

# Vaikų ir mamų auginimo naujienos

Kiekvienam vaikui – po gerą pradžią nuo pačios pradžios. 2016.

Visa svarbi informacija, kad jūsų pradžia su vaiku būtų pati sėkmingiausia



Iki gimimo iščiose vaikai gyvena gana saugų ir ramų gyvenimą.

**Gimimas sukrečia** ne tik mamą, bet ir vaiką – vaikas patenka į visai naują aplinką, kurioje daug šviesos, skardūs garsai, keisti prisilietimai. Pasirūpinkite kuo jaukesne aplinka vaikui, kad šis perėjimas į išorinį pasaulį būtų kuo švelnesnis. Atribokite skardžius ir stiprius garsus, švelninkite šviesą (tinka rausva spalva, primena iščias), supkite vaiką į apklotą, glauskite prie savęs, raminkite balsu. Ramesnės pirmosios valandos, dienos padeda vėliau lengviau nurimti, pasitikėti kitais, matyti pasaulį kaip saugų ir priimantį.

**Bendravimas** – tai pagrindinė veikla, kurios metu smarkiai auga ir baigia vystytis naujagimio smegenys, šios gimimo metu dar nebūna iki galo susiformavę. Vaikai gimsta gebėdami mėgdžioti suaugusiuosius. Jiems įdomiausia žiūrėti į veidus: stebi veido judesius, mimikas, emocines išraiškas. Iš to stebėjimo susidaro smegenų jungtys įgalinančios tai pamėgdžioti. Tai mechanizmai, svarbūs kalbėjimui. Kuo daugiau vaikas matys suaugusiųjų veidus (pradžioje jie turi būti gana arti – per 20 cm), tuo lengviau išmoks kalbėti.

Naujagimiams nereikia žaislų. Svarbiau, kad jie nuolat jaustų suaugusiojo kūno artumą, girdėtų balsą, matytų veidą. Gerai yra kuo daugiau **nešioti** kūdikius su paprastomis nešynėmis\* (pvz., Mei-tai, vaikjuoste, slingu, nešioti veidu į suaugusįjį, suriestomis kojomis), kurios, priešingai vežimėliams, pasirūpina mamos ar tėčio ir vaiko **artumu**, užtikrinančiu kuo geresnį vaiko smegenų lavėjimą.

Užsiimkite malonia veikla – kūdikio **stebėjimu**. Taip išmoksite **suprasti**, kada jūsų vaikas alkanas, kada nori miego, kuomet nori su jumis pabendrauti, o kada – pabūti vienumoje. Atliepiamas į naujagimio, kūdikio poreikius – vienas esminių mamos gebėjimų. Lengviau gyventi su vaiku, kai atliepiam vaiko poreikius, tuo pačiu užsitikrinam ir gerą ryšį su vaiku.

Tyrimai atskleidė, kad kuo ilgiau **maitinsite** vaiką krūtimi, tuo užaugęs vaikas turės didesnę intelekto koeficientą. Tai gali būti susiję ne tik su gaunamomis labai svarbiomis maistinėmis medžiagomis, bet ir su bendravimu maitinimo metu – kūnų kontaktu, žodžiais, artumu, akių žvilgsniu, šypsenomis, ramybe.

Vaikai, su kuriais pirmuosius trejus gyvenimo metus suaugę daugiau kalbėjo, kurie girdėjo daugiau jiems sakomų **žodžių**, nuėję į mokyklą rodė geresnius mokymosi rezultatus, labiau domėjosi mokslais. Geriausia su vaikais kalbėti džiugiai ramiu tonu, pasakoti, kas vyksta, kaip mama ar vaikas jaučiasi, ką mama ar tėtis daro ar ruošiasi daryti.

**Dainavimas** vaikus veikia raminamai ir ramina net geriau negu kalbėjimas. Mamos balsas, pamėgtas dar iščiose, kartu su melodija išjudina visas smegenis, jas augina ir kartu ramina.

Jei vaikystėje vaikai nuolat jautė **tėvų meilę**, kuri buvo rodoma nepriklausomai nuo vaiko elgesio, tėvų nuotaikos ar gyvenimo aplinkybių, tai išaugę tokie vaikai sėkmingiau tvarkėsi su sunkumais, lengviau priimdavo sunkumus ir problemas, lengviau juos įveikdavo. Vaikams svarbu, kad tėvų meilė būtų besąlygiška, visaapimanti ir nuolatinė.

