

Pratarmė lietuviškam leidimui

Esu vaikų gydytoja, todėl nuolat tenka bendrauti su daugybe vaikų ir jų tėvų. Jauniems tėvams dažnai kyla daugybė klausimų apie vaiko auginimą: kiek pieno turi išgerti konkretaus amžiaus kūdikis, kiek laiko jis turi miegoti, ką daryti, jei jis sumaišo dieną su naktimi ir t. t. Deja, gausybė knygynuose ir virtualioje erdvėje esančios literatūros ne visuomet atsako į labai konkrečius, praktinius tėvų klausimus. Pastebėjau, kad dažniausiai patarimų gaunama iš močiucių, draugių ar internetinių pokalbių svetainių. Manau, kad tai viena svarbiausių priežasčių, kodėl profesionalios patronažinės slaugytojos, ilgametę patirtį turinčios vaikų priežiūros konsultantės Ginos Ford knyga „Sveiko kūdikio dienotvarkė“ yra labai aktuali mūsų jaunesiems tėvams.

Tačiau, mano galva, yra dar viena svarbi priežastis, kodėl jauni, o gal ir jau patyrę tėvai turėtų perskaityti šią knygą. Tiek man, tiek ir mano kolegoms tenka susidurti su be galo išdykusiais, nevaldomais darželinio amžiaus vaikais, kurie net gydomi ligoninėje gali paleisti į tavo batą, apspjauti ar bent piktdžiugiškai parodyti liežuvį. Kai kurios tokių neklauzadų mamos puola atsiprašinėti, kitos švelniai subara į tai nekreipiantį dėmesio mažylį, trečios tiesiog švelniai nusišypso, duodamos suprasti, kad vaikas dar mažas ir todėl nežino, kaip reikia elgtis. Teko kalbėti su mama, kuriai atrodė, kad leisdama vaikui daryti viską, ką jis nori, ji skatina jo smalsumą, vysto intelektą, o draudimai tik slopintų jo raidą. Deja, po kelerių metų iškilus problemoms darželyje dėl agresyvaus šio mažylio elgesio, tėvams teko ieškoti psichologų pagalbos.

Esu įsitikinusi, kad beveik visiems tokių išdykėlių tėvams atrodo, jog vėliau, vaikui paaugus, problemos pačios išsispręs. Tačiau, stebint iš šalies, susidaro įspūdis, kad tėvai yra bejėgiai suvaldyti vaiką ir šis kuo toliau, tuo gudriau tuo manipuliuoja. Taigi problema gali glūdėti ne vaiko, o greičiau tėvų psichologijoje. Dažnai pagalvoju, kaip būtų galima švelnias, mylinčias

ir dažnai tvirtesnio charakterio stokojančias mamas išmokyti valdyti tokias situacijas. Kaip joms paaiškinti, kad meilė vaikui reiškia kur kas daugiau, nei besąlygišką jo norų tenkinimą ir kontrolės nebuvimą. Nesu profesionali psichologė, tačiau esu įsitikinusi, kad šių problemų užuomazgos glūdi ankstyvoje kūdikystėje, ir vaiko elgesio modelis formuojamas nuo pirmos naujagimio parsivežimo į namus dienos.

Kaip tik dėl šios priežasties su didžiuliu susidomėjimu perskaičiau Giną Ford knygą „Sveiko kūdikio dienvakė“. Knyga parašyta labai profesionaliai, remiantis žinomų vaikų priežiūros specialistų patarimais bei gydytojų specialistų rekomendacijomis. Autorė pateikia daugybę patarimų, kaip elgtis labai konkrečiose situacijose, aptaria praktiškai visas galimas vienos ar kitos problemos atsiradimo priežastis ir nurodo labai aiškius jos sprendimo būdus. Knygoje smulkiai aprašomos įvairaus amžiaus kūdikių dienvakės iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti per daug griežtos. Vis dėlto aš manau, kad kaip tik jos ir yra tos pamokos, kurias išmokusios jaunos mamos sugebės vadovauti savo mažyliams ir nesijaus bejėgės jam nuolat atsibundant naktį, atsisakant valgyti tam tikrą maistą, o vėliau galbūt aikštijantis, spardant jį apžiūrintį gydytoją ar mušant darželio draugus.

Taigi nuoširdžiai rekomenduoju šią knygą visiems, auginantiems vaikus ar savo anūkus.

Vis dėlto turiu pripažinti, kad net ir labai profesionalūs autorės patarimai turi tam tikrų nacionalinių ypatumų bei diskutuotinų aspektų. Į kelis, mano nuomone, pagrindinius, norėčiau atkreipti skaitytojų dėmesį.

* Patarčiau protingai vertinti autorės patarimą kelių savaičių kūdikį migdyti atskirame jo kambaryje. Manau, Ginei Ford net nekyla mintis, kad tai būtų galima daryti be nuotolinės vaizdo ir garso kūdikio stebėjimo įrangos, kuri leistų išgirsti bet kokią jo kostelėjimą ar verksmą. Deja, mūsųose jį nėra populiari. Primygtinai nerekomenduoju migdyti kūdikio atskirame kambaryje be tokios įrangos, nes tai būtų labai nesaugu kūdikiui atpylus, užspringus ar pavojingai įsikniaubus į apklotėlį dieną, o ypač naktį. Kūdikių staigios mirties sindromas dažniausiai ištinka 2–4 mėnesių mažyliams, todėl šio amžiaus kūdikių tėvai turėtų būti itin budrūs.

* Reikia žinoti, kad Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja maitinti kūdikį motinos pienu bent jau iki 6 mėnesių amžiaus. Ilgesnis maitinimas mamos pienu siejamas su mažesne alergijos, celiakijos, cukrinio diabeto rizika. Papildomas maistas gali būti įvestas ne anksčiau kaip 17-tą ir ne vėliau 26-tą kūdikio gyvenimo savaitę. Grynas karvės pie-

nas gali būti duodamas nuo 12 mėnesių amžiaus. Iki vieno metų kūdikio maistas neturėtų būti skaninamas druska ar cukrumi, nerekomenduojami kepti, rūkyti, marinuoti maisto produktai, medus.

* Noriu akcentuoti, kad adaptuotas pieno mišinys kūdikio maitinimui turi būti ruošiamas prieš pat maitinimą. Paruošto mišinio likutį rekomenduojama išpilti ir nelaikyti iki kito maitinimo.

* Kaip vaikų alergologė, norėčiau patarti atsargiai duoti knygoje rekomenduojamas persikų bei apelsinų sultis, nes jos gali alergizuoti kūdikį. Paprastai vietoj jų siūlome obuolių sultis. Autorės drąsiai rekomenduojami varškės sūreliai, jogurtai bei pudingai turėtų būti specialiai paruošti kūdikiams, be cheminių kvapų, dažiklių, konservantų ar kitų priedų. Lietuvoje tokių produktų, skirtų specialiai kūdikiams, neturime.

Polinkį alergijai turintiems kūdikiams nerekomenduojama duoti varškės, kiaušinių, žuvies, jūros gėrybių bei riešutų.

Nepaisant kelių mano pastebėjimų, esu įsitikinusi, kad Jungtinėje Karalystėje tapusi bestseleriu Ginos Ford knyga „Sveiko kūdikio dienotvarkė“ yra labai naudinga ir Lietuvos tėvams. Nuoširdžiai tikiuosi, kad ji padės jauniems tėveliams išmokti suprasti savo mažylio norus, pakreipti juos tinkama linkme ir džiaugtis auginant linksmą, patenkintą ir sveiką vaiką.

Doc., med. m. dr. Laimutė Vaidelienė
Vaikų pulmonologė-alergologė
LSMU Vaikų ligų klinika

Padėkos

Pirmasis knygos „Sveiko kūdikio dienotvarkė“ leidimas buvo pagristas mano darbo su daugiau kaip trim šimtais šeimų iš viso pasaulio patirtimi. Norėčiau jums visiems pasakyti labai ačiū už tai, kad taip manimi pasitikėjote ir pasiklojote mano metodais, ir už nuolatinį atsakomąjį ryšį, kurio sulaukdavau iš jūsų per tuos metus, kol augo jūsų mažyliai.

Ypatingo dėkingumo už neįkainojamą pagalbą nusipelnė Keith ir Janetta Hodgson, mano dienotvarkės ir žindymo planus parengę taip, kad tėvams būtų lengviau naudotis.

Nesiliaudami mylėti ir nuolat drąsindami mane rėmė šeima ir draugai. William Alexander Ford, Jean ir Andrew Fair, Ann Clough ir Sheila Eskadale ir mielos bičiulės Jane Revell, Carla Flodden Flint — su meile sakau jums ačiū.

Labiausiai mane palaikė ir visada patardavo mano agentė Emma Todd, lygiai taip pat ir leidėja Fiona MacIntyre, redaktorė Imogen Fortes bei visa likusi *Random House* leidyklos komanda. Aš jiems visiems esu nepaprastai dėkinga, kad taip pasitikėjo mano metodais ir palaikė mane kaip autorę.

