

# NĖŠTUMO KALENDORIUS

KŪNAS. EMOCIJOS. SANTYKIS





## 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](http://www.manorimi.lt)



# Turinys

## Atmintinės

- 4 Nėštumo medicinos priežiūra
- 5 Gydytojų komanda
- 6 Judėjimas ir sportas
- 8 Tyrimai, atliekami nėštumo metu
- 10 NIPT, PRISCA ar echoskopija?
- 12 Nėštumas ir skiepai
- 13 Nėščiųjų diabetas
- 14 SOS būklės
- 15 Psichologinė pagalba
- 16 Nėštumo ir gimdymo atostogos
- 17 Svorio pokyčiai

## Devyni mėnesiai

- 20 **Pirmasis mėnuo.** Burnos ertmės sveikata. Mitybos racionas
- 26 **Antrasis mėnuo.** Nėščiųjų anemija. Higiena ir intymus gyvenimas
- 32 **Trečiasis mėnuo.** Apie folio rūgštį.
- 36 **Ketvirtasis mėnuo.** Dubens dugno raumenų stiprinimas. Strijos ir odos priežiūra
- 42 **Penktasis mėnuo.** Magnis ir jo trūkumas. Venų varikozė
- 48 **Šeštasis mėnuo.** Mūsų šeimoje daugėja. Sklandesnei žindymo pradžia. Tinkama liemenėlė.
- 54 **Septintasis mėnuo.** Būsiamam tėčiui. Ką būčiau norėjusi žinoti? Apie krūtis, kurios ruošiasi maitinti
- 60 **Aštuntasis mėnuo.** Ramybė laukiantis. Jausmai po gimdymo: ko galima tikėtis
- 66 **Devintasis mėnuo.** Ekologija kasdienybėje. Gimdyti pasiruošę!

## Pasirengimas gimdymui

- 72 Pagarbi ir ori priežiūra
- 73 Mama gimdymo namuose
- 74 Su gimdymu susijusios baimės
- 75 Gimdymo skausmas
- 76 Gimdymo patirtis
- 78 Gimdymo ženklai
- 80 Kaip padėti gimdyvei?
- 82 Auksinės valandos
- 84 Saugus miego kraitelis
- 86 Automobilinė kėdutė: kaip išsirinkti
- 88 Pagalbinės priemonės
- 90 Gimdyvės krepšelis
- 92 Kūdikio kraitelis

Leidinio redaktorė Nida Vildžiūnaitė, tekstus redagavo Erika Merkytė-Švarcienė, Augustė Jasiulytė, dizainas Jurgos Mižutavičiūtės, viršelis Emilijos Korsakienės, iliustracijos Ugnės Upės Lučiūnos, maketavo Rita Dūdėnė.

Leidėjas VšĮ „Mediapressa“, 301815733,  
info@nestumokalendarius.lt, www.nestumokalendarius.lt.  
Leidėjai už reklamų turinį neatsako.

Kviečiame įsitraukti į  
„Nėštumo kalendoriaus“  
tobulinimą.  
Ačiū už jūsų nuomonę





## Švelnumas, kuris lydi kiekvieną mažylio dieną

Moni.Pa merino vilnos miegmaišis sukurtas ramioms mažylio naktims. Natūrali 100% merino vilna padeda palaikyti malonią kūno temperatūrą, yra kvėpuojanti ir švelni mažylio odelei.

O dienos metu į keliones, vežimėlį ar jaukius pasivaikščiojimus kartu keliauja merino pledukas – šiltas, minkštas ir malonus prisiglausti.

Visa tai – iš natūralios 100% merino vilnos. Kruopščiai pagaminta Lietuvoje, mūsų pačių rankomis.

**Moni.Pa** – kai meilė mažyliui prasideda nuo to, ką renkamės jam kasdien.





**Atmintinès**

# Nėštumo medicinos priežiūra

Parengta pagal  
LR sveikatos apsaugos ministerijos informaciją

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

| Apsilankymai                                      | Pas gydytoją jums bus atliekama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pastabos ir kitų specialistų konsultacijos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Iki 12 sav. pabaigos<br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Akušerio-ginekologo konsultacija, jeigu nėščiąją prižiūri šeimos gydytojas.<br>Šeimos gydytojo konsultacija, jeigu nėščiąją prižiūri gydytojas akušeris-ginekologas.<br>Odontologo, oftalmologo konsultacija.                                                                                                                                                                                                                                |
| 13-28 sav.<br>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.<br><br>Kiekvieno apsilankymo metu: arterinis kraujo spaudimas, gimdos dugno aukščio matavimas nuo 20 sav., vaisiaus širdies tonų vertinimas nuo 20 sav., šlapimo tyrimas.<br><br>27-28 sav. Rh antikūnų nustatymas netiesioginiu Kumbso metodu, kai moters Rh (-), o vyro Rh (+).<br><br>24-28 sav. gliukozės toleravimo mėginys. | Gydytojas akušeris-ginekologas 18-20 sav.<br>Tyrimas ultragarsu 18-20 sav.<br><br>Jeigu randama Rh antikūnų, nėščioji siunčiama į perinatologijos centrą.<br><br>Jeigu nerandama Rh antikūnų, 28-32 sav. suleidžiama anti-D imunoglobulino. Suleidus anti-D imunoglobulino toliau antikūnai netiriami.                                                                                                                                       |
| 29-40 sav.<br>2-3 apsilankymai                    | Kiekvieno apsilankymo metu: arterinis kraujo spaudimas, gimdos dugno aukščio matavimas, vaisiaus širdies tonų vertinimas, šlapimo tyrimas.<br><br>30 sav. išduodamas nėštumo ir gimdymo atostogų pažymėjimas.<br><br>32 sav. atliekami tyrimai: kraujo tyrimai (Hb, leukocitai, trombocitai, Ht), dėl sifilio (RPR), dėl ŽIV. Pateikiamas užpildyti Edinburgo pogimdyminės depresijos klausimynas.<br><br>Nuo 36 sav. vaisiaus padėties vertinimas.                                                                                                      | Gydytojas akušeris-ginekologas 35-37 sav.<br><br>Nustačius vaisiaus sėdmenų pirmėigą, siūlomas išorinis vaisiaus apgręžimas – pirmą kartą gimdantioms suėjus 36 sav.<br><br>Įvertinami naujagimių B grupės streptokoko (toliau – BGS) infekcijos rizikos veiksniai, ištiriamas pasėlis BGS nustatyti.<br><br>Aptariama vaisiaus judesių vertinimo svarba.<br><br>Informuojama apie pogimdyminės depresijos atpažinimą ir pagalbos galimybes. |
| Suėjus 41 sav.                                    | Kardiotokograma, tyrimas ultragarsu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Priimamas sprendimas dėl kito apsilankymo arba siūloma vykti į ligoninę.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# Gydytojų komanda

Akušerė  
Ieva Girdvainienė

Kiekviena moteris nėštumo metu ir po gimdymo eina savo unikaliu keliu. Neskubėk, 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.

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

Svarbu gebėti atpažinti šias organizmo būklės:

1. 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.
2. 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.

3. Dažni peršalimai ar kitos infekcinės ligos gali varginti dėl streso, miego stokos, prastos mitybos. Pasitark su gydytoju dėl imuniteto stiprinimo.
4. Jei esama laktacijos problemų ar kyla su žindymu susijusių iššūkių, kreipkis į akušerę, šeimos gydytoją ar sertifikuotą žindymo konsultantę.
5. Jei per greitai krenta arba auga svoris, pravartu pasikonsultuoti su gydytoju dietologu.
6. Po gimdymo praėjus 5–8 sav. rekomenduojama gydytojo odontologo konsultacija ir burnos higienos procedūra.

## Pagrindiniai specialistai

### Akušeris-ginekologas

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

### Šeimos gydytojas

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

### Laboratorijos darbuotojai

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

### Akušerė

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

### Psichologas, psichoterapeutas ar psichiatras

Padaeda įveikti nerimą, nuotaikų svy-

ravimus 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 ar esant kitoms gretutinėms ligoms.

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

**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.

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

# Judėjimas ir sportas

Moteryų sporto trenerė  
Aleksandra Sošenko

| 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 laukia-tės.

Rekomenduojamas lengvas fizinis krūvis: mankštos, pasi-vaikščiojimai.

Rinkitės treniruotes, vadovaujamas trenerio, kuris išmano nėščiosios fiziologinius ypatumus, būtinai pasitarkite su gydytoju.

### Šio periodo tikslai:

- kvėpavimo pratimai,
- širdies ir kraujagyslių sistemos bei medžiagų apykaitos procesų aktyvacija,
- gera viso kūno kraujotaka, ypač mažojo dubens,
- raumenų tonuso palaikymas,
- sąnarių lankstumas ir mobilumas,
- kokybiškas miegas, pozityvios nuotaikos palaikymas.

Treniruočių įrašai I trimestrai:



## 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 trimestrai:



| 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

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.

### PO GIMDYMO

#### Kūnui lengviau atgauti buvusią formą, kai:

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

#### Pirmąsias 4 savaites po gimdymo:

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

Treniruočių įrašai III trimestru:



Treniruočių įrašai po gimdymo:



# Tyrimai, atliekami nėštumo metu

Akušerė-ginekologė  
Simona Jazdauskienė

Nėščiųjų sveikatos tyrimai remiantis LR SAM V900 įsakymu (nuo 2025-05-10) dėl sveikatos priežiūros stebėsenos, LR SAM patvirtintomis Akušerijos diagnostikos ir gydymo metodikomis (nuo 2019 m.).

| I trimestras iki 13 <sup>+6</sup> nėštumo savaitės                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Privalomieji tyrimai                                                                                                                                                                                                          | Papildomi tyrimai esant indikacijų. Bendri patarimai.                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Pirmo apsilankymo metu:</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>arterinis kraujo spaudimas;</li></ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Esant didesnės rizikos veiksnių nemokamai atliekamas <b>kombinuotasis testas</b> – ultragarsinis tyrimas ir dvigubas testas 11<sup>+0</sup>-13<sup>+6</sup> nėštumo savaitę.</li></ul>                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>kūno masės indeksas;</li></ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>(Dvigubas testas – PAPP-A laisvo β-hCG nėščiosios kraujo serume tyrimas)</li></ul>                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>kraujo tyrimai:</li></ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>Nustačius padidėjusią chromosomų anomalijų riziką, atliekama <b>invazinė prenatalinė chromosomų anomalijų diagnostika</b> (choriono gaurelių biopsija ar amniocentezė).</li></ul>                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>kraujo (Hb, leukocitai, trombocitai, Ht);</li></ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>NIPT – prenatalinis neinvazinis chromosomų anomalijų patikros tyrimo metodas, kurio metu tiriama vaisiaus DNR iš motinos kraujo. PSD neapmokamas, atliekamas pacientei pageidaujant nuo 10 nėštumo savaitių.</li></ul>                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>kraujo grupės ir Rh nustatymas;</li></ul>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Rh D antikūnų nustatymas, kai moters Rh (-), o vyro Rh (+);</li></ul>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>dėl sifilio (RPR);</li></ul>                                                                                                                                                            | <b>GTM tyrimo eiga</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>dėl ŽIV;</li></ul>                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Atsinešti 75 g gliukozės miltelių (galima įsigyti vaistinėje);</li></ul>                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>dėl hepatito B (HBsAg);</li></ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Kraujas iš venos imamas tris kartus, nėščiajai sėdint.</li></ul>                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>gliukozės tyrimas nevalgius (esant reikalui GTM);</li></ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>šlapimo tyrimas;</li></ul>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Kelias dienas prieš tyrimą vengti neįprastai intensyvaus fizinio krūvio.</li></ul>                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>šlapimo pasėlio tyrimas besimptomėi bakterijai nustatyti;</li></ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Iki tyrimo galima gerti tik vandenį.</li></ul>                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Pirmojo nėštumo trečdalyo ultragarsinė patikra – tai ultragarsinis tyrimas, kurį rekomenduojama atlikti visoms nėščiosioms 11<sup>+0</sup> – 13<sup>+6</sup> nėštumo savaitę.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Tyrimo metu rekomenduojama ramiai sėdėti ir vengti vaikščioti ar būti fiziškai aktyviai.</li></ul>                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>Po tyrimo galima pavalgyti ir išgerti įprastus vaistus, jei gydytojas nenurodė kitaip.</li></ul>                                                                                                                                               |

## II trimestras 14–28 nėštumo savaitės

| Privalomieji tyrimai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Papildomi tyrimai esant indikacijų. Bendri patarimai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Kiekvieno apsilankymo metu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>arterinis kraujo spaudimas;</li> <li>gimdos dugno aukščio matavimas nuo 24<sup>+0</sup> nėštumo savaitės;</li> <li>vaisiaus širdies ritmo vertinimas nuo 24<sup>+0</sup> nėštumo savaitės;</li> <li>šlapimo tyrimas</li> <li>27<sup>+0</sup>–28<sup>+6</sup> savaitę Rh D antikūnų nustatymas, kai moters Rh (–), o vyro Rh (+).</li> </ul> <p>Jeigu nerandama Rh D antikūnų, 28<sup>+0</sup>–30<sup>+6</sup> nėštumo savaitę suleidžiama anti-D imunoglobulino. Suleidus anti-D imunoglobulino, toliau antikūnai netiriami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>GTM pagal 3 glikemijų vertinimą 24<sup>+0</sup>–28<sup>+6</sup> nėštumo savaitę.</li> <li>Antrojo nėštumo trečdalyo ultragarsinė patikra – tai ultragarsinis tyrimas, kurį rekomenduojama atlikti visoms nėščiosioms 18<sup>+0</sup>–20<sup>+6</sup> nėštumo savaitę.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Esant didesnės rizikos veiksnių nemokamai atliekamas trigubas testas (15–20 nėštumo savaitę) – moters kraujo serume tiriami AFP, hCG ir uE3.</li> <li>Nustačius padidėjusią chromosomų anomalijų riziką, atliekama invazinė prenatalinė chromosomų anomalijų diagnostika (amniocentezė).</li> <li>Jei padidėjusi preeklampsijos rizika – nuo 20<sup>+0</sup> nėštumo savaitės kraujo serumo preeklampsijos žymenų sFlt 1 ir PlGF santykio tyrimas.</li> </ul> |

## III trimestras 29<sup>+0</sup>–40<sup>+6</sup> nėštumo savaitės

| Privalomieji tyrimai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Papildomi tyrimai esant indikacijų. Bendri patarimai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Kiekvieno apsilankymo metu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>arterinis kraujo spaudimas;</li> <li>gimdos dugno aukščio matavimas;</li> <li>vaisiaus širdies ritmo vertinimas;</li> <li>šlapimo tyrimas;</li> </ul> <p>32<sup>+0</sup>–34<sup>+6</sup> nėštumo savaitę atliekami tyrimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kraujo;</li> <li>dėl sifilio (RPR);</li> <li>dėl ŽIV.</li> </ul> <p>Nėščiajai 32 nėštumo savaitę pateikiamas užpildyti Edinburgo pogimdyminės depresijos klausimynas</p> <p>Nuo 36<sup>+0</sup> nėštumo savaitės – vaisiaus padėties vertinimas 35<sup>+0</sup>–37<sup>+6</sup> nėštumo savaitę ištiriamas pasėlis BGS nustatyti.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaisiaus ultragarsinis tyrimas</li> <li>Jei padidėjusi preeklampsijos rizika – nuo 20<sup>+0</sup> nėštumo savaitės kraujo serumo preeklampsijos žymenų sFlt 1 ir PlGF santykio tyrimas.</li> </ul> <p>Kaip taisyklingai surinkti šlapimą tyrimui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pageidautina rinkti pirmą rytinį šlapimą arba šlapimą, kai po paskutinio šlapinimosi praėjo bent 2–4 valandos.</li> <li>Išorinius lytinius organus nuplauti vandeniu arba vandeniu su švelniu prausikliu.</li> <li>Dezinfekcinių priemonių naudoti nereikia.</li> <li>Pirmąją šlapimo srovės dalį nuleisti į tualetą, o vidurinę porciją surinkti į sterilų indelį.</li> </ul> |

## Suėjus 41<sup>+0</sup> nėštumo savaitei

- Vaisiaus ultragarsinis tyrimas
- Kardiotokograma

# NIPT, PRISCA ar echoskopija?

Parengta konsultuojantis su akušere-ginekologe  
Milda Dubiniene

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 nėščiųjų priežiūros dalis, nes didėja vyresnio amžiaus nėščiųjų skaičius ir dauguma porų nori turėti kuo daugiau informacijos apie galimas rizikas dar nėštumo metu.

Nors tiek PRISCA, tiek NIPT, tiek ultragarso tikslas – įvertinti vaisiaus genetinę būklę, jų paskirtis ir tikslumas skiriasi. Tiksliausias šiuo metu prieinamas

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 anomalijas, 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:

**Jei atlieku NIPT tyrimą, nebereikia jokios echoskopijos.**

Netiesa. Echoskopija būtina, nes parodo ir anatominius defektus.

**Tyrimai gali pakenkti vaisiui.**

Visi trys minėti metodai yra neinvaziniai ir saugūs.

**Jei tyrimas rodo padidėjusią riziką, vadinasi, vaisius serga.**

Ne. Padidėjusi rizika nereiškia diagnozės – tai tik statistinis įvertinimas. Diagnozei patvirtinti visada atliekami papildomi (diagnostiniai) tyrimai.

**NIPT parodo visus galimus genetinius sutrikimus.**

NIPT tiria tik dažniausias trisomijas ir kelis kitus sutrikimus – jis neapima visų galimų genetinių ligų.

**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 ir Patau sindromus) 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 klinikoje ir express klinikoje „Meliva“

[meliva.lt](https://meliva.lt)

# Nėštumas ir skiepai

*Parengta konsultuojantis su šeimos gydytoja Elena Šuke*

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 negyvasias. Gyvosios vakcinos nėščiosioms nerekomenduojamos (vėjaraupių ar geltaonojo drugio), o negyvosios vakcinos (stabilgės, 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 1119 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 rekomenduojamų skiepų nėščiosioms – sezoninę gripo vakciną. Nėščiosios dažniau suserga sunkiomis gripo formomis, būna hospitalizuojamos, o paskiepytos mamos apsaugo ne tik save, bet ir mažylį, kuriam imunitetas perduodamas per placenta ir motinos pieną. Gydytoja pildo, kad įprastai kūdikiai nuo gripo skiepijami tik nuo 6 mėnesių, o tokiam 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 vakcinacijos 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 imlus šiai infekcijai.

Nėščiosios skiepijamos trivalente difterijos, stabilgės 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 rekomenduoją 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.

# Nėščiųjų diabetas

*Parengta konsultuojantis su gydytojais endokrinologėmis Rūta Kriksčiūniene ir Migle Francaite-Daugėliene*

Nėščiųjų (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 lengvai pereina per placentą. Nuolat aukštesnė glikemija skatina vaisiaus kasą išskirti daugiau insulino. Insulinas yra gyvybiškai svarbus hormonas kiekvienam žmogui, tačiau per didelis 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 dideliame vaisiui, didėja gimdymo traumų pavojus, o gimus naujagimiui – medžiagų apykaitos sutrikimų rizika.

## Kaip nustatomas nėščiųjų diabetas?

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

Nediagnozavus ND pirmajame nėštumo trimestre, visoms nėščiosioms 24–28 nėštumo savaitę atliekamas trijų taškų gliukozės tolerancijos mėginys, kuris

parodo, ar organizme gliukozės apykaita vyksta sklandžiai.

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

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

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

Nustačius ND, būsite nukreipta endokrinologo konsultacijai.

## Maždaug 80–90 proc.

## ND atvejų sėkmingai

## koreguojami

## gyvensena – mitybos ir judėjimo pokyčiais.

## Mityba

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

## Fizinis aktyvumas

Jeigu nėštumą prižiūrintis gydytojas leidžia užsiimti fizine veikla, tai dar vienas puikus būdas gliukozės apykaitai gerinti. Fizinė veikla didina ląstelių jautrumą

insulinui, mažina cukraus kiekį kraujyje. Pasivaikščiojimas po valgio ar prieš miegą padeda natūraliai gerinti gliukozės apykaitą. Fizinis aktyvumas nebūtinai turi būti intensyvioji treniruotė – puikiai tinka vaikščiojimas, tvarkymasis, žaidimas su augintiniu, vaikais.

