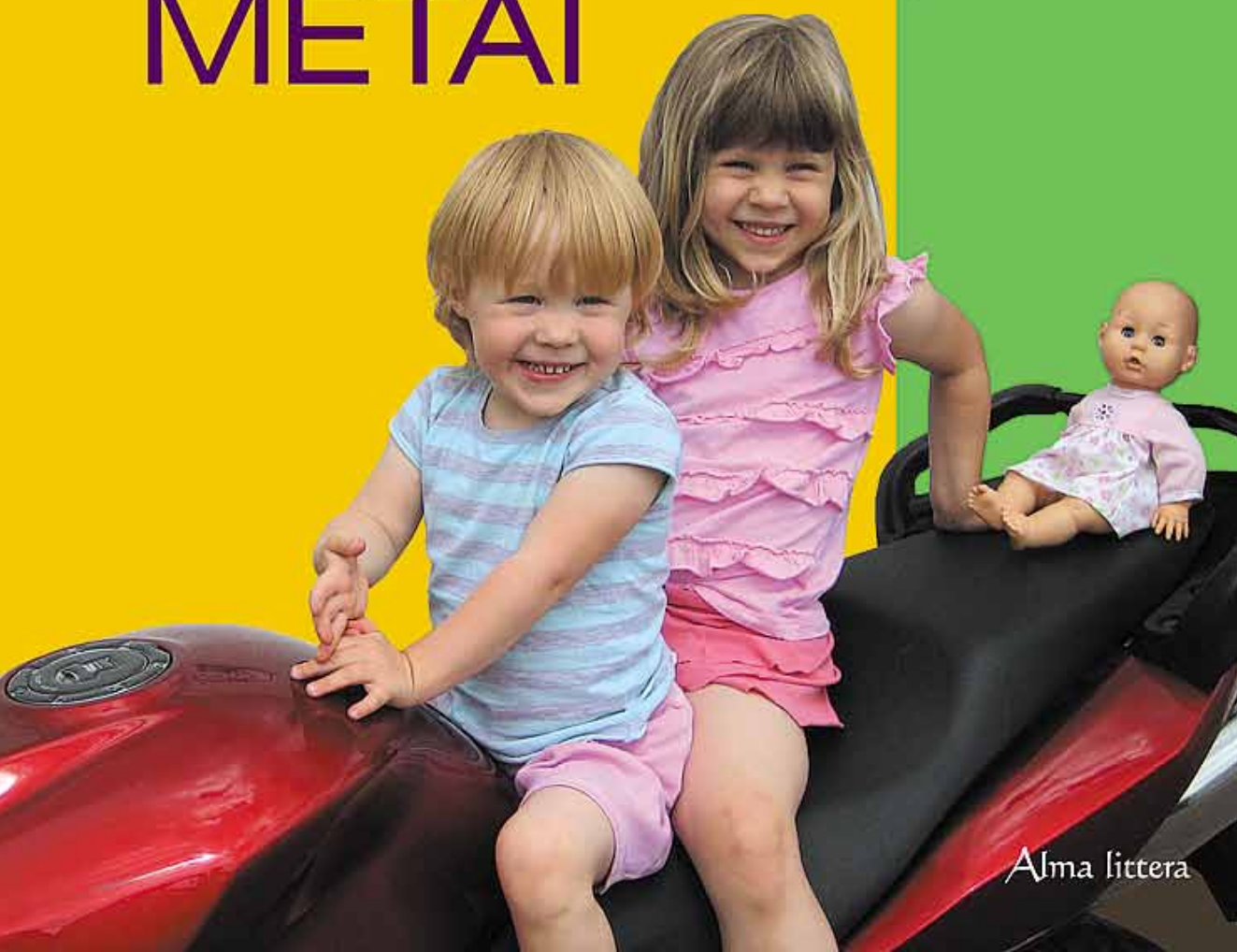


Algimantas Vingras
Vilija Černiauskienė

Patarimai
tėvams,
auginantiems
vaiką iki
penkerių
metų

PIRMIEJI PENKERI GYVENIMO METAI



Alma littera

Gamtos taip nulemta, kad menkiausias naujagimio ar kūdikio niurzgimas ir verksmas pažadina motiną iš giliausio miego... Kraujas instinktyviai plūsteli į krūtinę, kyla biologinis (gamtinis) nenumaldomas noras paimti mažylį ant rankų ir priglausti, pažindyti, pamyluoti... Ir kalbėti. Įrodyta, kad motinos kalbą mažylis ima suprasti dar būdamas įsčiose. Dar negimęs jis girdi ir pripranta prie mamos širdies ritmo, „nusistato“ tiems balsams, kuriuos nuolat girdi. Nuo akimirkos, kai buvo perkirpta virkštelė, mažasis žmogutis sugeria kiekvieną išgirstą garsą, toną, žodį – ypač tuos, kuriuos nuolat girdėjo būdamas įsčiose. Praėjus vos kelioms dienoms po gimimo mažylis atskiria savo mamos balsą, kuris jį ramina. Būdamas ramesnis kūdikis mažiau verkia. Nuo to geriau ir mamai (ji mažiau jaudinasi), ir pačiam naujagimiui. Kai kalbatės su naujagimiu ar kūdikiu pirmąjį jo gyvenimo pusmetį, neturi būti jokio pašalinio triukšmo, pavyzdžiui, įjungto televizoriaus, muzikinio centro ar kitų vaikų arba suaugusiųjų garsaus pokalbio... Kalbėdama su mažyliu, būkite gana arti jo ir šnekėkite tokiu balsu, lyg norėtumėte pranešti ką nors labai svarbaus. Kalbėdama šypsokitės. Tai veikia teigiamai.

