

Anželika
Stackevič



LAIMINGA NĖŠTUKĖ, LAIMINGAS KŪDIKIS!

Viskas, ką privalo
žinoti kiekviena
besilaukianti moteris:
nuo hormonų išdaigų,
santykių su vyru,
mitybos tabu iki sporto,
kuris naudingas ne tik jums,
bet ir kūdikiui!



Anželika Stackevič

LAIMINGA
NĖŠTUKĖ,
LAIMINGAS
KŪDIKIS!



„Nėštumas – ne liga,
tad tikrai nereikia
izoliuoti savęs
nuo supančio pasaulio
bei atsisakyti
kasdienių malonumų.“

IVADAS

Kaip taisyklingai traktuoti nėštumą: kaip ligą ar kaip natūralų moters organizmo fiziologinį procesą? Atsakymas akivaizdus – kaip natūralią organizmo būklę po naujos gyvybės užsimezgimo moters iščiose. Tad lieka neaišku, kodėl daugelis moterų nėštumo metu „gyvena“ taip, tarsi sirgdomos nepagydoma liga, kuri paverčia jas neveiksniomis būtybėmis?

Viskas susiję su mūsų vidinėmis baimėmis. Kiekviena mergina turi begalę baimių bei klausimų, susijusių su šiuo mistiniu laikotarpiu. Baimė – tai galingiausias priešas, su kuriuo tenka susidurti vos tik moteris pradeda galvoti apie nėštumą. Moters baimė dėl savo bei būsimo kūdikio gyvybės susideda iš smulkių išgyvenimų, kurie daugeliu atvejų net neturi jokio racionalaus pagrindo! Dažniausiai moterų minimos baimės: bloga savijauta, pasikeitusios (ne visada teigiamai) kūno formos, vyro neištikimybė, visuomenės nuomonė, šeimos vertybės ir stereotipai, vienatvė, viduje gyvena kažkas „svetimas“ ir pan.

Noras pratęsti save palikuonyse, padovanoti pasauliui dalelę savęs bei skleisti besąlygišką meilę dažnai atsitrenkia į kliūtis, kurios ir vadinamos „vidinėmis baimėmis“. Tad pirmiausia, ką reikėtų padaryti – suvokti savo baimes ir ribojimus, jų atsikratyti bei

prisipildyti teigiamų minčių ir meilės iki prisiliečiant prie didžiausios pasaulio paslapties. Besąlygiška meilė paverčia moterį drąsia, stipria ir išmintinga.

Kiekviena moteris savaip jaučia organizmo pasirušimą / nepasirušimą nėštumui. Viena vertus, tai instinktas, kuris „įsijungia“, kai kūnas fiziologiškai subręsta, kita vertus – tai intelektas, moters įsivaizdavimas apie jos vietą gyvenime, savirealizaciją. Didelę įtaką daro aplinka bei šeimos palaikymas / nepalaikymas, materialinė gerovė.

Taigi, sprendžiant naujos gyvybės užmezgimo klausimą, svarbu suvokti:

- nėštumas prasideda kur kas anksčiau nei faktiškas vaisiaus įsitvirtinimas gimdoje. Kadangi visos baimės gyvena galvoje, pirmiausia reikėtų atsekti ir suvokti savo baimes, galimybes bei norus.
- būtina atsikratyti visų baimių bei neigiamų visuomenės ar tėvų primestų nuostatų. Atsakyti sau į klausimą: „Kodėl aš noriu šio vaikelio?“
- būtina sustiprinti santykius su savo vyru, būsimu kūdikio tėvu. Įsitikinti, jog vaikelis laukiamas bei vyru galima pasitikėti bet kurioje situacijoje. Tai suteiks saugumo jausmą.
- jeigu jau esate nėščia, dar labiau pasirūpinkite savo fizine ir psichine sveikata. Prisiminkite, vaikelis – tai moters organizmo sąsą, pradedant bendra kraujo apytaka, mityba ir baigiant energija bei emociniu motinos fonu nėštumo laikotarpiu.
- nėštumo tėkmė bei gimdymas yra labai individualūs, priklausantys nuo genetikos, gyvenimo sąlygų, fizinės moters sveikatos,

psichoemocinio temperamento ir t. t. Tad yra visiškai beprasmiška klausyti mamų, draugių, kaimynių. Svarbiausia išmokti įsiklausyti į savo kūno poreikius bei sekti pasirinkto gydytojo nurodymais.