## Glikemijos stebėjimas

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

## Insulinas

Nepavykstant glikemijos kontroliuoti mityba ir fiziniu aktyvumu, endokrinologas gali rekomenduoti gydymą insulinu. Insulinas reguliuoja gliukozės kiekį kraujyje mamos organizme, tačiau per placenta 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 nėščiųjų diabetas, profesionali priežiūra, asmeninis dėmesys, visi reikalingi tyrimai gali būti atliekami „Hormodernus“ klinikoje. O apie gyvenimą su diabetu ir daug naudingos informacijos galite rasti integravimo 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.

| Požymiai                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kaip elgtis?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>PYKINIMAS AR VĖMIMAS (NVP), trukdantis valgyti ar gerti skysčius</p>                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pranešti prižiūrinčiam gydytojui, kai NVP lengvas.</li> <li>• Vykti į ligoninę, kai NVP vidutinis ir sunkus (vemiama 10 ir daugiau k. per dieną).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>PADIDĖJĘS KRAUJOSPŪDIS (AKS) (<math>\geq 130/90</math> mmHg ir daugiau)</p>                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vykti nedelsiant, jeigu yra dar bent vienas preeklampsijos požymis (žr. apačioje).</li> <li>• Matuoti kraujospūdį (du kartus, tarpas bent 6 val.), pranešti prižiūrinčiam gydytojui.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>NEAPIBRĖŽTAS SKAUSMAS PILVO SRITYJE IR NEGIMDINIO NĖSTUMO POŽYMAI</p>                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vykti nedelsiant, jei yra negimdinio nėštumo požymių (1–2 nėštumo mėnesį): išblyškimas, drebulys, šaltas prakaitas, dažnas paviršutinis kvėpavimas, dažnas pulsas, troškulus, silpnumas ir kt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>PREEKLAMPSIJOS POŽYMAI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skausmas pakaušyje, kaktos srityje.</li> <li>• Neaiškus matymas, „masytės“.</li> <li>• Viršutinės vidurinės pilvo dalies ar dešinio pašonkaulio skausmai.</li> <li>• Mažas šlapimo kiekio išsiskyrimas.</li> </ul> | <p>Tai preeklampsijos požymiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vykti į ligoninę nedelsiant, jei yra nustatyta hipertenzija – kraujospūdis AKS <math>\geq 140/90</math> mm Hg, aptiktas baltymas šlapime ar pasirodė nors vienas iš požymių.</li> <li>• Kreiptis į nėštumą prižiūrintį gydytoją esant nestipriems požymiams.</li> <li>• Nedelsiant kreiptis į gydytoją arba vykti į stacionarą esant intensyviems, stiprėjantiems simptomams.</li> </ul> |
| <p>PRIEŠLAIKINIO GIMDYMO POŽYMAI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutekėję vaisiaus vandenys.</li> <li>• Pagausėjusios, kraujingos išskyros.</li> <li>• Reguliarūs gimdos susitraukimai.</li> </ul>                                                                           | <p>Iki 22 sav. – persileidimas, 22–37 sav. – priešlaikinis gimdymas.</p> <p>NETIKĖTAI GREITAS GIMDYMAS: atrakinkite duris, likite ten, kur esate, leiskitės ant grindų, pasiklokite ką nors minkšto, leiskite kūdikiui gimti.</p> <p>KŪDIKIUI UŽGIMUS: sušildykite prie nuogo kūno, palikite virkštelę, išsikovieskite greitąją medicinos pagalbą.</p>                                                                                                                |
| <p>SUSILPNĖJĘ, SURETĖJĘ (dvigubai ar daugiau), IŠNYKĘ VAISIAUS JUDESIAI</p>                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vykti į ligoninę, kad specialistai įvertintų vaisiaus būklę.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>PATINĘ AUDINIAI</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pranešti gydytojui.</li> <li>• Vykti nedelsiant, jei tinimas stiprus (ypač veido srityje), pradeda skaudėti galvą, pakyla kraujospūdis – tai preeklampsijos požymiai.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>STIPRUS NIEŽĖJIMAS (padų, delnų, viso kūno)</p>                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasakyti gydytojui, kad galėtų skirti papildomus tyrimus dėl intrahepatinės nėščiųjų cholestazės.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

SOS  
nėštumo  
metu:



# Psichologinė pagalba

Parengta pagal Pogimdyminės depresijos centro medžiagą

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

Pokytį daro  
net ir vienas  
susitikimas:



# Nėštumo ir gimdymo atostogos

Teisininkė  
Greta Užkuraitė

## Patikrink savo socialinį motinystės stažą ir pajamų vidurkį

- Nėštumo ir gimdymo atostogų (NGA) ir Vaiko priežiūros atostogų (VPA) išmokoms reikia 12 mėn. stažo, sukaupto per paskutinius 24 mėn.; tėvystės atostogų (TA) išmokai – 6 mėn.
- Stažas parodo, ar apskritai turite teisę į išmoką. Draudžiamųjų pajamų vidurkis parodo, kiek konkrečiai gausite – nuo jo skaičiuojamas išmokos procentas (NGA – 77,58 %, VPA/TA – iki 78 %).
- Stažą galima patikrinti prisijungus prie Sodros gyventojų paskyros → „Apie mane“ → „Formuoti suvestinę“ – reikia pasirinkti REP37 suvestinę, išmokos tipą „motinystės“ ir nurodyti planuojamą NGA, VPA ar TA datą (pagal tai, kuriam išmokos tipui tikrinatės stažą).

- Pajamų vidurkį patikrinsi ten pat, REP04 suvestinėje.
- Dirbant pagal darbo sutartį stažas kaupiasi. Su verslo liudijimu (VL) stažas NESIKAUPIA – jei planuojate šeimos pagausėjimą, verta laiku pereiti prie individualios veiklos (IDV).

## Jei dirbi savarankiškai (IDV) – siųsk SAV pranešimus

- Idealu bent 12 mėn. prieš planuojamą NGA pradėti teikti mėnesinius SAV pranešimus ir mokėti avansines VSD įmokas (min. nuo 1 MMA/mėn.).
- Be SAV pranešimų Sodra nematys draustumo mėnesį prieš NGA/VPA/ tėvystės atostogas – išmoka nebus paskirta laiku, o gauta tik kitų metų

pavasarij, pateikus metinę deklaraciją.

- VSD įmoka turi būti sumokėta iki mėnesio, už kurį mokama, paskutinės dienos; SAV pranešimą galima pateikti iki kito mėnesio 15 d. – geriau pirmiausia pildyti SAV, tada mokėti (suma apskaičiuojama automatiškai).

## Nėštumo ir gimdymo atostogos (NGA)

- Trukmė: 126 k. d. (70 iki + 56 po gimdymo), prasideda ne anksčiau nei nuo 30 nėštumo savaitės.
- Priešlaikinio gimdymo (22–30 nėštumo sav.) atveju NGA taikomos specialios taisyklės.

## Apsispręsk iš anksto: VPA išmoką imti 18 ar 24 mėnesius?

- 18 mėn.: didesnis mėnesio procentas trumpiau – dažniausiai naudingiau, jei pajamos ~2000 Eur bruto ir daugiau.
- 24 mėn.: mažesnė mėnesio suma, bet ilgiau – dažniausiai naudingiau, jei pajamos artimos MMA.
- Sprendimą vėliau galima keisti (kol vaikai nesukako 22 mėn.), bet verta iš anksto apsiskaiciuoti nemokama VPA skaičiuokle.
- Svarbu: pati VPA atostogų teisė (be išmokos) pagal Darbo kodeksą galioja, iki vaikai sueis 3 metai, nepriklausomai nuo išmokos trukmės.

Galite pasinaudoti VPA skaičiuokle, kuri taip pat padės įsivertinti prognozuojamus VPA išmokų dydžius.

| ATOSTOGŲ RŪŠIS           | KĄ REIKIA PATEIKTI                                                                                                                                                          |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sodrai (visais atvejais) | Prašymas dėl konkrečios išmokos skyrimo – be prašymo išmokos automatiškai nepervedamos.                                                                                     |
| NGA                      | Darbdaviui pildyti nieko nereikia – gydytoja viską pateikia per e. sveikatą, informaciją mato ir Sodra, ir darbdavys.                                                       |
| VPA                      | Laisvos formos prašymas darbdaviui dėl numatytos VPA trukmės, pridėdant vaiko gimimo liudijimo kopiją. Keičiant pasirinktą trukmę – teikiamas naujas patikslintas prašymas. |
| Tėvystės atostogos       | Prašymas darbdaviui pildomas analogiškai kaip VPA atveju.                                                                                                                   |



# Svorio pokyčiai

Gdytoja dietologė  
Barbora Jarašūnė

Energijos poreikis nėštumo metu palaipsniui didėja, tačiau daugumai nėščiųjų kalorijų skaičiuoti nereikia. Daug svarbiau reguliariai stebėti kūno masės pokyčius.

## Kaip stebėti ir fiksuoti kūno masės pokyčius?

Svertis kasdien nebūtina, tačiau naudinga tai atlikti bent kartą per savaitę. Jei nėščiąją vargina intensyvūs tinimai, galvos skausmai ar padidėjęs kraujospūdis, kūno masę reikėtų stebėti dažniau.

I trimestre vieno vaisiaus besilaukianti moteris dažniausiai priauga apie 1-3 kg. Esant per didelę kūno masei rekomenduojama, kad kūno masės priaugis būtų mažesnis – apie 0,5-2 kg.

II ir III trimestro metu rekomenduojamas vidutinis kūno masės priaugis (atsižvelgiant į KMI iki nėštumo): normalaus kūno svorio moterims – apie 0,4 kg/sav.; turintiems antsvorio – apie 0,3 kg/sav.; esant per didelei kūno masei – apie 0,2 kg/sav.; esant mažam kūno masės indeksui – apie 0,5 kg/sav.

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

*Pastaba.* Kūno masės indeksas (KMI) vertinamas pagal kūno masę iki nėštumo.

Siekiant adekvataus kūno masės prieaugio, svarbiausia:

- Reguliariai valgyti įvairų, šviežių ir maistingą maistą.
- Išlaikyti fizinį aktyvumą.
- Nedaryti itin ilgų pertraukų tarp valgymų.

Nepakankamas miegas ir poilsis gali didinti potraukį saldžiam bei kaloringam maistui.

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

## Normalų kūno masės prieaugį nėštumo metu sudaro:

|                                         |          |
|-----------------------------------------|----------|
| Vaisius                                 | 3-4 kg   |
| Vaisiaus vandenys                       | 1 kg     |
| Gimda                                   | 1 kg     |
| Krūtys                                  | 0,5 kg   |
| Placenta                                | 0,5-1 kg |
| Pagausėjęs kraujo kiekis                | 1,5 kg   |
| Kiti skysčiai                           | 1,5 kg   |
| Padidėjusi raumenų ir kitų audinių masė | 2-3,5 kg |
| Riebalinis audinys                      | 2,5 kg   |

## Jeigu kūno masė didėja per greitai, įvertinkite:

- suvartojamo maisto kiekį ir raciono įvairovę;
- suvartojamų skysčių kiekį ir pasirinkimus;
- valgymo reguliarumą;
- fizinio aktyvumo lygį;
- savo dienos režimą ir miego trukmę.

### Dėmesio!

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

## Pirmieji žingsniai, jei kūno masė didėja pernelyg sparčiai:

- Ribokite visų saldžių gėrimų vartojimą, pirmenybę teikite vandeniui.
- Planuokite pagrindinius valgymus.
- Vartokite daugiau maistingų skaidulų turinčių produktų (visų grūdų dalių produktų, ankštinių kultūrų, daržovių, uogų, riešutų ir sėklų).
- Mažinkite pridėtinio cukraus kiekį racione.
- Nesiimkite ekstremalių mitybos režimų ar dietų.
- Išlaikykite arba didinkite fizinį aktyvumą pagal savo sveikatos būklę.

Paprastas svorio  
stebėjimo  
principas:





**DEXERYL®**  
DERMATOLOGICAL EXPERTISE

SAUSAI, Į ATOPINĮ  
DERMATITĄ  
LINKUSIAI ODAI

Efektyvus jau po  
**1** panaudojimo\*

**-100%**  
niežėjimo\*\* per  
**15 dienų**



VISAI ŠEIMAI,  
TINKA  
NUO GIMIMO

\*Klinikinis tyrimas su 43 pacientais, turinčiais atopinį dermatitą.  
Tyrimo trukmė 22 dienos

\*\*Susijusio su odos sausumu

MADE IN FRANCE



**Devyni  
mėnesiai**

# 1 mēnuo

2

3

4

5

6

7

8

9

„Kai susilaukiau pirmojo vaiko, motinystė mane pritrėškė. Paniškai svarsčiau, ar nepadariau esminės gyvenimo klaidos. Kai pamažu nustojau žvalgytis į motinystę kaip į idealą ir vietoj to stebėti, kokia yra mano asmeninė motinystė, tapo lengviau. Beje, netikiu, kad įmanoma tiesiog tapti mama – aš vis dar ja tampu.“

Akvilė Giniota

## Organizmo pokyčiai

Jautrios krūtys, išryškėjusios venos

Galvos svaigimas

Oro trūkumas, gilesnis kvėpavimas

Pilvo pūtimas

Kraujingos rusvos išskyros

## Pas gydytoją

Teiraisis paskutinių mėnesinių datos, ligų istorijos

Nėštumą patvirtins ultragarsiniu tyrimu

Skirs gerti folio rūgštį, bent po 400 µg kasdien

## Geresnei savijautai

Stebiu ir užrašau kylančius jausmus ir emocijas

Suplanuoju sau mažų malonumų, kuriems anksčiau nerasdavau laiko

Išbandau patarimus nuo pykinimo

Suteikiu kūnui komforto: švelnius patalus, patogius drabužius

Stebiu suvartojamo kofeino kiekį

Išbandau kvėpavimo pratimus ramybei palaikyti

Sportuoju nėštumo ritmu

Atsisakau žalingų įpročių ir pakviečiu partnerį, jei reikės, ieškome pagalbos

Šiuo ypatingu metu linkiu sau gražios laukimosi kelionės

## Mano jausmai

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

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

Dar nėra akivaizdžių požymių ir simptomų, todėl kyla minčių apie tai, ar aš tikrai laukiuosi ir ar viskas gerai. Gali imti kančią neįtikrintumas, baimė pakenkti, padaryti ką nors ne taip.

## Kaip padėti sau

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

## Partneris

Nors dar keletą mėnesių nėštumo nesimatys, jūsų partnerė jau gali patirti ankstyvuosius nėštumo požymius – nuovargį, skausmingumą krūtyse, dažnesnį šlapinimąsi, sustiprėjusius skonio ir kvapo pojūčius. Pastebėsite, kad jos nuotaika stipriai svyruoja. Nepriimkite to asmeniškai. Išnaudokite pirmąsias nėštumo savaites pokalbiams, domėkitės, kaip ji jaučiasi. Šeimos telkimas yra dviejų žmonių rankose, dėl darnos šeimoje verta keisti kai kuriuos savo įpročius. Dalykitės savo viltimis ir baimėmis – taip stiprinsite tarpusavio ryšį. Atvirauti verta – judviem tai bus labai svarbu atinančiais sudėtingais, bet jaudinančiais nėštumo mėnesiais!

6 SAV. PRASIDĖJO PIRMIEJI SIMPTOMAI: SILPNUMAS IR VĖMIMAS Nuo visko dėl energijos trūkumo – svaiojau apie šokoladą, nes nuo jo nepykindavo. Išvėmdavau net košę...



# 1

## savaitė

Iškart po mėnesinių moters organizmas pradeda ruoštis apvaisinimui – brandina naują kiaušialąstę.

Apytiksliai po dviejų savaitių kiaušidėse kiaušialąstė jau subrandinta, spermatozoidui prasiskverbus į kiaušinėį 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

## savaitė

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

## savaitė

PANAŠUS Į LOTOSO SĖKLĄ!

Tęsiasi implantacija – kiaušinėlis galutinai įsitvirtina kraujyje priplūdusioje, pastorėjusioje gimdos sienelėje.

Moteris gali nežymiai kraujuoti.

Nuo 3 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

## savaitė

ILGIS APIE 1 MM, BEVEIK KAIP AGUONOS GRŪDELIS!

Šios savaitės pabaigoje pradeda pulsuoti kraujagyslių lankai. Toje gimdos vietoje, kurioje į gimdos sieną įauga 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.

# Kaip auga kūdikis?

# Burnos ertmės sveikata

*Parengta konsultuojantis su chirurgu Raimundu Golubevu, gydytoja odontologe Gabriele Petrauskaite*

Nėštumo metu organizme vyksta įvairūs pokyčiai, ne išimtis ir burnos ertmė. 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, dantis valyti skirti daugiau laiko.

Pagrindiniai burnos ertmės priežiūros principai: valyti dantis du kartus per dieną, naudoti pastą su fluoru, nepamiršti tarpdančių ir liežuvio higienos. Dėl burnos skalavimo skysčių naudojimo pasikonsultuoti su odontologu: jis įvertins nėščiosios burnos ertmės būklę ir patars.

## 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 neuždeliant iki trečiojo trimestro. Žinoma, geriausia

yra iki pastojant susitvarkyti dantis. Bet, suprantama, ne visą gyvenimą suplanuosi. 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 rimtos ligos simptomus – dantenos parausti gali ir dėl nekokybiškai išvalomų dantų.

## Kada geriausia gydyti?

Jei nėra būtinybės, antrajame ir trečiajame nėštumo trimestre. Pasirodyti rekomenduojama pirmojo nėštumo trimestro metu, kad odontologas galėtų įvertinti burnos ertmės būklę ir suplanuoti apsilankymus.

## Ar yra kokių nors nėščiųjų padėtį lengvinančių odontologinių naujovių?

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.

### 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.

Burnos priežiūros  
plano  
pavyzdys:



# Mitybos racionas

Gydytoja dietologė  
Barbora Jarašūnė

Nėštumo metu padidėja ne tik energijos, bet ir daugelio vitaminų bei mineralinių medžiagų poreikis. Tyrimai rodo, kad Lietuvos nėščiųjų mityba dažnai neatitinka rekomendacijų – vartojama per mažai daržovių, vaisių, visų grūdų dalių produktų ir žuvies. Nustatyta, kad nėščiųjų racione dažnai trūksta folatų, geležies, jodo, vitamino D, kalcio ir kai kurių kitų svarbių maistinių medžiagų.

## Kasdienį racioną turėtų sudaryti:

- Grūdiniai produktai (įvairios kruopos, visų grūdų dalių miltų gaminiai).
- Daržovės, vaisiai ir uogos. Didžiąją dalį rekomenduojama rinktis daržovių pavidalu.
- Baltymų šaltiniai: neriebi mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštinės kultūros, pieno produktai.
- Sveikatai palankūs riebalai: riešutai, sėklos, avokadas, alyvuogių ir kiti augaliniai aliejai.

## Nėštumo metu nerekomenduojama:

- Savo nuožiūra laikytis ribojančių dietų ar drastiškai mažinti maisto kiekio.
- Vartoti žalią ar nepakankamai termiškai apdorotą mėsą, žuvį, jūrų gėrybes, žalius kiaušinius, nepasterizuotą pieną ir jo produktus.
- Dėl infekcijų rizikos vartoti žalių sėklų daigus.
- Dažnai vartoti kepenų, paštetų ir kitų subproduktų gaminių dėl didelio vi-

tamino A kiekio. Pernelyg didelis vitamino A kiekis nėštumo metu gali būti žalingas vaisiui.

- Vartoti alkoholinius gėrimus. Saugaus alkoholio kiekio nėštumo metu nėra nustatyta.
- Piktnaudžiauti kofeino turinčiais gėrimais. Rekomenduojama, kad bendras kofeino kiekis neviršytų 200 mg per parą. Svarbu nepamiršti, kad kofeino yra ne tik kavoje, bet ir arbatoje, energiniuose gėrimuose, kokakoloje ir šokolade.
- Dažnai vartoti produktus, kurių sudėtyje yra pramoniniu būdu pagamintų transriebalų (etiketėse jie gali būti nurodyti kaip „iš dalies hidrinti riebalai“).
- Dažnai vartoti saldintus gėrimus, ypač gaiviuosius, energinius, sportinius gėrimus.
- Nepasitarus su gydytoju ar vaistininku vartoti žolinius preparatus bei maisto papildus, kurie nėra skirti nėščiosioms.

Daugelį padidėjusių nėščiosios maistinių medžiagų poreikių galima patenkinti laikantis sveikos ir įvairios mitybos principų, todėl svarbu rinktis kuo įvairesnius, maistingesnius ir mažiau perdirbtus produktus.

## Atkreipkite dėmesį:

- Nebūtina vengti visų minkštųjų sūrių. Jeigu etiketėje nurodyta, kad produktas pagamintas iš pasterizuoto pieno, jį vartoti saugu.
- Nėščiosioms rekomenduojama naudoti joduotą druską. Jodas yra būtinas normaliai vaisiaus nervų sistemos ir smegenų raidai. Lietuvos dirvožemyje ir gėlame vandenyje jodo yra mažai, todėl Lietuva priskiriama jodo stokos regionams.
- Per savaitę rekomenduojama suvalgyti 2-3 porcijas žuvies (apie 300-340 g). Rinkitės mažiau gyvsidabrio kaupian-

čias žuvis: lašišą, silkę, sardines, skumbre, upėtakį, menkę, jūrinę lydeką. Tuną rekomenduojama vartoti saikingai, ne dažniau kaip kartą per savaitę.

- Dėl galimos didesnės kai kurių teršalų koncentracijos nerekomenduojama dažnai vartoti Baltijos jūroje sugautos žuvies.
- DHA (omega-3 riebalų rūgštis) yra svarbi vaisiaus smegenų ir regos vystymuisi. Jei žuvies vartojama nepakankamai, gali būti rekomenduojami DHA turintys papildai.
- Lietuvoje daugumai nėščiųjų rekomenduojama papildomai vartoti vitaminą D, ypač šaltuoju metų laiku.

**Nėščiųjų racione taip pat neretai trūksta cholino – maistinės medžiagos, svarbios vaisiaus smegenų ir nervų sistemos vystymuisi. Geri cholino šaltiniai yra kiaušiniai, mėsa, žuvis, pieno produktai ir ankštinės kultūros.**

• Ankštinės kultūros (pupos, pupelės, lęšiai, avinžirniai) yra puikus baltymų, skaidulų, geležies ir folatų šaltinis.

• Kai kurioms moterims, ypač turintioms didesnę riziką susilaukti alergiško vaiko, gali būti naudingi probiotikai. Natūralūs probiotikų šaltiniai yra jogurtas, kefyras, rūgpienis ir raugintos daržovės.

# „Meliva“ laboratorija – patikimi tyrimai Jums ir Jūsų mažyliui



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

Kasdien tiriamo 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](https://meliva.lt)

\*Kraujo paėmimo paslauga įskaičiuota.

1

2

## mėnuo

3

4

5

6

7

8

9

„Pagimdžiusios daug ko nebespėjame išoriniame pasaulyje – gali atrodyti, kad tik rūpinamės vaiku ir esame neproduktyvios, atsiliekame nuo kitų. Juk nuo vaikystės mus mokė būti dešimtukininkėmis, „geromis“ – visa tai formavo identitetą, priklausomą nuo išorės pasiekimų. O laikant naujagimį ant rankų staiga išorės pasaulio nebelieka. Todėl jau laukiantis svarbu tyrinėti savo identitetą ir savo vertės suvokimą.“

Rasa Jusionytė

### Organizmo pokyčiai

Jautrios krūtys, išryškėjusios venos

Galvos svaigimas

Oro trūkumas, gilesnis kvėpavimas

Pilvo pūtimas

Kraujingos rusvos išskyros

### Pas gydytoją

Teiraisis paskutinių mėnesinių datos, ligų istorijos

Nėštumą patvirtins ultragarsiniu tyrimu

Skirs gerti folio rūgštį, bent po 400 µg kasdien

### Geresnei savijautai

„Labas rytas“ tariau naujam šeimos nariui

Randu malonų maršrutą pasivaikščiojimui

Skiriu laiko poilsiui, jei galiu – pasnaudžiu

Kasdien mintyse randu, už ką padėkoti

Peržiūriu planus ir juos pakoreguoju, sumažinu krūvį

Atsisakau perteklinės kosmetikos priemonių, peržiūriu sudėtį

Reguliuoju suvartojamo kofeino kiekį, ieškau kitų sveikų gėrimų.