Vaikai 9 mėnesius praleidžia mamos iščiose, jausdami vandens, kūno artumą, girdėdami mamos kūno garsus, jos balsą. Gera pradžia – kai ta **ramybė** tęsiasi ir po gimimo. Kai mama dažnai glaudžia vaiką, laiko ant savo kūno, kalba ramiu balsu, miega šalia, kai naujagimis gali girdėti mamos širdies tukšėjimą – tai padeda nurimti.

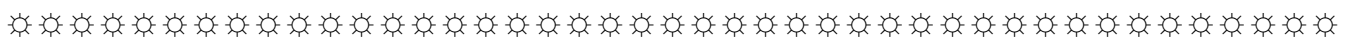
**Migdyti** kūdikį bus paprasčiau, jei kartu eis miegoti ir suaugęs. Tuo tarpo kai vaiką migdantis suaugęs mąsto, kaip greičiau eiti tvarkyti reikalus, kūdikius užmigdyti žymiai sunkiau. Ramybė vaikams persiduoda nuo ramaus suaugusiojo. Svarbu vaikus migdyti tuomet, kai jie rodo ženklus (žiovauja, nurimsta, akys spokso), kad nori miego. Migdant padeda ritualai – ta pati daina, rami pasaka, sūpavimas, vaiko susukimas į antklodę (jei vaikas migdomas rankose, taip lengviau padėti vaiką nepažadinus), priglaudimas prie savo kūno, prietema.

Jei kūdikis atsibunda **naktį**, raminti geriausia tyliai, kalbėti labai mažai, daryti tik tai, kas būtina – nuraminti, pakeisti sauskelnes, jei rodo alkio ženklus – pamaitinti. Kai naktį kūdikis ima bruzdėti – geriau kiek palaukti ir suteikti pačiam kūdikiui galimybę nurimti. Jei nepavyksta pačiam, tuomet ramina tėvai. Padedant vaikams nurimti, po kiek laiko vaikai išmoksta sujungti miego fazes, nebeatsibunda kiekvieną kartą joms keičiantis. Ir tėvai gali gerai išsimiegoti.

Gimus vaikui labai svarbūs yra visų – vaiko, mamos, tėčio **potreikiai**. Pavargusi, alkana, pikta mama negali tinkamai pasirūpinti vaiku. Svarbu, kad ir mama, ir tėtis jaustųsi saugūs ir mylimi, gautų vienas kito dėmesio, būtų laimingi. Svarbu prisilietimai, apsikabinimai ir asmeninis dėmesys vienas kitam tiesiogiai, ne tik per vaiką, romantiškos akimirkos, kaip patirtos iki vaiko.

Kad vaikai augtų ramūs, svarbiausia yra mamos ir tėčio bei kitų aplinkinių suaugusiųjų **vidinė ramybė**. Verta skirti laiko ir pastangų šiai vidinei ramybei palaikyti. Tinka paprasti malonumai – pabuvimas tyloje ir vienumoje, pabuvimas gamtoje, maudymasis, arbatos gėrimas, meditacija, rami mankšta, miegas kartu su vaiku, ypač naujagimiu, ramūs pokalbiai. Sudarykite vienas kitam sąlygas pailsėti. Jūsų vidinė ramybė – didžiausia jūsų namų vertybė.

Kuo daugiau džiaugsmo ir laimės jūsų gyvenime, tuo jis bus pilnesnis ir turtingesnis. Atraskite laimę mažuose dalykėliuose ir užpildykite džiaugsmu savo dienas. **Laimė ir džiaugsmas** augina ir mamas, ir vaikus. Sėkmės kuriant ryšį su vaiku. Šis ryšys lydės jus visą gyvenimą, bus atrama ir jums, ir vaikui. Jei kyla sunkumų – nebūkite vieni, kreipkitės pagalbos – kartais jos reikia tiek nedaug.



\* paprastos nėšinės įgalina nešioti ir labai mažus kūdikius – juos reikia nešioti susirietusius, priglaustomis kojomis. Tokias nėšines lengva pasisiūti, pasidaryti iš didelės skaros arba išsigyti. Daugiau apie nėšines [www.GeraMama.lt](http://www.GeraMama.lt)