



INFORMATĪVAIS MATERIĀLS PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN
PROFILAKSES PROGRAMMAI GRŪTNIECĒM UN TOPOŠAJIEM/JAUNAJIEM VECĀKIEM

Es, mēs un mūsu mazulis

Emocionālie izaicinājumi un risinājumi
topošajiem un jaunajiem vecākiem

MATERIĀLU SAGATAVOJA LATVIJAS REPUBLIKAS VESELĪBAS MINISTRIJA UN SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS SADARBĪBĀ AR EKSPERTU GRUPU ŠĀDĀ SASTĀVĀ:

psihiatre Liena Lapiņa, ārste psihoterapeite Gunta Andžāne, ginekoloģe un dzemdību speciāliste Ieva Briedīte, pediatre un ģimenes ārste Daina Lustika, fizioterapeite Zane Rožkalne, klīniskā psiholoģe Kristīne Dūdiņa, mākslas terapeite, supervizore ar doktora grādu psiholoģijā Kristīne Vende-Kotova.

Rīgā, 2020.gadā

Programmu īsteno un finansē Veselības ministrija Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Pārpublicēšanas gadījumā atsauce uz Latvijas Republikas Veselības ministriju, Slimību profilakses un kontroles centru un programmu “Es, mēs un mūsu mazulis. Emocionālie izaicinājumi un risinājumi topošiem un jaunajiem vecākiem” obligāta.

© Veselības ministrija

SATURS

IEVADS	5
1. PSIHOEMOCIONĀLĀ VESELĪBA GRŪTNIECĪBAS UN PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ	6
1.1. Labu psihisko veselību raksturo:	6
1.2. Psihiskās veselības traucējumi:	6
1.3. Ieteikumi vecākiem, kā rūpēties par sevi un uzlabot savu psihisko veselību	7
1.4. Ieteikumi, kā palīdzēt tuviniekam, kurš cieš no psihoemocionālām grūtībām	8
1.5. Palīdzības saņemšanas iespējas	9
1.6. Fiziskā aktivitāte grūtniecības laikā un tās ietekme uz psihoemocionālo veselību	9
1.7. Mīti un patiesība par grūtniecību	11
2. DZEMDĪBAS UN PSIHOEMOCIONĀLĀ VESELĪBA PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ	13
2.1. Fiziskā aktivitāte un psihoemocionālā veselība pēcdzemdību periodā	14
3. PSIHOEMOCIONĀLĀ VIDE ĢIMENĒ – IZAICINĀJUMI UN RISINĀJUMI TOPOŠAJIEM UN JAUNAJIEM VECĀKIEM	15
3.1. Veselīgu attiecību veidošana ģimenē	15
3.2. Izaicinājumi topošajiem vecākiem	16
3.3. Vai ideāli atbilst realitātei?	17
4. PSIHOEMOCIONĀLĀ AUDZINĀŠANA BĒRNA PIRMAJOS 12 DZĪVES MĒNEŠOS	18
5. PSIHOEMOCIONĀLĀ AUDZINĀŠANA BĒRNIEM NO 1 LĪDZ 3 GADU VECUMAM	22
TERMINUS SKAIDROJŠĀ VĀRDNĪCA	26
LITERATŪRAS SARAKSTS	27



IEVADS

“Spogulīt, spogulīt, saki man, kā!”, tieši šādi katrs mazulis lūkojas savas māmiņas un tēta acīs, sejā, vērojot mīmiku, žestus, kustības, klausoties balss tembrā, skaņās, un, pieskaroties saviem mīļajiem, veido priekšstatu par sevi, par savu ES. Kā spoguļot? No pirmās savas dzīves dienas.

Caur redzi, ožu, garšu, dzirdi un pieskārienu vecāki audzina un izglīto savu bērniņu psihoemocionāli. Pirms vēl bērns sēdēs, velsies, rāpos, stāvēs, lalinās, ies, skries, pirmo reizi pateiks “mamma” un “tētis”, māmiņai un tētim ir svarīgi sarūpēt sev zināšanas, prasmes un drosmi. Svarīgs ikdienas darbs, uzzināt no dienas dienā visas savas turpmākās dzīves izjūtu, lai spētu iedot to savam bērnam kā emociju “ceļa maizīti”.

Vecāki ir kā māju pamati, kā kokiem saknes, kas ir drošas, zinošas, prasmīgas un veselas, lai bērns justos gaidīts, mīlēts un aprūpēts.

Pirms alfabēta un reizrēķina pastāsti, parādi, atspoguļo bērnam viņa sajūtas - prieku, dusmas, kaunu, vainu, bailes, un pat skumjas. Esiet blakus un tulkojiet bērna sajūtas, jo tieši šīs prasmes nekur un neviens cits viņam, visticamāk, neiemācīs!

Papūlies un vēlāk kopā ar bērnu priecāsit par dzīvi, attiecībām un kopā būšanu!

“Nāc, papūtīšu, lai nesāp!”, tā mamma aicina, kad sāp rociņa vai ceļgals. Dvēseli dziedēt ar papūšanu nevarēs. Esiet modri un emocionāli inteligenti jau pašā sākumā, kad kopā ar bērniņu piedzimst dvēselīte, kura alkst līdzināties saviem vecākiem, kuri viņus mīl.

Tikai laimīgiem vecākiem ir laimīgi bērni!

Gunta Andžāne, ārste psihoterapeite,

Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociācijas prezidente,
programmas “Es, mēs un mūsu mazulis” līdzautore

1. PSIHOEMOCIONĀLĀ VESELĪBA GRŪTNIECĪBAS UN PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ¹

Psihoemocionālā veselība nozīmē vispārēju psiholoģisku labsajūtu, ko raksturo pozitīva attieksme pret sevi un apkārtējiem cilvēkiem, spēja tikt galā ar emocijām un prasme risināt sadzīvīskās problēmas.

Neviens nejūtas laimīgs visu laiku. Dzīve ir pārmaiņu un izaicinājumu pārpilna. Tie ietekmē mūs pašus, tuviniekus un var izmainīt mūsu noskaņojumu un labsajūtu. Ir normāli īslaicīgi justies nomāktam, skumjam, satrauktam un dusmīgam – šīs emocijas palīdz pārvarēt dzīves izaicinājumus.

Mazuļa ienākšana ģimenē ir nozīmīgu pārmaiņu laiks, kas jaunaļiem vecākiem var izraisīt spēcīgas, mainīgas un pat pretrunīgas emocijas. Svarīgi ir prast atšķirt normālas reakcijas uz ikdienišķiem izaicinājumiem no nopietnāku psihiskās veselības traucējumu izpausmēm un situācijām, kad jāvērsas pēc palīdzības pie speciālista.

1.1. LABU PSIHISKO VESELĪBU RAKSTURO:

- Vispārēja apmierinātības sajūta
- Enerģija un vēlme dzīvot
- Apmierinātība ar attiecībām un spēja just saikni ar apkārtējiem
- Spēja tikt galā ar stresu un negatīvām emocijām pozitīvā veidā
- Līdzsvars starp darbu un atpūtu
- Apmierinātība ar sevi

1.2. PSIHISKĀS VESELĪBAS TRAUCĒJUMI:

- 10 – 20% māmiņu cieš no nozīmīgiem psihiskās veselības traucējumiem grūtniecības laikā vai gada laikā pēc dzemdībām
- Psihiskās veselības traucējumi (piemēram, depresija, trauksme) var skart arī topošos un jaunos tēvus

- Atšķirīgi simptomi un smaguma pakāpe
- Depresija un trauksme grūtniecības vai pēcdzemdību periodā, pēcdzemdību skumjas, psihoze, pēctraumatiskais stresa sindroms
- Neatpazīti un neārstēti psihiskās veselības traucējumi rada ciešanas jaunajai māmiņai un visai ģimenei, kā arī nelabvēlīgi ietekmē mazuļa attīstību
- Saņemot pareizo palīdzību – ir iespējams atveseļoties, tādēļ svarīgi laikus vērsties pie ģimenes ārsta vai psihiskās veselības speciālista (psihiatra, psihoterapeita).

