

Vēstules vecākiem

Pirmās astoņas nedēļas

Saturs

Lappuse

1.	APSVEICAM! <i>Bērns kā atklājēja ceļojums</i>	2
2.	IKDIENA <i>Pilna laika darbs ar virsstundām un arī nedēļas nogalē</i>	3
3.	MĀTES LOMA/TĒVA LOMA <i>Par vecāku gādību</i>	4
4.	BAROŠANA <i>Zīšana – mazuļa pirmais darbs!</i>	5
5.	RAUDĀŠANA <i>“Nu gan krietni paraudāji, mazais!”</i>	6
6.	BĒRNA KOPŠANA <i>Mazāk krēmu, vairāk maiguma</i>	7
7.	GULĒŠANA <i>Arī gulēt ir jāiemācās</i>	8
8.	LAIKS SEV <i>Es vienmēr esmu es pati!</i>	10
9.	PARTNERATTIECĪBAS <i>Padomājiet arī par savām attiecībām!</i>	11

Bērns kā atklājēja ceļojums

Dārgie bērniņa vecāki!

Jūs varbūt jautāsi – kas gan bērnam kopējs ar atklājēja ceļojumu? Tas, ka abiem jāsaprotavojas iepriekš, un pēc tam viss var izrādīties pavisam citādi, nekā sākotnēji plānots. Visbiežāk par ceļojumu Jums jau ir priekšstats, kāds varētu būt tā sākums un beigas. Taču tas, kas būs pa vidū, bieži vien nav nemaz atkarīgs no Jums.

Ar bērnu ir līdzīgi. Grūtniecības laikā Jūs droši vien esat iztēlojušies, kā būs, kad bērniņš jau būs piedzimis. Taču jau pirmās stundas un dienas ir pavisam citādas nekā Jūsu priekšstati. Proti – jau no pirmajām sekundēm Jūsu bērniņš ir īpašs – viņš ir personība. Viņš mēģina ar Jums saprasties un veidot attiecības.

Un dažreiz būs būtiski, lai Jūs būtu nodrošinājušies ar visu nepieciešamo. Un ļoti bieži būs nepieciešama tikai Jūsu klātbūtne, laipns smaids, kāds mīļš vārds un silta sirds.

Ar bērnu – tāpat kā ceļojumā – Jūs iepazīsiet pasauli pavisam citā skatījumā. No vienas puses, personiski izdzīvosiet to, cik maz mūsu modernajā dzīvē tiek ņemtas vērā mazuļu vajadzības, piemēram, ielu satiksmē. No otras puses, pavisam ikdienišķi sīkumi Jums pēkšņi parādīsies jaunā gaismā, jo bērnam tie šķitīs īpašas uzmanības vērti. Domājiet tikai par prieku, kas bērniem bieži var rasties kaut vai tikai par kastaņiem, atslēgu saišķi vai ābolu. Kā viņi mēģina šo priekšmetu pareizi satvert, pamatīgi izpētīt un arī pareizi izmantot vai pat varbūt kādam uzdāvināt.

Taču gadīsies arī brīži, kad nesapratīsiet savu bērnu, kad viņš Jums šķitīs gandrīz svešs. Tieši pašā sākumā tik daudz kas var šķist nezināms un nesaprotams. Vai gan tas ir kāds brīnums? Jūs taču gandrīz vēl nepazīstat savu bērniņu. Vel-tiet laiku tam, lai viens otru iepazītu!

Iepazīstiet savu bērna vajadzības: kādā pozā viņam vislabāk patīk būt rokās, kā viņš skatās, kad viņš vēlas gulēt utt. Un vienlaikus skatieties, kā tiek galā kā vecāki. Vai Jūs vienmēr smejaties, ja tikko nomainītie autiņi jau pēc dažām minūtēm ir atkal slapji? Vai arī kļūstat nervozi, ja mazais čikst ģērbjoties? Jums nav vienmēr jādomā, ka viss, kas saistīts ar bērnu, ir lieliski. Un tas, kas varbūt sajūsmina māti, tēvam var šķist drausmīgs un otrādi. Aizvien būs brīži, kad partnera izturēšanās pret bērnu Jums liksies vienkārši briesmīga. Vecāki drīkst būt atšķirīgi, kamēr izturēšanās pret bērnu ir uzmanīga un mīļa.

Tomēr ir liela atšķirība starp ceļojumu un bērnu: ceļojumu var pārtraukt, taču bērnu “atpakaļ” vairs nevar aizsūtīt. Kaut arī mūsu sabiedrībā partnerattiecības ir kļuvušas daudz trauslākas, attiecības ar bērnu vienmēr ir uz mūžu. No Jums bērns ir atkarīgs daudzus savas dzīves mēnešus un gadus. Jūs viņam esat nepieciešami, kā arī Jūsu mīlestība, Jūsu beznosacījumu piekrišana un bērna pieņemšana. Ak, jā, arī Jūsu darbs. Un vienlaikus esat droši: būs jāizmanto visas Jūsu īpašības un spējas, kas nepieciešamas, lai bērnu varētu pienācīgi apgādāt.

Jūs sevī atklāsi neapjaustus spēkus un piedzīvosiet, ka patiesībā spējat daudz vairāk, nekā kādreiz ir šķitis. Pat ja kādreiz nezināsi, ko darīt, nav jākautrējas, lai prasītu padomu: Jums palīdzēs pašu vecāki, draugi, ārsts, psihologs vai citi apkārtējie cilvēki. Arī ceļojumā Jūs taču uzdotat jautājumus gidam vai administratoram viesnīcā vai arī orientējaties pilsētā pēc kartes.

Esiet laipni aicināti aizraujošā ceļojumā nezināmajā! Ar maigumu un zināšanām, spēju mācīties un pacietību gan pret sevi, gan bērnu, Jūs kopā tiksiet galā ar visiem gaidāmajiem piedzīvojumiem.

Pilna laika darbs ar virsstundām un arī nedēļas nogalē

Apsveicam, mīlo jauno māmiņ! Jums tagad ir jauns pilna laika darbs ar garantētām virsstundām naktī un nedēļas nogalē. Un tas viss ar vienu “priekšnieku,” kurš neko nesa-prot un jebkurā diennakts laikā sauc pēc palīdzības. No šāda viedokļa vērtējot, pirmo laiku ar mazuli mājās varētu vispār „norakstīt”. Taču tas nozīmē tikai to, ka mazuļa aprūpe nav nekas tāds, ko varētu darīt it kā garāmejojot. Tieši pašā sākumā viņam ir nepieciešama pilnīga Jūsu uzmanība un lielākā daļa Jūsu spēku – viņam vienkārši jābūt pirmajā vietā.

Tas nozīmē, ka Jūsu dzīve mainās. Ikdienas norisēs ar mazuli nav iespējama ne kārtība, ne plāni, ne termiņi. Tikai jaundzimušais, nevis pulkstenis vai “stundu saraksts”, nosaka, kas un kad notiek. Pamazām rodas jauns ritms, un arī mazulis pierod regulāri ēst, gulēt un pamosties. Taču vispirms no vecākiem tiek prasīts elastīgums un improvizācijas talants.

Jums pašai un bērna tēvam, kā arī brāļiem un māsām jāpierod pie tā, ka sākumā mazulis ir pirmajā vietā. Tas nozīmē arī to, ka vairs nevar tik daudz laika kā iepriekš veltīt laika mājsaimniecības darbiem. Jums nav jāizjūt sirdsapziņas pārmetumi par to, ka nespējat uzturēt dzīvokli ideāli tīru, izgludināt visu veļu vai katru dienu celt galdā tikko pagatavotu ēdienu.

Tam vienkārši pietrūkst laika: “mierīga” mazuļa aprūpe prasa astoņas stundas dienā, turklāt katru dienu. Bērniem ar lielākām vajadzībām, piemēram, bieži raudošiem bērniņiem, bieži vien ir nepieciešams daudz vairāk laika. Turklāt nedrīkst neņemt vērā jauno māmiņu (un bieži arī tēvu) lielo nogurumu, jo vairākums jaundzimušo nespēj ilgu laiku nogulēt bez pārtraukuma un arī naktī viņiem ir nepieciešams ēdiens, palīdzība un atbalsts.

Gandrīz visas jaunās māmiņas pazīst sajūtu, ka šķiet - nekam vairs nav laika un neko vairs nevar paspēt izdarīt. Padomājiet, kā Jūs varētu atvieglot savu dzīvi: ko varbūt varat kādu laiku nedarīt? kurš varētu palīdzēt? Nekautrējieties lūgt palīdzību. Galvenokārt tad, ja audzināt bērnu viena pati, pēc iespējas jau līdz dzemdībām mēģiniet izveidot palīgu loku. Padomājiet, no kādiem darbiem varat atteikties, atlikt tos vai uzticēt paveikt kādam citam.

