

SKANDINAVIŠKA TĖVYSTĖ

sklandus nėštumas ir
laiminga kūdikystė

Cecilia Chrapkowska
Agnes Wold



DR. CECILIA CHRAPKOWSKA, DR. AGNES WOLD

SKANDINAVIŠKA TĒVYSTĒ

sklandus nēštumas ir
laiminga kūdikystē

Vertē
JURGA ŽIUGŽDIENĒ



Turinys

Pratarmė	9
PIRMAS SKYRIUS	Žvilgsnis į priekį 13
ANTRAS SKYRIUS	Faktai apie nėštumą 40
TREČIAS SKYRIUS	Ką galima ir ko negalima daryti nėščiosioms 66
KETVIRTAS SKYRIUS	Gimdymas 92
PENKTAS SKYRIUS	Kūdikio maitinimas 111
ŠEŠTAS SKYRIUS	Perėjimas prie kieto maisto 136
SEPTINTAS SKYRIUS	Kaip išsimiegoti 155
AŠTUNTAS SKYRIUS	Tuštinimasis, vėmimas, verksmas ir diegliai 172
DEVINTAS SKYRIUS	Infekcijos 183
DEŠIMTAS SKYRIUS	Skiepai 197
VIENUOLIKTAS SKYRIUS	Alergijos – imuninės sistemos fobijos 227
DVYLIKTAS SKYRIUS	Žalinga ar ne? 248
TRYLIKTAS SKYRIUS	Prigimtis, auklėjimas ir vaikų grupės svarba ... 277
Padėka	305
Pastabos	307

Pratarmė

Sigrid, Agnes dukra, nusprendė, kad mes privalome parašyti šią knygą. Ji jau buvo susilaukusi savo pirmojo vaikelio ir, žinoma, turėjo daugybę klausimų – ir paprastesnių, ir sudėtingų. Ji jautėsi šiek tiek pasipiktinusi: „Ką reikėtų daryti, jei neturėčiau mamos, kuri yra gydytoja? Juk daugelis to neturi. Tai nesąžininga.“ Taip, tai tikrai nesąžininga, o kalbant kiek pompastiškiau – tai demokratinė problema. Žinoma, norime tikėti, kad mūsų visuomenė, kurią pakiliomis akimirkomis vadiname „informacine visuomene“, suteikia patikimos informacijos visiems, kuriems jos reikia. Deja, taip būna ne visuomet.

Kaip naujas būsimasis tėvas ar motina būsite apipilti patarimų apie nėštumą ir tėvystę, nesvarbu, ar to prašėte. Bičiuliai, *blogeriai*, „autoritetai“ ir save pasiskelbę „ekspertais“ norės jums padėti tapti tinkamais tėvais. Be abejo, jų klausysite, nes neseniai tapę tėvais norite ir stengiatės elgtis teisingai. Tai žino ir vaikiškų prekių gamintojai, kurie siųs jums daugybę reklamų, vos tik paieškos sistemai *Google* užrašysite: „traukia kirkšni + nėštumo ženklas?“ arba „geriausia pagalba nuo rytinio pykinimo“.

Netrukus tampa sunku. Daugelis patarimų prieštarausja vieni kitiems. Vieną dieną išgirsite, kaip gyvybiškai svarbu nešioti vaiką nešioklėse, o kitą – kad jos pažeidžia vaiko stuburą. Vieną dieną išgirsite, kad kūdikis visuomet turi būti maitinamas krūtimi, o maitinimą krūtimi gali apsunkinti sauskelnės. Tuomet jūsų bičiulis pasako, kad kūdikio buteliukas išgelbėjo jo santykius, o kita draugė – kad žindukas leido jos

vaikams naktį išmiegoti daugiau nei kelias valandas. Vėliau jūs perskaitytote, kad vaikams reikia laikytis bedruskės dietos, o kitą dieną išgirstate, kad vaikams druska būtina. Kai neturite giminaičių arba draugų, viską žinančių apie žmogaus kūną ir vaiko vystymąsi, pradedate jaustis giliai įklimpę. Mes, kartu sudėjus, turime aštuonis vaikus ir keturis anūkus, todėl žinome, koks vienišas ir išsigandęs gali jaustis žmogus, kuris yra atsakingas už mažą gyvybę.

Tačiau mes taip pat esame gydytojos ir mokslininkės. Cecilia yra vaikų gydytoja, mokslų daktarė infektologė, o Agnes – klinikinės bakteriologijos profesorė ir imunologijos specialistė. Todėl išmanome žmogaus organizmo funkcijas ir esame pasiruošusios skaityti, apibendrinti, o kartais ir analizuoti mokslinius straipsnius. Mes paskyrėme daug metų tam, kad individualiai ir drauge peržiūrėtumėme patarimus dėl nėštumo ir tėvystės, todėl esame paneigusios daugybę mitų. Tarkime, kad vaikams kyla grėsmė, jei moterys išgeria vyno žindydamos, o tvarčymasis padeda apsiginti nuo alergijos.