Nėštumas – ne liga, tad tikrai nereikia izoliuoti savęs nuo supančio pasaulio bei atsisakyti kasdienių malonumų. Žinoma, verta turėti omenyje, kad tai yra ypatinga fiziologinė būseną, kuri labai skiriasi nuo įprastos organizmo būklės. Svarbiausia – įdėmiai klausytis savo sveiko proto bei suprasti kūno poreikius, kuriems šiuo nuostabiu laikotarpiu turi būti teikiamas prioritetas. Pats laikas „įsijungti“ meilę bei gyventi šiuo jausmu. Gamta yra kur kas stipresnė ir išmintingesnė už žmogų, tad vaikelio laukimo bei gimimo laikotarpiu geriausia visiškai pasikliauti ja bei maksimaliai pasimėgauti šiais magiškais potyriais.

Vaikščiokite, plaukiokite, ilsėkitės, skaitykite įkvepiančią literatūrą, klausykitės raminančios muzikos ir bendraukite su pozityviais žmonėmis. Pasikliaukite pasauliu ir nusiėkite nepamirštamiems gyvenimo vingiams! Tik įsivaizduokite, vyrai prie šio neapsakomo gyvenimo potyrio gali prisiliesti tik protu, o Jūs – sutalpinti visą naują pasaulį SAVYJE!

„Motina –
tai Dievo vardas
mažų vaikų lūpose
ir širdyse.“

VILJAMAS TEKERĖJUS

NĖŠTUMAS – KRAŠTUTINĖ MOTERIŠKUMO BŪSENA

Nėštumas yra aukštesnės pakopos moteriškumo išraiška negu menstruacijos. Apskritai nėštumas – tai aukščiausia moteriškumo būseną, nes moteris yra pasyvi išoriškai, o viduje neįsivaizduojamai aktyvi! Jos viduje kunkuliuoja energija, užmegzta nauja gyvybė įgauna vis kitas formas, auga, bręsta, vystosi. Pastebėkite, moteris išoriškai neatlieka jokių veiksmų, niekaip nepadedą vaisiui vystytis, nemaitina jo aktyviai, apskritai – nieko. Moters organizmas yra taip magiškai sukurtas, kad pats viskuo pasirūpina. Tai ir yra „in“ būseną („in“ – moteriška, „jan“ – vyriška. Apie „in“ ir „jan“ dėsnius plačiau skaitykite knygoje „Laiminga moteris“) – moteris nėštumo metu tampa ramesnė, švelnesnė, jautresnė, gali susigraudinti pamačiusi kokį kačiuką! Jau nebegali bėgioti kaip išprotėjusi, šokinėti ir neduokdie koks stresas – negalima! Jokių šokinėjimų, striksėjimų ar lakstymų, tuo tarpu viduje – atvirkščiai, ten visą veiksmą tik prasidėjo. Nėštumas yra nuostabi patirtis, nes moteris tuo laikotarpiu labiau išsiklauso į savo kūną, tenkina visus jo poreikius. Prisiminkite, prašau, save ar pažįstamą, draugę, kuri nėštumo metu tai to užsimanydavo, tai ano. Prisiminėte? Tai

ir yra „persikraustymas“ iš galvos į kūną, nes moteris yra tokia nepastovi, lengva ir žaisminga! Ji tai vieno nori, tai kito, negavo – ai, reiškia, nelabai ir norėjo, suprantate? Nėštumo metu tai labai išryškėja, moteris pradeda labiau savimi rūpintis, savo mietyba, tinkamu fiziniu aktyvumu, miego režimu, renkasi kitokius rūbus, netgi kur kas daugiau svajoja! Tas magiškas laikotarpis, kai maksimaliai „išjungiamo“ galva, suteikia moteriai galimybę suvokti, kaip ji natūraliai turėtų gyventi ir elgtis, net nebūdama nėščia.