Šāds palīgu loks var arī palīdzēt mazināt izolētības sajūtu, kas rodas daudzām jaunajām māmiņām. Nav viegli apvienot daudzus darbus, biežo nogurumu un nepieciešamību kontaktēties. Taču nepakļaujieties spiedienam, ja nemaz negribas ciemiņus. Pirmajā laikā būtiskas ir tikai bērna, Jūsu un partnera vajadzības un vēlmes.

Jaundzimušā aprūpe nozīmē vismaz astoņu stundu darba laiku katru dienu, arī nedēļas nogalē, proti, vienmēr, kad bērniņam tā ir nepieciešama. Lai vienlaikus varētu tikt galā arī ar mājsaimniecību, būtu labi, ja kāds varētu palīdzēt.

Padomi tēvam

- Ne tikai bērna mātei, bet arī Jums daudz kas ir jauns un uztraucošs. Pavērojiet, kā iekšēji jūtaties, un esat pacietīgi. Jo biežāk to mēģināsi, jo labāk adekvāti jutīsieties jaunajā situācijā.
- Kā Jūs domājat, par ko it īpaši priecājas Jūsu partnere un vienlaikus jaunā māmiņa, kad viņa no slimnīcas ierodas mājās? Varbūt par uzkoptu dzīvokli? Par atjaunotiem krājumiem ledusskapī? Par izvēdinātu bērnistabu? Vislabāk pajautāiet partnerei, ko viņa vēlas.
- Vispirms jau laikā tūlīt pēc bērna piedzimšanas no Jums tiek prasīta liela pacietība un pietāte. Sievietes visbiežāk ir ļoti jūtīgas, bieži vien tieši šajā laikā viņām strauji mainās emocionālais stāvoklis. Tas Jums varētu šķist nesaprotami, taču neuztraucieties: kad viss stabilizēsies, partnere atkal Jums uzticēsies.
- Ja Jums rodas iespaids, ka partnere vēl ir ļoti pārgurusi un jūtīga, tad būtu nepieciešams pasargāt viņu no ciemiņiem – ja nepieciešams, arī no vecvecāku apciemojumiem.
- Pēc iespējas palīdziet partnerei mājsaimniecības darbos. Aizvien pajautājiet, ko viņa gribētu, lai izdarāt Jūs. Protams, tas pastāvīgi var mainīties. Nedusmojieties: viņai vispirms jāpielāgojas jaunajai dzīvei ar mazuli un jāsaprot, kā to vislabāk organizēt.

Padomi mātei

- Pielāgojieties bērnam! Viņa miega brīžus izmantojiet sev: paguliet, palasiet, parunājieties pa tālruni ar draudzenēm! Mājas uzkopšana var pagaidīt.
- Pat ja runa ir par privātām lietām: nav aizliegts šos jautājumus risināt lietišķi. Laba organizācija atvieglo dzīvi kopā ar mazuli. Piemēram, vienmēr visu uzrakstiet, kas jādara, un pārrunājiet to ar partneri, ko viņš par to domā. Un pajautājiet, ko viņš varētu uzņemties. Pamēģiniet, kas varētu būt lietderīgs Jums abiem.
- Jau iepriekš sagatavojieties dienām, kurās neko nespēsiet, jo naktī gandrīz nebūsiet gulējusi vai mazulis ir bijis nemierīgs. Parūpējieties par to, lai mājās vienmēr būtu nepieciešamā pārtika, kosmētika un veļas mazgāšanas līdzekļi!
- Kad gatavojat ēdienu, vienmēr uzreiz sagatavojiet dubultu porciju un vienu daļu sasaldējiet. Tad jo īpaši saspringtās dienās vismaz malīte jau būs gatava.
- Atvadieties no idejas par “perfektu mājsaimniecību.” Noskaņojieties tam, ka mājsaimniecības darbus vairs parasti nevar paveikt vienā piegājienā. Ir nepieciešami vairāki posmi, lai uzkoptu virtuvi vai izgludinātu veļu, jo mazulim aizvien kaut kas ir vajadzīgs.

- *Varbūt jau līdz bērniņa piedzimšanai Jums ir izdevies izveidot palīgu loku. Tā, piemēram, vecmāmiņa varētu palīdzēt izgludināt veļu, tāpat, ja negribat iet ārā no mājas, kaimiņiene var atnest pienu un smalkmaizītes. Bērna tēvs var veikt lielākos iepirkumus un daudzus mājsaimniecības darbus. Varbūt varat noalgot arī apkopēju.*
- *Nepakļaujieties spiedienam no draudzeņu un radnieku pusēs, kuri noteikti grib redzēt jaundzimušo. Sazinieties pa tālruni vai e-pastu, lai nejustos it kā “no citas pasaules.” Iegādājieties automātisko atbildētāju, lai varētu izlemt, kad vēlaties plāpāt.*

Padomi vecvecākiem, tantēm, onkuļiem, draugiem

- *Neesiet vilušies, ja jau sākumā nedrīkstat apmeklēt jauno māmiņu un jaundzimušo. Dzemdības viņiem abiem bija nogurdinošas, un viņiem tagad ir nepieciešams miers. Jūsu apsveikuma puķu pušķis vai kūka jaunajiem vecākiem arī no tālienes var apliecināt, ka Jūs priecājaties līdz ar viņiem.*
- *Pēc iespējas piedāvājiet palīdzību! Ja tā tiek pieņemta, pirmajā laikā palīdziet tikai mājsaimniecības darbos, nevis iesaistoties mazuļa aprūpē. Arī bērna interesēs tagad par viņu būtu jā rūpējas tikai vecākiem.*
- *Padomājiet, kā Jūs varētu palīdzēt jaunajai māmiņai, neapgrūtinot viņu: paņemiet sev līdzīgu gludināmo veļu un atnesiet atpakaļ jau izgludinātu. Atnesiet līdzīgu ēdienu, lai jaunajiem vecākiem nevajadzētu to gatavot!*
- *Neuztveriet to kā slimību, ja jaunajai māmiņai nepieciešams miers vai jaunie vecāki ar bērnu labprātāk grib pabūt vieni. Jaunā ģimene tieši tagad nodarbojas ar to, lai viens otru iepazītu. Pavisam drīz visi priecāsies Jūs redzēt!*

Par vecāku gādību

Jūs droši vien pazīstat kādu vectēvu, kurš mirdzošām acīm stāsta par saviem mazbērniem. Ar lielu sajūsmu Hanss stāsta, kā viņš ar trīsgadīgo Līzu katru pēcpusdienu dodas atklāt pasauli. Tas, kas viņam nebija iedomājams ar paša bērniem, tagad izdodas ar mazmeitu: viņš velta viņai laiku un aprūpē viņu mīli un regulāri. Viņš rūpējas par viņas fizisko un garīgo labsajūtu. Angļu valodā ir jēdziens, kas plaši apraksta šo darbību: “to take care” (latviski – parūpēties). Tas nozīmē visu aprūpes un gādības darbību kopumu, kas cilvēkiem nepieciešams, lai justos labi. Un šai vecāku gādībai ir ļoti liela nozīme, lai izveidotu labas attiecības ar bērnu.

Tās ir šķietami neievērojamās ikdienas darbības kā zīdīšana, barošana, autiņu nomaiņa, vannošana, ar kuru palīdzību veidojat un uzturat attiecības ar bērnu. Turklāt māte un tēvs šajā ziņā katrs var rīkoties atšķirīgi. Ja, piemēram, māte rūpējas par zīdīšanu, tēvs var kļūt par galveno autiņu mainītāju vai izcilāko mazuļu masieri. Mājsaimniecības darbus varat vai nu atstāt bez ievēribas, vai arī palūgt kādu palīgu. Bet attiecības ar bērnu varat veidot tikai vien pašī.

Kā mātei un tēvam Jums tas būtu jādara katram savā veidā. Un nepakļaujieties izplatītajam mītam par to, ka Jūs kā tēvs ar bērnu patiesi varat satuvināties tikai tad, kad viņš sāks runāt vai pat vēl vēlāk. Labām attiecībām ar bērnu pamats tiek likts jau pašā sākumā.