Kai mama būna kartu su naujagimiu užmiršusi viską, paima mažylį ir pradeda žindyti, jis nustoja verkti... Mama žindo tol, kol mažylis nori. Vienas pasisotinęs liežuviu išstumia spenelį, kitas nuo jo nusisuka, trečias užmiega jį apžiojęs, ketvirtas meta žįsti, pailsi ir vėl ieško spenelio, penktas dairosi patenkintas... Mama pervysto ir paguldo.

Po kiek laiko naujagimis vėl pabunda ir pasikartoja tie patys ženklai: pasiraivymas, lyg pasiražymas, veiduko grimasos, sukniurksėjimas ir galiausiai verksmas. Mama reaguoja, kaip ką tik aprašėme, ir mažylis nebeverkia.

Mama greitai perpranta naujagimio ženklus. Pamačiusi jo raivymąsi, veiduko grimasas bei ieškantį žvilgsnį ir išgirdusi kniurksėjimą nebelaukia, kol jis pravirks visa gerkle, ir paima ant rankų. Taip atsiranda vienas kito suvokimas „iš pusės žodžio“ – stiprus biologinis ryšys. Šitoks savitarpio supratimas netrunka atsirasti tik tada, kai mama ir naujagimis yra nuolat kartu.

Nesusijaudinęs, t. y. ilgiau neverkęs, naujagimis žinda geriau ir stipriau už tą, kuriam teko ilgokai paverkti, kol į jį atkreipė dėmesį...

Mama netrunka atskirti naujagimio balso tonus ir pagal juos sprendžia, ko mažylis nori – ar jis išalko, ar pajuto kokį nors nepatogumą, tarkim, guli šlapias ir pan. Atitinkami mažylio verksmo tonai skatina pieno išsiskyrimą.

PIRMIEJI GYVENIMO METAI

Nuo pat gimimo kartu su mama būnantys naujagimiai yra ramesni, mažiau verkia, o jų verksmas „nepiktas“. Jie praranda mažiau svorio, nes yra dažniau pažindomi, sunaudoja mažiau energijos verkdami, ieškodami pagalbos ir mamos. Sotūs mažyliai geriau miega, rečiau kenčia nuo dieglių (spazminių pilvo skausmų).

Motina, buvusi gimdymo skyriuje atskirai nuo naujagimio, į namus išvažiuoja neužtikrinta, susijaudinusi (ypač pirmakartė), abejojanti dėl savo gebėjimų suprasti mažąjį žmogų ir jam padėti.

SKAUSMAI PO GIMDYMO. Jų būna ne visada. Bus ar nebus, iš anksto pasakyti neįmanoma. Po vieno gimdymo jų gali būti, po kito – ne. Skausmai gali prasidėti praėjus keletui valandų po gimdymo ir tęstis 2–5 dienas. Jie esti įvairaus intensyvumo ir trukmės, kartais panašūs į pirmuosius gimdymo sąrėmius ar pilvo maudimą per mėnesines. Kartais skausmas atsiranda, kai naujagimis ima žįsti krūtį, neretai tik maudžia. Skausmai užaina bet kuriuo paros metu. Jie juntami iš nugaros pusės.

Skausmai po gimdymo – tai gimdos raumenų susitraukimas. Jie yra naudingi, nes užsiveria smulkiosios kraujagyslės, mažėja kraujavimas, šalinamos po gimdymo atsiradusios išskyros (kuo greičiau jos pasišalina, tuo geriau), traukiasi per nėštumą 20 kartų padidėjusi gimda.

Neretai skausmas ar maudimas kyla, kai naujagimis prisiliečia prie spenelio. Taip būna dėl to, kad tuomet motinos kraujyje atsiranda hormono oksitocino, skatinančio gimdos susitraukimą ir padedančio jai išsivalyti nuo išskyrų. Yra motinų, kurios pajunta skausmus, kai tik pagalvoja apie žindymą arba išgirsta naujagimio verksmą. **Skausmai žindymo pradžioje nereiškia, kad negalima ar nereikia žindyti.**

Skausmai rodo, kad organizmas sparčiai persitvarko. Jie jokiais vaistais neslopinami. Geriau jaustis padeda kojų vonelės, aplink tvyranti ramybė. Jokiu būdu negalima dėti šildomojo kompreso ant pilvo, nes šiluma plečia kraujagysles ir gali sustiprinti kraujavimą.

Pastebėta, kad po kiekvieno gimdymo skausmai tampa vis stipresni ir ilgesni. Taip yra todėl, kad po kiekvieno vaiko gimdos raumenys vis labiau išsi-tempia, todėl reikia daugiau pastangų ir laiko jiems susitraukti.

Net jei po gimdymo skausmų nėra, gimda vis vien susitraukia.

