Visi atsakymai į dažniausiai tėvams rūpimus klausimus

Pirmųjų kūdikio metų iššūkiai

Tina Payne Bryson

Ką sako mokslas: nuo mokymo užmigti savarankiškai iki laiko prie ekranų, nuo nykščio čiulpimo iki gulėjimo ant pilvuko

Tina Payne Bryson

Pirmųjų kūdikio metų iššūkiai

Visi atsakymai į dažniausiai tėvams rūpimus klausimus

Iš anglų kalbos vertė Nijolė Daržinskaitė

VILNIUS 2021

Versta iš
THE BOTTOM LINE FOR BABY:
From Sleep Training to Screens,
Thumb Sucking to Tummy Time – What the Science Says
by Tina Payne Bryson, PH.D

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

This translation published by arrangement with Ballantine Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Tina Payne Bryson, Inc., 2020
© Vertimas į lietuvių kalbą, Nijolė Daržinskaitė, 2021
© Leidykla VAGA, 2021

ISBN 978-5-415-02621-0

Skiriu Liz:

visada mane palaikančiai,
priverčiančiai beprotiškai juoktis,
didžiausiai kiekvienos lobių medžioklės brangenybei
ir visada žinančiai esmę.
Ką aš be tavęs daryčiau?

#NSLP

Žemėje nėra kitų gyvybės rūšių, kurios užsiimtų mokslu. Kol kas tai yra išskirtinai žmogaus privilegija, natūralios atrankos būdu smegenų žievėje išsivysčiusi dėl vienos paprastos priežasties: jis veikia. Jis nėra tobulas. Juo galima piktnaudžiauti. Jis yra tiesiog įrankis. Tačiau kol kas tai neabejotinai geriausias mūsų turimas įrankis – besiplėtojantis, visuomet vykstantis ir viskam pritaikomas.

– Carl Sagan, *Cosmos*

Turinys

13 | Įžanga

29 | Alkoholis ir žindymas krūtimi
32 | Antibiotikai
36 | Apipjaustymas
41 | Apsauginės priemonės nuo saulės
43 | Ar galima išlepinti kūdikį per daug nešiojant ant rankų?
47 | Augintiniai
51 | Auskarų vėrimas
53 | Automobilinės kėdutės
56 | Buteliukai ir BPA
59 | Čiulptukai
64 | Dantenų geliai
66 | Darželis ar auklė?
70 | Darželis ar namai?
80 | Disciplina
92 | Dvikalbystė
95 | Ekologiški drabužiai ir patalynė
97 | Ekologiški maisto produktai

102 | Elektroninės cigaretės ir žindymas
107 | Gerosios bakterijos
110 | Ilgalaikis žindymas
114 | Jautrūs kūdikiai
119 | Karoliai besikalantiems dantukams
121 | Kūdikio guldymas ant pilvuko
124 | Kūdikio migdymas žindant
128 | Kūdikio pratinimas prie puoduko
133 | Kūdikio primaitinimas
136 | Kūdikio vadovaujamas primaitinimas (arba primaitinimas kietu maistu gabaliukais)
140 | Kūdikių mokymas „skaityti“
144 | Kūdikių nešynės
149 | Kūdikiška kalba
151 | Laikas prie ekranų
160 | Maisto alergenai ir ankstyvas jų įvedimas
163 | Maitinimas miegant
165 | Maitinimas nutrauktu pienu ar tiesioginis žindymas?
169 | Maitinimas pagal poreikį ar maitinimo režimas?
173 | Marihuana ir žindymas
175 | Masažas
178 | Maudymas
181 | Miegojimas automobilinėse kėdutėse, gultukuose ir vežimėliuose
185 | Miegojimas kartu
191 | Mikrobai
195 | Mityba ir žindymas
199 | Mokymas užmigti savarankiškai
212 | Mušimas

220 | Muzika
224 | Nykščio čiulpimas
226 | Pirmosios maudynės
228 | Plaukimas
232 | Pliušinis migdukas
233 | Pogimdyvinė depresija
237 | Purškalas nuo vabzdžių
240 | Rūkymas ir žindymas
243 | Sauskelnės: vienkartinės ar medžiaginės?
248 | Sedacija keliaujant
251 | Skaitymas kūdikiui
252 | Socialiniai tinklai ir kūdikio nuotraukų publikavimas internete
256 | Spenelių ir žinduko painiava
259 | Svetimų žmonių baimė
263 | Tyla ar triukšmas namuose?
266 | Tuštinimosi komunikacija
270 | Vaikiška pudra
272 | Vaikštynės
275 | Vaistai ir žindymas
278 | Vakcinacija
284 | Vystymas
286 | Ženklų kalba
292 | Žindymas mamos pienu ar maitinimas pieno mišiniu?
299 | Esmių esmė

301 | Padėka
303 | Bibliografija
334 | Apie autorę

Įžanga

Kai galvoju apie šios knygos kilmę, mintyse iškyla du vaizdai.

Pirmasis – vidutinio amžiaus, žalios spalvos ligoninės apranga vilkinti naujagimių skyriaus slaugytoja, tikrinanti mano kraujospūdį praėjus kelioms valandoms po pirmojo vaiko gimimo. Aš kankinau šią moterį daugybe pirmakartei mamai kylančių klausimų: Kodėl kūdikis neima krūties? Ar galiu jį pasiguldyti šalia savęs, kol miega? Ar, kai grįšime namo, mūsų šuo galės miegoti šalia lovelės? Tada, atsakydama į klausimą apie čiulptuko naudojimą ir kokia yra tikimybė, kad tokiu atveju kūdikis nebeims krūties, ji galiausiai ištiesto delno mostu mane sustabdė. Net nepakeldama akių nuo kraujospūdžio matavimo aparato savo Vakarų Teksaso tarme man abejingai pasakė: „Klausyk, mieloji, ką tu benuspręstum dėl visų šių dalykų – jis išgyvens."