Piedzīvojot dzemdības, protams, mātes ir daudz tiešāk saistītas ar bērnu nekā tēvi. Līdz ar to šī iespaidīgā pieredze viņām ļauj vieglāk pielāgoties bērna vajadzībām. Tēviem tas bieži vien ir grūtāk, jo viņu ikdiena parasti turpinās bez izmaiņām. Tēvi iet uz darbu un bieži nemana jaunos izaicinājumus, ar ko jātiekas galā mājās. Taču ļoti daudzi tēvi mūsdienās ir klāt dzemdībās un vēlas piepildītas attiecības ar savu bērnu. Iespējams, viņiem trūkst parauga, jo viņu pašu tēvi ne vienmēr bija klāt. Taču, kā var spriest pēc vectēva Hansa piemēra, pēc attiecībām ilgojas gan veci, gan jauni. Tātad, ja nav tā, ka labas attiecības gribat varbūt tikai ar saviem mazbērniem, Jums jau tagad jāsāk rūpēties par savu mazuli. Jūsu bērns to gaida!

Bērni mācās no savu vecāku dažādības un Jūsu bērnam ir ziņkāre par Jums

Padomi abiem vecākiem

- *Izbaudiet pirmos brīžus ar savu mazuli! Katru dienu iepazīstiet viņu mazliet labāk. Un nežēlojiet laiku, lai iedzīvotos savā jaunajā mātes vai tēva lomā! Par meistarību vēl neviens nav piedzimis.*
- *Spējas kļūt labiem vecākiem vienādā mērā ir gan sievietēm, gan vīriešiem. Atkarībā no vides, Jūsu vēlmēm un gribas, kāds labāk, kāds sliktāk, bet Jūs spēsiat atrast sevī šīs apslēptās bagātības.*
- *Tikai nemēģiniet kļūt par perfektiem vecākiem! Tādu nav! Jūs abi drikstat kļūdīties. Būtiski ir tikai tas, ka Jūs arī mācāties no kļūdām.*
- *Māte un tēvs nav konkurējoši uzņēmumi. Ja tēvs un māte labi prot dažādas lietas, bērnam tas ir tikai ieguvums. Jau no pašas sākuma bērni mācās no savām galvenajām personām. Abu vecāku prasmju daudzveidība bērna acīs ir tikai priekšrocība.*
- *Priecājieties par bērnu un ļaujiet viņam sevi pārsteigt! Bērns izjūt nepieciešamību attīstīties pēc iespējas labāk. Runa nav par to, lai bērnam kaut ko nopirktu, bet gan drīzāk par sirsnīgu klātbūtni. Bērns nav kā plastilīns, kuru Jūs varat veidot, kā gribat.*

Padomi mātei

- *Jūs mierīgi varat atstāt bērnu arī tēva aprūpē. Tieši tāpat kā mātēm, arī tēviem daba ir devusi tādas pašas spējas nomaiņīt bērnam autiņus, vannot viņu, apkopt un pabarot ar pudeļlīti. Tikai vīrieši to dažkārt dara citādāk nekā sievietes. Taču tas nav nekas slikts.*
- *Mūsu kultūrā ir pieņemums, ka katra māte automātiski mīl savu bērnu vienmēr un visur. Neuztraucieties, ja Jums pēc pilnīga spēku izsīkuma dzemdībās nav daudz jūtu pret bērnu. Jums nav jāpakļaujas šai kultūras prasībai par spontānu mīlestību! Pētījumi ir pierādījuši, ka arī mātēm pēc dzemdībām ir nepieciešams laiks, kamēr viņām izveidojas stabila saikne ar bērnu.*
- *Mātes laime nenozīmē uz visu skatīties caur rozā brillēm, bet gan reāli*

Padomi tēvam

- *Varbūt Jums dažreiz rodas sajūta, ka esat lieks, kad redzat savu partneri tik iegrimušu nodarbēs ar bērnu. Bet – bērnam ir tikai viens tēvs – un tas esat Jūs! Nevieni nevar Jūs aizvietot! Un Jūs esat nepieciešams savam bērnam!*
- *Jau pašā sākumā apzināti veltiet daudz laika sev un bērnam! Daži tēvi paņem atvaļinājumu. Rūpējieties par savu mazuli, nomainiet autiņus, vannojiet viņu un spēlējieties! Bērnu māsa slimnīcā vai vecmāte labprāt parādīs, kā jaundzimušo vannot, kā nomainīt autiņus utt.*
- *Ja, baidoties kaut ko izdarīt nepareizi, labāk vispār neko nedarāt, Jūs zaudējat vērtīgo iespēju izveidot kontaktu ar savu bērnu. Ne-laidiet to garām!*
- *Tiklīdz sāksiet izprast savu tēva lomu, tad apjautīsiet, ka pēkšņi domājat par savu tēvu. Padomājiet, kas Jums kādreiz būtu patīcis kā bērnam un ko ar savu bērnu noteikti gribētu darīt citādāk kā Jūsu tēvs.*

Zīšana – mazuļa pirmais darbs!

Viss notika ļoti ātri: ārsti tikko bija pieņēmuši lēmumu veikt ķeizargriezieni, Sabīne arī jau gulēja uz operāciju galda. Un divas minūtes vēlāk mazā Kristīne jau bija klāt, taču Sabīne vēl bija narkozes ietekmē. Tātad savu meitu pirmās saņēma Aksels: viņa gulēja uz viņa un caur viņa krūšu apmatojumu priecīga vēroja pasauli. Vēl nebija pagājušas pat divas stundas, kad nedrošām, lienošām kustībām Kristīne jau sāka meklēt. Aizkļuvusi viņa krūtsgalu augstumā, viņa sāka šurpu turpu grozīt savu tumšmataino galviņu. Aksels saprata, un viņu ļoti saviļņoja tas, cik mērķtiecīgi viņa tikko dzimusī meita meklēja pienu dāvājošos krūtsgalus. Jaunais tēvs personiski izdzīvoja to, ka ar iedzimtajiem refleksiem mazuli vislabāk ir sagatavoti saņemt ēdienu. Mātes krūti viņi zināmā mērā meklē “automātiski.” Ar zīšanas refleksu mazuļa žoklis un mēle mātes krūti masē tā, ka no tās piens ieplūst viņa mutītē. Vienlaikus šī kustība rosina piena dziedzerus veidot jaunu pienu. Kad mazulim mutē ir pietiekams ēdiena daudzums, aktivizējas rīšanas reflekss un piens tiek novadīts tālāk uz kuņģi. Tātad pavisam droši var apgalvot, ka jau no pirmās dzīves minūtes katrs mazulis zina, kā viņam jāēd. Tas, protams, nenozīmē, ka jaundzimušais jau ir daudz praktizējis ēšanā.

To katru dienu aizvien labāk mācās māte un bērns abi kopā.

Tomēr ar vingrināšanos ir tā: viss izdosies daudz vieglāk, ja Jums kāds parādīs, kā pareizi bērnu pielikt pie krūts. Taču bieži vien iespējas mācīties ir ļoti ierobežotas vai ne-labvēlīgas. Turklāt pārtikas ražošanas rūpniecībai mēs labprāt uzticamies vairāk nekā mūsu pašu pavārmākslai. Tādēļ mēs esam pieraduši izmantot gatavus produktus, vai tā būtu saldēta pica mums vai mātes piena aizstājējs bērnam. Nevēlamies radīt Jums sirdsapziņas pārmetumus, taču ir medicīniski pierādīts, ka mātes pienā ir vielas, kas ierosina bērna vielmaiņas bioloģiskos procesus un aizsargā viņu no saslimšanām. Mātes piena aizstājēji kvalitātes ziņā, bez šaubām, ir augstvērtīgi, taču tajos nav šo dzīvo šūniņu. Tāpēc bērniem, kuri netiek zīdīti, ir divreiz lielāks risks saslimt nekā zīdītiem bērniem. Galu galā tas ir Jūsu lēmums, ko ēdat Jūs un Jūsu bērns. Un tikai tāpēc, ka esat izvēlējusies nezīdīt bērnu, nevienam nebūt neuzskata Jūs par sliktu māti.

Labas attiecības ar savu bērnu ir iespējamā neatkarīgi no barošanas veida.

Arī šis darbs ir jāiemācās. Sākumā bieži vien pieitrūkst tikai vingrināšanās.