Ši knyga padės skleisti žinias, kurias sukaupėme per daugybę metų. Rašydamos šią knygą mes, žinoma, perskaitėme kelis šimtus mokslinių straipsnių ir atradome keletą naujų mitų, kuriuos nagrinėsime knygoje.

Kaip mokslininkės pirmiausia remiamės faktais. Kai kokia nors sritis yra gerai ištirta, imame atliktų tyrimų rezultatus. Mes pasakome, jei nėra patikimų tyrimo duomenų (taip nutinka dažniau nei daugelis mano). Kiekvieno skyriaus šaltiniai pateikiami knygos pabaigoje. Trečiame ir šeštame skyriuose prie faktinių teiginių rasite pastabų numerius, kurie nurodo konkrečius šaltinius. Kituose skyriuose numerius pašalinome, kad tekstas būtų lengviau skaitomas.

Mes esame feministės ir pasisakome už tėvus, kurie dalijasi atsakomybe už savo vaikus. Ne tik dėl to, kad manome, jog taip geriausia vaikui, bet ir todėl, kad lygiavertė tėvystė suteikia kiekvienam gimdytojui galimybę pasiekti ekonominę laisvę ir užtikrina gerą pensiją ateityje. Be to, tai padeda artimiau susipažinti su savo vaiku bei užmegzti ryšį.

Pirmame knygos skyriuje aptariame, ką svarbu apsvarstyti prieš vaiko gimimą – t. y. kaip turėtų vykti darbo ir priežiūros pasidalijimas tarp tėvų. Kaip matome, dėl nelygiavertės tėvystės kyla pagrindinės visuomenės problemos, todėl esame įsitikinusios, kad bendrai ugdyti vaikus yra geras sprendimas. Antrame skyriuje pateikiami pagrindiniai faktai apie nėštumą, motinos globą bei įprastas komplikacijas, apie kurias reikėtų žinoti, taip pat kalbame apie vaisiaus diagnozę bei gimstamumo prevencijos infekcijas. Trečiame skyriuje pateikiama mokslinė apžvalga, kurią sudarėme iš patarimų, paprastai skirtų nėščioms moterims. Jau galime atskleisti, jog ne visi patarimai yra už nuolatinę vaiko priežiūrą, nors keletas iš jų pakankamai svarbūs. Ketvirtame skyriuje apžvelgiame gimdymą. Penktame skyriuje aptariame, kaip maitinti naujagimį – tiek krūtimi, tiek buteliuku. Rašome ne tik apie tai, kaip pasirinkti tinkamą maitinimo metodą, bet ir paneigiame mitus apie abu būdus. Šeštame skyriuje sužinosite, kaip pripratinti vaiką prie kitokio maisto nei motinos pienas ar jo pakaitalai ir kada būtų geriausia pradėti tai daryti. Septintame skyriuje rasite kūdikio miego apžvalgą, taip pat informaciją apie miegojimo būdus. Aštuntame skyriuje aptariame kūdikių išmatas, vėmimą, verkumą ir pilvo dieglius – kas yra įprasta, o kas ne, ir ką mokslas sako apie įvairius pilvo dieglių gydymo metodus.

Toliau trys skyriai apie infekcijas, apsisaugojimą nuo infekcijų, skiepijimą ir alergijas, šias temas reikia gerai išmanyti, kad nesusiviliotumėte mitais ir melagingais teiginiais.

Dvyliktame skyriuje aptarsime, kas iš tiesų pavojinga vaikų gyvybei, o kas tėra baisūs mitai. Paskutiniame, tryliktame, skyriuje kalbėsime apie mokslo pažangą vaikų charakterio ir vystymosi srityje. Kam tėvai gali padaryti įtaką, o kam ne? Kas yra svarbu mažiems vaikams ir ką dėl to galite padaryti?

Mūsų tikslas – gebėti atsakyti į kiek galima daugiau klausimų apie nėštumą, gimdymą ir pirmuosius vaiko gyvenimo metus. Mes ne tik

norime pabrėžti, kas svarbu ir kodėl, bet ir parodyti, kas yra mitai, moralizavimas ar tiesiog nereikšmingi faktai. Mes tikimės, kad padėsime jums apsiginti nuo rūpesčių, sutaupyti laiko ir pinigų. Gimdyti vaikus – sunku, todėl būtent šiuo periodu svarbiausia skirti dėmesį esminiams dalykams. Juk taip lengva paskęsti įvairių „ekspertų“, reklamų ir siaubo istorijų upėje. Viliamės, jog ši knyga padės jums to išvengti!