Deja, daugelis moterų tik pagimdžiusios apie tai pamiršta. „In“ būseną leidžia harmonizuoti visas čakras be jokių didžiausių pastangų, nes moteris, „išjungusi“ galvą, viską daro instinktyviai, vadovaujasi savo intuicija, išklauso į savo pojūčius, į kūną. O čia jau jokių klaidų įvykti negali. Liguistas protas, prigrūstas svetimų įsitikinimų ir minčių, gali klaidinti, bet kūnas visada žino geriausiai, jis visada teisus. Be to, moteris nėštumo metu neretai tampa labiau išsiblaškiusi, nuolat ką nors pamiršta, kartais užgina „bukumo“ momentai, nėštukės tai apibūdina kaip tuštumą galvoje... Ir tai yra nepaprastai gerai! Nebijokite šios būsenos, nebijokite pasirodyti kvaila arba kažko neatsiminti, tai yra visiškai nesvarbu. Supraskite, visos neigiamos etiketės yra tik Jūsų galvoje, joks sveikas žmogus nieko blogo apie moterį tokioje situacijoje nepagalvos. Tai apskritai yra natūrali moters būseną – ji tai rimta, tai žaisminga, tai skraidanti, tai lengva, svajojanti. Vyrai tai priima savaime, jiems nereikia to aiškinti, o štai moterys... Na, moterys mėgsta apsunkinti sau gyvenimą.

Būtent nėštumo laikotarpiu moteris tampa labiau pažeidžiama tiek fiziškai, tiek psichologiškai, tad reikalauja daugiau rūpesčio ir dėmesio, o aplinkiniai puikiai į tai atsiliepia, visi su mielu noru pradeda rūpintis ir padeda kaip išgalėdami. Tuo metu vyras gali pagaliau atsiskleisti kaip didvyris visomis savo spalvomis, nes ir

apsipirkti pats sugebėjo, vakarienę šeimai pagamino, uždirbo pinigų lovytei, vežimėliui, sauskelnėms. Vyras gali dar ne tokius kalnus nuversti, tik duokite jam galimybę.

Nėštumas labai stipriai aktyvina apatines čakras, nes moteris sulėtėja bei labiau įsiklauso į savo kūną, tenkina jo poreikius, o tai – pamatinė ir malonumų čakra. Be to, išgyvendama įvairias emocijas, ji aktyvina ir trečiąją čakrą. Tai yra itin sveika terapija moterims, kurios iki nėštumo gyveno vyriškame poliujėje, vadavosi tik galva. Nėštumo metu galva pernelyg pasitikėti jau nebegalima, o ir pagimdyti savo mintimis taip pat nepavyks. Tad norom nenorom reikia kraustyti į kūną ir ruoštis naujai patirčiai.

Gimdanti moteris maksimaliai atsiduria kūne ir, priklausomai nuo jos gebėjimo būti moteriškumo poliujėje, išgyvena kvapą gniaužiančią patirtį arba tik begalinį skausmą. Moterys, esančios „jan“ poliujėje, negali tinkamai atsipalaiduoti ir valdyti savo kūno, tarp moters ir jos kūno nėra susiformavusio ryšio, tad ir gimdymas gali vykti ne itin sklandžiai, gali kilti komplikacijų. Moteriai, kuri bent jau nėštumo metu sugebėjo daugmaž užmegzti ryšį su savo kūnu, įsiklausė į jį, gimdymas bus nuostabus potyris, hormonų pliūpsnis, o skausmas pakeliamas, labai lengvai ir greitai pamiršamas. Taip jau yra sukurta Visatos, kad moteris maksimaliai galėtų būti savo kūne, o paskui ją užlietų maloni ekstazė, kompensuojanti visus vargus. Taip tikroji „in“ moteris gali gimdyti nuolatos, vis gausindama savo LAIMĖS ašotį. Na, o „jan“ moteris vargu ar dar norės vaikų... Jos galvoje tiek nėštumas, tiek gimdymas visiškai iškreiptai įsitvirtino kaip skausminga kankynė – daugiau nieko. Pačios pamąstykite, ko tokios moterys atsisako – joks vyras negali patirti, ką reiškia nešioti dvi širdutes savo kūne, ką reiškia auginti naują sielą savyje, ką reiškia suteikti kažkam gyvybę. Na, taip,

moteris vaiko negalėtų pradėti be vyro, tačiau jis nėra apdovanotas galimybe beveik visus metus jau sąveikauti su nauju pasauliu, su savo vaiku! Tai žadą atimanti patirtis, tad būkite išmintingos ir supraskite, kad tai gali padaryti tik iš tiesų likimo apdovanota moteris. Ypač dabar, kai pasaulyje egzistuoja toks didelis nevaisingumo atvejų skaičius.