Padomi vecākiem

- *Arī jaundzimušajam katra ēdienreize ir saistīta ar sabiedrisku nodarbi. Viņš lūkojas Jums acīs un meklē fizisku kontaktu. Ēšana bērnam nozīmē ne tikai ēdiena uzņemšanu, bet arī kopības izjūtu, kontaktu un baudu. Jūsu maigā klātbūtne parāda mazulim, ka Jūs esat šeit, un dod viņam drošības sajūtu, ka arī turpmāk Jūs rūpēsieties par viņu.*
- *Ēdiena uzņemšana mazulim ir būtiska, lai varētu izdzīvot. Tāpēc kustības ar muti un žokli ir pirmās, kuras mazulis labi prot. Taču runa nav tikai par ēšanu. Ar spēcīgām zīšanas un žokļa kustībām jaundzimušais var atbrīvoties no enerģijas un līdz ar to no sasprindzinājuma, pēc zīšanas mazuli jūtas apmierināti; līdzīgi tam, kā jūtas pieaugušie pēc labi paveikta darba. Tātad pietiekami spēcīga zīšana padara mazuli ne tikai paēdušu, bet arī laimīgu.*
- *Kad mazulis sāk grozīt galviņu šurpu turpu un meklē krūti vai pudelīti, viņš rāda, ka viņš ir izsalcis. Ja šis izsalkuma pazīmes tiek ignorētas, viņš sāk dusmīgi raudāt.*
- *Pirmajās nedēļās mazuli aizvien labāk iepazīst ne tikai apkārtnei, bet arī paši sevi. Vispirms viņi lēnām iemācās saprast, kad ir izsalkuši un kad paēduši. Visi, vecāki un bērns, mācās atpazīt mazuļa nepieciešamību pēc ēdiena un viņa ēdienreizes ritmu. Mazuli māca vecākiem būt pacietīgiem. Daži sākumā vēlas ēdienu ik pēc divām līdz trim stundām, un vairums mazuļu gribēs ēst arī naktī. Dodiet laiku gan sev, gan bērnam atklāt šo jauno pasauli!*
- *Ja rodas sarežģījumi, grūtības vai jautājumi, nekavējieties pēc iespējas ātrāk lūgt padomu vecmātei, zīdīšanas konsultantei vai ārstam!*
- *Piemēram, Vācijā vien bērnu pārtikas izgatavošanas apgrozījums katru gadu ir apmēram 200 miljoni eiro. Turpretim mātes piens ir par velti. Tātad ir skaidrs, kura puse var izdod vairāk naudas par informāciju un reklāmu. Ir pilnīgi saprotamas ekonomiskās intereses, un informācijas līdzekļos bieži vien tiek pārāk akcentētas mātes piena negatīvās puses. Ņemiet vērā šo faktu, kad lasāt informāciju par bērnu pārtiku!*



VAI ZINĀJĀT, KA:

🌸 *..vairums piena tiek saražots zīdīšanas laikā? Zīdot mazulis nosaka, cik daudz piena ir nepieciešams. Tā viņš saņem svaigi “pagatavotu” un viņa vajadzībām vislabāk atbilstošu ēdienu!*

- ☼ ..jaundzimušā gremošanas trakts vēl nav attīstīts un tas nobriest tikai pēc sešiem mēnešiem! Tādēļ 24 stundu laikā mazulim nepieciešamas apmēram astoņas līdz divpadsmit mazas porcijas ar viegli sagremojamu ēdienu.
- ☼ ..pirmpiens, kas rodas pirmajās dienās pēc dzemdībām, pārklāj vēl nenobriedušo mazuļa zarnu gļotādu un šādi vislabāk pasargā viņu no alerģijām!
- ☼ ..mātes pienā esošais cukura daudzums ir vispiemērotākais mazuļa smadzeņu attīstībai!
- ☼ ..mazulim īsta mācību stunda ir atpazīt saistību starp mātes krūti un patīkamo sajūtu kuņģī!
- ☼ ..mazulis saņem pietiekami daudz piena, ja pirmajos trijos mēnešos viņa svars vidēji palielinās par 115 līdz 220 gramiem nedēļā!
- ☼ ..no pirmajām dzīves dienām līdz apmēram 6 nedēļu vecumam mazuļiem var rasties apjukums, ja viņiem pārmaiņus jāzīž mātes krūts un pudelīte. Zīžot krūti, mazulim jāveic citas kustības ar muti un mēli nekā sūcot no pudelītes. Lai izvairītos no šī apjukuma, zīdot pirmajās nedēļās, vajadzētu atteikties no pudelītes un māneklīša.
- ☼ ..Pasaules Veselības organizācija (PVO) pirmajos sešos mēnešos iesaka barot zīdaini tikai ar mātes pienu!

“Nu gan krietni paraudāji, mazais!”

Mazais Simons klusi guļ gultiņā un ziņkārīgi skata kustīgo mantiņu, kas karājas virs viņa. Pēkšņi viss notiek zibens ātrumā: Simons krampjaini savelkas, viņa piere ir krunkās, viņš plaši atver muti un sāk skaļi kliegt. Simona tētis pieskrien klāt un sāk mierināt savu dēlenu. Kad pēc 20 minūtēm Simons jau mierīgi guļ, viņa tēvs nespēj vien nobrīnīties, kāds gan bijis viņa dēla nemiera iemesls.

Īpaši attiecībā uz raudāšanu un kliegšanu daudziem jaungajiem vecākiem un varbūt arī Jūs pietrūkst bērna “lietošanas instrukcijas” pirmajās dzīves nedēļās. Tas ir normāli, un jo vairāk Jūs savu bērniņu vērosiet, jo ātrāk Jūs uztversiet un sapratīsiet viņa īpašo “valodu.” Jo jau tikko dzimušiem bērniņiem ir daudzveidīgas un ļoti individuālas spējas ar sejas izteiksmi, balsi un kustībām pievērst sev uzmanību. Tādēļ jaundzimušo vecākiem ir būtiski iemācīties pazīt un saprast sava bērna īpašo valodu. Esiet pacietīgi, novērojot sava bērna ķermeņa kustības, raudāšanu un smaidīšanu. Jau dažas dienas pēc dzimšanas pēc atšķirīgiem raudāšanas veidiem varēsiet atšķirt, kā tieši pietrūkst Jūsu mazulim. Raudāšana izsalkuma dēļ skan citādi nekā skaļa kliegšana noguruma dēļ.

Raudāšana sāpju dēļ ir spalga, pavisam cita skaņa ir saucienam pēc vecākiem, kad mazulis jūtas pamests. Arī mazuļa temperaments un attīstības stāvoklis ietekmē raudāšanas veidu un biežumu. Gadās, ka mazuļi raud bez saprotama iemesla. Tas lielākoties notiek vakara stundās un tādēļ to dēvē par “vakara kliegšanu.” Vakara kliegšana pieaug pirmajos divos mēnešos un, sākot ar trešo mēnesi, izteikti samazinās.

Pirmajās dzīves nedēļās mazulim ir ļoti būtiski, lai viņa vecāki ātri reaģētu uz viņa raudāšanu un kliegšanu. Ar mātes un tēva atbalstu un uzticēšanos jaundzimušais katru dienu mazliet vairāk attīsta uzticēšanos pats sev, vecākiem un apkārtnē. Viņš mācās aizvien labāk izpausties, un tā Jūs varat savu bērnu arī aizvien labāk saprast. Kopumā ir tā, ka šajā agrīnajā dzīves posmā bērni raud tikai tad, ja viņiem ir nepieciešama palīdzība. Viņi vēl neizmanto raudāšanu, lai manipulētu ar vecākiem. Pirmajos trīs mēnešos mazuļa smadzenes vēl nav tik ļoti attīstītas, lai viņš varētu izdarīt secinājumus no savas uzvedības. Tātad pirmajos mēnešos Jūs nemaz nevarat “izlutināt” savu jaundzimušo.

Jaundzimušajiem ir savs īpašs veids, kā pievērst uzmanību. Tas attiecas arī uz raudāšanu un kliegšanu. Dienu no dienas Jūs iemācīsities saprast savu bērnu aizvien labāk.

Padomi vecākiem

- ☼ Ja mazulis raud, paskatieties, kas viņam nepieciešams, un novērsiet raudāšanas cēloni, piemēram, izsalkumu vai slapjus autiņus.
- ☼ Ja mazulis jūtas pamests, viņu bieži var nomierināt tikai uzlūkojot, sarunājoties, ar dziesmiņu vai noglāstot.
- ☼ Daži mazuļi nomierinās, kad tiek šūpoti šūpuļtīklā vai šūpuļī.
- ☼ Mazuļi, kuriem ir liela nepieciešamība pēc fiziska kontakta, nomierinās, ja viņus nēsā uz rokām vai lakatā.
- ☼ Mazuļiem, kuri daudz raud, ir vajadzīgs pēc iespējas regulārs dienas režīms bez stresa un miers ēdienreizi laikā.
- ☼ Iepriekš sasildīta gultiņa vai, piemēram, T-krekls ar mammas nomierinošo smaržu, ko var uzklāt kā “paladzīņu,” var palīdzēt iemigt.
- ☼ Ja mazulis raud ilgāku laiku, negrib dzert, viņam ir temperatūra vai arī ir viņš apātisks vai gurdens, vērsieties pie ārsta.
- ☼ Arī tad, ja kādreiz neizdodas nomierināt mazuli, saglabājiet mieru un parādiet viņam ar savu klātbūtni: “Tu neesi viens!”