Žvilgsnis į priekį

Kai laukiatės vaiko, tampate daugybės žinučių taikiniu. Internetu pilna *blogų* nėščiosioms ir puslapių būsimoms mamoms. Juos perskaičius lengva patikėti, kad svarbiausia yra tobulai paruošti vaiko kambarį, kad naujas automobilis turi būti aukščiausios klasės saugumo, o tie, kurie laukiasi kūdikio, turi sunkiai dirbti, kad artimiausiais metais aprūpintų savo šeimą. Tačiau įsigyti daiktų nėra taip svarbu. Svarbiausia yra nepamiršti, kad tiek dabar, tiek ateityje sugebėsite save išlaikyti, o tapę tėvais padėsite pagrindą sąžiningam tarpusavio bendradarbiavimui. Taigi, šiame – pirmame – skyriuje aptarsime, kaip to pasiekti. Taip pat paliesime ir kitas su tuo susijusias svarbias temas.

Kol neturite vaikų, galite gyventi taip, kaip širdis geidžia, – tereikia, kad užtektų pinigų maistui ir nuomai, ir esate laisvi daryti tai, ką norite. Susilaukus vaikų akimirksniu dingsta didelė dalis jūsų laisvo laiko. Tampate atsakingi už naująjį žmogų iki tol, kol jam sukaks 18 metų. Tai reglamentuoja Švedijos tėvystės įstatymai.

Formaliai vaiko išlaikymas baigiasi, kai jis tampa pilnametis, tačiau tėvų ir vaikų santykiai išlieka visam gyvenimui – geri arba blogi.

TĖVŲ ATSAKOMYBĖ IR VAIKO PRIEŽIŪRA

Didžiausias pokytis, kurį būsimiems tėvams atneša vaiko priežiūra – padidėjęs darbo ir atsakomybės krūvis. Laikas, skirtas namų ruošos darbams, vis ilgeja, tuo tarpu laiko kitiems darbams ir sau rasti tampa vis sunkiau. Todėl svarbu, kad tėvai vienokiu ar kitokiu būdu dalintųsi

naująja atsakomybe. Mes manome, kad tai, kaip šis pasidalijimas vyksta, daro daug įtakos jūsų ateities gyvenimui.

Mes kalbėsime apie tuos atvejus, kai vaikai auginami dviese. Jei vaiką auginate vienas (-a), galite praleisti tai, kas jūsų šiuo atveju neliečia. Tuo tarpu, jei vaikų auginimą planuoja daugiau nei du žmonės, darbo pasidalijimas prieš vaiko gimimą turėtų būti dar svarbesnis. Šiuo atveju, galite mintyse pakeisti mūsų formuluotes „abu“ ir „per pusę“, kad atitiktų jūsų situaciją.

Daugelis pateiktų sąlygų geriausiai pritaikomos prieš susilaukiant pirmojo vaiko. Būtent tuo atveju būsimieji tėvai turi pakankamai laiko ir pinigų, kad patenkintų savo poreikius.

Netgi nesutariančios poros gali susilaukti vaikų. Jei poros santykiai sudėtingi, dar svarbiau planuoti kartu, antraip rizikuojama išsiskirti dėl naujai užgriuvusių tėvystės rūpesčių. Jei dažnai konfliktuojate, geriausiai būtų pirma pasikonsultuoti su santykių psichologu.

Daugelio tėvų santykiuose yra biologinė disharmonija – vienas iš tėvų nešioja vaiką iščiose, o kitas – ne. Dėl tam tikrų priežasčių tai tęsiasi ir gimus vaikui: ta, kuri išnešiojo vaiką ir atliko visą sunkiausią darbą nėštumo metu, iš įpročio atlieka didžiąją dalį darbų, susijusių su kūdikio priežiūra, o jos laisvė ir finansai yra suvaržyti labiau nei vaiko negimdžiusio tėvo.

Nerekomenduojame taikyti tokios praktikos susilaukus vaikų. Verčiau daugiau pasiskaitykite apie tai, kaip užsitikrinti, kad šeimos gyvenimas būtų sąžiningas ir harmoningas. Bendradarbiaudami abu tėvai gali vienodai prisidėti prie vaiko priežiūros ir būti atlyginti meile. Tai teikia vaikui jausmą, kad jis turi du tėvus, kurie juo džiaugiasi. Joks vaikas neturėtų jaustis kaltas dėl tėvų pykčių ir skundų.