1.3. IETEIKUMI VECĀKIEM, KĀ RŪPĒTIES PAR SEVI UN UZLABOT SAVU PSIHISKO VESELĪBU

(ja pamanītas pirmās psihiskās veselības pasliktināšanās pazīmes)

<p>Aprunājies ar kādu (partneri, citu ģimenes locekli, citiem jaunajiem vecākiem, psihologu, psihoterapeitu vai psihiatru), lūdz palīdzību</p>	<p>Iespējams, sākotnēji būs grūti uzsākt sarunu un lūgt palīdzību. Var būt bail tikt atzītam par nepiemērotu vecāka lomai. Palīdzības lūgšana var šķist kā vājuma pazīme. Var būt bažas kļūt par nastu līdzcilvēkiem.</p> <p>Nekautrējies lūgt tuvo cilvēku palīdzību mājas darbu un iepirkumu veikšanā, bērna pieskaņā.</p> <p><u>Atceries:</u> palīdzības meklēšana nav vājuma vai sakāves pazīme, tā ir vēlama un aktīva pašpalīdzība.</p>
<p>Veido sociālos kontaktus</p>	<p>Attiecību veidošana ar apkārtējiem ir svarīga veselīgas un piepildītas dzīves daļa. Pozitīvi sociālie kontakti veicina labsajūtu un piederības sajūtu. Tie palīdz izveidot sociālā atbalsta tīklu. Ģimene un draugi var palīdzēt piepildīt jauno vecāku sociālās un emocionālās vajadzības.</p>
<p>Esi fiziski aktīvs</p>	<p>Fizisko aktivitāšu laikā izdalās endorfīni jeb “labsajūtas hormoni”, kas palīdz uzlabot garastāvokli un dod enerģiju, palīdz mazināt stresu, uzlabo atmiņu un miegu. Pastaiga kopā ar draugiem vienlaikus var būt arī lieliska iespēja uzturēt sociālos kontaktus.</p>
<p>Izmēģini kaut ko jaunu</p>	<p>Izmēģini kaut ko jaunu, ko iepriekš neesi darījis. Šādas aktivitātes palīdzēs uzlabot psihisko veselību.</p>
<p>Atvēli laiku sevi</p>	<p>Izbrīvē laiku saviem hobijiem un nodarbēm. Šajā laikā tas ir tikpat svarīgi kā tad, kad vēl nepildīji vecāku lomu.</p>

<p>Izgulies un regulāri paēd</p>	<p>Visiem jaunajiem vecākiem ir nepietiekams miega ilgums un izteikts laika trūkums. Tomēr ir vērts pacensties, lai nodrošinātu sev iespēju atpūsties. Ievēro miega higiēnu: vismaz stundu pirms gulētiešanas neskaties televizoru, nelieto datoru, telefonu vai kādu citu viedierīci. Centies ierobežot kofeīna patēriņu, jo tas pasliktina miega kvalitāti un var veicināt trauksmes sajūtu. Savukārt ēdienreižu izlaišana var sekmēt aizkaitināmību vai miegainību un nespēku.</p>
<p>Apgūsti relaksācijas tehnikas</p>	<p>Var palīdzēt joga, apzinātības metodes un mobilās lietotnes.</p>
<p>Izturies labi pret sevi</p>	<p>Centies nesalīdzināt sevi ar citiem. Nereti no malas var izskatīties, ka citi tiek galā labāk, tomēr atceries, ka ne vienmēr citu grūtības ir no malas redzamas.</p> <p>Atceries, ka sociālajos tīklos publicētā informācija ir dzīves “redīgētā versija” – <i>skaidrās</i> puses demonstrēšana, kas ne vienmēr saskan ar realitāti. Ideāli vecāki neeksistē. Turklāt nav nemaz jābūt ideālam, svarīgāk ir būt apmierinātam ar sevi.</p>

1.4. IETEIKUMI, KĀ PALĪDZĒT TUVINIEKAM, KURŠ CIEŠ NO PSIHOEMOCIONĀLĀM GRŪTĪBĀM

- Aprunājies, izklāsti savas bažas par tuvinieka veselības stāvokli;
- Saudzīgā veidā norādi uz novēroto uzvedību (pastāvīgu raudāšanu, biežiem dusmu uzplūdiem, nevēlēšanos doties ārpus mājas) un aicini tuvinieku dalīties savos pārdzīvojumos un izjūtās;
- Atgādini, ka tuvinieks nav vainīgs pie sliktās pašsajūtas – tas var notikt ar ikvienu no mums;
- Uzsver, ka vienmēr atbalstīsi un būsi blakus;
- Mudini apmeklēt ģimenes ārstu un, ja nepieciešams, psihoterapeitu, psihologu vai psihiatru;
- Paud neatlaidību, pat ja sākotnēji piedāvātā palīdzība tiek noraidīta. Ja situācija neuzlabojas, pēc laika uzsāc šo sarunu vēlreiz;
- Palīdzī nodrošināt attiecīgās ģimenes bērnu vajadzības un saimnieciskās nepieciešamības.

PROFESIONĀLA PALĪDZĪBA NEPIECIEŠAMA, JA:

- Negatīvās emocijas un slikta pašsajūta saglabājas ilgāk par divām nedēļām;

- Zudusi spēja priecāties par dzīvi, attiecībām un nodarbēm, kas iepriekš patika;
- Traucēta spēja funkcionēt un veikt ikdienas pienākumus, piemēram, pieskatīt mazuli, doties ārpus mājas, sagādāt nepieciešamās mājsaimniecības preces;
- Spēcīgas uzmācīgas domas, kas rada satraukumu.²

1.5. PALĪDZĪBAS SAŅEMŠANAS IESPĒJAS

Palīdzību psihiskās veselības traucējumu gadījumā topošie vai jaunie vecāki var saņemt:

- konsultējoties ar ģimenes ārstu, pediatru vai ginekologu, vecmāti;
- psiholoģisko palīdzību nodrošina krīžu un konsultāciju centrs “Skalbes” Rīgā;
- psiholoģisko un informatīvo atbalstu var sniegt dūlas (vairāk informācijas dulas.lv);
- bezmaksas psihiatra konsultācijas pieejamas psihiatriskās palīdzības iestāžu ambulatorajās nodaļās visā Latvijā;
- palīdzību nodrošina arī privāti praktizējošie psihiatri, psihoterapeiti un psihologi visā Latvijā.

1.6. FIZISKĀ AKTIVITĀTE GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ UN TĀS IETEKME UZ PSIHOEMOCIONĀLO VESELĪBU

Grūtniecības laikā sievietes ķermenī notiek dažādas fiziskās pārmaiņas, piemēram, ķermeņa svara un asins apjoma pieaugums, stājas (mugurkaula izliekumu un iegurņa novietojuma) un līdzsvara izjūtas izmaiņas, saistaudu elasticitātes palielināšanās (rada locītavu nestabilitāti), vēdera muskulatūras izstiepšanās, *linea alba* jeb baltās līnijas palielināšanās, kā arī – grūtniecības laikā tiek iestiepti un dzemdību procesā nereti traumēti iegurņa pamatnes muskuļi.³

Lai mazinātu fizisko izmaiņu iespējamo negatīvo ietekmi uz topošās māmiņas pašsajūtu un lai diagnosticētu, piemēram, *linea alba* palielinājumu virs normas (diastāzi - kas ir priekšējā taisnā vēdera muskuļa labās un kreisās puses patoloģisks attālinājums), ir jāvēršas pie speciālista, piemēram, pie fizioterapeita, kurš specializējas darbā ar grūtniecēm un sievietēm pēcdzemdību periodā, kā arī jākonsultējas ar ārstu, lai noskaidrotu, vai, ņemot vērā grūtnieces veselību, nav kādu ierobežojumu attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm un kādas ir pazīmes tam, ka fiziskā slodze ir nepiemērota.

Fizioterapeits, izstrādājot individuālu vingrojumu programmu, var palīdzēt grūtniecei mazināt tādas sūdzības kā, piemēram, tirpšanu plaukstās, muguras sāpes, tūsku kājās un urīna nesaturēšanu, kā arī konsultēt – kā pareizi vingrot un darboties ikdienā, ja diagnosticēts *linea alba* paplašinājums virs normas.