Neabejoju, kad slaugytojos intencijos buvo geros ir ji tik norėjo mane nuraminti, bet aš buvau priblokšta. Nieko jai neatsakiau, bet prisimenu, kaip pagalvojau: *mano tikslas tikrai ne toks! Tiesiog išgyvenimas? Aš sieksiu daugiau nei to!*

Tiksliai nežinojau, ko noriu savo kūdikiui, bet žinojau, kad noriu, jog jis būtų laimingas ir sveikas tiek psichologiškai, tiek fiziškai. Norėjau, kad jis mylėtų gyvenimą ir džiaugtųsi prasmingais santykiais, norėjau prisidėti prie jo pasaulio. Savaime

suprantama, toji pervargusi slaugytoja tikrai nenorėjo pasakyti, kad tėvų darbas – tiesiog padėti vaikui sulaukti pilnametystės, nepatiriant didelių sužalojimų. Bet jos komentaras privertė labiau pasigilinti į vaikų auginimo niuansus, o tai ir paskatino mane parašyti šią knygą.

Kitas mano galvoje iškylantis vaizdas – tai situacija, įvykusi po kelių mėnesių. Šįkart aš sėdžiu šalia savo vyro ant grindų San Antonijuje esančiame knygyne, skyriuje apie auklėjimą. Tiksliai nepamenu, kas tą akimirką mus suglumino, bet žinau, kad jausdami didžiulį miego trūkumą, mes vertėme vieną knygą po kitos, bandydami išsiaiškinti, kaip norime auginti savo naujagimį, tuo metu miegojusį vežimėlyje šalia mūsų. Jautėmės visiškai sutrikę ne tik dėl didžiulio informacijos kiekio, bet ir dėl jos prieštaringumo.

Panašiai buvo ir su patarimais, kurių sulaukiau iš aplinkinių. Mūsų artimieji, draugai (kai kurie turintys vaikų, kai kurie ne), atsitiktinė restorane sutikta moteris, produktus kraunantis vaikinas maisto prekių parduotuvėje – atrodė, visi sutikti žmonės žinojo, kaip turėtume auginti savo sūnų. Nors visų jų ketinimai neabejotinai buvo geri, visgi patarimai kartais būdavo pasenę, dažnai nenaudingi ir, vėlgi, nuolat prieštaringi. Vienas žmogus sakė, kad turėčiau miegoti su savo kūdikiu. Kitas perspėjo, kad naktį net neturėčiau su juo kalbėti, juo labiau neimčiau jo ant rankų. Vienas asmuo paragino mane nedelsiant sudaryti vaikui dienotvarkę. Kitas pabrėžė, kad turėčiau tiesiog atliepti jo poreikius ir pageidavimus. Toks informacijos kiekis mane visiškai sutrikdė.

Dabar, praėjus dvidešimčiai metų, auginu tris berniukus, esu apmokyta psichinės sveikatos ir vaikų vystymosi specialistė, pasiekusi karjeros aukštumų mokydamasi, tyrinėdama, rašydama ir kalbėdamasi su kitais tėvais apie vaikų auginimo džiaugsmus ir rūpesčius. Perskaičiau daugybę straipsnių įvairių mokslo sri-

čių žurnaluose bei populiariuose tėvams skirtuose leidiniuose ir internetiniuose šaltiniuose. Perskaičiau begales vaikų auklėjimo ir raidos knygų. Ir per pastaruosius kelerius metus su savo geru draugu, mentoriumi ir kolega Danieliu Siegeliu parašiau keletą knygų apie vaikų auklėjimą. Taip siekiau išsiaiškinti, kas auginant vaikus yra svarbiausia, kad galėtume padėti jiems nuveikti daug daugiau, nei tiesiog išgyventi.

Atsižvelgiant į tai, ką sužinojau iš perskaitytos literatūros ir atliktų tyrimų bei pasikalbėjusi su tėvais apie tai, kas jiems pasiteisina labiausiai, akivaizdu, kad vienas pagrindinių iššūkių, kylančių auginant vaikus, yra geriausios įmanomos informacijos iš patikimų šaltinių rinkimas, turint omenyje savo vaiko individualius poreikius, o tada įsiklausymas į savo instinktus, vertybes ir principus. Vis dėlto tai nėra lengva, nes mes susiduriame su nepaprastai dideliu informacijos kiekiu, nuolat peršamu socialiniuose tinkluose ir dar pateikiamu provokuojančiu, straipsnį atsiversti skatinančiu stiliumi. Iš kur galime žinoti, kuri informacija yra tiksli ir patikima?

Rašydama šią knygą noriu jums padėti ištrūkti iš balsų kakofonijos, garsiai aiškinančios, kaip elgtis su savo kūdikiu. Padėsiu jums atrasti naujausią informaciją apie iškylančias problemas ir klausimus, kad galėtumėte priimti geriausius sprendimus, kaip auginti savo vaiką. Šioje knygoje aptarsime dažniausiai pasitaikančius, kritiškiausius, prieštaringiausius ir painiausius klausimus, su kuriais susiduria naujai iškepti tėveliai. Knygoje aptariami klausimai susiję su žindymu, miego planavimu, skiepais, disciplina ir viskuo, kas galėtų jus dominti ar neraminti. Mano tikslas yra pateikti jums aiškią, prieinamą informaciją, pagrįstą naujausiais moksliniais tyrimais; kiekvienoje temoje stengiuosi demistifikuoti tą klausimą, kad galėtumėte susikoncentruoti ties tuo, kas svarbiausia, ir lengviau priimti geriausius sprendimus savo šeimai.

Atkreipkite dėmesį, kad nuolat kalbu apie tai, kokius sprendimus priimate jūs, mama ar tėtis (ar senelis, ar kitas kūdikiu besirūpinantis asmuo). Šeimos būna įvairaus dydžio ir sudėties, ir retai rasime visiems tinkantį modelį, kuris atsakytų į visus visų šeimų klausimus. Todėl mano tikslas yra suteikti informacijos, kuri leistų jums priimti geriausiai jūsų poreikius atitinkantį sprendimą. *Žinoma*, priimant sprendimus, kurie turės įtakos jūsų vaikui, naudinga klausytis ekspertų ir atsižvelgti į mokslinę informaciją. Tai yra esminis principas, kuriuo grindžiama ši knyga. Žinios yra jėga, o daugelis mūsų žengia į auklėjimą neturėdami pakankamai informacijos apie visus niuansus, sprendimus, galimybes bei mokslinius tyrimus. Štai kodėl mes klausome kitų. Ir taip, labai svarbu, kad susidūrę su nauja informacija suabejotumėte savo išankstine nuomone ir nepamirštumėte, jog esate šališki.

