

Tagad arī mūsu lasītājiem reizi mēnesī ir iespēja uzzināt ko vairāk par aktuālām tēmām bērnu attīstībā un audzināšanā.



# Mans mazulis

## PRAKTISKS PADOMS

### Cīņa pret pilošiem deguniem

Inita Fedko

Ziemas beigās nereti nākas meklēt kabatas lakatiņus un deguna pilienus, lai ārstētu saaukstēšanos. Lai slimība nepiemeklētu ne vecākus, ne bērnus, daktare Baiba Gerharde stāsta, kas jā-dara imunitātes nostiprināšanai.

Imunitāte ir organisma spēja pretoties ārējās vides nelabvēlīgiem apstākļiem. Mūsdienās cilvēkiem tā ir vājāka nekā agrāk. Par imūndeficītu liecina biežas herpes vīrusu infekcijas, kārpas. Imunitāti pazemina stress, negatīvi pārdzīvojumi, labu attiecību trūkums ģimenē un slimības, smēķēšana un radiācija. Bērniem imunitāte sāk veidoties no triju mēnešu vecuma — pilnībā tā izveidojas līdz septiņiem — desmit gadiem. Ko darīt, lai slimība nepiemeklētu?

• Vecākiem bērnam jānodrošina drošības izjūta, ticība un pārliecība, ka viss ir

un būs labi — bērni, kuriem kāds no vecākiem aizbrauc peļņā uz ārzemēm, bērni, kuriem vecāki izšķiras, bieži vien sāk vairāk slimot. Izmeklējumi neko neatklāj, bet bērns sūdzas par sāpēm vēderā, galvā.

• Jābūt mierīgiem, jādama labas domas, daudz jāsmejas.

• Jāēd veselīga un sabalansēta pārtika. Katru dienu jāēd svaigi dārzeņi un augļi. Bērnam obligāti jāēd brokastis.

• Pietiekamā daudzumā jāuzņem C vitamīns, arī selēns. C vitamīns uzlabo vielmaiņu, piedalās nervu sistēmas darbībā, nostiprina organisma aizsargspējas — jāēd dzērvenes, citroni, cidonijas, smiltsērķšķi, āboli. Dzērvenes nedrīkst karsēt, jo tad C vitamīns noārdās.

• Uzturā jālieto ķiploki — tie neitralizē baktērijas, stiprina imunitāti, uzlabo vielmaiņu, iedarbojas uz mikroorganismiem, kas kļuvuši nejutīgi pret dažādiem

medikamentiem. Mazuļiem var likt kaklā no ķiplokiem savērtas kremlītes, karināt tos pie gultiņas.

• Jāēd auzu, rīsu un griķu putras — tajās ir selēns, kas paaugstina imūnaizsardzību.

• Jālieto ehinācija — tai ir fitoterapeitiska iedarbība uz imūnsūnām.

• Nedrīkst aizmirst bišu produktus — medu, ziedputekšņus — tie ir pretiekaisuma līdzekļi. Jābūt uzmanīgiem tiem bērniem, kuri ir alergiski. Ja tādu problēmu nav, mazā daudzumā var lietot bērniņš no pusgada vecuma. Tomēr medu nedrīkst karsēt, likt verdošā ūdenī — jāpagaida, līdz dzēriens atdzīšs.

• Jādzer bērzu sulas, dažādas zaļu tējās.

• Jāveic fiziskās aktivitātes, daudz jāuzturas svaigā gaisā, jānodrošina bērnam ūdens peldes, pietiekami ilgs miegs. ■

## Konkursiņš — Fotomirklis mazuļa dzīvē



Mazais Rinalds nespēj slēpt sajūsmu par sēdēšanu uz podiņa. Albuma foto

## DALĀMIES PIEREDZĒ

### Bērns — tā ir atbildība abiem vecākiem

Inita Fedko

Kā ir būt jaunajai māmiņai un jaunajam tētim, zina tikai tie, kas to piedzīvojuši. Savā pieredzē dalās Anna un Vadims — divas ģimenes, divi dažādi stāsti.