Kartais, pavyzdžiui, pagimdžius dvynukus ar trynukus ar kai susikaupia daug vaisiaus vandenių, gydytojai skausmus – sąrėmius sukelia vaistais, kad gimda greičiau susitrauktų, kad nebūtų kraujavimo.

Sąrėmiai taip pat skatinami vaistais ar masažu, jei pasišalina ne visa placenta.

IŠSKYROS. Po gimdymo gimda traukiasi 5–7 savaites. Apie 3–4 savaites būna išskyrų. Iš pradžių jos gana gausios, kraujingos, po savaitės – rusvos, nuo 10–12 pogimdyminio laikotarpio dienos – gelsvos, skystos, dažniausiai negausios. Jei praėjus 1,5 mėnesio po gimdymo išskyros esti gausios ir kraujingos, būtina pasikonsultuoti su ginekologu. Jis nustatys priežastį, skirs reikiamą gydymą.

Kad nekiltų komplikacijų dėl išskyrų, būtina kruopščiai laikytis higienos: dažnai keisti higieninius įklotus (kai tik sudrėksta), apsiplauti švariu tekančiu vandeniu ir t. t. Tamponų naudoti nederėtų, nes jie trukdo laisvai ištekėti išskyroms, ir tai gali sukelti infekciją (išskyros yra labai gera terpė įvairioms pūlinės ligas sukeliančioms bakterijoms augti).

MANKŠTA PO GIMDYMO daroma, jei rekomenduoja akušeris-ginekologas. Jis pataria, kada ir kokius pratimus daryti. Iš pradžių atliekami lengvi pratimai, laipsniškai pasirenkami sunkesni. Jeigu pratimai sukelia skausmą ar kitokių nemalonių pojūčių, vėl pasitariama su gydytoju. Mankšta gerina kraujotaką, vidaus organų veiklą, savijautą, padeda išvengti po gimdymo pasitaikančios trombozės.

Jei gydytojas rekomenduoja, mankštintis pradėkite pirmą dieną po gimdymo. Prieš mankštą ir po jos atlikite kvėpavimo pratimus kilnodama rankas. Jeigu Jūsų gydytojas nerekomenduoja atlikti kitokių pratimų, mankštą darykite taip, kaip pataria Vilniaus universitetinės moterų klinikos 2-osios moterų konsultacijos gydytoja R. Mekienė.

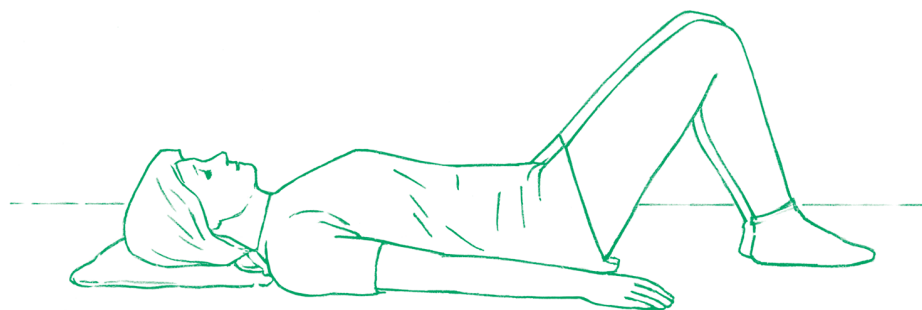
Pirmą–penktą parą po gimdymo pratimai atliekami gulint lovoje. Pirmą dieną gulint ant nugaros abi kojos lenkiamos per kelius, ištiesiamos, atsipalaiduojama (2 pav.). Pratimas kartojamas 3–5 kartus (pagal savijautą). Antrą dieną po gimdymo gulint ant nugaros per kelį sulenkta koja, apkabinus rankomis, pritraukiama prie krūtinės ir pakeliama galva, įtempiant kaklo ir pilvo raumenis. Koja nuleidžiama, atsipalaiduojama, atliekami kvėpavimo pratimai. Tas pat kartojama kita koja (3 pav.). Pratimas pagal savijautą daromas 1–3 kartus.

Trečią dieną po gimdymo atliekami pirmas ir antras pratimai. Pagal savijautą jie kartojami 1–3 kartus. Po kiekvieno jų atliekami kvėpavimo pratimai.

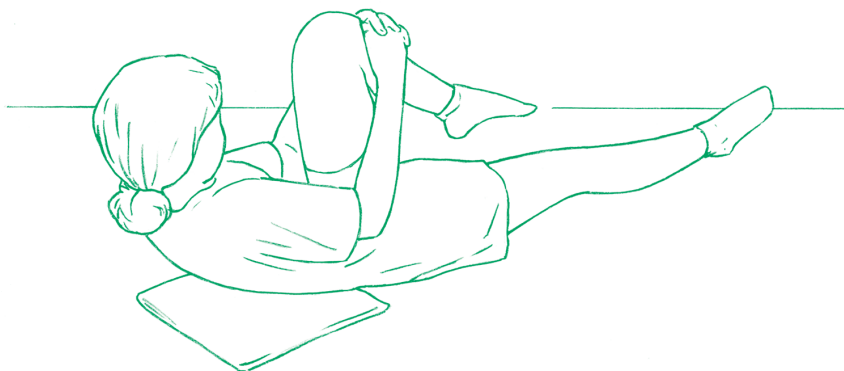
PIRMIEJI GYVENIMO METAI

Ketvirtą dieną po gimdymo gulint ant nugaros keliama galva, ištiestomis rankomis siekiama sulenktų kelių pusiau prisėdant, paskui galva atlošiama, atsigulama, atsipalaiduojama (4 pav.), atliekami kvėpavimo pratimai.

