



.motina ir vaikas

NĖŠTUMAS



KŪDIKIO IR
VAIKO
PRIEŽIŪRA



VAIKO RAIDA



SVEIKATA



SAUGUMAS
IR PIRMOJI
PAGALBA

Konsultantė
redaktorė –
daktarė
CAROL
COOPER
MA, MB, BChir, M CP



0-8 savaitės

0-8

Jau beveik patikėjote, kad turėsite kūdikį, ir imate domėtis, kas vyksta jūsų kūne. Aštuntą savaitę bus praėjusios tik keturios savaitės nuo tada, kai turėjo būti mėnesinės, o iš tiesų jau prabėgo du pirmojo trimestro mėnesiai – ir jūs nė nepajutote.

kūnas keičiasi

Dauguma moterų šiame etape nieko ypatingo nejaučia, išvaizda nepakinta. Jei tai tinka ir jums, nesijaudinkite – jūmyse vyksta dideli pokyčiai. Gaminasi daug hormonų, kurie padeda sukurti vaisiaus gyvybę palaikančią sistemą, krūtys ima ruošti maitinimui.

Klasikiniai požymiai

Jei jaučiatės kitaip, tikriausiai jus vargina nemalonūs pojūčiai – nuovargis ir pykinimas. Galbūt nuovargis kankina labiau, nei tikėtėtės: moterys, kurios buvo įpratusios cėti vėlai gulėti ar dirbdavo pamainomis, nustemba, kad ima daug anksčiau norėti miego. Kai kurios teigia, kad net pabudusios jaučia nuovargį, ir tik nedaugelis prisipažįsta dieną turinčios numigti. Pykinimas – antrasis klasikinis ankstyvojo nėštumo požymis, paprastai vadinamas „rytiniu pykinimu“ (žr. kitoje skiltyje).

FAKTAI APIE JUS

- ◆ Širdies ritmas pagreiteja maždaug 10 tvinksnų per minutę.
- ◆ Krūtys didėja, darosi jautrios.
- ◆ Medžiagų apykaita pagreiteja 10–25 proc.
- ◆ Galbūt priaugote 900 g–1,4 kg. Kūdikis sudaro mažytę šio svorio dalį, visa kita – didėjančios gimdos, jos turinio ir besiformuojančios placentos svoris.

ką daryti

Nuovargis

Nosistenkite su juo kovoti. Įsiklausykite į kūną ir, jei įmanoma, pakeiskite dienvakarę taip, kad galėtumėte daugiau pailsėti. Jei į darbą važiuojate, pasirinkite tokį kelionės laiką, kad neatsidurtumėte autobuse ar traukinyje spūsties valandomis, nes tai didina įtampą ir jūs labiau pavargsite.

Pykinimas

Kai kurioms moterims pykinimą sumažina skrudinta duona ir nesaldūs kieti sausainiai (daugiau patarimų, kaip įveikti rytinį pykinimą, kitame puslapyje).

Nuotaikos svyravimai

Jei per dieną nuotaika keičiasi daugybę kartų, aptarkite tai su partneriu, kad jis žinotų, kaip jaučiatės. Neatstumkite jį, kuo daugiau bendraukite.

jūsų jausmai

Pirmosiomis nėštumo savaitėmis apima prieštarinčiausias emocijas. Nors ir troškote kūdikio, nerimaujate dėl ateities, be to, veikia hormonų pokyčiai kūne.

Apsipraskite su nėštumu

Jūs labai susijaudinusi – kūdikio gimimas pakeis visą gyvenimą. Galbūt laukėte kūdikio, o gal nėštumas – didžiulė staigmena, tačiau dabar nekantraujate tapti motina. Šis pokytis jums ir partneriui atvers visiškai naują pasaulį, kurio nepažinsite, kol jame neatsidūrite. Žinoma, jūs svarstote, kaip tai pakeis gyvenimą, santykius ir karjerą. Dėl hormonų pokyčių nuotaika svyruoja, greit susierzinate, norite verkėti. Kai kurios moterys lygina šį laikotarpį su įtampa prieš mėnesines.

Dažni klausimai

◆ **Ar aš tikrai nėščia?** Jei nepatiriate daugelio fizinių požymių, imate tuo abejoti, bet jūs – ne vienintelė šitaip abejojanti moteris.

◆ **Ar ne per daug priaugu svorio?** Dėl pykinimo kai kurios moterys pirmosiomis nėštumo savaitėmis daugiau valgo, o jūs nenorite priaugti nereikalingų kilogramų. Rinkitės nekaloringus užkandžius.

◆ **Ar aš nepersileisiu?** Daugiausia moterų persileidžia per pirmuosius tris mėnesius, tačiau kiekvieną nėštumo dieną ir savaitę jūsų kūdikis vis labiau įsitvirtina. Jei pradėjote kraujuoti ar turite kitų priežasčių jaudintis, pasitarkite su gydytoju. Jei reikia, jus iširs ultragarsu.

Ką galite daryti

Pasidalykite savo nerimu su partneriu, bet pamėginkite nusiraminti ir tikėti, kad nors jūsų laukia išmėginimai, nauja gyvybė praturtins gyvenimą.

mano patirtis



SARA VILJAMS, 34,
NĖŠČIA 8 SAVAITES

„Pastarąsias kelias savaites aš daug rūpestingiau renkuosi maistą ir gėrimus. Laimi, visiškai nenoriu alkoholio, todėl lengva jo atsisakyti. Vengiu nepakankamai iškeptos mėsos ir nepasterizuotų produktų, pavyzdžiui, sūrio, kad neužsikrėščiau toksoplazmoze ir listerioze, kurios gali pakenkti vaisiui pirmosiomis nėštumo savaitėmis ar mėnesiais. Nesu paranojiška, bet nenoriu be reikalo rizikuoti.“

kaip įveikti rytinį pykinimą

Nėštumo pykinimas ne toks, kokį teko patirti anksčiau. Jums atrodo, kad skrandis visiškai tuščias ir būtinais reikiais ką nors suvalgyti. Bėda, kad valgis nebūtinais padeda (bent jau neilgai) ir jūs netgi galite vemti.

Pavadinimas „rytinis pykinimas“ klaidina, nes daugelį moterų pykina ne tik ryte, bet ir vakare, o kai kurios netgi visą dieną.

Maloni žinia ta, kad jūs pykina dėl padidėjusio cirkuliuojančio hormonų kiekio, o tai paprastai rodo, kad nėštumas normalus. Moterys jaudinasi: negi šitaip blogai jausis dar septynis su puse mėnesius? Jei jus kamuoja nuovargis ar pykinimas, jus nerimaujate, tačiau atsakome – laimei, ne. 13–14 savaitę tikriausiai pasijusite daug geriau.

Mityba

Valgykite po nedaug ir dažnai, kad subalansuotumėte cukraus kiekį kraujyje. Vartokite produktus, kuriuose daug vitamino B₆ ir cinko, nes kai šių maisto medžiagų trūksta, jus pykina. Valgykite rupiai maltų

milų duoną, produktus su imbieru. Galbūt pasijusite geriau, jei dar neišlipusi iš lovos ką nors suvalgysite – truputį ar imbierinį sausainį. Visada turėkite po ranka kokį nors užkandžį. Netgi jei vemiame, maitinkitės kuo sočiau.



Valgykite sveikai
Bananuose daug vitamino B₆. Jis palaikys cukraus kiekį kraujyje.

„Mane labai pykina, bet stengiuosi nekreipti dėmesio. Jei veikiu tai, kas patinka, pykina mažiau. Jaučiuosi geriau, kai ką nors užkandu daug kartų per dieną, todėl rankinuke visada nešiojuosi obuolį ar butelį vandens.“

KAREN SERDŽENT, 26
NĖŠČIA 8 SAVAITES

KAS PASIKEITĖ

PAGREITĖJA KVĖPAVIMAS • PUČIA PILVĄ • DAROSI SILPNA • GALI UŽKIETĖTI VIDURIAI • DAŽNAI ŠLAPINATĖS

DAR ŽR.

• NĖŠTUMO PRIEŽIŪRA 20–21 p. • SVEIKAI MAITINKĖTĖS 27 p. • TYRIMAS ULTRAGARSU 29 p. • DANTŲ PRIEŽIŪRA 37 p. • NĖŠTUMAS IR DARBAS 41 p.

vaisiui 8 savaitės

Nors praėjo vos 6 savaitės, kai kūdikis buvo pradėtas (nėštumas skaičiuojamas nuo paskutinių mėnesinių pradžios, žr. 18 p.), jis jau turi visus pagrindinius vidaus organus. Žinoma, jie dar auga, bet visų gyvybiškai svarbių kūno dalių užuomazgos jau yra.

Kaip jis atrodo

Nors gemalas dar mažutėlis (tik apie 2,5 cm), bet jau turi aiškias žmogaus veido užuomazgas – šnerves, lūpas, burną, liežuvį. Jo galvutė ir veidukas sudaro didžiąją kūno dalį, pereinančią į uodegą ar užpakaliuką. Šiame etape jis primena buožgalvį. Jau yra ataugėlės, iš kurių augs rankos ir kojos, taip pat mazgeliai, iš kurių išaugs plauštos ir pėdos. Gemalą dengia plonas odos ląstelių sluoksnis, tačiau jis dar permatomas. Gemalas sveria tiek, kiek vynuogė, jis jau pradėjo judėti gimdoje, nors, žinoma, praeis dar kelios savaitės, kol pradėsite just judesius.

Raida

Pirmomis gyvenimo savaitėmis formuojasi gemalo kūno dalys ir vidaus organai. Per likusius mėnesius jie taps savitesni ir sudėtingesni. Iš pradžių yra trys ląstelių sluoksniai, iš kurių formuojasi įvairios kūno sistemos. Iš giliausio sluoksnio susidaro širdis, plaučiai, kepenys, skydliaukė, kasa ir šlapimo pūslė. Vidurinis sluoksnis tampa griaučiais, raumenimis, lytiniais organais, kraujo ląstelėmis ir inkstais. Išorinis sluoksnis virsta oda, prakaito liaukomis, plaukais, nagais ir dantų emaliu. Per aštuonias savaites labai sparčiai vystosi visi trys ląstelių tipai, kurias sistemos, kurias jie valdys. Jūsų kūne vyksta neįtikėtinai didelė veikla. Kadangi gemalas taip sparčiai auga, aišku, kodėl pirmomis savaitėmis labai svarbu rūpintis savimi, kodėl taip pavargstate ir pykina.