Tačiau galiausiai jūs turite priimti tokius sprendimus, kurie geriausiai tinka *jūsų* kūdikiui ir visai *jūsų* šeimai. Labai stengiausi atkreipti dėmesį ir jautriai pasižiūrėti į tai, kad skirtingos tradicijos ir kultūros skirtingai priims įvairias vaikų auklėjimo idėjas; kaip ten bebūtų, šios knygos temas apžvelgsiu iš savo perspektyvos, pasitelkdama savo prielaidas. Jūs turėsite elgtis taip pat, susidūrę su jums rūpimais klausimais. Kiekvienas vaiko, tėvų bei šeimos darinys yra unikalus ir nėra „teisingo“ būdo gyventi šeimoje. Kad ir kokia būtų jūsų kultūrinė prigimtis ir šeimos sudėtis, svarbu turėti patikimos informacijos. Tada galėsite atsižvelgti į savo tradicijas ir vertybes, įsiklausyti į tėviškus instinktus ir unikalius bei nuolat besikeičiančius vaiko poreikius. Kai visa tai susijungs tarpusavyje, galėsite priimti geriausiai jūsų vaiko, jūsų ir visos šeimos poreikius atliepiančius sprendimus.

Knygos struktūra

ŠIOJE KNYGOJE DAUGIAUSIA dėmesio skiriama klausimams apie *kūdikius*, kuriuos aš apibrėžiu kaip jaunesnius nei dvylikos mėnesių vaikus. Kartais kalbėsiu ir apie vyresnius, bet iš esmės aptarsiu problemas, susijusias su pirmaisiais jūsų kūdikio gyvenimo metais.

Ir norėčiau pabrėžti, kad tai ne mokomojo pobūdžio leidinys. Šios knygos tikslas nėra duoti nurodymus, kaip spręsti įvairias iškylančias problemas – karščiuojant, renkantis lovytę, susidūrus su bėrimu nuo vystyklų, tėvams stengiantis pasirūpinti savimi ir panašiai. Yra daugybė gerų knygų, kuriose būtent tai ir daroma, daugelį jų aš nuolat rekomenduoju. Nesiekiu čia pateikti išsamų atsakymų į *visų* įmanomų naujiems tėveliams kylančių klausimų rinkinį. Vietoje to bandau aptarti bemaž visas pagrindines *dilemas*, su kuriomis susidūrę naujieji tėveliai greičiausiai sulauks prieštaringų patarimų iš aplinkinių žmonių.

Informaciją suskirsčiau abėcėlės tvarka, kad galėtumėte lengvai susirasti jus dominančias temas. O galbūt mieliau skaitysite viską nuo pradžios iki pabaigos. Šiaip ar taip, netruksite pastebėti, kad kiekvienas šios knygos skyrius – nuo alkoholio ir antibiotikų iki rūkymo ir vaikštynių – yra suskirstytas į tris pagrindines dalis: „Konkuruojančios nuomonės“, „Ką sako mokslas“ ir „Esmė“. Pirmoje dalyje trumpai ir objektyviai apibendrinamos įvairios perspektyvos ir skirtingi požiūriai. Pavyzdžiui, jūsų uošvė gali būti didžiulė kūdikių vystymo šalininkė, norinti jums parodyti, kaip tai padaryti. Bet galbūt jūsų brolis sako skaitęs neseniai paskelbtą straipsnį, kuriame teigiama, kad vystymas sukelia staigios kūdikių mirties sindromą (SKMS). Abiejų žmonių patarimai gali pasirodyti gana logiški – bent jau jiems, o gal ir jums. Būtent su tokio pobūdžio iššūkiais taip dažnai susiduria naujieji tėveliai.

Beje, kiekviena tema nebūtinai turi turėti tik dvi skirtingas perspektyvas, o ir aš tikrai nenoriu pernelyg supaprastinti sudėtingų tėvystės dilemų, paversdama jas į kabelinės televizijos stiliaus „už ir prieš“ diskusijas. Tačiau per daugelį savo darbo su tėvais metų pastebėjau, kad dažnai naudinga šitaip nusistatyti diskusijos parametrus, o tada jau labiau pasigilinti į pilkąsias zonas. Tai darydama šioje knygoje stengiausi nepateikti vienos perspektyvos kaip pernelyg paprastos ir lengvai nuginčijamos pozicijos; mano tikslas yra kuo įtikinamiau pateikti kiekvieną nuomonę, taip pavaizduojant situaciją, imituojančią tikrąsias dilemas, su kuriomis jūs susiduriate.

Kai reikia apsvarstyti daugiau nei dvi perspektyvas arba klausimas yra pernelyg sudėtingas, kad jį būtų galima suskirstyti į dvilypę poziciją, padalinau jį į kelis atskirus skyrius. Pavyzdžiui, vaikų priežiūros tema rasite vieną įrašą apie darbo ne namuose pasekmes, o kitą – apie pasirinkimą tarp vaikų darželio ir auklės. Lygiai taip pat planavimo ir kūdikių auginimo tema rasite įrašų apie mokymą užmigti savarankiškai, kūdikio primaitinimą kietu maistu gabaliukais, ilgalaikį žindymą ir maitinimą pagal poreikį. Mano tikslas yra supaprastinti jums aktualius dalykus, tačiau nesupaprastinti faktinių duomenų ir informacijos.

Po „Konkuruojančių nuomonių“ dalies kiekviename skyriuje pateikiama potemė „Ką sako mokslas“. Čia pateikiu koncentruotą, supaprastintų išvadų, kurias mokslo bendruomenė padarė nagrinėdama tą konkretų klausimą, santrauką. Kai kurie įrašai, atsižvelgiant į temos sudėtingumą ir atliktų tyrimų išsamumą, yra ilgesni už kitus. Vis dėlto pirmenybę teikiau tam, kad informacija, kurią gausite, būtų ne tik tiksli, bet ir glausta. Jeigu auginate mažą vaiką, tai, savaime suprantama, neturite daug laiko, todėl siekiau, kad jums būtų paprasta greitai gauti kiekvienos temos mokslinės literatūros apžvalgą. Jeigu norė-

tumėte detaliau panagrinėti konkretų tyrimą arba labiau pasigilinti į temą, galite pasinaudoti literatūros sąraše pateikiama informacija.