SAŽININGUMAS – VAKCINA NUO APMAUDO

Pavydas atsiranda, kai viena santykių pusė mano, kad ji negauna sau priklausančios dalies laisvės, laiko ar pinigų. Tai yra sveikas ir natūralus

gynybos mechanizmas. Pavydas yra įspėjamasis signalas, kuris saugomus nuo išnaudojimo ir užtikrina, kad būtume deramai įvertinti. Geriausiu atveju, pavydas skatina prastesnėje padėtyje esantį asmenį kovoti, kad jis taptų lygiavertis ir užsitikrintų teisingą padėtį. Tačiau jei išnaudojamoji pusė kažkodėl negali pasiimti sau priklausančios dalies, neteisybė ir pavydas gali išaugti. Blogiausiu atveju, pavydas gali užnuodyti tėvų santykius, peraugti į kartėlį ar netgi pasibjaurėjimo jausmą.

Laimei, yra puiki priemonė nuo pavydo nuodų – reikia tolygiai dalytis atsakomybe už vaiką, namų ruošos darbais ir darbo teise. Bus laikas, kai nemiegosite visą naktį, kai skalbinių krepšys niekada neištuštės, ir atrodys, kad susikaupusių indų bei keptuvių kalnas kriauklėje gali užgriūti kaip lavina. Tokiu metu vertinimas „daugiau ar mažiau sąžininga“ primena milimetrų ar sekundžių skaičiavimą.

Milimetrinis teisingumas dažnai laikomas vaikišku ir smulkmenišku – jei mylite vienas kitą, ar tai nereiškia, kad galite pakęsti tokius dalykus? Nepatekite į šiuos spąstus – nesigailėsite, jei dalysitės viskuo. Tačiau rizikuojate gailėtis, jei dalysitės neteisybe. Blogiausiu atveju, jausitės apgauti. Tai lyg duoti saldinius dviem broliams ar seserims – gali būti, kad vienas gaus tris, o kitas – vieną saldainį, bet mažiau tikėtina, kad jie susipyks, jei abu gaus po du saldinius. Geriausiai – tos pačios spalvos.

TEISINIAI TĖVYSTĖS ASPEKTAI

Globa yra teisinis terminas, apibūdinantis globėjo atsakomybę ir teisę spręsti vaiko reikalus. Globėjas taip pat privalo išlaikyti vaiką, kol jam sukanka 18 metų arba kol jis lanko gimnaziją. Švedijoje esminė taisyklė yra ta, kad vaikas turėtų du globėjus, kurie gali spręsti su juo susijusius klausimus. Kaip globėjas, turite teisę į tėvystės išmokas, tokias kaip vaiko priežiūros pašalpa, būsto pašalpa ir tėvystės pašalpa iš valstybės Socialinio draudimo fondo.

Taigi, jei esate du būsimi tėvai, atėjo laikas suvokti, kad abu turėsite globoti vaiką 18 metų. Nesvarbu, ar nenorėsite vienas kito matyti, vis tiek turėsite dirbti kartu. Labai sunku tapti vieninteliu vaiko globėju. Tai galima padaryti tik teismo sprendimu ir dažniausiai tik išskirtiniais atvejais, pavyzdžiui, jei vienas iš tėvų skriaudžia vaiką ar piktnaudžiauja narkotikais. Taip pat nėra akivaizdu, kad kitam tėvui suteikiama visiška vienintelio globėjo teisė, kadangi Švedijos teismai ją labai riboja. Niekas negali atskleisti žmogaus blogosios pusės taip, kaip ginčai dėl globos. Taip pat vaikui nėra gerai manyti, kad vienas iš tėvų jį paliko dėl jo ar dėl kito tėvo kaltės.

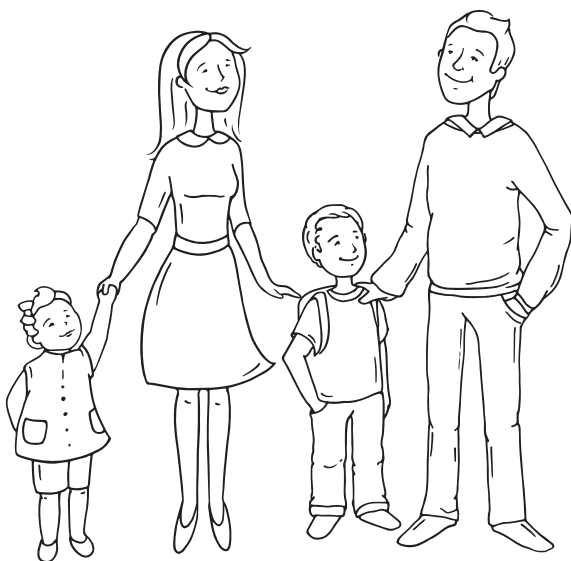
Švedijoje moteris, kuri pagimdo vaiką, automatiškai tampa jo globėja. Jeigu ji ištekėjusi, jos vyras taip pat automatiškai tampa vaiko globėju, nesvarbu, ar jis yra biologinis tėvas. Jei moteris neištekėjusi, vaikui gimus jo tėvas turi patvirtinti savo tėvystę pagal šeimos įstatymus tam, kad taptų jo oficialiu globėju.