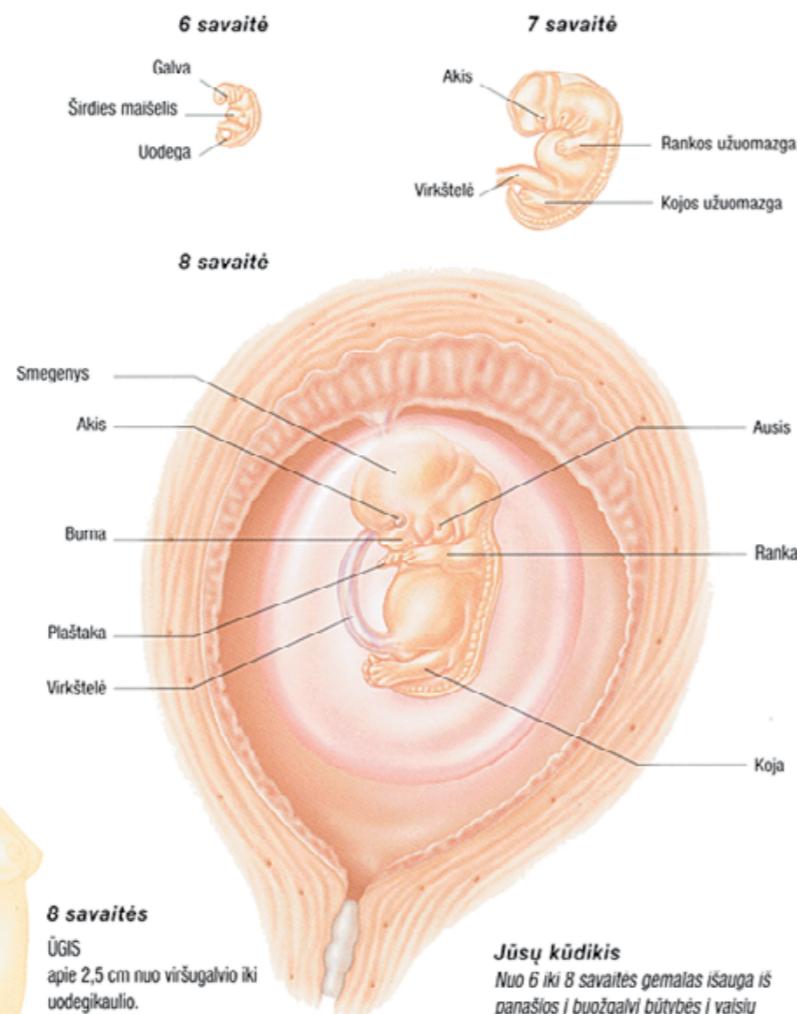
8 savaitės

ŪGIS apie 2,5 cm nuo viršugalvio iki uodegikaulio. Kiekvienas vaisius skirtingas, čia pateikiami vidutiniai dydžiai.

vaisius auga

- ◆ Nuo aštuntos savaitės kūdikis oficialiai vadinamas ne gemalu, o vaisiumi. Jums tai „mažylis“.
- ◆ Šiame etape jau beveik išnyksta uodegėlė.
- ◆ Širdutė pradėjo plakti, ir tiriant ultragarsu tai matyti.
- ◆ Tai reiškia, kad širdutė jau varinėja kraują ir jis cirkuliuoja kūnelyje.
- ◆ Širdutė turi keturis skyrius ir plaka maždaug 180 kartų per minutę – dvigubai greičiau negu suaugusiojo širdis.
- ◆ Sparčiai vystosi placenta, sudarysianti vaisiaus gyvybės palaikymo sistemą. Ji susidaro vienoje gimdos sienelės vietoje.

- ◆ Gimda, kurioje auga vaisius, dar tik teniso kamuoliuko dydžio.
- ◆ Pradeda formuotis rankų ir kojų pirštai, bet juos dar jungia plėvės.
- ◆ Iš pradžių rankutės vystosi greičiau negu kojytės. Kūdikiai gimus, jis greičiau pradės valdyti rankutes negu kojytes.
- ◆ Žandikauliuose susidarė po dešimt dantų užuomazgų, iš jų vėliau išdygs dantukai.



Jūsų kūdikis

Nuo 6 iki 8 savaitės gemalas išauga iš panašios į buožgalvį būtybės į vaisių su žmogišku veidu.

sveikai maitinkitės

Geras maistas nėštumo laikotarpiu naudingas ir jums, ir vaisiui. Jis iš jūsų gauna visas maisto medžiagas, todėl duokite savo kūnui gerą maistą, kuris palaikys jus abu.

Pagrindinės taisyklės

Suderintas maistas visada yra pagrindinis geros sveikatos šaltinis, o nėštumo laikotarpiu ypač svarbus. Nėščiajai reikia apie 300 kalorijų per dieną daugiau. Nors jums nereikia kitų papildų, tačiau pirmuosius 3 mėnesius patartina vartoti folinę rūgštį (žr. 16 p.). Valgykite daug šviežių vaisių bei maistą, kuriame gausu ląstelių, nes nėščiosioms dažnai užkietėja viduriai. Atsisakykite perdirbto maisto, nes jis dažniausiai būna riebus, saldus ir turi mažai vertingų medžiagų.

Užgaidos

Paprastai nėščios moterys užsinori tam tikro maisto. Jei taip yra jums, įsiklausykite į savo kūną ir valgykite, tačiau būkite atsargi ir nepersivalgykite.

Kokio maisto vengti

Nors nedidelė tikimybė užsikrėsti nuo maisto, bet geriausia vengti šių produktų:



- ◆ nepasterizuoto pieno gaminių, ypač minkytų sūrių bei sūrių su pelėsiu
- ◆ minkštų kiaušinių ir trumpai virtos paukštienos
- ◆ plaučių, kepenų, širdžių ir jų produktų
- ◆ nevisiškai išvirtos mėsos ir paštetų
- ◆ pusgaminių, nebent juos gerai pakaitinate. Be to, apribokite kofeino ir alkoholio kiekį (žr. žemiau), prieš valgydama ar gamindama plaukite visus vaisius ir daržoves.

Vegetariškas maistas

Jis gali būti toks pat sveikas kaip ir mėsa. Papildomas daržovių kiekis bus labai naudingas. Tačiau vartokite geležies ir vitamino B₁₂ papildus. Pasitarkite su savo gydytoju ar akušere.

Užkandžiai tarp valgymų

Kad per daug neišalktumėte, pasiruoškite nekaloringų užkandžių, pvz., vaisių. Jei maitinsitės reguliariai, cukraus kiekis kraujyje bus stabilus, išvengsite nevirškinimo.

klausimai ir atsakymai

K Ar nekenks, jei ir toliau vartosiu alkoholį?

a Jei gersite dažnai, daug ar dalyvausite išgertuvėse, galite pakenkti vaisiaus vystymuisi. Geriausiai būtų visai atsisakyti alkoholio.

K Ar vengti kofeino?

a Kofeinas, kurio yra arbatoje, kavoje, limonaduose ir šokolade, gali pakenkti virškinimo sistemai, slopina geležies pasisavinimą. Gerkite tik vieną puodelį per dieną arba visai atsisakykite.

Ramunėlių arbata
Gerkite ją, o ne kofeino turinčius gėrimus. Be to, ji ramina.



K Ar galima vartoti vaistus?

a Jei dėl kokios nors lėtinės ligos turite nuolat vartoti vaistus, pasitarkite su gydytoju. Idealu, jei pasikalbėsite apie tai dar prieš pastodama ir, žinoma, tik pastojusi. Kai kuriuos vaistus galima vartoti ir toliau. Reikia pasvarstyti, katras pavojus didesnis: ar jums, jei nustosite vartojusi vaistus, ar vaisiui, jei vartosite. Kartais yra mažiau pavojingų vaisto pakaitalų. Vartoti narkotikus visada blogai, bet jei esate nėščia, tai sukelia papildomų pavojų: kūdikis gali apsigimti, gimti per anksti, prasidėti placentinis kraujavimas.

K Ar gali viena cigaretė pakenkti kūdikiui?

a Nerūkymo nauda nėštumo metu akivaizdi. Rūkant anglies monoksidas ir nikotinas patenka į jūsų plaučius ir kraujotaką. Vaisius gauna mažiau deguonies, širdutė plaka greičiau. Jei rūkote ar būnate priurūkytame kambaryje (pavyzdžiui, partneris rūko), didesnė tikimybė, kad kūdikis gims mažesnio svorio, jūs persileisite ar gimdysite per anksti, didesnis staigios kūdikio mirties pavojus (225 p.). Rūkalių vaikai dažniau serga astma. Pirmomis nėštumo savaitėmis daugelį moterų pykina nuo cigarečių dūmų. Jei jūsų partneris taip pat rūko, susitarkite mesti kartu. Mesdami rūkyti padarysite pirmą gerą darbą savo kūdikiui.

12 savaitė 12

Sveikiname – jūs jau oficialiai nėščia. Žinoma, nereiškia, kad iki šiol nieko nevyko, bet šiame etape paprastai dauguma porų nori pranešti apie nėštumą kitiems, atšvęsti su šeima ir draugais.



kūnas keičiasi

Tikriausiai laukėte šio nėštumo laikotarpio, nes didėja tikimybė, kad viskas klostosi gerai. Galbūt drabužiai jau darosi ankštoki, bet nėštumo dar nesimato, praeis kelios savaitės, kol reikės specialių drabužių.

Jaučiatės geriau

Jei jus kankino nuovargis ir pykinimas, nuo šios savaitės šie nemalonūs pojūčiai vis silpnės. Žinoma, nesitikėkite, kad nuo rytdienos viskas bus puiku, bet po savaitės ar dviejų pastebėsite, jog praėjo dvi ar trys valandos, o jūsų nepykina. Tai lūžio taškas. Ir kas žino, gal greit įstengsite neužsnūdusi pažiūrėti vėlyvąsias žinias. Galbūt jau priaugote 10 proc. viso nėštumo priaugio (apie 1,2 kg), nors jei dėl rytinio pykinimo svoris nukrito, tikriausiai priaugote mažiau. Dėl to nesijaudinkite – greit pasijusite geriau ir sveikai maitindamasi imsite priaugti. Jei nerimaujate, pasitarkite su gydytoju ar akušere.