Preliminariai paskaičiuoju motinystės išmokas

Renkuosi palankius ir maistingus užkandžius

## Mano jausmai

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

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

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

## Kaip padėti sau

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

## 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. Nelaiikykite šių minčių savyje, labiausiai padeda kalbėjimasis ir aktyvi veikla. Išsakykite gąsdinančias mintis partnerei, šeimos nariams, draugams – tam, kuo pasitikite labiausiai. Kūdikiu laukiantys tėčiai taip pat patiria hormoninių ir struktūrinių smegenų pokyčių. Pirmagimio laukimas yra virsmas iš moterystės į motinystę, iš buvimo vyru į buvimą tėčiu. Šiuo metu galite tapti tikra komanda: ir jūsų, ir jūsų šeimos sveikatai bus naudinga atsisakyti žalingų įpročių.



# 5

## savaitė

ILGIS APIE 1–2 MM, BEVEIK  
KAIP OBUOLIO SÉKLA!

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

## savaitė

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, prieskydinės 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

## savaitė

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

## savaitė

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 vystymosi savaitės prasideda vaisiaus vystymosi laikotarpis.

# Kaip auga kūdikis?

# Nėščiujų anemija

*Parengta pagal Nėščiujų anemijos metodikų informaciją*

Nėštumo metu geležies poreikis gerokai padidėja. Geležis būtina hemoglobino, baltymo, pernešančio deguonį į visas organizmo ląsteles, gamybai. Jei geležies atsargų nepakanka, organizmui tampa sunkiau pagaminti reikiamą hemoglobino kiekį, todėl gali išsivystyti geležies stokos anemija.

Geležies stokos anemija – tai būklė, kai sumažėja hemoglobino koncentracija ir organizmas prasčiau aprūpinamas deguonimi. Ši būklė yra viena dažniausių nėštumo komplikacijų ir pasauliniu mastu paveikia apie trečdą nėščiųjų, priklausomai nuo regiono ir mitybos įpročių.

Pirmieji geležies stokos požymiai dažnai būna labai neryškūs, todėl nuovargis ar silpnumas neretai priskiriami pačiam nėštumui. Ji nustatoma tik atlikus kraujo tyrimus, todėl reguliarius nėštumo stebėjimas yra esminė prevencijos dalis. Gydytojas vertina ne tik hemoglobino kiekį, bet ir feritino rodiklį, kuris parodo organizmo geležies atsargas.

## Galimi simptomai

Kai anemija ryškesnė, gali pasireikšti šie požymiai:

- blyškesnė odos, lūpų ar nagų spalva;
- nuolatinis nuovargis ir silpnumas;
- galvos svaigimas, dusulys;
- padažnėjęs širdies plakimas;
- susilpnėjęs dėmesio sutelkimas;
- diskomfortas ar skausmas krūtinėse srityje;

- pakitęs skonio pojūtis (noras valgyti neįprastus dalykus, pvz., ledą, molį ar krakmolą).

Šie simptomai nėra specifiniai – jie gali būti būdingi ir pačiam nėštumui, todėl vien pagal savijautą diagnozės nustatyti neįmanoma.

## Galimos pasekmės

Negydoma geležies stokos anemija gali didinti tam tikrų komplikacijų riziką, tokių kaip:

- priešlaikinis gimdymas;
- mažesnis naujagimio svoris;
- didesnis kraujo netekimo ar perpylimo poreikis gimdymo metu;
- didesnė geležies stokos rizika naujagimiui;
- didesnė pogimdyminės depresijos rizika;
- galimi kūdikio raidos sulėtėjimo atvejai.

## Kodėl geležies reikia daugiau?

Trečiąjį nėštumo trimestrą geležies poreikis gali padidėti net kelis kartus. Organizmas ne tik gamina daugiau kraujo, bet ir kaupia geležies atsargas, kurių prireiks augančiam kūdikiui.

## Geležis maiste

Organizmas pats geležies negamina, todėl jos atsargas būtina nuolat papildyti su maistu. Ne visa su maistu gaunama geležis pasisavinama vienodai. Ji būna dviejų formų.

Hemo geležis randama gyvūninės kilmės produktuose – mėsoje ir žuvyje. Organizmas ją pasisavina geriausiai – apie 20–30 proc.

Nehemo geležis randama augaliniuose produktuose, pvz., ankštiniuose, grūduose, riešutuose, sėklose ir žaliapėse daržovėse. Ji pasisavinama

prasčiau – apie 2–10 proc., o jos įsisavinimui įtakos turi ir kartu valgomi produktai.

Geležies pasisavinimą gali sumažinti:

- mėsa ir žuvis, vartojamos kartu su augaliniais šaltiniais;
- maistas, turintis vitamino C (citrusiniai vaisiai, kiviai, braškės, paprikos).

Geležies pasisavinimą gali pagerinti:

- kava ir arbata (dėl taninų);
- kalcio papildai;
- kai kurie vaistai, mažinantys skrandžio rūgštingumą.

Svarbiausia ne visiškai šiuų produktų atsisakymas, o jų vartojimo laiko atskyrimas – dažnai pakanka 1–2 valandų intervalo.

## Geležies papildai

Jei kraujo tyrimai rodo reikšmingą geležies trūkumą, vien mitybos gali nepakakti. Tokiu atveju gydytojas gali skirti geležies papildus, dažniausiai geriamuosius geležies preparatus.

Pastaraisiais metais vis dažniau taikomas individualizuotas vartojimo režimas – kai kurioms moterims papildai skiriami ne kasdien, o kas antrą dieną, siekiant pagerinti pasisavinimą ir sumažinti šalutinius poveikius.

Jei geriamoji geležis neveiksminga ar netoleruojama, gali būti skiriama ir intraveninė geležis, leidžianti greičiau atstatyti geležies atsargas.

Geležies atsistatymas vyksta palaipsniui – tai kelių savaičių ar net mėnesių procesas, todėl svarbu nuoseklumas ir gydytojo rekomendacijų laikymasis.

**Maisto produktai, turintys daug geležies:**



# Higiena ir intymus gyvenimas

Augustė Jasiulytė

Sakoma, kad nėščioji kasdien nubėga nematomą maratoną. Mokslininkų skaičiavimai rodo, kad nėštumo pabaigoje moters organizmas veikia beveik ties žmogaus ištvermės riba. Už šio nematomo maratono slypi tylus, kasdienis kūno darbas, kuris neišvengiamai turi įtakos savijautai, pojūčiams ir persikelia į poros santykį – į artumą ir intymumą. Apie seksą nėštumo metu vis dar sklando baimių ir mitų. Viena dažniausių baimių – kad lytiniai santykiai gali pakenkti kūdikiui. Tačiau sklandaus nėštumo metu vaisių saugo gimda, vaisiaus vandenys ir gimdos kaklelis, todėl seksas dažniausiai yra saugus.

## Intymioji higiena nėštumo metu

Vienas pirmųjų pokyčių pastojus – pasikeitusios makšties išskyros. Jos gali būti skaidrios, balkšvos ar pieniškos, švelnaus, kartais lengvai rūgštaus kvapo. Tai normali organizmo reakcija į hormoninius pokyčius ir pakitusį makšties pH.

Makšties terpė natūraliai yra silpnai rūgšti (apie pH 4), o ją palaiko gerosios bakterijos. Nėštumo metu šis balansas gali lengvai kisti, todėl svarbiausia – jo nesutrikdyti.

## Kas keičiasi intymioje higienoje?

- Išskyros tampa gausesnės.
- Intymi sritis gali tapti jautresnė nei įprastai.
- Greičiau jaučiamas drėgmės ar diskomforto pojūtis.

- Tenka rinktis švelnesnę, mažiau dirginančią priežiūrą.

Nėštumo metu pakanka nusiprausti vieną kartą per dieną, naudojant intymiai higienai skirtas priemones (pH 3,5–5,5). Prausiantis svarbu judėti kryptimi nuo priekio į išangę.

## Padidėjęs išskyrų kiekis nėštumo metu dažniausiai yra normalus reiškinys. Šios išskyros padeda apsaugoti moterį ir augantį vaisių nuo infekcijų.

Nusiprausęs svarbu odą gerai nusausinti ir leisti jai išdžiūti prieš rengiantis. Geriausia rinktis orui laidžius, medvilninius apatinius, vengti ankštų drabužių ir dirginančių skalbiklių.

Higieniniai įklotai ir nuolatinis drėgmės „sulaikymas“ gali trikdyti natūralią odos pusiausvyrą, todėl verta juos rinktis saikingai.

Jei atsiranda stiprus kvapas, gelsvos ar žalsvos išskyros, niežulys ar deginimas –

tai gali būti infekcijos ženklas, todėl svarbu kreiptis į gydytoją.

## O kaip nėštumo laikotarpiu kinta intymus gyvenimas?

Jei nėštumas vyksta sklandžiai, lytiniai santykiai dažniausiai yra saugūs tiek moteriai, tiek kūdikiui. Vis dėlto kiekvienas nėštumas individualus, todėl kilus abejonių verta pasitarti su nėštumą prižiūrinčiu specialistu.

## Pirmasis trimestras

Pirmieji mėnesiai dažnai būna nematomi iš išorės, bet labai intensyvūs viduje. Nuovargis, mieguistumas, pykinimas ar jautrumas kvapams neretai užgožia mintis apie seksą.

Šiuo metu artumas su partneriu dažnai persikelia į kitą formą – pokalbius, prisilietimus, buvimą šalia.

## Antrasis trimestras

Daugelio moterų nebepykina, atsiranda daugiau energijos, o pilvukas dar neapsunkina kasdienybės. Daug porų šiame etape vėl atranda fizinį artumą. Kai kurios moterys šiuo laikotarpiu net pastebi sustiprėjusį lytinį potraukį, tačiau lygiai taip pat normalu, jei jis nepasikeičia arba išlieka sumažėjęs.

## Trečiasis trimestras

Paskutiniai mėnesiai vėl pakeičia ritmą. Kūnas tampa sunkesnis, dažniau juntamas nuovargis, nugaros skausmas ir kojų tinimas.

Intymumas dažnai tampa švelnesnis, ramesnis – daugiau prisilietimų, masažo, buvimo šalia.

## Artumo formos nėštumo metu

- Pokalbiai
- Prisilietimai
- Masažas
- Seksas (jei norisi)
- Tiesiog buvimas šalia



## 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

1

2

3

## mėnuo

4

5

6

7

8

9

„Motinystė man yra pati galingiausia gyvenimo iniciacija. Augindami vaikus, pamažu suprantame, kad jie augina ir mus. Jų akyse lyg veidrodyje išvystame save: savo meilę ir baimes, kantrybę ir ribas, tai, kas užgiję, ir tai, kas dar prašosi dėmesio. Šis kelias gali būti skausmingas, gluminantis ir kartu neapsakomai gražus, nes kviečia augti kartu su savo vaikais.“

Augustė Jasiulytė

### 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

### Pas gydytoją

Įvertinti nėštumo rizikas

Aptarsite žalingų įpročių klausimą

Pasiteiraus dėl kenksmingų sąlygų darbe, namuose (smurtas)

### Geresnei savijautai

Geros nuotaikos minutėmis šypsai – ir sau, ir kitiems

Nesijaudinu, jei neužplūsta euforija, o emocijos būna įvairios

Darbo vietą pagražinu augalu ar nuotrauka

Nuolat vėdinu namus ir palaikau tvarką

Susipažįstu ir išbandau *mindfulness* pratimus norėdama nusiraminti

Mokausi stebėti kūno kalbą, atsikratyti įtampos

Išbandau reguliarių miego režimą, jis man padeda pailsėti

Suplanuoju ilgesnes atostogas dviese su partneriu ar šeima dar iki gimdymo

Išsirenku sau patogius patalus

## Mano jausmai

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

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

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

## Kaip padėti sau

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

## 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. Neišsigąškite, jei esate labiau sutrikęs nei laimingas. Ji su mintimi apie kūdikį ir besikeičiančiu kūnu gyvena jau 12 savaitių, 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!

KAIP AŠ JAUČIUOSI PIRMĄ  
TRIMESTRĄ, GAVUS KOMPLIMENTĄ



# 9

## savaitė

SVORIS APIE 3 G, 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. Pradedama 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

## savaitė

SVORIS APIE 7 G, 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. Pradedama 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 nejaučia).

# 11

## savaitė

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 neišsivystę raumenys. Tačiau dabar vaisius pakankamai aktyviai judina rankas ir sulenkia stuburą, mankština raumenis impulsyviai įtempdamas ir spardydamasis.

# 12

## savaitė

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 veiksnių.

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 kumšteliu, moka ryti, gali keisti veido išraišką, suraukti kaktą, šnairuoti.

# Kaip auga kūdikis?

# Apie folio rūgštį

Gydytoja dietologė  
Barbora Jarašūnė

Foliatai – natūralios vitamino B9 formos, randamos maiste, pvz., žalialapėse daržovėse, ankštiniuose ir avokaduose.

Folio rūgštis – sintetinė vitamino B9 forma, naudojama maisto papilduose ir kai kuriuose produktuose.

Būtent folio rūgštį rekomenduojama vartoti prieš nėštumą ir pirmosiomis nėštumo savaitėmis.

„Laukiuosi! 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 nebūsiu pavėlavusi?“ – kaudietė Eglė.

Gydytoja dietologė Barbora Jarašūnė: „Visų pirma sveikinu pastojus. Folio rūgštį rekomenduojama vartoti visoms moterims mažiausiai pirmąsias 12 nėštumo savaitių. Ši rekomendacija remiasi prielaida, kad 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 pasigaminoti 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 akcentuoti, kad vitaminas B9, esantis maisto produktuose, vadinamas foline rūgštimi, o sintetinė jo forma – folio rūgštis. 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 persileidimu, mažo gimimo svorio

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

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

## Mityba

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

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

1

2

3

## 4 mėnuo

5

6

7

8

9

**„Motinystė man – Žemės planetos ambasadorystė. Juk mes pristatome gyvenimą joje naujai atvykusiai sielai. Mokome, kaip elgtis, kaip mylėti, kokių taisyklių laikytis. Mane šis suvokimas ištaškė: mūsų vaikų gyvenimo patirtis bus tokia, kokią aš parodysiu ir papasakosiu.“**

Rimantė Kulvinskytė

### Organizmo pokyčiai

Apvalėjantis juosmuo  
Kojų sunkumas, didesnis veninis spaudimas  
Užgulta, pabrinkusi nosis  
Galbūt nedidelis kraujavimas iš nosies  
Galvos skausmas ar net migrena

### Pas gydytoją

Aptarsite tyrimų rezultatus  
Pamatuos kraujospūdį, paprašys pasisverti  
Paskirs šlapimo tyrimą.

### Geresnei savijautai

Leidžiu sau dienvakrę keisti dažnai, jei mano vidinis ritmas yra kintantis  
Susidėliu dienos darbus taip, kad po pietų neliktų įtemptų ir sunkių  
Prieš dušą keletą minučių skiriu stiprinamajai kojų mankštai  
Numatau ir suplanuoju keletą ypatingų savaitgalių  
Mėgaujuosi nėščiųjų mankšta  
Pasidairau mamų bendruomenių  
Apsvarstau, kam ir kaip pranešiu žinią, kad laukiuos  
Randu laiko pasivaikščiavimui gryname ore  
Džiaugiuosi gražiomis istorijomis, knygomis

## Mano jausmai

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

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

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

## Kaip padėti sau

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

## 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 truputį kritikos, nepriimkite besąlygiškai. Nėštumo rekomendacijos keičiasi, ypač nuo to laiko, kai tėvai pagimdė jus. Išklausykite ir elkitės taip, kaip galvojate esant teisinga partnerės atžvilgiu. Suplanuokite, kaip su partnerne leisite laiką DVIESE gimus kūdikiui.



# 13

## savaitė

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

Ant pirštų ima formotis pirštų atspaudai. Vaisius atrado naują užsiėmimą: bandyti čiulpti savo nykštį ar kumštelį. Taip pat jis ima ryti amniono vandenį. Šiek tiek nurytų vandenų pasisavinama per virškinimo sistemą, o likęs skystis virsta šlapimu ir pasišalina į amniono vandenį.

Šią savaitę pagal išorinius lytinius organus jau galima išsiaiškinti lytį.

# 14

## savaitė

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

Visi organai ir smegenys visiškai susiformavę, toliau augs ir vystysis iki pat gimimo ir po jo. Per tyrimą ultragarsu galima išvysti, kaip jis spardosi.

Veido raumenys gauna impulsus iš smegenų, todėl vaisius gali daryti įvairias veido grimasas. Ant galvos ir kūno atsiranda lanūgas – švelnūs plaukeliai. Manoma, kad lanūgas padeda sureguliuoti vaisiaus kūno temperatūrą.

# 15

## savaitė

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

Vaisius naudoja amniono vandenį vystydamas savo rijimo, čiulpimo ir kvėpavimo gebėjimus. Tai savotiška praktika besivystantiems plaučiams.

Jūsų vaikučio smegenys ne didesnės negu pupelė. 23 savaitę jo galva sudarys apie trečdalį kūno ilgio, o gimstant – apie ketvirtadalį. Vystosi klausos gebėjimai.

Savaitės pabaigoje vaisius jau gali girdėti savo širdies plakimą ir savo pilvo gargaliavimą.

# 16

## savaitė

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

Jūsų mažukas gali daryti viską, ką daro naujagimiai: čiulpti nykštį, žagsėti ir judinti akis, taip pat jausti skonį ir lytėjimą. Akys tampa jautrios šviesai, nors jos vis dar uždengtos akių vokais.

Vaikutis krūpčioja nuo staigių garsų, todėl venkite triukšmingos aplinkos, garsų, keliančių stresą. Beje, genitalijos jau yra visiškai išsivysčiusios, todėl ultragarsinio tyrimo metu galima pamatyti, kas auga pilvelyje: mergaitė ar berniukas.

# 17

## savaitė

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

Kūnelis pilninėja, organizme jau kaupiasi riebalinis sluoksnis, labai svarbus organizmo šilumos bei medžiagų apykaitai.

Virkštelė – gyvybinė jungtis su placenta – tvirtėja ir storėja. Baigia formotis unikalūs pirštų atspaudai. Vaisiaus stuburo smegenis padengia mielinas. Jo paskirtis – pagreitinti siunčiamus signalus tarp vaisiaus smegenų ir nervų, esančių visame kūne, bei apsaugoti ir izoliuoti nervus.

# Kaip auga kūdikis?

# Dubens dugno raumenų stiprinimas

Kineziterapeutė  
Agnė Novickienė

Žmogaus organizmas yra vientisa visuma, o dubens dugno raumenų stiprinimas naudingas žmogaus sveikatai ne mažiau nei kitų kūno raumenų stiprinimas. Vertėtų juos 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 silpne, 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 silpnėja 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 kiekvienas turi savą funkciją. Šiuos raumeninius sluoksnius turi kiekviena moteris ir vyras – tai delno dydžio ir storio raumenų rezginsys, 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 laikysenos 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 atpalaidavimas kartu su augančio vaisiaus spaudimu padidina riziką vystyti 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 raumeninio 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.

Dubens dugno raumenys po gimdymo:



# Strijos ir odos priežiūra

Augustė Jasiulytė

Strijos – tai balkšvi, rausvi ar violetinio atspalvio odos dryželiai, atsirandantys, kai dėl odos tempimosi pakinta jos struktūra. Dažniausiai jos išryškėja pilvo, šlaunų, klubų, krūtų ir sėdmenų srityse. Nėštumo metu oda patiria didelius pokyčius, todėl strijos yra visiškai normalus reiškinys. Jų atsiradimui įtakos turi paveldimumas, hormonai, odos savybės ir nėštumo metu priaugtas svoris.

**Strijų atsiradimas  
nereiškia, kad moteris  
nepakankamai rūpinasi  
savimi. Reguliari odos  
priežiūra padeda  
palaikyti jos komfortą,  
sumažina tempimo  
pojūtį ir sausumą, tačiau  
nėra patikimų būdų,  
kurie garantuotų, kad  
strijų neatsiras.**

## Kaip rūpintis oda?

Nėštumo metu svarbu rūpintis organizmo ir odos sveikata: gerti pakankamai

vandens, visavertiškai maitintis, būti fiziškai aktyviai ir skirti laiko poilsiui.

Kasdienėje mityboje verta rinktis įvairų maistą, kuriame gausu baltymų, vitaminų ir mineralų. Odos būklei svarbūs vitaminai C ir E. Nors sveika mityba ir pakankamas skysčių vartojimas padeda palaikyti gerą odos būklę, jie negali garantuoti, kad strijų neatsiras.

Daugelis moterų pradeda reguliariai drėkinti ir prižiūrėti odą nuo antrojo trimestro, kai ji ima sparčiau temptis.

Strijų masažas – tai ne tiek būdas išvengti strijų, kiek švelnus rūpinimasis savimi ritualas, padedantis sumažinti sausumo ir tempimo pojūtį bei puoselėti ryšį su besikeičiančiu kūnu. Odos priežiūra nėštumo metu gali tapti kasdieniu, raminančiu įpročiu, padedančiu geriau jausti besikeičiantį kūną.

## TARPVIEČIŲ MASAŽAS

Nuo 34–35 nėštumo savaitės galima pradėti reguliariai masažuoti tarpvietę. Tyrimai rodo, kad ypač pirmą kartą gimdančioms moterims tai gali sumažinti tarpvietės plyšimo tikimybę.