Vyras, kuris gali įrodyti genetinę vaiko tėvystę, turi teisę tapti jo globėju, jei jis ir vaiko motina to nori.

Jei moteris susituokusi su kita moterimi, jos žmona automatiškai netampa vaiko globėja, kas yra nelogiška. Jei motina gyvena su moterimi ir jai yra atliktas dirbtinis apvaisinimas Švedijos sveikatos priežiūros sistemoje, ta moteris, kuri negimdė vaiko, privalo teisiškai patvirtinti savo motinystę taip, kaip vienišas tėvas. Tuo atveju, kai dirbtinis apvaisinimas buvo atliktas užsienyje arba namuose, motina, kuri negimdė vaiko, turi kreiptis į teismą, kad taptų globėja. Norint įsivaikinti, tėvai turi būti susituokę.

Jei vaikas yra įvaikintas, globa tenka tėvams, kurie jį įsivaikino. Tie patys įstatymai galioja tiek tos pačios, tiek skirtingos lyties poroms. Poros, kurią sudaro du vyrai ir kuri planuoja vaikų susilaukti pasinaudoję surogatine motina, teisinė padėtis dėl globos yra sudėtinga. Tokiems tėvams, kai daugiau nei du tėvai planuoja turėti vaikų kartu, rekomenduojame knygą „Žvaigždžių šeimos teisė“, kurioje labiau gilinamasi į teisinės globos ir tėvų atsakomybės sritis.

Praktinė vaiko globa sprendžiama abiejų globėjų. Tai reiškia, kad jūs turite susitarti, kaip pasidalysite darbus ir vaiko priežiūrą ne tik tarpusavyje, bet ir su kitais žmonėmis, susijusiais su vaiko globa, kaip, tarkime, patėviais, seneliais ir kitais giminačiais bei draugais. Geri santykiai su keliais artimais suaugusiais teikia vaikui tiek trumpalaikę, tiek ilgalaikę naudą. Prisiminkite, kad gali būti labai skaudu, jei vaikas užmezgė ryšį su žmogumi, kuris vėliau dingsta iš jo gyvenimo. Kuo labiau stenkitės to vengti.



TĖVYSTĖS ATOSTOGOS – ŠVEDIŠKA PATIRTIS

Švedija dosnias tėvystės išmokas pradėjo taikyti nuo 1930 m., kai buvo įvestos pirmosios motinystės pašalpos. Iki 1974 m. motinystės pašalpą sudarė šešių mėnesių apmokamos motinystės atostogos. Neseniai dėl Švedijos feministinio judėjimo ir pažangios politinės daugumos darbo motinystės pašalpos buvo pakeistos į tėvystės pašalpas, suteikiant tėvams teisę šešių mėnesių apmokamas vaiko priežiūros atostogas dalytis savo nuožiūra. Švedijos valstybė skatino tėvus imtis vaiko priežiūros

atostogų dalį per informacines kampanijas ir televizijos reklamas, kuriose žinomos Švedijos asmenybės ragina tėčius sekti jų pavyzdžiu ir išeiti vaiko priežiūros atostogų.

Nuo to laiko sistema tobulėjo ir šiandien Švedijoje vis dar garantuojamos vienos iš dosniausių pasaulyje tėvystės išmokų. Valstybė apmoka tėvams arba globėjams už 240 dienų vaiko priežiūros atostogų. 180 šių dienų tėvai turi teisę gauti 77,6 % įprasto atlyginimo (ir dažnai daugiau iš darbdavio, jei galioja susitarimas). Vienas iš tėvų gali perkelti dienas kitam iš tėvų arba savo partneriui, jei jie yra susituokę arba turi kitų bendrų vaikų. Vieniši tėvai gauna 480 dienų tėvystės pašalpą. Be šių apmokamų dienų, vaiko iki 12 mėnesių tėvas turi teisę imti neatlygintinai vaiko priežiūros atostogos, ir jie gali pasirinkti tai padaryti, kai kitas iš tėvų jau yra namuose ir gauna tėvystės pašalpą.

