

# Vēstules vecākiem

1. dzīves gads

## Saturs

Lappuse

1.	<b>APSVEICAM!</b> <i>Mazuļa dienasgrāmata</i>	2
2.	<b>BAROŠANA</b> <i>Ēšana – smags uzdevums</i>	3
3.	<b>GULĒŠANA</b> <i>Ar labu nakti, saldus sapnīšus...</i>	4
4.	<b>KOPŠANA</b> <i>Sterila inde?</i>	6
5.	<b>MAŅAS UN SAJŪTAS</b> <i>Jūtīgus mazuļus aizjūriet vairāk!</i>	7
6.	<b>VESELĪBA</b> <i>Slimošana veicina veselību!</i>	8
7.	<b>IKDIENAS VEIDOŠANA</b> <i>Mazliet kārtības haosā</i>	9
8.	<b>VECĀKU UN BĒRNU SAIKNE</b> <i>Vecāki – drošs patvērums</i>	11
9.	<b>ATTIECĪBU LOKS</b> <i>Attiecību veidošana</i>	12
10.	<b>AUDZINĀŠANA</b> <i>Mīlestība ir veselīga</i>	13
11.	<b>KO MAZULIS SPĒJ</b> <i>Bet man ir sava vingrošanas programma!</i>	14
12.	<b>MAZUĻA VALODA</b> <i>Parlez-vous français? Habla espanol? Gaga gu, mazuli?</i>	15
13.	<b>ROTAĻAS</b> <i>Rotaļas – dzīves pamats</i>	17
14.	<b>PARTNERATTIECĪBAS</b> <i>Iemīlējies aizvien no jauna</i>	18
15.	<b>DUSMAS, AGRESIJA</b> <i>Man vienreiz pietiek!</i>	19
16.	<b>ĢIMENES UN DARBA APVIENOŠANA</b> <i>Jūsu atgriešanās – uz kuriem? Un kā?</i>	20

# Mazuļa dienasgrāmata

Apsveicam! Esat veiksmīgi tikuši galā ar sava mazuļa pirmajām astoņām nedēļām, kas Jums noteikti bija liels izaicinājums. Tagad mazuli pazīstat jau diezgan labi. Jūs zināt, ko nozīmē katrs raudāšanas veids, un celšanās nakts vidū vairs netiek uztverta kā zibens spēriens. Ar izbrīnu secināt, cik ļoti bērns ir izaudzis un kā iepriekšējos divos mēnešos viss ir izmainījies. Tomēr līdz bērna pirmajai dzimšanas dienai vēl ir jāizdara ļoti daudz. Pat ja tagad vēl spējat atcerēties, kad bērns pirmoreiz pasmaidīja, tad būs vēl tik daudz skaistu un aizkustinošu brīžu, ka vairs nespēsīt tos visus atcerēties.

To palīdzēs atcerēties visa notiekošā saglabāšana īpašā dienasgrāmātā. Varbūt arī Jūs no vecākiem esat saņēmuši dāvanā dienasgrāmatu par laiku, kad bijāt vēl mazulis. Tad noteikti ar patiku varējāt izlasīt, kad sākāt staigāt un cik

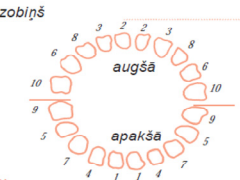
## Personiskā informācija

Uzvārds: \_\_\_\_\_  
Mijvārds: \_\_\_\_\_  
Precīzs dzimšanas datums: diena \_\_\_\_\_ stunda \_\_\_\_\_ minūte \_\_\_\_\_ vieta \_\_\_\_\_  
Dzimšanas svars \_\_\_\_\_  
• izrakstoties no slimnīcas \_\_\_\_\_  
• pēc viena mēneša \_\_\_\_\_  
• pēc sešiem mēnešiem \_\_\_\_\_  
• pirmajā dzimšanas dienā \_\_\_\_\_  
Garums \_\_\_\_\_  
• piedzimstot \_\_\_\_\_  
• pēc pusgada \_\_\_\_\_  
• pirmajā dzimšanas dienā \_\_\_\_\_  
Barošana \_\_\_\_\_  
• pilnībā zīdīts līdz \_\_\_\_\_  
• pirmā pudelīte \_\_\_\_\_  
• pirmais dārzeņu biezenis ar karotīti \_\_\_\_\_  
• pirmie augļi \_\_\_\_\_  
• pirmoreiz dzēris no krūzītes \_\_\_\_\_

## Lai atcerētos skaistākos brīžus

Ļoti Jums izmainījās sejas izteiksme, apēdot pirmo ābolu biezeni. Visa šī informācija ir ļoti uzjautriņoša. Taču pēc tam Jūs, iespējams, varējāt palīdzēt arī ārstiem un terapeitiem, piemēram, noteikt vispārīgo slimību cēloņus. Mēs esam izveidojuši sarakstu ar bērna būtiskākajiem atūstības brīžiem, kurā varat ierakstīt savas piezīmes!