Masažuoti galima pačiai arba paprašyti partnerio. Masažas turi būti švelnus ir neskausmingas. Patogu jį atlikti po šilto dušo ar vonios, naudojant nedidelį kiekį bekvapio augalino aliejaus arba vandens pagrindo lubrikantą. Svarbu, kad priemonė užtikrintų lengvą slydimą ir nedirgintų odos.

Reguliari odos priežiūra padeda palaikyti odos minkštumą, sumažinti sausumą ir niežėjimą. Tačiau svarbu žinoti, kad nei masažas, nei kosmetinės priemonės negali visiškai apsaugoti nuo strijų atsiradimo.

## Kasdienę odos priežiūrą galima atlikti keliais paprastais žingsniais:

- Drėkinkite odą. Po dušo dar šiek tiek drėgną orą patepkite pasirinktu aliejumi ar kremu. Rinkites priemones, kurios nedirgina odos ir yra malonios naudoti.
- Švelniai masažuokite pilvą.

Jei pilvukas dar nedidelis, odą galima glostyti švelniais judesiais. Didėjant pilvukui, judesiai turėtų būti dar švelnesni – be spaudimo ar tempimo. Masažas turėtų būti malonus ir atpalaiduojantis.

Švelniais sukamaisiais ar glostomaisiais judesiais galima masažuoti pilvą, šonus, sėdmenis ir šlaunis.

## Kaip prižiūrėti krūtis?

Nėštumo metu krūtys padidėja, o jų oda tampa jautresnė ir labiau tempiasi. Svarbu ją drėkinti, saugoti nuo išsausėjimo ir vengti stipraus trymimo. Nusiprausęs odą galima patepti aliejumi ar kremu.

Masažuojant krūtis rekomenduojama vengti spenelių ir areolės srities. Švelnus odos masažavimas, drėkinimas ir tinkamai parinkta liemenėlė gali padėti sumažinti tempimo pojūtį ir suteikti daugiau komforto.

## Kada kreiptis į specialistus?

Jei atsiradusios strijos kelia didelį diskomfortą ar rūpestį, verta pasitarti su gydytoju dermatologu. Įvairios procedūros gali padėti sumažinti strijų matumą, tačiau visiškai jų panaikinti dažniausiai nepavyksta.

Besikeičiantis kūnas liudija apie didžiulį darbą, kurį jis atlieka augindamas naują gyvybę, todėl rūpinimasis savimi turėtų būti kupinas švelnumo, o ne siekio atitikti nepasiekiamus tobulumo standartus.

LABORATOIRES  
**LIERAC**  
PARIS

## PHYTOLASTIL

Strijų prevencijai ir korekcijai

### PREVENCIJA

**78 %** mažesnė strijų atsiradimo tikimybė\*

### KOREKCIJA

**80 %** mažiau pastebimos esamos strijos\*\*



\* Klinikinis tyrimas, atliktas su 37 savanoriais - Phytolastil gelio naudojimas nuo 3 nėštumo mėnesio iki 1 mėnesio po gimdymo - strijų neatsirado - % respondentų

\*\* Klinikinis tyrimas su 45 savanoriais 40 dienų - Phytolastil serumo naudojimas du kartus per parą - kliniškai įvertinimas - respondentų %

1

2

3

4

5

## mėnuo

6

7

8

9

**„Būdama mama labiausiai mokausi neneigti savo nuovargio ir ribotumo, priimti save, išgirsti net ir su tais jausmais bei mintimis. Nes jei bandau vis jaustis ne taip, kaip jaučiuosi iš tikrųjų, o taip, kaip jaustis turėčiau, pastebiu, kad tik dar labiau pavargstu.“**

Eglė Lukinaitė-Vaičiurgienė

### Organizmo pokyčiai

Kojų tinimas, veido paburkimas

Sunkesnis tuštinimasis

Neintensyvūs gimdos susitraukimai

Kojų mėšlungis naktimis

### Pas gydytoją

Įvertins vaisiaus širdies tonus

Siųs ultragarso tyrimui

Pamatuos kraujospūdį, paskirs šlapimo tyrimą

Pamatuos gimdos dugno aukštį

### Geresnei savijautai

Gaminu sau svajonių pusryčius

Turiu pasiruošusi raminančios muzikos sąrašą grojaraštyje

Skatinu save atsisakyti nemalonių dalykų, jei iki šiol nediršau

Atrandu nėščiųjų aprangos stiliaus pavyzdžių

Saugau save ir savo prioritetus

Moku (ar išmokstu) pasakyti „Ne“.

Paskambinu mamai ar kitam brangiam žmogui

Pasidairau idėjų fotosesijai

Apžiūriu, kokios mamų bendruomenės buriasi netoliese

## Mano jausmai

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

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

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

## Kaip padėti sau

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

## Partneris

Motinos ir vaiko ryšys mezgasi jau nėštumo metu, kai pradedamas kurti vaiko saugos jausmas, psichologinės ir fizinės sveikatos pagrindai. Mylima ir pasitikinti savo vyrų (partnerių) moteris 3,37 karto dažniau pagimdo sveiką kūdikį, palyginanti su moterimis, kurios yra nemylimos. Galite drauge lankyti pasirengimo tėvystei kursus, lydėti moterį į konsultacijas su nėštumą prižiūrinčiais gydytojais, taip pat planuokite būti šalia gimdymo metu. Pasitikėti savimi – jūs esate tėtis ir galite sėkmingai pasirūpinti savo vaiku!



# 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, jungiančių 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. Ultragarso 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 – verniką – baltą varškinę masę, kuri ne tik apsaugo ir drėkina mažylio odą, bet gimdymo metu veikia kaip lubrikantas – padeda slysti gimdymo kanalu.

# 20

savaitė

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

Ant galvos pasirodo pirmieji plaukai, labai ploni ir tankūs. Galvos, antakių ir blakstienų srityje plaukų folikulai vystosi greičiau negu kitose vietose.

Rankos sugeba stipriai čiuopti, kojos jau gerai išsivysčiusios, galima pamatyti blauzdą, kelį, kulną. Žarnyne susidaro mekonijus (juodos, lipnios išmatos) – tai bus pirmosios naujagimio išmatos.

# 21

savaitė

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

Akys greitai juda po uždengtais vokais. Skonio čiuptukai liežuvyje gerai 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 savaitių kūdikio smegenys auga fenomenaliu greičiu.

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

## Kaip auga kūdikis?

# Magnis ir jo trūkumas

Parengta konsultuojantis su gydytoja dietologe  
Daiva Vaitkevičiūte

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

## 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 naudingų jų 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 pasirūpinti 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 jį vartojant kartu su B grupės vitaminais – tai gali būti tiek maisto produktai, tiek maisto papildai.**

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

## KUR SLEPIASI MAGNIS?

### ŽALIOS LAPINĖS DARŽOVĖS



ŠPINATAI  
BUROKĖLIŲ LAPAI  
LAPINIŲ KOPŪSTŲ,  
PAPRASTOS LAPINĖS  
SALOTOS

### PUPELĖS IR LĘŠIAI



SOJOS  
BALTOSIOS PUPELĖS  
JUODOSIOS PUPELĖS  
RAUDONOSIOS PUPELĖS  
LĘŠIAI

### GRŪDAI



RUDIEJI RYZIAI  
BOLIVINĖS BALANDOS  
SOROS  
GRIKIAI

### RIEŠUTAI IR SĖKLOS



MOLŪGIŲ SĖKLOS  
ANAKARDŽIAI  
ŽEMĖS RIEŠUTAI  
MIGDOLAI  
SEZAMŲ SĖKLOS

### VAISIAI IR DARŽOVĖS



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

### ŽUVIS IR JŪRŲ GĖRYBĖS



SKUMBRĖ  
TUNAS  
LAŠIŠA  
MENKĖ  
PLEKŠNĖ

# Venų varikozė

Gdytoja kraujagyslių chirurgė  
Ingrida Valužytė

Venų varikozė – viena dažnesnių nėštumo metu pasitaikančių būklių. Įvairių šaltinių duomenimis, išsiplėtusios kojų venos nėštumo metu vargina apie 20–50 proc. moterų.

## Kodėl nėštumo metu išryškėja venos?

Nėštumo metu varikozės atsiradimą lemia keli organizmo pokyčiai. Augant vaisiui, didėjanti gimda ima spausti aplinkines struktūras, taip pat dubens ir klubines venas, todėl kraujui gali būti sunkiau grįžti iš kojų į širdį.

Įtakos turi ir hormonai. Nėštumo metu keičiasi estrogeno ir progesterono kiekis, o kraujagyslių sienelės tampa elastingesnės, todėl venos gali lengviau išsiplėsti. Be to, nėštumo metu organizme cirkuliuoja iki 30 proc. daugiau kraujo.

## Kas didina varikozės riziką?

Nėštumo metu varikozės tikimybę gali didinti:

- vyresnis amžius;
- didesnis nėštumų skaičius;
- paveldimas polinkis;
- varikozė šeimoje.

Moterims, kurių šeimoje buvo varikozės atvejų, rizika nėštumo metu susidurti su varikoze gali būti apie 3,5 karto didesnė.

## Kaip gali pasireikšti varikozė?

Varikozė gali pasireikšti išryškėjusiomis,

vingiuotomis kojų venomis. Dažniausiai moterys jaučia:

- kojų sunkumą ir nuovargį;
- maudimą;
- tinimą, ypač aplink kulkšnis;
- naktinius kojų mėšlungius;
- niežėjimą ar tvinkčiojimą odoje aplink išsiplėtusias venas.

Simptomai linkę stiprėti po ilgesnio stovėjimo ar sėdėjimo. Tačiau kai kurioms moterims išsiplėtusios venos sukelia tik nedidelį diskomfortą arba jo visai nesukelia.

Nėštumo metu varikozė gali atsirasti ir dubens bei tarpvietės srityje. Tai gali būti susiję su augančios gimdos spaudimu dubens venoms. Po gimdymo tokie pokyčiai neretai sumažėja arba visai išnyksta.

## Kada svarbu kreiptis į gydytoją?

Pati varikozė dažniausiai nėra pavojinga, o jos komplikacijos nėštumo metu yra retos – jų rizika siekia apie 0,2 proc. Vis dėlto retais atvejais gali susidaryti kraujo krešulys, sukelti venos uždegimą ar patękti į plaučius.

Svarbu kreiptis į gydytoją, jei staiga atsiranda:

- vienos kojos tinimas;
- skausmas;
- paraudimas ar kojos karštis.

Jei kartu atsiranda staigus dusulys ar krūtinės skausmas, būtina kreiptis skubios medicinos pagalbos.

## Kaip diagnozuojama?

Varikozė diagnozuojama gydytojiu pasikalbėjus su paciente, įvertinus jos simptomus ir apžiūrėjus kojas. Prireikus atliekamas venų ultragarsinis tyrimas, leidžiantis įvertinti kraujo tekėjimą venomis ir patikrinti, ar nėra gilesnių venų sutrikimų. Tokį ištyrimą paprastai atlieka kraujagyslių chirurgas.

## Kaip palengvinti simptomus nėštumo metu?

Nėštumo metu pagrindinis varikozės gydymo tikslas – sumažinti nemalonius simptomus, o ne pašalinti pačias išsiplėtusias venas.

Svarbiausia gydymo priemonė – kompresinės kojinės. Jos iš išorės spaudžia koją ir gali padėti sumažinti sunkumo bei tinimo pojūtį. Taip pat rekomenduojama:

- reguliariai judėti;
- vengti ilgo sėdėjimo ar stovėjimo vienoje padėtyje;
- periodiškai pakelti kojas aukščiau liemens lygio.

Nėštumo metu planinės procedūros išsiplėtusioms venoms gydyti paprastai neatliekamos. Sprendimą dėl jų reikalingumo rekomenduojama priimti po gimdymo. Tai svarbu ir todėl, kad nėštumo metu atsiradusi varikozė dažnai sumažėja arba visai išnyksta po gimdymo, kai sumažėja gimdos spaudimas dubens venoms ir pasikeičia hormonų kiekis.

## Ar galima varikozės išvengti?

Varikozės ne visada galima išvengti, ypač jei yra paveldimas polinkis. Tačiau nėštumo metu verta skirti dėmesio kraujotakai.

Rekomenduojama:

- nesėdėti ilgiau nei vieną valandą be 5–10 minučių judėjimo pertraukos;
- reguliariai keisti kūno padėtį;
- daugiau vaikščioti;
- ilsintis pakelti kojas;
- rinktis nėštumo metu tinkamą fizinę veiklą, pvz., vandens aerobiką;
- gulint atlikti kojų judesius, primenantčius važiavimą dviračiu.

Profilaktiškai taip pat rekomenduojama vengti karštų vonių, ilgo buvimo saulėje, kojų masažų ir ilgų kelionių.

# TAVO KOJŲ SVEIKATAI IR KOMFORTUI

**Lioton 1000<sup>®</sup>**  
(heparino natrio druska)

**MAZGINIAM VENŲ IŠSIPLĖTIMUI** IR JO  
SUKELIAMOMS KOMPLIKACIJOMS GYDYTI



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



**SUTEIKIA MALONŲ VĖSINIMO POJŪTĮ.**



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

**Lioton 1000 TV/g gelis.** Heparino natrio druska. **Nereceptinis vaistinis preparatas. Terapinės indikacijos.** **Lioton** vartojamas: mazginio venų išsiplėtimo ir jo sukiamų 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 atsirandantį patinimo ir kraujosrūvų mažinimui. **Vartojimo būdas:** gelis tepamas ant odos pažeistose vietose ir švelniai įtrinamas 1-3 kartus per parą. Iš tubelės patartina išspausti 3-10 cm gelio. Jeigu simptomai pasunkėjo arba nepalengvėjo, reikia kreiptis į gydytoją. **Kontraindikacijos.** **Lioton** vartoti draudžiama: jeigu yra padidėjęs jautrumas (alergija) heparinui arba bet kuriai pagalbinei **Lioton** medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Jeigu padidėjusi kraujosrūvų tikimybė, gydymas **Lioton** turi būti atidžiai įvertintas gydytojo; jeigu panaudojus **Lioton** atsiranda alergijos (padidėjusio jautrumo) požymių ir simptomų, vartojimą reikia nutraukti nedelsiant. Šio vaistinio preparato sudėtyje yra aromatinių medžiagų, savo sudėtyje turinčių citralo, citronelolio, kumario, d-limoneno, farnesolio, geraniolio ir linalolio. Citralis, citronelolis, kumarinas, d-limonenas, farnesolis, geraniolis ir linalolis gali sukelti alerginių reakcijų. Jeigu yra atvirų žaizdų, iš odos kraujuoja arba yra odos infekcijos požymių plote, kurį reikia gydyti, **Lioton** vartoti draudžiama; nevartoti srityse, nepadengtos 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 Balti“, J. Jasinskio g. 16A, Vilnius LT-03163. Tel. +370 5 269 19 47, el. paštas [LT@berlin-chemie.com](mailto:LT@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](mailto:NepageidaujamaR@vkt.lt) arba kitais būdais, nurodytais jos interneto svetainėje [www.vkt.lt](http://www.vkt.lt)

Reklama paruošta 2025 m. gruodžio mėn.

**[www.lioton.lt](http://www.lioton.lt)**



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

## mėnuo

„Motinystę patiriu kaip spektrą visko, ką žmogus gali išgyventi, – nuo nevilties iki jausmo, kad esu tooooookiaaaaa galinga! Vaikai, viena vertus, labai apriboja, kita vertus, atveria kūrybiškumui, žaismingumui ir tyram džiaugsmui. Su sunkumu ir kova gimsta ir galia. O iš motinystės sukurtų ribų galima pasidaryti kopėčias.“

Milda Kielė

### Organizmo pokyčiai

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

### Pas gydytoją

Paskirs gliukozės toleravimo tyrimą  
Pamatuos kraujospūdį, paskirs šlapimo tyrimą  
Pamatuos gimdos dugno aukštį

### Geresnei savijautai

Giliai kvėpuodama „prisitinu“ save deguonies parke ar miške  
Dažniau paprašau partnerio, kad palepintų prisilietimais  
Mėgaujuosi vaikučio judesiais  
3D echoskopija su visa šeima  
Stebiu kūną: kokias reakcijas ir kuriose konkrečiai kūno vietose jaučiu?  
Atsisakau klausyti baisių kitų nėštumų istorijų  
Stebiu kūną: kokias ir kuriose konkrečiai kūno vietose reakcijas jaučiu?  
Jei savijautą pagerina saugūs medicinos preparatai, išbandau tai  
Skiriu laiko šeimos ritualams ir jaukiems namams

## Mano jausmai

Dirbti tampa vis sunkiau, pradeda kilti noras sumažinti dienos intensyvumą, stimuliaciją.

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

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

## Kaip padėti sau

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

## Partneris

Šiuo laikotarpiu galite pastebėti, kad labai trūksta miego ne tik partnerei, bet ir jums. Galbūt pasąmoningai jaudinatės dėl būsimų pokyčių šeimoje, o gal trukdo nuolat besivartanti ir dažnai naktį į tualetą keliaujanti partnerė. Jei nepadedate jokios išbandytos priemonės, pabandykite porai naktį tiesiog išeiti miegoti į kitą kambarį. Tuomet kiekvienas iš jūsų turės galimybę išsimiegoti taip, kaip tik jam įmanoma geriausiai. Žinoma, nemalonūs jausmai jaustis ištremtam iš savo lovos, tačiau žvalumas, pojūtis, kad pagaliau pailsėjai, ir gera partnerės nuotaka turėtų atsvirti šį nepatogumą.



**MĖS NEKANTRŪS ŽMONĖS.  
KAI APSIPRATOME SU ŽINIA, ATRODO  
NEGALĖJOM UŽSIČIAUPTI – VISUR  
DALINOMĖS NAUJIENA♥**

# 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, nes 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 ištisą 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 įkvepiant ir iškvepiant nedidelį kiekį amniono vandenų, 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 pajauti.

Taip pat vaisių gali kamuoti žagsulys: jaučiami ritmiški judesiai.

# Kaip auga kūdikis?

# Mūsų šeimoje daugėja

*Psichologė, klinikinė hipnoterapeutė  
Vilma Petrikienė*

Šeimoje laukiate dar vieno vaikelio? Sveikinimai jums visiems ir kvietimas jautriai pagalvoti apie savo vyresnėlį (-ę). Vaikui brolio ar sesers gimimas – vienas didesnių gyvenimo išbandymų! Mes, suaugusieji, galime padėti vaikui šį šeimos pokytį išgyventi kuo švelniau.

**Laukimas.** Vyresnėliui (-ei) gali kilti daugybė klausimų. Pvz., kodėl mama mažes negali pakelti; ar mamai skauda, kai vaikelis išsiose spardosi; kas yra gimdymas ir pan. Kalbėkite su vaiku ramiai, pagal amžių tinkamais ir suprantamais žodžiais. Jeigu sudėtinga patiems paaiškinti, pasinaudokite vaikams skirtomis knygomis. Kelios rekomendacijos: „Nuostabi tikra istorija apie tai, kaip tu atsiradai“, „Didžioji sesė. Terapinė istorija“, „Ketvirtadienį: knyga broliams ir sesėms“.

**Pasiruošimas.** Įtraukite vyresnėlį (-ę) į bendras veiklas.

- Drauge peržiūrėkite turimus ar išrinktus naujus rūbelius. Juos lygindami ir dėliodami galite prisiminti, kad „ir tu toks mažas buvai“, „kai tavęs laukėme, taip pat iš anksto ruošėmės“. Pakvieskite prisidėti surenkant lovytę, klojant patalėlius.
- Kai kūdikis išsiose ims judėti, spardyti, leiskite vyresnėliui (-ei) tai pajusti. Pakvieskite pasikalbėti ar padainuoti dar pilyvelyje esančiam vaikelui. Tyrimais nustatyta, kad išsiose kūdikiai girdi artimųjų balsus ir užmigę gali juos atpažinti. Tai padeda kurti ryšį.

- Jeigu jums priimtina, leiskite vaikui pasirinkti iš dviejų jums patinkančių vardų, padiskutuokite, kodėl rinktųsi vieną ar kitą. Tikėtina, kad bus „laimėk-laimėk“ rezultatas: vyresnėlis (-ė) jausis turintis balso teisę, svarbus, o jums bus pagalba apsisprendžiant.

**Gimdymas.** Planuojant gimdyti ligoninėje būtina su vaiku aptarti, kas juo (-a) pasirūpins, kol mama ir tėtis bus išvykę. Būtų gerai, kad prižiūrintis suaugusysis (seneliai, auklė ar kt.) pabūtų šeimoje bent kelias dienas iki gimdymo, pajustų ritmą, būtų laiko visiems apsiprasti. Vaiko saugumo jausmą stiprina pasikartojantys dalykai, tai, ką ji(s) gali nuspėti: kasdieniai ritualai, rutinos. Vaiko jausmai (jaudulys, nerimas, nekantrumas ir t. t.) yra tikėtini, svarbu su jais išbūti: piešti, žaisti, užsiimti rankdarbiais, išeiti į lauką ir pan. Galima pasidalyti savo jausmu: „Idomu, kaip tavo mamai su tėčiu sekasi? Jau ir man rūpi sulaukti žinių.“; galima atspindėti vaiko jausmą: „Jau norėtum, kad mama su tėčiu grįžtų? Be jų namai kaip ne namai, tiesa?“.