Ši palyginti ilga tėvystės išmokų istorija suteikė galimybę ištirti įvairių sprendimų, susijusių su išmokomis, poveikį šeimai. 2007 m. paskelbtame tyrime buvo nagrinėjama vyrų, išėjusių vaiko priežiūros atostogų, patirtis, kai jiems buvo suteikta tokia galimybė, su tais vyrais, kurie atsisakė šios galimybės. Tyrimas nustatė, kad vyrų, išėjusių tėvystės atostogų, mirtingumo rizika mažesnė nei tų, kuriems tai nepavyko.¹ Aišku, tai gali lemti ir kitokie veiksniai, tačiau tyrėjai atkreipė dėmesį į švietimą, ekonomiką ir gimtąją šalį, o vėliau į padidėjusią tėvų, likusių namuose, gyvenimo trukmę. Mes galime tik spėlioti, kodėl taip yra. Galbūt tėčiai, įgudę rūpintis savo vaikais, kartu išmoksta geriau rūpintis savimi ir savo sveikata. O galbūt dėl to, kad artimi ryšiai, kuriuos jie užmezgė su savo vaikais ir anūkais, padeda jiems senatvėje.

MOKYMASIS BŪTI TĖVAIS

Yra tik vienas praktinis būdas išmokti būti tėvais (tėvu ar mama). Tai prisiimti visišką atsakomybę už vaiką tais atvejais, kai nėra šalia

kito gimdytojo (tėvo ar mamos), kuris padėtų, komentuotų ar taisytų. Taip daroma tam, kad geriau pažintumėte savo vaiką ir išmoktumėte būti tėvu arba mama tik jam arba jai. Tai natūralus procesas – tyrimai su žiurkėmis parodo, kaip tai veikia.

Mokslininkas Jay'us Sethas Rosenblattas septintajame dešimtmetyje siekė ištirti, kokie hormonai verčia žinduolių patelės rūpintis savo palikuonimis.² Tyrime buvo stebima motina tapusi žiurkė, kurios elgesio ypatumai buvo tiesiogiai susiję su siekiu apginti savo vaikus ir laikyti juos arti savęs.

Rosenblattas nusprendė duoti žiurkėms, kurios niekada nebuvo atsivedusios jauniklių, įvairių hormonų ir stebėti motinišką žinduolių elgesį. Tokioms žiurkėms patikėta rūpintis naujagimiais žiurkiukais. Jaunikliai buvo reguliariai keičiami, kad nemirtų badu, nes patelės neturėjo pieno jiems maitinti. Po kelių dienų mokslininkas nustebė, kai pastebėjo, kad žiurkių patelės elgėsi kaip tikros motinos, nors pačios neturėjo jauniklių. Jos atsiguldavo taip, kad galėtų maitinti jauniklius, laižė juos ir suko jiems lizdą. Taip pat elgėsi ir tos žiurkės, kurioms motinišką elgesį sukeliančių hormonų nebuvo duota arba juos gaminantys organai buvo pašalinti.

Tada atėjo metas paskutiniam eksperimentui, kuriam buvo naudojami žiurkių patinai. Naujagimiai buvo atnešti į narvą. Po kelių dienų patinai ėmė laižyti jauniklius, sukti lizdus ir juos prižiūrėti. Jų rūpestingas elgesys nebuvo paveiktas net tada, kai jų lytiniai organai buvo pašalinti.

Išvada tokia, kad žinduoliai turi nervų grandines smegenyse, kurios kontroliuoja „motiniškus instinktus“. Šias grandines turi tiek patelės, tiek patinai, jos yra aktyvuojamos, kai žinduoliai susiduria su bejėgiais jaunikliais. Todėl „motiniškus instinktus“ tiksliau reikėtų pavadinti „tėvystės instinktais“. Nervų grandinės yra užslopintos tol, kol jos nenaudojamos. Kai kuriems lytiniais organams jos nereikalingos. Kaip ir viskas, kas yra valdoma smegenų veiklos, tėvystės instinktai gerėja, kai

juos lavina. Taigi, žiurkių patinai nesielia taip pat kaip žiurkių patelės, nes gamtoje jiems netenka rūpintis jaunikliais.

Žmonės, kaip ir žiurkės, yra žinduoliai. Tai reiškia, kad mūsų smegenys lygiai taip pat užprogramuotos rūpintis bejėgiais jaunikliais. Nervų sistema turi būti aktyvuojama ir naudojama, kad šie instinktai geriau veiktų, nes būti gerais tėvais reikia mokytis – juk mokomės važiuoti dviračiu.