Remiantis vedų kultūra laikoma, kad nėra nei vienos moters, nevaisingos iš prigimties. Nebūtų logiška įpūsti gyvybę būtent į moters kūną, jeigu jis yra nevaisingas. Visos moterys yra vaisingos, tokia yra jų prigimtis, didžiausia galia. Tačiau dėl ydingų nuostatų, kalamų į galvas, vidinių blokų, paleistuvavimo, netinkamo savo kūno priėmimo ar priežiūros moteris gali tapti nevaisinga. Pirmiausia tai gali būti psichologiniai sutrikimai, ir nors kūnas sveikas, ji negali susilaukti vaikų, kol nepašalins problemų padedama specialisto. Tokių atvejų yra daugybė, bet tik viena kita moteris kreipiasi pagalbos ir ilgainiui pasiekia puikių rezultatų. Dar baisiau yra fizinis nevaisingumas. Kaip jau buvo minėta, jis gali būti „užsitarnautas“ dėl netinkamos higienos, nuolatinės partnerių kaitos, įvairių venerinių ligų...

Be galo gaila moterų, kurios negali susilaukti vaikų, nes nėštumas ir motinystės laikotarpis – tai nuostabiausia širdies atvėrimo praktika. Po gimdymo svarbiausias yra pirmas mėnuo, kai „šviežiai iškeptai“ mamai reikia atgauti visas fizines jėgas, atsistatyti bei jau visai kita forma sąveikauti su kūdikėliu.

Rytų kultūroje tradiciškai mėnesį po gimdymo niekam neleidžiama matytis su gimdyve. Ja rūpinasi tik jos vyras, o kraštutiniu atveju – mama ar sesuo. Ji paliekama visiškoje ramybėje, maitinama daug kalorijų turinčiu maistu, pavyzdžiui, riešutais, džiovintais vaisiais, medumi ir kitais sveikais natūraliais produktais.

Pagimdžiusi moteris daugiausiai laiko guli, bendrauja su kūdikiu, dėl nieko nesijaudina. Toks laikotarpis yra būtinas kiekvienai, nes nėštumo metu moteris gali nualinti organizmą, jeigu netinkamai jį maitina, juo nesirūpina, o pats gimdymas atima labai daug energijos. Mėnuo ramybės – tai panacėja kiekvienai mamai, tai puiki galimybė atsigauti fiziškai ir psichologiškai. Moteriai tai yra puiki širdies čakros rehabilitacija, kai nereikia rūpintis buitimi, o visus kasdienius darbus galima pavesti mamai ar vyrui. Per pirmąjį mėnesį bendraudama su naujagimiu, moteris labai stipriai aktyvina širdies čakrą, nes tai yra laikotarpis, kai meilės fontanas pradeda trykšti ir laisvai lietus. Meilė savo vaikui yra ypatinga – ji besąlygiška. Tai yra aukščiausioji meilės forma, kiekvieno žmogaus gyvenimo tikslas. Ypač lengvai ši būseną yra pasiekama nėštumo metu arba jau po vaikelio gimimo. Kartą atsivėrus širdžiai, proceso jau nevalia sustabdyti, moteris besąlygiškai myli ne tik savo vaiką, bet ir visai kitomis akimis žvelgia į savo vyrą, „suminkštėja“. Jeigu viskas praeina tinkamai, tai nuo to momento moteris laisvai spinduliuoja meilę visiems. Tai ir yra vadinama motiniškąja meile.