Galiausiai, po atliktų tyrimų santraukos, kiekviename įraše bus pateikiama „Esmė“, kur išgryninu prieš tai pateiktą informaciją ir pasiūlau galutinę „Štai ką visa tai reiškia“ žinutę. Konkretaus įrašo esmė gali būti ta, kad mokslas labai aiškiai nurodo, koks požiūris vaikams yra geriausias. Arba gali būti taip, kad mokslas dar galutinai neišsprendė tam tikro klausimo; tokiu atveju šeimos turėtų vadovautis sveiku protu, savo instinktais bei kultūrinėmis vertybėmis. Pasitaikys ir tokių atvejų, kai mokslinė informacija iš esmės bus prieštaringa ar silpna ir nepateiks jokių naudingų patarimų ar įžvalgų. Aš nuolatos raginsiu jus įvertinti gautą informaciją, o tada tas žinias pritaikyti taip, kad tai atitiktų jūsų įsitikinimus ir tai, ko norite savo vaikui, sau ir savo šeimai.

Stengiuosi taip elgtis ir su savo šeima. Ir, kaip pamatysite, kai kuriuose skyriuose pridėjau asmeninį pastebėjimą, kuriame apžvelgiu savo jausmus, išgyvenimus ir net galimą šališkumą kalbant tam tikra tema.

Kalbant apie šališkumą, noriu nuo pat pradžių pasakyti, kad mano pradinė pozicija, kai kalbama apie bet kokį dalyką, susijusį su vaiko auginimu, yra ta, kad iš esmės svarbiausia yra santykiai. Nors visada turime būti atsargūs sakydami, kad yra „vienas atsakymas“ į bet kokį klausimą, susijusį su tokiu sudėtingu dalyku kaip auklėjimas, tvirtai tikiu, kad tai, ko vaikui reikia labiau už viską, yra atsidavusio globėjo meilė ir dėmesys. Tai geriausiai lavina jo smegenis ir lemia tai, kokiu žmogumi jis taps. Be saugumo, miego ir mitybos, nieko nėra svarbiau, negu turėti vaiko poreikiams visiškai atsidavusį ir dėmesingą globėją, kuris tinkamai atlieptų vaiko siunčiamus signalus. Pasitelkus įvairius prietaisus ir veiklas viskam galima suteikti patogumo ir įdomumo,

tačiau vaikams svarbiausia, kad gyvenime būtų suaugusiųjų, kurie prisiderintų prie jų poreikių ir atitinkamai į juos reaguotų.

Keletas žodžių apie mokslą

GYVENAME ĮDOMIAIS LAIKAIS, kai mokslas suteikia mums informacijos ir atsako į daugelį svarbiausių klausimų. Tai, be jokios abejonės, taikoma tėvystei. Pagrindinė šios knygos prielaida yra ta, kad turėtume vadovautis geriausia prieinama informacija apie įvairias dilemas, su kuriomis susiduriame augindami vaikus.

Tačiau svarbu turėti omenyje, kad šiuolaikinis mokslas vis dar formuojasi. Panašu, kad mokslas apie pasaulį dar daug ko neišsiaiškino. Todėl ir tyrimų išvados gali būti pagrįstos neišsamiais įrodymais arba paremtos ribotais ir (arba) trūkumų turinčiais moksliniais darbais. Arba tyrėjai gali būti šališki ar kokiu nors būdu susikompromitavę, pavyzdžiui, vedini finansinių sumetimų ar savų interesų. Netgi kokybiški ir pagrįsti moksliniai darbai, kuo puikiausiai pritaikyti praktiškai, pasitelkus geresnes priemones, ateityje vis tiek gali būti įrodyti kaip neteisingi arba nepakankami.

Be to, tyrimai, kuriuos paprastai aptariame kalbėdami apie auklėjimą, yra sutelkti į žmones – sudėtingus sutvėrimus, ne visada lengvai suskirstomus į nedideles tvarkingas kategorijas. Daugumos tyrimų analizė, taigi ir išvados bei interpretacijos, paprastai grindžiamos individualiomis kategorijomis. Net ir paprasti atsakymai į tiesmukus klausimus ne visada suteikia išsamų vaizdą. Pavyzdžiui, tyrėjas gali paklausti vieno iš tėvų: „Ar leidžiate savo vaikui žiūrėti televizorių?“ Galimi atsakymai gali būti „Taip“, „Ne“ arba „Pasirinkite skaičių nuo 1 iki 5, kai 1 yra „niekada“, o 5 – „visą laiką“.“ Nors šie atsakymai ir gali užfiksuoti nemažą kiekį informacijos, nėra varianto, leidžiančio atsakyti: „Na, tai priklauso nuo to, ar mano vaikas tą dieną jau buvo su-

sitikęs su draugais pažaisti, ir jam reikia šiek tiek atsipūsti, ar jau lankėsi pusbrolio namuose, kur, žinau, jau žiūrėjo televizorių“. Tokio sudėtingumo informaciją sunku išgauti pasitelkiant apklausas.

Ar tai reiškia, kad negalime pasitikėti mokslu? Žinoma, kad ne. Būtų absurdiška neigti šiuo metu jau turimą išsamią informaciją, surinktą ne vieną dešimtmetį kartojant tyrimus, ir geriau priimti sprendimus, vadovaujantis mūsų iš anksto suformuota nuomone ir šališkumu. Vietoje to turime pasikliauti mokslu, tačiau jo teikiamas žinias vertinti nuosaikiai. Mes norime priimti sprendimus vadovaudamiesi geriausiais atliktais tyrimais – tais, kuriuos atliko gerbiami ekspertai, kuriuos peržiūrėjo jų kolegos, kurie buvo paskelbti patikimuose žurnaluose ir patvirtinti pagrindinių sveikatos organizacijų. Kartais turimi tyrimai gali padėti mums padaryti patikimas išvadas; kitose situacijose paprasčiausiai bus pateikiamos rekomendacijos, taigi turėsime patys įvertinti neišsamius ar net prieštaringus įrodymus. Tada pasitelkiame sveiką protą ir priimame geriausią sprendimą, atsižvelgdami į savo vertybes ir unikalius šeimos poreikius bei temperamentą.