Penktą dieną kartojami visi trys pratimai – pagal savijautą 1–3 kartus. Po kiekvieno jų atliekami kvėpavimo pratimai.



2 pav.



3 pav.



4 pav.

Mankšta po gimdymo neturi varginti, todėl pratimai nesudėtingi, atliekami nepersistengiant, neskubant, vidutiniu intensyvumu.

Mankštinantis po gimdymo greičiau susitraukia gimda, mažėja kraujingų išskyrių, stiprėja tarpvietės ir pilvo raumenys, susitvarko žarnyno veikla, pagerėja nuotaika.

Sudėtingesni pratimai, jei leidžia savijauta, atliekami antrą trečią savaitę po gimdymo. Jie skirti dubens, tarpvietės, pilvo, klubų raumenims stiprinti.

NEPERVERTINKITE SAVO JĖGŲ. Šiandien grįžote iš ligoninės. Nepulkite plauti indų, gaminti valgio, tikrinti, ar vyresnysis vaikas atliko namų užduotis, dirbti kitų darbų.

Tegul vyras, artimiausi giminės ar net vyresnieji vaikai padeda Jums. Tegul namų ūkiu rūpinasi jie... Jūs rūpinkitės tik savimi ir pagimdytu mažyliu. Stebėkite, myluokite jį žvilgsniu ir glauskite prie savęs... susiliekitės su juo... Supraskite – jis, bejėgis, pradeda savarankišką gyvenimą, todėl visomis išgalėmis stenkitės jam padėti... Bent pora savaičių atidėkite svečių priiminėjimą ir savo vizitus pas gimines ir draugus. Svečių draugija nevargins, kai būsite pailsėjusi. Nuo mamos savijautos priklauso ir kūdikio būklė... Kiekvieną laisvą akimirką dera išnaudoti poilsiui, geriausia miegui. Miega mažasis žmogutis, pamiega ir mama. Jokių darbų miego sąskaita! Jei naujagimis daug miega ir retai verkia – Jums pasisekė. Tačiau dažnas linkęs paverkšlenti... Nepulkite į paniką ir negalvokite, kad tai Jūsų kaltė. Su naujagimiu elkitės ramiai – juk jis bejėgis, visiškai priklausomas nuo Jūsų ir nežino, kad jo verksmas Jus kartais trikdo. Mažajam žmoguiui reikia laiko priprasti prie jį supančio pasaulio.

Jeigu kas nors namuose bus ne taip, kaip tikėjotės rasti grįžusi iš ligoninės, nesikrimskite dėl to, nekankinkite savęs ir kitų. Neigiamos emocijos trukdo Jums pailsėti, gamintis pienui, kurio taip reikia Jūsų mažyliui... Po gimdymo tapote jautresnė, nepastovios nuotaikos, smulkmenos, į kurias anksčiau nekreipdavote dėmesio, dabar Jus nervina... Po 7–14 dienų Jūsų nuotaika pagerės, primiršite buvusius nemalonius pojūčius. Vėl pradėsite puikiai gaudytis visuose namų reikaluose, Jūsų nebenervins smulkmenos... Palengva pajusite, kad namuose yra tvarka, kad Jūsų ir naujagimio sutikimui pasirošta.

