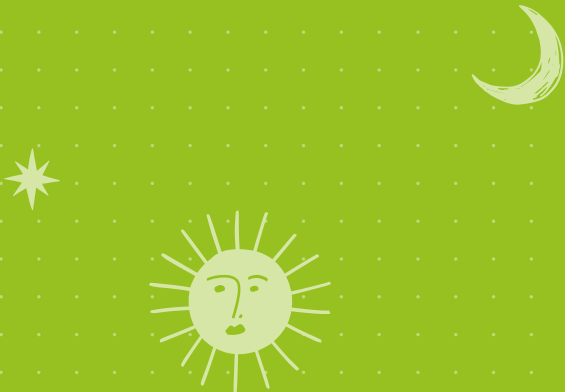


MAMOS DIENORAŠTIS

PIRMIEJI
KŪDIKIO
METAİ

BALTO



Leidinio bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį kūrinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu,
viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių
tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas:
parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigų
bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių
studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių
tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-487-344-7

© Tadas Šaučiulis, dizainas, 2023
© SHUTTERSTOCK, iliustracijos
© BALTO leidybos namai, 2023

MAMOS DIENORAŠTIS

PIRMIEJI KŪDIKIO
METAİ

BALTO

Vilnius, 2023



Susilaukti vaikelio – nepakartojama patirtis, kas dieną dovanojanti naujų atradimų ir įgūdžių. Daugelis tėvų fotografuoja kiekvieną kūdikio dieną, nes nori mielas akimirkas išsaugoti ateičiai. Užaugus ar susilaukus savo atžalų jam bus įdomu palyginti, koks buvo vaikystėje, prisiminti pirmuosius metus, pirmuosius žingsnius.

Kad užmarštin nenugrimztų patys reikšmingiausi gyvenimo metai, kviečiame rašyti dienoraštį ir fiksuoti visus savo mažylio gebėjimus ir nuotykius. Nuo pirmo riksmo, pirmo priglaudimo prie krūtinės iki pirmos šypsenos, pirmo žingsnelio, dantuko, žodžio...

Su kūdikio gimimu prasideda jūsų tėvystės ir motinystės karjera, ją daryti gali būti nelengva, bet tikrai verta. Šis dienoraštis bus pagalbininkas kiekvieną mėnesį, primins, ką vaikutis jau gali išmokti ir ko jam reikia. Ši kūdikio auginimo „darbo knyga“ tarsi gera asistentė primins apie skiepus, ūgio ir svorio normas. Tuščiuose puslapiuose galėsite žymėti visus mažylio pasiekimus ir savo mintis, išgyvenimus, pastabas.

Linkime, kad dienoraščio rašymas būtų smagi veikla, pajvairinanti motinystės rutiną. O visa tai, ką užrašysite jo puslapiuose, šildytų ir keltų gražių prisiminimų net po daugelio metų.

Nuotykiškai su kūdikiu prasideda!***

***Yra papildomų sąlygų! Niekada nesinešiokite nerimo dėl vaiko raidos ar sveikatos, nesilaikykite įsikibę knygoje ar internete surašytų tiesų. Vaikas nėra detalių rinkinys, prie kurio pridėdama „naudojimo instrukcija“. Susidraugaukite su šeimos gydytoju, jeigu nesutampa biolaukai, ieškokite kito – gydytojas, stebintis vaiko augimą nuo gimimo, bus jums geriausias patarėjas. Šiame dienoraštyje pateikiama su kūdikių auginimu, raida ir sveikata susijusi informacija yra patariamojo pobūdžio.

Draugiška pastaba dėl mamų grupių ir forumų.

Daugiausia jaudulio visus pirmus metus jums kels kūdikio raida. Žinoma, registruositės, o gal jau registravotės į socialinių tinklų grupes ir savo vaikutį „auginsite“ kartu su tokiu pačiu metu gimusių mažylių mamomis. Tokios grupės vadinamos „tų ir tų metų sausinukų, vasarinukų, kovinukų“ ir t. t. Būtinai dalyvaukite jų veikloje, tai tikrai šaunu, nes susirasite draugių visam gyvenimui, turėsite su kuo leisti ilgas pasivaikščiojimo su vežimėliu valandas. Tačiau šios grupės gali sukelti ir nerimą širdyje, nes kurios nors draugės vaikas, gimęs tą pačią dieną su jūsiškiu, tikrai anksčiau nusišypsos ar pradės kelti galvą paguldytas ant pilvuko.