Psiholoģiskie ieguvumi, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm grūtniecības laikā:

- Paaugstinātas enerģijas līmenis;

- Samazināts stresa līmenis;
- Samazināta trauksmes sajūta un depresija;
- Uzlabota labsajūta.⁴

Ir pierādīts, ka fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā samazina arī pēcdzemdību depresijas simptomus, kā arī ilgtermiņā labvēlīgi ietekmē sievietes vispārējo veselību. Jo mazāk aktīva ir topošā māmiņa, jo lielāks risks pēcdzemdību depresijai. Tomēr jāatceras, ka nedrīkst pieļaut fizisko pārpūli (t.sk., veicot dažādus mājsaimniecības darbus), jo tā var palielināt pēcdzemdību depresijas risku.

Tiek rekomendētas kopā vismaz 150 fiziski aktīvi pavadītas minūtes nedēļā. Aktivitātes jāveic trīs līdz četras reizes nedēļā, vismaz 10 minūtes vienā reizē (visbiežāk 30 – 60 minūtes). Intensitāte nodarbībām visbiežāk – vidēja, vienmēr adaptējot to grūtnieces spējām un fiziskajam sagatavotības līmenim.⁵

Fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā, kas samazina depresijas simptomu izpausmi un tādējādi pozitīvi ietekmē vispārējo psihoemocionālo labsajūtu ir:

- Joga grūtniecēm;
- Aerobo vingrojumu programmas grūtniecēm;
- Nodarbības ūdenī ar aerobiem, spēka un izturības elementiem.⁵

Grūtnieču joga, ko vada apmācīts speciālists, mazina ne tikai depresiju, bet arī trauksmi, stresa līmeni, dusmas un sāpju sajūtu, normalizē biomarkķieru rādītājus (kortizolu, progesteronu, estriolu), bērna dzimšanas svaru, pozitīvi ietekmē apzinātību jeb spēju kvalitatīvi uztvert apkārt esošo un notiekošo, gestācijas vecumu jeb bērniņa augšanu atbilstoši grūtniecības nedēļai, mātes – augļa emocionālo piesaisti, sirds ritma svārstības, sniedz papildu spēku un veicina labsajūtu.

Grūtniecība ir uzskatāma par normālu fizioloģisku procesu, tomēr sievietes organismā tā rada fizioloģiskas, psiholoģiskas, bioķīmiskas un anatomiskas pārmaiņas, kas nepieciešamas, lai varētu notikt pilnvērtīga bērniņa attīstība.

Ķermenis pielāgojas pārmaiņām, reizēm radot arī diskomfortu un sūdzības. Visas orgānu sistēmas mainās, lai pielāgotos jaunajiem apstākļiem. Agrīnā grūtniecības laikā varētu būt izteikts krūšu jutīgums un pietūkums, slikta dūša un vemšana, smaržu un garšu uztveres izmaiņas, vēdera pūšanās, urinācijas biežuma palielināšanās, galvas reiboņi, garastāvokļa svārstības. Vēlākā periodā var parādīties tādi simptomi kā kuņģa dedzināšana, aizcietējumi, vēnu varikoze, muguras un locītavu sāpes, iespējami krampji kājās, tūskas, roku tirpšana un elpas trūkums. Hormonu izmaiņu ietekmes rezultātā var veidoties pastiprināta ādas pigmentācija, savukārt strauji augot vēderam, var parādīties strijas.

Katras sievietes organisms uz grūtniecību reaģē citādāk, un katrs gadījums ir individuāls, ko nosaka sievietes vecums, kopējais veselības stāvoklis, ģenētiskais mantojums un konkrētās grūtniecības specifiskie faktori. Tāpēc ir sievietes, kurām grūtniecība norit ļoti viegli – bez jebkādiem sarežģījumiem vai sūdzībām, savukārt, citas var saskarties ar dažādām grūtibām vai medicīniskām problēmām.⁶

1.7. MĪTI UN PATIESĪBA PAR GRŪTNIECĪBU ^{7,8,9,10,11}

MĪTS	PATIESĪBA
Grūtniecei jāēd par diviem	Grūtniecības laikā ir jāuzņem pilnvērtīgs, sabalansēts uzturs un pietiekams šķidrums daudzums, bet nav jāēd divreiz vairāk. Papildus uzņemamais uztura daudzums ir tikai par 100 – 300 kilokalorijām dienā lielāks, un arī tas ir atkarīgs no grūtniecības laika, ķermeņa svara, vielmaiņas un dzīvesveida.
Grūtniecības laikā sevi jāsaudzē un jāievēro mazkustīgs dzīvesveids	Adekvātas fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā pozitīvi ietekmē kā mātes, tā bērna veselību.
Viena vīna glāze nevar kaitēt veselībai	Nav pieļaujama alkohola lietošana grūtniecības laikā. Nav noteikta droša deva, kuru lietojot, bērna veselība nebūtu apdraudēta.
Citu personu smēķēšana nevar kaitēt gaidāmajam bērnam	Gan tiešā, gan pasīvā smēķēšana rada risku augļa attīstības traucējumiem, mazam dzimšanas svaram un palielina jaundzimušā pēkšņās nāves sindroma iespējamību, tādēļ grūtniecēm ne tikai nerekomendē smēķēt, bet arī nav atļauts uzturēties piesmēķētās telpās.
Dzimumdzīves laikā var tikt traumēts gaidāmais bērniņš	Bez sarežģījumiem noritošas grūtniecības gadījumā risku veselībai un grūtniecības norisei nav.
Grūtniecība vienmēr sniedz tikai prieku	Plānota un vēlama, bez sarežģījumiem noritoša grūtniecība parasti sagādā lielu prieku un pozitīvas emocijas. Tomēr reizēm, ja radušies kādi veselības sarežģījumi un viss nenorit kā plānots, tas ir arī papildu stress un neziņa gan topošajai māmiņai, gan arī viņas partnerim un citiem ģimenes locekļiem.
Bērniņa tēvam obligāti ir jāpiedalās dzemdībās	Lielākā daļa partneru dalību dzemdībās atzīmē kā emocionāli pacilājošu un ļoti pozitīvu pieredzi, tomēr lēmumu par ģimenes dzemdībām iesaka pieņemt pārim kopīgi.
Zīdot bērniņu, ir ļoti ierobežots atļautais uzturs	Zīdīšanas periodā ir nepieciešams pilnvērtīgs uzturs un produktu daudzveidība, katram bērnam ir atšķirīga reakcija uz mātes uzturā lietotajiem produktiem.

<p>Pēcdzemdību periodā būs iespēja atpūsties, jo bērniņš pārsvarā guļ</p>	<p>Jaunās lomas un rūpes par bērniņu, kā arī regulārā zīdīšana paņem daudz spēka, tādēļ sākotnējais pēcdzemdību posms var būt ļoti nogurdinošs un izaicinājumu pilns.</p>
<p>Zīdot bērniņu, nevar iestāties grūtniecība</p>	<p>Ekskluzīvās zīdīšanas periodā hormonu ietekmes rezultātā parasti tiek nomākta menstruālā cikla atjaunošanās, tomēr arī šajā periodā var notikt ovulācija un iestāties grūtniecība, tāpēc jālieto kāda no izsargāšanās metodēm.</p>
<p>Dzimumdzīvē uzreiz pēc dzemdībām atgriezīsies iepriekšējās sajūtas</p>	<p>Sākotnējā periodā jaunā māmiņa var saskarties ar pazeminātu dzimumtieksmi vai diskomfortu, kas visbiežāk saistāms ar hormonu svārstībām, nogurumu un rūpēm par mazuli.</p>
<p>Zīdīšana ir tikai bērna uztura nodrošināšana</p>	<p>Ir pierādīti neskaitāmi zīdīšanas ieguvumi gan sievietes, gan bērniņa veselībai, tajā skaitā arī ciešāka savstarpējā saikne un mazāki riski mātes psihoemocionāliem traucējumiem.</p>

2. DZEMDĪBAS UN PSIHOEMOCIONĀLĀ VESELĪBA PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ

Visbiežāk jaunā māmiņa ar bērniņu no stacionāra tiek izrakstīta otrajā līdz ceturtajā pēcdzemdību dienā, kas nozīmē, ka diezgan agrīni viņai jāatsāk ierastās ikdienas aktivitātes, ko jāapvieno ar jaunajām rūpēm par bērnu. Mātes piens ir ideāla maltīte jaundzimušajam, un Pasaules Veselības organizācija rekomendē vismaz sešus mēnešus zīdīt ekskluzīvi, kas nozīmē, ka jaundzimušais saņem vienīgi mātes pienu un tiek zīdīts pēc pieprasījuma.