**Regresas.** Vyresnėlio (-ės) regresas laukiant ar jau sulaukus vaikelio yra natūralus ir dažnas. Mažesni vaikai gali pradėti kalbėti kaip lėliukai, prašyti, kad juos maitintumėte, lipti į kūdikio lovytę, šlapintis į kelnes ar miego metu ir t. pan. Leiskite pabūti mažutėliui: dažniau imkite ant rankų, apkabinkite, lai paguli kūdikio lovelėje. Kai vėl ima elgtis kaip didelis (-ė), pastebėkite tai, įvardinkite, pasidžiaukite: „O, nupiešei man piešinį? Kas čia? Papasakok.“

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

**Lūkesčiai.** Dažnai tikimės, kad vyresnėlis (-ė) iš karto pamils broliuką ar sesutę, noriai dalsysis žaislais, kantriai lauks, kol pasirūpinsime kūdikiu. Tačiau brolišką ar seserišką ryšį taip pat kuriasi palaipsniui. Vaikas gali vieną dieną džiaugtis broliuku ar sesute, o kitą – sakyti, kad nenori kūdikio arba pikintis vykstančiais pokyčiais. Visi šie jausmai ir elgesys yra tikėtini, natūralūs. Lūkesčiai, kad vaikas bus nuolat laimingas dėl šeimos pagausėjimo, yra per dideli. Užuoat skubinę vaiką džiaugtis ar gėdiję dėl pykčio, galime padėti įvardyti jo(s) patirtį: „Panašu, kad tau truputį neramu dėl būsimų pokyčių“, „Kartais norėtum, kad viskas liktų kaip anksčiau?“, „Matai, kad kūdikis sulaukia daug dėmesio, ir tau dėl to sunku.“

**Palankynos.** Vyresnėliai dažnai skaudžiai išgyvena palankynas, nes staiga visas dėmesys nukrypsta į kūdikį. Vyresnėlį (-ę) pradžiugintų nuoširdus svečių dėmesys, sveikas skanėstas ar maža smulkmenėlė. Svečiams girdint pasidžiaukite savo vyresnėliu (-e).

Vaikui svarbu patirti, kad atsiradus naujam šeimos nariui ji(s) vis dar yra matomas, svarbus ir mylimas. Kai mažiau vertiname, kaip vaikas „turėtų“ jaustis, ir daugiau domimės tuo, kaip ji(s) jaučiasi iš tikrųjų, šeimos pokyčius lengviau išgyventi visiems.

# Sklandesnei žindymo pradžia

Žindymo konsultantė  
Diana Marcinkevičienė

Ne paslaptis, kad įvairius džiaugsmo ir iššūkių kupinus etapus mūsų gyvenime anksčiau ar vėliau pakeičia kiti. Tas pats nutinka ir su vaikelio atsiradimu. Gyvybės užsimezgimas 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.

## 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 priglaidymas – visko pagrindas.

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

### Kaip vaikelį priglauti prie krūties?

- Rankos apkabina krūtį, pilvelis priglautas prie mamos pilvo.
- Smakras remiasi į krūtį.
- Spenelis nukreiptas į nosį.
- Vaikelui plačiai išsižiojus, staigiu judesiu priglauti prie krūties.

Būna, kad žindyti nuo pat pradžių vyksta sklandžiai ir su jokiais iššūkiais

nesusiduriama, tačiau neretai dėl anatominų, fiziologinių ar kitokių aplinkybių nerimą pradeda kelti vienokie ar kiti dalykai. Čia ir praverčia žinios.

## 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 abejonų ar susidūrus su sunkumais vien teorijos nepakanka, geriausia kreiptis pagalbos.

## Žinojimas, kur kreiptis pagalbos

Jei ne viskas klostosi taip, kaip norėtumsi, reikia nedvejoti ir kreiptis kvalifikuotos pagalbos. Nesvarbu, ar tai ligoninės, kurioje gimdėte, personalas ar žindymo specialistė – laiku identifikavus problemą ir imantis atitinkamų veiksmų galima

išvengti daugybės stresinių situacijų.

Lietuvoje nemokamą žindymo pagalbą teikia „La Leche Lyga Lietuva“ ([www.lll-lietuva.eu](http://www.lll-lietuva.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 vaikiu 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](http://www.pabiruciusveikata.lt), Eglės Gurčienės)
- Skaityti knygas: Kazimieras Vitkauskas „Kūdikio žindymas. „Nepakeičiamas kaip mamos meilė“, 2021 m.; Carlos González „Žindyti yra paprasta“, 2017 m.; Emilija Vičiūnienė „(Ne) paprastas žindymas“
- Žiūrėti įvairius vaizdelius, kaip vaikelį priglauti prie krūties.
- Prisijungti prie „Facebook“ grupių: *Viskas apie žindymą* ir *Žindykite kartu*.
- Socialiniuose tinkluose sekti naujagimių puslapius: @noruizindyti, @egle\_gurcine\_zindymas, @gyd\_muleviciene, @ketvirtasis trimestras, @ilona\_grigutiene ir kt.
- Esant galimybei, gimdyti Naujagimių palankios ligoninės statusą turinčioje gimdymo įstaigoje.

# Tinkama liemenėlė

*Parengta konsultuojantis su konsultante  
Lina Steponavičienė*

## 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 tamprumo, nei dydžio.

## Svarbu žinoti:

- Nėštumo metu numatyti, kiek padidės krūtys po gimdymo, neįmanoma, todėl reikia individualiai sekti laktacijos periodus.
- Žindymo laikotarpiu krūtys gali pasunkėti dvigubai, todėl svarbiausia, kad liemenėlė tinkamai jas prilaikytų.
- 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“, – 9 mėnesiai.lt specialistė konsultantė Lina.**

|                    | NĖŠČIOSIOS IR ŽINDYMO, 1 PAV. ▶                                                                                       | SPORTINIO TIPO, 2 PAV. ▶                                                                  | ŽINDYMO LIEMENĖLĖ, 3 PAV. ▶                                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TINKAMAUSIA DEVETI | 8-9 nėštumo mėnesį (pagal poreikį) + žindymo laikotarpiu, kai nusistovės krūtinės dydis (nuo 1-6 mėnesio po gimdymo)  | Pirmąsias savaites PO GIMDYMO + namuose ar naktį žindymo laikotarpiu                      | 2 mėnesį po gimdymo ir žindymo laikotarpiu + atskira puošni liemenėlė ypatingoms progoms                          |
| KADA PIRKI         | III trimestrą                                                                                                         | Nėštumo pabaigoje                                                                         | Nuo 3 savaitės po gimdymo                                                                                         |
| KIEK TURĖTI        | 1-2 liemenėles                                                                                                        | 1-2 liemenėles                                                                            | 2-3 liemenėles                                                                                                    |
| SAVYBĖS            | formuojanti, su lankeliais, su pakietinimais, patogi, tvirta, prisitaikanti – tampri, tinkanti žindyti, pralaidi orui | elastinga, be lankelių, besiūlė, prisitaikanti, lengvai atsegamas kaušelis, pralaidi orui | formuojanti, platesnės petnešėlės, palaikymo juosta, keletas užsegimo pozicijų, atsegamas kaušelis, pralaidi orui |

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](http://www.9mėnesiai.lt)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

## mėnuo

**„Aš esu ne tik mama, bet ir mergina, taip pat gyvenanti pirmą kartą. Motinystė man – ne idealus paveikslas, o tikras gyvenimas – su džiaugsmu, nuovargiu, abejonėmis ir begaline meile. Geriausia mama yra ne tobula, o tiesiog laiminga.“**

Dinara Vilčinskytė

### Organizmo pokyčiai

Vis didėjančios krūtys  
Išryškėjusios venos  
Gali pasirodyti hemorojus  
Nerangumas, pasikeitęs pusiausvyros centras  
Delnų, pėdų niežėjimas

### Pas gydytoją

Paskirs kraujo tyrimą  
Teirasis apie emocinę savijautą ir atliksite depresijos testą  
Išduos nėštumo ir gimdymo atostogų pažymėjimą

### Geresnei savijautai

Su meile stebiu neįtikėtinai besikeičiantį kūną  
Lepinu save maistingu ir sveiku maistu  
Padedu partneriui suprasti save, komunikuojau apie jauseną ir norus  
Skiriu dėmesio besitempiančiai odai, maitinu ją aliejais  
Judu daug, bet saugiai ir atsargiai  
Mėgaujuosi lengvumu, kol plaukioju baseine  
Dairausi gražios ir praktiškos suknelės, kuri tiks ir žindymui  
Su vyresniais vaikais kalbu apie laukiamus pokyčius

## Mano jausmai

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

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

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

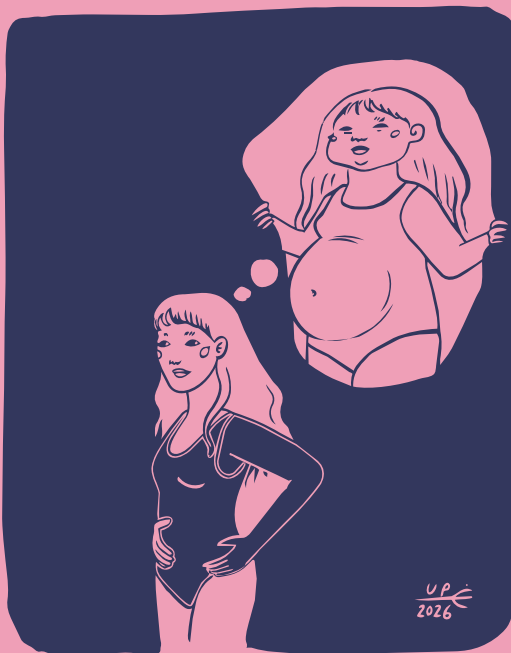
## Kaip padėti sau

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

## Partneris

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 gimdymo patyrimo labai daug priklauso, kaip gyvensite vėliau. Žinokite, kad gimdymo metu jūs galite priimti atsakomybes už visus kitus reikalus ir leisti moteriai jaustis saugiai bei atsipalaiduoti.

## SANTYKIŲ SU KŪNU



# 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 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, kūdikiui 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, kad jose būti ir sudaryti ryšius galės žymiai daugiau ląstelių.

Smegenų audinys auga 100 000 ląstelių per minutę greičiau! Šis greitis sumažės, kai prasidės nereikalingų ląstelių pašalinimo procesas, tačiau smegenys augs ir toliau sudarydamos vis naujus mielinius 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 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 apsiverčia 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 kirkšnyje. Mergaičių didžiosios lūpos dar nedengia mažųjų.

# Kaip auga kūdikis?

# Būsimam tėčiui

Psichologė, klinikinė hipnoterapeutė  
Vilma Petrikienė

## Tėčiu tampama. Tai procesas.

Moteris pamažu tampa mama, o vyras – tėčiu. Vieniems šis virsmas prasideda sužinojus apie partnerės nėštumą, kitiems – pirmą kartą išgirdus kūdikio širdelės plakimą, pajutus judesius ar paėmus naujagimį ant rankų. Kiekvieno žmogaus kelias į tėvystę yra savitas.

**Jeigu kartais kyla klausimų, ar būsite geras tėtis, ar mokėsite pasirūpinti vaiku, ar pavyks sukurti artimą ryšį – jūs nesate vienas. Daugelis vyrų laukdami pirmagimio patiria nežinomybę, jaudulį, džiaugsmą ir nerimą. Tai natūrali virsmo dalis.**

## Pasiruošimas tėvystei

Gera žinia ta, kad tėvystei galima ruoštis. Dar kūdikio laukimo etape verta pagalvo-

ti apie savo paties patirtį: koks buvo jūsų santykis su tėčiu, ką norėtumėte perduoti savo vaikui, o ką rinktumėtės daryti kitaip. Svarbu kalbėtis su antrąja puse apie laukiamus pokyčius, lūkesčius, baimes ir tai, kaip įsivaizduojate gyvenimą gimus vaikui. Rekomenduojama perskaityti bent vieną knygą apie tėvystę, drauge su partnere lankyti pasirengimo tėvystei kursą, ieškoti patikimos informacijos ir kitų tėčių patirčių. Tokie apmąstymai bei proaktyvūs veiksmai padeda sąmoningiau kurti savo, kaip tėčio, kelią.

- Tyrimai rodo, kad tėčiai, kurie įsitraukia į pasiruošimą tėvystei, o vėliau rūpinasi vaiku, jaučia didesnį pasitikėjimą savimi, lengviau sprendžia kasdienius tėvystės iššūkius ir puoselėja stipresnį ryšį su savo vaiku.
- 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 vaikų.
- Galimybė išeiti vaiko priežiūros atostogų ir jų metu gauti piniginę išmoką padeda tėčiams aktyviau įsitraukti į rūpinimąsi vaiku ir patirti tėvystės teikiamą džiaugsmą.
- Kokybiškas laikas (dėmesys skiriamas tik veiklai su vaiku: namų ruošai, maisto gaminimas, meistravimai, knygelės vartymas ar skaitymas, žaidimai, grumtynės ir pan.) – tai dovana jums abiem ir visai šeimai!
- Vaikams nereikia tobulo tėčio. Jiems reikia pakankamai gero tėčio, šalia kurio norisi būti, saugu augti, drąsų tyrinėti. Vaikams reikia žmogaus, kuris

myli, domisi, mokosi, kartais suklusta ir vėl bando iš naujo. Esmė ta, kad siekdami suprasti, kuo vaikas gyvena, ieškodami geriausio sprendimo esamomis aplinkybėmis, pagal turimas žinias ir (ar) supratimą, augindami pagarbiai vaikui kaip žmogui pridedate prie to, kokių žmogumi užaugs jūsų vaikas.

Šeima prasideda nuo suaugusių žmonių, pasiruošusių kurti bendrą gyvenimą, kurį dažnu atveju papildo vaikų atsiradimas. Šeimos modelių yra įvairių, visuomenės suvokimas apie tai, kas yra šeima, su laiku kinta. Svarbu prisiminti, kad tėvystė nėra būsena, kurią pasiekiame vieną dieną. Tai nuolatinis mokymosi procesas, kuriame auga ne tik vaikas (-ai), bet ir tėvai. Kiekvienos šeimos situacija yra unikali, drauge ieškant sprendimų ir mokantis iš patirties stiprėja bendrystės, laimingumo šeimoje jausmai.

## ĮDOMU

Tėčiai (11-79 % tiriamųjų, priklausančių nuo pasirinktų tyrimo metodų) patiria panašius simptomus kaip ir nėščioji: jautiamas pykinimas, apetito ir nuotaikų kaita, tinsta kojos, priaugama svorio ir pan.

Tėčiai taip pat dėl įvairiausių priežasčių patiria pogimdyminę depresiją (apie 4-10 %). Depresija dažnai būna ir pašlijusių poros santykių priežastis arba pasekmė. Patiriant sunkumų rekomenduojama kuo greičiau kreiptis profesionalios pagalbos. Jūsų savijauta yra svarbi!

# Ką būčiau norėjusi žinoti?

Augustė Jasiulytė

Nėštumo metu daug dėmesio skiriama kūdikiui ir pasiruošimui gimdyti. Tačiau tikrasis pokytis dažnai prasideda grįžus iš ligoninės namo.

Šie mamų pasidalinimai atskleidžia, ką jos būtų norėjusios žinoti apie motinystę dar prieš gimstant kūdikiui.

## Rūta

„Labiausiai man trūko suvokimo suprasti, kad galiu rinktis specialistus. Kad nereikia likti pas pirmą pasitaikiusią ginekologę vien todėl, jog ji dirba mano poliklinikoje.

Po savo nėštumo supratau: jei su gydytoja nesijauti saugiai ar jos bendravimas kelia bent menkiausią diskomfortą, verta ieškoti kitos. Geras ryšys su specialistu nėštumo metu yra labai svarbus, todėl nereikia bijoti keisti gydytojo ir ieškoti tokio, kuriuo pasitikėti.“

## Laura

„Labai trūko informacijos apie tai, kad po gimdymo gali prasidėti labai stiprus prakaitavimas. Toks, kad naktį pabundi kiauurai šlapia. Atsimenu, buvau labai išsigandusi, nes nesupratau, kas vyksta, o pasirodo, tai gana dažnas reiškinys.“

## Ieva

„Būčiau norėjusi, kad kas nors būtų daugiau kalbėjęs apie virsmą iš „aš“ į „mama“. Man pririekė maždaug pusės metų, kol pasijutau tvirtai. Iš pradžių net galvojau, kad suklydau susilaukusi kūdikio. Nors rūpinimosi instinktai veikė iš karto, tas

ramus, užtikrintas meilės jausmas atėjo gerokai vėliau. Tuomet tai labai gąsdino.“

## Eglė

„Gimus kūdikiui visas dėmesys sutelkiamas į mamą, o tėčio emocinė savijauta tarsi lieka nuošalyje. Juk ir vyrai gali išgyventi *baby blues*, jų gyvenimas taip pat pasikeičia iš esmės.

Daug kalbame apie tai, kaip padėti mamai, bet rečiau klausiamo, kaip jaučiasi partneris. Galbūt tai ir yra viena iš priežasčių, kodėl dalis tėčių lieka mažiau įsitraukę - mes pačios ne visada juos įtraukiame. Atrodo, kad situacija pamažu keičiasi, ypač užsienyje, bet būtų labai vertinga daugiau dėmesio skirti ir tėčių patirčiai.“

## Justina

„Norėčiau, kad nėštumo metu būtų daugiau kalbama ne tik apie gimdymą, bet ir apie tai, kas laukia po jo. Kad pirmosios savaitės gali būti kupinos ne tik džiaugsmo, bet ir nuovargio, hormonų audrų, abejonių bei stiprių emocinių svyravimų.

Būtų buvę gera iš anksto žinoti, kad prie naujo gyvenimo ir mamos vaidmens pritaikoma ne per vieną dieną. Apie tai kalbėti taip pat svarbu, kaip ir apie patį gimdymą.“

## Kristina

„Dar laukiantis būtų buvę naudinga gauti paskatinių su partneriu aptarti, kaip pasidalytume buitį, poilsį ir laiką sau gimus kūdikiui. Apie tai dažnai pradedama kalbėti tik tada, kai kyla pirmieji konfliktai.“

## Simona

„Labai norėjosi daugiau informacijos apie mamų bendruomenes ir veiklas po gimdymo - pasivaikščiojimus, treniruotes su kūdikiais, baseinus, teatrus mažyliams ar jaukias erdves, kur galima nueiti su vaiku. Tai padėtų lengviau įsivaizduoti, kad gyvenimas po gimdymo neapsiriboja namais.“

## Monika

„Norėčiau, kad nėštumo metu būtų daugiau kalbama apie mamos fizinę sveikatą po gimdymo - ne tik apie kūdikio priežiūrą. Kaip rūpintis savo nugarą, pilvo raumėmis, dubens dugnu, kur kreiptis pagalbos ir kaip sau padėti kasdienybėje.“

## Agnė

„Norėčiau daugiau patarimų, kaip reaguoti į nepageidaujamus aplinkinių komentarus ir patarimus. Besilaukiant jų netrūksta - nuo klausimų apie pilvą iki įsitikinimų, kaip „teisingai“ gimdyti ar auginti kūdikį. Kartais labai praverstų priminimas, kad nebūtina visų klausytis ir kad galima mandagiai, bet tvirtai nubrėžti savo ribas.“

## Gintarė

„Norėčiau, kad būčiau žinojusi apie įkryias (intruzines) mintis po gimdymo - tas staigias, nerimą keliančias mintis, galinčias atsirasti visiškai netikėtai. Pavyzdžiui: „kas, jei aš numesiu kūdikį“, „kas, jei jam kas nors nutiks, kol jis miega“, „kas, jei padarysiu jam ką nors blogo“.

Tuo metu jos mane labai gąsdino, nes atrodė, kad tokios mintys reiškia, jog kažkas su manimi negerai. Tik vėliau supratau, kad tai dažnai yra tiesiog nerimo ir per didelės atsakomybės išraiška, o ne noras pakenkti savo kūdikiui.

Būčiau norėjusi žinoti, kad tokių minčių gali užplūsti, bet jos nereiškia, kad esi bloga mama.“

# Apie krūtis, kurios ruošiasi maitinti

Tarptautinė žindymo ir laktacijos konsultantė (IBCLC)  
Diana Marcinkevičienė

Žindymas yra vienas įspūdingiausių moters kūno gebėjimų. Motinos organizmas nuolat reaguoja į augančio kūdikio poreikius – pieno sudėtis prisitaiko prie kūdikio augimo ir suteikia jam ne tik maistinių medžiagų, bet ir imuninę apsaugą. Už šio iš pirmo žvilgsnio paprasto proceso slypi kur kas daugiau, nei matome plika akimi – nuo nėštumo metu besikeičiančių krūtų iki pieno sudėties pokyčių.

## Mamos pienas – ne tik maistas.

Viename mililitre mamos pieno gali būti iki 5 milijonų imuniteto ląstelių – vadinasi, mamos pienas yra ne tik maistas, bet ir viena iš kūdikio organizmo apsaugos priemonių.

## Pienas nėra visada baltas.

Jis gali būti melsvas, gelsvas, žalsvas ar net rausvas. Jo spalvą gali lemti pieno sudėtis, žindymo etapas, mityba, kai kurie vaistai ar net nedidelis kraujo kiekis.

## Kartais užtenka pagalvoti apie kūdikį.

Pieno atleidimo refleksą gali sukelti ne tik kūdikio žindymas. Kartais pakanka jo kvapo, garso ar vien minties apie jį. Mamos kūną ir kūdikį sieja nematomas ryšys, kuris veikia net kūdikiui nesant šalia.

## Žindymui kūnas ruošiasi dar iki gimdymo.

Priešpienį moters organizmas pradeda gaminti dar nėštumo metu – maždaug nuo 16 savaitės. Taigi pirmasis kūdikio maistas pradeda „gimti“ gerokai anksčiau už patį kūdikį.

## Neišnešioti kūdikio mamos pienas skiriasi nuo išnešioti kūdikio mamos pieno.

Neišnešioti kūdikio mamos pieno su-

dėtis prisitaiko prie konkrečių kūdikio poreikių. Viskas tam, kad padėtų bręsti smegenims bei stiprėtų regėjimas.

## Kūnas pieno gamybai skiria milžiniškus išteklius.

Pienui gaminti sunaudojama apie 25 proc. motinos kūno išteklių, o smegenų veiklai reikia apie 20 proc.

## Krūtys – ne dvynės. Jos labiau kaip sesės.

Krūtys gali būti skirtingo dydžio, formos, jautrumo ir net gaminti skirtingą pieno kiekį. Ir tai visiškai normalu. Beje, lotyniškas žodis *mammæ*, reiškiantis krūtis, skamba labai panašiai kaip lietuviškas „mama“.