Lietuvoje kūdikių raidai vertinti naudojama vadinamoji Miuncheno funkcinė raidos diagnostika (Miuncheno raidos skalė). Tai patikima vokiečių sudaryta metodika, ja vadovaujasi daug pasaulio šalių. Pasigilinus tampa aišku, kad raidos normų ribos gana plačios, tikrai nebūtina savo vaikelio paversti čempionu, kad tik kuo anksčiau jis ką nors pradėtų daryti.

Kūdikio raidai svarbiausia – rami ir pasitikinti savimi mama. Jums nereikia būti įsitempusia lenktynininke.

Stebėkite, rašykitės, dalinkitės... su gydytoju.

Nereikia ir kito kraštutinumo, neva visi užaugo – ir maniškis užaugo, koks skirtumas, vartytis pradės mėnesiu anksčiau ar vėliau. Kūdikį reikia stebėti nuo pirmos dienos, užrašyti, kas sukėlė nerimą, ir pasitarti su gydytoju. Tėvų užrašai, ką vaikutis jau išmoko, medikams labai padeda. Juk gydytojo kabinete per apžiūrą jis gali būti mieguistas, blogos nuotaikos ar išsigandęs, todėl kartais neparodo savo gebėjimų. Štai kodėl labai svarbu, kad tėvai kuo daugiau žinotų apie kūdikio raidą.

SVARBU

KAIP NAUDOTIS DIENORAŠČIU

- Kiekvieno mėnesio pradžioje rasite **kalendorių**: įrašykite reikiamą mėnesį, langeliuose sužymėkite mėnesio dienas ir suplanuokite svarbius vizitus, susitikimus, išvykas ar darbus.
- Kiekvieną mėnesį pateikiama daug informacijos, kaip jūsų kūdikis auga. Tušti puslapiai skirti bet kokiems jūsų **užrašams**: galite žymėti vaikučio pasiekimus, užsirašyti jo dienotvarkę, vėliau – ir valgiaraštį (gal net ir pirmuosius receptus). O gal parašykite laišką savo mažiui – užaugusiam bus smagu perskaityti mamos pasakojimą apie jo pirmuosius mėnesius!
- Kūdikis pasiglemžia visas jūsų mintis, bet būtina prisiminti ir save: jums skirti puslapiai **Keli žodžiai apie mamą**. Ar žinote, kad dienoraščio rašymas padeda susivokti savo jausmuose ir rasti sprendimą net tada, kai atrodo, jog tai neįmanoma?
- Mamos dienoraštį užbaigia **atmintinė**. Čia galėsite žymėti vaikučio ūgį ir svorį (atidžiai perskaitykite paaiškinimus, kaip tai daryti!), dantų dygimą ir esminius raidos etapus. Skiepytą lentelę primins, kada jau laikas užsirašyti pas gydytoją.



PIRMAS MĒNUO



- Gimimo data
- Gimimo vieta
- Gimimo svoris
- Gimimo ūgis
- Akių spalva
- Plaukų spalva
- Svoris pirmo mėnesio pabaigoje
- Ūgis pirmo mėnesio pabaigoje

SVARBU

- Slaugytoja turėtų ateiti
- Pirmas vizitas pas gydytoją numatytas

Naujagimis 1–3 dieną gimdymo namuose skiepijamas nuo hepatito B ir tuberkuliozės. Mėnesio kūdikį vėl reikia skiepyti nuo hepatito B.

Siekiant kuo anksčiau įsitikinti, ar naujagimis yra sveikas, dar ligoninėje jis ištiriamas dėl paveldimų medžiagų apykaitos ligų. Šis tikrinimas yra be galo svarbus, nes jo metu gali būti nustatytos ligos, kurioms esant vaikui reikės didesnės priežiūros ar gydymo. Gimusiu kūdikiu pasirūpins medikai ir jo sveikatą patikrins dėl hipotirozės, fenilketonurijos, galaktozemijos, adrenogenitalinio sindromo ir kitų įgimtų ligų, taip pat bus tikrinamos naujagimio akys ir klausa.