VAI ZINĀJĀT, KA:

☼ ..10–20% mazuļu ir īpaši grūti tikt galā ar savām vajadzībām pirmajās nedēļās? Viņi ir ļoti jūtīgi, bieži un ilgi raud un ir grūti nomierināmi. Mazulis ir “bieži raudošs bērniņš”, ja viņš raud apmēram trīs stundas vai vairāk dienā, un tas notiek trīs dienas nedēļā trīs nedēļas pēc kārtas.

Bieži raudošiem bērniņiem ir nepieciešams īpaši daudz fiziska kontakta un mīluma, lai tiktu galā ar daudzajiem iespaidiem, kas viņam jāpiedzīvo. Šī uzvedība, kurā nav vainojami vecāki, īpaši pieaug pēc pirmajiem trim mēnešiem. Pārmērīgas slodzes gadījumos vecākiem nevajadzētu vilcināties lūgt palīdzību. Situāciju var atvieglot saprotoši draugi, bērnu ārstu konsultācijas, kā arī profesionāli konsultanti.

Mazulis raud, jo:

... viņš ir izsalcis.

... viņš ir noguris un viņam ir grūti iemigt.

... viņš ir par agru pamodināts no miega.

... viņam ir pārāk auksti vai karsti.

... viņam kuņģī vai vēderā spiež norītais gaiss.

... viņam ir slapji autiņi vai iekaisis dibentiņš.

... viņš jūtas nedroši citu cilvēku klātbūtnē vai svešā vidē.

... viņš jūtas vientuļš un vēlas kontaktēties.

... vide, kurā viņš atrodas, ir pārāk gaiša vai skaļa.

Mazāk krēmu, vairāk maiguma

Losjoni, krēmi, eļļas, salvetes, iekaisumu aprūpes un dziedējošas ziedes, saules aizsarglīdzekļi, pūderis, ziepes, vannošāns losjoni un eļļas – kosmētikas uzņēmumi jau pirms laba laika ir pievērsušies mazuļu preču tirgum, un tā nu Jūs varat izvēlēties no daudzām precēm, kas, ja tic reklāmai, vienmēr ir “vislabākās Jūsu bērnam.” Tomēr “vislabākais Jūsu bērnam” būtu no tiem izvairīties: senais sakāmvārds – mazāk ir vairāk – attiecas arī uz mazuļu kopšanu.

Protams, higiēna un ķermeņa kopšana tieši mazulim ir jo īpaši būtiska. Taču atšķirībā no iepriekšējiem laikiem mūsdienās “pārāk maz” ir rets gadījums. Drīzāk problēmas, sākot no izsitumiem līdz pat alerģijām vai astmai, rada pārāk daudzie līdzekļi, ķīmiskas vai pat kaitīgas vielas apģērbā un mēbelēs.

Pirms Jūs izvēlaties, kādas kopšanas preces un autiņus izmantosiet, kādu mazuļu apģērbu vai iekārtojuma priekšmetus pirksiet, iegūstiet pēc iespējas vairāk informācijas – vispirms jau par kairinošajām un kaitīgajām vielām. Un nomainiet jau izvēlētu kopšanas produktu, ja mazulim tas ir lieliski piemērots. Nekādā gadījumā nevajadzētu uz mazuli izmēģināt daudzus un dažādus produktus izmēģinājuma iepakojumos.

Kāda kopšana mūsdienās patiesībā ir nepieciešama jaundzimušajam? Jau no paša sākuma jaundzimušie ir personības un katram ir savas vajadzības. Un tāpat kā vienam pieaugušajam vienkārši ātrāk sāk salt, bet citam ziemā ir karsti pat T-krēklā, tāpat ir arī pavisam maziem bērniņiem. Ja labi papētīsiet savu bērnu, ar laiku zināsi, kāda kopšana Jūsu bērnam katrreiz ir vispiemērotākā.

Tātad Jūsu uzdevums attiecībā uz kopšanu ir mazāk ticēt reklāmai un pašam rast piemērotāko risinājumu sava mazuļa vajadzībām.

Taču mazulim nekad nebūs par daudz maiguma un mīlestības. Bērnam ļoti daudz nozīmē pieskārieni, un tie ir ļoti būtiski viņa attīstībai. Āda ir ļoti jutīga. Mazuļi iepazīst un sajūt apkārtējo pasauli, pirmkārt, ar ādu. Turpmākajos gados Jūs pavadīsiet daudz laika ar savu bērnu, mainot autiņus, vannojot, apģērbjot – izmantojiet šo laiku arī, lai sarunātos, mīlinātos vai spēlētos. Jau jaundzimušajiem patīk, kad aprūpējot ar viņiem sarunājas.

Jūs bez raizēm drīkstat pieskarties bērnam – arī tad, ja viņš (droši vien galvenokārt tēviem) šķiet tik maigs un trausls. Jau dzemdību laikā viņš ir izturējis lielu spiedienu un jau no grūtniecības laika ir pieradis būt cieši aptverts. Mīļas

Vesela mazuļa āda pati sevi aizsargā. To nevajadzētu ieziest ar pārāk daudziem līdzekļiem un kairinošām vielām.

un maigas, taču vienlaikus arī noteiktas un stingras kustības sniedz mazajam ķiparam drošības sajūtu. Nemiet vērā: lai ko Jūs darītu mazulim, viņa galviņai vienmēr jābūt atbalstītai. Viņa kakla muskuļi samērā smagajai galviņai vēl ir pārāk vāji un netrenēti.

Attiecībā uz ādu: jau no pirmās dienas mazuļa āda veido aizsargslāni. Tas darbojas kā vairogs pret svešiem mikroorganismiem. Tāpēc nevajadzētu to pastāvīgi nomazgāt vai noārdīt ar mākslīgām eļļām vai krēmiem. Turklāt patiesībā mazuļi nekļūst neīri, izņemot reizes, kad viņi šad tad svasīst vai pēc ēdienreizēm atgrūž daudz ēdiena.

Vannošana katru dienu visbiežāk nav vajadzīga un var pat kaitēt. Pilnīgi pietiek ar divām līdz trim reizēm nedēļā pa piecām līdz maksimāli desmit minūtēm. Jāatsakās no vannas piedevām vai šampūniem, jo tie sausina ādu. Arī matu mazgāšanai pietiek ar siltu ūdeni. Var izmantot bērnu ziepes, kurās ir ieeļļojošas vielas. Ja jaundzimušais jāmazgā katru dienu, pievienojiet ūdenim dažus pilienus kviešu asnu vai mandeļu eļļas.

Kopumā bērna kopšana ir joma, kurā jau no paša sākuma mātei un tēvam ir vienādas iespējas. Abiem jāiemācās būt drošiem, rūpēties par bērnu. Tātad – mātēm nav pamata šaubīties par tēva spējām, bet tēviem nav jāuzskata, ka mātes jau no dabas prot rūpēties daudz labāk. Var palīdzēt tikai savstarpēja uzticēšanās un kopīga vingrināšanās!

Padomi vecākiem

- Jūs droši vien jau slimnīcā no vecmātes vai sagatavošanas kursos esat uzzinājuši, kā mazulim nomainīt autiņus, vannot viņu, aprūpēt iekaisušu ādu vai kā būtu jādarbojas viņa gremošanai un vēdera izejai. Tāpēc sniedzam tikai dažus vispārīgus ieteikumus:
- organizējiet bērna kopšanu tā, lai arī paši būtu noslogoti pēc iespējas mazāk;
- autiņu maiņas vietai būtu jābūt ērtai un muguru saudzējošai (pārtīšanas virsmai būtu jābūt Jūsu gurnu augstumā, 70 cm garumā un 80 cm platumā);
- mātes iegurņa muskulatūru – hormonu ietekmes dēļ – dažas nedēļas pēc dzemdībām nedrīkst ļoti noslogot. Tādēļ jaunās māmiņas nedrīkst celt neko smagāku par pieciem kilogramiem;
- ja jaundzimušais lakatā ir cieši pieķauts ķermenim, tas ir vislabākais mātes (un arī tēva) iegurnim un mugurkaulam. Šādi mazulis ir arī ļoti labi aizsargāts;

