriui jaustis saugiai.

DULA GALI:

Padėti pasiruošti gimdymui – kalbėti apie baimes ir lūkesčius, sudaryti gimdymo planą, aptarti galimus scenarijus, praktiškai pasiruošti gimdymui.

Būti šalia gimdymo metu – palaikyti šeimos pasirinkimuose, priminti kvėpavimo technikas, padėti keisti pozas, atlikti masažą, naudoti nemedikamentines skausmą malšinančias priemones ar tiesiog palaikyti už rankos, padėti partneriui atrasti geriausius būdus įsi-

traukti į procesą ir padėti gimdyvei.

Palaikyti po gimdymo – aptarti gimdymo patirtį, padrašinti žindymo pradžioje, suteikti ramybės jausmą naujajam kasdienybėje.

Patarimai besilaukiančiosioms: ką verta žinoti ruošiantis gimdymui?

Ruošdama kraitelį kūdikui, nepamirškite skirti dėmesio ir savo emociniam pasauliui. Kalbėkite su partneriu ar jus palaikančia kita moterimi – galbūt dūla – apie tai, kas jums svarbu gimdymo metu. Pagalvokite, kas gimdant gali padėti pasijusti saugiai. Norint sklandžiai pagimdyti labai didelę įtaką turi vidinė būsena.

Planuokite, bet nusiteikite lanksčiai

Gimdymas – dažnai nenusipėjamas procesas. Gimdymo planas ir lūkesčiai svarbūs, tačiau dar svarbiau – suvokti, kad netikėti pokyčiai nereiškia praradimo. Tai gali būti nauja, neplanuota, bet reikšminga gimdymo kelionės atkarpa, kurioje sprendimai priimami vadovaujantis tuo metu turimu geriausiu žinojimu palaikant visai gimdymo komandai. Šalia esantis žmogus gali padėti priimti kintančias aplinkybes, priminti, kad jūsų balsas ir pasirinkimai svarbūs visada. Nepamirškime, kad cezario pjūvio operacija taip pat yra kelias į gimtį.

Nėra „teisingo“ gimdymo

Kiekviena moteris – unikali. Vienoms svarbu privatumas, kitoms – judėjimo laisvė, vienoms norisi skausmą malšinančių vaistų, kitoms – natūralumo. Svarbiausia – pažinti save: kas jus ramina, o kas kelia nerimą? Iš to gimsta žinojimas ir pasirinkimai.

Kūnas žino – išgirs kime jo išmintį

Nėštumo metu besikeičiantis kūnas gali priversti nerimauti. Svarbu rasti būdą, kaip pasitikėti savo kūnu – jame slypi įgimtas žinojimas apie gimties procesus. Klauskite kūno ir jauskite jo atsaką, tačiau supraskite, kad kartais tam reikia daugiau laiko ir kantrybės. Jausmai yra kūno kalba, kurią derėtų priimti su pagarba ir pripažinimu, net jei tai kartais itin nepatogūs jausmai, pavyzdžiui, didelis nerimas ar baimė.

Kalbėkite apie savo baimes

Baimės jausmas rodo, kas jums svarbu, ir veikia kaip apsauginis mechanizmas. Šis jausmas sušvelnėja, kai sugebame įj patamytis ir įvardyti. Naudinga suprasti jos kilmę ir rasti būdų ją transformuoti. Jei jaučiate, kad baimė tik stiprėja, o įprasti pokalbiai nepadeda, apsvarstykite galimybę pasikalbėti su psichologu – tai rūpestis savimi.

Laikotarpis po gimdymo

Svarbu pasiruošti pogimdyminiam laikotarpiui. Pirmasis mėnuo po gimdymo yra itin jautrus. Kūnui reikia laiko atgauti vidinę pusiausvyrą, prisitaikyti prie pokyčių. Ieškoti pagalbos galite iš anksto: kas galės paruošti valgį, atlikti buitines darbus, palaikyti emociškai? Dūla gali padėti susiorientuoti užplūdusiose emocijose, padrašinti žindymo kelionėje ar išklausti be jokio išankstinio vertinimo.

Kiekvienas motinystės kelias yra unikalus. Nėra vieno teisingo būdo būti mama, tačiau kiekviena patirtis yra svarbi, verta pagarbos ir palaikymo. Dūla šiame kelyje gali būti šalia – kaip žmogus, padedantis išgirsti savo vidinį balsą, stiprinantis pasitikėjimą savimi ir kuriantis įgalintą motinystės patirtį. Tu esi svarbi. Tu gali jaustis saugi, girdima ir priimta – tokia, kokia esi.

Gimdymas ir tarpvietė

Kai tarpvietė per gimdymą išlieka nepažeista - nekirpta ir neplyšusi, - moterys reikšmingai geriau vertina savo gimdymo patirtį. Taip pat jos turi statistiškai reikšmingai mažesnę riziką susidurti su depresija po gimdymo ir potrauminio streso sindromu. Tai - 2023 m. apklausos „Mano gimdymas“ duomenys. Oficialios akušerinės metodikos teigimu, maždaug trečdalis randą turinčių moterų - patirs skausmą sueities metu po gimdymo praėjus pusmečiui. Kiek tokių bus po metų ar pusantrų - nežinoma, nes netiriama. Oficialūs duomenys apie tarpvietės sveikatą Lietuvoje pradėti kaupti tik 2017 m., o ir kitur pasaulyje ne visos tarpvietės sužeidimų pasekmės yra žinomos.

Skirtingų šalių ir skirtingų ligoninių rezultatai šioje moterų sveikatos srityje labai skiriasi: gimdančiųjų natūraliais takais ir išsaugančių sveiką tarpvietę vidurkis Lietuvoje yra 29 proc. Ką gali padaryti pati moteris, kad savo galimybes per gimdymą pagerintų, kol sisteminiai pokyčiai dar neįvyko? (Tiesa, labai lengvo kelio čia, deja, nėra).