Būtina skubiai kreiptis į medikus, kai:

- Aplink naujagimio bambą stipriai parausta oda.
- Naujagimis žaliai vemia.
- Naujagimis vemia ir verkia, lyg jam labai skaudėtų.
- Mažylis labai greitai ir garsiai kvėpuoja.
- Daugiau nei pusvalandį laikosi 39 °C temperatūra.
- Išmatos baltos spalvos.
- Išmatose daug kraujo ir gleivių, jos panašios į rausvus drebučius.

Pirmadienis

Antradienis

Trečdadienis

PIRMO MĖNESIO SKAIČIAI

Svoris ir ūgis. Naujagimio svoris 3–5 parą sumažėja net apie 10 proc., o gimimo svorį mažylis atgauna 7–14 dieną. Jei gimė sunkesnis, „numes“ daugiau gramų (pvz., 3000 g naujagimio 10 proc. kūno masės bus 300 g, o 4000 g – jau 400 g).

Kai grįžta normalus svoris, naujagimis kasdien priauga 25–30 g, per savaitę – vidutiniškai 150–210 g. Per mėnesį ūgis padidėja apie 3–4 cm, svoris – 700–800 g. Mergaitės paauga šiek tiek mažiau, o berniukai – daugiau. Visiškai normalu, kai pirmaisiais mėnesiais kūdikis priauga po 600 g, lygiai taip pat normalu, jeigu „mosteli“ 1200 g.

Lietuvoje vaikų augimo rodikliai sekami pagal ūgio ir svorio diagramas, kurias sudarė VU Medicinos fakulteto profesorė Janina Tutkuvienė. Plačiau apie kūdikio ūgį ir svorį – p. 274–277.

Maistas. Krūtimi maitinamo naujagimio skrandukas ištuštėja praėjus 1 val. 30 min.–3 val. po valgio. Paklaida irgi gana didelė – vadinasi, vienas bus alkanas kas 1 val. 30 min., kitas pralauks ir 3 val.

Miegas. Pirmą mėnesį daugiausia laiko naujagimis miega – vidutiniškai 16–20 val. per parą, nubunda kas 1 val. 30 min.–3 val. Miego ir būdravimo režimas paprastai nusistovi per pirmus 3 mėn., todėl iš pradžių nereikėtų tikėtis ramių naktų. Kūdikis miegodamas gali judėti, muistytis, leisti įvairius garsus, „pūkšti“, „girgždėti“, verkšlenti. Bet tai nereiškia, kad jį tuojau reikia imti ant rankų, siūlyti krūtį. Tai normalus negilios fazės miegas.

SVARBU

Momenėlis. Naujagimio momenėlio paviršius kvėpuojant pulsuoja, nes jį dengia elastingas audinys. Jis gali šiek tiek išsipūsti ir mažyliui rėkiant, įsitempus. Jeigu momenėlis smarkiai pulsuoja ir yra išsipūtęs, kai kūdikis ramus, jeigu pastebimai įdubęs – pasitarkite su gydytoju!

Kodėl jis „padreba“. Nesibaiminkite, jei retsykais suvirpa kūdikio smakriukas, rankytės, jei lyg išsigandęs jis skėsteli rankomis reaguodamas į kokį nors garsą ar judesį, – tai naujagimio refleksas. Bet jei šie reiškiniai dažni ar labai ryškūs, pasakykite tai gydytojui.

Kas sauskelnėse? Mamos pienu maitinamų kūdikių išmatos yra geltonos spalvos, grietinės konsistencijos, jose gali būti varškės pavidalo gumulėlių. Maitinamų mišinukais paprastai būna tirštesnės, gelsvos. Jei labai skystos ir dvokia, o vaikas neramus, dažnai tuštinasi, išmatose pastebite gleivių ar kraujo, tai jau yra viduriavimas. Priežasčių gali būti labai daug, jas nustato gydytojas.