FAKTAI APIE JUS

- ◆ Placenta ėmė gaminti hormonus, skatinančius vaisiaus augimą, todėl sumažėja pavojus persileisti.
- ◆ Dėl hormonų veiklos pilvo apačioje padidėja odos pigmentacija; atsiranda nėštuminės driūzės. Po gimdymo jos išnyks.
- ◆ Ant veido gali atsirasti tamsių dėmių – tai chloazmos, arba „nėštumo kaukė“. Po gimdymo jos išnyks.
- ◆ Gimda yra greipfruto didumo.

ką daryti

Kraujuojančios dantenos

Dantenos kraujuoja dėl hormonų pasikeitimo. Nevalykite stipriai dantų, tačiau ir neapleiskite burnos higienos. Dažnai lankykitės pas stomatologą.

Dažnas šlapinimasis

Kai šlapinatės, pasilenkite į priekį, kad pūslė visiškai ištuštėtų – ne taip dažnai reikės eiti į tualetą. Neribokite vandens – kai laukiatės, kaip tik reikia gerti daugiau.

Padidėjusios krūtys

Nusipirkite gerą liemenėlę ir paprašykite specialisto, kad pritaikytų (žr. 33 p.).

Odos pakitimai

Dėl padidėjusio hormonų kiekio gali atsirasti spuogų. Dažniau valykite odą, valgykite daugiau šviežių vaisių, daržovių, gerkite daugiau vandens.

jūsų jausmai

Sulaukusi dvylikos savaitių, tikriausiai jaučiatės geriau, nebijote persileidimo, tačiau jaudinatės dėl artėjančio tyrimo ultragarsu.

Ką galite daryti

Kai kurios moterys labai laukia pirmojo tyrimo ultragarsu, nes pamatys savo kūdikį, o kitos jaudinasi dėl būsimų rezultatų. Kiekviena moteris rūpinasi, ar jos kūdikis gims sveikas, bet labiausiai tikėtina, kad viskas bus gerai. Pasikalbėkite su gydytoju apie siūlomus tyrimus, kad žinotumėte, ką jums darys (žr. 21 p.). Jei jūs ir partneris nenorite tirtis ultragarsu, galite atsisakyti.

mano patirtis

SARA ELIS, 27

NEŠČIA 12 SAVAICIŲ

„Šią savaitę buvau susitarusi susitikti su akušere. Mūsų susitikimas truko valandą. Akušerė atėjo pas mane į namus, buvo daug geriau, negu eiti į ligoninę ar konsultaciją. Mes nuoširdžiai pasikalbėjome ir viskas atrodė labai paprasta. Reikės daryti kraujo tyrimus, todėl akušerė davė man užpildyti tam tikras formas, kurias reikia atsinešti į nėštumo kliniką. Akušerė iškart ištyrė mano šlapimą, jis buvo normalus. Ji paklausė, ar jau svarsčiau, kur gimdysiu. Aš atsakiau, kad pirmąjį kūdikį reikia gimdyti ligoninėje, ji informavo, kad nebūtinai. Jei noriu, galiu gimdyti namuose. Tai puiki mintis, ir ji man patiko. Ketinu kiek įmanoma daugiau apie tai sužinoti ir aptarti su akušere, kai susitiksiu kitą mėnesį.“



tyrimas ultragarsu

Tikriausiai jums pasiūlys išsitiirti ultragarsu 11–13 nėštumo savaitę. Šio tyrimo tikslas – numatyti gimdymo datą, patikrinti, ar placenta prisitvirtinusi ne per žemai. Taip pat galima išmatuoti vaisiaus sprando raušlį ir nustatyti Dauno sindromo tikimybę (žr. 21 p.). Be to, šis tyrimas parodo, jei laukiatės ne vieno kūdikio. Šiame etape ultragarso tyrimas paprastai atliekamas makštiniu davikliu, kuris parodo aiškiausią įmanomą gimdos vaizdą. Jei tiriama iš išorės, reikės išgerti daug vandens, kad kūdikio vaizdas būtų ryškesnis. Tyrimas ultragarsu neskausmingas, o vienas geriausių dalykų, kad jums tai pirma proga pamatyti kūdikį. Ši akimirka neužmirštama ir jaudinanti abiem tėvams. Už nedidelį mokestį galite gauti ir vaisiaus nuotrauką.



KAS PASIKEITĖ

- ANT PILVO GALI ATSIKRAUTI NĖŠTUMINIŲ DRUŽIŲ
- PRAEINA PYKINIMAS
- DAŽNIAU VARO ŠLAPINTIS

DAR ŽR.

- NĖŠTUMO PRIEŽIŪRA 20–21 p.
- TEISĖS IR PARAMA 22–23 p.
- KAIP ĮVEIKTI RYTINĮ PYKINIMĄ 25 p.
- SVEIKAI MAITINKITĖS 27 p.
- NĖŠČIOSIOS DRABUŽIAI 33 p.
- DANTŲ PRIEŽIŪRA 37 p.

vaisiui 12 savaičių

Pagalvojus atrodo keista, bet 12 savaičių vaisius – jau visiškai susiformavęs žmogus. Nuo šiol jis didės, bręs įvairios kūno sistemos, tačiau nuostabiais pokyčiais jau įvyko ir jūmyse gyvena mažutis besispardantis žmogutis.

Kaip jis atrodo

Jo veidukas, kurį pamatysite po kelių mėnesių, greitai įgauna formą. Vos 12 savaičių jis turi smakrą, aukštą kaktą, mažą nosytę. Akytės iš ankstesnės padėties galvos šonuose pasislinko į priekį. Tačiau jos dar užmerktos ir atstumas tarp jų vis dar didelis. Ausytės pasislinko aukščiau, gerai išsivysčiusios išorinės ausys. Vaisius jau geriau valdo raumenis, todėl papučia lūpytes, suraukia kaktytę. Virkštelė, jungianti motiną ir vaisių, aprūpina deguonies prisotintu krauju ir maisto medžiagomis. Kai jau visiškai išsivysčiusios rankytės atsiskirs, jis ims žaisti virkštele – sieks jos ir griebis.

Raida

8–12 savaitės labai svarbios vaisiaus raidai. Jis turi visus pagrindinius organus, nors jie dar ne visai funkcionuoja. Širdutė varinėja kraują, formuojasi skrandis, jau turintis jungtį su burna ir žarnynu.

Greitai dauginasi ląstelės, iš kurių susiformuos smegenys, ir juda į reikiamas vietas.

Kartu didėja galvutė, kad sutalpintų augančias smegenis. Jei dabar galėtumėt pažvelgti į gimdą, nebūtų jokių abejonių, kad ten yra kūdikis. Netgi šiame etape vaisius atrodo kaip žmogus. Ši mintis įkvepia pagarbią baimę. Žinoma, jis dar visiškai mažutis – apie 6 cm ilgio, maždaug kaip slyva.

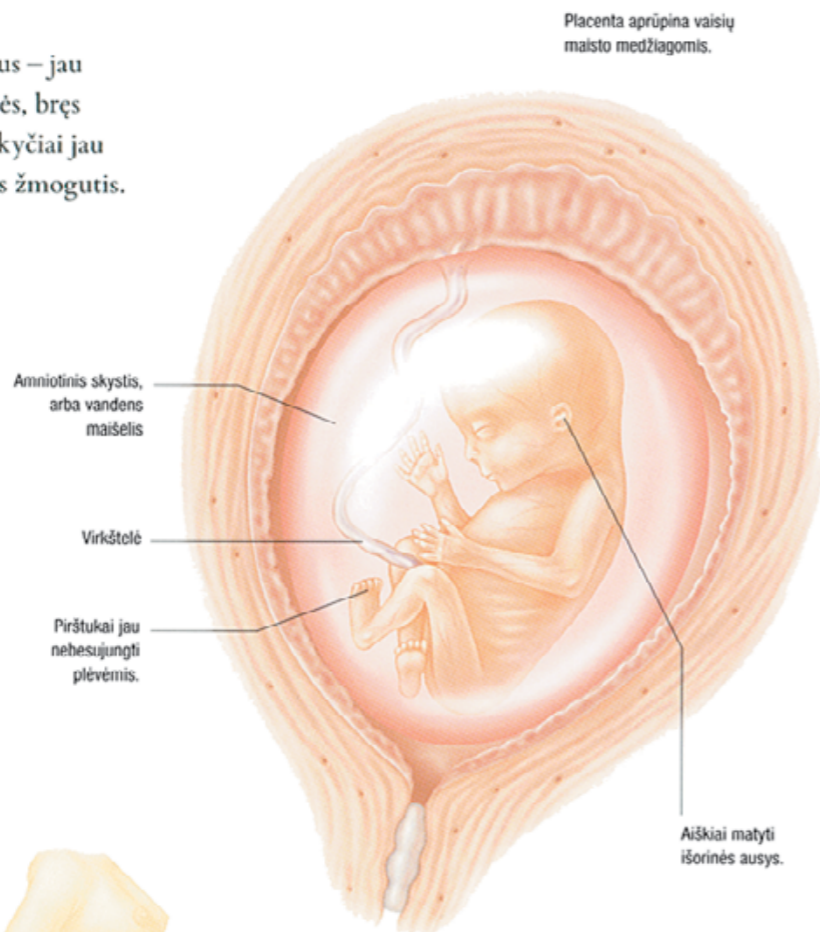
kūdikis auga

- ◆ Nors nejaučiate, bet mažylis gan aktyvus: spardosi ir rąžosi gimdoje.
- ◆ Natūrali vaisiaus aplinka – amniotinis skystis, mažylis jau jo šiek tiek nuryja ir ruošiasi gimęs ryti pieną.
- ◆ Vaisius išleidžia šlapimą, kuris virsta amniotiniu skysčiu.
- ◆ Jo rankytės jau neblogoi išsivysčiusios, lankstosi per alkūnes.
- ◆ Jis turi riešus ir čiurnas.
- ◆ Jis jau turi nagučius.
- ◆ Galvutė vis dar labai didelė – sudaro pusę kūno.
- ◆ Rankų ir kojų pirštai jau atsiskyrė, aiškiai matomi.
- ◆ Vystosi išoriniai lyties organai, nors tyrimas ultragarsu dar nerodo kūdikio lyties. Viduje susiformavo sėklidės arba kiaušidės.
- ◆ Akutes jau dengia vokai, tačiau jie neatsimerkia.
- ◆ Turi ausų kaušelius.
- ◆ Gali judinti pirštukus, sugniaužti kumštuką.