- ja jaundzimušais ir vesels, jau pirmajās dienās ar viņu var iet ārā. Tomēr viņš jāšargā no caurvēja un tiešiem saules stariem;
- mazuļi nespēj labi tikt galā ar lielām temperatūras atšķirībām. Karstās dienās vai ļoti piekurinātās telpās mazulim ātri var kļūt karsti. Tad bērniņi kļūst apātiski, taču ļoti nesvīst, jo viņi to vēl nevar. Tas mazuļiem var radīt sarežģījumus. Parūpējieties par atdzesēšanu: vēsāku apkārtni un pietiekamu šķidrums daudzumu;
- jaundzimušie labi jāaizsargā arī no aukstuma. Viņus pilnībā drīkst izģērbt tikai vannošanas vai masāžas laikā, telpai jābūt pietiekami siltai (24° grādi pēc Celsija);
- krēmu, proti, tikai iekaisušas ādas aprūpei paredzētu krēmu, uzliediet taupīgi – mazulim tas ir nepieciešams tikai uz dibentiņa un dzimumorgānu apvidū. Visbiežāk vesela mazuļa āda neizskatās taukaina. Ja āda ir ļoti sausa, iemasējiet tajā dažus pilienus kviešu asnu, mandeļu vai bērnu eļļas;
- izvairieties no nevajadzīgām ķīmiskām vielām apģērbā, autiņos vai kopšanas precēs un sargājiet mazuli no tiešiem saules stariem. Līdz apmēram desmit gadu vecumam bērnu āda ir jutīgāka nekā pieaugušajiem, tāpēc tā jāaizsargā īpaši;
- bērnu apģērbā jāizvairās arī no kairinošām vielām: vislabākais apģērbs Jūsu mazulim ir elpojoši dabiskie materiāli, kas ir kārtīgi pārbaudīti pret kaitīgo vielu saturu.

NO PRAKSES:

- 🌸 Apgrieziet mazulim naziņus tad, kad viņš guļ vai arī kāds viņam novērš uzmanību!
- 🌸 Lieki nesatraucieties, ja Jūsu mazulis nelabprāt vannojas.
- 🌸 Visa ķermeņa nomazgāšana ar drāniņu var aizstāt vannu. Bieži palīdz šāds “triks”: pilnībā ietiniet mazuli autiņā un lēnām ieslidiniet viņu pareizas temperatūras ūdenī (37° grādi pēc Celsija).
- 🌸 Mazuļa ādas temperatūra jāpārbauda kakla izgriezuma apvidū vai uz skausta.
- 🌸 Jaundzimušo plaukstas un pēdas vairumā gadījumu ir vēsas. Pirmajās nedēļās būtu jāģērbj vilnas zābaciņi vai zeķītes, kā arī jāuzliek kokvilnas cepurīte.
- 🌸 Nekad neatstājiet mazuli vienu pašu uz pārtināmā galda. Bērns var pavisam negaidīti sakustēties un nokrist. Runājiet ar mazuli un stāstiet viņam, ko tieši darāt.
- 🌸 Ja Jūsu bērns ir jaunāks par diviem mēnešiem un ir nokritis, uzreiz vērsieties pie bērnu ārsta.
- 🌸 Divas vai trīs reizes izmazgājiet tikko nopirkto bērnu apģērbu, lai atbrīvotos no ražošanas kaitīgo vielu atliekām.
- 🌸 Ja vēlaties ko vairāk uzzināt par mazuļu masāžu, pamēģiniet apmeklēt īpašus kursus.

Arī gulēt ir jāiemācās

Loki zem acīm, pastāvīgs pārgurums, izturība jau ir sasniegusi savu robežu. Vai šajā klišejā atpazīstat jaunos vecākus? Tas nav nekāds brīnums, jo tagad dzīvojat kopā ar jaunu ģimenes locekli, kuram vispirms jāiemācās, ka ir diena un nakts un ka naktī (vēlams, bez pārtraukumiem) ir jāguļ.

Jaundzimušajiem ir pilnīgi cits miega ritms nekā pieaugušajiem. Jau līdz piedzimšanai viņi ir piedzīvojoši miega un nomoda posmus, taču tos vēl nesaistot ar dienu vai nakti. Pirmajās divās līdz četrās dzīves nedēļās mazulis saglabā šo ritmu. Viņš guļ neregulāri daudzus mazus “gabaliņus” – tāpat kā ēdot – 24 stundu garumā. Laikā no otrās līdz desmitajai nedēļai miegs kļūst regulārāks, lēnām mazulis sāk pielāgoties dienas un nakts ritmam.

Varbūt Jūs varat labāk pieskaņoties bērnam, ja zināt, ka viņš guļ citādi nekā pieaugušie. Viņš uzreiz neaizmiegs ciešā miegā, bet sākumā viņam ir viegla virspusēja fāze – sapņu miegs. Tikai pēc tam ir dziļais miegs. Pēc tam atkal iestājas virspusējā miega fāze, kurā mazuļi var viegli pamosties, lai pēc tam atkal iemigtu sapņu miegā. Šis bērna miega cikls ilgst apmēram 50 minūtes. Lielākoties mazulis noguļ trīs līdz četrus ciklus, taču dažreiz arī tikai vienu vai nepilnas divas stundas.

Jaundzimušajam vēl nav dienas un nakts ritma. Viņam vispirms jāiemācās, ka naktī ir jāguļ.

Pat ja mazulis kļūst nemierīgs pēc nepilnas stundas – tā tad viena miega cikla beigās – un ir raudulīgs ar aizvērtām acīm, nevajadzētu viņu uzreiz ņemt ārā no gultiņas. Vairumā gadījumu pēc dažām minūtēm viņš nomierināsies viens pats. Ja ne, bieži vien pietiek ar nomierinošu balsi vai vieglu rokas pieskārienu.

Nepakļaujieties spiedienam, ko rada vecvecāki, radnieki un draugi. Paziņojums, ka mazulis ir “malacis,” jo spēj nogulēt visu nakti, ir slikts un vienkārši kļūdaini. Ņemot vērā viņa smadzeņu attīstību, viņš vēl neko nevar izdarīt apzināti. Pēc iespējas mierīga atmosfēra bez stresa – ar regulāru dienas režīmu, fizisko kontaktu un lielu atbalstu – sniedz mazulim drošības un aizsargātības sajūtu. Tad iemigt un nogulēt bez pārtraukuma ir vieglāk – to vecāki zina pēc savas pieredzes.

Saprast, kad bērns ir noguris, ir relatīvi viegli: noguris skatiens, acis veras ciet, viņš žāvājas – un iemieg. Daži mazuļi nogurst zīžot vai pēc ēšanas no pudeles. Daži raud un, lai iemigtu, viņiem ir nepieciešama lielāka palīdzība: šūpo-

šana, glāstīšana, kādas vecāku ķermeņa daļas tuvums. Dodiet arī bērnam laiku atklāt, kā viņš pats var sevi nomierināt. Nekad neļaujiet bērnam raudāt ilgāku laiku. Tas viņam nepalīdzēs atrast savu miega ritmu, bet tikai nomocīs. Turklāt tas kaitē arī Jūsu nerviem. Pirmajās nedēļās jau tāpat ir nepieciešams daudz enerģijas, lai tiktu galā ar jauno dzīvi kopā ar mazuli.

Tāpēc vajag padomāt arī par sevi: lai “gulēšanas” tēma Jūs pārāk nenomāktu, par situāciju aprunājieties ar partneri. Kopīgi padomājiet, kā jūs abi varētu gandrīz pietiekami izgulēties. Ja tēvs, piemēram, gul visu nakti, viņš sākumā varētu uzņemties autiņu mainīšanas darbu. Māte miegu varētu atgūt dienā, nosnaužoties kopā ar mazuli, pat ja kāds darbs paliek nepadarīts.