### Galvenie notikumi pirmajā dzīves gadā

Datums	Piezīmes
Pirmais smaids	Īpaši patīk _____
Apvejas no vēdera uz muguras	Mīļākā rotaļlieta _____
Apvejas no muguras uz vēdera	Zobi: _____
Atver plaukstiņas	Sajūta, ka tūlīt jābūt zobīņiem _____
Satver ar rociņām	Pirmais zobīņš _____
Lien uz vēdera	
Rāpo	Slimības: _____
Brīvi sēž	no _____ līdz _____
Pieceļas	arsteja dr. : _____
Iet, turoties pie mēbelēm	Piezīmes _____
Pirmie soļi	Zāles _____
Baldas no svešiem cilvēkiem	Īpaši notikumi pirmajā gadā: _____
Guļ visu nakti (6–8 stundas)	_____
Satver priekšmetus ar īkšķi un rādītājpirkstu	_____
Māj ar roku	_____
Spēle paslēpes	_____
Atdarina skaņas (gu-gu-dada)	Mans/mūsu lielākais izbiļis _____
Pirmais vārdiņš	_____
Saprot vārdu "NĒ"	Novēlējumi mazulim _____
Citi "īpaši" panākumi	_____

# Ēšana – grūts uzdevums

Lola sēž ar vecākiem pie galda un ļoti ieinteresēti visus vēro. Kamēr viņai no mutes tek siekalas, ar savām plaši atvērtajām acīm viņa nolūkojas uz katru kumosu, ko ēd pārējie. Tētis no glāzes iesmeļ tējkarotē ūdeni un dod Lolai pamēģināt to, kas ir karotē. Viņas mēlei karote šķiet ļoti interesanta, un – plunkš! – puse ūdens izlīst uz viņas jaciņas. Tas gan neattur viņu nekavējoties to darīt vēlreiz.

Lola nepārprotami parāda, ka viņu interesē ēšana. Tas ir ļoti raksturīgi bērniem vecumā no 5 līdz 7 mēnešiem. Šādi viņi rāda, ka ir gatavi pamēģināt kaut ko citu – ne tikai mātes pienu. Pirmajos sešos mēnešos mazuļiem vēl tikai nobriest kuņģa un zarnu gļotāda. Tāpēc mātes piens vai adaptētais piena maisījums ir labākais mazuļa uzturs, un tāds tas arī turpina būt otrajā pusgadā. Tiklīdz gremošanas trakts ir tiktāl attīstījies, ka mazulis var košļāt un norīt lielākus kumosus, un sāk satvert ar rociņām, mazais ķipars grib ēst tāpat kā pieaugušie.

Vispirms mazuļi mēģina ēst biežputru tā, kā ir pieraduši to darīt no pudelītes vai krūts, taču tā nekas nesanāk. Nav arī nemaz tik viegli tikt ar karoti līdz mutei, jo tas taču vēl nekad nav darīts. Tas, kas pieaugušajiem šķiet pašsaprotami, mazuļiem vēl tikai jāmacās.

Tāpēc mazi bērni vingrinās ēšanā, un viņiem ir nepieciešami paraugi, ko varētu atdarināt. Sākot no deviņmēneša, aizvien būtiskākas kļūst kopējas maltītes pie ģimenes galda.

Ēšanas uzdevums, kura laikā mazulis domā - “Kā es ēdu? Kā pieaugušais?” viņam ir būtisks un jautrs, turpretim Jums tas var kļūt diezgan nogurdinošs. Daži vecāki stāsta: “Sākumā katru biežputras karoti vajadzēja dot trīs reizes, kamēr tā beidzot nokļuva kuņģī.” Pirmajās nedēļās barošana ar dārzeņu biezeni bieži vien ir daudz ilgāka nekā zīdīšana vai barošana ar pudelīti. Un pēc tam būtībā gan mazulim, gan vecākiem vajadzētu iet dušā, jo burkānu biezenis ir smalki un akurāti atrodams uz visām drēbēm. Varbūt cerējāt, ka ēšanas process, sākot ēst biežputras, kļūs vienkāršāks. Pēc tam tā tas patiešām būs, taču pagaidām bērnam ir nepieciešams liels atbalsts un arī brīva telpa. Mazulis ēdot burtiski mēģina jebko satvert rokā – vai tā būtu karote, vai burkāns... Jūsu bērns grib īstenot pats savus priekšstatus, pat ja rezultāts nebūt neatbilst Jūsu iedomām par tīru galdautu un apģērbu. Atbalstiet bērna vēlmi pēc patstāvības un esiet pacietīgi, kad bērns vingrinās ēšanā, pat ja viņš notraipās.