Parasti jaundzimušais tiek ēdināts arī naktī, tādēļ ir ļoti būtiski, lai sievietei ir iespēja dienas laikā atpūsties. Atpūta nepieciešama gan viņas pašsajūtas uzlabošanai, gan arī, lai radītu pietiekamu piena sekrēciju. Šajā posmā ir ļoti svarīgs partnera vai kāda tuvinieka atbalsts, jo notiek nozīmīgas psiholoģiskas un psihosociālas, fiziskas un hormonālas pārmaiņas, padarot jaunās māmiņas bioloģiski ievainojamākas, paverot ceļu psihoemocionālo traucējumu attīstībai. Pēcdzemdību periodā, īpaši pirmā mēneša laikā, līdz pat 85% sieviešu piedzīvo garstāvokļa traucējumus, kas lielākoties ir pārejoši un relatīvi viegli.⁶

Pēc dzemdībām nepieciešama pietiekama atpūta un miegs, tomēr, vadoties pēc pašsajūtas, ir būtiski arī agrīni uzsākt piemērotas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo orgānu apasiņošanu, atjauno ķermeņa aprises un svaru, mazina muguras un locītavu sāpes.

PĒCDZEMDĪBU PERIODA PSIHOEMOCIONĀLO TRAUCĒJUMU RISKA FAKTORI⁶



2.1. FIZISKĀ AKTIVITĀTE UN PSIHOEMOCIONĀLĀ VESELĪBA PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ

leguvumi, pēcdzemdību periodā nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, ir garastāvokļa un sirds-elpošanas sistēmas funkciju uzlabošanās, liekā svara zaudēšanas veicināšana un pēcdzemdību depresijas un trauksmes mazināšanās.¹²

Fizisko aktivitāšu atsākšana ir atkarīga no dzemdību veida un smaguma, kā arī sievietes kopējās pašsajūtas. Vienmēr ir ieteicams konsultēties ar kādu veselības aprūpes speciālistu (it īpaši, ja veikts ķeizargrieziena), lai izvērtētu vispārējo veselības stāvokli un fizisko kondīciju, kā arī, piemēram, noteiktu iegurņa pamatnes muskulatūras tonusu (piemēram, ja tas ir samazināts, tad var būt risks urīna nesaturēšanai).

Aerobās jeb kardio aktivitāte (piemēram, soļošana ātrā tempā) mazina gan depresīvu noskaņojumu (sievietēm bez depresijas), gan depresijas simptomus, ja depresija ir diagnosticēta. Lai pēcdzemdību periodā mazinātu depresijas simptomus, ieteicams veikt vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 30 minūtes, trīs līdz piecas reizes nedēļā, četru nedēļu līdz sešu mēnešu garumā.¹³

Lai pēcdzemdību periodā mazinātu trauksmes sajūtu, tiek rekomendēts nedēļā veikt vismaz 150 minūšu vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes. Trauksmes mazināšanai palīdz arī apzinātības prakses (piemēram, apzināta elpošana vai meditēšana) un relaksācijas tehnikas.

Regulāras fiziskās aktivitātes gan sievietēm, gan vīriešiem tiek rekomendētas, lai uzlabotu miega kvalitāti, palielinātu interesi par dzimumdzīvi, uzlabotu spēku, mazinātu stresu, uzlabotu garastāvokli, palielinātu enerģijas līmeni un izturību, samazinātu noguruma sajūtu, veicinātu mentālo modrību, kontrolētu svaru un holesterīna līmeni, uzlabotu sirds-asinsvadu sistēmas veselību.

3. PSIHOEMOCIONĀLĀ VIDE ĢIMENĒ – IZAICINĀJUMI UN RISINĀJUMI TOPOŠAJIEM UN JAUNAJIEM VECĀKIEM

Ģimenes sistēma ir modelis, kādā cilvēks izprot dzīvi un attiecības ar citiem cilvēkiem. To apgūst jau agrīnā bērnībā. Mātes un tēva psihiskā veselība ietekmē attiecības ģimenē gan kā pārim, gan vecākiem ar bērniem. Partneriem sastopoties, katrs nes līdzi savu, bērnībā apgūto “ģimenes sistēmas komplektu”. Ja bērnībā apgūtā ģimenes sistēma ir disfunkcionāla, pieaugušais to mēdz atkārtot, arī veidojot attiecības jau nobriedušākā vecumā.

3.1. VESELĪGU ATTIECĪBU VEIDOŠANA ĢIMENĒ

Ja partneri savās ģimenēs nav piedzīvojuši veselīgas attiecības, var būt grūtības izprast, ko nozīmē “veselīgas” un kvalitatīvas attiecības.

LABO LIETU “KOMPLEKTS”, KAS ATRODAMS LABĀS ATTIECĪBĀS



VESELĪGA KONFLIKTU RISINĀŠANA

Jebkurās attiecībās konfliktsituācijas ir neizbēgamas, tomēr mērķis būtu censties atrisināt strīdus pirms tie pāraug saspīlētos konfliktos. Ja ģimenē ir izveidojies konflikts, tas ietekmē pilnīgi visus ģimenes locekļus

– arī bērnus. Ikdienā iespējams izmantot zemāk minētos paņēmienus, bet, ja tas neizdodas – ieteicams meklēt speciālistu, kurš strādā ar pāriem un to attiecību uzlabošanu.

- Komunikācija – cieņpilna, mierīga, empātiska;
- Ja strīds kļūst destruktīvs, vienam no partneriem ir tiesības to pārtraukt;
- Saruna atsākama tikai tad, kad partneri spēj savstarpēji mierīgi sarunāties, viens otru nepārtraucot;
- Vienlaicīgi runā tikai viens cilvēks;
- Otram partnerim ir būtiski izmantot aktīvo klausīšanos;
- Būtiski atcerēties, ka abi “skatu punkti” ir vienlīdz nozīmīgi, pat ja otra viedoklim nepiekrīt;
- Mērķis ir saprast otra perspektīvu, lēmumu, vēlmes un pieņemt notikušo, veidojot plānu, kā atjaunot vai uzlabot attiecības;
- Būtiski uzņemties atbildību par notikušo konfliktu un partnerim patiesi atvainoties par konflikta paasināšanas metodēm, kas iespējams neatkarīgi no tā, vai piekrītat viņa(-s) viedoklim;
- Runātājam būtiski censties izteikties skaidri un patiesi;
- Klausītāja galvenais uzdevums ir radīt drošu telpu, kurā runātājs var justies labi un būt uzklauts;
- Ieteicams izmantot empātiskas klausīšanās iemaņas – nevērtēt, neapstrīdēt, nedot padomu.

3.2. IZAICINĀJUMI TOPOŠAJIEM VECĀKIEM

Lai gan grūtniecība bieži tiek aprakstīta kā “lielisks” dzīves posms, stress nereti izraisa neapmierinātību ar partnerattiecībām, un attiecības pasliktinās. Gan kopdzīves uzsākšana, gan kļūšana par vecākiem ir dzīves krīzes, kuras iespējams veiksmīgi pārvarēt.

Grūtniecības laikā iespējamie strīdi:

- viens no partneriem uzskata, ka viens ir ieinteresētāks grūtniecības procesā nekā otrs;
- var rasties bažas par finansiālo stabilitāti;
- vienam partnerim ir vēlme pēc seksuālajām attiecībām, tomēr otrs tās nevēlas;
- var rasties trauksmes sajūta - paaugstinātas trauksmes sajūtas dēļ cilvēki mēdz agresīvāk reaģēt situācijās, kas ikdienā neizraisītu konfliktus;
- grūtniece var uztraukties par to, ka partneris viņas ķermeni neuzskatīs par iekārojamu;
- grūtniece var justies nogurusi, fiziski un/vai emocionāli slikti.

Kļūstot par vecākiem, partneri var piedzīvot attīstības krīzi, ja:

- ir grūti tikt galā ar pienākumiem, kas iepriekš bija vienkārši paveicami;
- samazinās spēja tikt galā ar konfliktiem;
- pasliktinās savstarpējās komunikācijas spējas;
- samazinās apmierinātība ar attiecībām;
- nākas strauji pielāgoties jaunajai dzīvei;
- var rasties grūtības vienoties par labāko audzināšanas metodi, sadalīt ikdienas pienākumus.