Tai yra viena iš priežasčių, kodėl šeimoje gali išsivystyti nelygybė, jei vienas iš tėvų visuomet būna namuose, o kitas visuomet dirba. Žmogus, kuris namuose prižiūri vaikus, nuolat lavina savo motinystės ar tėvystės instinktus. Naujagimių smegenyse taip pat yra tam tikri nervai, kurie sukelia vyresniems vaikams ir suaugusiems norą jais rūpintis. Skirtingi žmonės reaguoja į skirtingus signalus, ir ilgai netrukus kūdikis ima suprasti, kaip paveikti būtent tą asmenį, kuris juo rūpinasi. Žinoma, gamta padaro taip, kad kūdikis labiausiai prisiriša prie to žmogaus, kuris jį daugiausia prižiūri. Tai neišvengiama, kadangi yra du individai – kūdikis ir gimdytojas – kurie savo nervų sistemas pritaiko vienas prie kito. Tie tėvai, kurie namuose būna ne daugiau kaip keletą valandų vakare, neturi progos lavinti nervų grandinių, atsakingų už tėvystės instinktą, kad išmokytų interpretuoti vaiko siunčiamus signalus. Vaikas taip pat nesitreniruoja siųsti emocinius signalus būtent tam žmogui. Tiesiog neatsiranda priežasties to daryti, kadangi šalia vaiko visada būna gimdytoja, kuri lavina savo įgūdžius ir stengiasi pažinti vaiką. Vos po keleto savaičių galima pastebėti tendenciją, kad su tuo asmeniu, kuris su juo praleidžia daugiau laiko, vaikas užmezga tokį tvirtą ryšį, kad, rodos, jiedu gali vienas kitą suprasti be žodžių.

Žinoma, kitam gimdytojui galima bandyti prie to taikytis, bet netrukus paaiškėja, kad vienas iš tėvų daug geriau supranta vaiko siunčiamus signalus, tuo tarpu kitam tai sunkiai sekasi. Mes jau kalbėjome apie pavydo nuodus – niekas nenorėtų sėdėti su vaiku, kuris elgiasi nerimastingai ir nurimsta tik pasirodžius kitam gimdytojui. Todėl planuokite

vaiko priežiūrą taip, kad abu tėvai būtų namuose tiek, kad galėtų lavinti savo įgūdžius ir pažinti vaiką, nes tai yra investiciją į ateitį.

Be abejo, rimtai megzti artimą ryšį su vaiku galima pradėti ir tada, kai jam jau keleri metai. Vis dėlto patirtis rodo, kad tada jau būna daug sunkiau tai padaryti, o rizika, kad vaikas nenorės leisti laiko su tėvu, kuris nuo pat pradžių nebuvo šalia, išlieka tokia pati. Taigi, jei norite būti tikru tėvu, kur kas saugiau pradėti lavinti tėvystės įgūdžius su ką tik gimusiu vaiku.

Viena parlamento narė mums papasakojo, kad ji turėjo būti namuose su trimis iš keturių savo vaikų, nes tuo metu tik moterys galėjo išeiti motinystės atostogų. Kai gimė ketvirtasis vaikas, įstatymai pasikeitė, ir nuo tada tėčiai taip pat gali likti namuose auginti vaikus, todėl abu tėvai galėjo tarpusavy vienodai dalintis nedarbingumu. Pastebėta, kad kai suaugę vaikai paskambindavo tėvams, tik jaunesnysis norėjo kalbėti su abiem tėvais. Tuo tarpu kiti trys prašydavo kalbėti tik su mama, net jei atsiliepdamo tėtis. Kiek kartų per radiją esate girdėję graudžius interviu su tėčiais, kurie gailisi, kad nepraleisdavo daugiau laiko su vaikais, kol jie buvo maži?

Be abejo, gali atrodyti nejauku prižiūrėti klykiantį naujagimį ir nežinoti, ką su juo daryti, bet atminkite, kad iš pradžių visuomet būna sunku. Tai tėra praktika, kuri jums padės vėliau jaustis tvirčiau. Iš istorijos matome, kad žmonės kartais rūpinasi ne tik savo, bet ir svetimais vaikais. Prisiminkite žiurkių patinus – jie geba apsaugoti savo jauniklius, nors neturi net buteliuko jiems maitinti.

Taigi, vaikams daug naudingiau palaikyti artimą ryšį su dviem tėvais nei su vienu. Daug kas tvirtina, kad geriau, jei „bent jau pradžioje“ motina prisiima visą atsakomybę, o vaikui užtenka prisirišti tik prie vieno iš tėvų, bet nėra konkrečių mokslinių tyrimų, kurie patvirtintų šį teiginį. Tokia mąstysena remiasi šeštajame dešimtmetyje atlikta psichoanalize. JAV ir kitose Vakarų šalyse šeštasis dešimtmetis pasižymėjo Antrojo pasaulinio karo metu dirbusių moterų smerkimu – vyravo

nuomonė, kad jos turėtų likti namuose ir nesivaržyti su vyrais darbo rinkoje. Namų šeiminingės idealas iškilo į aukštumas, o psichologai prie jo pritaikė savo teorijas ir ėmė aiškinti, jog vaikams geriausia, kai motina atlieka visas šeimos priežiūros pareigas, o tėvas tėra svečias namuose. Iš tiesų, daugelyje kultūrų už rūpinimąsi vaiku buvo ir yra atsakinga ne tik motina, bet ir tetos, broliai, seserys ir kiti giminaičiai.³