## Labi domāts padoms

Ne vienmēr ir taisnība vecvecāku un draugu vai pārtikas rūpniecības labi domātajiem padomiem. Veselīga uztura pamatnostādnes laika gaitā mainās un būtiski atšķiras no mazuļu barošanas principiem vecmāmiņas laikā. Ar padomu – “Iedod taču beidzot mazulim kārtīgu biežputru, tad viņš labāk gulēs!” – netiek ņemts vērā, piemēram, tas, ka labības produkti mazuļiem būtu jāsaņem tikai sākot no septiņmēneša.

Ja uz rūpnieciskās pārtikas ir rakstīts, piemēram, “pēc 4. mēneša,” tas nozīmē, ka šo produktu bērnam var dot tikai sākot ar 5. mēnesi. Taču tas nebūt nenozīmē, ka Jūsu bērnam šis produkts ir arī noteikti nepieciešams.

**Bērniem ir nepieciešams vienkāršs uzturs, cilvēki, kuri sēž ar viņiem pie galda, un daudz pacietības.**

## Padomi

- Būtībā zīdīšana ir personiska lieta. Galējais lēmums par zīdīšanas pārtraukšanu būtu jāpieņem Jums kā mātei, ņemot vērā bērna intereses.
- Ja domājat pārtraukt zīdīšanu, kā orientieris varētu būt šādi posmi: mazuļa zarnas cita ēdiena uzņemšanai ir nobriedušas apmēram sešu mēnešu vecumā un imūnsistēmai ir nepieciešami apmēram deviņi mēneši, kamēr tā spēj darboties pilnvērtīgi. Ja ģimenē kādam ir alerģija, tad tā var būt arī bērnam. Tādā gadījumā ieteicamais zīdīšanas ilgums ir viens gads.
- Ja Jūsu mazulis vēlas, lai Jūs ar viņu nodarbotos, vai arī kad viņš vēlas kustēties vai tikt mierināts, nevajag viņam piedāvāt krūti, pudelīti vai dārzeņu biezeni. Ēdiens tad vienkārši aizstāj sākotnējo vajadzību.
- Vienāda vecuma mazuļi var apēst atšķirīgu ēdiena daudzumu. Ja kādam mazulim pietiek ar 500 gramiem ēdiena dienā, cits jūtas paēdis tikai ar divreiz lielāku daudzumu. Ja bērns ir aktīvs, apmierināts un vesels un viņam ir normāla vēdera izeja, tas nozīmē, ka bērnam klājas labi. Kāpēc gan tad viņš būtu jāsalīdzina ar citu bērnu vajadzībām pēc ēdiena?
- Arī lielāki mazuļi var ciest no vēdera uzpūšanās, ja, piemēram, kuņģis ir pārāk pilns. Tad bieži vien ir vienkāršāk kādreiz biežāk piecelties un pabarot bērnu ik pēc 15 minūtēm, nekā ar vakara pudelīti radīt “koncertu” triju stundu garumā.
- Pirmoreiz patstāvīgi ēst ar karoti bērni izmēģina 11 līdz 20 mēnešu vecumā. No 9. līdz 12. mēnesim mazuļi beidzot vēlas dzert no krūzītes.
- Galvenais ēdiens mazulim pirmajā dzīves gadā ir mātes piens vai rūpnieciski ražots piena maisījums. Vēlākais no 7. mēneša pirms piena ēdienreizes Jūs varat sākt dot viņam mazu daudzumu dārzeņu biezeņa (piemēram, no burkāniem vai fenheļa). Pamazām dārzeņu biezeni var papildināt ar citiem dārzeņu veidiem, kartupeļiem un beidzot arī teļa un liellopu gaļu. Otro piena ēdienreizi varat aizstāt ar augļu biežputru no burciņas vai pašu gatavotu. Jebkuras ēdiena izmaiņas pārrunājiet ar bērnu ārstu.
- No deviņu mēnešu vecuma bērnam katru dienu ir nepieciešami svaigi, termiski neapstrādāti augļi.
- Vispār pirmajā pusgadā bērns drīkst dzert tikai novārītu ūdeni. No septiņu mēnešu vecuma var dot dzert arī parastu dzeramo ūdeni.