Galbūt priimsite sprendimą, kuris prieštaraus tyrimams, nes jis geriausiai atlieps jūsų situaciją, šeimos poreikius ar vaiko asmenybę. Tarkime, šioje knygoje perskaitėte įrašą apie daugybę privalumų, kuriuos vaikai gauna, kai namuose yra augintinis. Bet jeigu vienas iš jūsų vyresniųjų vaikų alergiškas šunims, jūs veikiausiai atsisakysite šio konkretaus privalumo. Arba, jeigu jūsų sutuoktinis yra kariuomenėje ir šiuo metu jo būrys dislokuotas toli nuo namų, jūs, ko gero, šiek tiek atlaidžiau žiūrėsite į prie ekranų praleidžiamą laiką, kad jūsų vaikas galėtų reguliariai pabendrauti su savo tėčiu. Esmė tame, kad nors leidžiame mokslui mus nukreipti tam tikra linkme, nenorime pernelyg griežtai atsiduoti į jo rankas.

Svarbu ir tai, kad mokslą vertintume atsargiai. Tyrimo metodika turėtų būti patikima, turinti pakankamą tiriamųjų skaičių, aiškius parametrus ir sąvokas bei būti pakankamai ilgos trukmės, kad būtų galima įvertinti tyrėjų nustatytą dėsningumą. Tada, interpretuodami rezultatus, turime atpažinti bei įvertinti skirtumą tarp koreliacijos ir priežastinio ryšio. Dideliame name gyvenantis vaikas gali mokėti geriau skaityti nei mažesniame name gyvenantis vaikas, tačiau tai nereiškia, kad namo dydis lemia geresnius vaiko skaitymo įgūdžius. Vertindama, tikrindama ir apibendrindama tyrimų rezultatus aš atsižvelgiau į tokius veiksnius kaip šie, tačiau dažniausiai diskutuodama apie tyrimus per daug nesileisiu į metodologines subtilybes.

Jeigu tam tikra tema buvo atliktos naujausios metaanalizės, tai jomis daugiausia ir vadovavausi, nes jose paprastai eliminuojami prastos kokybės darbai ir apžvelgiami tyrimai, pasižymintys tvirta metodika, nuosekliais ir teorija paremtais apibrėžimais bei patikimais skaičiavimais. Tokios metaanalizės apibendrina arba išanalizuoja aktualiais ir pagrįstais duomenimis paremtų atradimų konvergenciją, kad apibrėžtų – kur kas patikimiau – metodologiškai pagrįstų tyrimų išvadas. Pirmenybę teikiau ir patikimų profesinių organizacijų, tokių kaip Amerikos pediatrijos akademijos (AAP), Amerikos ligų kontrolės ir prevencijos centro (CDC) ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) nuomonėms. Šios ir kitos organizacijos pasikliauja protingų, išsilavinusių, patyrusių specialistų komandomis, kurios peržiūri naujausius tyrimus, kad išleistų tam tikru klausimu politiką formuojančius strateginius dokumentus. Nors jūs arba aš galime nesutikti su juose pateikiamomis išvadomis ir rekomendacijomis, tačiau jie yra svarbus naujausius mokslinius tyrimus apžvelgiantis informacijos šaltinis.

Na ir galiausiai pasiklioviau savo kolegomis iš viso pasaulio, kurie maloniai sutiko skirti laiko ir peržiūrėti mano čia pateikia-

mą mokslinę informaciją. Kadangi negalėčiau būti kiekvienos šioje knygoje aptariamos temos žinovė, esu dėkinga daugeliui tyrėjų, pediatrų, vaikų raidos ekspertų ir kitų specialistų, su kuriais konsultavausi ir kurie padėjo išgryninti informaciją, kuria su jumis dalinuosi, kad ji būtų kaip įmanoma tiksliau ir aiškiau išdėstyta. (Detalesnę informaciją rasite Padėkoje.)

Noriu patikslinti, kad nepateikiu išsamaus visų kada nors tam tikra tema atliktų tyrimų sąrašo. Aš esu profesionali tyrėja, beprotiškai besidominti įvairiausiais tyrimais bei informacija, ir, rašant šią knygą, kartais buvo sunku glaustai apibendrinti nuolat atsinaujinančią, sudėtingą prieinamą medžiagą. Norėjau jums papasakoti viską, kiekvieną smulkią detalę ar faktinį įrodymą, kuris gali būti prieštaringas. Bet tada primindavau sau: „Ši knyga skirta ne tam“, ir visą dėmesį vėl sutelkdavau į išsamią literatūros apžvalgą ir trumpą aktualių bei kokybiškų tyrimų apibendrinimą, o tai, tikiuosi, bus ne tik įtikinama ir naudinga, bet ir lengvai perprantama kiekvienam vaikų turinčiam asmeniui.

Labai stengiausi išlikti sąmoninga ir jautriai pažiūrėti į tai, kad skirtingos mūsų puoselėjamos tradicijos, kultūrinės ištakos, socialinė ir ekonominė praeitis ir net gyvenamoji vieta daro įtaką įvairioms vaikų auklėjimo idėjoms ir praktikai. Kadangi ši knyga yra išversta į kitas kalbas ir parduodama įvairiose pasaulio šalyse, noriu skirti šiek tiek dėmesio ir pažymėti, kad žinau, jog mane veikia ir riboja tai, kad augau savo kultūroje, turėdama tam tikrų privilegijų ir gyvendama bei augindama vaikus tik Jungtinėse Amerikos Valstijose.

Taip pat noriu atkreipti dėmesį, kad šioje knygoje nėra informacijos, kurios jūs negalėtumėte susirasti patys. Aš tiesiog ją suradau už jus. Kai kuriuos čia pateikiamus duomenis galite susirasti pateikę užklausą „Google“ paieškos laukelyje ir naršydami po įvairius šaltinius, kad įvertintumėte, kurie iš jų yra patikimi.

Daliai čia pateikiamos informacijos rasti jums prireiktų prieigos prie akademinės bibliotekos ir jos duomenų bazių. Bet iš esmės aš nesuteikiu jums jokių slaptų žinių, kurios yra prieinamos tik „auklėjimo ekspertams“. Nesu ir gydytoja – neteikiu jokių medicininių patarimų. Kaip visada, svarbius su sveikata susijusius sprendimus reikėtų aptarti su pediatru. Aš tiesiog surinkau informaciją ir pateikiau ją tokiu būdu, kuris, tikiuosi, palengvins jūsų gyvenimą ir suteiks jums daugiau laiko pabūti su savo mažyliu (ar nusnūsti, užkąsti, o gal tiesiog nubėgti į tualetą!).