Ypač esu dėkinga savo asmeniniams redaktoriams Dawn Fozzard ir Gill MacCaulay, kurie man ne tik labai padėjo rašyti knygas ir kurti tinklalapį, jų emocinė parama, padrąšinimas ir draugystė man tapo nuolatine paguoda ir įkvėpimu.

Frances Howard Brown, *Princess Christian* koledžo absolventė, turinti daugiau kaip 20 metų darbo patirties, labiausiai mane rėmė ir padėjo kurti tinklalapį. Kas mėnesį ji padeda atsakyti į šimtus klausimų ir elektroninių laiškų, kuriuos siunčia mano knygų skaitytojai ir tinklalapio nariai. Labai jai ačiū ir ačiū Rory Jenkins iš *Embado.com*, kurio techniniai įgūdžiai tinkle padėjo sukurti labai palaikančią bendruomenę, siejančią tėvus iš visų penkių žemynų.

Galiausiai dar norėčiau padėkoti tūkstančiams tėvų, kurie man parašė daugybę laiškų nuo tada, kai 1999 metais pasirodė pirmasis mano knygos leidimas ir papasakojo, ką patyrė laikydamiesi patenkinto mažylio dienotvarkių. Nuolatinis atsakomasis ryšys su jumis man buvo labai svarbus, o mielos jūsų palaikymo žinutės man reiškė kur kas daugiau, negu jūs galėtumėte įsivaizduoti. Labai jus myliu ir dėkoju visiems jums ir jūsų patenkintiems mažyliams.

Pratarmė

Kitokia knyga apie mažylius

Kai esama tiek daug informacijos, kaip auginti kūdikį nuo pat gimimo, tėvams iškyla sunki užduotis išsiaiškinti, nuo ko pradėti. Jeigu susilaukę kūdikio turėsite šiek tiek laisvo laiko paskaityti apie naujagimio priežiūrą, tai pamatysite, kad informacijos, kaip tvarkytis diena iš dienos, tenai nėra, ir niekur dalykiškai ir suprantamai nepaaiškinama, kaip reikėtų savaitė po savaitės prižiūrėti mažylį.

Štai tada į pagalbą ir ateina Gina su savo vadovu, kaip valanda po valandos, savaitė po savaitės pratinti kūdikį prie sveikos dienotvarkės. Aibė aiškių rekomendacijų perteikia kūdikio ir tėvų poreikių pokyčius taip, kad jau iš pirmo žvilgsnio aišku, kaip tvarkytis su nauju gyvenimo būdu kiekvieną dieną ir savaitė po savaitės.

Ar žindote krūtimi, ar maitinate iš buteliuko, Gina lydi jus visą įprastą dieną, padėdama prižiūrėti kūdikį ir tvarkyti savo laiką, moko suprasti pokyčius, kuriuos patirs kūdikis. Paskui, kai kūdikio mitybos poreikiai pasikeičia, ji paaiškina, kaip pradėti atjunkymo procesą ir imti maitinti tirštu maistu bei pateikia įžvalgių patarimų, kaip ir kodėl reikia keisti mažylio valgiaraštį.

Visi 300 ar panašiai tiek mažylių, kuriuos Gina padėjo prižiūrėti, yra puikus įrodymas, kokia reikalinga ši dienotvarkė. Gina remiasi asmenine patirtimi, kaip duoti kūdikiui tai, kas geriausia, pateikia tikrų problemų, su kuriomis susidūrė, pavyzdžių ir padeda skaitytojams suprasti ir išspręsti problemas, kurių jiems gali kilti.

Keithas Hodgsonas

*Jake'o Jupiterio Hodgsono, gimusio 1996 01 02,
tikro Ginos mažylio, kuris miega po 12 valandų kasnakt,
visada gerai valgo ir yra visokeriopai laimingas ir patenkintas, tėtis*

Įvadas

Pirmoji „Sveiko kūdikio dienotvarkės“ knyga (pirmą kartą publikuota 1999 metais) buvo pagrįsta asmenine darbo su daugiau kaip 300 kūdikių ir jų šeimų iš įvairių pasaulio vietų, patirtimi. Ji tapo bestseleriu, ją skaitė ir tebeskaito daugybė šeimų visuose penkiuose žemynuose.

Mano patarimų populiarumas ir ištikima knygos šalininkų parama liudija, kad dienotvarkės gali padėti ir labai sėkmingai padeda kūdikiams augti. Kitaip negu pasenusi ir nelanksti keturių valandų dienotvarkė, mano dienotvarkės paremtos natūraliu kūdikio mitybos bei miego ritmu ir užtikrina, kad mažylio poreikiai tenkinami nespėjus jam sudirgti ar pervargti. O svarbiausia — dienotvarkės galima pritaikyti, kad atitiktų individualius kiekvieno kūdikio poreikius; iš didžiulės patirties žinau, kad visi kūdikiai skirtingi.

Nuo tada, kai pirmą kartą išėjo mano knyga, bendravau su tūkstančiais tėvų — dirbau konsultante ir „Patenkinto mažylio“ tinklalapyje *www.contentedbaby.com*. Nuolatinis tiesioginis bendravimas leido sužinoti labai naudingą tėvų nuomonę apie patenkinto mažylio dienotvarkės, taip pat įkvėpė pirmą knygą dar kartą kruopščiai peržiūrėti ir atnaujinti. Patenkinto mažylio dienotvarkės ir mano esminės nuostatos liko tos pačios, tačiau atsiliepiant į šį vertingą atsaką, patarimai tapo platesni ir tinkamesni nūdienos aplinkybėmis.

Esu tikra, kad ši pataisyta knyga dar geriau jus išmokys suprasti, ar kūdikis alkanas, ar pavargęs, patars, kaip išugdyti tinkamus mitybos ir miego įpročius ir kaip tenkinti visus jūsų brangiausio mažylio poreikius. Šis patobulintas „Sveiko kūdikio dienotvarkės“ leidimas padės tėvams su džiaugsmu auginti ir prižiūrėti mažylius. Patenkinto mažylio dienotvarkės tiko daugybei tėvų bei jų laimingų mažylių, tad jas rekomenduoju ir jums.

1

Pasirengimas gimimui

Kai kalbama apie pasirėngimà gimimui, pirmiausia pagalvojama apie nėšciosios priežiūrà prieš gimdymà ir kūdikio kambario puošimà. Ir viena, ir kita savaip svarbu. Priežiūra prieš gimdymà labai svarbu sėkmingam nėstumui ir padeda jums pasirėngti gimdymui, o puošti kambarį atkeliaujančiam kūdikiui paprasčiausiai labai smagu. Nors per daugumą vedamų gimdymo kursų aiškinama, kas jūsų laukia po gimdymo, tačiau didžiausias dėmesys skiriamas gimdymui ir mažokai pateikiama praktiškų patarimų, kurie sutauptų tėvams daug brangaus laiko ir sumažintų stresà gimus kūdikiui.

Jei nuo pirmosios dienos laikysitės šioje knygoje rekomenduojamų dienotvarkių, sėkmingai auginsite patenkintà ir laimingà mažylį, taip pat turėsite laiko ir sau. Tačiau, kaip parodys dienotvarkių aprašymai ir lentelės, laisvo laiko vis dėlto būna itin mažai (ir patikėkite manimi, motinos, kurios nesilaiko dienotvarkės, laisvo laiko turi dar mažiau). Jei neturite pagalbininkų, tomis trumpomis valandėlėmis jums teks spėti pagaminti valgyti, apsipirkti, apsiskalbti ir pan.

Pasirūpinusios toliau išvardytais dalykais prieš gimstant kūdikiui, laimėsite daug daugiau laisvo laiko po gimdymo.

- * Gerokai iš anksto užsisakykite visà kūdikio kambario įrangà. Lovelę kartais gali pristatyti tik po 12 savaičių, taigi kur kas naudingiau iš pat pradžių turėti didelę lovę (žr. p. 11).
- * Visà patalynę, marlines palas ir rankšluosčius išskalbkite ir turėkite paruoštus naudoti. Surinkite lovę, vaikiškà vėžimėlį, į kūdikio krepšį sudėkite reikmenis. Vaiko kambaryje reikalingus daiktus išdėstykite taip, kad viskas būtų po ranka jau tą minutę, kai grįšite iš ligoninės namo.
- * Įsigykite ir patogiai pasidėkite būtinų kūdikiams prižiūrėti daiktų: vatos, vaikiško aliejaus, sauskėlių, vystyklų ir drėkinamojo kremo, vaikiškų šluostukų, minkštų kempinėlių, vaikiškà kempinėlą, vonios aliejaus ir vaikiško šampūno (o dar geriau — vaikiško muilo)*.

* Čia ir toliau — *med. dr. doc. Laimutės Vaidelienės* komentarai.