«Kad uzzināju, ka esmu stāvoklī, biju šokā. Uztraucos, domāju, kā varēšu audzināt mazuli. Vēlāk nomierinājos un sapratu, ka viss būs kārtībā.» stāsta Anna. Pūšis, no kura viņa palika stāvoklī, gribēja, lai meitene taisa abortu. Tomēr viņa atteicās, lai gan Annai bija tikai 17 gadu. Šī lēmuma pieņemšanā daudz palīdzēja arī ģimenes un apkārtnes atbalsts. Jautāta par grūtibām, meitene atteicās, ka tādu nav bijis — vienīgi nācies pamest mācības. Arī dzemdību procesā nekādu sarežģījumu nebija — Anna ir spēcīga, vesela sieviete. Tagad viņas dēliņam Silvestram ir jau gads un trīs mēneši. «Iesākumā bija grūti noticēt, ka tas ir mans mazulis, tomēr ar laiku viss nokārtojās. Vairāk sāku domāt, kā ietaupīt naudu, lai varētu ar visu nepieciešamo nodrošināt bērniņu. Arī tagad domāju, kur atrast darbu, jo pašlaik dzīvojam no bērna pabalsta, kā arī strādāju simts latu stipendiātos. Bērna tēvs aizbrauca prom un nelielas nezinis par mani un dēliņu. Esmu viņam daudz reizi zvānījusi, bet viņam tas neinteresē. Viņš izturas ļoti vienaldzīgi — it kā mūsu nemaz nebūtu, necenšas nekā palīdzēt. Kad prasu par naudu, kas ir vajadzīga bērniņam, viņš atbild — nav, ko man tagad darīt? Sākumā bija smagi, bet pēc tam pieradu.» pieredzē dalās jaunā māmiņa. Gan ar padomu, gan materiālām lietām palīdz dēliņa omītes. Visu nepieciešamo mazulim iegādājās Silvestra tēva māte — viņa arī turpina atbalstīt. Pati Anna to cenšas uztvert vienkārši — uzskata, ka Silvestra tēvs īpaši gudrs cilvēks nav. Tāpat viņa vēl ne reizi nav nožēlojusi, ka paturēja bērnu — tieši otrādi — zina, ka nožēlotu, ja būtu izvēlējusies abortu. «Kad

Silvestrs paaugsties, noteikti pastāstīšu par viņa tēvu — lai zina, cik dumji viņš ir rīkojies. Pat ja mūsu attiecības kas mainītos, tāpat dēlam izstāstītu, kā viņa tēvs ir darījis,» saka Anna. Par jaunām attiecībām sieviete vēl nav domājusi. Pagaidām uz laiku nākas atlikt arī domu par mācīšanos, jo ir jāstrādā, lai uzturētu dēliņu.

Vadims ar Unu pavisam nesen sagaidīja pirmdzimto meitiņu Samantu — mazulītei tagad ir nedaudz vairāk par mēnesi. Lai arī Vadims gluži pusaudzis vairs nav — jauniešiem ir 23 gadi — uzzinot, ka būs tēvs, bijis ļoti pārsteigts. Viņš atzīst, ka nejutās gatavs tēva lomai, prātā visu laiku tika pārcilāti iespējamie varianti, kā būs, kad mazais ieradīsies pasaulē. Sākumā prātā pavīdēja doma, ka mazuli tomēr laikam negrib. Taču, kad Samanta piedzima, šaubas vairs Vadimu nemocīja — meitiņa ir milēta un gaidīta.

«Draudzeni centos atbalstīt gan morāli, gan fiziski. Arī ārstus vienmēr apmeklējam kopā, uz ultrasonogrāfijām gājām abi. Šajos deviņos mēnešos mazulim sarūpējām visu nepieciešamo, lasījām daudz literatūru par jaundzimušajiem un viņu vajadzībām. Mazulim gandrīz visu nepieciešamo dabūjam no radiem un paziņām. Nav nozīmes pirkt visu no jauna — tāpat ātri paliks par mazu un vairs nederēs,» par gatavošanos ģimenes pieaugumam stāsta Vadims. Viņš atzīst, ka, meitai piedzimstot, tomēr bijis grūtāk, nekā sākumā viņš bija iztēlojis. Nu vairs nav iespējas atpūsties, kad vien gribas, arī izgulēties nav īsti laika, jo meitiņa naktīs mostas un raud. Vadims nav no tiem tēviem, kas visas rūpes par bērniņu uzkrāj mātei. «Kad esmu mājās, iesaistos it visā — barošanā, autiņbikšīšu mainīšanā, vannošānā, ģērbsānā. Jāatzīst, ka naktī gan visu darāmo atstāju māmiņas ziņā,» saka jaunais tēvs. Par grūtāko viņš uzskata meitiņas vajadzību un vēlmiņu izprašanu. ■