12 savaičių
ŪGIS apie 6 cm nuo viršugalvio iki uodegikaulio.
SVORIS apie 15 g.

Jūsų kūdikis
Besivystantys raumenys leidžia vaisiui judėti gimdoje, spardyti, sugniaužti ką tik susiformavusius rankų ir kojų pirštukus.



Placenta aprūpina vaisių maisto medžiagomis.

Amniotinis skystis, arba vandens maišelis

Virkštelė

Pirštukai jau nehesujungti plėvėmis.

Aiškiai matyti išorinės ausys.

placenta

12 nėštumo savaitę placenta jau visiškai susiformavusi ir atlieka savo paskirtį – saugo nėštumą, todėl sumažėja pavojus persileisti, praeina nuovargis, pykinimas.

Kas yra placenta

Šiame nėštumo etape placenta daug didesnė už vaisių. Tai storas disko formos organas, prisitvirtinęs vienoje gimdos sienelės vietoje, paprastai viršuje. Pirmosiomis savaitėmis placenta auga daug greičiau už vaisių, kad jis gautų pakankamai maisto. Nuo šiol bus atvirkščiai. Kai vaisius gimis, placenta sudarys tik šeštąją jo svorio dalį ir bus sriubos lėkštės didumo. Placenta išeina vaisiui gimus. Jei galėsite, apžiūrėkite ją, nes nuostabu pamatyti organą, palaikiusį jūsų kūdikio gyvybę (žr. 73 p. apie trečiąjį gimdymo etapą).

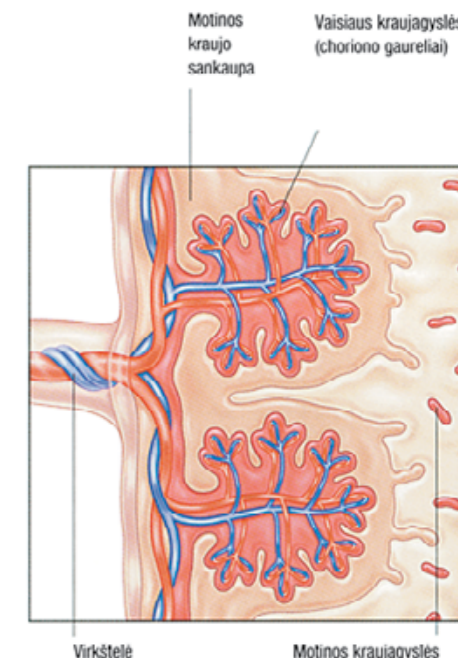
Ką daro placenta

Placenta leidžia jums tenkinti visus vaisiaus poreikius, kol jis gimsta. Ji

gamina nėštumo palaikymui būtinus hormonus, apsaugo gimdą, netgi ruošia krūtis laktacijai. Tai sudėtinga filtravimo sistema, kuri per jūsų kraują aprūpina vaisių maisto medžiagomis bei deguonimi. Ji taip pat pašalina vaisiaus išskyras.

Ką galite daryti

Placenta saugo vaisių nuo daugelio toksinų, tačiau tam tikri vaistai ir alkoholis gali per ją prasiskverbti, todėl svarbu apriboti kenksmingų medžiagų vartojimą. Rūkymas sumažina placentos veiksmingumą ir vaisius gauna toksinų.



Placentos sandara
Placenta leidžia motinai ir vaisiui keistis skysčiais, maisto medžiagomis ir dujomis, bet nemašo motinos ir vaisiaus kraujo. Apsikeitimas vyksta toje vietoje, kur placenta jungiasi su gimdos sienele.

K Ar per pirmąją apžiūrą akušerė girdės mano kūdikio širdį?

a Taip, jei tai bus apie 12 savaitę ar vėliau. Akušerė gali tikrinti širdį rankiniu ultragarso prietaisu, kuris fiksuoja vaisiaus širdies plakimą aukšto dažnio garso bangomis. Jūs taip pat aiškiai girdėsite dūžius. Šis prietaisas nekenkia, o jūs nusiraminsite ir tikriausiai labai susijaudinsite išgirdusi sveikai plakančią kūdikio širdutę.

K Šią savaitę man atliks ultragarso tyrimą. Ar jau sužinosiu, ko laukiuosi: berniuko ar mergaitės?

a Nors lyties organai jau vystosi, dar neįmanoma pasakyti, kas gimis: berniukas ar mergaitė. Šiame etape tiriant ultragarsu tik nustatomas tikslus nėštumo laikas, patikrinama, ar laukiatės vieno kūdikio, ar gerai plaka širdutė, galbūt apžiūrima sprando raukšlė (žr. 29 p.).

K Svarstau, ar man reikia tyrimo ultragarsu. Ar yra tikimybė, kad nešioju kūdikį su Dauno sindromu?

a Tikimybė priklauso daugiausia nuo motinos amžiaus. Kūdikis su Dauno sindromu gali gimti bet kokio amžiaus moteriai, bet jei ji vyresnė, rizika didesnė. Jei jums 20–30 m., tikimybė 1 iš 1000, 35 m. – 1 iš 350, 40 m. – 1 iš 100, o 45 m. – 1 iš 25. Pamąstykite, ką darysite sužinojusi, kad jūsų individualus rizikos procentas didelis. Ar norėsite

K Ar mano kūdikis jaučia išorinį pasaulį?

a Jis jau pradeda reaguoti į pasaulį už gimdos. Jei kas nors spaudžia motinai pilvą, kūdikis gali mėginti pasitraukti.

biopsijos tyrimo (žr. 21 p.), ar norėsite nutraukti nėštumą? Jei atsakymas – ne, galbūt nenorėsite jaudintis dėl tyrimo. Tačiau jei norite žinoti rizikos laipsnį, verta išsitiirti.



16 savaitė

16

Jau apsipratote su faktu, kad laukiatės, tikriausiai ankstyvojo nėštumo nuovargis ir pykinimas labai sumažėjo ar visai išnyko. Be to, jau tikriausiai matosi, jog esate nėščia.

Jūs dabar tiesiog žydite – džiaukitės nėštumu!

kūnas keičiasi

Nuo šiol viskas ima sparčiai didėti – ir apetitas, ir pilvas.

Atsiveikinusi su pirmo trimestro pykinimu, galite pajusti žvėrišką alkį. Drabužiai jau darosi ankšti. Kreipkite dėmesį į kūno poreikius.

Akivaizdžiai nėščia

Kai pilvas didėja, reikės laisvesnių drabužių. Pradėjusi juos dėvėti dabar tikrai nenusivilsite (žr. kitoje skiltyje).

Švieži vaisiai ir košės daug maistingesnės už perdirbtą maistą, saldumynus, be to, padės išvengti vidurių užkietėjimo, nes virškinimo sistema dirba lėčiau. Sausi vaisiai – puikus geležies šaltinis, laisvina vidurius, kietėjančius nuo geležies papildų. Odoje gali atsirasti ryškesnių pigmentinių dėmių. Speneliai ir jų areolės patamsėja.

FAKTAI APIE JUS

- ◆ J gimdą atplūsta penkis kartus daugiau kraujo negu prieš nėštumą, kad palaikytų augantį vaisių.
- ◆ Inkstai perdirba 25 proc. daugiau kraujo negu paprastai.
- ◆ Padažnėjo širdies ritmas, dabar jis 30–50 proc. didesnis negu prieš nėštumą.
- ◆ Tikriausiai priaugote 2,25–4,5 kg.

ką daryti

Ankšti drabužiai

Nedėvėkite ankštų viršutinių ar apatinių drabužių – nusipirkite laisvesnių (žr. kitoje skiltyje).

Būkite aktyvi

Jei nedarėte mankštos, pradėkite: jausitės tvirčiau dabar, kai storėjate. Sužinokite, kur vyksta nėščiųjų mankštos kursai, nes ten jums parinks reikiamą krūvį.

Užkietėję viduriai

Gerkite daug vandens, valgykite daug šviežių vaisių.

Sekite savijautą

Užsirašykite visus patiriamus požymius, kad prisimintumėt juos ir aptartumėt su akušere, kai eisite pasitikrinti. Jei neužsirašysite, lengvai pamiršite.

jūsų jausmai

Tai dažniausiai labiausiai jaudinantis nėštumo etapas, nes malonu pajusti, kai vaisius pirmą kartą sujuda. Niekada nepamiršite šios akimirkos.



Jaučiate judesius

Dabar bet kada galite pajusti kūdikio judesius, ypač jei jis antras ar kelintas. Iš pradžių abejosite, ar tai pilvo spazmai, ar tikri vaisiaus judesiai, bet per kelias savaites pojūtis stiprės ir abejonės neliks. Pirmą kartą nėščios moterys nepastebi judesių iki 20 savaitės ir ilgiau.

Rūpesčiai darbe

Jaudinantis dalykas pranešti, kad laukiatės, kitiems žmonėms, ne draugams ir giminaičiams. Tikriausiai jums patiks jų dėmesys. Tačiau gali apimti ir prieštaringi jausmai: baimė, kad bendradarbiai nepamanytų, jog nerimtai žiūrėte į darbą, abejonės, kaip susidorosite su darbu grįžusi po gimdymo. Pasikalbėkite su kitomis vaikų turinčiomis moterimis, kaip joms sekasi būti dirbančiomis mamomis (jei norite ar būsite priversta dirbti) (žr. 114–115 p.).

Motinytės mokykla

Paprastai norinčių lankyti kursus daug, todėl jei dar nežinote, per kitą susitikimą su akušere paklauskite, kokius kursus tėvams organizuoja jūsų nėštumo priežiūros skyrius.

„Mano akušerė įtarė, kad galiu lauktis dvynukų, nes pirmosiomis savaitėmis mane labai pykino. Jai atrodė, kad mano gimda didelė. 15-tą savaitę su vyru nuėjome atlikti tyrimo ultragarsu ir sužinojome, kad tikrai bus dvynukai! Iš pradžių jaučiausi šiek tiek priblokšta, bet vis dėlto nuostabu.“

SARA-DŽEINĖ SIMPSON, 25
NĖŠČIA 12 SAVAIČIŲ

nėščiosios drabužiai

Nėščiosios drabužiai neturi būti brangūs. Jei dirbate, reiks nusipirkti vieną ar du tinkamus komplektėlius. Kai kurios parduotuvės siūlo labai madingą stilių, bet pasvarstykite, ar verta brangiai mokėti už drabužius, kuriuos dėvėsite labai trumpai. Jei tikitės turėti daugiau vaikų, galite įsigyti klasikinį apdarą, kuris liks madingas dar porą metų. Galima įsigyti ir dėvėtų drabužių.