Padomi vecākiem

- Iepazīstiet savu bērna miega ritmu. Ja pamanāt noguruma pazīmes, ielieciet viņu gultiņā – arī dienā. Izmēģiniet, kas bērnam palīdz iemigt vai turpināt gulēt: pilnīgs miers, runāšanās, glāstīšana, šūpošana vai fizisks kontakts. Ja viņš iemieg rokās, pagaidiet, kamēr viņš dziļi aizmiegs, un tikai tad lieciet gultiņā. Ja miegā mazulis ieraudas vai pamostas, nogaidiet, vai viņš tiešām ir atmodies. Neņemiet viņu uzreiz laukā no gultiņas.
- Palīdziet mazulim saprast atšķirību starp dienu un nakti: naktī neslēdziet spilgtu gaismu, runājiet klusi un maz, pēc iespējas nemainiet autiņus, zīdiet gulot gultā utt.
- Jūsu bērnam pareizā vieta miegam ir tā, kura atbilst visu iesaistīto cilvēku vajadzībām: ja mazulis gul vecāku gultā, Jūsu miega pārtraukumi zīdot vai nomierinot ir īsāki. Pirms 150 gadiem mūsu dzīvesveids ir izmainījies tā, ka jaundzimušie vairs “automātiski” negul vecāku gultā. Ja ir trausls miegs un Jūs mostaties no katra bērna kunkstiena, novietojiet bērna gultiņu līdzās savējai vai arī citā telpā. Taču Jums jāspēj bērnu savlaicīgi sadzirdēt.
- Bērna gulāmistabai vienmēr jābūt labi izvēdinātai un istabas temperatūrai jābūt apmēram 18° grādus siltai pēc Celsija.
- Par gulēšanas pozu: ieteicamā ir poza uz muguras – tā var labi elpot. Taču bērnu nevajadzētu piespiest, ja viņam labāk patīk cita poza. Katrā ziņā bērnam jāguļ uz stingras, līdzenas virsmas bez spilvena.
- Lai izvairītos no zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma (PNS), ieteicams jaundzimušajam pēc iespējas neļaut gulēt uz vēdera. Citi drošības faktori: nekad neatstājiet bērnu vienu, dzīvoklī nedrīkst būt cigarešu dūmi, kā arī jāizvairās no pārkaršanas un stresa.
- Centieties nodrošināt mierīgu, drošu atmosfēru. Izvairieties no apmeklētāju biežas viesošānās vai neregulāra dienas režīma. Nepaļaujieties spiedienam no citu māšu vai vecomāšu puses. Ja labi pazīstat savu mazuli, tad pati zināt vislabāk, kas viņam ir pareizākais.



VAI ZINĀJĀT, KA:

- 🌸 ..pirmajos mēnešos Jūs nevarat savu mazuli izlutināt vai “izlaist”! Jaundzimušais vēl nespēj izveidot nekādas sakarības vai kaut ko secināt.
- 🌸 ..jau jaundzimušos var iedalīt “īsa laika” un “ilga laika” gulētājos! Mieg mazuliem ir nepieciešams no 14 līdz 20 stundām diennaktī.
- 🌸 ..vairāk kā divas trešdaļas mazuļu no ceturtā mēneša bieži vien spēj nogulēt bez pārtraukuma piecas līdz sešas stundas. Taču daži vecākiem jābūt pacietīgākiem: apmēram desmitā daļa bērnu to spēj tikai no gada vecuma.
- 🌸 ..nav jābaidās, ka varat uzgulēt mazulim, kad viņš gul Jūsu gultā. Tas var notikt tikai tad, ja esat alkohola vai medikamentu ietekmē.

Es vienmēr esmu es pati!

Katra topošā vai jaunā māmiņa domās jau ir izsapņojusi, kādai būtu jābūt "perfektai mātei." viņa ir kopta, staro, ir lepna, ļoti laimīga, ļoti mīl savu mazuli, kā arī prasmīga un labi organizēta. Taču pēc dzemdībām daudzas mātes ir pakļautas straujām garastāvokļa svārstībām: spēcīgas maiguma jūtas pret bērnu un pacilāts garastāvoklis mijas ar raudāšanu, slodzi, pārpūli, lielām skumjām un izmisumu.

Apmēram 50% sieviešu pirmās divas trīs dienas pēc dzemdībām piedzīvo īstu emociju virpuli, pacilātība pārvēršas nomāktībā. Divu bērnu māmiņa Gerda vēl joprojām atceras: "Atbildība ķēra mani kā milnas trieciens. Es domāju, ka nespēšu laikus tikt galā ar mazuli. Es neriskēju pat ieiet dušā vai aiziet uz tualeti, jo Fēlikss šajā laikā varēja sākt raudāt. Es biju izvirzījusi sev pārāk augstas prasības, un mani mocīja arī sirdsapziņa, jo es nebiju tik ļoti laimīga māmiņa, kādai man būtu bijis jābūt. Spēcīgo mīlestību pret dēlu es sāku izjust tikai daudz vēlāk."

Šīs izjūtu pārmaiņas izraisa ne tikai miega trūkums un fiziskā slodze, bet arī emocionālā spriedze, kas saistīta ar kļūšanu par māti un atbildību par bērnu.

Bērna dzimšana un kļūšana par māti ļoti izmaina Jūsu dzīvi. Pat ja mazuļa vajadzībām ir priekšroka, pēc visām fiziskajām grūtībām, emociju "amerikāņu kalniņiem", grūtniecības un dzemdībām Jums pašai arī ir nepieciešama uzmanība un atbalsts.

Visticamāk Jūs jau esat piedzīvojusi, ka līdz bērna piedzimšanai ierastais laika sadalījums vairs neder. Jums ir sajūta, ka vairs nevarat rīkoties ar savu laiku, neko nevarat pabeigt un jūtat, jo īpaši pirmajā laikā, ka katra minūte ir dārga. Tāpēc Jums pirmajā mirklī var šķist dīvains priekšlikums veltīt laiku sev – pat ja tās ir tikai desmit minūtes, kad aizsapņojusies sēžat parkā uz soliņa.

Pēc grūtniecības un dzemdībām sievietes ķermenis ir mainījies. Jāpaiet kādam laikam, līdz atgūsiet iepriekšējo figūru. Mainījies ir gan vēders, gan krūtis, gan maksts un starpene. Sliktu pašsajūtu rada arī pēcdzemdību izdalījumi un bieži arī muguras sāpes. Mēģiniet sadraudzēties arī ar savu jau citādo ķermeni, vērtējiet to ar mīlestību, nevis kritisku skatienu! Mīliet sevi arī tad, ja Jums vairs nav modes figūras un svara!

Ideālās figūras priekšstati ir kultūras noteikti. Tāpēc neļaujiet pārējai pasaulei noteikt, kā jāizskatās Jūsu ķermenim.

Ļoti būtiska Jūsu ķermeņa daļa ir mazā iegurņa muskulatūra. Sievietes dzīvē tai ir nozīmīga loma ne tikai grūtniecības un dzemdību laikā, bet arī katrā urīnpūšļa un zarnu trakta iztukšošanas reizē, kā arī dzimumdzīvē.

Piedzimstot bērnam, šie muskuļi tika ļoti noslogoti – tie jānostiprina, veicot vingrinājumus, citādi pēc tam var rasties tādas problēmas kā urīna nesaturēšana. Pirmajās sešās nedēļās pēc dzemdībām izvairieties celt un nest smagus! Lai nenoslogotu mazā iegurņa muskulatūru, Jums

Lai cik fascinējoša ir kļūšana par māti, Jūs esat arī sieviete. Mātes loma ir aizraujoša un jauna, bet Jums ir tiesības uz personīgo laiku.

nevajadzētu celt par pieciem kilogramiem smagākus priekšmetus.

Padomi, lai izturētu

- Pēc tādas fiziskas slodzes kā dzemdības Jums nepieciešams laiks atpūtai. Kopiet sevi un ļaujiet sevi palutināt partnerim, radniekiem un draugiem! Tieši tā – nekautrējieties pat pieprasīt palīdzību! Apkārtējie cilvēki varēs labāk saprast, ja pateiksiet, kas tieši Jums ir nepieciešams.
- Lieliski, ja no apkārtējiem cilvēkiem saņemsiet izpratni, atbalstu un palīdzību. Taču esiet arī pati uzmanīga pret sevi un nebaidieties padomāt par sevi. Ja būsiet saskaņā ar sevi un pasauli, galu galā tas nāks par labu arī bērnam un ģimenei!
- Padomājiet, kas Jums varētu darīt prieku, un dariet to bez sirdsapziņas pārmetumiem!
- Atļaujieties vājumam, raudulībai un pārāk lielu jūtīgumu – pirmajās nedēļās tas ir pavisam normāli.
- Uzlabojiet pašsajūtu ar fiziskām nodarbībām un veselīgu uzturu!
- Īsajos miera brīžos mēģiniet fiziski un garīgi atslābināties!
- Veltiet laiku tam, lai atkal justos labi. Ja Jums deviņu mēnešu garumā bija jāiztur grūtniecība, tad kāpēc tagad trijās nedēļās visam būtu jāatgriežas vecajā ritmā? Esiet pacietīga pret sevi!
- Uztveriet nopietni arī pēcdzemdību izmeklēšanu. Ja rodas sāpes vai urīna nesaturēšana, vērsieties pie ārsta.



Vienkārši pārdomām

Kādreiz padomājiet, cik ilgi būsiet tik ļoti nepieciešama bērnam kā tieši pašlaik. Salīdzinot ar Jūsu dzīves ilgumu, laiks, ko pavadāt ar mazuli un mazu bērnu, ir tikai daļiņa no tās un paies ļoti ātri. Jūs varēsiet vieglāk koncentrēties bērna vajadzībām, ja zināsiet, ka

tas nebūs mūžīgi. Tāpat arī pēc tam Jums būs vieglāk atkal organizēt savu dzīvi laikā, kad bērnam vairs nebūsiet tik intensīvi nepieciešama, ja jau tagad neaizmirsīsiet par pašas vajadzībām.