NAMUOSE RADOTE visur nušluostytas dulkes, nuvalytus langų stiklus (juk į kambarį turi patekti kuo daugiau šviesos!), išskalbtas užuolaidas ir išneštus kilimus (mažylis neturi kvėpuoti dulkėmis!). Naujagimio lovėle pastatyta netoli Jūsų lovos taip, kad būtų atokiau nuo šildymo įrenginių, kuo šviesesnėje ir skersvėjui nepasiekiamoje vietoje. Jūrų žolių ar smulkių kokoso plaušų prikimštas lygus ir kietas čiužinukas užtiestas paklode, o vietoje pagalvės padėtas kelis kartus sulankstytas medvilninis vystyklas. Prie naujagimio lovėlės pastatytas vystymo stalas ir spintelė su vystyklais ir drabužėliais, sudėtais atskirai nuo tualetu reikmenų. Šalia spintelės padėtas emaliuotas kibiras su dangčiu nešvariems vystyklams, o ant sienos virš lovutės pakabintas termometras (tinkamiausia temperatūra 20–21 °C) ir hidrometras (santykinis oro drėgnumas turėtų būti 50–60 %). Radote suruoštą prieš gimdymą naujagimio kraitelį: 2–3 pakus pirmo dydžio, t. y. skirtų 2–5 kg naujagimiams, „Wiona“ sauskėlių (žr. *Sauskėlės* 58 p., *Vystymas* 54 p.) arba vystyklų: 20–24 marlinius, 100 × 75 cm, 6–8 flanelinius, 70 × 100 cm; 1 pakelį „Wiona“ drėgnųjų servetėlių arba marlinių 50 × 50 cm nosinaičių atpylimui valyti; paką drėgmės nepraleidžiančių ekologiškų paklotų „Wiona“; 4–6 plonus apatinius 56 dydžio marškinėlius; 4–6 flanelinius viršutinius 56 dydžio marškinėlius (geriausi tie, kurie užsegami šiurkščios medžiagos lipukais – suglausti sulimpa); dvejus trejus smėlinukus ilgomis arba trumpomis rankovėmis vasarai; 7–8 (56 cm dydžio) šliaužtinukus (gali būti užsegami vidinėse kelniapusėse); po 2 poras pusvilnionių ir vilnionių kojinaičių, 3 kepuraites (vieną plonutę, kitą šiltą – abi išvirkštinėmis siūlėmis, kad nespaustų galvos, trečią vilnonę), miegui lauke – medvilninį ar vilnonį (pagal metų laiką) miegmaišį (vokelį), 2 šiltas antklodes (vilnones), 3–4 natūralaus pluošto (medvilnines arba šilkines) paklodes ir 3–4 tokio pat pluošto užvalkalus antklodėms; 3 neperšlampamus minkštus skalbiamuosius paklotėlius (vieną lovėlei, kitą vystymo stalui, trečią vežimėliui), vežimėlį su natūralaus pluošto, pavyzdžiui, kokoso plaušų, čiužiniu (jis nesusiguli!) ir kelis įvairaus dydžio kilpinius rankšluosčius (vienos spalvos – naujagimiui, kitos spalvos – Jums), plastikinę vonelę mažyliui maudyti.

Vienoje spintelės lentynoje radote 20–30 vienkartinį liemenėlės įklotų (įdėklų) „Avent ultra“, 2–3 silikoninius „Avent“ antspenius – juos užsidėsite ant paraudusio, skaudančio nučiulpto spenelio, kol mažylis ir Jūs išmoksite taisyklingos žindymo technikos, rankinį pientraukį „Avent“ (žr. *Pieno nu-*

traukimas 111 p.), bekvapio „Bepanthen Plus“ kremo – jis spartina natūralų žaizdų gijimą, saugo žaizdeles nuo bakterijų, slopina uždegimą, mažina skausmą, nelimpa ir netepa nei odos, nei rūbų.

Kitoje spintelės lentynoje aptikote naujagimio priežiūros reikmenų: dangteliu uždengiamą stiklainį ar dėžutę steriliai vatai, tvarsčiui, nosies gleivių siurbtuvėlį (žr. *Sloga* 493 p.), „Bepanthen“ tepalo paraudusiai, sudirgintai odai ir riebaus „Excipial“ kremo sausai odai, termometrą vandens temperatūrai matuoti (žr. *Maudymas* 66 p.), nedideles žirkutes bukais galais, minkštą šepetėlį ir šukas bukais dantimis, nedidelę natūralią jūrų žolių plaušinę maudymui, emaliuotą dubenį naujagimiui apiplauti (jei namuose nėra vandentiekio), pakutį higieninių plastikinių kotelių, 2 nedidelius emaliuotus dubenėlius – švariems ir nešvariems vatos tamponams, muilinę su muilu kūdikiams, kurio pH 5 ar bent jau 5,5, „Balmandol“ aliejaus, pakelį skalbimo riešutų (žr. *Vystyklų skalbimas* 62 p.), nešiojamąjį kambario termometrą, vieną du elektroninius termometrus (žr. *Temperatūros pakilimas (karščiavimas)* 504 p.).

Prireikus įsigyjama ir kitų priemonių. Tačiau be mažylio gydytojo patarimo, vadovaujantis vien įvairiomis reklaminėmis skrajutėmis, pildyti kraitelio nederėtų skubėti...

Vonios kambarys turi blizgėti – ne tik pati vonia, bet ir dubenys, ir emaliuota arba plastikinė vonelė mažyliui maudyti.

Kambario kampe stovi gilus lengvai valomas vežimėlis su langeliais.

Kur – atskirame kambaryje ar tėvų miegamajame, tarkim, šalia mamos lovos, statyti naujagimio lovele, sprendžia tėvai. Svarbiausia yra naujagimio saugumas ir kad būtų patogu atlikti jo tualetą, pervystyti ir pan. Kai tėvų miegamajame dar pastatoma spintelė ar vystymo stalas mažyliui pervystyti ir jo priežiūros reikmenims, neretai nebelieka vietos patogiai praeiti. Dėl to ima įsigalėti tradicija – mažylis įkurdinamas atskirame kambaryje. Tačiau ne kiekvienos šeimos gyvenimo sąlygos tai padaryti leidžia... Manoma, kad miegojimas viename kambaryje nėra naudingas nei mažyliui, nei suaugusiems. Naujagimio kambarys turi būti kuo arčiau tėvų miegamojo, kad nueiti į jį būtų galima kone akimirksniu.