- * Patikrinkite, ar tinkamai veikia visi elektros prietaisai. Išsiaiškinkite, kaip veikia sterilizatorius ir kaip sustatyti buteliukus.
- * Virtuvėje parenkite vietą, kur galėsite ruošti maistelį ir sterilizuoti buteliukus. Geriausia, jeigu ji būtų po pat spintele, kurioje bus laikomos kūdikio maitinimo priemonės.
- * Apsirūpinkite skalbikliais, valikliais, virtuvinių rankšluosčių bei tualeto popieriaus ritiniais, kad užtektų bent jau šešioms savaitėms.
- * Paruoškite ir užšaldykite daug įvairaus sveiko naminio maisto sau ir savo vyrui (partneriui). Jei ketinate žindyti krūtimi, jums reikėtų vengti pirktinių pusfabrikačių, kuriuose gausu nereikalingų priedų ir konservantų.
- * Apsirūpinkite sausais maisto produktais, tokiais kaip arbatžolės, kava, sausainiai ir panašiai — pirmą mėnesį jūs neišvengiamai sulauksite daugiau lankytojų ir atsargos greitai ims sėkti.
- * Visiems būsimiems gimtadieniams įsigykite dovanų ir atvirukų. Dar pasiruoškite rinkinį atvirukų, kuriuos išsiųsite užrašę padėkas už visas gautas dovanas.
- * Užbaikite visus kiek įmanoma pradėtus darbus, kuriuos reikia atlikti namuose ar kieme. Grįžusioms su kūdikiu jums mažiausiai patiks šen ar ten triukšmą keliantys darbininkai.
- * Jei žindysite krūtimi, gerokai iš anksto užsisakykite pientraukį, nes jų paklausa milžiniška! Paprašykite personalo patarti, kaip tai padaryti.

Vaiko kambarys

Kaip ir dauguma tėvų, jūs taip pat tikriausiai norėsite nakčiai pasiimti kūdikį su savimi migdyti savo kambaryje. Tačiau privalau įspėti, kad itin svarbu grįžus iš gimdymo namų turėti parengtą vaiko kambarį. Labai dažnai man skambina visiškai supanikavusios motinos ir prašo patarti, kaip pripratinti savo trijų mėnesių mažylį būti savo paties kambaryje. Daug ašarų ir nerimo galima išvengti, jei motina jau nuo pat pirmos dienos imtų pratinti kūdikį prie jo kambario*. Tačiau pirmas kelias savaites pavakariais

* Su sąlyga, kad visą laiką veiktų kūdikio stebėjimo įranga.

kūdikis, snūduriuoja vaikiškoje automobilio kėdutėje ar dar kur nors, pas-kui nešamas į tėvų kambarį paskutinįkart pamaitinti ir nakčiai užmigdyti, tad nieko keista, kad toks kūdikis, galiausiai paliktas vienas nepažįstamame tamsiame kambaryje, jaučiasi labai apleistas.

Nuo pat pirmų dienų turėtumėte vaiko kambaryje keisti jam vystyklus ir migdyti pogulio. Vakaraus išmaudę pamaitinkite ir palikite ten mažylį nuo 7 iki 10 valandos vakaro. Pernešti kūdikį į savo kambarį galima ir po paskutinio maitinimo, taip bus paprasčiau pamaitinti naktį. Tačiau jeigu pratinsite vaiką prie jo kambario nuo pat pradžių, jam netrukus patiks ten būti ir jis jausis tarsi ramiam prieglobstyje, o ne kaip kalėjime.

Kai mano vaikai buvo visai maži ir pavargdavo ar būdavo pervargina-mi, pastebėjau, kad jie akimirksniu nurimdavo nunešti į savo kambarį. Ir sulaukę šešių savaičių, jie jaučiai jausdavosi nunešti į savo kambarį mau-dytis ir miegoti.

Puošyba

Vaiko kambario puošybai ir baldams nebūtina išleisti labai daug pi-nigų. Kambarys, kurio sienos, langai ir lovos apklotai nusėti meškiukais, labai greitai nusibosta. Sienas galima truputį pagyvinti spalvingomis hori-zontaliomis dekoratyvinėmis juostomis ir galbūt priderinti užuolaidėles ir juosteles; vaikui augant taip būtų lengviau kambarį pritaikyti ir nereikėtų visai perdekoruoti. Dar vienas nebrangus ir smagus būdas pagyvinti kam-barį — vaikiško vyniojamo popieriaus lakštus panaudoti kaip plakatus — jie ryškūs, spalvingi ir juos galima dažnai keisti.

Lovelė

Daugumoje knygų apie kūdikius rašoma, kad pirmosiomis dienomis lovelė nebūtina, nes mažyliams smagiau gulėti kūdikių krepšiuose ar lop-šiuose. Nemanau, kad jie laimingesni ar geriau juose miega. Kaip jau sa-kiau, kur kas mieliau nuo pat pirmos dienos pratinau savo vaikus prie dide-lės lovelės, todėl neteko susidurti su rūpesčiais, kai mažyliai išauga kūdikio krepšį ir praddami migdyti didelėje lovelėje vaikų kambaryje.

Renkantis lovelę svarbu nepamiršti, kad joje jūsų mažylis miegos bent jau dvejus ar trejus metus, todėl ji turėtų būti gana tvirta, kad guvus prade-

dantis vaikščioti mažylis jos neišklibintų. Net ir labai maži kūdikiai galiausiai ima judėti lovelėje.

Siūlyčiau rinktis tokias loveles, kurių strypeliai plokšti, o ne apvalūs, nes mažas kūdikis prisispaudžia galvute prie apvalių strypelių ir jam skauda. Apsauginių lovelės pagalvėlių nepatariama dėti, jeigu kūdikiams mažiau kaip metukai, nes dažniausiai jie užmiega prispaudę prie jų galvytę, o kadangi kūnas šilumą atiduoda per galvytę, ją prispaudus, kūdikis gali perkaisti. Manoma, kad šis veiksnys turi įtakos ūmioms kūdikių mirtims.

Renkantis lovelę reikia atsižvelgti ir į tokius dalykus:

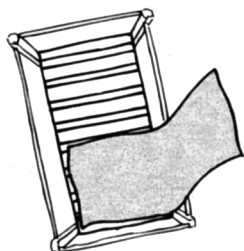
- * Ieškokite lovelės, kuri turėtų dviejų ar trijų skirtingų aukščių kilnojamą dugną.
- * Nuleidžiamuosius šonus turėtų būti lengva pakelti ir nuleisti tyliai. Patikrinkite kelis kartus.
- * Lovelė turi būti pakankamai didelė, kad joje patogiai miegotų dvimetis vaikas.
- * Britanijoje visos lovelės turi atitikti Britanijos standartų instituto pateiktas rekomendacijas nr. BS 1753. Strypeliai turi būti įtaisyti ne mažesniu kaip 2,5 cm (1 colio) ir ne didesniu kaip 6 cm (2,5 colio) atstumu vienas nuo kito. Čiužinį nuleidus žemiausia padėtimi, didžiausias atstumas nuo jo iki lovelės viršaus turi būti ne didesnis kaip 65 cm (26 coliai). Palei čiužinio kraštus turi būti ne mažesnis kaip 4 cm (1,5 colio) tarpas.
- * Nusipirkite geriausią, kokį tik įstengiate įsigyti, čiužinį. Pastebėjau, kad čiužiniai su putų užpilu po kelių mėnesių paprastai per vidurį įdumba. Atradau, kad augantiems kūdikiams geriausia gulėti ant vadinamųjų „natūralių medvilninių vilktų spyruoklių“ čiužinių. Britanijoje visi čiužiniai turi atitikti saugumo standartus nr. BS1877 ir BS7177.

Lovelės patalynė

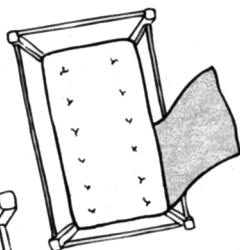
Visa patalynė turi būti balta, 100 % medvilninė, kad ją būtų galima skalbti ilga programa karštu vandeniu kartu su naktiniais kūdikio drabužėliais. Kad neperkaistų ir neuždustų, kūdikių iki vienerių metų dygsniuotomis ir pūkinėmis antklodėmis klostyti nepatariama. Jei jums norisi ant vaikiškos lovelės gražiai derančio užtiesalo, pasirūpinkite, kad jis būtų 100 procentų medvilninis ir kimštas ne sintetiniu užpildu. Mokantys siūti siu-

vamąja mašina tėvai gali sutaupyti nemažą pluoštą pinigų — iš didelės medvilninės dvigulės paklodės pasisiūti paprastų paklodėlių ir puspaklodžių.

Kaip pakloti lovytę



(a) Išimkite čiužinuką ir patieskite paklodę su antklodėle skersai ant lovytės dugno.



(b) Patieskite čiužinuką ir užklokite apatine paklodėle.



(c) Užklokite paklodėle kūdikį ir kitoje pusėje užlenkite bent 15 cm (6 colius). Iš abiejų pusių tarp čiužinuko ir lovytės strypelių įsprauskite po nedidelį voleliu suvyniotą rankšluostį.