Padomājiet arī par Jūsu attiecībām!

Pasakās un kinofilmās dzīve lielākoties ir ļoti vienkārša. Tur ir princese un varonis, un pēc dažiem pārpratumiem un pārbaudījumiem viņi atrod viens otru un ar savu bērnu barību dzīvo laimīgi līdz mūža galam. Ne princese, ne varonis nekad neraujas pušu starp savstarpējām jūtām un abu mīlestību pret bērnu. Tikai retos gadījumos viņi iet uz darbu un arī iepirkumus viņu vietā acīmredzot veic kāds cits. Reālajā dzīvē arī Jums ir dažādas lomas: Jūs dzīvojat kā sieva vai vīrs, esat partneris attiecībās, bērns saviem vecākiem, ejat uz darbu utt. Tātad dzīves gaitā noteikti esat izmēģinājuši dažādas lomas un aizvien – apzināti vai neapzināti – esat izvēlējušies sev atbilstošāko. Daudzajām lomām, kuras līdz šim laikam esat sevī izdzīvojuši, tagad pievienojas arī vecāku loma. Daudzu gadu garumā tā noteikti nebūs otrā plāna loma. Un šķiet, ka šī jaunā galvenā loma “vecāku statuss” tagad ir pabīdījusi malā vienu no Jūsu dzīves galvenajām lomām – partnerattiecības.

Taču šī konkurence ir tikai šķietama: vai tad daudzas teātra izrādes nekļūst saistošas un vērtīgas tikai tad, kad izpaužas divu vai triju galveno lomu tēlotāju attiecības? Partnerattiecības un vecāku statuss nav pretinieki, bet gan ir divi Jūsu dzīves balsti. Protams, aizvien rodas strīdīgi jautājumi. Kad rodas spriedze, attiecībām ir iespēja gūt izaugsmi, jo Jūs galu galā visi kopā kļūstat par ģimeni. Taču nemēģiniet vienu no galvenajām lomām, piemēram, partnerattiecības, ilglaiicīgi novirzīt otrajā plānā. Reālās dzīves „teātris” viegli iztur divas galvenās lomas. Tieši šī īpašība reālajai dzīvei ir kopēja ar teātri.

Jau no dzimšanas brīža Jūsu bērns zibens ātrumā ir spējis pilnībā pārrakstīt Jūsu dzīves scenāriju. Ja līdz šim bijāt divi pieauguši cilvēki, kuri viens ar otru runājās un kaut kā spēja vienoties, kur katram bija sava dzīves joma un, neņemot vērā to, bija laiks arī kopīgiem pasākumiem – tagad pēkšņi esat kļuvuši trīs. Un mazais ķipars skaidri mēģina ziņot par savām vajadzībām, kas nevar gaidīt. Šīs vajadzības ir būtiskas, lai izdzīvotu. Tātad Jūs nevarat izvēlēties, vai un kad Jūs aprūpēsiet savu bērnu. Ja iepriekš varējāt netraucēti pavadīt kopā daudz laika, tagad pat pusstunda divatā ir sensācija. Nav brīnums, ka Jūsu partnerattiecības mainās. Un ir dabiski, ka šīs kārtības izmaiņas rada bailes.

Jūs bijāt cerējuši – protams, varat arī iebilst –, ka partnerattiecības paliks tādas pašas kā iepriekš. Līdz šim tās bija tik labas, ka patiesībā neko negribējāt mainīt. Bet vai nešķiet, ka partnerattiecības varbūt tieši tāpēc ir labas, jo kopā aizvien esat labi pārvarējuši visus dzīves izaicinājumus? Vai tie ir bijuši dzīves sīkumi, piemēram, kopējas brokastis, ko vienmēr omulīgi organizējāt, neņemot vērā rīta steigu? Vai arī tie bija lieli dzīves notikumi, piemēram, skaists ceļojums, Jūsu kāzas vai mājas celtniecība. Jūsu attiecības ir kļuvušas labas, spējot ieklausīties vienam otrā, atrodot laiku būt savstarpēji atklātiem un godīgiem arī lielākajos uztraukumos, kā arī vienmēr turoties kopā. Protams, aizvien gadījās pacēlumi un kritumi – mēs visi esam tikai cilvēki. Taču līdz šim esat tikuši galā ar šiem uzdevumiem, tātad varat tikt galā arī ar pārmaiņām, ko dzīvē ienes mazulis! Paskatieties atpakaļ un atcerieties, kas līdz

Jūsu attiecībām kopējs bērns ir liels izaicinājums. Šo laiku Jūs varēsiet atklāt kopā un viens otru iepazīt no jauna.

šim ir palīdzējis Jūsu attiecībās: varbūt uzslava, smaidis, apskāviens vai vienkārši palīdzība īstajā vietā un laikā...

Un neaizmirstiet, pat ja dažreiz ir šķitis, ka Jūsu dzīve ir tikai teātris: Jūs taču esat daudz ieguvuši – kopā esat dāvājuši dzīvību jaunam cilvēkam. Tas noteikti ir iemesls priecāties!

Padomi

- Neņemot vērā stresu, katru dienu mēģiniet vismaz pāris minūtes pavadīt kopā. Tā varētu būt kaut vai neilga vakara pastaiga, piemēram, kad mazulis aizmidzis guļ ratiņos.
- Stāstiet viens otram, kā iet. Ko pa dienu esat domājuši, kas nodarbina, kas nomoka. Savstarpēja ieklausīšanās aizvien stiprinās uzticēšanos.
- Runājiet ar citiem pāriem, kuriem jau ir bērni. Jautājiet pavisam konkrēti, kā Jūsu draugi ir tikuši galā noteiktās situācijās.
- Tagad Jūs daļēji sākat dzīvot dažādās pasaulēs. Māte daudz laika pavada ar bērnu. Tēvam visbiežāk ikdienu tik ļoti nomainās. Tāpēc Jums ir dažādi skatījumi uz lietām. Tas ir pilnīgi normāli. Lēnām mēģiniet uzticēties otrās pusītes skatījumam. Vai tad tas nav aizraujoši, cik tomēr atšķirīgi var izdzīvot vienu situāciju?
- Ar bērna palīdzību vīrietis un sieviete mainās. Varbūt Jūs to izjūtat kā atsvešināšanos. Aprunājieties viens ar otru par to, un iepazīsiet jaunas, bieži vien fascinējošas, bet varbūt dažreiz arī biedējošas Jūsu partnera īpašības.
- Neaizmirstiet par maiguma izpausmēm. Pašlaik būtiskākais ir veicināt un uzturēt savstarpēju uzticēšanos un maigumu.
- Īstais laiks seksam pēc dzemdībām ir pienācis tad, kad sievietei vairs nav pēcdzemdību izdalījumu un sāpju un abi partneri ir atguvuši vēlmi pēc šā prieka. Tikai nevajag uztraukties!
- Atcerieties, ka zīdīšana nepasargā no jaunas grūtniecības iestāšanās. Lai justos droši, jāizmanto kāds no aizsargāšanās veidiem. Padomu noteikti vaicājiet savam ginekologam!

Papildu informācija

Interneta resursi:

Diskusiju portāli vecākiem

- ⇒ www.calis.lv
- ⇒ www.maminuklubs.lv
- ⇒ www.mammam.lv
- ⇒ www.tetiem.lv

Informācija bērniem, pusaudžiem, vecākiem un profesionāļiem par bērniem drošu internetu

- ⇒ www.drossinternets.lv
- ⇒ www.draudzigsinternets.lv
- ⇒ www.dzimba.lv

Likumu un noteikumu bezmaksas datubāze www.likumi.lv

Informācija par palīdzību krīzes situācijās

- ⇒ [Bezmaksas juridiskā palīdzība personām, kuras cieš no partnera vardarbības ģimenē](#)
- ⇒ [Cita veida palīdzība](#)

Informācija par vecāku pabalstiem un atvaļinājumiem

- ⇒ Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras [interneta lapas sadaļa „Pabalsti”](#)
- ⇒ Labklājības ministrijas interneta lapas sadaļa [„Noderīga informācija ģimenēm”](#)

Bukleti, rokasgrāmatas un metodiskie materiāli:

- ⇒ [Buklets „Kas jāzina, pirms doties peļņā uz ārzemēm”](#)
- ⇒ [Buklets „10 soļi veiksmīgai bērna audzināšanai”](#)
- ⇒ Video materiāli par atkarībām – „[Atkarība-alkohols](#)”, „[Atkarība-narkotikas](#)”, „[Atkarība-cigaretes](#)”, „[Atkarība-dators](#)”