Dėl šių priežasčių moteriai patartina turėti kelis vaikus, nes su kiekviena nauja gyvybe jos gebėjimas besąlygiškai mylėti ir pamatyti aplinkinio pasaulio grožį tik stiprėja, o meilės vis daugėja. Seminaruose neretai girdžiu, kad tik pačios pagimdžiusios moterys pagaliau suvokė savo mamų elgesį, rūpestį, perteklinę dėmesį. Nėštumas ir gimdymas yra puiki patirtis ir neįkainojama praktika užmezgant ryšį su savo kūnu, atveriant širdį bei atnaujinant šiltus santykius su savo tėvais!

„Daugelis moterų
kažkodėl įsivaizduoja,
kad pagimdyti vaiką
ir tapti motina – tai tas pats.
Remiantis tokia logika
būtų galima teigti,
kad tas pats yra turėti rojalę
ir būti pianistu.“

S. HARIS

POKYČIAI KŪNE IR GALVOJE

Deja, pagimdyti vaikėlį ir tapti MAMA yra toli gražu ne tas pats. Laimei, turime net 9 nuostabius mėnesius, per kuriuos galime pasiruošti motinystei. Kad nėštumas praeitų sklandžiai, svarbu žinoti, kokie pokyčiai vyksta mūsų kūne, kokių „stai-gmenų“ galime tikėtis bei kaip susitvarkyti su įvairiausiomis mintimis, kurios kelia nerimą daugeliui būsimų mamų.

I TRIMESTRAS – NĖŠČIOSIOS ŠVYTI!

Pirmojo trimestro pradžioje, tik pastojus, organizme vyksta neįtikėtini dalykai, tačiau jokių pastebimų fizinių pokyčių išorėje dar ilgai nebus matyti. Šiuo periodu reikėtų vengti kenksmingų veiksmų, pavyzdžiui, įvairių medikamentų, toksinių medžiagų, sunkaus fizinio krūvio, nes mažylis yra dar labai pažeidžiamas, kol saugiai neįsitvirtins gimdoje. Neretai moteris taip ir nesužino, kad buvo pastojusi, kadangi vaikelis nepajėgė įsitvirtinti gimdoje, žuvo ir pasišalino per mėnesines. I trimestrą reikia ypač save saugoti, nepersitempti, nepervargti ir nepatirti daug streso.

Per pirmuosius nėštumo mėnesius padidėja gimda, tačiau pilvuko dar visai nematyti. Nebent visada turėjote „geležinį“ pilvo presą – tokiu atveju pilvukas šiek tiek suapvalės, suminkštės ir atrodysite kaip gerai pavalgiusi. Aplinkiniams tikrai nešaus į galvą mintis, kad esate nėščia. Galimas dalykas, kad pirmą mėnesį ir pati to nežinosite, nes pirmus du nėštumo mėnesius vis dar gali pasirodyti mėnesinės! Tai yra visiškai normalus reiškinys, pasitaikantis daugeliui būsimų mamų.

Taip atsitiko ir man. Nors nėštumą kruopščiai planavome, vos prasidėjus mėnesinėms nusivyliau, kad nepavyko pastoti. Pirmos aplankiusios mintys buvo apie tai, jog šiandieninėje visuomenėje kas antra pora patiria sunkumų siekdama pastoti, tad nereikia tikėtis stebuklų... Bet kitą mėnesį vėluojančios mėnesinės man buvo ženklas, kad vis dėlto manyje užsimezgė nauja gyvybė. Mano ciklas buvo reguliarus kaip laikrodžas, tad menkiausias nukrypimas jau reiškė, kad kažkas organizme pasikeitė. Jau tą patį rytą žinojau, kad esu nėščia. Nieko nepranešusi savo vyrui, nuskubėjau į vaistinę ir nupirkau visus įmanomus nėštumo testus, patikimumo dėlei. Tą dieną pasidariau 3 nėštumo testus ir visi buvo teigiami. Vos nenualpau iš laimės! Tačiau, kadangi testus dariausi jau apie pietus, nutariau kitą dieną tai atlikti pakartotinai ir įsitikinti teigiamu rezultatu. Pakartojusi nėštumo testą kitą dieną, buvau devintame danguje, testas dar kartą patvirtino, kad laukiusi.