Sukurkite savo stilių

Labai svarbu, kad jaustumėtės patogiai ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai. Rinkitės drabužius, su kuriais jausitės patraukli. Prigludę drabužiai kartais atrodo daug geriau negu palaidos suknelės ar apdribę megztiniai, tačiau rinkitės drabužius pagal savo stilių ir skonį.

Apatiniai

Įsigykite patogią, gerai krūtis laikančią liemenėlę. Kadangi krūtys didėja, būtų gerai, jei jas išmatuotų specialistas. Iš pradžių nusipirkite dvi liemenėles, paskui, kai krūtys padidės, daugiau.

leškokite liemenėlių su platoka juosta tarp kaušelių, plačiomis petnešėlėmis ir keliomis užsegimo padėtimis. Tikriausiai patogiausios medvilninės liemenėlės. Vėliau galbūt norėsite ir miegodama segėti lengvą krūtis prilaikančią liemenėlę. Jei ketinate žindyti, turėsite įsigyti dvi žindytės liemenėles, bet prieš rinkdamasi palaukite iki 36 nėštumo savaitės, kad nusipirktumėte tinkamo dydžio (žr. 53 p.).



vaisiui 16 savaičių

Galbūt dar nejaučiate, bet vaisius jau guviai juda gimdoje. Jo vokai vis dar užmerkti, bet šią savaitę ar kitą jis jau išgirs pirmuosius garsus, sklindančius iš jūsų kūno vidaus ir išorės.

Kaip jis atrodo

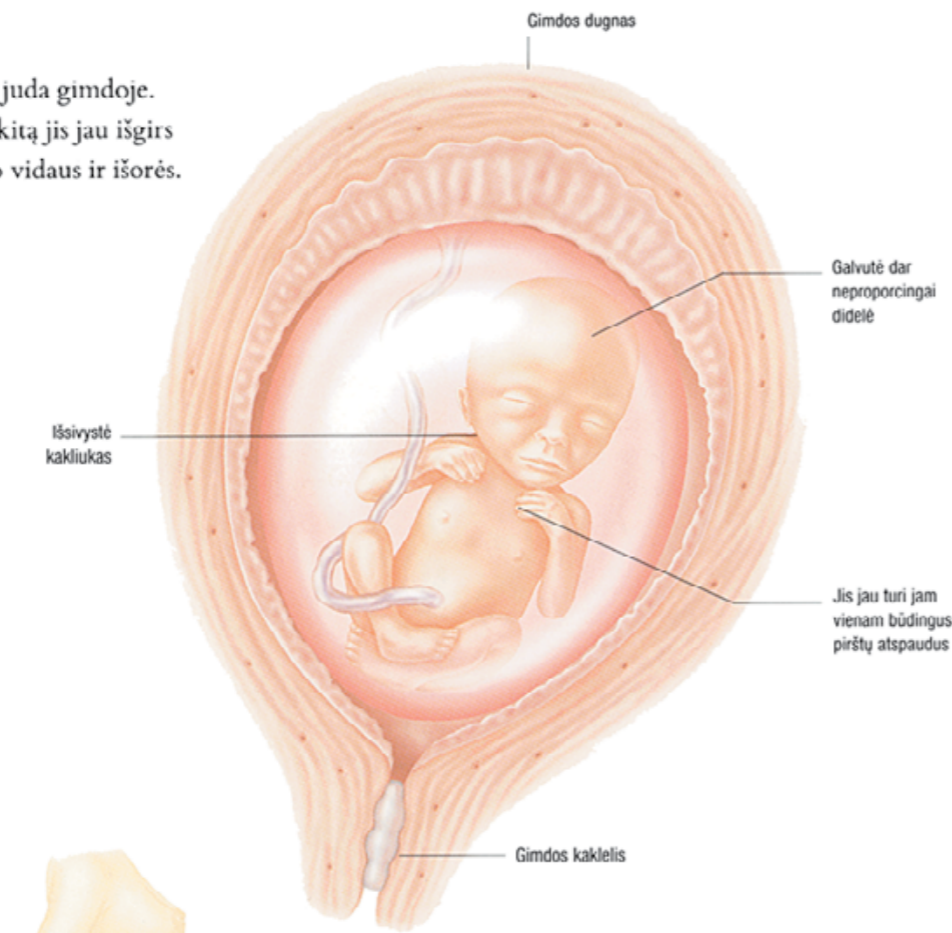
Jau susiformavo galūnės ir veido bruožai, kojų tės ilgesnės už rankytes, jis jau proporcingesnis negu 12 savaičių, bet vis dar atrodo labai liesas, permatoma oda, po kuria matosi kraujagyslės. Dar nesudarė poodinis riebalų sluoksnis, todėl tai dar ne tas putlulis mažylis, kurį priglausite po gimdymo.

Jau susiformavo išoriniai lytiniai organai, ir jei jus tirtų ultragarsu, būtų matyti, nešiojate berniuką ar mergaitę (nors tai priklauso nuo vaisiaus padėties gimdoje tyrimo metu).

Raida

Nors vaisius dar mažutis, bet jau moka judėti. Jis įtempia ir atpalaiduoja galūnes ir pirštukus, spardosi ir vartosi amniotiniame skystyje – derina raumenis ir mokosi judesių, kurių reikės vystantis koordinacijai po gimimo.

Jis mėgina įvairias grimasas, veido raumenys jau susidarė, tačiau nervų sistema tik formuojasi, todėl mimika dar ne visai valdoma. Kietėja maži kauliukai ausyse, todėl vaisius girdi jūsų balsą, širdį ir net virškinimo sistemą.



16 savaičių

UGIS apie 12 cm nuo viršugalvio iki uodegikaulio. SVORIS apie 130 g.

Jūsų kūdikis

Veido bruožai vystosi formuojantis veido kaulams, matyti maži rankų ir kojų pirštukai.

vaisius auga

Amniotinis skystis

Vaisius gyvena amniotiniame skystyje, kuris jam yra tarsi šiltas baseinas, kurio vandenyje jis plaukioja. Virkštelė – kvėpavimo aparatas, nes tiekia deguonį per kraujo ląsteles. Amniotinis skystis saugo vaisių nuo smūgių iš gimdos išorės.

- ◆ Tai greito augimo laikotarpis. Per paskutines keturias savaites vaisius beveik dvigubai pailgėjo, svoris pasiekė 130 g.
- ◆ Jau visiškai susiformavo rankų ir kojų pirštai. Kai kada nagučiai taip gerai auga, kad po gimimo reikia nukirpti.
- ◆ Mergytė kiaušidėse turi apie 2 mln. kiaušinėlių. Šis skaičius per nėštumą iš pradžių padidėja, paskui sumažėja, ir po gimimo mergytė turės apie 1 mln. kiaušinėlių, o 17 metų – tik 200 000.
- ◆ Ausytės pasislinko nuo kaklo, kur pradėjo vystytis, į reikiamą vietą – galvos šonus.
- ◆ Vaisius ryja amniotinį skystį, inkstai perdirba jį į šlapimą. Vaisius maždaug kas valandą į amniotinį skystį išleidžia šlapimo.
- ◆ Jis kartais žiovauja ir rąžosi.
- ◆ Antakiai ir blakstienos labai nedideli.
- ◆ Veiduką ir kūną dengia plonyčiai pūkeliai (lanūgas).
- ◆ Kartais jis čiulpia nykštį.
- ◆ Pradeda augti skeletas: iš pradžių lanksčios kremzlės, vėliau – kieti kaulai.
- ◆ Pastebimi nestiprūs kvėpavimo judesiai.

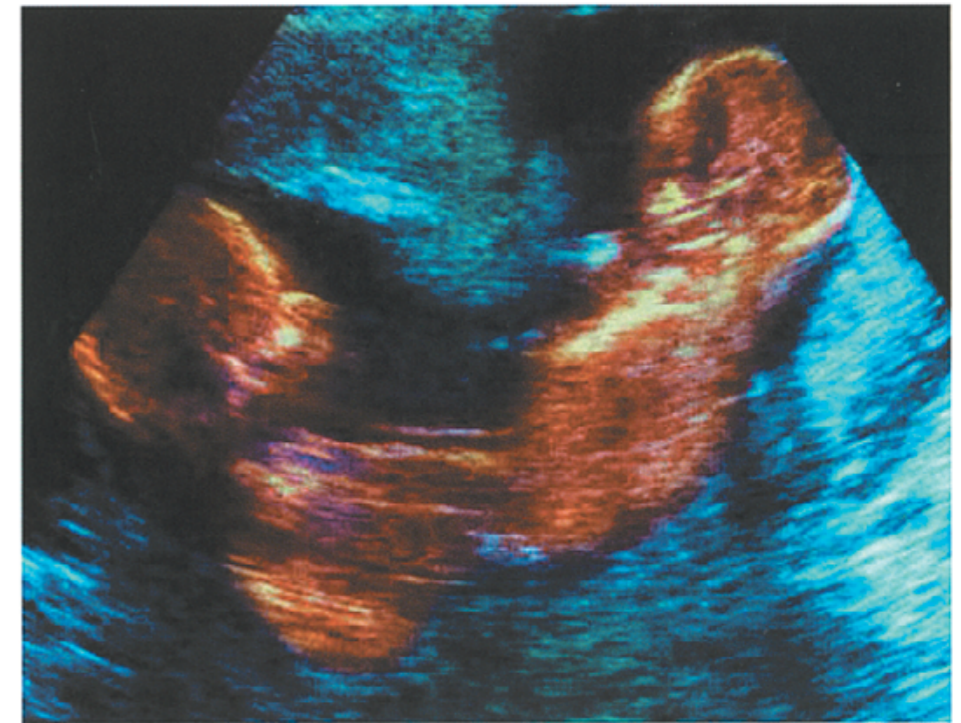
dvynukai

Jei laukiatės dvynių, šiame etape atrodysite stambesnė už moterį, nešiojančią vieną kūdikį. Nors turite dvynukus, jų dydis panašus, kaip būtų vieno vaisiaus.

Dvynukų augimas ir raida

Abiejų galvutės gali būti viršuje arba vieno viršuje, kito apačioje. Šiame etape jie jau jaučia vienas kitą gimdoje. Jei laukiatės dvynių, jums bus skirta speciali nėštumo priežiūra, tikrinama, ar jie gerai vystosi.