Jums prireiks bent jau tokios patalynės:

- * Trijų elastingų medvilninių fiksuojamų paklodžių su gumute. Rinkitės minkštas medvilnines džersio tipo audinio, o ne kilpines paklodes, kurios greitai pasidaro šiurkščios ir atrodo nusidėvėjusios.
- * Trijų paprastų, lygaus kartūno viršutinių paklodžių. Venkite flanelės, kuri per daug pūkija, pūkai mažiems vaikams gali užkimšti nosytę ir sukelti kvėpavimo problemų.
- * Trijų medvilninių smulkaus audimo antklodžių ir vienos vilnonės antklodės labai šaltoms naktims.
- * Šešių paprastų, lygaus kartūno paklodėlių vežimėliui. Šios paklodėlės

gali būti klojamos į vežimėlį ir kūdikio krepšį, bet puikiai tinka ir kaip puspaklodės, kurias galima kloti ant apatinės paklodės viršutinės dalies. Jei jas naudosite, jums nebereikės vidury nakties ar per dienos pogulį perkloti visos lovelės, jei jūsų kūdikis seilėjasi ar peršlampa vystykloi.

Perrengimo stalelis

Praktiškiausias perrengimo stalelis yra ilgas baldas su stalčiais ir spintele. Stalviršis turėtų būti užtenkamai ilgas, kad būtų kur pasidėti drabuželių pamainą ir prausimo dubenį. Stalčiuose galima laikyti naktinius drabužėlius, apatinius ir marlę, o spintelėje gali būti sudėti didesni daiktai, pavyzdžiui, sauskėlių pakai.

Drabužių spinta

Sieninė spinta yra puiki investicija į vaiko kambarį, ten jūs galėsite tvarkingai laikyti kūdikio drabužėlius ir jie nesusiglamžys, be to, ji yra naudingas podėlis pasidėti įvairiausiai įrangai, kurios sukaupsite. Jei apie sieninę spintą nėra ko nė kalbėti, pasistenkite įsigyti paprastą.

Krėslas

Kad ir koks mažas būtų vaiko kambarys, būtina pamėginti ten įtalpinti krėslą. Pirmenybė skirtina tvirtam ir patogiam krėslui. Geriausia rinktis nedidelį dvivietį gulimą minkštasuolį, nes ant jo galima ir atsisėdus žindyti, ir nusnūsti vaiko kambaryje. Jei vietos mažai, tikėtų ir fotelis stačia atkalte. Bet jis turi būti pakankamai platus, kad vaikui augant judviem abiem užtektų vietos, ir porankiai gana platūs, kad žindant būtų patogiai atrama. Aš atsispirčiau pagundai nusipirkti supamąją kėdę — tokios dažnai parduodamos kaip specialios žindymo kėdės. Tokia kėdė gana pavojinga, nes vaikas augdamas tampa judresnis ir gali pamėginti už jos laikydamasis stotis. Be to, pirmosiomis dienomis galite susivilioti supdamosi kūdikį nuraminti ir užmigdyti, tačiau taip lepinamas vaikas įgyja blogų miego įpročių.

Užuolaidos

Užuolaidos turi būti iki pat grindų ir su šviesai nepralaidžiu pamušalu. Pritvirtinkite jas prie bėgelio, jos turi dengti visą langą. Geriausia,

kad jos turėtų viršutinę priderintą užuolaidėlę taip pat su šviesos nepraleidžiančiu pamušalu. Tarp užuolaidų kraštų ir lango rėmų neturi būti tarpų; net ir mažiausio šviesos pluoštelio gali užtekti pažadinti jūsų kūdikiui prieš septintą rytą. Dėl tos pačios priežasties reikėtų vengti užuolaidų karizų, nes šviesa plieskia pro tarpą viršuje. Kai jūsų kūdikis ūgteli, ankstyvos ryto saulės vasarą ar gatvės žibintų pažadintas 5 valandą paryčiais jis gali ir nebeužmigti.

Kai šviesa išjungiamą, o užuolaidos užtrauktos, turėtų būti taip tamsu, kad jūs negalėtumėte matyti savo partnerio, stovinčio kitoje kambario pusėje. Tyrimais įrodyta, kad tamsoje kinta ir smegenų cheminės medžiagos, parengdamos organizmą miegoti.

Kilimas

Kilimas per visą kambarį geriau nei nedidelis kilimėlis, kuris dažnai painiojasi po kojomis, kai patamsėję einate pas kūdikį. Pasirinkite kilimą, kuris apdorotas priemonėmis nuo dėmių, ir venkite labai tamsių ar ryškių spalvų, nes ant jų labiau matyti nešvarumai.

Apšvietimas

Jei pagrindinis vaiko kambario šviestuvas neturi blausaus apšvietimo jungiklio, vertėtų jį pakeisti. Pirmomis dienomis migdant kūdikį prietemoje puikiai formuojami tinkami miego įpročiai. Jeigu jūsų biudžetas ribotas, įsigykite nedidelį naktinį šviestuvą, kurį galima būtų jungti į paprastą 13 amperų elektros lizdą.

Kūdikio reikmenys

Kūdikio krepšys arba lopšys

Kaip anksčiau minėjau, kūdikio krepšys ne itin reikalingas daiktas. Net pigiausias kūdikio krepšys su stovu gali kainuoti daugiau kaip 50 svarų, o tai gana daug pinigų nebūtinam daiktui, kurį jūsų kūdikis išaugs per šešias

savaite. Tačiau jeigu jūs gyvenate labai dideliame name arba planuojate pirmąsias savaites keliauti, jis gali būti naudingas. Bet jeigu jūsų biudžetas ribotas, pamėginkite kūdikio krepšį pasiskolinti iš draugės, o tuos pinigus panaudokite naujam čiužinukui įsigyti.

Lopšys yra mažesnis lovelės variantas. Žinoma, jis kiek ilgesnis už kūdikio krepšį, bet iš tikrųjų ne ką praktiškesnis. Kadangi dabar mes guldome savo kūdikius miegoti ant nugarytės, šie siauri lopšiai mažiems kūdikiams nėra itin patogūs. Kūdikis per naktį gali keliskart atsibusti, nes lopšiai nepakankamai platūs, kad būtų galima miegoti išskėtus rankytes — jos vis patenka į strypelių tarpus.

Jeigu nuspręsite trumpai pasinaudoti vienu iš ką tik aptartų daiktų, jums prireiks tokios patalynės:

- * Trijų tvirtinamų tamprių medvilninių paklodžių į dugną. Rinkitės minkštą švelnų medvilninį džersio tipo audinį.
- * Šešių paprastų švelnių medvilninių vežimėlio paklodžių, kurias klosite ant viršaus, o paskui panaudosite kaip puspaklodes lovelėje.
- * Keturių medvilninių tankaus audimo vežimėlio antklodėlių.
- * Tuzino marlinių palučių; palutė reikalinga patiesti kūdikio krepšyje ar lopšyje mažyliui po galva, kad į ją susigertų seilės.

Vežimėlis

Įprastas kūdikio vežimėlis — brangus malonumas ir iš tikrųjų nelabai tinkamas nūdienos gyvenimo būdui. Daugeliui tėvų atrodo praktiškiau rinktis ką nors iš mažesnių ir patogesnių šiuo metu siūlomų variantų. Renkantis vežimėlį, nešiojamąjį lopšį ar sportinį vežimėlį, svarbu atsižvelgti į tai, kur gyvenate ir koks jūsų gyvenimo būdas. Pavyzdžiui, jeigu jums tenka į artimiausias parduotuves važinėti automobiliu, svarbu išsirinkti tokį sportinį vežimėlį, kurį būtų lengva išlankstyti ir sulankstyti ir kuris nebūtų per sunkus nuolat kilnoti į automobilio bagažinę ir iš jos. Dabar jau prekiaujama ir itin lengvais sportiniais vežimėliais, kuriais naujagimius galima vežti gulinčius, visi jie turi gaubtą ir apdangalą apsaugoti mažyliui šaltu oru.

Dar tėvai labai mėgsta rinktis variantą „trys viename“ — tai vežimėlis, kurį pirmosiomis dienomis galima naudoti kaip nešiojamąjį lopšį, o paskui kaip sportinį vežimėlį. Toks vežimėlis gali būti itin geras pasirinkimas, jei

gyvenate ramesniame rajone ir į vietos parduotuves galite nueiti. Trečias pasirinkimas — sudėtingesnis sportinis vežimėlis; į tokį irgi galima guldyti naujagimį ir jie paprastai parduodami su čiužinukais.

Jeigu jūs ketinate kūdikį vežimėliu ar sportiniu vežimėliu vežioti parduotuvėse, kuriose siauri tarpueiliai (pavyzdžiui, prekybos centre), šarnyriniai ratukai bus tikra palaima. Su tokiais ratukais sukiositės aplink kampus be jokio vargo, tokiu patogumu nepasižymi vežimėliai su paprastais ratukais.

Kad ir kokį vežimėlį pasirinksite, turėtumėte pamėginti jį kelis kartus išlankstyti ir sulankstyti, pakilnoti ir išmėginti ant parduotuvės grindų, taip pat išsiaiškinti, ar lengva jį bus įkelti į bagažinę.