## Krūtys turi net termoreguliacinę savybę.

Jų temperatūra gali šiek tiek keistis, kad padėtų sušildyti ar atvėsinti prie jų prigludusį naujagimį.

## Aplink spenelį esantys maži iškilimai turi paskirtį.

Tai Montgomerio liaukos. Jos sleidžia kvapą, labai panašų į amniono skystį, kuriame gyvena vaikelis.

## Kūdikis nuo pat gimimo atpažįsta savo mamą.

Jis puikiai girdi ir užuodžia mamą. O ką tik gimęs kūdikis aiškiausiai mato maždaug 20–30 cm atstumu – būtent tiek, kiek dažniausiai skiria jo veidą nuo mamos veido žindymo metu.

## Pieną galima pradėti gaminti ir negimdžius.

Nors laktacija dažniausiai prasideda po gimdymo, ją galima sužadinti ir negim-

džiusiai moteriai – reguliariai stimuliuojant krūtis ir ištraukiant pieną.

## Žindymas sunaudoja nemažai energijos.

Pienui gaminti moters organizmas per dieną gali išsekvoti apie 500 kalorijų. Nėštumo metu sukauptos riebalų atsargos – puikus energijos šaltinis.

## Pienas nuolat prisitaiko prie kūdikio poreikių.

Pirmosiomis savaitėmis pieno gamyba sparčiai didėja, o maždaug nuo šeštos savaitės ji tampa labiau reguliuojama pagal kūdikio poreikius. Augimo šuolių metu kūdikis gali norėti žįsti dažniau – taip krūtys gauna signalą gaminti daugiau pieno. O krūtis niekada nebūna visiškai „tuščia“: kuo daugiau pieno kūdikis išgeria, tuo greičiau organizmas gauna signalą gaminti dar.

## Nėštumas dar labiau subrandina krūtis.

Nors krūtys vystosi brendimo metu, nėštumo metu jų liaukinis audinys dar labiau išveša ir susiformuoja struktūros, reikalingos pienui gaminti.

## Kūdikio liga keičia pieno sudėtį.

Kai kūdikis žinda sirgdamas, jo seilių patenka ant spenelio ir areolės. Manoma, kad krūties audiniuose esantys receptoriai gali reaguoti į kūdikio seilių pokyčius ir padėti reguliuoti mamos pieno imuninę sudėtį.

## Mamos pienas maitina ne tik kūdikį, bet ir jo žarnyno bakterijas.

Specialūs mamos pieno oligosacharidai maitina gerąsias kūdikio žarnyno bakterijas. Įdomu, kad patys kūdikio organizmas jų beveik nepasisavina – jie skirti jo žarnyno mikrobiomui.

## Krūtys nukąra ne dėl žindymo.

Krūtų pokyčius daugiausia lemia pats nėštumas, svorio pokyčiai, gravitacija, genetika ir kiti veiksniai. O svarbiausia – mamos pienas nepranda savo vertės vien todėl, kad kūdikiui sukanka vieneri. Žindyti galima tiek, kiek tai naudinga mamai ir vaikui.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

## mėnuo

**„Bus dienų, kai savęs nepažinsite veidrodyje, neprisiminsite, kas tokia buvote prieš vaikus. Bet pažadu – ateis diena, kai save vėl sutiksite ir tuo susitikimu džiaugsitės, lyg apkabinusi seną, slapta išsvajotą meilužį. O prieš tai reikės išbūti. Jei skęsite – būtinai šaukitės pagalbos. Vaikui jokios naudos iš mamos paskenduolės.“**

Vaiva Rykštaitė

### Organizmo pokyčiai

Gimdos susitraukimai, nestiprūs sukietėjimai

Maudimas pilvo apačioje, strėnose

Padidėjusios krūtys, o jų oda plonėja, matosi venų tinklas

Patinę viso kūno audiniai

Kraujuojančios, paburkusios dantenos

### Pas gydytoją

Pamatuos kraujospūdį, paskirs šlapimo tyrimą

Įvertins vaisiaus širdies ritmą

Pamatuos gimdos dugno aukštį

### Geresnei savijautai

Skiriu laiko kruopštesnei, bet labai švelniai burnos higienai

Ieškau tikrai patogios nėščiosios liemenėlės

Pajutusi pilvo sukietėjimus džiugiai pasisveikinu su savo mažiu

Paguliu pakėlus dubenį aukščiau, jei paskausta strėnas

Stebiu ir (gal) skaičiuoju vaikučio judesius

Nepamirštu vartoti reikiamo kiekio skysčių

Mėgaujuosi tylos valandėlėmis

Pradedu planuoti kraitelio pirkinius

Kasdien lepinu save šviežiais, prinokusiais vaisiais

## Mano jausmai

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

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

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

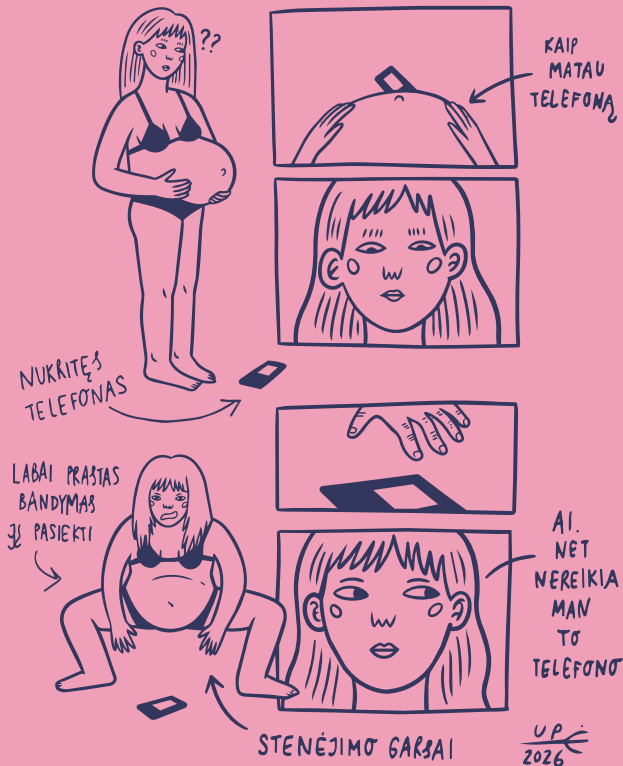
## Kaip padėti sau

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

## Partneris

Svarbiausias jūsų vaidmuo pirmaisiais mėnesiais – užtikrinti saugumą. Moteriai būtina jaustis saugiai, kad galėtų ramiai išjausti emocinį mamos ir vaiko santykį, kuris yra svarbus prierašumo pagrindas, leidžiantis suprasti ir atliepti kūdikio poreikius. Moters smegenys ir psichika keičiasi labiau nei bet kada, padidėjęs jautrumas reikalingas tam, kad moteris gebėtų iki smulkmenų įsiklausyti ir suprasti savo vaiką. Jokių priekaištų dėl per didelio nerimo, kylančių baimių, abejonių. Tik palaikymas, pagyrimai, paskatinimas, nuraminimas ir pagalba. Pradžią gali būti kupina nežinomybės, tačiau žinokite, kad nėra tobulų sprendimų, yra tokie, kurie tinkami būtent jums.

## TREČIO TRIMESTRO VARGAI



# 33

## savaitė

SVORIS APIE  
2000–2200 G, ILGIS APIE  
42–44 CM, BEVEIK KAIP  
GŪŽINĖ SALOTA „ICEBERG“!

Smegenys ir nervų sistema jau išsivysčiusios, vaisius ima kurti savo imuninę sistemą.

Oda tampa vis mažiau raukšlėta dėl po oda esančių baltųjų riebalų. Veido oda nebe tokia raudona, vis dar apaugusi gyvaplaukiais.

Vaisiaus smegenys apsuptos plokščiais kaukolės kaulais, kurie dar nesuaugę. Šie kaulai minkšti ir lankstūs, gali keisti formą ir užslinkti vienas ant kito, kad galva lengviau prisitaiktų prie gimdymo kanalo ir lengvai pereitų gimdymo takais.

# 34

## savaitė

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

## savaitė

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 savi, 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

## savaitė

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.

# Kaip auga kūdikis?

# Ramybė laukiantis

Dula  
Milda Briskman

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 palai-kančią, patyrusią moterį – dulę.

## Kas yra dula?

Dula teikia visapusišką emocinį, informacinį ir fizinį palaikymą – tai švelnus lyderijimas per nėštumą, gimdymą ir laikotarpį po jo. Ji nedalyvauja priimant medicininius sprendimus. Dulos vaidmuo – būti šalia ir padėti moteriai, bei 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 įsitraukti į procesą ir padėti gimdyvei.

**Palaikyti po gimdymo** – aptarti gimdymo patirtį, padrąsinti žindymo pradžioje, suteikti ramybės jausmą naujoje kasdienybėje.

## Patarimai besilaukiančiosioms: ką verta žinoti ruošiantis gimdymui?

Ruošdama kraitelį kūdikiui, nepamirškite skirti dėmesio ir savo emociniam pasauliui. Kalbėkite su partneriu ar jus palaikančia kita moterimi – galbūt dula – 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 – išgirskime 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, pvz., didelis nerimas ar baimė.

## Kalbėkite apie savo baimes

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

## Laikotarpis po gimdymo

Svarbu pasiruošti pogimdyminiam laikotarpiui. Pirmasis mėnuo po gimdymo yra itin jautrus. Kūniui reikia laiko atgauti vidinę pusiausvyrą, prisitaikyti prie pokyčių. Ieškoti pagalbos galite iš anksto: kas galės paruošti valgį, atlikti buitines darbus, palaikyti emociškai? Dula gali padėti susiorientuoti užplūdusiose emocijose, padrąsinti 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. Dula šiame kelyje gali būti šalia – kaip žmogus, padedantis išgirsti savo vidinį balsą, stiprinantis pasitikėjimą savimi ir kuriantis įgalintą motinystės patirtį. Moteris yra svarbi. Moteris gali jaustis saugi, girdima ir priimta – tokia, kokia yra.

# Jausmai po gimdymo: ko galima tikėtis

Psichologė  
Sigita Valevičienė

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 atsileipti 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 atsirišti. Prieš gimdymą tai vadinama „lizdo sukimo“ etapu. Būtent jautri, emocionali mama gali užmegzti santykį su vaikelio. Tam tikra prasme moters smegenyse

aktyvuojasi limbinė sistema ir emocinės smegenys, kurios ir padės suprasti vaikelį. Tad jei galvojate, kad „kvailejate“, „išskystate“, nekontroliuojate savo jausmų, svarbu suprasti šių vidinių pokyčių svarbą – jūsų psichika ruošiasi.

## Gimdymo vaidmuo

Gimdymas čia vaidina labai svarbų vaidmenį. Tai toks patyrimas, kai yra „įjungiami“ motinystės centrai. Svarbiu 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 ją ant krūtinės.

## Grįžus namo

Po gimdymo apėmusi euforija gali tęstis kelias dienas. Dažniausiai ji nuslūgsta grįžus namo. Greičiausiai iš pradžių apims jausmas, kad gyvenimas apsisvertė aukštyn kojomis, ypač jei tai pirmas vaikutis; tam, kad viskas stotų į savo vėžes, reikia laiko. Ir čia svarbu neskubėti, daug laiko skirti 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 komplikuo- tas, jei vyko su tam tikromis intervencijomis, ta pirmoji euforija gali ir neįvykti. Tai nereiškia, kad esate „bloga mama“, kad neturite motiniškų instinkto. Tiesiog, norint sukurti tą glaudų ryšį, jums gali prireikti daugiau laiko, daugiau buvimo kartu. Nerimas, nepasitikėjimas, išoriniai pokyčiai ar stresinės situacijos ir konfliktai taip pat gali sutrikdyti jautrų mamos ir vaikelio ryšį. Tokiu atveju labai svarbu ieškoti jums artimų žmonių, kurie galėtų ne tik padėti fiziškai ar buityje, bet ir iš- klausyti, kuriems galėtumėte papasakoti, kaip jaučiatės.

Kartais moterims, kurios iki vaikelio gimimo buvo labai aktyvios ir gyveno 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 auga ir vis daugiau bus erdves sau. Taip pat pasitelkite kitų žmonių – vyro, močiucių, draugų, auklių – pagalbą, kad galėtumėte atsitraukti, jei norite išeiti iš namų, pabūti tik su savimi, užsiimti sau miela veikla. Vaikelui 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.

Mitai  
apie  
motinystę





Pogimdyminės  
depresijos centras

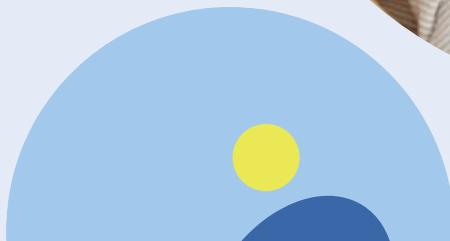
# Pogimdyminė depresija nematoma, *bet labai tikra*

Jei jaučiate depresijos ar nerimo  
požymius, kreipkitės pagalbos



Instagram Facebook LinkedIn @PDCentras

[www.pdcentras.lt](http://www.pdcentras.lt)



1

2

3

4

5

6

7

8

9

mėnuo

**„Pykstu, kai sakoma, kad motinystės užkulisiai – su visais neplautais indais ir bemiegėmis naktimis – yra neįdomūs. Juk būtent ant šios nematomos kančios, ant sužeistų ir iki skausmo nualintų kūnų pastatytas visas pasaulis. Todėl verta atsigręžti į dabarties mamas ir padėkoti toms, kurios buvo prieš mus.“**

Miglė Vilčiauskaitė-Migloko

### Organizmo pokyčiai

Besisunkiančio priešpienio lašeliai  
Pabudimai naktį, neramios mintys  
Dilgčiojimas apatinėje pilvo dalyje

### Pas gydytoją

Aptarsite tyrimų rezultatus  
Pamatuos kraujospūdį, paprašys  
pasisverti  
Paskirs šlapimo tyrimą  
Įvertins vaisiaus padėtį  
Pamatuos gimdos dugno aukštį

### Geresnei savijautai

Klausau savo kūno, esu jam dėkinga  
Įsivaizduoju sklandų ir ramų savo  
gimdymą ir jam ruošiuosi  
Naktinius apmąstymus nuraminu giliu  
kvėpavimu  
Žinau, kad laukia daug pirmų kartų,  
reikės laiko išmokti, pažinti naują save  
Rūpinuosi emocine savijauta, pažįstu  
depresijos požymius  
Suplanuoju naujagimio fotosesiją  
Atsakingai renku informaciją apie  
žindymą, gimdymą, motinystę  
Lepinuosi priešpiečių ir pavakarių  
miegu!  
Esu sau komanda: palaikau save, esu sau  
švelni ir atlaidi

## Mano jausmai

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

Fiziškai darosi sudėtinga, todėl baime 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 laukimas 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 būsena po gimdymo.

## Partneris

Labai gali būti, kad mama jau pavargo nuo nėštumo, bet kartu ir bijo gimdyti. Rūpinkitės, kad kasdien abu maksimaliai pailsėtumėte prieš bet kada prasidėsiantį didįjį įvykį. Pagalvokite, ką galite padaryti, kad kuo labiau sukurtumėte pasitikėjimo, ramybės kupiną atmosferą. Ar padės jūsų pasitikėjimas, savitvarda, ramūs, bet tvirti palaikymo žodžiai, nesiblaškyimas, susitelkimas, dėmesingumas, prieblanda, tylūs garsai ir kt. Jei svarstote, kad moteris gimdys viena ar su kitu asmeniu, pakalbėkite apie tai ir pasirūpinkite, kokių būdu ji galėtų užtikrinti sau galimybę kuo labiau atsipalaiduoti.

## MAMYSTĖ - DRAUGYSTĖ



# 37

## savaitė

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 paaugus daugiau nei 100 cm. Vaisius nebe toks aktyvus, nes vietos gimdoje vis mažiau.

# 38

## savaitė

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

## savaitė

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

## savaitė

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 vandenų kiekis mažėja, dėl vietos stokos pats vaisius lenkiasi, jo galūnės prisispaudžia prie liemens, galva lenkiasi prie smakro. Jūsų vaikutis jau pasiruošęs ateiti į pasaulį.

# Kaip auga kūdikis?

# Ekologija kasdienybėje

Augustė Jasiulytė

Daugelis moterų nėštumo metu pradeda daugiau galvoti ne tik apie kūdikį, bet ir apie pasaulį, į kurį jis ateis. Staiga ima rūpėti dalykai, kurių anksčiau galbūt net nepastebėdavome: kuo kvepia namai, iš ko pagaminti baldai, ką tepame ant odos, kuo kvėpuojame, ką dėvime.

Motinytė dažnai tampa savotiška iniciacija į ekologiją. Atsiranda noras atidžiau pažvelgti į kasdienę aplinką ir jos galimą poveikį dar negimusiam vaikui.

## Kraitelis ir daiktų perteklius

Laukiantis kūdikio lengva patikėti, kad jam reikia daugybės naujų daiktų.

## Tėvai pasakoja, kad antras vaikas dažnai užauga su perpus mažiau pirkinių nei pirmasis.

Vis daugiau šeimų atranda, kad tvariausias ir praktiškiausias pasirinkimas yra naudoti tai, kas jau pagaminta. Kūdikiai auga greitai, todėl vežimėliai, lovytės, drabužiai ar žaislai dažnai išlieka geros būklės ir gali tarnauti ne vienai šeimai.

## Žiedinės ekonomikos principas

Žiedinės ekonomikos principas – kuo ilgiau naudojame daiktus, tuo mažiau jų reikia gaminti iš naujo, o kartu mažėja ir susidarančių atliekų kiekis.

| ŽIEDINĖS EKONOMIKOS PRINCIPAS | KĄ JIS REIŠKIA KASDIENYBĖJE?             |
|-------------------------------|------------------------------------------|
| Ilgesnis daiktų panaudojimas  | Perleisti daiktus kitoms šeimoms         |
| Naudoti pakartotinai          | Pirkti naudotus daiktus                  |
| Mažinti pirkimą               | Klausti savęs „ar man tikrai to reikia?“ |
| Dalintis                      | Skolintis ir mainytis                    |

## Mikroplastikas ir kasdienė aplinka

Pastaraisiais metais vis daugiau kalbama apie mikroplastiką. Jo randama dulkėse, ore, vandenyje ir net žmogaus organizme. Nors mokslas dar ieško atsakymų apie ilgalaikį jo poveikį sveikatai, tačiau jis jau tapo mūsų kasdienės aplinkos dalimi.

Kaip sumažinti kontaktą su plastikų?

- Vėdinti namus.
- Rinktis patalynę ir drabužius iš natūralių medžiagų.
- Vengti perteklinio plastiko buityje.
- Planuoti remontus iš anksto, kad namai spėtų „išsivėdinti“.

## Namų oras ir remontai

Nauji baldai, dažai ar grindų dangos kurį laiką išskiria lakiąsias medžiagas, todėl specialistai dažnai rekomenduoja vengti didelių remontų prieš pat kūdikio gimimą arba juos atlikti gerokai anksčiau, kad namai spėtų „išsivėdinti“.

Dar viena svarbi, bet dažnai nepastebima sritis – kvapai. Namų kvapikliai, oro gaivikliai, buities ir valymo priemonės ar kosmetika neretai tampa įprasta aplinkos dalimi, kurios net nebepastebime.

Tačiau būtent kvapai yra vienas greičiausiai užterštos patalpų aplinkos signalų.

Kartais verta sustoti ir paklausti: ar visi šie kvapai būtini?

Ar namai gali turėti natūralesnį, neutralesnį foną?

Vienas paprasčiausių, bet veiksmingiausių būdų pagerinti namų aplinką išlieka vėdinimas. Reguliariai praverti langai padeda sumažinti ore ir dulkėse besikaupiančių dalelių kiekį.

Svarbu ir tai, kad ekologija motinytėje netaptų papildomu nerimo šaltiniu. Nė viena šeima negali visiškai išvengti visų aplinkos veiksnių, todėl dažnai svarbiausia yra ne siekis viską sukontroliuoti, o gebėjimas rinktis paprastus, įmanomus sprendimus, kurie suteikia daugiau saugumo ir ramybės.

# Gimdyti pasiruošę!

Akušerė

Lina Gabrijolavičienė

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

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

**MES MOKOMĖS KELIAIS BŪDAIS** gerdami aplinką tarsi **kempinės** ir tiesiog atkartodami tai, ką suvokiame darant kitus, **iš koncentruoto žinių šaltinio** – paprastai tai būna knygos, seminarai, kursai, mokytojai, programos, straipsniai. Jei turėsite 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, sąkytinę ir vaizdinę informaciją – verta tai 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, dramatinizuota, atstovauti jums nepriimtiniams arba jūsų vertybių neatitinkantiems interesams, pataikauti išankstiniais 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 „YouTube“ 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, nes veikia ir hormonai.

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

Paskaita apie  
tarpvietės sveikatą:



# PASIRENGIMAS GIMDYMUI



# Pagarbi ir ori priežiūra

Akušėrė  
Gintarė Balčytytė

**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, atliepiančius 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 gydymo proceso dalyvė, o jos nuomonė – girdima. Tai pataminė žmogaus teisė, sauganti orumą ir teisę rinktis. Psichologinis spaudimas ar menkinimas gimdymo metu gali palikti gilią emocinę žymę. Jei gimdymo metu patiriate nepagarbų 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 mo-

teris 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 ligoninės 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 prireikus – sudaromos sąlygos taikyti ir nemedikamentinius būdus: akupresūrą, padėčių keitimą, šilto vandens procedūras ir kt. Taip pat svarbu, kad siuvimo ir 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 atlipti 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 modernios gairės to nenurodo. Jei jums svarbu turėti galimybę pasirinkti priimtinausią gimdymo būdą, verta dar nėštumo metu pasidomėti pasirinktos įstaigos praktika, užduoti rūpimus klausimus, aptarti tai su savo komanda, pasiruošti.