VEŽIMĖLIS. Vaikų prekių parduotuvėse vežimėlių galybė: vienas už kitą įmantresni, didesni ir mažesni, klasikinių spalvų ir pamarginti, labai brangūs ir palyginti įperkami. Prieš pirkdami vežimėlį tėveliai turi susitarti,

- ◆ ar kūdikiui augant keis vežimėlį, ar naudosis tuo pačiu, kol jo reikės;
- ◆ ar ketina turėti kelis vežimėlius, pavyzdžiui, vežimėlį–lopšį ir sportinį vežimėlį;
- ◆ ar norės vežimėlį įsidėti į automobilio bagažinę.

Perkant vežimėlį dera atsižvelgti,

- ◆ koks piniginės storis – jei norima sutaupyti, perkamas universalusis vežimėlis, t. y. toks, kuris tiks tol, kol bus reikalingas;
- ◆ kad vežimėlio gaubtą būtų galima nesunkiai nuimti ir vėl lengvai uždėti, kad turėtų prie jo pritvirtintą suvyniojamą tinklėlį nuo uodų;
- ◆ kokia gaubto medžiaga: natūralios medžiagos linkusios blukti, ar tai mamos netrikdys? Natūralus daiktas yra gerai, tačiau medžiaga turi būti neperšlampama ir neperpučiama;
- ◆ ar nesudėtingai prie važiuklės pritvirtinami ir lengvai nuimami visi priedai, ar mama viena nesunkiai pajėgs tai padaryti;
- ◆ ar vežimėlį su visais priedais (be vaiko) mama lengvai pakels: iš universaliųjų vežimėlių lengvesni yra tie, kurių važiuklė pagaminta iš aliuminio. Kuo mažiau vežimėlis sveria, tuo patogiau;
- ◆ ar vežimėlis pakankamai erdvus, nes mažylis, iki jam reikės vežimėlio, išaugs iki 100–105 cm ir 12–15 kg svorio;
- ◆ ar vežimėlis turi amortizatorius;
- ◆ kokie vežimėlio ratukai – patartina, kad būtų vidutinio dydžio ir visi turėtų stabdžius. Dabar universaliųjų vežimėlių yra keturračių, triračių, su pripučiamais ratukais, galiniais didesniais ratais ir priekiniais mažesniais. Kai priekiniai ratai mažesni už užpakalinius, bus nepatogu važiuoti nelygioje vietoje. Triratis vežimėlis, kurio vienas ratas sukinėjasi į visas puses, yra manevringesnis už keturračius vežimėlius;
- ◆ bet kurios rūšies vežimėlio sudedamasis mechanizmas turi tvirtai užsifiksuoti, kad sumontuotas vežimėlis nesugriūtų. Europos gamintojai įtaiso papildomas apsaugas, kad vežimėlis pats nesusilankstytų;
- ◆ patikrinkite, ar vežimėlį lengva sulankstyti, kiek vietos jis užima automobilyje.

Jei nusprendėte įsigyti kelis vežimėlius, kol mažylis pradės sėdėti, tiks vežimėlis–lopšys.

- ◆ Jis lengvai rieda;
- ◆ yra supamas;
- ◆ didelis ir erdvus;
- ◆ su sportine dalimi ir be jos. Geriau vietoje sportinės dalies pirkti sportinį vežimėlį. Jie naudojami tuomet, kai kūdikis gerai sėdi, t. y. yra 7–8 mėnesių, rečiau 6 mėnesių.

Sportinį vežimėlį renkantis patikrinama,

- ◆ ar jis turi saugos diržus, kurie prisegami tarp kojų ir per juosmenį;
- ◆ ar yra tvirtas ir gana platus priekinis lankas vaikučiui atsiremti, ar sėdėdamas mažylis pasiekia atramą kojoms;
- ◆ nugarėlė turi turėti mažiausiai 3 padėtis, vieną iš jų gulimąją;
- ◆ kuo gulimoji padėtis ilgesnė, tuo geriau – turėtų būti ne trumpesnė kaip 90 cm;
- ◆ vežimėlis turi patogiai susilankstyti;
- ◆ gaubto medžiaga turi būti neperšlampama ir neperpučiama;
- ◆ patogiau, kai stogelis yra nuimamas;
- ◆ jei norite visur išvažiuojančio, pirkite didesniais ratais, o dar geriau dideliais pripučiamais ratais;
- ◆ vežimėlis turi turėti krepšį kūdikio priežiūros reikmenims sudėti;
- ◆ vežimėlis turi turėti nors kokius amortizatorius.

Galima rinktis ir skėčio principu lengvai sulankstomą sportinį vežimėlį. Jis lengvas, užima nedaug vietos, tinka daug keliaujantiems tėvams. Perkant patikrinama,

- ◆ ar tvirtai fiksuojami visi 8 ratukai;
- ◆ ar yra nors kokie amortizatoriai;
- ◆ atrama sėdinčio kūdikio nugarai turi būti kieta, nes tik tokia nevargins mažylio, nevers jo sėdėti susikūprinus;
- ◆ turi būti ne mažiau kaip 4 fiksuojamos nugarėlės padėtys, nes mažylis sėdėdamas viena poza greitai pavargsta;
- ◆ ar yra 5 taškuose gerai fiksuojami saugos diržai;
- ◆ ar yra pakankamas, t. y. ne mažiau kaip 90 cm, gulimosios padėties ilgis;
- ◆ ar priekyje yra lankas kūdikiui atsiremti;
- ◆ ar yra pritvirtinamas pakankamo dydžio stogelis virš mažylio galvos.