Ketinant įsigyti kūdikio vežimėlį, nešiojamąjį lopšį ar sportinį vežimėlį, reikėtų laikytis tokių rekomendacijų:

- * Jame turėtų būti įtaisyti geri tvirti saugos diržai, juosiami kūdikiui per pečius ir per juosmenį ir turintys lengvai suveikiantį stabdiklį.
- * Įsitikinkite, kad jis turi gaubtą ir apdangalą apsaugoti mažyliui, kai šalta.
- * Visus priedus pirkite kartu: gaubtą nuo saulės, apdangalą nuo lietaus, miegmaišį, pagalvėlę galvai paremti ir pirkinių tinklėlį ar krepšį. Modelių dizainas ir net matmenys dažnai keičiasi, todėl jeigu lauksite kito sezono, reikiami priedai gali netikti arba nederėti.
- * Pamėginkite vežimėlį pavežioti po parduotuvę ir patikrinkite, ar rankenos aukštis patogus; dar patikrinkite, ar lengva įvažiuoti ir išvažiuoti pro duris ir apvažiuoti kampus.

Automobilio kėdutė

Jums prireiks automobilio kėdutės parsivežti mažyliui iš ligoninės namo. Motiną su kūdikiu akušerė paprastai palydi iki automobilio ir patikrina, ar viskas gerai. Kūdikis į automobilio kėdutę turi būti sodinamas, net jeigu kelionė trumpa. Niekada nepasiduokite pagundai važiuojant laikyti mažylį ant rankų, nes įvykus avarijai ar netikėtai stabdant išlaikyti kūdikį glėbyje labai sunku. Automobilio kėdučių nederėtų tvirtinti ant priekinės keleivio sėdynės, jei automobilyje yra oro pagalvės, nebent jos atitinkamai užblokuotos. Apskritai išsirinkite geriausią kėdutę, kokią galite įpirkti, ir geriau tokią, kuri turi aiškią tvirtinimo instrukciją.

Kiti svarbūs dalykai:

- * Kėdutė su aukštais šonais, kurie geriau apsaugo, jei per avariją smūgis patiriamas iš šono.
- * Reguluojami saugos diržai: automobilio kėdutę kur kas lengviau priderinti prie kūdikio aprangos.
- * Saktis turi būti lengvai užsegama ir atsegama, bet ne per lengvai, kad vaikas neatsegtų.
- * Išsiaiškinti, ar yra priedų, tokių kaip pagalvėlė ar apklotėlis.

Vonelė

Kūdikio vonelė yra dar vienas daiktas, kurio ne itin reikia. Kaip ir kūdikio krepšį, mažą vonelę kūdikiai labai greitai išauga. Naujagimį iš pradžių galima maudyti dubenyje rankoms mazgoti ar net didelėje vonioje, naudojantis vienu iš daugelio dabar parduodamų vonios suoliukų mažiems vaikams. Kūdikis gali ant jo gulėti ir šiek tiek nuožulniai, o motina mažylį gali maudyti abiem rankomis.

Jeigu jums atrodo, kad patikimiau yra speciali kūdikio vonelė, aš patarčiau įsigyti tokią, kuri tilptų į didelę vonią. Tokią kilnoti ir išpilti daug lengviau, nei įprastą vonelę, kuri pastatoma ant stovo ir į ją kibiru pripilamas ar išpilamas vanduo. Kitokio dizaino vonelė būna įtaisyta į perrengimo stalėlį. Man ji atrodo visiškai nepraktiška, nes iškėlus kūdikį iš vonelės reikia ant to paties stovo pritvirtinti perrengimo stalėlį, ant kurio guldomas, nušluostomas ir rengiamas kūdikis. Be to, iš tokių vonelių labai sunku išpilti vandenį; kad išbėgtų visas vanduo, man tekdavo tą įrenginį paversti ant šono, o tada visi apačioje sudėti daiktai išbirdavo ant grindų. Be to, šios vonelės-perrengimo staleliai labai brangūs, todėl aš visus atkalbėčiau juos pirkti.

Pervystymo klijuotės

Pervystymo klijuotes verta nusipirkti dvi. Rinkitės minkštas, lengvai valomas plastikines klijuotes. Pirmosiomis dienomis ant viršaus užtieskite rankšluostį, nes labai maži vaikai šalto paviršiaus bijosi.

Kūdikio stebėjimo prietaisas

Tai labai reikalingas daiktas, tad nešykštaukite jį pirkdami. Galima rinktis iš dviejų tipų: laidinį arba belaidį, bet aš patarčiau pirkti belaidį — su juo galėsite laisvai vaikščioti po namus, net ir po tokias patalpas kaip vonios kambarys, kur nebūna elektros lizdo stacionariam prietaisui jungti.

Rinkdamiesi kūdikio stebėjimo prietaisą atkreipkite dėmesį į tokias savybes:

- * Regimas šviesos signalas ir garsinis signalas — galima kūdikį stebėti net tada, kai garsas išjungtas.
- * Prietaisas veikia radijo dažniais, todėl rinkitės modelį su dviem kanalais, nes jei atsirastų trikdžių, galėtumėte perjungti į kitą kanalą.
- * Įkraunamasis modelis kainuoja brangiau, tačiau ilgai, kai nereikia naudoti elementų, pasirodo, kad atsieina pigiau.
- * Senkančio elemento indikatorius ir aprėpties zonos indikatorius.

Kūdikio nešynė

Kai kurie tėvai labai mėgsta šitaip visur nešiotis kūdikius. Aš pati niekada jos nenaudojau, nes man atrodė, kad mano nugara tokio didelio krūvio neištvertų. Be to, labai maži kūdikiai paprastai linkę iš karto užmigti, kai tik prisiglaudžiate juos prie krūtinės, o tai žlugdo svarbiausią mano dienotvarkės tikslą — neleisti mažyliui užmigti tam tikru dienos metu ir mokyti jį atitinkamų asociacijų, kada užmigti pats. Tačiau aš manau, kad mažyliui ūgtelėjus, nešynė tėvams yra labai naudinga, ypač kai kūdikis tampa pakankamai didelis, kad galėtų nešti veiduku apsuktą į priekį.

Jeigu manote, kad nešynė būtų naudinga, yra kelios rekomendacijos, kurių reikėtų laikytis ją renkantis:

- * Nešynė turi turėti apsauginius fiksatorius, neleidžiančius jai atsisegti.
- * Jūsų kūdikiui ji turi suteikti užtenkamą atramą nugarytei ir sprandui; kai kurios turi išimamą pagalvėlę, kuri patikimiau prilaiko labai mažus kūdikius.
- * Turėtų būti numatyta galimybė kūdikį laikyti veideliu į save ir į išorę, taip pat turi būti sėdynė, kurios aukštį galima reguliuoti.
- * Ji turėtų būti pagaminta iš tvirto, lengvai skalbiamo audinio ir turėti patogius minkštus pečių diržus.

- * Primygtinai patarčiau parduotuvėje ją išmėginti ir įsisodinti vidun kūdikį — vienas dydis tinka ne visiems.

Kūdikio kėdutė

Kai kurie tėvai dieną namuose kūdikį pasodina į automobiline kėdutę, bet jeigu jūsų biudžetas leidžia įsigyti dar vieną kėdutę, tai gali būti labai naudinga — nereikės kėdučių nešioti iš kambario į kambarį.

Kūdikio kėdučių būna įvairių. Kai kurios neišlankstomos, su pakeliamu sėdyne ir pagrindu, kuris gali likti nejudamas arba gali būti įstatomas į supamuosius lankus. Dar kito tipo kėdutė vadinama gultuku. Jį sudaro lengvas rėmas, aptrauktas audiniu, ir yra pritaikytas judėti, kai juda kūdikis. Gultukus labai mėgstama pirkti vyresniems kaip dviejų mėnesių kūdikiams, nes jaunesni mažyliai juose gali jaustis nesaugiai. Kad ir kokią kėdutę pasirinksite, pasirūpinkite, kad mažylis būtų saugiai apjuostas saugos diržu ir niekada nepalikite jo be priežiūros. Be to, pasodinę kūdikį į kėdutę, visada pastatykite kėdutę ant grindų; niekada nepasiduokite pagundai palikti jį ant stalo ar ruošos paviršiaus, nes kūdikis judėdamas labai greitai su kėdute pasislenka prie krašto.

Štai dar kelios pastabos:

- * Rėmas ir pagrindas turi būti stiprūs ir patvarūs su pritvirtintu stipriu saugos diržu.
- * Išsirinkite tokią, kurios dangą lengva nuimti ir skalbti.
- * Labai mažiems kūdikiams nupirkite pagalvėlę galvai paremti.