## Vienkārši pārdomām

### Nav ieteicami trekni ēdieni

Iedomājieties, ka veselu nedēļu Jums ir rīsu diēta. Katrā ēdienreizē ēdat tikai nesālītus rīsus un piedzerat klāt ūdeni. Vai arī izejat cita veida attīrīšanās kursu. Jebkurā gadījumā septiņas dienas esat ēduši tikai saudzējošu ēdienu. Tad, kad

atkal pāriesit uz normālu ēdienu, vispirms nogaršojot treknu gulašu, pēc tam – šokolādes tāfelīti, Jums droši vien paliks slikti. Kuņģis vienkārši vairs nav pieradis pie šīs smagās barības. Līdzīgi ir arī ar bērna kuņģi. Tikai pamazām bērna kuņģis var sagremot kaut ko vairāk par mātes pienu. Turklāt bērnam nav nepie-



ciešams ne īpaši garšīgs, ne daudzveidīgs ēdiens. Mazuļiem ir nepieciešams veselīgs, sveigs uzturs. Sāls kūkas cepetim un cukurs kafijai lai paliek pieaugušajiem!

### Šie produkti mazuļiem noteikti nav piemēroti!

Pirmajā dzīves gadā bērnu uzturā pilnīgi noteikti neiederas:

- ☞ jebkāda sula (izņemot svaigi spiestu un ar ūdeni atšķaidītu augļu sulu), minerālūdens, enerģētiskie dzērieni, melnā tēja, kafija un, protams, alkoholiskie dzērieni;
- ☞ govju piens un visi piena produkti (jogurts, siers u. c.);
- ☞ cukurs, medus, saldinātāji;
- ☞ biskvīts, kūkss, šokolāde;
- ☞ vistas olbaltums un vistas gaļa;
- ☞ termiski neapstrādāti dārzeņi;
- ☞ aromatizētāji un garšvielas.

Ja neesat pārliecināti, vienmēr pajautājiet bērnu ārstam vai uztura konsultantam.

## Ar labu nakti, saldus sapnīšus...

“Mana Jūlija jau no triju mēnešu vecuma guļ visu nakti no vakara līdz rītam,” Karīna stāsta savai draudzenei, kurai pašai tagad ir mazulis. Vecāku grupā kāda jaunā māmiņa izsakās par gulēšanas tematu šādi: “Mēs vispār neizjūtam miega trūkumu. Mūsu Benijs pats iemieg astoņos vakarā un pamostas ne ātrāk par septiņiem no rīta, izņemot laiku, kad viņš raudāja, šķīloties zobīņiem.” Un arī vecmāmiņa mēdz nogrozīt galvu: “Jūs gan bijāt malači, Tavs brālis un Tu. Cik atceros, jūs jau no paša sākuma spējāt nogulēt astoņas, deviņas stundas. Un mēs jūs šādi nemaz neizlutinājām.”

Neticiet tam visam! Neticiet, kad Jūsu draudzenes un radnieki stāsta, ka mazi bērni guļ divpadsmit stundas, nevienu reizi nepamostoties. Protams, var būt izņēmumi, taču visbiežāk tas tā nav. Ja vairāk ieskatīsities, pamanīsiet, ka arī Jūsu draudzenēm ar maziem bērniem biežāk ir tumši loki zem acīm. Bieži vien nemaz netiek stāstīts par īslaicīgajiem nakts pārtraukumiem, kad mazuļiem it kā cita starpā tiek iedots māneklītis utt. Un par to, cik daudz kas ik pa laikam pārveidojas vecmāmiņas atmiņās par savu jaunības laiku, Jūs droši vien jau daudzkārt esat pavīpsnājuši.

Ir pilnīgi normāli, ja Jūsu mazuļa “maksimālā jauda” attiecībā uz miegu ir četras, piecas stundas. Pirmajā dzīves gadā bērns visbiežāk nespēj nogulēt bez pārtraukuma desmit līdz divpadsmit stundas.

Viņa organisms vēl nav tik ļoti attīstīts. Jūs esat starp nedaudzajiem laimīgajiem vecākiem, ja Jūsu bērns spēj nogulēt piecas stundas no vietas. Piecas stundas bez ēdiena vai atbalsta mazulim jau ir tiešām daudz.

Sākot no triju mēnešu vecuma šīs piecas stundas pēc kārtas spēj nogulēt 70% mazuļu. Mazajiem izdodas turpināt gulēt tālāk, nesaņemot atbalstu, ja viņi – atbilstoši miega ritmam – uz īsu brīdi pamostas pēc vienas stundas. Desmit procentiem mazuļu, lai turpinātu gulēt, pirmajā dzīves gadā vēl ir nepieciešama palīdzība.