Paskutinis pažadas

RAŠYDAMA ŠIĄ KNYGĄ GALVOJAU APIE JUS ir labai stengiausi, kad joje pateikiama informacija netaptų dar vienu rinkiniu dalykų, kuriuos būtina padaryti, ir kad nesukeltų jums kaltės jausmo dėl savo pasirinktų auklėjimo metodų. Kiekvienam iš mūsų mažiausiai reikia dar didesnio spaudimo ar kritikos dėl to, kaip auginame savo vaikus. Daugybė knygų ir taip priverčia mus pagalvoti: „Man reikia labiau pasistengti“ arba „Turėčiau labiau atsižvelgti į...“. Nė vienas niekada nebūsime tobuli tėvai. Net kalbant apie čia aprašytas temas, jums nepavyks visad pasirinkti „teisingai“, kaip ir nepadarysite to, kas būtų „geriausia“ kiekvienu atveju. Tai tiesiog neįmanoma.

Kai kurie šioje knygoje pateikiami pasiūlymai iš tikrųjų yra tiesiog nesuderinami tarpusavyje! Pavyzdžiui, perskaitysite, kad tėvams labai svarbu gerai pailsėti, nes tai sumažina riziką susirgti depresija. Tačiau naudinga žindyti savo kūdikį – bent jau kol jis naujagimis – kas porą valandų, taip pat ir naktimis. Visi mūsų pasirinkimai turi numatytų ir nenumatytų pasekmių. Jeigu nuspręsite reguliariai žindyti savo kūdikį naktį, neteksite nemažai tuo metu taip reikalingo miego valandų, taigi greičiausiai būsite labiau pavargusi ir ne tokia kantri su savo vaiku

dieną. Vadinasi, jūsų kūdikis gaus žindymo teikiamą naudą, tačiau jūs galite būti šiek tiek irzlesnė. Arba galite pailsėti ir būti kantresnė, tačiau naktimis nežindyti savo kūdikio. Esmė ta, kad sprendimai, kuriuos priimame augindami vaikus, yra daugialypiai ir susiję tarpusavyje kaip voratinklis, taigi negalime pasiekti visko, ko norime. Galbūt esate tvirtai įsitikinusi, kad geriausiai prižiūrėti kūdikį gali vienas iš tėvų, tačiau tikite ir socializacijos svarba, nes norite, kad kūdikis gerai jaustųsi laikomas kitų žmonių, o tai yra neįmanoma, jeigu nuolatos pati laikote jį rankose ir niekada neleidžiate juo pasirūpinti kitiems.

Geras auklėjimas paprastai reikalauja lankstumo ir kompromisų, kai sprendžiame, kuriais prioritetais turėtų vadovautis mūsų unikalios šeimos, o kuriuos reikėtų palikti nuošalyje. Mes nuolat stengiamės atrasti pusiausvyrą tarp tų dalykų, kurie, puikiai žinome, yra nediskutuotini (pavyzdžiui, automobilinės kėdutės, saugumas baseine ir emocinių poreikių atliepimas), ir tų, kuriuos norėtume padaryti, bet tiesiog negalime. Šioje knygoje rasite įvairios informacijos apie prie ekranų praleidžiamą laiką, pratinimą prie puoduko, purškalus nuo vabzdžių, probiotikus, nykščio čiulpimą ir taip toliau. Ar galite visu tuo pasirūpinti ir užtikrintai pasakyti, kad jūsų kūdikio vaikystėje viskas „tobula“? Žinoma, ne. Ar jūsų kelyje pasitaikys klaidų? Žinoma, taip. Visi klystame, net kai elgiamės vedini gerų instinktų ir patikimos informacijos. Pagrindinis mūsų tikslas yra pasirūpinti svarbiausiais dalykais suvokiant, kad negalime būti tobuli ir negalime padaryti visko. O siekdama šio tikslo jūs atiduodate visą save tiek fiziškai, tiek emociškai, rūpindamasi savo kūdikiu. Jeigu taip ir padarysite, tai jūsų kūdikio gyvenimas bus daugiau nei tiesiog išgyvenimas.

Galų gale kokybiškas vaikų auklėjimas nereiškia, kad turime užauginti supervaikus, pirmūnus, grožio konkursų laureates ar aukščiausioje lygoje žaidžiančius sportininkus. Nepagrįstas

savęs ir savo vaikų spaudimas būti geriausiais visose srityse gali būti didžiulė klaida. Ir aš tikrai jums nesakysiu, išskyrus tuos atvejus, kai mokslas labai aiškiai ir tvirtai pasisako kuriuo nors klausimu, kad yra „vienintelis tinkamas būdas“, kaip elgtis tam tikroje situacijoje. Esmė ta, kad daugeliu atvejų yra daugybė būdų būti gerais tėvais, ir net tada, kai *nedarome* to, kas „geriausia“, vis tiek galime būti geriausi, kokie tik galime, tėvai. Turiu draugų, priimančių visiškai priešingus sprendimus tam, kaip elgiamės mes su vyru. Kai kurie iš šių skirtumų nedideli, o kai kurie – gana reikšmingi. Ir žinote ką? Mūsų vaikai puikūs (bet ne tobuli) ir jų vaikai puikūs (bet ne tobuli)! Tėvai linkę turėti labai tvirtą nuomonę svarbiais klausimais, ir kartais teisiame tuos, kurių nuomonė skiriasi nuo to, kas, mūsų manymu, yra geriausia. Tačiau laikui bėgant mačiau, kaip šeimos, skirtingai žiūrinčios į vaikų auklėjimą, gali užauginti laimingus ir sveikus, prasmingai gyventi pasirengusius vaikus.