Vaiko gardelis

Kai kurie „kūdikių ekspertai“ į gardelius šnairuoja manydami, kad jie varžo natūralų kūdikio instinktą tyrinėti. Mano pačios manymu, jeigu kūdikiai ilgai nelaikomi gardelyje, jie gali būti labai naudingi norint užsitikrinti, kad kūdikis bus saugus, kol jūs gaminate valgyti ar turite nueiti atidaryti duris. Jeigu nutarėte pasinaudoti gardeliu, patarčiau savo vaiką pratinti prie jo nuo mažens. Kaip gardelis gali būti naudojama kelioninė lovelė, tačiau jeigu jūs turite vietos, patarčiau įsitaisyti kvadratinį medinį gardelį, kuris leistų jūsų mažyliui atsistoti ir vaikščioti aplinkui. Kad ir kokią pasirinksite, pasirūpinkite, kad jis stovėtų atokiau nuo tokių pavojingų

daiktų kaip radiatoriai, užuolaidos ir laidai. Niekada gardelyje nekabinkite žaislų ant virvučių ar vielos, nes pastarieji gali būti labai pavojingi, jeigu jūsų mažylis į juos įsipainiotų.

Svarbūs dalykai, į kuriuos reikėtų atsižvelgti renkantis gardelį:

- * Įsitikinkite, kad jis turi fiksuojamą dugną, ir jūsų kūdikis negalės jo pajudinti.
- * Apžiūrėkite, kad nebūtų jokių aštrių metalinių vyrių ar sklėsčių, į kuriuos kūdikis galėtų susižeisti.
- * Jeigu renkatės tinklinį gardelį ar kelioninę lovėlę, įsitikinkite, kad tinklas pakankamai tvirtas ir kūdikis negalės išstumti smulkių žaislų ir ištempti tinklo akių tiek, kad įstrigtų plaštaka ar pirštukai.

Žindymo reikmenys

Žindyvės liemenėlė

Šios liemenėlės pasiūtos su specialiomis sagtelėmis, kurias galima atkabinti ar atsegti, kad būtų patogiau žindyti. Kad ir kokio modelio liemenėlę pasirinksite, svarbu, kad ji gerai tiktų. Kad būtų maloni dėvėti, gera liemenėlė turėtų būti pasiūta iš medvilnės, turėti plačias reguliuojamas petnešėles, liemenėlė turėtų patogiai prilaikyti krūtis ir nespausti spenelių, kad neužspaustų pieno latakų. Siūlyčiau nusipirkti dvi prieš gimdymą. Jeigu jos pasirodys tinkamos atsiradus pieno, galima įsigyti dar dvi.

Liemenėlės įklotai

Pirmosiomis dienomis naudosite daug įklotėlių, nes juos reikia dažnai keisti. Galite išmėginti skirtingų gamintojų įklotėlius, bet kartais pigesni turi geresnę sugeriamąją gebą, todėl yra vertesni.

Žindymo pagalvė

Šių pagalvių forma pritaikyta taip, kad derėtų prie motinos liemens, todėl žindomus kūdikius galima patogiai pasiguldyti. Dar į ją galima pa-

remti kūdikį, jos yra puiki vyresnių mažylių, kurie jau mokosi sėdėti, nu-garytės atrama. Jeigu apsisprendžiate ją įsigyti, įsitikinkite, kad užvalkalą galima nuvilkti ir skalbti skalbyklėje.

Spenelių kremas ir purškikliai

Jie skirti krūtims prižiūrėti ir žindymo sukeltiems skausmams mal-šinti. Vis dėlto pagrindinė skausmų priežastis — netinkama kūdikio laiky-mo prie krūties padėtis. Jeigu jums skauda arba žindant, arba po žindymo, prieš įsigyjant kremą ar purškiklį būtų išmintinga patarimo kreiptis į ben-druomenės slaugytoją ar žindymo konsultantę. Žindant krūtimi naudoti jokių kremų ar muilų nepatariama — tik dukart per dieną ir po kiekvieno žindymo nusiplaukite krūtis paprastu vandeniu. Geriausias būdas išlaikyti sveikus spenelius — išspausti truputėlį savo pieno, juo patepti spenelius ir leisti išdžiūti.

Elektrinis pientraukis

Esu įsitikinusi, kad viena iš priežasčių, kodėl dauguma mano konsul-tuotų motinų sėkmingai žindo krūtimi, yra ta, kad padrąsinu jas naudotis elektriniais pientraukiais. Pačiomis pirmomis dienomis, kai jums randasi pieno daugiau negu kūdikiui gali prireikti, jį galima nutraukti pientraukiu. Nutrauktą savo pieną galima laikyti šaldytuve ar šaldiklyje, o paskui tą dieną sumaitinti papildomai, tuomet, kai jau būsite pavargusi ir pieno gaminsis mažiau. Manau, tai yra viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl dauguma kū-dikių vakarais tampa nekantrūs ir neužmiega po maudynių — jie nepakan-kamai gauna pieno. Jeigu norite žindyti krūtimi ir greitai pripratinti savo mažylį prie dienotvarkės, elektrinis pientraukis yra didžiulis turtas. Nesu-sigundykite kokiais mažesniais rankiniais modeliais, nes jie gali būti tokie neveiksmingi, kad dauguma moterų apskritai liaujasi nutraukinėti pieną.

Šaldymo maišeliai

Nutrauktą pieną šaldytuve galima laikyti iki 24 valandų, o šaldiklyje — iki mėnesio. Specialiai pagaminti sterilizuoti maišeliai yra ideali priemonė motinos pienui saugoti, jų galima įsigyti vaistinėse ar didesnių prekybos centrų vaikų prekių skyriuose.

Maitinimo buteliukai

Dauguma žindymo konsultantų nusiteikę prieš naujagimių maitinimą iš buteliukų, net jei pienas ir nusitraukiamas. Jie teigia, kad kūdikis dėl to painioja spenelius ir ne taip noriai žinda krūtį, todėl blogiau skiriasi pienas ir motina liaujasi žindyti. Mano pačios nuomone, dauguma motinų liaujasi žindyti krūtimi, nes jas visiškai išsekina „žindymas pagal poreikį“ paprastai keliskart per naktį. Aš patariu duoti kūdikiui buteliuką motinos pieno ar adaptuoto mišinuko nuo pirmos savaitės ar vėliausiai pradėti tai daryti nuo ketvirtos savaitės. Šį vieną buteliuką paskutinįkart maitinant vakare arba naktį gali sugirdyti ir kas nors kitas, tad motina gali išmiegoti keletą valandų iš eilės ir dėl to jai ko gero bus lengviau ištvirti žindymą krūtimi. Nesu susidūrusi su tokia problema, kad kūdikis atsisakytų motinos krūties ar sumaišytų spenelį ir čiulptuką, tačiau taip gali nutikti, jeigu pirmosiomis dienomis mažyliui daugiau negu kartą per dieną duodama maisto iš buteliuko. Kitos svarios priežastys pripratinti savo kūdikį prie buteliuko yra šios: pirma, tai jums suteikia šiek tiek lankstumo; antra, nekyla problemų vėliau pradėti maitinti iš buteliukų vien tik krūtimi žindytą mažylį ir trečia, kūdikio tėvui tai suteikia puikią progą daugiau būti naudingam.

Parduodama daug įvairių buteliukų ir įrodinėjama, kad visi yra geriausi. Iš patirties galiu pasakyti, kad man labiausiai patinka *Avent* dizaino plačiagurklis buteliukas. Jei gurklys platus, lengviau plauti ir pripilti, ir aš palaikau gamintojo teiginį, kad čiulptuko dizainas sumažina į kūdikio skrandį pakliūvančio oro kiekį. Patarčiau jums pradėti nuo silpnos srovės čiulptuko, tuomet gerdamas iš buteliuko jūsų mažylis turės darbuotis lygiai taip pat energingai kaip ir žįsdamas krūtį. Patarimų apie sterilizavimo įrangą ieškokite kitame skyriuje.

Dirbtinio maitinimo reikmenys

Buteliukai

Dėl jau minėtų priežasčių primygtinai patarčiau nusipirkti anksčiau aptartų plačiagurklių buteliukų. Jeigu jūsų kūdikis išgertų iš buteliuko visą

pieną, svarbu, kad grėsmė, jog jam atsiras pilvuko dieglių arba jis prisi-
ris oro, būtų minimali. Pakviesta padėti pilvuko dieglių kamuojamam kū-
dikiui dažnai pastebiu, kad padėtis labai greitai pasitaiso perėjus prie šių
plačiagurklių buteliukų. Čiulptukai gaminami minkšti, todėl kūdikis gali
čiulpti tarsi žįsdamas krūtį. Kai vaikas paauga, iš plačiagurklių buteliukų
galima sukonstruoti puodelius su minkštais snapeliais ir ąselėmis. Jeigu
jūsų kūdikis maitinamas tik dirbtinai, patarčiau jums pradėti nuo penkių
240 ml (8 uncijų) ir trijų 120 ml (4 uncijų) buteliukų.

Čiulptukai

Dauguma kūdikių buteliukų parduodami kartu su silpnos srovės
čiulptukais, skirtais naujagimių poreikiams tenkinti. Pastebėjau, kad aš-
tuntą savaitę dauguma kūdikių geriau valgo, jeigu čiulptukas vidutinio
kietumo, todėl tokiais papildomais čiulptukais verta apsirūpinti nuo pat
pradžios.