Gan individuālās, gan pāra grūtības iespējams pārvarēt, strādājot gan ar sevi, gan ar savu otro pusīti, apgūstot empātisku, pieņemošu komunikācijas veidu un veidojot kvalitatīvas savstarpējās pāra attiecības. Pāreja vecāku lomā ir arī izaugsmes iespēja.

3.3. VAI IDEĀLI ATBILST REALITĀTEI?

Grūtniecības pārtraukšanās vai jaundzimušā nāve ir viens no traumatiskākajiem zaudējumiem, ko var piedzīvot vecāki. Tas var izpausties kā kauna vai vainas sajūta, trauksme un sāras, kā arī citas sajūtas. Ja partneriem nav iespējams runāt par savām sajūtām, tas var negatīvi ietekmēt pāra savstarpējās attiecības.

Neauglība un perinatāls zaudējums nereti tiek dēvēti par “neredzamu zaudējumu”, jo par tiem nerunā un bieži pat nedēvē par zaudējumiem. Vecāki var justies izolēti un vientuļi, emocionālās reakcijas mēdz būt smagas, un šādos gadījumos ir nepieciešams un ieteicams terapeitisks atbalsts, lai palīdzētu tikt galā ar emocionāli grūti izturamajām sajūtām.^{14,15,16}

4. PSIHOEMOCIONĀLĀ AUDZINĀŠANA BĒRNA PIRMAJOS 12 DZĪVES MĒNEŠOS

Zīdaiņu raksturojums dažādos vecumos, pārmērīga stresa iemesli un iespējamie risinājumi¹⁷

ZĪDAIŅA VECUMPOSMS 0 – 3 MĒNEŠI

VECUMPOSMA RAKSTUROJUMS

Vēl vāji apzinās un koordinē savu ķermeni.

Kad sāk redzēt tālāk par 25 cm, apkārtējā pasaule ir ļoti spēcīgs kairinājums.

Zīdīšana bieži vien nav tikai ēšana, bet arī veids, kā nomierināties.

Pats nespēj sevi nomierināt un iemidzināt. Sākotnēji miegs var būt nepieciešams ik pēc 1,5 h.

IESPĒJAMĀS RISINĀJUMS

Turēt, izmantojot hendlingu, guldinot uz virsmām, to darīt caur sānu, nevis ar muguru pa priekšu, lai izvairītos no sajūtas, ka bērns krīt uz muguras, tāpat arī, ceļot no guļus pozīcijas, to darīt pamīšus caur vienu vai otru sānu, lai izvairītos no muskuļu disbalansa, lietot autiņus.

Mazulim patīk, un ir nepieciešama ķermeņa norobežošana vai vislabāk – ciešs fizisks kontakts, tādēļ ieteicams lietot pakaviņus, pārnēsāt slingā, kā arī ļaut pagulēt ciešā kontaktā uz vecāku krūtīm.

Izvairīties no pārstimulācijas (mantas, gaismas, skaņas, trokšņi, sensorās sajūtas), piemēram, lielveikala apmeklējuma.

Šūpošana, 'ššš' skaņa, atgādinot sajūtas, kādas bērns izjūta, kad atradās mammas vēderā (palīdz bērnam nomierināties, ja ir kāds uztraukums). Ja nav iebildumu, nomierināšanai var izmantot knupīti, bet ne ātrāk kā vienu līdz divas nedēļas pēc dzimšanas, lai būtu nostabilizējusies zīdīšana.

Svarīgi atcerēties, ka zīdāinis jo vairāk noguris, jo grūtāk viņam ir iemigt. Nomierināt brēcošu, miegainu mazuli ir daudz grūtāk, nekā novērst raudāšanas lēkmes sākšanos, tamdēļ vecākam ir svarīgi atpazīt sava bērna signālus, kad viņš vēlas gulēt (žāvāšanās, aciņu berzēšana, sākas pastiprināts niķīgums).

Ja iespējams, satraucošas vai nepatīkamas procedūras ieplānot mazuļa "labvēlīgajos periodos", kad viņš, esot nomodā, ir omulīgā noskaņojumā. Tāpat šo laiku izmantot rotaļīgām aktivitātēm, kas patīk arī vecākiem, lai arī vecāki gūtu gandarījumu no komunikācijas.

ZĪDAIŅA VECUMPOSMS 4 – 6 MĒNEŠI

VECUMPOSMA RAKSTUROJUMS

Parasti četru mēnešu vecumā mazulis jau vairāk pārvalda savu ķermeni, ārējās vides kairinājumi un vēdersāpes var mazāk satraukt. Mazulis jau veido daudz noturīgāku un apzinātāku acu kontaktu, kas palīdz veidoties piesaistei. Vecāku seja ir kā visu patīkamo lietu ierosinājums. Parasti izveidojies aptuvens dienas režīms, kas mazulim sniedz drošības izjūtu.

Mazulis ēšanas laikā var ik pa brīdim pārtraukt ēšanu, lai palūktos apkārt, “parunātos”.

Jūtīgāks mazulis vēl var nespēt savienot miega fāzes un mosties pēc 40 minūšu miega, kas ir tikai viens miega cikls.

IESPĒJAMĀS RISINĀJUMS

Mazuli, kurš šajā vecumposmā apmierināti spēlējas, vēro apkārtni vai guļ, nedrīkst traucēt. Apmierinot savu impulsīvo iegribu pēc kontakta, tiek kavēta viņa koncentrēšanās un pašregulācijas spēju attīstība.

Ir svarīgi brīdināt un stāstīt mazulim piemērotā tempā, kas ar viņu tiek darīts. Plūstošas pārejas gan vārdos, gan rīcībā ir tas, kas palīdz mazulim saglabāt mieru.

Pārlietu daudz rotaļlietu pārstimulēs mazuli.

Mazas pauzes ēšanas laikā ir normāla bērna attīstības procesa sastāvdaļa. Viņš pats sāk vairāk noteikt savu ēšanas tempu un daudzumu. Vecākam nav nepieciešams izrādīt savu satraukumu par bērna apēfīti un spiest bērnam ēst. Pretējā gadījumā zīdāinis apzināti novērsīsies un kļūs ēšanā izvairīgs (tas pats attiecas arī uz piebarojuma došanu vēlākā periodā).

Ja mazulis vēl nespēj savienot miega fāzes un mostas pēc 40 minūšu miega, tad visticamāk, pamostoties, ir niķīgs un raudulīgs, kas liecina, ka nav pietiekami izgulējies. Ja vecāks šo izpausmi ir piefiksējis, kā savam bērnam raksturīgu, tad var censties atrast veidu, kā palīdzēt mazulim pāriet uz nākamo miega fāzi, piemēram, radot skaņas, ar ko midzina, vai sniedzot mierīgu pieskārienu.

Pastiprināts niķīgums un apmēram 2 līdz 3 stundu atstarpe no iepriekšējā miega, ir diezgan skaidra norāde, ka mazulis grib gulēt. Tamdēļ vecākam pašam ir jāpiedāvā iespēja doties pie miera, nomainot aktīvas spēles uz mierīgu nodarbi un došanos uz gulēt.

Svarīgi atcerēties, ka mazulis kļūst izteikti niķīgāks pirms attīstības lēcieniem (trešajā, sestajā, devītajā un divpadsmitajā mēnesī). Tādos gadījumos vecākiem atliek būt pacietīgiem, izprast savu bērnu rīcību un būt atbalstošiem.

ZĪDAIŅA VECUMPOSMS 7 – 9 MĒNEŠI

VECUMPOSMA RAKSTUROJUMS

Līdz ar jaunu prasmju apgūšanu (koordinācija un sēdēšana), mazulis sāk vairāk apzināties un izpaust savu gribu. Šajā posmā mazuli var aizkaitināt tas, ka vēl nevar fiziski izdarīt to, ko gribētu, bet palīdzība netiek

pieņemta, jo grib pats visu paveikt. Vecāki “neklausa” vai pat “traucē”, piemēram, aizsniegt un spēlēties ar mobilo telefonu, kuru paši gan daudz lieto.

Tāpat mazulis, atkarībā no sava temperamenta un svešiem cilvēkiem ikdienā sev apkārt, var sākt jūtīgāk reaģēt uz svešiniekiem.