Tikiuosi, ši knyga taip pat padės jums suvienyti visų jūsų kūdikį prižiūrinčių asmenų požiūrį į jūsų vaiko auklėjimą. Pavyzdžiui, jeigu auklė ar seneliai teigia, kad jūsų vaikas neturėtų žaisti netoliese esančio parko smėlio dėžėje dėl purvo ir mikrobų, galite atversti jiems skyrių apie mikrobus ir bakstelėti pirštu į mokslinius įrodymus, patvirtinančius, kad sąveika su purvu padeda stiprinti imuninę sistemą. (Šis dalijimosi informacija metodas gali būti efektyvesnis ir sukelti mažiau konfliktų, nei tiesiog liepus uošvei ar įkyriems kaimynams užsičiaupti.) Arba, jeigu turite draugų, kurie pataria vengti kalbėti su kūdikiu jo kalba, atsiverskite skyrių „Kūdikiška kalba“ ir sužinokite, ką tuo klausimu sako tyrimai. Ši knyga, naudojama kaip priemonė pasenusiai informacijai ar įsitikinimams atnaujinti ir klaidingoms prielaidoms ištaisyti, gali suteikti jums informacijos apie naujausius mokslinius tyrimus ir šitaip sumažinti ginčų, susijusių su auklėjimu.

Galų gale, žinios yra jėga. Domėkitės, skaitykite. O tada pasitikėkite savimi. Jūs geriau už visus kitus pažįstate savo vaiką. Taip, žinoma, turite saugotis ir savo asmeninio nusistatymo tam tikrais klausimais; labai tikiuosi, kad jūs iš tikrųjų nuoširdžiai klausotės ir vertinate tai, ką sako mokslas ir ekspertai. Bet net ir tokiu atveju jūsų instinktai dažnai pasufleruos, kaip atliepti savo kūdikio poreikius, ir šiuos instinktus jūs turite ne veltui. Jūsų vaikui labiausiai reikia ne tobulų tėvų (tarsi toks sutvėrimas iš tikrųjų egzistuotų), o mylinčių, išmanančių ir lanksčių tėvų, kurie visomis išgalėmis stengiasi greitai ir nuosekliai atpažinti bei patenkinti jo poreikius, vadovaudamiesi geriausia turima informacija. Tai ir yra esmė.

Alkoholis ir žindymas krūtimi

Ar galima vartoti alkoholį žindant kūdikį krūtimi?

Konkuruojančios nuomonės

Perspektyva Nr. 1: lygiai taip pat, kaip nevartojote alkoholio nėštumo metu, taip ir po gimdymo veikiausiai nenorėtumėte, kad jūsų naujagimis gautų alkoholio per jūsų pieną.

Perspektyva Nr. 2: atsakingas alkoholio vartojimas nepakenks kūdikiui. Maitinančių motinų gyvenimas jau ir taip yra pakankamai suvaržytas. Nėra jokio pagrindo atimti iš jų dar vieną galimybę atsipalaiduoti.

Ką sako mokslas

KADANGI MOKSLINĖ LITERATŪRA šiuo klausimu vis dar plėtojasi, sunku nubrėžti aiškią ribą. Jeigu norite išvengti bet kokios rizikos, saugiausia maitinant krūtimi iš viso nevartoti alkoholio. Tačiau nėra pakankamai mokslinių įrodymų, kurie patvirtintų, kad alkoholio vartojimas kelia riziką krūtimi žindomam kūdikiui. Daugelis sveikatos organizacijų ir priežiūros institucijų vis dar laikosi požiūrio „geriau apsidrausti, nei vėliau gailėtis“ ir rekomenduoja alkoholį vartoti saikingai. Pasak Ligų kontrolės ir prevencijos centro, nėra duomenų, kad saikingas alkoholio vartojimas – apibrėžiamas kaip vienas standartinis alkoholio vienetas per dieną – būtų kenksmingas naujagimiui, ypač jeigu mama po alkoholio vartojimo prieš žindydama palaukia porą valandų. Amerikos pediatrų akademija pritaria ir teigia, kad „alkoholinių gėrimų vartojimas turėtų būti sumažintas iki

minimalaus kiekio ir apsiriboti tik atsitiktiniu vartojimu“, patikslindama, kad tai neturėtų būti daugiau nei „maždaug 60 ml stipriųjų gėrimų, 240 ml vyno ar 2 buteliai alaus“.

Didesnis nei toks saikingas alkoholio kiekis gali neigiamai paveikti ne tik kūdikių vystymąsi ir augimą, bet ir jų miego įpročius. Ir, priešingai tam tikriems anksčiau vyravusiems įsitikinimams, kad alkoholis padidina pieno gamybą, naujausi tyrimai rodo, kad tai iš tikrųjų gali riboti pieno atleidimo refleksą (nors tai kompensuojama per ateinančias valandas, nes kūdikis suvalgo daugiau). Verta paminėti ir tai, kad pieno nutraukimas ir jo išpylimas taip pat gali neapsaugoti kūdikio nuo alkoholio įsisavinimo. Alkoholio kiekis mamos piene priklauso nuo alkoholio kiekio mamos kraujyje. Idėja, kad poveikis kūdikiui eliminuojamas pasitelkiant „nusitrauk ir išpilk“ metodą, yra pasenusi, ir jau nėra manoma, kad tai saugiausias būdas neleisti alkoholiui patekti į jūsų pieną. Taigi, jeigu išgersite daugiau nei saikingą kiekį ir alkoholio kiekis jūsų kraujyje bus aukštas (tarkime, per vestuves ar kitą šventę), saugiausia tuo metu savo kūdikį pamaitinti anksčiau nusitrauktu pienu ar pieno mišiniu, o po kelių valandų vėl maitinti krūtimi.

Na ir galiausiai, ne ką mažiau svarbu ir tai, kad per didelis alkoholio kiekis neabejotinai gali pakenkti motinos gebėjimui patenkinti savo kūdikio poreikius ir priimti tinkamus sprendimus juo rūpinantis.

Esmė

GALBŪT NUSTEBSITE, tačiau galiausiai nėra jokių įrodymų, kad saikingas alkoholio vartojimas pakenks jūsų krūtimi žindomam kūdikiui, ypač jeigu imsitės būtinų atsargumo priemonių. Pasak Amerikos pediatrų akademijos ir Ligų

kontrolės ir prevencijos centro, galite išgerti taurę alkoholinio gėrimo, palaukti keletą valandų ir tada žindyti kūdikį. Jeigu laikysitės šios rekomendacijos, nereikės jaudintis, kad jūsų kūdikis gaus alkoholio per jūsų pieną. Jeigu norite imtis papildomų atsargumo priemonių, nusitraukite pieno anksčiau ir atėjus maitinimo laikui pamaitinkite kūdikį nutrauktu pienu. Kai kurios mamos geriau jaučiasi iš viso nerizikuodamos ir atsisako bet kokių alkoholinių gėrimų, kol nustos žindyti krūtimi. O kitos nori išgerti taurę vyno (retkarčiais?) išėjusios į miestą ar bokalą alaus (ne taip jau retai) alinančios dienos pabaigoje.