Retkarčiais pasitaiko, kad vienas vaisius daug didesnis už kitą. Jei taip įvyksta, abiem iškilis sunkumų. Iki 26 savaičių dvynukai vystosi tokiu pat greičiu kaip ir vienas vaisius, bet gimsta mažesni, ypač todėl, kad jie dažniausiai gimsta per anksti (žr. 55 p.).



Ultragarso tyrimas rodo dvynius

Ultragarso tyrimas parodo dvynukus (ar daugiau). Jie gali būti identiški, susiformavę iš vieno pasidalijusio kiaušinėlio, arba nevienodi – iš dviejų atskirai apvaisintų kiaušinėlių.

klausimai ir atsakymai

K Ar mano kūdikis valdo judesius?

A Nervų sistemos vystymasis reiškia, kad 16 savaičių vaisius moka sulenkti ir ištiesti galūnes ir pirštukus. Jau susiformavo visos jungtys tarp smegenų, nervų sistemos ir raumenų.

K Ar visi kūdikiai vienodai auga gimdoje?

A Nevienodai. Pirmomis dienomis ir savaitėmis jie auga labai panašiai, bet po 12 savaičių yra daug skirtumų, nes kiekvienas kūdikis savitas. Nelyginkite savo pilvo ar vaisiaus didumo su kitų moterų. Kūdikio augimas ir didumas gimus priklauso nuo daugybės veiksnių: genų, ar tai pirmas jūsų vaikas (pirmas būna mažesnis), ar nėra preeklampsinės būklės, ką valgo ir geriate, rūkote ar ne (žr. 47 p.).

K Jei mano kūdikio organų sistemos jau susiformavo, ar vis tiek turiu vengti tam tikro maisto?

A Taip. Kai kurie produktai gali sukelti bakterinę infekciją, pavyzdžiui, toksoplazmozę ar listeriozę, kurios pavojingos vaisiui netgi paskutinėmis nėštumo savaitėmis. Laikykitės tų pačių taisyklių: rūpestingai plaukite vaisius, daržoves ir sudėtinės salotų dalis, venkite žalios ir trumpai virtos ar keptos mėsos, nepasterizuotų pieno produktų (žr. 27 p.).



K Ar seksas gali pakenkti vaisiui?

A Amniotinis skystis geras saugo vaisių, todėl nekenks. Kai patiriate orgazmą, gimda susitraukia, tampa kietesnė. Taip kartais būna ir nesantysiaujant. Vaisius tai jaučia, bet neatsitiks

nieko blogo – gimdos susitraukimai jam atrodys kaip apkabinimas. Tačiau jei esate kraujavusi ar patyrusi persileidimą, priešlaikinius sąrėmius, gydytojas gali patarti sekso vengti (53 p.).

20 savaitė

Dabar jau visi mato, kad jūs nėščia. Sveikiname, nes nuėjote pusę kelio. Per kelias kitas savaites pilvas vis didės, o vaisius darysis judresnis. Augant jam, stiprės ir jūsų nepakartojamas ryšys su juo.

kūnas keičiasi

Jūs stambėjate, kartais šiek tiek sunku kvėpuoti, bet tai vis dar žydėjimo fazė. Jūs laukiate gimdymo, bet žmogutis jūsų kūne dar nelabai vargina.

Svoris didėja

Pastebėsite, kad didėja ne tik pilvas, bet ir viršutinė šlaunų dalis bei sėdmenys. Nesijaudinkite – tai natūralūs pokyčiai, nes kūnas kaupia papildomus riebalus, kad juos panaudotų, kai žindysite kūdikį. Žinoma, reikia sveikai maitintis, nepiktnaudžiauti perdirbtu maistu, saldumynais, nes priaugsite per daug svorio. Nesijaudinkite, kad pastambėjote ir suapvalėjote. Jokiu būdu nesilaikykite dietos. Kai kūdikis gims, nusikratysite nereikalingo svorio.

FAKTAI APIE JUS

- ◆ Gimdos viršus arba dugnas beveik pasiekia bambą ir dar auga maždaug 1 cm per savaitę.
- ◆ Augantis vaisius spaudžia pilvą, todėl bamba gali išsiversti ir likti tokia iki gimdymo.
- ◆ Dėl vaisiaus svorio gali būti šiek tiek sunku išlaikyti pusiausvyrą.
- ◆ Gali atsirasti strijų.

ką daryti

Sunku kvėpuoti

Paklauskite akušerės, ar nereikia iširti kraujo dėl mažakraujystės.

Nosis užgulta, iš jos bėga kraujas

Patepkite šnerves techniniu vazelinu.

Ėda rėmuo

Nepersivalgykite, nevertokite alkoholio ir aštraus maisto. Iškelkite rankas – pasijusite geriau. Padės rūgštingumą mažinantys vaistai, kurie nekenkia vaisiui. Pasikalbėkite su DP gydytoju, kokius vaistus vartoti.

Niežulys

Vartokite maistą, kuriame daug vitaminų B. Pasitarkite su gydytoju, jei požymiai neišnyksta.

Gausios išskyros iš makšties

Tai normalu, tačiau jei išskyros labai gausios, nemalonus kvapo ar dirginančios, pasitarkite su gydytoju.

jūsų jausmai

Kūno forma keičiasi, todėl normalu, kad šiek tiek nerimaujate dėl didėjančio svorio, nors tai vyksta dėl visiškai pateisinamos ir natūralios priežasties.

Naujoji figūra

Mes nuo vaikystės įpratę manyti, kad didėjantis svoris – neigiamas dalykas, todėl sunku atsikratyti šio įsitikinimo. Pamėginkite surasti malonių dalykų, kad geriau jaustumėtės dėl besikeičiančios figūros. Nuotaiką pataisyti nauja šukuosena ar makiažo pamokėlė, nes galbūt nėštumo metu pakito oda. Jei įmanoma, dieną ar visą savaitę skirkite poilsiui – aplankykite grožio salonus, nėščiųjų sveikatingumo stovyklas ar klubus. Tikrai bus malonu. Galbūt pilvas jau užstoja pėdas, todėl pedikiūras bus ir naudingas, ir malonus.



Masažas

Masažas nuostabiai ramina. Pasirinkite masažuotoją, kuri dirba su nėščiomis moterimis. Naudokite nekvapius aliejus, nes nėščiosioms kenkia kai kurie aromaterapijos aliejai.

mano patirtis



DŽULIJA MILER, 27 NĖŠČIA 20 SAVAIČIŲ

„Kai kuriems mokiniams pasakiau, kad laukiuosi. Vaikai manė, kad aš tiesiog sustorėjau. Po darbo einu į baseną, ir tai puiki mankšta. Dabar jaučiuosi labai energinga, pajėgi nuvažiuoti dviračiu 6 mylias į darbą ir namo. Buvau pirmoje motinystės mokyklos pamokoje, kur akušerė ir nėščiųjų fizioterapeutas paaiškino, kaip palaikyti formą. Prieš gimstant kūdikiui mes ketiname vieną savaitgalį kur nors išvažiuoti savo malonumui.“

dantų priežiūra

Nėštumo metu privalote gerai prižiūrėti dantis ir dantenas. Vos sužinojusi, kad laukiatės, paprašykite, kad stomatologas tik būtinu atveju siųstų daryti rentgeno nuotraukos. Nuolat lankykitės pas stomatologą. Jis jums patars, kaip geriausia prižiūrėti dantis ir sekti, ar nėra infekcijos ar uždegimo.

Dantų ir dantenu pokyčiai

Suaktyvėjusi kraujo apytaka nėštumo metu ir didesnis už normalų hormono progesterono kiekis suminkština visus kūno audinius, tarp jų dantenas. Jos išsiplėčia ir pasidaro mažiau atsparios infekcijoms. Suaktyvėjusi kraujo apytaka spaudžia apie dantenas išsidėsčiusius kapiliarus, todėl jos labiau kraujuoja, ypač kai valote šepetėliu ar siūlu.

Ką galite daryti

Geriausias būdas saugoti dantis ir dantenoms – kruopščiai laikytis burnos higienos, valgyti sveiką, subalansuotą maistą. Vartokite daug kalcio, baltymų, vitaminų B, C, D. Pieno produktai, švieži vaisiai ir daržovės aprūpins reikalingomis maisto medžiagomis. Venkite saldžių produktų, todėl atsisakykite pyragaičių, sausainių ir limonadų. Tegul stomatologas bent kartą per nėštumą profesionaliai nuvalo dantis, kad apsaugotų nuo dantenu uždegimo ir infekcijų. Elektrinis šepetėlis su spaudimo davikliu nesužalos dantenu. Jei kas nors kelia nerimą, pasitarkite su stomatologu.

Valymas siūlu

Tarpdančių valymas siūlu apsaugo dantis, tačiau būkite atsargi, nes dantenos jautrios ir minkštesnės negu prieš nėštumą, todėl gali imti kraujuoti.



8–10 mėnesių

Mažylio asmenybė jau pradeda atsiskleisti.

Tobulėja fiziniai sugebėjimai, jis labiau pasitiki savimi ir pradeda rodyti, kai ko nors nori.

fizinė raida

Jūsų kūdikis jau gali šiek tiek pasėdėti vienas, pasilenkti į priekį siekdamas žaislo ir nesukniubti.

Nesitikėkite, kad jis šitaip ilgai išbus, nes jam dar sunku išlaikyti pusiausvyrą, todėl maždaug po 10 minučių reiks pakeisti jo padėtį.

Kai vaikas supranta, kaip judėti: šliaužti keturiomis ar ant užpakalio, jis pradeda judėti

labai greit – čia jį matote, čia jau ne, todėl reikės nuolat sekti, kad jam nieko neatsitiktų.

Jei vaikas šliaužioja, jis pradės ir kitokią veiklą, pavyzdžiui, kopti laiptais į viršų. Nors lipimas laiptais padeda suvokti aukštį, gylį ir tobulinti pusiausvyrą, bet reikia įrengti laiptų vartelius, kad vaikas neliptų be jūsų (žr. 262 p.). Lipti į viršų lengviau negu žemyn, todėl praeis dar laiko, kol išmoks saugiai nultipti.

pagrindinės gairės

- ♦ vaikas moka paimti daiktą dviem pirštais, rodo pirštu, pakelia mažus daiktus
- ♦ moka šliaužti ant užpakalio ar keturiomis
- ♦ turi humoro jausmą
- ♦ supranta daug žodžių, mėgina mėgdžioti garsus

Kelionė aplink kambarį

Judrūs vaikai jau mėgina žengti prisilaikydami už baldų. Jei vaikas jau labiau pasitiki savimi, jis greitai suvoks, kaip vaikščioti po kambarį prisilaikant už baldų (žr. *saugumas*, 262 p.). Tai paskutinė pakopa prieš vaikui pradendant savarankiškai vaikščioti.