Buteliukų šepetėliai

Tinkamai ir kruopščiai plauti kūdikio buteliukus yra visų svarbiausia.
Pasistenkite įsigyti šepetuką su ilgu plastikiniu koteliu, toks kotelis leidžia
plauti buteliukus su didesne jėga.

Čiulptukų šepetukas

Dauguma motinų mano, kad čiulptukus lengviausia išplauti pirštu.
Tačiau jeigu jūsų nagai labai ilgi, galbūt vertėtų įsigyti specialų šepetėlį.
Plaunant šepetėliu ilgainiui apsigadina čiulptuko skylutė, todėl čiulptukus
tenka keisti dažniau. Tinkamiausias sprendimas yra trumpi nagai!

Dubuo

Kur kas paprasčiau ir patogiau surinkus visus nešvarius buteliukus
plauti ir sterilizuoti vienu metu. Jums prireiks vietos, kur sudėti išskalau-
tus buteliukus ir čiulptukus, kol jie bus paruošti sterilizuoti, ir tuo atveju
labai tiktų didelis nerūdijančio plieno ar plastikinis dubuo, geriausia su
dangčiu.

Sterilizatorius

Ar žindote krūtimi, ar maitinate iš buteliuko, būtina, kad visi buteliukai ir pientraukiai būtų tinkamai sterilizuojami. Yra trys pagrindiniai sterilizavimo būdai: 10 minučių pavirinti priemonės dideliame puode; užmerkti priemonės į sterilizavimo tirpalą dviem valandoms ir išskalauti verdančiu vandeniu arba pasinaudoti elektriniu garų sterilizatoriumi — labai verta skirti jam pinigų. Tik išpėjame: nesusigundykite nusipirkti mikrobangų sterilizatoriaus. Į tokio tipo prietaisą telpa mažai buteliukų, negana to, jis tampa tikru galvos skausmu, kai tenka jį išvalyti ar panaudoti kam nors kitam.

Virdulys

Virdulys visada būtinas ruošiant maistą, tad jis turi gerai veikti ir būti reikiamo dydžio. Jei asmeniškais sumetimais jūs nusprendžiate jau nuo pat pradžių mažylį maitinti mišinukais, pirmaisiais metais daug laiko praleisite ruošdamos maistą, todėl reikėtų skirti pinigų dar vienam virduliui. Vanduo mišinukui paruošti turi būti šviežias, užvirtas tik kartą ir atvėsintas prieš dedant miltelius. Jeigu jums belaukiant, kol vanduo atvės, dar kas nors ateina pasidaryti puodelio arbatos, jums teks viską pradėti iš pradžių. Tokie atvejai paprastai erzina, tad geriau būtų skirti pinigų dar vienam virduliui tik kūdikio vandeniu virinti. Jeigu laukiatės dvynukų, atskiras virdulys būtinas.

Elektrinis buteliuko šildytuvas

Elektrinis buteliuko šildytuvas nėra būtinas, nes mišinuką galima paruošti pastačius buteliuką į karšto vandens puodelį. Vis dėlto jis gali būti labai naudingas vaiko kambaryje per 6–6.30 valandos vakaro maitinimą, tuomet nebereikia per kambarius nešioti karšto vandens puodelio. Yra tokio dizaino šildytuvų, kurie turi ant viršaus pastatomą dubenėlį, tuomet jį galima panaudoti maistui šildyti, kai jūsų kūdikis pradeda valgyti košytes.

Buteliuko termosas

Tai specialus termosas, skirtas išsaugoti šiltus virinto vandens butelius. Jis gali būti labai naudingas kelionėse arba norint greitai pasiruošti

naktiniam maitinimui. Kai pirksite buteliuko termosą, dar patarčiau įsigyti nedidelį plastikinį trijų dalių indą. Tuomet kiekvienoje dalyje galima laikyti reikiamą kiekį pieno mišinio trims skirtingiems maitinimams, todėl dienomis išeinant ar maitinant naktimis nereikės nešiotis visos pieno mišinio skardinės.

Naujagimio drabužėliai

Parduotuvėse siūlomų kūdikių drabužėlių įvairovė ir džiugina, ir glumina. Nors savo kūdikiui rinkti drabužėlius gali būti smagu, aš raginčiau šiuo atveju elgtis apdairiai. Naujagimiai auga stebėtinai greitai ir daugumą savo mažiausio dydžio drabužėlių išaugs per pirmą mėnesį, nebent gimsta labai maži. Nors svarbu turėti pakankamai drabužėlių, kad galėtumėte dažnai juos keisti, tačiau jeigu jų turite per daug, kai kurių iš jų taip ir neapvilksite. Per pirmuosius metus savo kūdikio garderobą jums prireiks atnaujinti bent jau tris kartus, ir net jeigu rinksitės pigesnę asortimentą, atsieis brangiai. Kol jūsų kūdikis ateis į šį pasaulį, patarčiau pirkti tik pagrindinius drabužius. Kai mažylis gims, tikriausiai gausite drabužėlių dovanų ir pirmaisiais metais turėsite dar daug progų jų nusipirkti.

Rinkdamosi drabužius pirmam mėnesiui, nesusigundykite ryškiaspalviais marškinėliais ar naktinukais. Naujagimiai dažnai šlapinasi bei labai seilėjasi, ir dėmių pašalinti skalbiant vėsesniu kaip 60° C vandeniui neįmanoma. Ryškūs drabužėliai, dažnai skalbiami tokioje temperatūroje, greitai nublunka ir pasidaro negražūs, tad rinkitės baltus, o ryškūs tegu būna viršutiniai drabužiai.

Apskritai pirmą mėnesį renkite paprastais drabužėliais. Jei pirmosiomis dienomis rengsite savo kūdikį mažais baltais marškinėliais ir baltais šliaužtinukais, kur kas paprasčiau bus skalbti, nes galėsite viską sudėti į vieną skalbinių partiją. Jei įmanoma, skirkite pinigų džiovyklei: ji tikrai verta išlaidų, be to, jums nereikės sukti galvos dėl laidymo, jeigu viską išimsite iš džiovyklės tą pačią minutę, kai ji liausis dirbusi. Toliau išvardyti pagrindiniai daiktai, kurių jums prireiks pirmuosius porą mėnesių. Kol gims jūsų kūdikis, patarčiau neatidarinėti pakuočių ir nenuiminėti etikečių, kad prekes galėtumėte pasikeisti, jeigu jūsų kūdikis būtų didesnis ar mažesnis negu laukėte.

Marškinėliai	6–8	Kojinytės	2–3 poros
Naktiniai drabužiai arba naktinukai	4–6	Kepuraitės	2
Dieninė apranga	4–6	Kumštinės pirštinaitės	2 poros
Megztiniai	2–3	Vystyklai	3
Žieminis kombinezonas žiemą gimusiam kūdikiui	1	Striukė	1

Marškinėliai

Naujagimį reikia rengti marškinėliais ir žiemą, ir vasarą, išskyrus labai šiltus orus. Geriausias audinys kūdikiui prie odelės yra 100 procentų medvilnė, ir jeigu norite, kad puikus jūsų kūdikio kraitelis dažnai ir karštai skalbiamas nenubluktų, verčiau surinkite vienspalvį baltą arba baltą su blyškiu kitos spalvos rašteliu. Geriausias marškinėlių modelis yra glaustinukė, susegama tarp kūdikio kojų, su trumpomis rankovytėmis ir V formos apykakle, kad būtų lengviau rengti.

Naktiniai drabužiai

Dažniausiai miegoti skirti drabužiai yra „viskas viename“ drabužėlis arba šliaužtinukai. Jie jaukūs ir praktiški, bet gali būti ir labai nepatogūs, jeigu jums tenka įmigusiam kūdikiui numauti šliaužtinukus ir pakeisti palutę. Dėl šios priežasties kai kurioms motinoms labiau patinka naktiniai marškiniai. 100 procentų medvilniniai marškinėliai yra geriausi, ir kuo paprastesnis modelis, tuo geriau. Venkite bet kokių drabužėlių su raišteliais ant kaklo, o jeigu yra raišteliai prie palankų, išverkite, nes jie gali apsivynioti kūdikiui aplink kojas.

Dieniniai drabužiai

Per pirmus porą mėnesių lengviausia mažylį aprengti šliaužtinukais, kurie paprastai parduodami pakuotėmis po dvejus ar trejus. Jei įmanoma, pasistenkite pirkti grynos medvilnės drabužėlius ir rinkitės tokį modelį, kuris atsagstomas arba per nugarytę, arba tarp kojų, kad keičiant palutę nereikėtų vaiko visai nurengti. Kombinezonų tipo drabužėliai be pėdų dalies ir su derančiais marškinėliais taip pat naudingi. Tokius augantis jūsų kūdikis galės vilkėti kiek ilgiau, o viršutinę dalį galima kaitalioti, jeigu jūsų

mažylis labai seilėjasi. Geriau rinkitės minkštus veliūrinius, o ne kietus medvilninius ar džinsinius drabužėlius.