## SPECIĀLISTA VIEDOKLIS

### Jauna un nedroša, bet tomēr māte

Inita Fedko

**Psihologei Intai Poudžiunai ikdienā nākas strādāt ar jaunām meitenēm, kas palikušas vienas ar bērniņiem.**

— Pirms gadsimta jautājums, kad meitene emocionāli ir gatava bērnam, nemaz nebūtu parādījies. Tad svarīgi bija, kad cilvēks fiziski ir gatavs radīt un dzemdēt bērnu. Tad dzimta un ģimene ietvēra vismaz trīs paaudzes. Tās bija emocionāli, sociāli un juridiski gatavas pieņemt bērnu un palīdzēt jaunajiem vecākiem. Zināja, kā atbalstīt, kā visu nokārtot. Tur, kur ar dzimtu viss bija kārtībā, dzemdēt varēja arī ļoti jauna sieviete. Agrāk gadījums, kad tēvs neuzņemas atbildību par bērnu, bija nenormāla situācija.

— **Kā situācija ir mainījusies mūsdienās?**

— Pasaulē viss iet greizi. Jaunā māmiņa tik tiešām var palikt viena. Tas raksturo sabiedrību, apkārtnes cilvēkus, valsts institūcijas. Tieši valsts institūcijām ir jāuzņemas mammas loma šādā gadījumā, tās nedrīkst būt tikai sociālās aprūpētājas. Kaut vai sagādājot cilvēku, kas ir gatavs šādu lomu uzņemties. Latvijā ir vairākas nevalstiskās organizācijas, kas to dara, — «Pakāpieni» un «Mārtiņmāja».

— **Kad sieviete ir emocionāli gatava uzņemties mammas lomu?**

— Tas ir jautājums par atbildības uzņemšanos, sociālo briedumu un spēju mīlēt. Jaunas meitenes uzskatītu tuvas attiecības, jo ļoti, ļoti pietrūkst atbalsta, siltuma, drošības un pieņemšanas. Visas šīs emocijas bērnam vajadzētu nodrošināt vecākiem, pieaugušajiem — draugiem. Bērns, kurš to ir pietiekami saņēmis, nelietos seksualitāti šādu emociju iegūšanai. Divi cilvēki, kas meklē atbalstu un siltumu, bet nav spējīgi to dot, radot bērnu, nespēs visas šīs izjūtas sniegt bērnam.

— **Kā rīkoties, lai kaitējums mazulim būtu pēc iespējas mazāks?**

— Sieviete ir divas iespējas — vai nu taisīt abortu, vai pateikt savām bailēm, lai pagaida, un dzemdēt, uzņem-