- Rinktis sau patogią gimdymo pozą - nes gimdymas yra ir mamos, ir kūdikio kelionė, šis dviejų kūnų derinimas vienas prie kito yra itin subtilus, jaučiamas, keičiamas pačios moters. Paprastai palanku, kai dubuo turi vietos plėstis, - tam reikia, kad kryžkaulis nebūtų prispaustas ir galėtų judėti. Nereikia plačiai atver-

ti kojų - svarbu, kad atsivertų dubuo, o ne keliai. Gravitacija taip pat svarbu - vienas patogu, kai kūdikis slenka žemyn ir reikia mažiau jėgos jį stumiant, kitoms atvirkščiai - tempą norisi kiek palėtinti ir pašvelninti užgimimą stumiant kiek aukštyt. Bet ir šiuo atveju svarbus dubens paslankumas!

- Nesirinkti epiziotomijos: moksliniuose šaltiniuose pabrėžiama, kad kirpimas didina ir infekcijos, ir plyšimo riziką, o taikomas masiškai, - nesaugo.
- Gerti pakankamai skysčių ir gimdymo metu, ir dar laukiantis, kad oda būtų kuo elastingesnė.
- Neštumo metu, kiek įmanoma, pasirūpinti, kad mikroflora būtų sveika, - infekcijos didina sužeidimų riziką.
- Apsvarstyti skausmo malšinimo strategijas - epidurinė neįtraukia neleidžia jausti savo kūno, o tada sunku atliepti jo impulsus.

Apsidrausdama turiu pasakyti, kad tai tikrai nėra lengva, - bet pastangos dėl savęs tikrai pasiteisina.

Gimdymo patirtis

37 proc. 2024 m. Lietuvoje gimdžiusių moterų savo gimdymo patirtį vertina kaip puikią, o 1 proc.- kaip traumuojančią. Tai - apklausos „Mano gimdymas“ duomenys. Šis patyrimas lieka su moterimi visam jos likusiam gyvenimui. Paklauskite vyresnių moterų - išgirsite begalę detalių ir emocijų, tarsi viskas vykę šią savaitę, nors tas kūdikis dabar jau suaugęs žmogus.

Taip yra todėl, kad gimdymo patirtis - kitokia nei įprastas kasdienis išgyvenimas. Jos metu smegenys yra itin imlios pokyčiui ir atviros aplinkos poveikiui. Šiuo metu mokslas gana aktyviai analizuoja, kaip veikia mamų smegenys, kodėl iš jų galima matyti, ar moteris gimdžiusi, ar ne.

Kokia patirtis būtų pati geriausia? Tačiau gimdymas kaip ir gyvenimas - nėra visoms tinkamo geriausio varianto.

Kas gali padėti patirti gimdymą sau geriausiu įmanomu būdu?

- Reikėtų būti aktyviai jo dalyvei: žinoti, jausti, ko jums norisi, kokie pasirinkimai galimi, ką dėl jų reikėtų padaryti, ir mokėti tai išsakyti prižiūrintiems specialistams. Taip pat - judėti taip, kaip tuo konkrečiu metu norisi kūnui, sekti jo impulsais. Gimdymas - ne proto, o kūno veikla, todėl jis geriausiai ir rodo kelią.
- Reikėtų turėti kokybišką palaikymą, kai lydintis žmogus ne tiesiog būna gimdykloje, bet yra išsų visapusė atrama ir pagalba, kai gali priimti sprendimą situacijai pasisukus visai neparantu ar net nesvajotu keliu.
- Žodinis ir bet koks kitoks smurtas, nepagarba, patyčios gimdykloje tikrai veikia neigiamai. Tai - sunki ir sudėtinga tema, tačiau svarbi. Nei išankstinis nusiteikimas, kad viskas bus labai blogai, nei - galvojimas, kad jums taip tikrai nenutiks, nėra geras sprendimas. Naudinga gebėti brėžti ribas, pagarbiai bendrauti ir turėti palaikymą.
- Reikėtų atsakingai rinktis intervencijas: remiantis statistiniais duomenimis, intervencijos didina prasčiau vertinamo gimdymo tikimybę, užtat svarbu įvertinti, ką jos suteikia.

Ir sunkiausiame, ir gražiausiame gimdyme pasitaiko visokių momentų. Tai - viena stipriausių transformuojančių patirčių gyvenime. Nebūtinai ją lengva priimti su visais jos atspalviais - gali būti, kad tam prireiks pagalbos iš šalių. Jei sunku, nelikite vienos!

Gimdymo ženklai

Gimdymas artėja

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

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

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

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

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

Gimdymas čia pat

Yra ženklų, rodančių, kad gimdymas jau čia pat.

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

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

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

nis ir sukelia trumpalaikį viduriavimą.

Laikas į gimdymo namus

Gimdymo pradžią fiksuojama nuo reguliarių sąrėmių pradžios.

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

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

Kaip atskirti, ar tai jau gimdymas?

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

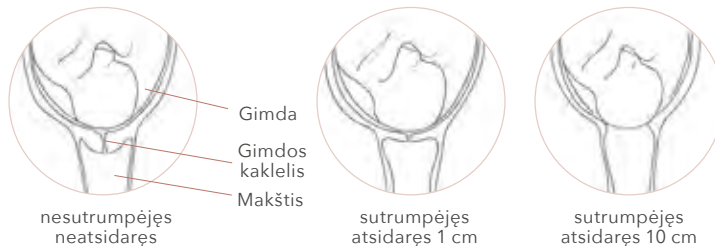
Akušėre pataria:

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

Dažniausiai sārėmių intensyvumas didėja pagal šią schemą

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

Gimdos kaklelio atsivėrimas



Vykti į ligoninę gimdyti

Lietuvoje rekomenduojama vykti į ligoninę gimdyti, esant šioms požymiams:

- Nutekėjo vaisiaus vandenys.
- Prasidėjo reguliarius sārėmiai.