IESPĒJAMĀIS RISINĀJUMS

Cīņa par pašnoteikšanos un autonomiju šajā vecumposmā bieži vien izpaužas ēšanā, jo tā ir joma, ko mazulis tiešām var kontrolēt. Svarīgi nekad bērnu ar varu vai mānīšanu nebarot. Tas var radīt tikai pretestību no bērna puses un izraisīt ēšanas problēmas. Vēlams piebarojumu dot, kad mazulis nav pārāk izsalcis un pietiekami labā noskaņojumā, jo šajā vecumā jau pats gribēs turēt karoti un noteikt savu ēšanu, bet tā kā prasmes vēl vājas, lai tas nekļūst par stresa avotu steigā.

Mazulis prasa arvien lielāku cieņu no vecāku puses, tāpēc nevajadzētu tādas procedūras, kā, piemēram, nagu griešana, zobu tīrīšana veikt sasteigti. Svarīgāk, lai neveidojas cīņa par varu.

Teorētiski šis ir vecums, kad bērnam vairs nav nepieciešamas nakts zīdīšanas, bet diemžēl realitātē tikai neliels skaits bērnu to nedara. Ja ir nolemts atradināt bērnu no nakts ēšanas, tad ieteicams to darīt tēvam, jo vīrietis nesmaržo pēc piena un tādējādi nekairina bērnu. Lai vai kā, ir vērts izvērtēt iemeslus, kamdēļ vēlaties pārtraukt nakts ēšanu tieši tagad un vai šis ir labākais laiks to darīt, piemēram, bērns jau tā ir niķīgs, jo šķiļas zobi.

Lai veicinātu bērna autonomiju, ir svarīgi ļaut viņam pašam izpētīt ikdienas priekšmetus. Pretējā gadījumā, ja bērnam patstāvīgi ko aizliegs, tas ne vien radīs pārmērīgu stresu, bet arī ierobežos viņa prasmi apieties ar dažādiem priekšmetiem.

ZĪDAIŅA VECUMPOŠMS 10 – 12 MĒNEŠI

VECUMPOŠMA RAKSTUROJUMS

Spēja pilnībā vai daļēji pārvietoties vertikāli sniedz mazulim pašapziņu un lielu gandarījumu. Tajā pašā laikā bērns gan izbauda savu autonomiju, gan var būt ļoti satraukts, ja aiziet pārāk tālu no vecākiem un piedzīvo izteiktu šķiršanās trauksmi. Svarīgi atcerēties, ka šajā vecumā bērnam iekšējais vecāku tēls vēl ir ļoti gaistošs, līdz ar to zīdāinis izjūt nemieru un trauksmi, esot šķirtam no vecākiem.

IESPĒJAMĀIS RISINĀJUMS

Lai palīdzētu bērnam attīstīt veselīgu autonomijas izjūtu, pielāgojiet darbību, ko bērns patiesi var paveikt, apbruņojoties ar iekšēju mieru un pacietību.

Pieķeršanās vecākiem, kautrīgums vai bailes no svešiem cilvēkiem un šķiršanās trauksme, šajā vecumā liecina par veselīgu emocionālu attīstību.

Lai mazinātu šķiršanās trauksmi:

- Pabrīdiniet par katru šķiršanās brīdi, nevis aizlāvieties prom nemanot (tas tikai radīs bērnam fantāzijas, ka vecāks var pēkšņi pazust un uzrasties. Bērnam būs vēlme vēl vairāk sekot līdzīvecāka gaitām, ne uz mirkli neatstājoties no tēta vai mammas).

- Ļaujiet mazulim izlemt, vai mājokļa ietvaros viņš vēlas jums sekot vai turpināt spēlēties.
- Atvadieties īsi un sirsnīgi (var izdomāt arī kādu rotaļīgu atvaidīšanās veidu).
- Ļaujiet atvadīties mazulim, jo tieši viņš ir tas, kurš dodas prom (piemēram, pastaigā ar ratiņiem, pirms mamma dodas prom no mājām).
- Neatstājiet mazuli vienu pašu nezināmā vidē vai apstākļos (piemēram, līdz 3 gadu vecumam ar auklīti ir ieteicams palikt vecāku nevis auklītes mājās).
- Esiet uzticami – ja ko sakāt vai apsolāt, tad to arī izpildiet.

Svarīgākie fiziskās attīstības pagriezienu punkti dzīves pirmo 12 līdz 18 mēnešu laikā ir: galvas kontrole vertikālā pozīcijā, apakšdelmu balsts, velšanās no muguras uz vēderu, patstāvīga sēdēšana, lišana, četrpēdu pozīcijas ieņemšana, pāreja no sēdus pozīcijas uz četrpēdu pozīciju un guļus uz vēdera, rāpošana, piecelšanās stāvus, iešana gar mēbelēm, rāpošana augšup/lejup pa kāpnēm, patstāvīga stāvēšana un patstāvīga staigāšana. Līdz gada vecumam bērniem ir ieteicams būt fiziskā kustībā tik daudz, cik iespējams – atrašanās uz vēdera, pakāpeniski palielinot laiku līdz 30 minūtēm dienā, velšanās, lišana, rāpošana, spēlēšanās ar mantiņām – tveršana, stumšana, vilkšana.

Kad bērns kļūst mobilāks un patstāvīgāks, jāatceras arī par drošības pasākumiem fizisko traumu riska mazināšanai.

VIDĒJIE VECUMI UN DIAPAZONI FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS POSMU SASNIEGŠANĀ¹⁸

	Vidējais vecums (mēn.)	Apakšējā, augšējā robeža (mēn.)
Sēdēšana bez atbalsta	6.0	3.8 - 9.2
Stāvēšana ar turēšanos	7.6	4.8 - 11.4
Rāpošana	8.5	5.2 - 13.5
Iešana ar turēšanos	9.2	5.9 - 13.7
Patstāvīga stāvēšana	11.0	6.9 - 16.9
Patstāvīga staigāšana	12.1	8.2 - 17.6

Būtiska sastāvdaļa bērna fiziskās attīstības veicināšanai un sekundāri psihoemocionālās labsajūtas uzlabošanai ir korekta jaundzimušā un zīdaiņa aprūpe jeb svešvārdā hendlings (ang. *handling*). Tā ietver bērnam fizioloģiski adekvātu un pēc iespējas patīkamāku ģērbšanu, autiņu maiņu, celšanu, nolikšanu, turēšanu, mazgāšanu, pozicionēšanu (gan guļot, gan barojot), atraudziņas sagaidīšanu, transportēšanu. Hendlinga pamatprincipi ir tādi, kā bērna fizioloģisko kustību neierobežošana, simetrijas ievērošana, drošs, bet patīkams taktilais stimuls, kā arī acu un balss kontakts. Visbiežāk hendlingu abiem vecākiem apmāca fizioterapeits, kas specializējas zīdaiņu fiziskajā attīstībā.

5. PSIHOEMOCIONĀLĀ AUDZINĀŠANA BĒRNIEM NO 1 LĪDZ 3 GADU VECUMAM

Vecāku un mazuļu emocionālās saiknes veidošanos agrīnā vecumā ietekmē gan abu pušu temperaments un vecāku spēja pielāgoties mazuļa temperamentam, gan vecāku prasme pieskaņoties un atpazīt bērna emocionālās un fizioloģiskās vajadzības. Agrīna pozitīvas saiknes izveidošanās ir nozīmīga, lai bērnam izveidotos drošais piesaistes stils, kas vēlāk bērnā radīs pārliecību, ka apkārējā vide un cilvēki ir pietiekami droši, lai tiem uzticētos, pozitīvi ietekmēs viņa emocionālo un sociālo attīstību, mazinās uzvedības problēmu veidošanās iespējas. Tas ir pamats emocionāli siltu un stabilu attiecību veidošanai arī pieaugušā vecumā.¹⁹ Lai veidotos veiksmīga mijiedarbība, ir nepieciešams ņemt vērā bērna vecumposmu. Bērna emocionālā un sociālā attīstība vecumposmā no dzimšanas līdz trīs gadu vecumam skatāma zemāk tabulā.