Var būt arī izņēmumi: mazāka vajadzība pēc miega, sāpes vai straujš attīstības lēciens var izjaukt mazuļa miega rit-

**Miegas ir nepieciešams visiem ģimenes locekļiem. Atrodiet risinājumu kopīgi.**

mu. Pat ja iepriekš ir gulētas piecas stundas, uz kādu laiku mazais atkal var sākt mosties agrāk.

Attiecībā uz mazuļa miega īpatnībām vēl būtisks ir “ieکشējais pulkstenis”: spēja, ar kuru piedzimst katrs cilvēks. Tas vai nu atbilst 24 stundu ritmam, vai arī var no tā mazliet atpalikt vai apsteigt to. Ja iekشējais pulkstenis atbilst diennakts ritmam, mazulis ēdot un guļot būs ļoti precīzs. Visbiežāk ir nepieciešams palīdzēt pavisam nedaudz, lai viņam izveidotos noteikts miega un pamošanās ritms.

Grūtāk ir mazuļiem, kuru iekشējais pulkstenis mazliet steidzas vai atpaliek. Lēnāks tas ir lielākajai daļai cilvēku, kuri ir “vakara tips” vai “pūces.” Viņu iekشējā diennakts ilgst līdz 25 stundām. Šiem mazuļiem bieži vien vakaros ir grūtāk iemigt un dažreiz viņi arī neregulāri ēd. Vakara tipiņiem bieži vien ir nepieciešama palīdzība no malas, lai atrastu savu ritmu. Šiem mazuļiem ļoti būtisks ir regulārs dienas režīms un pēc iespējas mazāk stresa. Turpretim, ja Jūsu mazulis vakaros viegli un ātri iemieg, un rītos arī ļoti agri pamostas, tad viņš ir “rīta cilvēks” jeb “cīrulis.” Šai nelielajai cilvēku grupai iekشējais pulkstenis iet ātrāk par 24 stundu ritmu.

## Padomi vecākiem

### Ko darīt, ja mazulis nevar iemigt vai mostas naktī un raud?

- Dodiet mazulim nedaudz laika, varbūt pēc īsas ģurdēšanas viņš gulēs tālāk.
- Ja tas viņam neizdodas, pamēģiniet uzlikt savu roku uz bērna galviņas vai vēderiņa un klusiņām sakiet: “Čučī, čučī, mazais, viss ir labi.”
- Ja tas nepalīdz, varat mēģināt iedot māneklīti, paglaudīt vai pašūpot.
- Ja nekas nepalīdz, varat izņemt mazuli no gultiņas.
- Atcerieties: otrajā pusgadā mazulis aizvien labāk mācās pats sevi nomierināt un turpināt gulēt tālāk. Nevajadzētu viņam atņemt to, ko viņš jau spēj pats. Ja tomēr viņš viens pats to vēl nespēj, viņam ir nepieciešama Jūsu palīdzība.
- Ļaut raudāt ilgāku laiku nav jēgas. Šādi viņš tikai sāks baidīties un jutīsies pamests. Taču par būsānu nomodā nevajadzētu mazuli arī pārāk “apbalvot,” nēsājot viņu vai spēlējoties ar viņu.
- Ja mazulis daudz raud, maz gul, grūti atrod savu ritmu vai jau ir ļoti nomocījies un bezpalīdzīgs, par to būtu nepieciešams aprunāties ar bērnu ārstu vai zīdaiņu vecāku konsultantu.
- Tomēr būtiskākais ir tas, lai Jūs kā ģimene atrastu iespējas iemigt un turpināt gulēt. Gan vecākiem, gan bērniem jājūtas labi un pēc iespējas labi jāizguļas.



### VAI ZINĀJĀT, KA:

🌸 ..katram bērnam ir atšķirīga nepieciešamība pēc miega? Ja mazulis ilgi gulē dienas laikā, naktī viņam ir nepieciešams mazāk miega un otrādi.

🌸 ..viss, kas Jūsu bērnam palīdz iemigt, piemēram, īsa dziesmiņa, palīdz iemigt arī pēc īslaicīgas pamošanās naktī.

🌸 ..vajadzība pēc miega pirmajā dzīves gadā mainās. Trīs mēnešus vecam bērniņam kopā ir nepieciešamas no divpadsmit līdz astoņpadsmit stundām. Viengadniekam pietiek jau ar divpadsmit līdz sešpadsmit ar pusī stundām.