Visada vykti į ligoninę, jei:

A Pasirodė kraujo.

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

B Susilpnėjo vaisiaus judesiai.

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

Skausmo baimė

Skausmo baimė

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

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

35-40 proc. moterų jaučia vidutinio stiprumo skausmą,

30-35 proc. – stiprų skausmą,

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

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

Kodėl pirmiausia reikėtų išbandyti natūralias skausmo malšinimo priemones?

- Nesutrikdo gimdymo eigos, dau-

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

Nemedikamentinis skausmo malšinimas

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

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

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

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

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

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

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

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

Naujagimio adaptacija
po gimdymo ir
procedūros



Medikamentinis skausmo malšinimas

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

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

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

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

Epidurinės nejautos privalumai:

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

Epidurinės nejautos trūkumai:

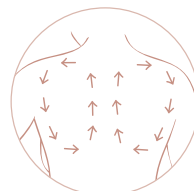
- Gali sumažėti kraujospūdis, atsirasti silpnumas.
- Beveik visada reikia sekti vaisiaus būklę specialiu aparatu, todėl moteris turi gulėti.
- Gali imti kankinti niežulys.
- Gali susilpnėti gimdymo veikla, prireikti medikamentinio skatinimo.
- Gali užtrukti vaisiaus išstūmimo laikotarpis, nes moteriai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

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

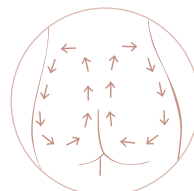
Infiltracinė nejautra. Sukeliama prieš kerpant ir siuvant tarpvietę. Skausmą malšinančio vaisto sušvirkščijama pasluoksniui į tarpvietės audinius.



▶ 1



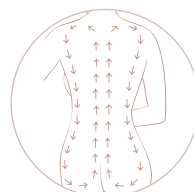
▶ 2



▶ 3



▶ 4



▶ 5

Kaip padėti gimdyvei?

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

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

Kaip būti su gimdančia moterimi:



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

Pagarbi ir ori gimdymo priežiūra

Gimdymas – vienas jautriausių gyvenimo virsmų. Kiekviena moteris šiuo laikotarpiu nusipelno saugios, pagarbios ir orios priežiūros. Kuo aiškiau žinome savo teises ir galimybes, tuo lengviau priimti sprendimus, atliepančius mūsų vertybes ir poreikius.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nurodo, kad kiekviena gimdanti moteris turi teisę į teigiamą gimdymo patirtį – tai apima ne tik medicininį saugumą, bet ir emocinę gerovę. Išskiriami pagrindiniai pagarbą ir orią priežiūrą sudarantys principai: pagarbūs bendravimas, lydinčio asmens dalyvavimas, aiški komunikacija, informuotas sutikimas, efektyvus skausmo malšinimas bei galimybė judėti ir rinktis gimdymo pozą. Šie principai grindžiami moters autonomija, kūno neliečiamybe ir pagarpa žmogaus teisėms.

Pagarbus bendravimas reiškia, kad moteris (ne tik jos vaikas) yra svarbi gimdymo proceso dalyvė, o jos nuomonė – girdima. Tai pamatinė žmogaus teisė, sauganti orumą ir teisę rinktis. Psichologinis spaudimas ar menkinimas gimdymo metu gali palikti gilią emocinę žymę. Jei gimdymo metu patiriate ne-

pagarbų elgesį, verta tai aiškiai įvardyti ir ieškoti palaikymo. Jūsų patirtis svarbi ir turi būti gerbiama.

Artimo žmogaus buvimas gimdyme – ne tik emocinis palaikymas, bet ir kuriamas saugumo jausmas. PSO teigia, kad moteris turi teisę pasirinkti, kas ją lydės – tai gali būti vaikelio tėtis, dula ar kitas artimas žmogus. Lietuvoje leidžiamas bent vienas lydintis asmuo, dažniausiai būsimas tėtis. Kai kuriose įstaigose leidžiamas ir antras asmuo, ypač Dulų asociacijai priklausanti dula. Tačiau verta iš anksto pasidomėti pasirinktos ligininės tvarka

Aiški ir atvira komunikacija – raktas į kokybišką gimdymo patirtį. Esminė to dalis – informuotas sutikimas: moteriai (ir jos partneriui) turi būti aiškiai paaiškinama jos ir kūdikio būklė, siūlomos intervencijos, jų rizikos ir alternatyvos. Ši teisė įtvirtinta ir Lietuvos pacientų teisių įstatyme.

Gimdymo skausmas – labai individualus, todėl svarbu turėti galimybę rinktis, kaip jį palengvinti. Medikamentinis skausmo malšinimas turėtų būti prieinamas, kai jo pageidaujama, o prirėkus – sudaromos sąlygos taikyti ir nemedikamentinius būdus: akupresūrą, padėčių keitimą, šilto vandens procedūras ir kt. Taip pat svarbu, kad siuvimo ar kitų intervencijų metu būtų užtikrinamas efektyvus skausmo malšinimas. Skausmas nėra neišvengiamas – turite teisę jį malšinti.