BĒRNA GALVENIE PSIHOEMOCIONĀLĀS ATTĪSTĪBAS POSMI NO DZIMŠANAS LĪDZ TRĪS GADU VECUMAM²⁰

Vecums	Kognitīvā attīstība	Sociālā attīstība
0 – 3 mēn.	<p>Primitīva kognitīva mācīšanās notiek, ja ir baudas vai pārmērīga stresa faktors. Jau dažu nedēļu vecumā var imitēt dažādas sejas izteiksmes.</p> <p>Šajā vecumā zīdaiņiem pārsvarā ir īstermiņa atmiņa. Ilgtermiņa atmiņa, kas iegūta pieredzes ceļā, nav noturīga.</p>	<p>Dod priekšroku jau zināmiem, nevis jauniem, stimuliem: mātes seja, piena smarža un balss.</p> <p>Pirmie divi dzīves mēneši ir orientēti uz saiknes veidošanu ar primāro aprūpētājpersonu, izmantojot skaņas un grimases.</p>
3 – 6 mēn.	<p>Joprojām nozīmīga ir imitācija, lai ko apgūtu. Ātrāk jau sāk apstrādāt informāciju.</p>	<p>Jau atpazīst un reaģē uz pazīstamām sejām un skaņām. Labprātāk iesaistās mijiedarbībā ar apkārtējo pasauli, ja tā ir paredzama.</p> <p>Parāda savu attieksmi un emocionālo noskaņu, izmantojot skaņas un ķermeņa kustības. Dažādi raud, atkarībā no emocionālā stāvokļa.</p> <p>Kļūst ieinteresēti, vērojot apkārtējos objektus.</p>

6 – 9 mēn.	<p>Pamazām paildzinās ilgstošā atmiņa, bet, salīdzinot ar pieaugušo, tā vienalga ir ļoti īsa. Atmiņa ir saistīta ar konkrētu situāciju.</p> <p>Šajā etapā var jau veikt vienkāršas kategorizācijas. Attīstījusies telpiskā domāšana (klucīšu ielikšana atbilstošos caurumos pēc to lieluma, torņu veidošana). Sāk veidoties kvantitātes (skaita) koncepti.</p> <p>Mērķtiecīgi pēta objektus un manipulāciju iespējas ar tiem, piemēram, vairākas reizes metot leļā.</p>	<p>Sāk veidot skaņu savienojumus ar noteiktu nozīmi – lalināšana.</p> <p>Iespējams atpazīst savu vārdu un patīk, ka izrunā viņa vārdu.</p> <p>Komunikācijā sākas norādošie žesti.</p> <p>Sāk vairāk pats uzņemties iniciatīvu spēlēs ar vecākiem.</p>
9 – 12 mēn.	<p>Izpratne par objektu permanenci (nezūdamību). Sāk saredzēt objektu proporcijas.</p> <p>Pateicoties līdzšinējai fiziskajai attīstībai, izveidojies plašāks priekšstats par apkārtējo pasauli</p>	<p>Ap 9 mēnešu vecumu veidojas saspēles starp bērnu un pieaugušajiem. Bērns sāk izteiktāk iedalīt pieaugušos pazīstamajos un nepazīstamajos (var parādīties šķiršanās trauksme).</p> <p>Joprojām var neatpazīt sevi spogulī, bet var sākt imitēt arī citus bērnus, ne tikai pieaugušos.</p> <p>Veidojas skaņu savienojumi, kuriem ir īpaša nozīme, piemēram, mā- nozīmē mamma. Daži bērni jau var pateikt 1-2 vārdus.</p>
12 – 18 mēn.	<p>Spēj imitēt jau sarežģītākas darbības – pat ar pirmo reizi.</p> <p>Ilgtermiņa atmiņa uzlabojas, it sevišķi, ja pieredz vienu un to pašu vairākas reizes un ja ir arī verbāla mijiedarbība</p>	<p>Pateicoties kopīgai uzmanības pievēršanai un žestu izmantošanai, sākas vārdu iemācīšanās un atkārtošana.</p>
18 mēn. – 2 gadi	<p>Pēc pusotra gada vecuma var jau sākt izplānot savas darbības.</p> <p>Sāk spēlēties, izmantojot simbolismu – bļodiņa var būt gan trauks, kur likt rotaļu ēdienu, gan cepure.</p> <p>Labi spēj atcerēties notikumu secību.</p>	<p>Strauji paplašinās vārdu krājums.</p> <p>Šis ir arī dažādu jautājumu uzdošanu laiks, kurā tie <i>birst kā no pārpilnības raga</i> un neapstājas, līdz bērns nav saņēmis sev pieņemamu atbildi.</p> <p>Aktuāli kļūst disciplinēšanas jautājumi.</p>

2 gadi – 3 gadi	<p>Spēj analizēt garāku notikumu secību, jo ir palielinājusies uzmanības noturība.</p> <p>Visveiksmīgākā mācīšanās notiek, ja dara pats.</p> <p>Attīstās iekšējā runa, kas ir nozīmīgs aspekts pašregulācijai.</p> <p>Sarežģītākas iztēles spēles, kurās jau konstruē pats savu realitāti un stāstu. Iztēles attīstīšanās ir saistīta arī ar izteiktākiem patīkamiem un nepatīkamiem sapņiem, ko bērns piedzīvo.</p>	<p>Spēj veiksmīgāk izmantot gramatiku un sintaksi verbālā komunikācijā.</p> <p>Arvien aktuālāki kļūst disciplinēšanas jautājumi bērnu-pieaugušo komunikācijā.</p>
------------------------	--	---

Ja mazulis izteikti raud, kaut pamatvajadzības (ēdiens, higiēna, siltums, emocionāls un fizisks tuvums) ir apmierinātas, ir vērts pārbaudīt, vai bērns nepiedzīvo kādas sāpes (elpceļu infekcija vai citas slimības). Jūtīgā temperamenta bērniņiem diskomforta iemesls varētu būt arī neierasts vai nepatīkams kairinājums (piemēram, dažiem bērniem nepatīk vilnas zeķītes vai neder konkrēts autiņbikšīšu veids, kas kairina ādu). Turpmāk sniegti detalizētāki iespējamie iemesli mazuļa raudāšanai un risinājumi, kā to mazināt, ja mazulim ir apmierinātas pamatvajadzības.

Maza bērna vecumā bērnam ir svarīga dienas struktūra, kas rada stabilitātes un drošības sajūtu, kvalitatīvi pavadītais laiks kopā ar vecākiem katru dienu un mīlošs, fizisks kontakts. Lai izvairītos no dusmu izvirdumiem, pārslodzes un citām nepatīkamām izpausmēm, vecāki var izmantot stiprināšanas stratēģijas – ķermenim un videi. Ķermeņa stiprināšana ietver: savlaicīgu padzēršanos un paēšanu, fiziskas aktivitātes, miegu, veselīgu pieskārienu un lieku sensoro stimulu ierobežošanu. Vides stiprināšana ietver rutīnu, ikdienas pārejas (pirms tiek veikta kāda darbība ar bērnu, bērnam pirms tam pateikt, ka tas ir drīzumā gaidāms) un ikdienas rituālus.

Aplūkojot tieši bērnu-vecāku attiecības, nozīmīgs ir īpašais laiks divatā, kad vecāks velta nedalītu uzmanību savam bērnam, sekojot viņa spēlei, nevis izjautājot, koriģējot, pamācot.

Vecākiem ir svarīgi atcerēties, ka bērni ar emociju regulācijas prasmēm nepiedzimst, bet tās veidojas dzīves laikā, pateicoties mijiedarbībai ar nozīmīgām aprūpētājpersonām. Sākotnēji, līdz apmēram 1,5 gadu vecumam, bērnu emocionālo stāvokli regulē ārēji faktori (vecāki), vēlāk tā jau ir kopīga regulācija, kur primāri tik un tā to veic vecāki, bet piedāvājot dažādas emociju regulācijas stratēģijas, atspoguļojot bērnam viņa emocijas un vienojoties par tālāko rīcību. Tikai sākot ar pirmsskolas vecumu, var runāt par bērna pašregulāciju.