Antibiotikai

Vakarų šalyse antibiotikai yra dažniausiai vaikams skiriami vaistai. Jie teikia akivaizdžią naudą, tačiau mokslas pateikia įrodymų ir apie neabejotinus antibiotikų vartojimo minusus. Ar saugu duoti antibiotikų kūdikiams?

Konkuruojančios nuomonės

Perspektyva Nr. 1: moksliniai tyrimai antibiotikų vartojimą sieja su įvairiausiomis sveikatos problemomis; jie ypač pavojingi kūdikiams. Antibiotikai sunaikina bakterijas, tačiau neduoda jokios naudos gydant virusus, o kūdikių bakterines ir virusines infekcijas dažnai sunku atskirti, ypač kai kūdikiui mažiau nei trys mėnesiai. Taigi, gydytojai neretai skiria antibiotikų tiesiog „norėdami apsidrausti“, o tai reiškia, kad kūdikiai gali vartoti stiprius ir potencialiai pavojingus vaistus be jokios priežasties.

Perspektyva Nr. 2: taip, antibiotikai kelia tam tikrą riziką. Tačiau be jų infekcijos gali dar labiau progresuoti. Kaip ir su bet kokiais kitais vaistais, tėvai turėtų protingai vertinti antibiotikų vartojimą ir vadovautis juos išrašiusio gydytojo nurodymais. Tačiau antibiotikai yra tikrai būtini daugelyje situacijų, o jų teikiama nauda yra didesnė už keliamą pavojų.

Ką sako mokslas

ANTIBIOTIKAI YPAČ EFEKTYVIAI naikina bakterijas ir veiksmingai gydo dažniausiai pasitaikančias vaikų bakterines

infekcijas, tokias kaip streptokokinė angina, šlapimo takų infekcija bei pasikartojantis ar labai stiprus ausų uždegimas. Tačiau kaip ir bet kurie kiti vaistai, jie gali sukelti ir problemų. Pavyzdžiui, 10 procentų antibiotikus vartojančių vaikų susiduria su šalutiniu jų poveikiu, tokiu kaip bėrimai, alerginės reakcijos, pykinimas, viduriavimas ar pilvo skausmai. Antibiotikai taip pat siejami su vaikų nutukimu, medžiagų apykaitos ir imunologinėmis ligomis, astma ir žarnyno sutrikimais, be to, su ilgalaikiais mikrobiotos sudėties ir organizmo medžiagų apykaitos pokyčiais, kurie turi įtakos vaiko mikrobiomai ir jos gebėjimui užkirsti kelią ligoms.

Tai nerimą ypač keliantys scenarijai, atsižvelgiant į tai, kaip dažnai antibiotikai skiriami be reikalo. Ligų kontrolės ir prevencijos centro skaičiavimais, apie 30 procentų atvejų antibiotikų skyrimas yra „netinkamas“ ir nereikalingas. Dažniausiai pasitaikantis pavyzdys, kai antibiotikais bandoma išgydyti bakterines, o ne virusines infekcijas, kurioms jie greičiausiai neturės jokio poveikio. Pavyzdžiui, antibiotikai nesumažintų paprasčiausio peršalimo sukelto gerklės skausmo simptomų. Taigi, kai vaikai nereikalingai gydomi antibiotikais, jiems kyla grėsmė be reikalo patirti aukščiau aprašytus šalutinius požymius.

Be to, kai gydytojai nepagrįstai skiria gydymą antibiotikais, padidėja rizika, kad pakartotinai susirgus ligos įgaus atsparumą vaistų poveikiui. PSO ir kitos organizacijos yra įspėjusios apie atsparumo antibiotikams vystymąsi ir pavadino tai visuotine sveikatos problema, pažymėdami, kad tai gali reikšmingai paveikti antibiotikų gebėjimą išgydyti infekcijas.

Visi tėvai nori, kad jų sprendimai dėl kūdikių priežiūros būtų teisingi, ir kartais pasimeta vieni kitiems prieštaraujančių patarimų labirintuose. Mokslų daktarė Tina Payne Bryson, išanalizavusi gausybę patikimų tyrimų, padės jums susiorientuoti informacijos džiunglėse ir atsakyti į daugiau nei šešiasdešimt įprastų klausimų bei tikrų dilemų, tokių kaip:

- Maitinti krūtimi? Ar iš buteliuko? O gal ir taip, ir taip?
- Kaip ir kada pradėti kūdikį maitinti kietu maistu? Kokios galimos alergijos?
- Kada laikas atjunkyti kūdikį nuo čiulptuko?
- Ką daryti, kad kūdikis išmiegotų visą naktį?

Trijuose knygos „Pirmųjų kūdikio metų iššūkiai“ skyriuose – „Konkuruojančios nuomonės“, „Ką sako mokslas“ ir „Esmė“ – autorė demistifikuoja kiekvienai kūdikį auginančiai šeimai aktualius klausimus, o tais atvejais, kai mokslas neduoda vieno tikslaus atsakymo, skatina pritaikyti informaciją, kuri atitiktų jūsų šeimos principus ir patenkintų unikalius jūsų vaiko poreikius. „Pirmųjų kūdikio metų iššūkiai“ padės jums susidėlioti prioritetus – ką iš tiesų verta žinoti ir daryti tokiais svarbiais ir brangiais pirmaisiais kūdikio gyvenimo metais.

Mokslų daktarė Tina Payne Bryson yra dviejų „The New York Times“ bestselerių – „Mąstantis vaikas“ ir „Auklėjimas be dramų“ bei knygų „Smegenys, tariančios TAIP“ ir „Kaip svarbu būti šalia“ bendraautorė (kartu su gydytoju Danieliu J. Siegeliu), plataus pobūdžio klinikinės praktikos „The Center for Connection“ įkūrėja. Ji nuolat rengia konferencijas ir veda seminarus viso pasaulio tėvams, pedagogams ir gydytojams.

ISBN 978-5-415-02621-0
9 785415 026210
www.vaga.lt