Galimybė laisvai judėti sąrėmių metu ir pasirinkti patogiausią gimdymo pozą palengvina gimdymo eigą ir leidžia moteriai instinktyviai atliepti savo kūno pojūčius. Šiuolaikinės rekomendacijos skatina vengti padėties ant nugaros, nors Lietuvoje ji vis dar vyrauja. Taip pat rutiniškai ribojama ir galimybė valgyti ar gerti, nors mo-

dernios gairės to nurodo. Jei jums svarbu turėti galimybę pasirinkti primuminiasią gimdymo būdą, verta dar nėštumo metu pasidomėti pasirinktos įstaigos praktika, užduoti rūpimus klausimus, aptarti tai su savo komanda, pasirošyti.

Kiekviena gimdymo ir gimimo patirtis yra svarbi. Ypač mums – Motinystę globojančių iniciatyvų sąjungai (MGIS). Siekiame užtikrinti žmogaus teises gimdymo laikotarpiu, įgalinti moteris ir skatinti pagarbios priežiūros kultūrą Lietuvoje.

Nuo 2020 m. MGIS kasmet vykdo didžiausią Lietuvoje gimdymo patirčių apklausą, paremtą PSO principais. Ji padeda įvertinti, kaip pagarbą priežiūra taikoma skirtingose įstaigose, remiantis pačių gimdžusių moterų patirtimi. Kiekvienas atsakymas padeda matyti stiprybes, įvardyti iššūkius ir pagrįsti inicijuojamus pokyčius.

Rezultatai viešai prieinami interneto svetainėje www.manogimdymas.lt. Ten galima matyti, kaip įstaigos vertinamos pagal pagrindinius pagarbą priežiūrą sudarančius principus. Čia taip pat pateikiami duomenys apie palankumo naujagimiui rodiklius – kontaktą „oda prie odos“, pagalbą žindymui ir kt. Ši informacija gali padėti pasirinkti gimdymo vietą, jei siekiate patirties, atitinkančios jūsų vertybes.

Tegul jūsų gimdymas būna saugus, džiugus ir įgalinantis. Tai ne tik medicininis įvykis, bet ir prasminga gyvenimo patirtis. Ji verta orios ir pagarbios priežiūros.

Akušerė Gintarė Balčytytė,
Motinystę globojančių iniciatyvų
sąjungos valdybos narė

Gimdymo patirtis

Kai tarpvietė per gimdymą išlieka nepažeista – nekirpta ir neplyšusi, – moterys reikšmingai geriau vertina savo gimdymo patirtį. Taip pat jos turi statistiškai reikšmingai mažesnę riziką susidurti su depresija po gimdymo ir potrauminio streso sindromu.

Ką gali padaryti pati moteris, kad savo galimybes per gimdymą pagerintų, kol sisteminiai pokyčiai dar neįvyko? (Tiesa, labai lengvo kelio čia, deja, nėra).

Rinktis sau patogią gimdymo pozą – nes gimdymas yra ir mamos, ir kūdikio kelionė, šis dviejų kūnų derinimasis vienas prie kito yra itin subtilus, jautčiamas, keičiamas pačios moters. Paprastai palanku, kai dubuo turi vietos plėstis, – tam reikia, kad kryžkaulis nebūtų prispaustas ir galėtų judėti. Nereikia plačiai atverti kojų – svarbu, kad atsivertų dubuo, o ne keliai. Gravitacija taip pat svarbu – vienoms patogiu, kai kūdikis slenka žemyn ir reikia mažiau jėgos jį stumiant, kitoms atvirksčiai – tempą norisi kiek palėtinti ir pašvelninti užgimimą stumiant kiek aukštin. Bet ir šiuo atveju svarbus dubens pašlankumas!

Nesirinkti epiziotomijos: moksliniuose šaltiniuose pabrėžiama, kad kirpimas didina ir infekcijos, ir plyšimo riziką, o taikomas masišškai, – nesaugo.

Gerti pakankamai skysčių ir gimdymo metu, ir dar laukiantis, kad oda būtų kuo elastingesnė.

Nėštumo metu, kiek įmanoma, pasirūpinti, kad mikroflora būtų sveika, – infekcijos didina sužeidimų riziką.

Apsvarstyti skausmo malšinimo stra-

tegijas – epidurinė neįtra neleidžia jausti savo kūno, o tada sunku atliepti jo impulsus.

Apsidrausdama turiu pasakyti, kad tai tikrai nėra lengva, – bet pastangos dėl savęs tikrai pasiteisina.

37 proc. 2024 m. Lietuvoje gimdžiusių moterų savo gimdymo patirtį vertina kaip puikią, o 1 proc. – kaip traumuojančią. Tai – apklausos „Mano gimdymas“ duomenys. Šis patyrimas lieka su moterimi visam jos likusiam gyvenimui. Paklauskite vyresnių moterų – išgirsite begalę detalių ir emocijų, tarsi viskas vykę šią savaitę, nors tas kūdikis dabar jau suaugęs žmogus.

Taip yra todėl, kad gimdymo patirtis – kitokia nei įprastas kasdienis išgyvenimas. Jos metu smegenys yra itin imlios pokyčiams ir atviros aplinkos poveikiui. Šiuo metu mokslas gana aktyviai analizuoja, kaip veikia mamų smegenys, kodėl iš jų galima matyti, ar moteris gimdžiusi, ar ne.

Kokia patirtis būtų pati geriausia? Norėtusi tokio recepto, tiesa? Ypač, – kad tikty visoms ir pagaliau būtų išspręstas amžinas klausimas, ko gi nori tos moterys. Tačiau gimdymas kaip ir gyvenimas – nėra visoms tinkamo geriausio varianto.

Kas gali padėti patirti gimdymą sau geriausiu įmanomu būdu?