Izgulējušies bērni ir apmierināti un interesējas par apkārtni.

- 🌸 ..pirmajā gadā mainās arī mazuļu diendusas ilgums. No triju mēnešu vecuma dienā viņam ir nepieciešamas vēl no divām līdz sešām stundām miega, gada vecumā – tikai vairs no pusstundas līdz trim stundām. Turklāt šo miegu viņi sadala vispirms trijās un pēc tam divās “porcijās.” Vecumā no desmit līdz astoņpadsmit mēnešiem vairākums bērnu pielāgojas vienai diendusai.

## Pamēģiniet! ➡

### Palīdzība, lai iemigtu

Ja mazulis pēc pirmajām nedēļām mazliet jau ir pieradis pie dzīves šajā pasaulē, vairumā gadījumu viņš sāk veidot noteiktu ritmu. Viņš aizvien vairāk var atpazīt norises un sakarības un sāk tās pamanīt. Jūs varat attīstīt šīs bērna spējas, lēnām pieradinot viņu pie iemigšanas rituāla. Ja Jūs vienādā secībā katru dienu atkārtosiet vienas un tās pašas darbības, mazulis iemācīsies, ka pēc tam ir jāguļ. Šīs norises bērnam saistīsies ar maigumu, un pirms gulētiešanas radīs aizsargātības un drošības sajūtu. Tā ir nepieciešama, lai bez bailēm varētu iemigt un saldi, saldi gulēt.

### Kāds varētu būt iemigšanas rituāls otrajā pusgadā?

- Vienu stundu pirms gulētiešanas pamēģiniet visu organizēt mierīgi un bez stresa: bērnam vairs nav intensīvi jādarbojas un Jums – ja iespējams – nav haotiski jākārtos vēl kādas lietas. Vai tad Jūs varat uzreiz aizmigt, ja esat vēl pavisam “uzvilkti” un satraukušies?
- Ja iespējams, nedodiet bērnam pēdējo maltīti tieši pirms iemigšanas. Tā Jūs izvairīsities no tā, ka ēšana kļūst par neaizstājamu iemigšanas palīgu.
- Lai sajūtu nogurumu, dažkārt palīdz vannošana.
- Pēc tam tiek uzģērbta pižama, mazliet vēl jāpamīlinās un jāpapļāpā ar tēti vai mammu.
- Un tagad dodamies uz gultiņu, blakus paņemot vismīļāko mantiņu, auduma autiņu vai ko tamlīdzīgu. Māte vai tēvs – vai arī rotaļlieta – nodzied miega dziesmiņu vai pastāsta īsu vakara pasaciņu, kas vislabāk katru vakaru būtu viena un tā pati.
- Vecāki novēl labu nakti un rāmi un klusi atstāj telpu. Dažiem mazuļiem vecāku klātbūtne ir nepieciešama līdz pat iemigšanai.

# Sterila inde?

“Zīdaiņi un mazi bērni spēlējas uz grīdas, rāpo uz visām četrām, apveļas apkārt, ar seju pieskaras grīdai. Grīda ir ne tikai mirdzoši tīra, bet pat dezinficēta. Tātad bērni ir drošībā!” – tā ziņo reklāma, kuras mērķis ir zināms – pārdot pēc iespējas vairāk tīrīšanas līdzekļu. Tomēr fakts ir tāds, ka pārspīlēta higiēna kaitē bērnam. Pētījumi liecina, ka pārāk liela higiēna būtiski palielina alerģiju risku.

Dezinficējot tiek iznīcināti ikdienišķie mikroorganismi. Taču mazulim, kuram pēc tam tomēr nebūs jādzīvo sterilā pasaulē, jau no sākuma jāiemācās tikt galā ar šiem mikroorganismiem. Ja tas netiek pieļauts, tiek traucēta imūnsistēmas attīstība. Dezinfekcijas līdzekļi ir jāizmanto tikai noteiktu infekcijas slimību gadījumos.

Vecāku pārspīlētie priekšstati par higiēnu var traucēt bērnam attīstīties. Piemēram, ja Jūs pastāvīgi bērnam slaucīsiet siekalas un atņemsit viņam visu, ko viņš bāž mutē. Šādi Jūs traucēsiet viņa vajadzību izzināt pasauli. Vecumā no četriem līdz astoņpadsmit mēnešiem mazulis apkārtni galvenokārt izzina ar muti. Lai novērstu pastāvīgo krekliņa samirkšanu zobīņu šķilšanās laikā, palīdzēs lacīte. Un lietas, ko mazulis nedrīkstētu bāzt mutē, vienkārši nelieciet tur, kur viņš tās var aizsniegt.