Visų tipų vežimėlių gaubtai, stogeliai turi būti lengvai valomi, nesugerti dulkių.

SUSIPAŽINKIME: AŠ – JŪSŲ MYLIMAS NAUJAGIMIS. Gimimo akimirką prasideda naujagimystė, trunkanti 4 savaites. Tai gyvenimo tarpnis, per kurį žmogus yra labiausiai pažeidžiamas. Todėl šiuo laikotarpiu, kad naujagimis galėtų išgyventi, augti, nesirgti, būtinas ypatingas dėmesys ir atsidavimas.

Kiekvienas naujagimis yra savarankiška, nepakartojama asmenybė. Ženevos (Šveicarija) universiteto psichologo M. Centnerio tyrimo duomenimis, skiriasi net naujagimių charakteriai. Prie įgimtų savybių priklauso ramus būdas arba polinkis į stiprias, piktas emocijas. Fizinis ir psichinis (protinis) naujagimių ir kūdikių individualumas sukelia tėvams ir kitiems artimiesiems įvairias emocijas, o jos savo ruožtu vėl veikia mažylį. Taigi kuo mažiau neurotinių tėvų emocijų kaip atsako į mažojo žmogučio elgesį, tuo yra geriau. Kuo daugiau meilės ir savitarpio supratimo – tuo dar geriau.

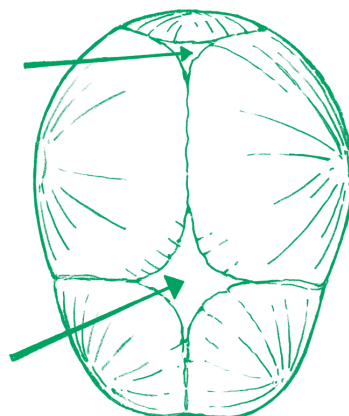
Sveikas išnešiotas naujagimis sveria nuo 2500 iki 4000 g (kai kurie ir daugiau). Jo ūgis dažniausiai būna 48–52 cm. Stambaus sudėjimo, aukštų tėvų naujagimiai gimsta didesnio svorio ir ūgio, berniukai sveria daugiau kaip mergaitės, o antrojo ar trečiojo naujagimio svoris esti didesnis nei pirmagimio.

Pasibaigus naujagimystei, prasideda kūdikystės metas, trunkantis tol, kol mažyliui sukanka vieni metai. Šiuo laikotarpiu jis vadinamas kūdikiu.

Nuo pat pirmųjų gyvenimo dienų elgesys, fizinė išvaizda, augimas skiriasi nuo sesers ar brolio, kai šie buvo tokio pat amžiaus. Apžiūrėdami savo naujagimį galite aptikti ne visus toliau išvardytus būdingus požymius.

- ◆ Daugelis sveikų naujagimių pirmomis gyvenimo dienomis praranda iki 200 g svorio, nes kvėpuodami, prakaituodami, šlapindamiesi netenka skysčių, pirmą kartą pasituština. Visa tai normalu. Svoris atauga per pirmąją gyvenimo savaitę ir toliau didėja.
- ◆ Galvutė visai plika arba apaugusi ilgokais švelniais plaukučiais. Yra plaukučių ar nėra, neturi reikšmės – vėliau susiformuos gamtos nulemta šukuosena. Jeigu ant viršugalvio pastebėjote pleiskanų, nieko nedarykite – maudant mažylį jos dingsta. Pastebėjote, kad galvutė pailga? Kai galvutė slenka gimdymo takais, kai kurios jos vietos susispaudžia, todėl ji truputį pailgėja, kartais patinsta, o kai kur po oda net išsilieja kraujas. Visa tai per 7–10 dienų išnyksta. Tačiau jei patinimas didėja, naujagimis tampa neramus, nedelsdami kreipkitės į gydytoją. Galvutės nespaukite! Jei pastebėjote, kad ji, palyginti su kūneliu, yra didelė, – tai normalu.