- Reikėtų būti aktyviai jo dalyvei: žinoti, jausti, ko jums norisi, kokie pasirinkimai galimi, ką dėl jų

reikėtų padaryti, ir mokėti tai išsaugoti prižiūrintiems specialistams. Taip pat – judėti taip, kaip tuo konkrečiu metu norisi kūniui, sekti jo impulsais. Gimdymas – ne proto, o kūno veikla, todėl jis geriausiai ir rodo kelią.

- Reikėtų turėti kokybišką palaikymą, kai lydintis žmogus ne tiesiog būna gimdykloje, bet yra jūsų visapuse atrama ir pagalba, kai gali priimti sprendimą situacijai pasisukus visai neplanuotai ar net nesvajotų keliu.
- Žodinis ir bet koks kitoks smurtas, nepagarba, patyčios gimdykloje tikrai veikia neigiamai. Tai – sunki ir sudėtinga tema, tačiau svarbi. Nei išankstinis nusiteikimas, kad viskas bus labai blogai, nei – galvojimasis, kad jums taip tikrai neįnutiks, nėra geras sprendimas. Naudinga gebėti brėžti ribas, pagarbiai bendrauti ir turėti palaikymą.
- Reikėtų atsakingai rinktis intervencijas: remiantis statistiniais duomenimis, intervencijos didina prasčiau vertinamo gimdymo tikimybę, užtat svarbu įvertinti, ką jos suteikia.

Ir sunkiausiame, ir gražiausiame gimdyme pasitaiko visokių momentų. Tai – viena stipriausių transformuojančių patirčių gyvenime. Nebūtinai ją lengva priimti su visais jos atspalviais – gali būti, kad tam prireiks pagalbos iš šalies. Jei sunku, nelikite vienos!

Sklandesnei žindymo pradžiai

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

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

1 Tinkamas vaikelio priglaidimas

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

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

Kaip vaikelį priglaidyti prie krūties?

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

- Spenelis nukreiptas į nosį.
- Vaikeliai plačiai išsižiojus, staigiu judesiu priglaidyti prie krūties.

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

2 Sukauptos žinios

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

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

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

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

3 Žinojimas, kur kreiptis pagalbos

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

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

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

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

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

Ką verta padaryti dar iki gimdymo norint sėkmingai žindyti?

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

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

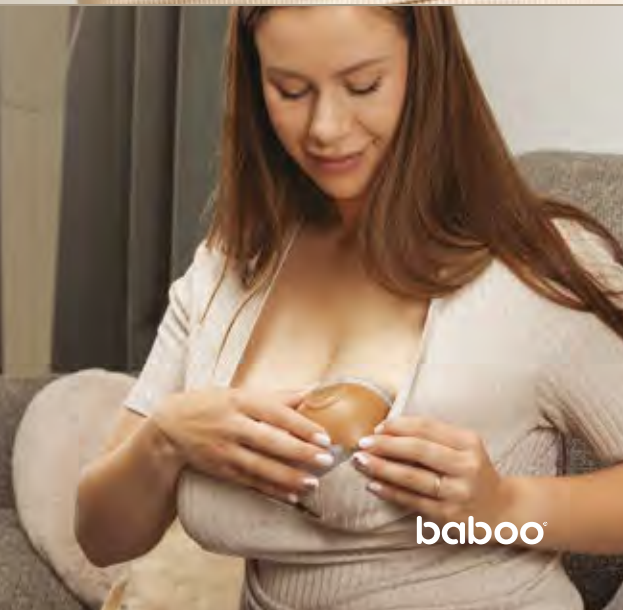
Teka? Nepratekės.

- ⊗ Apsaugo nuo kraujo ar šlapimo pratekėjimų
- ⊗ Tinka pogimdyminiam laikotarpiui ir ne tik
- ⊗ Šilko švelnumo, blokuojančios kvapą
- ⊗ Super plonos, sugeriančios kelnaitės



Daugiau laisvės.

- ⊗ Belaidis nešiojamas elektrinis pientraukis
- ⊗ Diskretiškąs - nepastebimas po rūbais
- ⊗ Universalus: 4 režimai, 9 lygiai
- ⊗ Šnabždesio tylumo motoras



baboo

Aukštinės valandos

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

9 adaptacijos fazės:

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

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

Oda prie odos kontakto svarba

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

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

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

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

Mitai, trukdantys įvykti kontaktui:

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

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

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

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

Mama labai pavargę (kontaktas su vaiku mamą nuramins).

Apie odos kontakto naudą:



Jausmai po gimdymo: ko galima tikėtis

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

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

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

„Lizdo sukimo“ etapas

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

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

Gimdymo vaidmuo

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

Grįžus namo

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

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

Jei viskas šiek tiek kitaip

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

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

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



Vaikeliu rūpinasi abu

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

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

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

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

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

Šeimų studija ESU ŠALIA ieškantiems atsakymų apie vaikų auginimą. www.esusalia.lt

5 DARBAI TĒČIUI (PARTNERIUI) IKI VAIKELIO GIMIMO

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

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

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

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

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

5 DARBAI MAMAI, KAD PADĖTI VYRUI (PARTNERIUI) ĮSITRAUKTI

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

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

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

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

Pasirūpinti savo jausmais ar bendra fizine bei emocine sveikata!

britax
römer

Baby-Safe
PRO

Saugumas ir komfortas
nuo pirmos dienos

Sužinokite daugiau
ir įsigykite:



Ergo recline
sistema



3,9 kg
Ištin lengva



Stogelis
UV50+



Kvepuojantys
audiniai



360° bazė



Didelis gaubtas



Trijų taškų
saugos diržai

Saugus miego kraitelis

Laukiant kūdikėlio, taip norisi, kad viskas būtų gražu, miela ir minkšta. Visgi, kalbant apie jo miegą, daugelis populiarių pirkinčių yra ne tik nereikalingi, bet netgi pavojingi, nes didina SKMS (Stai-gios kūdikių mirties sindromo) riziką.