Protams, kaitē arī nepietiekami uzkopts dzīvoklis, kā arī nepietiekama tīrība, gatavojot ēdienu. Tāpat kā, piemēram, pārējo ģimenes locekļu trauki tiek mazgāti trauku mazgājamā mašīnā, tīri jāsterilizē arī mazuļa pudelīte, knupītis un māneklītis.

Arī “parastajos” grīdas, paklāju vai mēbeļu tīrīšanas līdzekļos bieži vien ir vielas, kas var kairināt bērna gļotādu. Tās, pirmkārt, kaitē bērniņiem, kuri rāpo un līdz ar to daudz uzturas tieši uz grīdas, un šīs vielas saņem palielinātā daudzumā.

Mazuļus apdraud ne tikai kairinošās vielas tīrīšanas līdzekļos, bet arī daudzas citas apkārtējās vides gāzes, turklāt daudz spēcīgāk nekā pieaugušos. Bērnu plaušas un deguna, balsenes un bronhu gļotāda ir daudz jutīgākas. Tās vairāk ietekmē pārāk sauss telpas gaiss, cigarešu dūmi vai automobiļu izplūdes gāzes. Bērniem, kuri aug mājās, kur smēķē, ir divreiz lielāks risks saslimt ar bronhītu, astmu vai plaušu karsoni nekā mazuļiem, kuru vecāki mājās atsakās no cigaretēm. Vajadzētu pasargāt mazuļus un mazus bērnus no pasīvās smēķēšanas – pat ja tiek aizdegta tikai viena cigarete.

## Padomi vecākiem

➤ Ilgo laiku, ko pavadāt ar mazuli, mainot autiņus, apģērbjot un mazgājot/vannojot, veidojiet pēc iespējas pozitīvu: īsas pirktiņu rotaļas, ūdens rotaļietas vai kopīga vannošanās ar brāļiem vai māsām, dziedāšana, dudīnāšana, runāšanās vai mīlināšanās kā “apbalvojums” dara patīkamākas mazuli apgrūtinātās lietas.

**Pasaule nav sterila. Mazulim jāpierod pie tās, viņam jāiemācās tikt galā ar “parastiem” mikro-organismiem.**

- Kopjot runājieties ar viņu, skaidrojiet, kas notiek. Pat ja Jūs mazulis vēl nesaprot vārdus, pēc balss toņa viņš jau saprautīs, kas tagad notiks. Sākot no piecu mēnešu vecuma mazulis spēj aizvien labāk saprast norišu secību un zina, kas notiks pēc vārdiem “Nāc, tūlīt mainīsim autiņbiksītes.” Turklāt tagad ir īstais laiks ieviest labus ieradumus, piemēram, roku mazgāšanu pirms ēšanas vai noģērbšanās kā miega rituāla sākumu.
- Ļaujiet mazulim piedalīties kopšanā: ielieciet viņam rokā mazgāšanas sūklīti vai ķemmi, lai viņam arī kaut kas būtu jādara.
- Esiet uzmanīgi, kad mazulis kļūst kustīgāks: viņš var bez brīdinājuma pēkšņi pagriezties, pavirzīties uz priekšu vai pacelties uz augšu. Tādēļ nekad neizlaidiet mazuli no acīm pārtinot, ģērbjot un vannojot. Lai izvairītos no kritieniem no pārtināmā galda, pierodiet vienu roku vienmēr turēt pie bērna vai, kad sākas rāpošanas laiks, par autiņu nomaiņas vietu labāk izvēlieties uz grīdas noklātu segu.
- Telpās, kurās uzturas mazulis, nedrīkst būt cigarešu dūmi, un tās regulāri jāvēdina. Pastaigājoties izvairieties no ielām ar intensīvu satiksmi, viziniet mazuli augstos bērnu ratiņos vai pārnēsāšanai izmantojiet lakatu, jo zemajos ratiņos automobiļu izpūtēji ir daudz tuvāk.
- Pasargājiet mazuli arī no pārkaršanas. Pamatnoteikums ir tāds, ka mazulim jāvelk tik drēbju kārtas, cik ir pašiem, plus vēl viena.
- Ņemiet vērā brīdinājumus par ozona slāņa stāvokli. Ja ir augstāks ozona līmenis, bērns ir daudz uzņēmīgāks pret elpošanas ceļu slimībām un arī alerģijām. Informāciju par ozona koncentrāciju var iegūt meteoroloģiskajā dienestā un patērētāju informācijas centros, kur ir pieejamas ziņas par ekoloģisku produktu pazīmēm un kaitīgo vielu saturu visdažādākajos produktos. Pirmajā vēstulē vecākiem “Pirmās astoņas nedēļas” Jūs jau izlasījāt dažus ieteikumus par mazuļu kopšanu, kurus katrā laikā varat pārlasīt vēlreiz.