ties atbildību. Vīrietim ir vēl viena iespēja — aizbēgt, jo viņam bērns nav miesā. Ja tā notiek, tad sievietei zūd ilūzija — kāds šai pasaulē uzņemas atbildību, sniedz drošību. Tas ir kā kritiens atpakaļ bedrē, no kuras tikko bija tikts ārā. Tāpēc grūtniecība tiek izdzīvota ar bailēm, dusmām, skumjām, zaudējuma izjūtu, nedrošību par nākotni, kā arī parādās bailes no dzemdību sāpēm. Ja sieviete ir emocionāli spējīga grūtniecību pieņemt, tad klāt nāk bailes par bērniņu. Ja mātei ir jāēd daudz spēka emocionālai izdzīvošanai, tad spēka bērna attīstīšanai viņas ķermenī paliek mazāk. Raksturīgas ir priekšlaicīgas dzemdības, arī spontānais aborts. Organisms izstrādā papildus hormonus, kas vajadzīgi aktivitātei, ja trauksmes radītās bailes būs patiesas — tad sievietei jābūt gatavai rīkoties. Ja grūtniecības laikā netiek apmierinātas emocionālās izjūtas, tad var *nobrukt* psihe. Lai tas nenotiktu, ir dažādi aizsargmehānismi. Viens no tiem ir nejust. Attālināties no savām izjūtām, vajadzībām, nedomāt par to. Nejusto mamma nesaprātis bērniņa vajadzības. Saka — sievietei mātes instinkts ir dabisks. Tā gluži nav. Mātes loma ir iemācīta, iegūta meitenes pirmajos trijos dzīves gados. Tā aprūpe, ko meitene ir saņēmusi no savas mammas, ir pamats tam, kā viņa spēs aprūpēt savu bērniņu. Ja pirmā pieredze ir negatīva, kas diemžēl ir bieža parādība mūsu sabiedrībā, tad viņai būs jāiemācās tas, ko viņa nav apguvusi neapzinātā limenī ar savu pieredzi. Tas prasīs daudz vairāk laika, intensīvu mācīšanos, nevis tikai vienu vecmātes apmeklējumu slimnīcā vai ārsta vizīti reizi mēnesī. Tas viss attiecas arī uz vīriešiem. Ir tikai viena atšķirība — vīrietim ir iespēja aizmukt. Tādēļ, uzzinot, ka meitene ir stāvoklī, vismaz vienu minūti vajadzētu turēt muti ciet un visu kārtīgi apdomāt. Lēmumu nevajag sasteigt.

— **Ja vīrietis ir pametis sievieti ar mazu bērniņu, vai ir iespēja, ka viņa tomēr jutīsies labi?**

— Jā, ja sieviete šajā laikā saņem piemērotu palīdzību. Tai ir jābūt ma-

teriālai, sociālai un juridiskai. Daudz ko dod, ja jaunajai sievietei ir gudra mamma — mātes bērnu dēļ var izdarīt ļoti daudz. Tomēr jābūt papildu sociālajai aprūpei, lai kaut daļēji kāds uzņemtos atbildību, kas bija jādara vīrietim. Kaut vai laikus paternitātes noteikšana, uzturlīdzekļu pieteikšana. Meitenei vajadzētu būt drošai, ka to kāds izdarīs neatkarīgi no viņas. Parasti ir vairāki cilvēki, kas var palīdzēt — kuri tie ir, jāsaprot pašai. Ja neviena tuvumā nav, tad ir vajadzīga profesionāla palīdzība. Ja meitene ir nepilngadīga, tad palīdzību var saņemt valsts programmā «Rehabilitācija bērnam, kas cietis no prettiesiskām darbībām» — lai cik dīvaini tas arī izklausītos šādā situācijā. Ir nepieciešama psihologa konsultācija, jo zaudējums ir jāpārdzīvo, no neveiksmīgām attiecībām jāatvadās. Ar jaunu attiecību veidošanu nevajadzētu steigties. Ir reizes, kad to var darīt: ja tiešām istā mīlestība atnāk pēc lielās kļūdas. Tomēr tad vīrietim jāspēj uzņemties atbildību par sievietes bērniņu. Var pieņemt draudzību un palīdzību, tomēr jāsaprot, ka tas neuzliek pienākumu veidot partnerattiecības. Ja vīrietis jutīs beznosacījuma mīlestību pret jauno māmiņu, tad viņš spēs pagaidīt brīdi, kad viņa būs gatava jaunām attiecībām.

— **Kāda ir reālā situācija, ar ko jūs saskaraties ikdienas darbā?**

— Nav neviena cilvēka, kas, pārļūkojot savu paziņu loku, neatrastu sievieti, kas gaida bērniņu, bet kura bioloģiskais tēvs ir aizmucis. Vairums no šīm sievietēm agri vai vēl sakārto savu dzīvi. Vai nu izveido jaunas partnerattiecības, vai nu atrod kādu citu atbalstu. Ir gadījumi, kad jaunās attiecības ir neveiksmīgas, sieviete nespēj būt laba mamma savam bērniņam. Situācijas ir dažādas — no apbrīnojami talantīgām jaunām sievietēm, kuras, nav saprotams no kurienes, rod mātes gudrību, līdz jaunām meitenēm, kuras ir pilnīgi nespējīgas uzņemties mātes lomu. Tas liecina par emocionālā un sociālā brieduma trūkumu. Reizēm situāciju izdodas vērst par labu, reizēm ne. ■