TĖVYSTĖS ATOSTOGŲ PLANAVIMAS

Švedija pasižymi vienomis dosniausių tėvų išmokų pasaulyje. Globėjams Socialinio draudimo fondas suteikia 240 dienų rūpintis vaiku. Per 180 iš šių dienų jie gauna 77,6 % savo įprasto atlyginimo (dažnai dar papildomai iš darbdavio pagal kolektyvinės sutartis). Globėjas gali atiduoti dienas partneriui, su kuriuo yra susituokęs arba turi kitų bendrų vaikų. Žmogus, kuris prisiima visišką vaiko globą, gauna 480 dienų apmokamų vaiko priežiūros atostogų. Be šių apmokamų dienų globėjai su vaikais, kuriems nėra vienerių metų, turi teisę į vaiko priežiūros atostogas be kompensacijos, pavyzdžiui, kai kitas tėvas yra namuose ir gauna tėvystės pašalpą.

Nėštumo metu jums reikia suplanuoti, kaip pasiimti tėvų draudimą, nes tai gali būti padaryta keliais skirtingais būdais. Pirmas 14 dienų abiem tėvams reikėtų būti namuose kartu, nes tėvų draudimas suteikia 10 laisvų dienų tėvui, kuris negimdė vaiko. Kartu su dviem savaitgaliais kūdikis gali praleisti 14 dienų su abiem tėvais.

Šis laikas yra ypatingas. Kūdikis dar neturi kasdienio ritmo, naujai pagimdžiusią motiną kankina skausmai, jos kūnas ruošiasi pokyčiams, ir abu tėvai būna visiškai sutrikę. Šis chaosas dažnai susimaišo su nuostaba, laime ir dėkingumu už ką tik gimusį vaiką.

Vienintelis dalykas, kuris tuo metu turėtų būti suplanuotas, – tai abiejų tėvų buvimas namuose. Tas, kuris vaiko negimdė, turėtų būti pasiruošęs atlikti kiek galima daugiau su vaiko priežiūra susijusių darbų.

Skaitykite likusius
298 iš 320 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

ŠVEDAI YRA VIENI LAIMINGIAUSIŲ PASAULIO ŽMONIŲ, NE IŠIMTIS IR JŲ VAIKAI. „SKANDINAVIŠKA TĖVYSTĖ“ PADĖS JUMS IR JŲSŲ ŠEIMAI SUSIPAŽINTI SU REVOLIUCINIŲ SKANDINAVIŠKŲ VAIKŲ AUGINIMO STILIUMI.

Pasiklydote tarp vienas kitam prieštaraujančių patarimų apie nėštumą ir tėvystę?

Jūs esate ne vieninteliai. Bet nesijaudinkite:

- ✓ Pateikdamos medicininius faktus apie visas svarbias nėštumo ir kūdikystės dalis,
- ✓ Griaudamos slegiančius būsimus tėvus mitus apie higieną, valymą, žindymą, infekcijas, skiepus ir alkoholį,
- ✓ Faktais ir sąmoningu požiūriu į nėštumą, gimdymą, vaiko sveikatą ir bendrą vaikų auginimą pagrįstų praktinių patarimų, jums padės dvi žymiausios Švedijos gydytojos.

Būsimiems tėvams palengvės išgirdus:

- ✓ Paleiskite iš rankų dulkių siurbį – dulkęs nesukelia alergijos.
- ✓ Ar žindymas apsaugo nuo alergijų? Nieko panašaus – to dar niekas neįrodė.
- ✓ Nustokite virinti buteliukus ir čiulptukus – daugumoje išsivysčiusių šalių sterilizuoti nieko nereikia.
- ✓ Ir dar daug nepaprastų naujausių mokslo įžvalgų!

„Skandinaviška tėvystė“ – tai skatinantis abiejų tėvų lygiavertiškumą, mitus griaunantis vadovas per iššūkių labirintą, su kuriuo XXI amžiaus tėvai susiduria, norėdami užauginti sveikus ir laimingus vaikus.

REVOLIUCINIS POŽIŪRIS Į NĖŠTUMĄ IR KŪDIKYSTĘ

Jeigu jūs ką tik susilaukėte mažylio ar planuojate šeimos pagausėjimą, privalote perskaityti šią neįkainojamai vertingą naujausios informacijos kupiną knygą „Skandinaviška tėvystė“.



ISBN 978-609-484-588-8



9 786094 845888
www.obuolys.lt
Knygos pigiau, idomybės ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



Audio
knyga



Elektroninė
knyga