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

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

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

Čiužinukas – kūdikiui tinkamiausias tvirtas čiužinukas, kad net mažyliui ap-sivertus jo nosytė neįsispaustų. Labai svarbu įvertinti savo čiužinio tvirtumą, jei su kūdikiu miegate kartu. Minkšti, prie kūno formų prisitaikantys čiuži-niai nerekomenduojami dėl didesnės SKMS rizikos, atsiranda didesnė per-

kaitimo rizika.

Paklodė – rinkitės natūralaus pluošto paklodę su guma, tampriai priglun-dančią prie čiužinuko. Tokia paklodė mažyliui bus saugi, nesusidarys nepa-togumą galinčių sukelti raukšlių.

Pagalvė – sveikam kūdikiui pagalvė visiškai nereikalinga ir netgi nereko-menduotina. Kol formuojasi stuburo linkiai, anatomiškai kūdikiui tinka-miausias plokščias miego paviršius. Juolab kad pagalvėlė, kaip ir kiti minkšti daiktai kūdikio miego vietoje, didina SKMS riziką.

Antklodė – dėl galimybės užsitraukti ant galvos ir taip pasunkinti kvėpavi-mą antklodė nerekomenduojama.

Lovelių apsaugėlės – dėl SKMS rizikos, mat mažylis gali nosytę į jas įsikniaubti ir taip pasunkės kvėpavimas, apsaugė-lių nerekomenduojama naudoti bent iki 10-12 mėn. amžiaus.

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

Vystyklas (kokonas) – vystykilai, kuriais sutvirtinamos kūdikio rankytės, sutei-kia kūdikiui saugumo jausmą. Vis dėlto vystyti pravartu tik tuos kūdikius, kuriems miegoti trukdo naujagimystės refleksai – kai mažylis staigiais judesiais save pažadina. Todėl tik stebė-dami jau gimusį kūdikį įvertinsite, ar vystyklo jam tikrai reikia.

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

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

Baltojo triukšmo aparatai – pastovus garsas kūdikio miego metu padeda nusiraminti, primena gimdą, kurioje gyvendamas kūdikis girdėjo visų ma-mos organų darbą, ir blokuoja išorės garsus, galinčius neraminti mažylį. Svarbu prisiminti, kad saugus baltojo triukšmo lygis yra 50 dB (pamatuoti ga-lima parsiisiuntus mobiliąją programė-lę, pvz., dBMeter arba Sound Meter).

Karuselės virš lovelės, projekto-riai – besisukantys garsus skleidžiantys objektai virš mažylio galvos yra gana stipri stimuliacija. Puikiai tinka būdrau-jant, tačiau gali sukelti pervargimą, jei naudojame prieš miegą.

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

Legvesniam gyvenimui kartu su **BabyBjörn**



BabyBjörn gultukas ir nešioklė – tai ergonomiški, patikimi pagalbininkai pirmosioms dienoms su mažyliu: kūdikis jaučiasi saugiai ir patogiai, o tėvai gali ramiau pasirūpinti kasdieniais darbais, išlaikydami artumą ir ryšį.



Sužinokite daugiau ir įsigykite:




BabyCity
Toy City

Pirmasis garderobas

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

Venkite:

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

1 sluoksnis

APATINIAI DRABUŽĖLIAI arba ARČIAUSIAI KŪNO:

Sauskelnės + siaustinukas ar smėlinukas + vilnonės kojinytės + lengva kepurytė

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

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

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

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

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

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

2 sluoksnis

VIRŠUTINIAI DRABUŽĖLIAI:

Šliaužtinukai arba kelnytės su marškinėliais.

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

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

3 sluoksnis

PAPILDOMI DRABUŽĖLIAI arba JEI VĖSU

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

4 sluoksnis.

LAUKO APRANGA

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

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

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

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

Ekologija – prabanga ar būtinybė?

Ne paslaptis, kad kūdikio kraitelis gali būti beribis. Taip lengva pasiklysti pasirinkimų gausoje ir pasiduoti impulsui pirkti. 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 ir iš antrų rankų mada. Juk nebūtinai kiekvienam gimusiam kūdikiui turi būti sukurtas vis naujas drabužis. Miela, kai panašiu metu vaikų susilaukė draugai

ar giminaičiai noriai dalijasi išaugtais rūbeliais. 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 dukrą ar anukę. Taip ne tik prisidedama prie ekologijos, elgiamasi ekonomiškai, bet ir kuriamas nostalgijos kupinas ryšys.

Aukščiausia kokybė

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

Jautriai kūdikio odeliai

Puiku, kad tėvai vis dažniau renkasi ekologiškas kūdikio odos nedirginančias skalbimo priemones. Tačiau neretai nutylima apie toksiinių medžiagų

žalą, kurios atkeliauja kartu su prastos kokybės drabužiais. Auginant ir apdojojant medvilnę pramoniniu būdu gali būti panaudojama net iki 8000 skirtingų rūšių chemikalų, kurių dalelių lieka ir audiniuose.

Kad drabužiai būtų spalvingi, puošnūs, nesilamdytų, nesitrauktų, lengvai neužsiliepsnotų, naudojamos įvairios cheminės medžiagos. Šie priedai audiniuose gali neigiamai veikti imunitetą, besivystančių kūdikių ir vaikų nervų sistemą, kauptis organizmuose ir veikti jų hormonų sistemą, o patekę į aplinką analogiškai veikia ir gyvūnus. Nors šių medžiagų kiekiai nėra dideli, jie po truputį skverbiasi pro odą ir kvėpavimo takus į mūsų organizmą, kaupiasi jame ir atlieka savo neigiamą darbą. Kūdikiai labai jautrūs bet kokiam išorės poveikiui ir lengvai pažeidžiami. Jų imunitetas nėra visiškai susiformavęs, o oda jautresnė ir pralaidesnė nei suaugusiojo.