**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 pagarbi priežiūra taikoma skirtingose įstaigose, remiantis pačių gimdžiusių moterų patirtimi. Kiekvienas atsakymas padeda matyti stiprybes, įvardyti iššūkius ir pagrįsti inicijuojamus pokyčius.

Rezultatai viešai prieinami interneto svetainėje [www.manogimdymas.lt](http://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.

# Mama gimdymo namuose

Akušerė  
Dovilė Vilké

Ligininėje po gimdymo personalas rūpinasi ne tik naujagimiui, bet ir jums. 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, kraujuojate itin gausiai ir pan.) kitu paros metu, visuomet kreipkitės į budintį personalą.

Nereikia išsigąsti, jei pirmąją parą po gimdymo pakiltų kūno temperatūra. Ją sukelia staigus kraujagyslių ir limfagyslių prisipildymas.

**Akušerė pataria: jei temperatūra laikosi ilgiau nei parą, pasakykite gydytojui, nes 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 išsėtis: miegoti, kai naujagimis miega, staigiai nesikelti iš lovos, kad nesisuktų galva.

**Akušerė pataria: jei pajutote silpnumą jau atsistojusi, pasistenkite iš karto sėsti ant grindų – taip išvengsite griuvimo ir galimo sužalojimo.** Po gimdymo gali tinti kojos, nes vis dar veikia kraujagysles atpalaiduojantys hormonai. Tinimas gali kankinti ir dėl gimdymo metu sulaužintų skysčių kiekio.

**Akušerė pataria: radusi laiko gulėdama lovoje palaiykite kojas pakeltas, stenkitės dažnai pajudinti per čiurnos sąnarius, kelius.**

Gali būti, kad jausite nereguliarius

gimdos susitraukimus, panašius į sąrėmius ar menstruacinį skausmą, tai normalu.

**Akušerė pataria: dažnai glauskite naujagimį prie krūties ir žindykite pagal poreikį.**

Ar greitai gyja žaizda, atsiradusi susiuvus tarpvietę, lemia organizmo savybės, kraujotaka ir priežiūra. Vidutiniškai ji sugyja per 2 savaites, o siūlai ištirpsta per mėnesį. Tarpvietės vieta turi būti švari, sausa ir nedirginama.

**Akušerė 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 praeiti per kelias valandas, iš organizmo pasišalinus vaisiams. Tvarstis keičiamas praėjus 24 val. po operacijos. Vėliau tvarstį galima keisti tuomet, kai jis susitępa ar sušalpa arba, jeigu yra poreikis, kas dvi dienas. Kai kurios moterys gali jausti peties 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. O nugaros skausmas turėtų išnykti per kelias savaites.

**Akušerė pataria: rekomenduojama dėvėti laisvus, patogius, natūralaus audinio**

**drabužius. Skausmą pjūvio srityje gali sumažinti diržas, jį galima jaustis kitą dieną po operacijos.**

Dėl patiriamų skausmų galite prašyti skausmą malšinančių vaistų.

## Labai svarbi emocinė savijauta

Pagimdžius jaustis perdėtai 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 kūdikiu (negalite net trumpam atsipalaiduoti ir užmigti, bijote, kad jis nustos kvėpuoti, tai gali būti 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, nes jūsų emocinė būseną stipriai veikia kūdikio esamą ir net būsimą sveikatą!

SOS mamai, naujagimiui po gimdymo:



# Su gimdymu susijusios baimės

*Gimdymo dula, dailės terapeutė  
Giedrė Daugelavičienė*

Nėštumo metu kartu su džiaugsmingu laukimu ateina ir daugybė pokyčių – keičiasi moters kūnas, kasdienybė ir emocinė savijauta. Vieną dieną būsimą mamą gali džiaugtis pirmaisiais kūdikio judesiais, kitą – nerimauti dėl artėjančio gimdymo.

Moksliniai tyrimai rodo, kad apie **80 proc.** nėščiųjų patiria tam tikro intensyvumo su gimdymu susijusių baimių, o maždaug **6-14 proc.** moterų jos būna itin stiprios. Tai rodo, kad nerimas dėl artėjančio gimdymo nėra reta ar neįprasta patirtis, – priešingai, su juo susiduria daugybė besilaukiančių moterų. Nerimauti dėl artėjančio gimdymo yra normalu ir apie nėščiųjų emocinę savijautą svarbu kalbėti dar nėštumo metu – ieškant būdų, kaip susitvarkyti su sudėtingomis emocijomis ir patirti kuo daugiau vidinio saugumo.

Su gimdymu susijusių baimių priežastys yra įvairios, tai – daugiasluoksnis patyrimas. Vienoms moterims daugiau nerimo kelia gimdymo skausmas ar buvusi ankstesnė sudėtinga gimdymo patirtis, kitoms – nežinomybė, pasitikėjimo savimi stoka ar baimė gimdymo metu prarasti kontrolę. Reikšmės gali turėti ir socialinė aplinka – girdėtos kitų moterų gimdymo istorijos, informacija žiniasklaidoje ar socialiniuose tinkluose. Tai dar kartą primena, kad kiekvienos moters patirtis yra individuali bei svarbi.

Moksliniai tyrimai rodo, kad gimdymo eiga susijusi ne tik su fiziologiniais, bet ir su psichologiniais veiksniais. Patiriant stiprų nerimą ar baimę organizme suaktyvėja natūrali

streso reakcija – didėja raumenų įtampa, organizmui tampa sunkiau atsipalaiduoti, o tai gali turėti įtakos ir pačiai gimdymo eigai. Todėl svarbu skirti dėmesio ne tik fiziniams, bet ir emociniams pasiruošimui gimdyti. Taigi apie su gimdymu susijusias baimes kalbėti verta, nes jos yra svarbi nėštumo patirties dalis. Kai ši tema nėra nutylima, atsiranda daugiau galimybių ieškoti pagalbos, palaikymo ir ruoštis gimdymui ne tik fiziškai, bet ir emociškai.

## Nuo ko pradėti?

### Pažintis su nerimu

Svarbu įsiklausyti į savo mintis ir emocijas. Mintys apie gimdymą gali kelti ne tik džiaugsmą ir teigiamas emocijas. Nebūtina iš karto ieškoti atsakymų ar stengtis kuo greičiau nusiraminti. Pradžiai gali būti paprastas klausimas sau: ko aš iš tiesų bijau? Galbūt tai gimdymo skausmas, galimos medicininės intervencijos gimdymo metu, nežinomybė, kontrolės praradimas ar baimė būti neišgirstai. Kai su savo baimėmis užmezgamas atviresnis santykis, jos dažnai nebe taip gąsdina, o kartu atsiranda daugiau erdvės ieškoti, kas padėtų pasijusti saugiau.

### Leisti sau būti procese

Artėjant gimdymui gali būti prasminga pamažu mokytis būti su nežinomybe. Gimdymo neįmanoma iki galo suplanuoti ar sukontroliuoti, todėl pasiruošimas jam apima ne tik informacijos rinkimą ar gimdymo plano sudarymą, bet ir pasitikėjimą savimi, pačiu procesu bei šalia būsiančiais žmonėmis.

Kasdienybėje tai gali prasidėti nuo visai paprastų dalykų: pastebėti kylantį norą viską kontroliuoti, jo nesmerkti ir leisti sau neturėti visų atsakymų iš anksto. Vienoms moterims gali tikti pasivaikščiojimai gamtoje, kitoms – spontaniška kūryba, kurios esmė yra ne galutinis rezultatas, o pats buvimas procese. Galima pasirinkti mėgstamas dailės priemones ir kurti taip, kaip tuo metu norisi, arba pasiimti gamtinių medžiagų – smėlio, akmenų, kankorėžių – ir kartais leisti sau su jomis laisvai „pažaisti“ nesiekiant konkretaus rezultato.

Kita galimybė – užrašyti spontaniškai kylančias mintis, skirti šiek tiek laiko laisvam judesiui, leidžiant kūnui judėti intuityviai, arba kasdien kelioms minutėms sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Tokiomis į procesą orientuotomis veiklomis nesiekama visiškai panaikinti baimės, tačiau jos gali padėti pamažu stiprinti vidinį jausmą: „Galiu būti su tuo, kas vyksta. Galiu sustoti, įsiklausyti į save, pasitikėti savo pojūčiais ir intuicija, leisti sau veikti spontaniškai, nebandydama visko kontroliuoti.“

### Ką verta prisiminti?

Pasiruošimas gimdyti apima ne tik fizinį, bet ir emocinį pasirėngimą.

Su gimdymu susijusios baimės – dažna nėštumo patirties dalis. Nerimauti laukiant gimdymo yra normalu.

Kartais svarbu ne skubėti atsikratyti baimės, o leisti sau ją pamatyti, geriau suprasti ir ieškoti to, kas leidžia pasijusti saugiau

Kartais verta ieškoti profesionalios pagalbos. Viena iš galimų emocinės pagalbos formų gali būti ir menų (dailės) terapija. Ruošiantis gimdyti daug dėmesio skiriama fiziniams pasiruošimui, tačiau ne mažiau svarbus ir emocinis pasiruošimas. Skiriant laiko geriau pažinti savo jausmus, individualius savo poreikius ir tai, kas padeda jaustis saugiai, pamažu stiprėja vidinis saugumo jausmas, įsigalinimo pojūtis, galintis tapti svarbia atrama ir gimdymo metu.

# Gimdymo skausmas

Akušerės  
Dovilė Vilkė, Agnė Škudienė

Gimdymo skausmas yra gerą žinią – susitikimą su vaikiu – 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. moterų nejunta skausmo arba jis būna nestiprus,
- 35-40 proc. moterų jaučia vidutinio stiprumo skausmą,
- 30-35 proc. moterų jaučia stiprų skausmą,
- 15-20 proc. moterų jaučia labai stiprų, nepakeliamą skausmą.

## Nemedikamentinis skausmo malšinimas

Nemedikamentinis skausmo malšinimas nesutrikdo gimdymo eigos, leidžia išlikti aktyviai, skatina natūralių skausmą malšinančių medžiagų – endorfinų – gamybą.

**Judėjimas ir kūno padėtys.** Natūraliausia gimdymui yra vertikali padėtis, todėl per sąrėmius geriausia sėdėti ant gimdymo kamuolio, siūvuoti ar sukti dubenį aštuoniuke. Mažiausiai skauda, kai moteris per sąrėmius guli ant šono arba vaikšto. Labiausiai skauda, kai moteris statiška guli ant nugaros.

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

**Pagalbinės priemonės.** Sąrėmius gali palengvinti masažo kamuoliukas, šilti ar šalti kompresai, patogį aplinką, mėgstama muzika. Šiltas dušas ar vonia taip pat gali padėti atsipalaiduoti ir pagerinti kraujotaką.

**Prisilietimas ir masažas.** Partnerio atliekamas masažas gali padėti atpalaiduoti įsitempusius raumenis ir nukreipti dėmesį nuo nemalonių pojūčių. Vienoms moterims malonesnis stipresnis spaudimas, kitoms – lengvas prisilietimas, todėl svarbu atsižvelgti į tai, ko tuo metu norisi.

## Medikamentinis skausmo malšinimas

Jei nemedikamentinių priemonių nepakanka, gimdymo metu galima rinktis ir medikamentinį skausmo malšinimą. Sprendimas gali būti priimamas jau gimdymo metu, atsižvelgiant į moters savybų, gimdymo eigą ir medicinines aplinkybes. Svarbu iš anksto žinoti apie galimas pasirinkimo galimybes.

**Inhaliacinė analgezija.** „Linksmamosios dujos“ – azoto suboksido ir deguonies mišinys. Jos mažina skausmą ir migdą, greitai veikia ir greitai pašalina iš organizmo, todėl galima naudoti bet kada, ypač vaisiaus išstūmimo laikotarpiu. Esant stipriam skausmui, nelabai veiksminga, netinka naudoti ilgai.

**Infiltracinė nejautra.** Sukeliama prieš kerpant ir siuvant tarpvietę. Skausmą malšinančio vaisto suvirkščiamą 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 švirkščiamas 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. praeina, kol suveikia vaistai. Vaistai pakartotinai nuolat leidžiami per kateterį.

**Spinalinis skausmo malšinimas.** Adata praduriami audiniai ir kietasis nugaros smegenų dangalas, o anestetikų ir opioidų suleidžiama į nugaros smegenų skystį. Poveikis prasideda per 1 min. ir trunka 2-2,5 val. Šis būdas dažniausiai taikomas atliekant planinę cezario pjūvio operaciją. Salutinis poveikis panašus kaip epidurinės nejautos.

## Svarbiausia – skausmo malšinimas nėra egzaminas, kurį reikia išlaikyti.

Gimdymo metu galima pakeisti savo planą, išbandyti skirtingas priemones ir priimti pagalbą, jei jos prireikia. Tai, kad moteris pasirenka vaistus, nereiškia, kad ji „nesusitvarkė“, kaip ir atsisakymas jų nereiškia, kad gimdymas bus geresnis. Tinkamiausias pasirinkimas yra tas, kuris konkrečioje situacijoje padeda materialiai jautis kuo saugiau ir patogiau, išlaikant galimybę lanksčiai reaguoti į gimdymo eigą.

# Gimdymo patirtis

*Kūno psichoterapijos praktikė, dula  
Lina Gabrijolavičienė*

## Tarpvietės sveikata

Kai tarpvietė per gimdymą išlieka nepažeista – nekirpta ir neplyšusi, – moterys reikšmingai geriau vertina savo gimdymo patirtį. Taip pat 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.

## Gimdymo patirtis

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 derinimasis 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 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 norint kiek palėtinti ir pašvelninti užgimimą stumiant kiek aukščiau. 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 laukiantis, kad oda būtų kuo elastingesnė.
- Nėštumo 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.

## Ką gali padaryti pati moteris?

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 visą likusį jos gyvenimą. Paklauskite vyresnių moterų – išgirsite begalę detalių ir emocijų, tarsi viskas būtų 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

ny, kodėl iš jų galima matyti, ar moteris gimdžiusi, ar ne.

Kokia patirtis būtų pati geriausia? Vis dėlto 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 jūsų visapusiškos atramos ir pagalbos, kai gali priimti sprendimą situacijai pasisukus visai neplanuotu 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 nenukens, 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, todėl 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.



**baboo®**

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

Ramina, drėkina bei apsaugo:

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

Patvirtinta dermatologų - pamėgta mamų.



#### DOVANA JUMS!

Skenuokite QR kodą  
arba parašykite mums  
į @baboo\_lietuva ir  
gaukite įklotus į  
liemenėlę!



[www.baboo.baby](http://www.baboo.baby)



# Gimdymo ženklai

Akušerė  
Agnė Škudienė

## Gimdimas artėja

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

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

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

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

**Lizdo instinktas.** Paskutinį mėnesį, ruošdamosi kūdikio atėjimui, kai kurios moterys pajunta energijos antplūdį: norisi tvarkytis namus, rūšiuoti daiktus, ruošti kūdikio kraitelį, net imtis seniai atidėiotų darbų.

## Gimdimas čia pat

Yra ženklų, rodančių, kad gimdimas jau čia pat.

**Paruošiamieji sąrėmiai.** Tai lyg gimdos treniruotė ruošiantis didžiuliui darbui. 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 pasirody-mas.** 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 skaidrių, bet gali būti ir rusvų ar su keliais kraujo lašeliais gleivių.

**Viduriavimas.** Jį gali sukelti prieš gimdy-mą pagausėję prostaglandinai, kurie atpalaiduoja lygiuosius raumenis ir sukelia trumpalaikį viduriavimą.

## Kaip atskirti, ar tai jau gimdimas?

| TIKRAS GIMDYMAS                   | NETIKRAS GIMDYMAS          |
|-----------------------------------|----------------------------|
| Sąrėmiai reguliarūs               | Sąrėmiai nereguliarūs      |
| Jie stiprėja                      | Jie nestiprėja             |
| Nepraeina vaikstant ar gulint     | Pakeitus padėtį susilpnėja |
| Gali pasirodyti gleivių ar kraujo | Gleivių ar kraujo nėra     |
| Veriasi gimdos kaklelis           | Gimdos kaklelis nesikeičia |

## Laikas į gimdymo namus

Gimdymo pradžia fiksuojama nuo reguliarių sąrėmių pradžios.

**Nutekėjo vaisiaus vandenys.** Nors vaisiaus vandenų pūslės dangalai turėtų plyšti gimdymo metu, kartais (iki penktadalio gimdymų) jie plyšta dar neprasi-dėjus sąrėmiams. Vaisiaus vandenys paprastai būna skaidrūs ar balkšvi ir bekvapiai, retais atvejais žalsvi. Pradėjus tekėti vaisiaus vandenims jie po truputį teka nuolat 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.

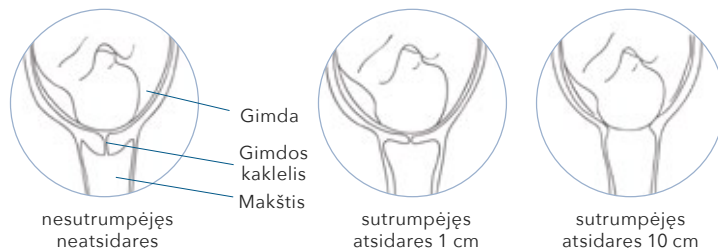
## Akušėrė pataria:

- Atskirti tikrus sārėmius nuo paruošiamųjų 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. Vadinasi, juose yra mekonijaus – pirmųjų vaisiaus išmatų.
- Prasidėjus sārėmiams, rekomenduojama 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 išblaškančia veikla. Taip pat vis užkąskite energijos suteikiančių užkandžių.
- Sārėmiams kartojantis kas 10-15 min., jeigu jaučiatės neblogai, 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 reguliari sārėmiai.

## Visada vykti į ligoninę, jei:

### A Pasirodė kraujas.

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

# Kaip padėti gimdyvei?

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

ANKSTYVASIS PERIODAS

## GIMDYVĖS SAVIJAUTA

### Kaip ji jaučiasi:

- sąrėmiai nuo 30 iki 40 sek. kas 5–10 min.;
- gali būti susijaudinusi dėl to, kad gimdymas prasidėjo.

### Ką ji gali daryti:

- kalbėti sąrėmių metu;
- užmegzti akių kontaktą;
- šypsotis po kiekvieno sąrėmio;
- per sąrėmius lenktis pirmyn.

### Kaip ji jaučiasi:

- sąrėmiai nuo 50 iki 60 sek. kas 3–4 min.;
- gali būti susijaudinusi ir sunerimusi;
- skausmas kryžkaulio srityje;
- gali nutekėti vaisiaus vandenys;
- nuovargis;
- gali būti sunku kalbėti.

### Ką ji gali daryti:

- gali norėti važiuoti į ligoninę.

### Kaip ji jaučiasi:

- 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.

### Ką ji gali daryti:

- vėmti, ją gali pykinti;
- nenorėti žiūrėti į partnerį;
- pritūpti ant grindų;
- drebtį, verkti, prisiekinėti, šaukti, kad ji nebegali.

## KAIP PADĖTI GIMDYVEI, JEI ESI ŠALIA?

### Priminti jai:

- kvėpavimo ir atpalaidavimo pratimus;
- kas valandą nueiti į tualetą;
- sąrėmių metu palaikyti vertikaliai pasirėmusią;
- keisti pozicijas ir nuolat judėti.

### Pasiūlyti jai:

- pamiegoti, jei sąrėmiai naktį;
- pasiklausyti muzikos;
- šildyklę ar nugaros masažą;
- vandens ir lengvų užkandžių.

### Pasiūlyti jai:

- pasinaudoti vonia arba gimdymo baseinu;
- šaltą kompresą;
- būti atrama arba leisti įsikbti;
- pasinaudoti gimdymo kamuoliu;
- tvirtą nugaros masažą;
- užkandžių ir gėrimų;
- įjungti muziką.

### Ką galite padaryti:

- būti ramus, juokauti tarp sąrėmių, padrąsinti;
- kvėpuoti kartu per sąrėmius;
- skatinti atsipalaiduoti tarp sąrėmių.

### Ką galite daryti:

- 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 pravėpuoti, jei stenėti dar anksti;
- užmaiti kojines, jeigu ims šalti kojos;
- masažuoti kojas, jei jos ims drebtį;
- siūlyti vonią, dušą, masažą, kompresą.

### Pasakykite jai:

- kad nedaug beliko;
- kad sąrėmis priartina vaikučio gimimą;
- pagirti, kad jai gerai sekasi;
- jai praradus savitvardą: suimti rankomis veidą, ištarti vardą žiūrint į ją ir kvėpuoti kartu.

## AKUŠERĖS PAGALBA

- Pasiteiraus, kaip jaučiasi moteris, kad galėtų įvertinti, kokio stiprumo sąrėmiai.
- Patars pasiūlyti namuose, bet prašys paskambinti, jeigu sąrėmiai taptų dažni, reguliarūs ir stiprus.
- Patars, kaip pagelbėti sąrėmių metu namų sąlygomis.

- 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.

- Reguliariai tikrins vaisiaus širdies plakimą.
- Reguliariai tikrins moters pulsą, temperatūrą ir arterinį kraujo spaudimą.
- Bandys pajusti sąrėmių stiprumą.
- Gali pasiūlyti atlikti makšties tyrimą, kad galėtų įvertinti, kiek prasivėręs gimdos kaklelis.
- Padrąšins ir palaikys.

**Jūs taip pat klausykite,** ką akušerė sako, pakartokite tai, jei gimdyvė negirdi.

Kaip būti su gimdančia moterimi:



PEREJIMO Į STANGAS PERIODAS

## GIMDYVĖS SAVIJAUTA

**Kaip ji jaučiasi:**

- 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.

**Ką ji gali daryti:**

- skleisti garsius, žemus garsus su kiekvienu sągėmiu;
- sakyti arba rėkti, kad nori visa tai sustabdyti;
- stiprios emocijos, kai naujagimis gimsta, arba palaima, kad visa tai pasibaigė.