- ◆ Liesdami galvutę aptikote, kad viršugalvyje ir pakaušio srityje yra vietų be kaulo? Tai didysis ir mažasis momenėliai (5 pav.). Jie yra gamtos nulemti – dėl jų ir nesuaugusių kaukolės kaulų paslankumo galvutė lengviau praslenka gimdymo takais.
- ◆ Veide, viršutinėje kūno dalyje yra smulkių raudonų dėmelių (petechijų)? Jų atsiranda, kai kapiliarai (smulkiosios kraujagyslės), esantys po oda, plyšta nuo suspaudimo gimdymo metu. Per 24–27 val. petechijos išnyksta be gydymo. Jeigu jos neišnyksta per 72 val., pasikonsultuokite su mažylio gydytoju.
- ◆ Bet kurioje kūno dalyje matyti įvairaus dydžio ir atspalvio mėlynių? Jų aptinkama tik tiems naujagimiams, kurie buvo ilgiau suspausti, kai slinko gimdymo takais. Mėlynės – tai kraujo išsiliejimas į poodį. Jos išnyksta be gydymo.
- ◆ Ant sprando, pakaušio, vokų, tarpunosio aptikote plokščių, raudonų, įvairaus dydžio išsiplėtusių kapiliarų salelių („gandro žnybių“)? Jų būna pusei naujagimių. Pirmaisiais gyvenimo metais dėmės išnyksta be gydymo. Vaikui verkiant jos kartais vėl išryškėja.
- ◆ Ant nosytės, skruostukų, kartais ant kaktos ir smakro yra nedidukų baltų taškelių? Tai užsikimšusios riebalinių liaukų angelės. Balti taškėliai išnyksta negydomi.
- ◆ Visų naujagimių akys mėlynos arba pilkos, truputį žvairuojančios, o žvilgsnis klaidžiojantis.
- ◆ Kartais ant blakstienų atsiranda truputis pridžiūvusiu traiškanų (žr. *Akių gleivinės uždegimas (konjunktyvitas)* 435 p.). Jas atmirkykite vata, sudrėkinta šiltame virintame vandenyje arba ramunėlių nuovire, ir nuvalykite taip, kad neperneštumėte infekcijos iš vienos akies į kitą, t. y. valykite nuo išorinio akies kampo link vidinio, neprisiliedama kitos akies. Vatos gabalėlius išmeskite į tam skirtą emaliuotą dubenėlį ir vėliau jį išplaukite skalbimo miltelių tirpalu, perplaukite karštu virintu vandeniu.
- ◆ Kartais pirmą savaitę po gimimo akies baltyme matyti raudona dėmelė – kraujo išsiliejimas iš plonytės gyslės nuo spaudimo galvutei slenkant gimdymo takais. Dėmelė be gydymo išnyksta per kelias dienas.

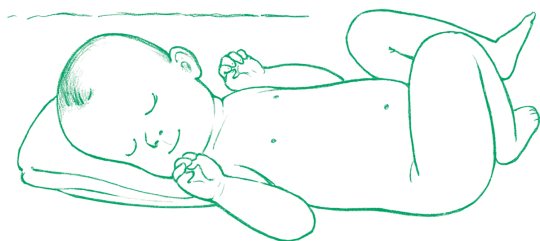


5 pav.

PIRMIEJI GYVENIMO METAI

- ◆ Nors ašarų pasirodo retai, viena akutė gali stiprokai ašaroti. Taip kartais atsitinka, kai ašaros, kurias gamina ašarų liaukos, nenuteka į nosį. Jeigu tai pastebėjote, kreipkitės į akių ligų gydytoją.
- ◆ Oda esti skirtinga: stambią, išnešiotą, laiku gimusių oda lygi, storoka, rožinė ar rausva, o gimusių per mažo svorio ji pasiraukšlėjusi, paslanki. Kai kurių mažylių oda, ypač vokų ar kaklo, labai plona, persišviečianti, poodyje matyti smulkiosios kraujagyslės (kapiliarai). Kai naujagimis verkia, oda keičia spalvą: parausta, išryškėja poodžio kraujagyslės, ypač ant kaktos. Plaštakų, pėdų oda šalta (taip yra dėl to, kad jos blogiau aprūpinamos krauju). Tai ne požymis, kad naujagimiui šalta. Vieną–tris savaites delnų, pėdų oda gali būti sausa, šiek tiek pleiskanojanti – tai normalu, nereikia jokių losjonų, kremų, tepalų. Antrą trečią dieną po gimimo odelė pagelsta. Tai naujagimių gelta (žr. *Naujagimių gelta* 38 p.). Ji atsiranda todėl, kad sparčiai suyra dalis naujagimio raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų). Gelta dingsta per savaitę. Jeigu ji nenyksta ir intensyvėja, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
- ◆ Daugelis naujagimių atrodo putlūs dėl poodžio riebalų kaupimosi skruostuose, nosies kraštuose, sprando srityje, dilbiuose. Dėl riebalinės raukšlės pečių srityje kaklas atrodo trumpas. Pilvukas apvalinas, jo viduryje perrištos virkštelės bigė.
- ◆ Naujagimis kvėpuoja du kartus tankiau (kartais nelygiai, o jo širdis plauka du kartus dažniau už suaugusiojo).
- ◆ Ant krūtinės, nugaros, rankų – švelnučių pūkelių danga. Jie išnyksta savaime.
- ◆ Naujagimio rankos suriestos per alkūnes, o kojos – per kelius. Tai normali jo padėtis (6 pav.), padedanti apsaugoti nuo per greito atšalimo, vystydama pasistenkite ją išsaugoti. Po 2–2,5 mėnesio rankutės ir kojytės išsitiesia pačios, todėl niekad jos jėga netieskite.
- ◆ Naujagimio kojytės, palyginti su visu kūnu, yra trumpos ir priklausomai nuo buvusios padėties gimdoje pakrypusios viena ar kita kryptimi.

6 pav.



Dažniausiai vaisius gyvena (būna) sukryžiu-
vęs kojas, lyg sėdėdamas turkiškai (tik žemyn
galva). Tokioje padėtyje jis užima mažiau
vietos. Todėl gimus kojos būna sulenktos per
klubų ir kelių sąnarius, blauzdos šiek tiek iš-
sigaubusios lanku, o pėdutės kiek pasuktos į
vidų.