Oda. Maždaug 60–80 proc. naujagimių atsiranda 1–2 mm baltai gelsvų mazgelių ant kaktos, nosies, smakro. Tai užsikimšusios riebalinių liaukų angelės. Gydyti jų nereikia, po kokių 2 savaičių išnyksta savaime.

Ar tikslinga kasdien sverti naujagimį?

Jei reikėtų kasdien stebėti svorį, vaikas turėtų gulėti lignoninėje. Jokiais atvejais nepatariama namie jo sverti kiekvieną dieną, nebent tai būtų sugalvoję tėvai dėl sportinio intereso. Svorį užtenka patikrinti per profilaktinę apžiūrą poliklinikoje.

Žinoma, pirmą mėnesį priaugti gramai tėvams be galo svarbūs.

Tai tarsi kūdikio kokybės sertifikatas: jei priaugo apie kilogramą, vadinasi, ir kūdikis, ir tėvai – šaunuoliai. Medikai per pirmą mėnesį priaugtų gramų taip nesureikšmina. Yra standartas, kuris „tenkina“ (svarbu, kad priaugtų daugiau nei 500 g), o visa kita – tik detalės.

Sveriant kūdikius, nepavyksta išvengti visokių smulkmenų. Tarkime, pasveriamė kūdikį, kuris ką tik pasituštino, pasišlapino ir kuriam mama užsegė tuščias sauskelnes. Jis svers 100–150 g mažiau nei prieš keletą minučių. Arba kūdikį tėvai sveria suaugusiųjų svarstyklėmis (pirma pasisveria suaugęs žmogus be kūdikio, paskui – su kūdikiu). Namie naudojamoms svarstyklėms yra nekalibruotos, net pastatytos ant skirtingos plokštumos jos rodytų 300 g daugiau ar mažiau.

Daug informacijos apie svorio augimą suteikia pastebimas vaiko pilnėjimas – per pirmas 2–3 savaites jo bruožai darosi švelnesni, veidas apvalnesnis, ant rankyčių ir kojųčių mažėja raukšlės.

PIRMO MĖNESIO PASIEKIMAI

Keičiasi valandomis. Pirmą mėnesį tėvai neatitraukia nuo kūdikio akių – nei dieną, nei naktį, todėl mažylis tobulėja ir keičiasi, atrodo, ne dienomis, o valandomis.

Guli sulenktomis rankomis ir kojomis. Mažylis guli laikydamas sulenktas rankas ir kojas arčiau kūnelio. Būdraudamas ar verkdamas, aktyviai ir simetriškai jas judina, gali ištiesti ir vėl sulenkti, spardosi.

Galvytę laiko pasukęs į šoną. Ant nugaros paguldytas naujagimis galvytę laiko pasukęs į šoną. Per mėnesį įvyksta didelis proveržis – kūdikis, paguldytas ant nugaros, jau gali išlaikyti galvą tiesiai per vidurį vidutiniškai 10 sekundžių. Atkreipkite dėmesį į kūdikio pozą, galvos padėtį – ar nelaiko jos nuolat pasukęs į vieną pusę, kaip juda, ar yra aktyvus, ar vienodai judina kairę ir dešinę rankytę, kojytę.

Kelias sekundes kilsteli galvą. Kai paguldote ant pilvo, vaikelis kelias sekundes kilsteli galvą maždaug 30 laipsnių kampū. Kūdikio pastangos kelti galvą sukelia daug emocijų tėvams – nuostabu matyti, kaip mažytis žmogeliukas stengiasi, jo pakelta galvytė svirduliuoja. Kelti galvą gulint ant pilvo – didžiulis darbas, todėl jį išlaikoma tik iki 3 sekundžių. Būna, kad mėnesio kūdikis, paguldytas ant pilvo, galvą kelia aukštai, stipriai. Toks vaizdas džiugus, bet gali rodyti padidėjusį raumenų tonusą. Todėl nepykite ant mažylio, jeigu taip ir liks su savo trejetukais – 3 sekundėmis ir 30 laipsnių kampū.