Labai norėjau padaryti staigmeną savo vyrui, tad kruopščiai viską suplanavau ir iš darbo jį pasitikau su gražia dėžute, kurios viduje buvo daug baltų plunksnelių, įvairiausių „Kinder“ šokoladukų, saldinių, kiaušinių, o viduryje puikavosi nėštumo testas, rodantis dvi lemtingas juosteles. Tą dieną atsiminsiu visam gyvenimui, buvome beprotiškai laimingi!

Nuo tos dienos labai save saugojau ir iki pat II trimestro pradžios nesportavau su svarmenimis, treniruotes pakeisdama ilgais pasivaikščiojimais. Nors jokių didelių išorinių pokyčių aplinkiniai negalėjo pastebėti, pati puikiai mačiau savo pasikeitusią figūrą – vietoje preso pūpsėjo mažutis minkštutis pilvukas, o krūtinė buvo ženkliai padidėjusi.

Nereta būsima mamytė išgirsta komplimentą, neva ji tiesiog švyti. Nemanykite, kad žmonės taip tik nori padėti nėštukėms jaustis puikiai. Besilaukiančios tikrai gali imti švytėti! Nėščiujų organizme kraujo gali padaugėti iki 50 % ir tai galima pastebėti – oda tampa skaistesnė, skruostai atrodo rausvesni. Oda intensyviau maitinama ir tampa elastingesnė. Papildomo švytėjimo suteikia ir suaktyvėjusi hormonų veikla. Tačiau būna atvejų, kad dėl pasikeitusios hormonų pusiausvyros ant kūno atsiranda įvairūs bėrimai. Spuogeliai gali būti panašūs į mažus pūlinukus ir yra labai skausmingi. Neišsigaškite, jie būtinai pradings. Ypač reikia būti atsargioms dėl spuogelių spaudinėjimo bei įvairių kosmetologinių procedūrų. Dėl padidėjusios pigmentacijos odoje gali likti randelių, kuriuos paskui labai sunku panaikinti. Dėl šios priežasties nėra rekomenduojamos įvairios lazerio procedūros, deginimasis ir t. t. Be to, dėl tos pačios priežasties galite pastebėti, kad patamsėjo krūtų speneliai, ryškėja ruda vertikali juosta ant pilvo. Jeigu tinkamai prižiūrėsite savo odą bei saugosite nuo kenksmingų veiksmų, po gimdymo visi šie patamsėjimai dings. Tiesa, nėštumo pradžioje galite pastebėti, jog labiau riebaluojasi plaukai bei veido oda. Tokiu atveju vertėtų pakeisti plaukų šampūną bei naudoti veido valymo priemones riebiai odai, taip išvengsite besikemšančių porų.

Tęsiant apie pokyčius kūne, I trimestrą galima pastebėti, jog aktyviai judant širdis plaka smarkiau nei bet kada, kartais pritrūksta

oro. Gali net pasidaryti silpna. Kraujo spaudimas gali būti sumažėjęs. Be pradingusių mėnesinių, apie nėštumą galima nuspėti ir iš kitų pojūčių organizme, pavyzdžiui, jautrios, padidėjusios krūtys, nuovargis, dažnas šlapinimasis, pajautrėjusi uoslė, pasikeitęs požiūris į maistą – galite užsimanyti to, ko niekad nevalgydavote. Ir atvirkščiai, gali net pykinti nuo maisto, kurį labiausiai mėgote. Taip pat pykinimas, vėmimas, pakilusi kūno temperatūra.

Nėštumo pradžioje dauguma būsimų mamų jaučiasi taip, lyg kamuotų labai sunkus PMS, tačiau mėnesinės niekaip nepasirodo. Nemalonūs pojūčiai dažniausiai vargina 2–3 nėštumo mėnesius, o paskui staiga pradingsta. Tad jeigu jaučiate didžiulį nuovargį, pykinimą ar / ir šleikštulį maistui – nesijaudinkite, tai netruks amžinai. Įprastai pykinimas nėštumo metu tęsiasi iki 12–14-os savaitės, tik retais atvejais – iki 20-os. Jeigu pykinimas trunka ilgiau arba dažnai vemiamas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju, kadangi tai gali būti žalinga mažiui.