Rankų miklumas

Dabar mažylis jau mažiau kišasi daiktus į burną, daugiau juos čiupinėja, todėl rankų judesiai vikresni ir labiau valdomi. Pastebėsite, kad vaikas pats sklaido puslapius, nors dar po kelis, ne po vieną. Įsideda į burną maisto, nebe taip pritrupina. Moka daužyti du daiktus vieną į kitą.

Rodymas pirštu

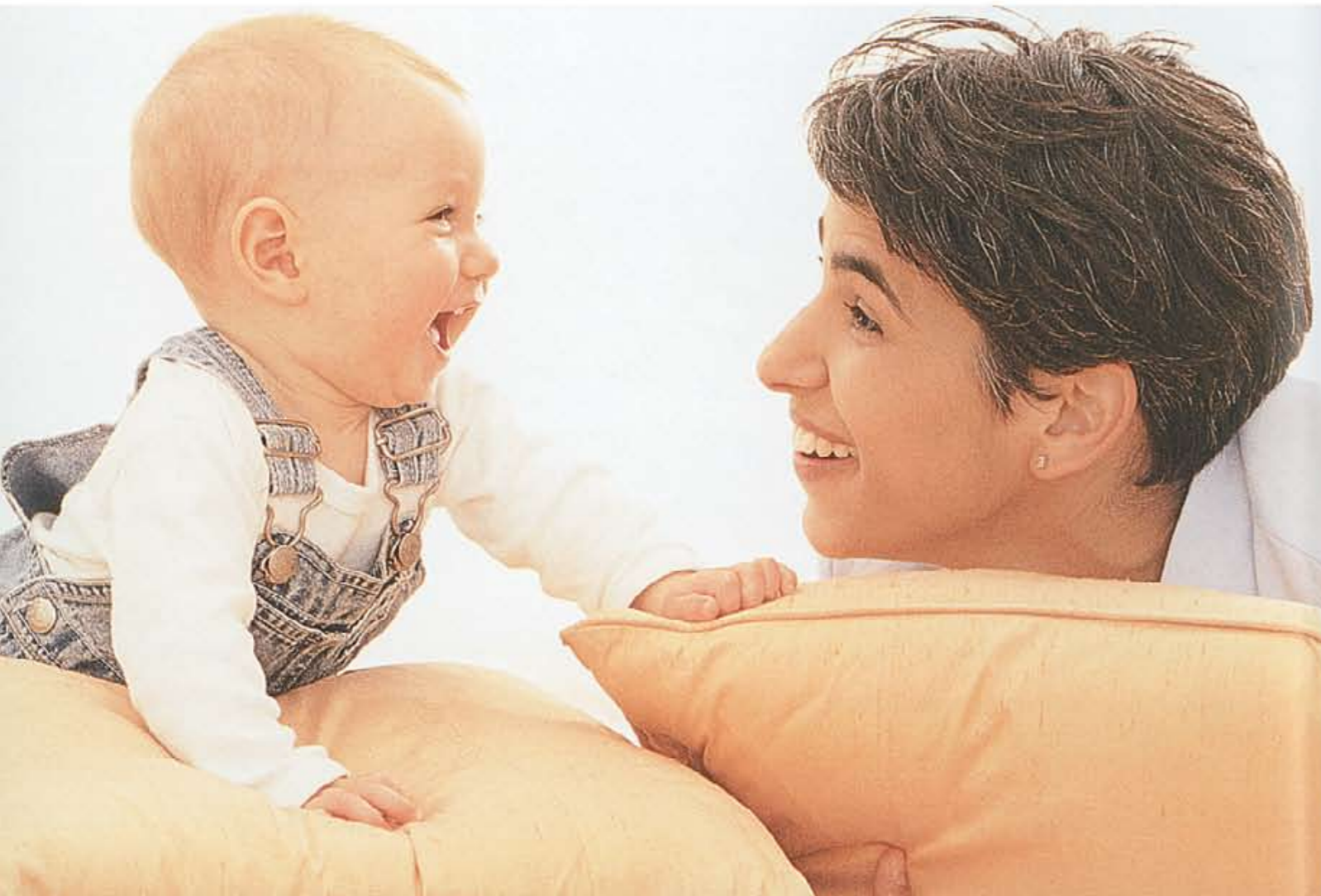
Kai vaikas pradeda rodyti pirštuku, tai svarbi raidos gairė. Smiliaus valdymas – pirmas žingsnis mokantis suimti mažą daiktą nykščiu ir smiliumi. Šis judesys padeda bendrauti, nes vaikas gali parodyti, ko nori. Sklaidykite kartu knygutes ir raginkite vaiką rodyti daiktus, kurių pavadinimus sakote. Tegul mažylis mokosi rinkti nedidelius daiktus: razinas, riešutus, kukurūzų grūdus.

Sviedinio ridenimas

Vaikas nuo gimimo tobulina regėjimo įgūdžius ir dabar jau sugeba spręsti apie daikto dydį iš vieno metro atstumo. Pavyzdžiui, jis žino, kad iš toli atriedantis sviedinys artėdamas didėja. Stebėkite, kaip vaikas gaudydamas tiesia rankas. Paprašykite atridenti kamuolį jums. Iš pradžių nesiseks, bet vėliau jis įstengs kamuolį grąžinti.

dėmesys aplinkai

Vaikutis vis geriau suvokia aplinką. Jis pastebi žmones ir daiktus net už trijų metrų, jau sugeba ilgiau išlaikyti dėmesį, ilgiau daro tai, kas jam patinka, todėl sunkiau nukreipti jo dėmesį, jei norite iš jo ką nors paimti.



žaislų dėžė

Reljefinės knygutės

Parinkite vaikui įvairios veiklos knygučių, tai jam atvers naują pasaulio perspektyvą. Pirkite stiprias ryškias knygutes su aiškiais piešiniais, kur paveikslėliai pagaminti iš skirtingų medžiagų.

Žaislinis pianinas

Jei vaikas turi žaisliuką su mygtukais, raginkite jį spaudyti juos. Tinka žaislinis pianinas, ksilofonas. Jam patiks garsai, kuriuos jis išgauna. Lavinama ir klausa.

Namų apyvokos daiktai

Paprasčiausi daiktai teikia vaikui daug džiaugsmo. Kol jūs triūsiate virtuvėje, mažyliui patiks žaisti su



nesudėtingais rakandais. Duokite jam tuo metu jums nereikalingų daiktų: prikaistuvį, plastikinį dubenėlį, medinį šaukštą. Galbūt mažylis panorės ištraukti iš dėžutės apelsiną ir vėl įdėti ar išimti iš krepšio skalbinius ir ten sudėti žaislus.

nauji įgūdžiai

Kūdikis pradeda daugiau bendrauti ir duoda jums suprasti, kad yra svarbus šeimos narys, turintis ką pasakyti.

Devynių mėnesių vaikas atpažįsta iki 20 žodžių, tokių kaip „puodukas“, „meškutis“. Jis juokiasi kur reikia, kai dainuojate jo mėgstamas daineles, ieško puoduko, kai klausiate, kur jis yra, sieja veiksmus su tam tikrais žodžiais – mojuoja rankute, kai sakote „atia atia“.

Pokalbiai

Mažyliui patinka bendrauti su žmonėmis, jis džiaugiasi, kai visi susirenka kartu valgyti. Vaikas taip pat mėgina įsitraukti į pokalbį. Jo čiauskėjimas tobulėja.

Atsiranda naujų garsų, tokių kaip t, u. Vaiko „kalba“ pradeda įgyti suaugusiųjų

pokalbio intonacijų. Nors vaikas nieko nepasako, bet labai svarbu, kad jūs jo klausytumėte ir atsakytumėte, nes taip skatinate jį kalbėti.

Tikri žodžiai

Suvokęs, kaip jūs džiaugiatės išgirdę „tėte“ ar „mama“, kūdikis pradės suprasti, ką tie žodžiai reiškia. Ir kartos juos noredamas atkreipti jūsų dėmesį. Jei jūs nuolat kartosit vaikui tam tikrus žodžius, ilgainiui jis ims juos mėgdžioti. Taisyklingi žodžiai atsiras tik po kelių mėnesių, tačiau nuolat juos kartokite, ir vaikas išmoks juos tarti.

Kalbos supratimas

Mažylis vis daugiau supranta, tik dar nemoka pasakyti. Jis stengiasi atkreipti jūsų dėmesį gestais, garsais, mojuoja, tempia už drabužių – ir netgi daro tai atkakliai, jei nesuprantate, ką jis mėgina pasakyti.



jausmų raida

Jūsų vaikas savitas: vieni dalykai jam patinka, kiti – ne. Kartais jis neleis jums paimti jo žaislo ar norės vis žaisti tą patį žaidimą.

Vaikas vis geriau suvokia save, tampa savarankiškesnis, todėl gali imti priešintis įprastiems kasdieniams veiksminams. Pavyzdžiui, pradeda riestis, jei nenori, kad įsodintumėte j automobilio kėdę, purto galvą, jei valgydinate tu, ko nemėgsta.

Nors jus ir erzina toks elgesys, nepamirškite, kad lengvai galima nukreipti šio mažojo energijos kamuoliuko dėmesį. Jo atmintis trumpa, todėl galite greit surasti išeitį. Jei vaikui nepatinka rengtis, padainuokite juokingą dainelę, kad jis užmirštų, kodėl pradėjo aikštytis, nukreipkite mintis į tai, ką jam galima daryti.

Humoro jausmas

Iš pradžių mažylis juokiasi, kai su juo žaidžiate, šokdinate ant kelių ar aukštai iškeliate. Vėliau jam juokinga tai, ką mato: pavyzdžiui, jūs kratote savo plaukus ar užsidedate ant galvos vaiko seilėnuką. Pradėjęs daugiau judėti mažylis erzina jus darydamas tai, kas jums nepatinka: eina

pro uždraustas duris atsigręžęs pažiūrėti, ar matote, spaudinėja televizoriaus mygtukus.