Jei gulintį kūdikį pirmo mėnesio pabaigoje paimsite už rankyčių ir sodinsite (švelniai trauksite į save), jis galvą atloš, tačiau rankytes ir nugarą jau stengsis įtempti, nebus suglebęs. Gydytojas gali daryti ir tokį pratimą – pasodinti kūdikį ir laikyti už liemens. Tada mažylis susikūprina, sukniūmba, galva palinksta į priekį. Tačiau, tvirtai prilaikant liemenį, pasodintas mėnesio kūdikis jau gali 1–2 sekundes kilstelėti galvą. Namie šių pratimų nedarykite, nes tokia poza kūdikiui sunku kvėpuoti.

Tiesia kojas ir atsispiria. Pastatytas ant kojų, mėnesio kūdikis ištiesia kojas per klubus ir kelius, atsispiria. Jei lengvai pakilnosite, atrodis, kad jis žingsniuoja. Tai refleksinė reakcija.



Plaštakos atsipalaiduoja. Naujagimio plaštakos beveik visą laiką yra sugniaužtos, o mėnesio kūdikio delniukai vis labiau atsipalaiduoja, plaštakos vis dažniau būna lengvai atgniaužtos. Nebe toks stiprus ir griebimo refleksas.

Stebi veidą. Kalbinamas kūdikis įdėmiai stebi veidą, tačiau pirmą mėnesį šypsenos dar nelaukite. Paprastai sąmoningai nusišypso tik 2–3 mėn. mažyliai, išskyrus pavienius linksmuolius, kuriems tai pavyksta anksčiau. Beje, nesąmoningai naujagimis gali šypsotis nuo pat pirmųjų gyvenimo dienų: neretai matome, kad miegodamas atrodo labai laimingas, šypsosi, kartais sučiėpsi. Dažniausiai pradėdame manyti, kad jis sapnuoja, jog žinda. Tačiau iš tiesų tiek šypsena, tiek čiulpimas miegant yra paprasčiausi fiziologiniai procesai, susiję su greituoju miegu, kuriam būdingi greitai akių judesiai, be to, naujagimio sapnai greičiausiai yra tik pojūčių rinkinys. Kita vertus, niekas nedraudžia pasidžiaugti net ir tokia šypsena, kuri atsiranda dėl tam tikros miego fazės.

Akimis fiksuoja raudoną daiktą. Mėnesio kūdikis jau užfiksuoja per 20 cm nuo jo akių laikomą raudoną daiktą. Lėtai vedžiojamą iš vienos pusės į kitą, jį kūdikis turėtų sekti pasukdamas akis iki 45 laipsnių kampų į abi puses nuo centro. Žinoma, tai pavyks ne iš pirmo karto.

Nurimsta išgirdęs lopšinę. Lietuvoje nuo 2016 metų tikrinama kiekvieno gimusio mažylio klausos. Tai jums turėjo pasakyti gimdymo skyriuje. Kartais klausos nepavyksta patikrinti, pavyzdžiui, dėl per siaurų ausyčių landų, tada gausite kvietimą atvykti į patikrą kiek vėliau. Kūdikiai daug ką girdi, tik nemoka to parodyti! Pirmą savaitę nuo stipraus garso naujagimis krūpčioja, mirkčioja, nuo vidutinio – pasikeičia jo pulsas, kvėpavimas. Antrą savaitę dėl garsinio dirgiklio sulėtėja judesiai, jis nustoja verkęs. Ketvirtos savaitės pabaigoje nurimsta išgirdęs lopšinę. Kūdikis geriau reaguoja į aukštą moterišką balsą nei į žemą vyrišką.

Verkia „su daug atspalvių“. Pagrindinė kūdikio kalba yra riksmas. Kai ką nors skauda ar kamuoja alkis, mažylis rėkia garsiai, be pertraukos. Kai nori ant rankų, verkia švelniau, lyg dejuotų. Pamažų kūdikio rėkimas keičiasi, atsiranda įvairių intonacijų, mama jas gana gerai skiria. Būdraudamas mažylis leidžia garsus, panašius į balsius „a“, „e“. Kartais pasigirsta junginių su „h“: „ehe“, „aha“, „he“.