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

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

Saugūs pasirinkimai kūdikiui

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

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

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

su staigios kūdikių mirties sindromu, alerginiais susirgimais ir astma.

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

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

jų tik daugiau liks jau išskalbtuose drabužiuose.

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

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

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

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



Moni.Pa

SUMEGZTŲ IR SUSIŪTŲ
JAUSMŲ NAMAI.

Mūsų tikslas – sukurti išskirtinius, natūralius ir kokybiškus gaminius, kurie sušildytų, nuramintų ir dovanotų šypsena Jums ir Jūsų vaikams!

Naudojame tik aukštos kokybės natūralius siūlus ir audinius, kad galėtume pasiūlyti tik tai, kas geriausia. Siekiame, kad mūsų gaminiai būtų gražūs, praktiški bei tinkami naudoti ne vienerius metus.

Dovanojame 10% nuolaidą su kodu: **MAMA10**

www.monipa.lt



Naujagimio odelė

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

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

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

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

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

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

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

Prieš rengdami naują drabužėlį - išskalbkite. Naudokite tik specialiai kūdikiams skirtus (be kvapiklių ir dažiklių) skalbiklius. ▶ p. 92. Rinkitės natūralaus pluošto audinius, švelnaus audinio drabužėlius.

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

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

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

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

Bambutės priežiūra

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

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

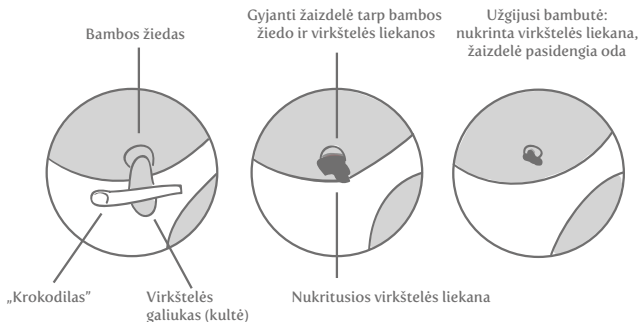
Sausai ar minkštai? Vienos virkštelės džiūsta sausai, susitraukia, tampa kietos. Kitos džiūsta šlapiai, jos išlieka minkštos, gleivėja, kartais skleidžia nemalonų kvapą ir todėl dažnai sukelia nerimą tėveliams.

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

Bambutės priežiūra

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

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



Bambutės valymas

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

Kūdikio maudymas

Kūdikį maudyti galite bet kuriuo paros metu. Pasirinkite jums abiem patogiausią metą – kai pati esate mažiausiai įsitępusi ir niekur nesukbate ir kai laikas tinkamas pačiam kūdikiui. Išmaudžius mažylį iš karto po miego, jis labiau atsipalaiduoja ir gali vėl užmigti. Maudyti prieš ar tuoj po valgio nepatartina, kadangi kūdikis gali atpilti ir suirzti. Jei diena labai įtempta, maudynių geriau visai atsisakyti, nei maudyti kūdikį paskubomis.

Saugumas. Maudydama kūdikį visada laikykites šių saugos taisyklių:

- apžiūrėkite, ar vonelė stovi stabiliai, ar šalia turite visus reikmenis;
- patikrinkite, ar nėra skersvėjo;
- išjunkite veikiančius ventilatorius ir oro šildytuvus;
- nė sekunde nepalikite kūdikio be priežiūros vieno vonelėje. Jei dėl kokių nors priežasčių maudynės skubiai pertraukiamos, neskitės kūdikį su savimi arba paguldykite j lovele;
- vandens vonelėje turi būti ne per daug; jis turėtų apsemti kūdikį iki krūtinės;
- išjunkite mobilųjį telefoną, kad nekiltų pagunda greitai atsiliepti, „trumpai“ šneketėli ar pažiūrėti, kas ką parašė;
- nemaudykite kūdikio po tiesiogine čiaupo vandens srove, jei namuose veikia indaplovė ar skalbyklė. Kartais santechnikos

vamzdžiai būna sumontuoti taip, kad prietaisams imant vandenį staigiai pasikeičia iš čiaupo bėgančio vandens temperatūra.

Maudymo vieta. Prieš maudydama kūdikį pasirūpinkite, kad visos reikiamos priemonės būtų po ranka – nereikės blaškytis. Jeigu jausitės užtikrinta, mažylis taip pat bus ramus. Maudydama šnekinkite mažylį ir palaikykite akių kontaktą – jam svarbu jausti rūpestį ir dėmesį. Kūdikio maudynėms tinkamiausia speciali vonelė su įklotėliu ar gultuku. Vandens temperatūra turėtų būti 37-38 °C (matuokite vandens termometru). Visuomet prieš pat guldydama kūdikį į vonelę savo alkūnės oda dar kartą patikrinkite, ar vanduo ne per karštas! Optimali oro temperatūra – 24-27 °C.

Maudymo trukmė – 5-10 min. Po maudynių virkštelę nusausinkite vatos tamponėliu. Galima apvalyti virkštelės liekaną ar bambutės žaidzelę 70° spiritu, bet geriausia palikti džiūti natūraliai, stebint, ar neatsiranda paburkimo, paraudimo ar pūlingų išskyrų.

Užpakaliuką plaukite po šilta tekančio vandens srove kaskart kūdikiui pasituštinus. Muilo kiekvieną kartą naudoti nereikia, užtenka vandens iš čiaupo. Berniukas prausiamas laikant užpakaliuką į viršų, o mergaitė atvirkščiai. Drėgnas servetėles naudokite tik tada, jei nėra galimybių mažylio apiplauti.