Kūdikis pradeda bijoti

Šiuo metu vaikas gali pradėti bijoti to, ko anksčiau nebijojo, pavyzdžiui, dulkių siurblio ūžesio. Jei mažylis išsigąsta, nesijaudinkite, nuraminkite, paaškindite, kad neatsitiks nieko blogo. Taip vaikas ims labiau pasitikėti savimi ir kitais.

Pamažu supažindinkite mažylį su daiktu, kurio jis bijo. Leiskite apžiūrėti dulkių siurbį, kai jis išjungtas iš tinklo. Būkite kantrūs, neskubėkite, ir po truputį jis jveiks baimę.



Pasijuokite kartu

Kai ins rastis humoro jausmas, mažyliui patiks jus erzinti, bet jis kvatosis, kai šokdinsite jį ant kelių ar iškelsite virš galvos.

mokymasis žaidžiant

Tokio amžiaus vaikai jau pradeda mėginti patys įveikti sunkumus, jei jūs išversite ir jam nepadėsite. Bandydamas pats atlikti įprastą užduotį, jis išmoks rasti išeitį.

◆ Leiskite vaikui tyrinėti ir pačiam susidoroti su sunkumais. Įsilykite aktyvumo lentą. Ant jos turėtų būti besisukantys cilindrai, telefono diskai, cypiantys mygtukai. Parodykite vaikui, ką galima daryti su lenta, paskui leiskite darbuotis pačiam. Iš pradžių vaikas sugeba atlikti tik paprasčiausius veiksmus – įkišti pirštą į diską, bet vėliau išmoks ir daugiau.

◆ Žaisdami su vaiku slėpynių, mokote jį suvokti daiktų pastovumą. Tai galima daryti įvairiai: užsidenkite galvą rankšluosčiu, tegul vaikas jį nutraukia, paskui leiskite jam pamėginti užsidenkti. Arba pasislėpkite už durų iškišusi tik ranką ar koją, tada iššyskite nustebindama vaiką.



◆ Prileiskite dubenį vandens, pasiimkite šaukštą, dubenėlių, puodelių ir parodykite vaikui, kaip juos prisemti ir išpilti. Tokie žaidimai padeda lavinti rankų judesius, tobulinti miklumą, rankų ir akių koordinaciją. Žaidimai su vandeniu labai tinka maudantis.

◆ Jei vaikui patinka dėlioti daiktus iš vienos vietos į kitą, padarykite jam staigmenų dėžę, į kurią prikraukite įdomių, nepavojingų daiktų, kuriuos vaikas galės kilnoti, tyrinėti, išimti, sudėti atgal. Kad žaidimas būtų įdomesnis, kai kuriuos daiktus suvyniokite į popierių, vaikui patiks juos išvynioti ir žiūrėti, kas ten viduje. Niekada nepalikite vaiko vieno žaisti su popieriumi, nes jis gali susikišti jį į burną ir užspringti.

◆ Klausantis įvairių garsų tobulėja vaiko jgūdžiai. Jei pianinu ar ksilofonu pagrosite žinomą melodiją,

vaikas susidomės ir gali net pats išgauti kelis nuostabius garsus.

◆ Jis jau geriau suvokia įvairius gyvūnų garsus, todėl pats laikas dainuoti jam apie gyvulėlius. Kartu žiūrėkite knygutes su gyvūnų paveikslėliais, tarkite jiems būdingus garsus. Kai vaikas išmoks mėgdžioti gyvūnų balsus, sėkmė paskatins kartoti ir kitus garsus.

◆ Tokio amžiaus kūdikius domina erdvė – jie mėgsta ropoti už sofos, eiti aplink kėdę. Tikriausiai mažyliui patiktų šliaužti žaisliniu tuneliu. Paridinkite tunelyje sviedinuką vaiko link, kad jis matytų, kaip tai vyksta. Kai vaikas įsidrąšins, jam patiks šliaužioti tuneliu ar slėptis jame nuo jūsų.



◆ Kasdienė iškyla į parką ar žaidimų aikštelę leidžia jums pabūti kartu. Rodydami įvairius daiktus, mokote vaiką suvokti erdvę, gerinti regėjimo jgūdžius.

◆ Patenkinkite vaiko poreikį viską člupinėti – raginkite jį liesti reikšmingas knygutes, kuriose paveikslėliai ir formos pagaminti iš skirtingų medžiagų.

10–12 mėnesių

Artėjant pirmajam vaikučio gimtadieniui, stebėsitės neįtikėtinais pokyčiais. Mažylis tapo nepakartojama asmenybe, kupina įvairiausių jausmų, tvirtai žinanti savo vietą šeimoje.

pagrindinės gairės

- ◆ mažylis stovi nelaikomas ir net žengia kelis žingsnius
- ◆ valgo rankytėje laikomą maistą
- ◆ bando kartoti žodžius
- ◆ lengvai randa paslėptus daiktus
- ◆ supranta nesudėtingus prašymus

fizinė raida

Tokio amžiaus vaikų fiziniai gebėjimai labai skiriasi. Kai kurie jau kelias savaites šliaužioja, kiti vos pradeda.

Vaikas geriau išlaiko pusiausvyrą, sėdėdamas sugeba neparvirsdamas pasilenkti į šonus, ko nors siekdamas už nugaros apsisuka, todėl pats gali pasiimti daiktus.

Pirmieji žingsniai

Šio etapo pabaigoje vaikas jau žengia pirmuosius žingsnius. Tai tikrai jaudinanti akimirka. Keliaudamas aplink baldus, vaikas išmoko išlaikyti pusiausvyrą, todėl dabar pastovi nesilaikydamas, prisilaiko tik eidamas toliau. Žr. 262 p. ir įvertinkite, ar namuose saugu, jei mažylis griūtų. Iš pradžių vaikas paeina vos vieną du žingsnius ir griūva. Drąsinkite jį, kad vėl mėgintų. Greitai nueis vis toliau ir toliau. Siek tiek atitraukite baldus, kad vaikas įsidrąsintų, tačiau tegul viską daro savo tempu. Daugybė kūdikių pradeda vaikščioti 13 ar 14 mėnesių, o kiti net pusantrų metų. Nesijaudinkite, jei jūsiškis viską daro lėčiau, kol visa kita raida normali. Jei kas nors kelia nerimą, pasitarkite su gydytoju.

Pats valgo

Jūsų kūdikis jau daug geriau koordinuoja rankų judesius, jie tikslesni, todėl geriau sekasi valgyti iš rankutės. Sunkiau išmokti valgyti šaukštu, nes tam reikia sudėtingos rankų ir akių koordinacijos bei raumenų valdymo. Tačiau mažylis jau moka sukiooti rankytes, todėl lengviau įsideda valgio į burną, nors dar labai pritrupina. Skatinkite, kad vaikas valgytų pats, nes kartais nevalgo penimas kito žmogaus,



todėl reikia, kad jis taptų nepriklausomas nuo jūsų. Tačiau, kita vertus, dar per anksti viską patikėti jam pačiam. Nors vaikas noriai pradeda valgyti, greitai pavargsta, ir jūs turėsite įsikišti, kad jis pasisorintų.



Mėtymas

Mėgstamiausia vaiko veikla ta pati – tyrinėti daiktus, bet dabar jis jau nebesikiša visko į burną. Jam svarbiau liesti daiktą, todėl vis dažniau viską čiupinėja. Mėgina paimti daugiau negu vieną daiktą, pavyzdžiui, dvi kalades. Iš pradžių jam sunku, vis išmeta tai vieną, tai abi. Suvokęs, kaip mesti, kūdikis džiaugsmingai viską svaido.

nauji įgūdžiai

Jūs ir jūsų vaikas jau gerai vienas kitą suprantate, sparčiau vystosi jo supratimas apie supantį pasaulį.

Galbūt mažylis dar nedaug pasako, bet vis daugiau supranta žmonių kalbą. Jis jau supranta nesudėtingus klausimus, pavyzdžiui, paklaustas: „Kur tavo puodukas?“, tikriausiai parodys pirštuku ar pažiūrės į tą pusę. Jei paklausite: „Ar nori gerti?“, jis šypsis ir sieks puodelio.

Jei vaikas turi vyresnių brolių ar sesučių, jiems taip pat smagu, nes jau pradeda suprasti, ką mažylis nori pasakyti.

Kai kurie vaikai iki pirmojo gimtadienio taria kelis žodžius, tačiau jį supranta tik artimiausi šeimos nariai. Po kelių savaičių vaikas išmoks daugiau žodžių. Tai normalu.

Sąvokų supratimas

Lavejant vaiko protiniams sugebėjimams, pastebėsite, kad jis geriau suvokia aplinkinį pasaulį. Pamatęs paveikslėlyje šunį, tikriausiai sieja jį su senelio šunimi ar matytu parke ir pradeda suvokti, kad nors visi šunys skirtingi, vis tiek yra šunys.

Vaikas jau supranta priešybes. Jūsų padedamas jis supras, kuo skiriasi sausas ir šlapias, karštas ir šaltas, didelis ir mažas, lauke ir viduje.

Daiktų ir įvykių ryšys

Vaikas jau gerai supranta priežastį ir padarinį: žino, kas bus, kai ims daužyti būgną (triukšmas) ar numes kaladėlę (tikriausiai jūs ją pakelsite).

Vaikas pradeda sieti daiktus su jų paskirtimi. Pavyzdžiui, prisideda prie ausies žaislinio telefono ragelį, taip kaip jūs – tikro, vonioje pasiima kempinę ir prausiasi. Tai svarbus žingsnis į priekį, nes pradėjęs kalbėti vaikas sieja žodį su daiktu, apie kurį nori kalbėti.

Susikaupimas ir atmintis

Pastebėsite, kad vaikas sugeba klausytis trumpų pasakojimų – iš dalies todėl, kad dabar jis jus supranta ir sugeba ilgiau susikaupiti. Tobulėjanti atmintis ir pracinės įvykiai veikia vaiko veiksmus ir elgesį. Pastebėsite, kaip jis mėgsta griauti įprastus ritualus – šliaužia tolyn, kai norite nešti į vonią ar apvilkti striukę. Jis žino, kas bus toliau, ir nori pajuokauti.



Jam patinka knygutės

Kai vaikas sugebės ilgiau susikaupiti, pradės klausytis pasakų. Išmokęs džiaugtis knygutėmis, pamėgs jas visam gyvenimui.