**Kaip ji jaučiasi:**

- trumpa pertrauka, po kurios atsiranda gimdos susitraukimai, trunkantys apie 1 min.;
- didelis nuovargis arba jėgų antplūdis;
- troškuly 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;
- džiaugsis naujagimiu, apžiūrins, teirasis apie jo būklę.

## KAIP PADĖTI GIMDYVEI, JEI ESI ŠALIA?

- Švelniai drąsinkite gimdyvę, bet neskubinkite ir nepriekaištaukite, jei ji ką nors atlieka ne taip.

**Skatinkite ją:**

- įsiklausyti į savo kūną;
- stumti, kai ateina noras;
- kartu kvėpuojant sušvelninti paskutinę stangą, siekiant išvengti tarpvietės plyšimo;
- klausytis akušerės, kai saky, kad nebestumti;
- neprarasti savitvardos;
- atpalaiduoti žandikaulius.

**Būkite praktiškas:**

- 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.

- Didžiukitės – jūs tėtis.
- Padėkokite už naujagimį savo moteriai.
- Švelniai apsikabinkite, klauskite, kaip moteris jaučiasi.
- Padėkite moteriai laikyti naujagimį oda prie odos.
- Netaupykite emocijų kitam kartui.
- Mėgaukitės užplūstančiais jausmais.
- Pasisveikinkite su naujagimiu.
- Pasidžiaukite šiuo laiku su šeima.
- Pasiūlykite jai atsigerti ir užvalgyti.
- Padėkite jai maitinti krūtimi
- Jei norite, galite nukirpti virkštelę.
- Padėkite atsikelti, nueiti į tualetą.
- Padėkite jai nueiti į dušą ir apsirengti.
- Jei yra poreikis – fotografuokite.
- Praneškite žinią artimiesiems.
- Apkabinkite savo partnerę ir, jei norisi, visus, kas buvo šalia.
- Savo vaikui esate pats geriausias tėtis pasaulyje, o jūsų partnerė – pati geriausia mama. Po gimdymo priminkite ir jai apie tai.

## AKUŠERĖS PAGALBA

- Tikrins vaisiaus širdies plakimą.
- Patikrins, kuri vaisiaus dalis ateina pirma.
- Sakys, kada stumti, o kada pūkuoti.
- Stebės tarpvietę, kad įsitikintų, jog ji pakankamai tampri.
- Dažniausiai šiuo periodu prisijungs antra akušerė. Patikrins, ar virkštelė nėra apsisukusi aplink kaklą, jei bus, tai nuims ją arba palaisvins. Padės užgimti naujagimio kūneliui ir padės jį mamai ant krūtinės.
- Užgimus kūdikiui suleis moteriai oksitocino injekciją, jei šeima pasirinko aktyvią trečiojo laikotarpio priežiūrą ir nori, kad placenta užgimtų greičiau.
- 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 leis 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.

# Auksinės valandos

Akušėrė  
Dovilė Vilkė

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 pamažu ima judinti galvą, atmerkia akis, judina lūpas.
- 4 **Aktyvumo fazė.** Naujagimis plačiai atmerkia akis, bando šliaužti, lūpomis atlieka čiulpimo judesius, liežuvis yra burnos viršuje prie gomurio.
- 5 **Poilsio fazė.** Naujagimis ilsisi bet kuriuo metu tarp kitų fazių. Klaidingai manoma, kad tai požymis, jog naujagimiui reikia padėti, ir bandoma 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 **Susipažinimo fazė.** Prasideda, kai naujagimis pasiekia krūtį, ir gali trukti apie 20 min. Per tą laiką naujagimis seilėjasi, laižo ir „masažuoja“ rankute krūtį.
- 8 **Čiulpimo fazė.** Kai tik naujagimis susipažįsta su krūtimi, plačiai išsitiesia ir pradeda žįsti (išsižiojus liežuvis yra burnos apatinėje dalyje). Tai paprastai įvyksta pirmos valandos po gimimo pabaigoje.
- 9 **Miego fazė.** Prasideda po 1,5–2 val. nuo gimimo.

## Oda prie odos kontakto svarba

Oda prie odos kontaktas yra geriausias būdas naujagimiui pratintis prie gyvenimo už gimdos ribų. Jis turi 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).

Oda prie odos kontaktas:

- sumažina stresą,
- sušildo kūdikį,
- reguliuoja jo kvėpavimą,
- išlaiko aukštą gliukozės kiekį kūdikio kraujyje,
- padeda vystytis smegenims,
- stiprina prisirišimą,
- kūdikis mažiau verkia,
- kūdikis geriau miega,
- padeda virškinimui,
- 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 priglausti oda prie odos ir jį pažindyti per 30 min. nuo to momento, kai gali reaguoti į aplinką.

Jeigu mamai daryta tik vietinė nejautra, priglausti kūdikį ir pirmą kartą jį pažindyti ji 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.

## Mitai, trukdantys įvykti kontaktui:

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

**Naujagimį reikia išmaudyti** (varškinė 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 esant motinai ant krūtinės).

**Mama labai pavargę** (kontaktas su vaiku mamą nuramins).

Apie odos kontakto naudą:



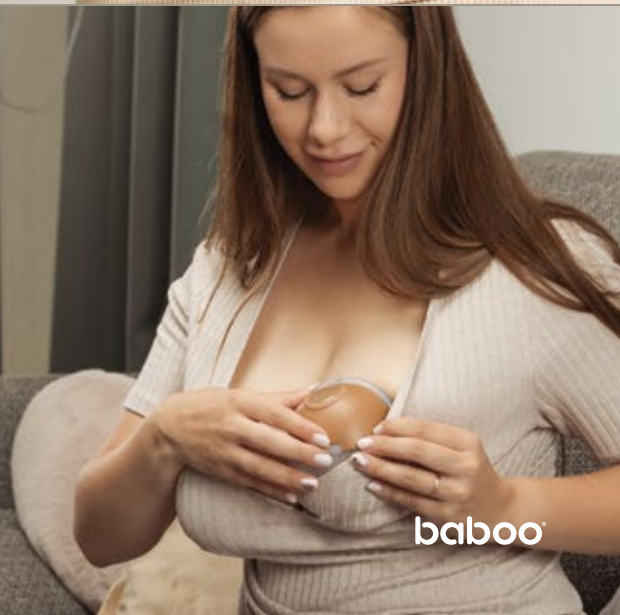
# Teka? Nepratekės.

- ☉ 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
- ☉ Diskretiškas - nepastebimas po rūbais
- ☉ Universalus: 4 režimai, 9 lygiai
- ☉ Šnabždesio tylumo motoras



**baboo**

# Saugus miego kraitelis

*Miego konsultantė  
Dovilė Šafranauskė*

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

SKMS – tai staigi kūdikio iki vieny metų amžiaus mirtis, kurios priežasties nustatyti 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 kvėpavimą ar sukelti perkaitimą. Didžiausia SKMS rizika yra iki 6 kūdikio gyvenimo mėnesio ir išlieka visus pirmuosius metus. Remiantis statistikos duomenimis, per metus Lietuvoje fiksuojama 0,3 SKMS atvejo / 1000 gimusių vaikų.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Vystyklas** – vystykklai, kuriais sutvirtinama kūdikio rankytės, suteikia kūdikiui saugumo jausmą. Vis dėlto vystyti praveria tik tuos kūdikius, kuriems miegoti trukdo naujagimystės refleksai – kai mažylis staigiais judesiais save pažadina. Todėl tik stebėdami jau gimusį kūdikį įvertinsite, ar vystyklo jam tikrai reikia. Svarbu: kūdikiui pradėjus verstis, būtina atsakyti vystymosi!

**Lizdeliai** – itin populiarėjantys lizdeliai tikrai patinka kūdikiams. Tačiau dauguma jų tinkami TIK būdravimo laikui, nes lizdelių kraštai nėra pakankamai laidūs orui. O naujagimiai į juos įsikniaubus didėja SKMS rizika. Jei norite lizdelį naudoti nakties miegui, įsitikinkite, kad jis atitinka patikimus standartus ir yra patvirtintas nepriziūrimam miegui.

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

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

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

Neretai tėvai nustemba, kiek mažai daiktų reikia mažylio miegui. Siekdami, kad mažylis miegotų kuo ramiau, apgaubkite jį dėmesiu ir meile.



## Atrask subalansuotą švarą!



Kūdikių oda yra jautresnė, gali stipriau reaguoti į išorės dirgiklius, todėl būtina pasirūpinti kokybiškais 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 drabužiams reiktų atidžiai susipažinti su jų sudėtimi.



### SUDĖTYJE NĖRA:

optinių baliklių,  
kvapiųjų,  
peroksido,  
dažiklių,  
fosfatų.



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



Įsigykite  
[www.ringuva.lt](http://www.ringuva.lt)

# Automobilinė kėdutė: kaip išsirinkti

*Parengta konsultuojantis su konsultante*

Automobilinė kėdutė lemia ne tik saugumą, bet ir taisysklingą vaiko raidą. „BabyCity / ToyCity“ konsultantė Olga primena, kad renkantis kėdutę svarbiausia žiūrėti ne į svorį, o į vaiko ūgį ir amžių. Visi modeliai privalo atitikti R129 (i-Size) standartą.

## Pagrindiniai atrankos žingsniai:

- **Pirmoji kėdutė:** Skirta naujagimiams iki ~13 kg arba 75–86 cm ūgio (iki 12–15 mėn.). Ji privalo turėti naujagimio įdėklą ir būti tvirtinama tik prieš važiavimo kryptį.
- **Būtina matuoti:** Nėra vienos visiems tinkančios kėdutės. Patariama prieš perkant pasimatuoti bent du skirtingus modelius savo automobilyje, įvertinant gulėjimo kampą ir atstumą iki sėdynės.
- **„Isofix“ patikra:** Turintiems senesnę automobilį, svarbu įsitikinti, ar gale yra „Isofix“ kilpos, nes dauguma naujų kėdučių tvirtinasi tik jomis.
- **„Visuotinės“ kėdutės:** Nors yra modelių nuo 0 iki 36 kg, specialistė pataria, kad idealu per visą vaikystę pakeisti 3 skirtingus, konkrečiam amžiui pritaikytus modelius.
- **Keitimo laikas:** Vadovaukitės ūgio riba. Kėdutę laikas keisti, kai vaiko galva pasiekia atlošo viršų arba diržų nebeįmanoma sureguliuoti pagal pečius.

## Kodėl vaikui svarbu sėdėti nugara į priekį?

Ankstyvame amžiuje sodinti vaiką prieš važiavimo kryptį reikalaujama bent iki 15 mėnesių (ir mažiau iki 76 cm ūgio).

Vis dėlto, kaip teigia konsultantė, kai kurie gamintojai rekomenduoja šią saugesnę kryptį išlaikyti net iki 4 metų, nes susidūrimo metu kūdikio galva yra proporcingai kur kas sunkesnė už likusį kūną, o kaklo raumenys ir stuburas – dar silpnai.

## Įtaka stuburui ir laiko limitai

Kineziterapeutė Erlanda Varpukauskaitė primena: autokėdutė skirta saugiai kelionei, o ne ilgam kūdikio buvimui dienos metu.

Ilgas buvimas pusiau sėdimoje pozicijoje riboja kūdikio judėjimą, gali skatinti asimetrijų atsiradimą, padidinti suplokšėjusios galvytės riziką ir lėtinti bendrą motorinę raidą. Be to, netaisyklinga padėtis gali apsunkinti kūdikio kvėpavimą.

## Rekomenduojami saugūs laiko limitai kelionės metu:

- **0–4 savaičių naujagimiai:** ne ilgiau kaip apie 30 min. be pertraukos.
- **1–6 mėnesių kūdikiai:** pertrauka rekomenduojama maždaug kas 1 valandą.
- **Nuo 6 mėnesių:** patartina neviršyti 1,5–2 valandų be pertraukos.

Ilgesnių kelionių metu būtina daryti pertraukas: išimti kūdikį iš kėdutės, pakeisti jo padėtį, panešioti ir leisti laisvai pajudėti.

## Dažniausios tėvų klaidos

- **Kėdutės naudojimas ne kelionių metu.** Vaiko palikimas kėdutėje namuose ar svečiuose migdytis ar ilsėtis kenkia jo stuburui.
- **Viršutiniai rūbai.** Niekada nesodinkite vaiko į kėdutę su storu kombinezonu ar pūkine striuke. Tarp audinio ir kūno susidaro laisvė, dėl kurios avarijos metu diržai negali patikimai sulaukyti vaiko. Pirmiausia prisekite vaiką, o tuomet ant viršaus užklokite pledą.
- **Netinkami diržai.** Diržai būna per laisvi, susegti netaisyklingai arba netinkamame pečių aukštyje. Tarp diržo ir vaiko kūno turi tilpti maždaug vienas pirštas.
- **Per ankstyvas perėjimas.** Vaikas per anksti perkeliamas į didesnę kėdutę arba per anksti pakeičiama jos padėtis, atsukant važiavimo kryptimi.
- **Nešimo rankenos padėtis.** Nešiojamos kėdutės rankena kelionės metu privalo būti pakelta į saugią poziciją pagal gamintojo instrukcijas.

## Pradėdami važiuoti, įsitikinkite, kad:

- Galva yra neutralioje padėtyje – smarkas neturi remtis į krūtinę.
- Nugara remiasi į kėdutės atlošą.
- Diržų aukštis tiksliai atitinka pečių liniją, o pats vaikas nėra susmukęs ar persikreipęs į šoną.

# Automobilinė kėdutė Coral Slide PRO



**Familyfix Slide Pro bazė**

Į priekį 27 cm išsistumianti ir  
360° apsisukanti bazė

**Išimama  
nešiojama dalis -  
tik 2,5 kg**



**MAXI-COSI®**

**Lengva nešti.  
Patogu pasiekti. Saugu keliauti.**

**Sužinokite daugiau ir įsigykite:**  
BabyCity  ToyCity

# Pagalbinės priemonės

*Parengta konsultuojantis su  
kineziterapeute  
Erlanda Varpukauskaite*

Gimus kūdikiui, tėvai susiduria su didelių prekių asortimentu: nuo gultukų ir sūpynių iki nešioklių bei vaikštynių. Nors šios priemonės žada palengvinti kasdienybę, kineziterapeutė Erlanda Varpukauskaitė ragina išlikti budriems.

## Rekomenduojamos priemonės

- Ergonomiška nešioklė. Ji užtikrina taisyklingą kūdikio klubų ir stuburo padėtį, tolygiai paskirsto svorį ir leidžia mažyliui būti arti tėvų.
- Ergonomiškas gultukas. Jis natūraliai prisitaiko prie kūdikio kūno linijų, neapkrauna stuburo ir reaguoja į paties vaiko judesius, o ne sūpuoja jį mechanškai.
- Stumdukas. Tai puiki priemonė jau pradedančiam vaikščioti mažyliui. Skirtingai nei vaikštynės, stumdukas skatina natūralų balanso ieškojimą ir leidžia vaikui pačiam kontroliuoti savo kūno svorį.

## Kokios priemonės daro žalą?

Netinkamai parinktos arba per anksti pradėtos naudoti priemonės gali tapti rimtų problemų priežastimi. Specialistas nerekomenduoja įsigyti ar naudoti:

- vaikštynių;
- šokliukų;
- neergonomiškų nešioklių (kuriose kūdikio kojos kabo tiesiai žemyn, o pozicija yra netaisyklinga).

## Pasirinkus netaisyklingą priemonę, kyla rizika:

- skatinti netaisyklingą kūdikio laikyseną ir formuoti kūno asimetrijas;
- riboti natūralią motorinę raidą ir paskatinti tam tikrų svarbių raidos etapų praleidimą;
- padidinti klubų displazijos riziką dėl netinkamos kojų padėties;
- skatinti vaikščiojimą ant pirštų galų (dažna šokliukų ir vaikštynių pasekmė).

## Kiek laiko galima praleisti priemonėse?

Net ir pačios ergonomiškiausios priemonės neturėtų tapti vieta, kurioje kūdikis praleidžia pusdienį. Pasak E. Varpukauskaitės, rekomendacijos dėl laiko yra griežtos:

- Kūdikis visuose įrenginiuose neturėtų praleisti daugiau nei 2 valandų per dieną.
- Vienoje priemonėje kūdikio nereikėtų laikyti ilgiau nei 20–30 minučių be pertraukos.

## Pavojus tėvų sveikatai

Pagalbinės priemonės, ypač nešioklės, daro įtaką ir kūdikį nešiojančiam suaugusiajam. Jei nešioklė yra neergonomiška arba sureguliuota netinkamai, tėvai greitai pajunta neigiamas pasekmes.

Kineziterapeutė pastebi, kad dažniausiai pasitaikančios tėvų problemos yra nugaros skausmai, pečių ir kaklo įtampa bei ilgai nei besiformuojanti netaisyklinga

laikysena. Renkantis nešioklę, būtina atkreipti dėmesį, kad kūdikio svoris būtų tolygiai paskirstytas jūsų klubams ir pečiams.

## Ką atsiminti prieš perkant?

Prieš įsigydami bet kokį gultuką, sūpynes ar nešioklę, užduokite sau tris klausimus:

- Ar ši priemonė yra ergonomiška?
- Ar ji palaiko natūralią vaiko stuburo ir klubų padėtį?
- Ar ji pritaikyta konkrečiam vaiko amžiui ir dabartiniam raidos etapui?

## Svarbiausia suprasti,

## kad šios priemonės

## pirmiausia yra

## sukurtos tėvams ir tik

## tada – vaikams. Todėl

## jas reikėtų naudoti

## saikingai, kai reikia

## pavalgyti, nusiprausti

## ir panašiai, o ne dėl to,

## kad kūdikiui jose yra

## smagu pabūti

Joks įrenginys nepakeis laisvo judėjimo ant grindų, gyvo kontakto su tėvais ir aktyvaus aplinkos tyrinėjimo. Būtent laikas, praleistas ant pilvuko tyrinėjant grindų paviršių, yra svarbiausias ir tvirtiausias sveikos vaiko motorinės raidos pagrindas.

# 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**  
**ToyCity**



# Gimdyvės krepšelis

Ruošiantis gimdymui dažnai daugiau sia dėmesio skiriama daiktams, kurių prireiks ligoninėje. Tačiau tikrasis „ba-gažas“, su kuriuo moteris atvyksta į gim-dyklą, apima kur kas daugiau nei drabu-žėlius ir higienos priemones.

Svarbi pasiruošimo dalis – žinios apie gimdymo eigą ir pasitikėjimas nėštumą prižiūrinčiu specialistu. Drąsa klausti, išsakyti savo lūkesčius ir kalbėti apie tai, kas kelia nerimą, padeda jaustis sau-giau. Ne mažiau svarbu pagalvoti, kokio palaikymo tikimasi ir kas gimdymo metu padėtų jaustis ramiau. Gimdymo planas gali padėti apmąstyti lūkesčius, tačiau svarbu išlikti lanksčiai, nes kiekvienas gimdymas yra unikalus.

Didelę reikšmę turi ir artimųjų palaiky-mas. Partneris ar kitas lydintis asmuo tampa atrama, jei į gimdymą atvyksta toks pats pasiruošęs kaip ir moteris, yra kantrus ir gebantis išlaikyti ramybę.

**Gimdymas ne visada vyksta pagal planą, todėl svarbu priimti galimus pokyčius ir pasitikėti savimi, partneriu bei**

**medicinos personalu.**

**Kilus klausimų ar komplikacijų, nebijokite prašyti paaiškinimų ir pagalbos.**

Daiktų įsigijimas ir susikrovimas suteikia ramybės ir kontrolės jausmą, tačiau tai tik viena pasiruošimo dalis. Ne mažiau svarbu pasiruošti emociškai ir prisimin-ti, kad po gimdymo prasideda naujas etapas, kuriame svarbūs atviri pokalbiai, artimųjų palaikymas ir drąsa prašyti pa-galbos.



## RINKINYS PO GIMDymo

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

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

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](http://www.sidabra.lt)



## Rankinė į priėmimą

- Asmens tapatybės 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)
- Pausimo priemonė
- Vystyklas
- Vienartinis paklotas
- Drėgnosios 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
- Vienartinės tinklinės kelnaitės
- Medvilninės kelnaitės
- Intymiosios higienos prausiklis
- Popieriniai rankšluostėliai intymiajai higienai
- Vienartiniai paklotai

## Emocinis kraitelis

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

## Prausimosi rinkinys

- Prausimosi priemonės
- Plaukų šampūnas
- Rankšluostis kūnui
- Dantų šepetėlis, pasta
- Muilas rankoms
- Rankšluostėlis rankoms
- Dezinfekcinė priemonė rankoms

## Kelionei į namus

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

Išsamus  
rekomendacijų sąrašas:



# Kūdikio kraitelis

## Higienos reikmenys

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

## Vaistinė

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

## Maudynėms

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

## Apranga

### 1 sluoksnis:

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

### 2 sluoksnis:

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

### 3 sluoksnis:

- Kelnės
- Megztukas

### 4 sluoksnis: lauko apranga

- Šilta kepurėlė
- Pirštinės (pagal sezoną)
- Kombinezonas

## Mamai po gimdymo

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

## Žinių kraitelis

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

## Kelionėms

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

## Miego erdvė

- Lovelė
- Čiužinukas
- Patalėliai ir jų užvalkalai
- Pledukas
- Neperšlampama paklodė
- Mobilus auklė
- Baltojo triukšmo aparatas

## Namams

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

# Programa

## Gintarinė

# vaikystė

Registruokitės  
**gintarine.lt**



## -25%

maisto papildams

vaikų priežiūros  
prekėms\*

burnos higienos  
priemonėms

## -10%

nereceptiniams  
vaistams

*Tik  
fizinėse  
vaistinėse*



Programa GINTARINĖ VAIKYSTĖ skirta GINTARINĖS ar MYLIMIAUSIA kortelių turėtojams, auginantiesiems vaikus iki 11 metų (imtinai). Nuolaida taikoma fizinėse GINTARINĖSE VAISTINĖSE ir [www.gintarine.lt](http://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](http://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](http://www.weleda.lt)