Megztiniai

Jei jūsų kūdikis gimė vasarą, jūs tikriausiai galėsite išsiversti su dviem megztukais, geriausiai medvilniniais. Jei kūdikis žieminukas, geriausia būtų turėti bent jau tris megztukus, geriau vilnonius. Jei jūsų mažylis po apačia bus apvilktas medvilniniais drabuželiais, joks megztinis jo neturėtų dirginti, ir kuo paprastesnis modeliukas, tuo geriau.

Kojinytės

Paprastos medvilninės ar vilnonės kojinitės naujagimiams yra pačios praktiškiausios. Puošnių kojinių su kaspinėliais reikėtų vengti, kaip ir bet kokių batukų, kad ir kokie jie būtų žavūs, nes gali pakenkti minkštiesiems kūdikio kaulams.

Kepuraitės

Vasarą svarbu, kad turėtumėte medvilninę kepuraitę su atbrailomis apsaugoti kūdikio galvytei ir veidukui nuo saulės. Geriausia, jei atbraila gaubtų veidelį iki pat spranduko. Pavasarį ir rudenį vėsesnėmis dienomis užtenka megztų medvilninių kepuraičių. Žiemą labai šaltomis dienomis patarčiau užmauti šiltą vilnonę kepurę. Dauguma jų būna pamuštos medvilniniu audiniu, o jeigu ne, ir jūsų mažylio oda jautri, po apačia jam reikėtų dėvėti ploną medvilninę kepuraitę.

Kumštinės pirštinaitės

Maži kūdikiai nemėgsta, kai jų rankytės apmautos, nes jiems nuolat reikia liesti, jausti ir tyrinėti viską, ką tik pasiekia. Tačiau jeigu jūsų kūdikio nagiukai aštrūs arba jis linkęs apsidraskyti, galite pamėginti apmauti specialiai tam pasiūtas plonas medvilnines kumštines pirštinytes. Jei lauke oras labai šaltas, maukite vilnones pirštinaites, bet jeigu mažylio oda jautri, pirmiau užmaukite medvilnines.

Vystyklas

Esu tvirtai įsitikinusi, kad pirmąsias keletą savaičių visi suvystyti kūdikiai geriau miega. Ar vystyti pasirinksite antklodėlę ar palą, ji turėtų būti pasiūta tik iš lengvo grynios medvilnės audinio ir būti šiek tiek elastinga. Kad kūdikis neperkaistų, visada vystykite vienu sluoksniu, o kai miega suvystytas, lovelėje apkllokite plonesne antklodėle. Šeštą savaitę pradėkite pratinti savo mažylį būti suvystytam iki pusės po pažastytėmis. Staigių kūdikių mirčių lovelėje dažnis didžiausias tarp antro ir ketvirto mėnesio, ir manoma, kad perkaitimas yra vienas iš svarbiausių veiksnių. Visada pasitrinkite, ar ne per storai užklojate, o kambario temperatūra turėtų būti nuo 16 iki 20° C, kaip pataria Kūdikių mirčių tyrimo fondas (Foundation for the Study of Infant Deaths).

Kaip vystyti kūdikį



(a) Paguldykite kūdikį ant ištistos palos ir maždaug ties pakaušiu viena kraštą pakelkite aukštyn.



(b) Klokite jį skersai per petuką.

(c) Pakelkite kitą kraštą ir įtempkite.



(d) Šiek tiek pakelkite kūdikį ir pakiškite kampą po kūneliu.



Žieminis kombinezonas

Rinkdami kombinezonus savo kūdikiui visada pirkite bent dviem dydžiais didesnį, kad liktų daugiau vietos augti. Venkite įmantrių modelių su kailiuku aplinkui gobtuvą ar kabamomis papuošimo detalėmis, verčiau rinkitės pasiūtą iš lengvai skalbiamo ir prižiūrimo audinio. Labai mažiems kūdikiams spaustukai geriau nei užtrauktukai, kurie netyčia gali sugnybti smakriuką.

Striukė

Lengva striukytė gali praversti bet kuriuo metų laiku gimusiems kūdikiams. Vasarą ją galima aprengti vėsiomis dienomis, o žiemą — nešaltomis. Kaip ir kombinezoną, rinkitės paprasto modelio striukytę iš lengvai skalbiamo audinio.

Jūsų mažylio skalbiniai

Kadangi gana daug laiko ir pinigų skiriama mažylio drabužiams įsigyti, tikrai verta pasistengti juos tausoti. Maži vaikai greitai išauga drabužėlius, tad jei tinkamai prižiūrima, turėtų būti įmanoma pasilikti juos ir būsiniams broliams ar sesutėms.

Toliau pateikti patarimai padės išsaugoti puikią jūsų mažylio skalbinių būklę:

- * Skalbinius reikėtų rūšiuoti į skirtingų spalvų krūveles.
- * Patalynę, marlę ir seilinius reikėtų skalbti labai aukštos temperatūros režimu, kad pašalintumėte bakterijas, kurių atsiranda pieno dėmėse, ir sunaikintumėte naminių dulkių erkutes, kurios labai mažiems vaikams gali sukelti alergiją.
- * Prikraukite ne daugiau kaip du trečdalius skalbyklės, kad drabužiai būtų kruopščiai išskalaujami.
- * Dėmes visada reikėtų pašalinti prieš skalbiant.

Balti drabužiai: 60–90° C

Dėmėtus skalbinius nakčiai reikėtų pamerkti į šaltą *Napisan* skalbiklio tirpalą, paskui skalbti 60° C režimu. Visi drabužėliai turėtų būti 100 procentų medvilniniai, o seilinius ir rankšluosčius su spalvota apdaila reikėtų patikrinti, ar nedažo, ir pirmus kelis kartus išskalbti atskirai. Paklodes, marlines palas, apatinius marškinėlius, seilinius, kojinytes ir baltus naktinius drabužius ar naktinukus irgi galima skalbti 60° C režimu, jeigu jie nėra labai sutepti. Jeigu jie nemirkyti ir yra labai nešvarūs, reikėtų skalbti 90° C režimu. Rankšluosčius ir veiduko rankšluostėlius reikėtų skalbti bei džiovinti atskirai ir atskirti nuo kitų drabužių, kad neapveltų pūkais.

Šviesių spalvų drabužiai: 40° C

Daugumą dieninių drabužių užtenka skalbti trumpu vilnos ar švelniu režimu. Visus dėmėtus skalbinius reikėtų nakčiai užmerkti šaltame vandenyje su *Napisan* ir prieš skalbimą išskalauti.

Ryškių arba tamsių spalvų drabužiai: 30° C arba skalbimas rankomis

Visi ryškių spalvų drabužiai turi būti skalbiami atskirai nuo šviesių net jeigu ir nedažo; sudėjus kartu baigsis tuo, kad šviesesnių spalvų drabužiai įgaus pilkšvą atspalvį. Dėmėtus skalbinius reikėtų nakčiai pamerkti šaltame vandenyje su muilo milteliais arba muilo drožlėmis.

Vilnoniai ir delikatūs drabužiai: skalbimas rankomis

Net jei etiketėje nurodyta „skalbti mašina“, geriau skalbti rankomis su labai nedaug vaikiško muilo miltelių, ištirpdytų drungname vandenyje. Visada išskalbusios ir išskalavusios drabužius švelniai nuspauskite: niekada negręžkite, nesukiokite ir venkite tįstančius drabužius džiauti pakabintus. Kruopščiai išskalaukite šaltame bėgančiame vandenyje, lengvai nuspauskite vandens perteklių, tada suvyniokite į švarų sausą baltą rankšluostį ir palikite kelioms valandoms. Galiausiai švelniai papurtykite ir arba džiovinkite patiesę, arba patieskite skersai ant džiovinimo rėmo. Vilninių drabužių niekada nekabinkite už apačios.

Džiovyklės naudojimas

Rankšluosčius, seilinius, fiksuojamas lovelės paklodes ir antklodes galima džiovinti elektrinėje džiovyklėje, bet paprastas medvilnės paklodes derėtų džiovinti tiek, kad jos liktų drėgnokos ir jas būtų lengviau ir geriau išlaidyti. Rankšluosčių ir drabužių nedžiovinkite kartu, kad neapsiveltų pūkais. Išimkite iš džiovyklės visus drabužius ir kuo greičiau juos sulankstykite, kad nesiglamžytų, ir pasirūpinkite, kad visi drabužiai būtų tinkamai išdėdinti.

Velvetas ir tamsūs drabužiai

Kad tokie drabužiai nebluktų ir spalva išliktų vienoda, džiovinkite juos šaltuoju režimu ne ilgiau kaip 15 minučių. Tada išstampykite juos ir pakabinkite baigti džiūti — šitaip jų neprireiks laidyti.

Laidymas

Paprastas lovelės paklodes reikėtų laidyti šiek tiek drėgnas, kad jos taptų lygios. Neryškių spalvų drabužius laidykite naudodami vandens purškiklį, o tamsiaspalvius lyginkite iš vidaus su vėsesne laidyne. Megztinius reikėtų laidyti per marlės palą. Lygiai išlaidykite visas etiketes.