Dalindamasi savo patirtimi, galiu pasakyti, jog mane aplankė beveik visi nemalonūs nėštumo simptomai – stipriai pykino nuo ryto iki vakaro, nuolat kamavo nuovargis, buvo silpna, širdis daužėsi kaip pašėlus... Jau buvau išsigandusi, kad tai tęsis iki pat nėštumo pabaigos! Tačiau pasibaigus I trimestrai – visi simptomai stebuklingai pradingo, jaučiau energijos pliūpsnį ir džiaugiausi nauju etapu.

Dėl didėjančios gimdos gali būti juntamas nedidelis tempimas pilvo srityje. Kartais jaučiamas ir aštresnis skausmas pilvo šonuose, staigiai atsistojus ar sukiojantis lovoje, nes tempiasi gimdos raiščiai. Tai yra visiškai normalu. Tiesiog reikia būti atsargesnei ir viską įprasti daryti kur kas lėčiau, negu buvote įpratusi. Taip pat jaučiamas noras dažniau apsilankyti tualete, nes didėjanti gimda

vis labiau spaudžia šlapimo pūslę. Jokių būdų nekenkite, kol net akys pradės rasti, o tik pajutusias, kad norite šlapintis – iškart atlikite gamtinius reikalus. Tai padės užkirsti kelią įvairioms šlapimo takų infekcijoms. O jeigu šlapindamasi jaučiate niežulį, perštėjimą ar kitus nemalonius pojūčius, būtinai susisieki su Jūsų prižiūrinčiu gydytoju. Galbūt reikės atlikti papildomą šlapimo pasėlio tyrimą bei vartoti specialius vaistus. Kuo greičiau nustatysite negalavimą, tuo mažiau žalos patirsite tiek Jūs, tiek Jūsų vaikelis.

Paprastai per pirmuosius nėštumo mėnesius padidėja krūtinė ir speneliai – krūtys ruošiasi vaikelio maitinimui. Per visą nėštumą krūtinė gali padidėti 1–2 dydžiais. Šia žinia ypač džiaugiasi tos, kurių krūtinė yra maža, nes nėštumo metu gali pasipuikuoti išraiškinga iškirpte! Teks pasirūpinti didesnio dydžio liemenėlėmis. Geriausiai rinktis natūralaus pluošto, kadangi sintetinės nėra pralaidžios orui ir gali dirginti ir taip itin pajautrėjusią odą.

Pirmąjį nėštumo trimestrą, apie 5–8-ą savaitę, reikėtų pasisverti, kad paskui būtų galima įvertinti svorio prieaugį. Geriausia yra svertis kas savaitę, ryte, po tualetu ir tuščiu skrandžiu – tuomet svorio rodikliai bus patikimiausi. Paprastai per pirmąjį trimestrą priaugama apie 1–2 kg. Tai yra normalus prieaugis. Nors aš per pirmuosius nėštumo mėnesius nepriaugau nė gramo. Matyt, tam pasitarnavo nuolatinis pykinimas bei sveika mityba.

Dažniausiai per pirmąjį nėštumo trimestrą būsimas mamytės apima baimė ir kamuoja paranoja. Kyla daug klausimų dėl nepageidaujamų simptomų, sukausto gimdymo baimė ir kankina abejonės, ar vaikelis gims sveikas, ar sugebės tinkamai juo pasirūpinti. O kur dar kraupios istorijos internete ar draugių pasakojimai apie nesėkmingą gimdymą, išlikusius randus ar plyšusią