Šluostymas. Išmaudžius įsukite kūdikį į šiltą rankšluostį ir švelniai nusausinkite. Labai svarbu atidžiai išvalyti odos

raukšles. Kūnelį rankšluosčiu tik patapšnokite, netrinkite. Sausindama galvytę neuždenkite veiduko – mažylis gali išsigąsti. Jei odelė neišsausėjusi, išmaudyto mažylio kremu tepti nereikia.

„Oro vonios“ taikomos nuo 3-4 savaičių amžiaus. Iš pradžių pervystydama mažylį palikite jį nuoga 2-3 min., o vėliau kasdien po kelias minutes ilgiau. Kūdikiams iki 6 mėn. amžiaus „oro vonios“ daromos vieną kartą per dieną, o vyresniems – du kartus. Iš pradžių „oro vonias“ atlikite esant 22 °C temperatūrai, o vėliau palaipsniui oro temperatūrą mažinkite iki 18 °C (tiesiog ilgiau vėdinkite patalpą). Taip grūdinsite mažylį.

Kūdikis bijo vandens? Stenkitės nuolat kalbinti mažylį, žaisti su juo ar tyliai niūniuoti. Tokiu atveju maudymas neturėtų užtrukti ilgiau nei 3 minutes. Nedrąsų mažylį galima maudyti didelėje vonioje kartu su kurio nors iš tėvų. Pasiguldykite jį sau ant krūtinės ir po truputį ranka pilkite šiltą vandenį, tik nesukbėkite suslapinti galvytės. Svarbu, kad maudomas kūdikis priešais save nuolat matytų vieno iš tėvų veidą – tuomet jis jausis saugus.

Maudynės gali būti ta sritis, kurioje iniciatyvos imtųsi mažylio tėtis. Švelniai jį paskatindama, suteiksi galimybę jums padėti ir užmegzti glaudesnį ryšį su kūdikiu. Jei mažylio tėtis pirmąjį mėnesį naudojasi tėvystės atostogomis ir leidžia laiką kartu, galite dalytis ir švaros procedūras atlikti pakaitomis, o vėliau – pasitiktė jį ir perduoti kai kurias veiklas. Mažylis greitai supras, kad vakaro maudynės – išskirtinai jo ir tėčio bendras ritualas!



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

Gimdyvės krepšelis

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

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

Kaip vyksta gimdyvės priėmimas

Priėmimo skyriuje. Čia pasitiks ir parašys užpildyti reikiamus dokumentus. Apžiūrės ir gimdymo veiklą įvertins gydytojas (nebūtinai pats, kuris priims gimdyvę). Jei gimdymo veikla dar neprasidėjusi, jūsų paprašys grįžti į namus, o jei gimdymas vyksta – persirengti gimdyti tinkamais drabužiais, palydės į gimdyklą.

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

Palatoje. Pasiteiraukite, kokių yra palatų, ar yra galimybė nakvoti antrajai pusei. Naujagimių kas dieną apžiūrės gydytojas neonatologas, prižiūrėti pagelbės seselės. Ginekologas aplankys kas dieną, išklausys jus ir patars. Naudokitės ligoninėje praleistomis dienomis ir klauskite visko, kas rūpi.



RINKINYS PO GIMDYMO



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

Pirmosios dienos po gimdymo – ypatingas, jautrus laikotarpis, kai kūniui reikia ypatingo rūpesčio. Šiame higienos rinkinyje yra visos būtinausios higienos priemonės reikalingos moteriai po gimdymo. Mama galės saugiai ir patogiai mėgautis kiekviena akimirka su naujagimi.

Rinkinyje rasite:

- itin gerai sugeriančias, minkštas vienkartinės kelnaites,
- specialius po gimdymo skirtus įklotus ir fiksuojančias kelnaites,
- įklotus liemenėlei ir higieninius paklotus.



vaistinėse ir
www.sidabra.lt

Gimdyvės krepšelis

Rankinė į priėmimą:

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

Į gimdyklą

Gimdyvei:

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

Palydovui:

- Šlepetės arba antbačiai
- Maistas ir vanduo

Naujagimiui:

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

Į palatą

Naujagimiui:

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

Mamai:

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

Intymiosios higienos rinkinys:

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

Prausimosi rinkinys:

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

Kelionei į namus:

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

Emociniš krautėlis:

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

Išsamus sąrašas su rekomendacijomis:



Kūdikio kraitelis

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

Higienos reikmenys:

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

Vaištinėlė:

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

Žinių kraitelis:

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

Maudynėms:

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

Kelionėms:

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

Miego erdvė:

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

Namams:

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

Apranga:

1 sluoksniš:

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

2 sluoksniš:

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

3 sluoksniš:

- Kelnės

- Megztukas

4 sluoksniš: lauko apranga

- Šilta kepurėlė
- Pirštinės (pagal sezoną)
- Kombinezonas

Mamai po gimdymo:

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

Nuolaidos kodas
MAMA10
www.monipa.lt

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 **MYLIMIAUSIA** kortelių turėtojams, **auginantiems vaikus iki 11 metų (imtinai)**, Nuolaida taikoma fizinėse **GINTARINĖSE VAISTINĖSE** ir www.gintarine.lt. Nuolaida netaikoma prekėms, vaistinėse pažymėtoms 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.

WELEDA

Pajuskite
artumą su
savo kūdikiu

„WELEDA STRETCH MARK“
PRIEMONIŲ LINIJA
NATŪRALIAI PALAIKO ODOS ELASTINGUMĄ IR
PADEDA IŠVENGTI STRIJŲ IŠRYŠKĖJIMO
BESILAUKIANČIOMS MOTERIMS

www.weleda.lt