Sods, lai gan ir īslaicīgi efektīvs līdzeklis un sniedz vecākam izjūtu par situācijas kontroli, ilgtermiņā nestrādā, jo pamatā ir vērst uz problēmas izpausmi, nevis tās cēloņiem. **Sods kā audzināšanas veids neļauj bērnam tikt galā ar savas rīcības dabiskajām vai loģiskajām sekām, rada negatīvu paštēlu, pasliktina attiecības ar vecākiem** (sāk baidīties, apzināti slēpt savu rīcību). Īpaši ir jāizšķir fiziska (ieplaukšana, iesišana pa dibenu u.c.) un emocionāla (noniecināšana, apsaukšana, atstumšana, kliegšana u.c.) vardarbība. Tas ir ne vien ar likumu aizliegts audzināšanas veids, bet arī atstāj negatīvas sekas uz bērna emocionālo attīstību un savstarpējām attiecībām. Pieaugot šie bērni bieži vien paši izmanto vardarbību, lai risinātu attiecību grūtības, ir ar zemāku pašvērtējumu, pastāv lielāka iespējamība, ka attīstīsies uzvedības traucējumi.

Otra galējība ir bērnam visu piedot un novērst rīcības sekas viņa vietā, kaut bērnam jau ir prasmes, lai pats varētu atrisināt radušos situāciju, piemēram, saslaucīt grīdu. Pretējā gadījumā bērnam var rasties priekšstats, ka viņš nav pietiekami spējīgs, viņa darbības nerada nozīmīgas sekas, tamdēļ nav nepieciešams

rīkoties pietiekami uzmanīgi. Rodas sajūta, ka citi cilvēki ir gatavi viņam vienmēr pakalpot. Tā vietā bērnam ir pašam jānodrošina iespēja izdarīto vērst par labu

Tādēļ ir vēlams nevis izmantot sodu vai ļaut bērnam piedzīvot visatļautību, bet gan **korģēt bērna uzvedību pēc principa tūlīt, tieši un saistīti ar bērna uzvedību**, nevis personību.²¹ Piemēram, ja bērns ir apgāzis puķu podu, kaut vecāks pirms tam ir teicis, lai uzmanās neapgāzt, bet bērns nav paklausījis, tad vecāks aicina bērnam piedzīvot savas rīcības sekas, proti, aicinot viņu savākt izgāzto. Vai arī, ja bērns otram sit, tad pārtraukt bērna uzvedību un parādīt, kā situācijā, kas noveda pie kaušanās, varētu rīkoties savādāk, piemēram, ja otrs ņem nost rotaļlietu un tas radīja konfliktu, tad iemācīt pateikt 'nē' bērnam, kurš negrib dot mantu, vai piedāvāt citu mantu, nevis sist.

Bērnudārza gaitu uzsākšana ir ieteicama tad, kad abi vecāki ir emocionāli gatavi šādam solim. Būtu vēlams bērnudārza gaitas uzsākt tad, kad ģimenē ir mierīgs klimats un nav gaidāmas lielas pārmaiņas, piemēram, vēl viena bērna ienākšana ģimenē, kāds no vecākiem ir zaudējis darbu vai atrodas šķiršanās procesā. No bērna skatu punkta raugoties, piemērotākais bērnudārza gaitu uzsākšanas vecums ir ļoti individuāls.

Būtu vēlams, ka bērna adaptācija jaunajā vietā notiek pamazām, un sākotnēji vecākam ir iespēja iepazīstināt bērnu ar audzinātāju un grupiņu. Var uzskatīt, ka bērns ir adaptējies dārziņā, ja bērns ir apguvis uzvedības noteikumus, prot sevi apkalpot un ir ieguvis vajadzīgās saskarsmes prasmes, kā arī bērnudārzā jūtas psiholoģiski labi.

TERMINUS SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA

Aerobās jeb kardio aktivitātes – enerģijas ražošanā dominē vielmaiņas procesi ar skābekļa izmantošanu, slodze ir ritmiska, vienmērīga un ilgstoša (vismaz 10-20 min.), ar paaugstinātu sirdsdarbības un elpošanas tempu, bet bez aizdusas, treniņa laikā var mierīgi sarunāties, piemēram, soļošana ātrā tempā.

Apzinātība – mērķtiecīga uzmanības fokusēšana uz pašreizējo mirkli, apzinoties un pieņemot savas domas un sajūtas un izvairoties pārmērīgi reaģēt un būt pārņemtam ar apkārtējām norisēm;

Apzinātības tehnikas – pierādījumos balstīti vingrinājumi, kas palīdz panākt apzinātības stāvokli un tādējādi uzlabot pašsajūtu;

Biomarkķieri – izmērāms indikators, kas raksturo noteiktu bioloģisku stāvokli;

Gestācija – laika periods starp bērna ieņemšanu un piedzimšanu;

Ekskluzīvā zīdīšana – mazuļa barošana tikai ar mātes pienu;

Hendlings – pareiza zīdaiņa aprūpe, t.sk., turēšana, celšana, nolikšana, guldīšana, barošana, ģērbšana, atraudziņas sagaidīšana.;

Linea alba jeb baltā līnija – vertikāla saistaudu līnija, kas atrodas pa vidu vēdera taisnajam muskulim;

Strijas - zemādas audu plīsumi, kas rodas no pārmērīgas ādas stiepšanās rezultātā un tiek uzskatītas par kosmētisku ādas defektu.

LITERATŪRAS SARAKSTS

- ¹ *Trinity College Dublin tiešsaistes kurss*. Pieejams šeit: <https://www.futurelearn.com/courses/womens-health-after-motherhood>
- ² Murkoff H., (2016) *What to Expect When You're Expecting, 5th edition*, Workman publishing company
- ³ Porter S., B., (2013) *Tidy's Physiotherapy*. Churchill Livingstone Elsevier
- ⁴ Evenson, K., R., Barakat, R., ...Seon A.,Y., (2014) *Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World*, Pieejams šeit: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4206837/>
- ⁵ Nakamura A.,van der Waerden J.,... Pryor L., (2019) *Physical activity during pregnancy and postpartum depression: Systematic review and meta-analysis*. Pieejams šeit: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30576955/>
- ⁶ Profesores Daces Rezebergas redakcijā (2016). *Dzemdniecība*. Rīga: Medicīnas apgāds.
- ⁷ LR Veselības ministrijas rīkojums Nr. 255 (2017) *Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā*.
- ⁸ D. Rezeberga, N. Vedmedovska, A. Miskova. (2015). *Pamata antenatālā aprūpe – izmeklējumi, to interpretācija, grūtnieces izglītošana labākā iespējamā iznākuma sasniegšanai*. Rīga.
- ⁹ Cunningham, F., G., Leveno, K., J., ... Spong, C., Y. (2018) *Williams Obstetrics, 25e*.
- ¹⁰ Briedite I., Ancane G., Jansone G. (2017) Opinions of Postpartum Women about the Impact of Pregnancy and Childbirth on Sexual Life. *JSM Sexual Med* 2(1): 1007
- ¹¹ Pasaules veselības organizācija (2015) *Pregnancy, Childbirth, Postpartum and Newborn Care: A guide for essential practice*. Third Edition
- ¹² Evenson, K., R., Mottola, M., F.,... Brown, W., D., (2014) *Summary of International Guidelines for Physical Activity Following Pregnancy*. Pieejams šeit: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4134098/>
- ¹³ Ruth Victoria Pritchett R., V., Daley, A., J., Jolly, K., (2017) *Does aerobic exercise reduce postpartum depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis*. Pieejams šeit: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5604832/>
- ¹⁴ Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- ¹⁵ Lebov J. et al. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, Living edition 2019, Springer International Publishing
- ¹⁶ Gottman, J. M., Gottman, J. S. (2015). *Gottman couple therapy*. Clinical handbook of couple therapy. The Guilford Press
- ¹⁷ Rankla, K. (2015). *Kā es nomierinu bērniņu*. Rīga: Jumava
- ¹⁸ Pasaules veselības organizācija. *Childgrowth standards*. Pieejams šeit: https://www.who.int/childgrowth/standards/mm_windows_table.pdf?ua=1
- ¹⁹ Eiden, R. D., Colder, C.,... Leonard, K. E. *A longitudinal study of social competence among children of alcoholic and nonalcoholic parents: Role of parental psychopathology, parental warmth, and self-regulation*. Psychology of Addictive Behaviors, (2009)
- ²⁰ Fogel, A. (2011). *Infant Development. A Topical Approach*. New York: Sloan Publishing
- ²¹ Lī, S. R. (2019). *Vecāku izglītības programma. Dalībnieku rokasgrāmata*. Rīga: Plecs.