tarpvietę. Iš tikrųjų – tokie pasakojimai visiškai neguodžia. Ką jau kalbėti apie emocinę būseną... Pirmaisiais nėštumo mėnesiais galite būti itin jautri, perdėtai emocionali. Staiga gali užlieti laimės jausmas, o po akimirkos smaugia begalinis noras išsiverkti kam nors ant peties. Be to, gana dažnai užpuola susierzinimo bangos. Atrodytų, sėdi sau ramiai su visa šeima, vakarieniauji ir staiga – iki kraujo virimo suerzina pasakytas žodis ar koks nors garsas. Jeigu taip atsitiko ir Jums, nesijaudinkite, esate visiškai normali nėštukė. Visas pakitusias būsenas lemia hormonai. Ką reikėtų padaryti, tai tiesiog stengtis atpažinti užpuolusius jausmus, suvokti, kad tai yra nulemta hormonų, ir ramiai pakvėpuoti. Kai sustojame, sutelkiame dėmesį į kūne kilusius jausmus ir pojūčius, tarsi įgyjame galių pažvelgti į situaciją iš šalies. Tai leidžia nesusitapatinti su emocija ir juo labiau – neduokdie – užsipulti dėl to savo artimuosius. Praėjus vos akimirkai, būseną pasikeičia. To suvokimas leidžia kontroliuoti savo jausmus ir likti adekvačiu žmogumi net nėštumo pradžioje. Be to, labai svarbu yra dalintis savo jausmais ir mintimis su savo mylimuoju, artimaisiais. Tai padės jiems lengviau suprasti, kodėl elgiatės ar reaguojate vienaip ar kitaip. Kuo daugiau komunikacijos – tuo daugiau supratingumo.

Supraskite, visos šios neurotiškos mintys kyla dėl pasikeitusios hormonų pusiausvyros. Iš tiesų, kiekviena nėštukė su tuo susiduria. Svarbiausia – nurimti ir suvokti, kad visi baisūs atvejai yra pavieniai ir nereiškia, kad atsitiks būtent Jums! Kaip tik atvirkščiai, jeigu sugebėsite išlikti rami, tinkamai prižiūrėsite savo kūną, dirbsite su savo mintimis ir jausmais, bendrausite su partneriu – greičiausiai viskas praeis kaip sviestu patepta. Prisijaukinus mintį, kad savyje nešiojate naują užsimezgusią gyvybę, išgaruoja visos

baimės. Moteriai genetiškai yra užkoduotas gebėjimas sėkmingai išnešioti kūdikį, pagimdyti ir tinkamai juo pasirūpinti. Tai darė visos urvinės moterys, tik įsivaizduokite! Jos nelankė jokių kursų nėščiosioms, nesimokė atsipalaiduoti kvėpuodamos bei neskaity šios knygos – ir joms viskas sekėsi puikiai. Tad kodėl turėtumėte panikuoti Jūs? Esate puikiai viskam pasiruošusi, galite būti visiškai rami ir mėgautis procesu.

Nors nebuvau iš tų paranojiškų mamų, vis vien kartkartėmis aplankydavo kokia nepageidautina mintis. Susimąstydavau apie savo besikeičiančią išvaizdą, apie santykius su vyru, bandydavau įsivaizduoti, kaip atrodys mūsų šeima po vaikelio gimimo, apgalvodavau gimdymą... Bet kuo daugiau įsiklausydavau į savo kūną, telkdavau dėmesį į pozityvius dalykus, domėjausi – tuo mažesnė pasidarydavo mano baimė. Puoselėjau ir stiprinau savo kūną, mokiausi dar labiau atsipalaiduoti bei valdyti savo emocijas, dažnai kalbėdavomės su vyru. Dalinausi su juo savo baimėmis, mintimis, jausmais. Vyras labai prisidėjo prie mano geros emocinės savijautos, nes kaskart racionaliai sudėliodavo mano mintis „į lentynėles“. Tapdavo kur kas paprasčiau atsiriboti nuo emocijos ir situaciją įvertinti adekvačiai. Pasirašydavau veiksmų planą ir baimės – kaip nebūta!

Supratau, jog dažnai bijome ne baisių pasekmių, o nežinomybės. Jeigu sugebame suvokti mus kamuojančią mintį, apsvarstyti visus įmanomus veikimo variantus, tuomet atgauname valdžią į savas rankas. Žinodamos savo stipriąsias ir silpnąsias vietas, turime puikią galimybę pasitempti ir pasiruošti šiam nuostabiam potyriui! Nėštumas tęsiasi net 9 mėnesius – tai yra tikrai pakankamas laikas paruošti savo kūną ir galvą pokyčiams mūsų gyvenimuose, kad ir kokie jie būtų.



ISIGYKITE KNYGĄ DABAR

obuolys.lt