## Zobu kopšana atmaksājas jau no paša sākuma!

Lai būtu 20 starojoši zobiņi, jau pavisam maziem bērniņiem ir būtiski nepieļaut to, ka mutē iemājo kariesa baktērijas. Šīs baktērijas “streptokokus mutans,” kura izraisa kariesu, sākotnēji mazuļu mutē vēl nav. Taču ar gandrīz 100% varbūtību šī baktērija ir Jums. Ja negribat inficēt savu bērnu, viņa mutē nedrīkst nokļūt nekas, ko pirms tam esat nolaižījuši vai ņēmuši mutē. Tas nozīmē arī to, ka nekad nevajag nolaižīt māneklītus, nedrīkst garšot biežputru ar bērna karotīti, garšot pudelītes knupīti, dzert no bērna krūzītes utt.

Un tiklīdz Jūsu mazulim ir pirmais zobiņš, neaizmirstiet par zobu tīrīšanu. Sākumā tā vairāk ir kā rotaļa, taču jo ātrāk bērns pieradīs pie šīs aprūpes, jo labāk būs viņa zobiņiem.



### Kā būtu ar pieglaušanos?

Mazuļiem patīk saskarsme ar ādu. Glāstīšana un pieskārieni palīdz mazulim aizvien labāk sajust savu ķermeni. Maiga, iejūtīga glāstīšana stimulē muskulatūras apasiņošanu un palīdz mazulim atbrīvoties. Mazuļa masāža var radīt prieku gan Jums, gan bērnam. Varbūt izmēģiniet mazuļa masāžas kursu?

## “Jūtīgus mazuļus aijājiet vairāk!”

Vai pazīstat sajūtu, kad vasarā peldat uz matrača pa ezeru? Uz ādas var sajust saules starus, un viegli vilnīši uzmanīgi šūpo Jūsu ķermeni šurpu turpu. Šādos brīžos pilnīgi zūd telpas un laika izjūta. Kad atgriezāties atpakaļ krastā, ir nepieciešams kāds brīdis, lai atkal pierastu pie trokšņa un kņadas: Jūsu acis atceras tikai saules spožumu, ausīs vēl viegli skan ezers, un āda ir pavisam silta.

Līdzīgu pieredzi bērns ir izjutis mātes klēpī: deviņus mēnešus viņš tika nēsāts un šūpots un pastāvīgi bija saskarsmē ar māti, proti, ar visu ķermeni. Pēc dzemdībām bērns lēnām sāk pierast pie jaunajiem iespaidiem. Tam, kas Jums pēc peldes ezerā ilgst tikai pāris minūtes, bērnam ir nepieciešamas dažas nedēļas.

Mazulim vispirms jāpierod pie sajūtas būt šajā pasaulē, jo šeit viss ir citādi nekā aizsargājošajā dzemdē. Arī paša ķermenis tagad tiek sajūsts citādi.

Reizēm ir nepieciešami gandrīz trīs mēneši, lai mazulis atkal labi pazītu savu ķermeni. Jūsu bērns dažreiz raud, lai gan viņš ir tikko pārtīts un pabarots. Ja šajā brīdī paņemat viņu rokās, viņš ātri nomierinās un ir apmierināts. Tā nav izlutināšanas pazīme, bet gan vēlreiz apliecinā, ka mazuļiem ir liela nepieciešamība sajust ķermeņa kontaktu. Tāpēc nēsājiet, šūpojiet un aijājiet mazuli pēc iespējas vienmēr, kad viņam tas ir nepieciešams. Šādi Jūs veicināsiet arī veselīgu bērna ķermeņa apziņu un līdzsvara sajūtu.

Līdz ar ādu otrs būtiskākais mazuļa sajūtu orgāns ir deguns: lai orientētos, apkārtējās smaržas viņi iedala uzticamās un svešās. Jau dažas dienas pēc dzemdībām mazulis atpazīst mammu pēc smaržas.

Ak, jā, jo vecāks kļūst mazulis, jo būtiskās “atklāšanas instruments” kļūst mute. Teiciens “skaties ar acīm” Jūsu mazuli pilnībā neapmierina, jo ar muti un lūpām priekšmetus mazulis izpēta vislabāk. Ļaujiet bērnam gūt šo svarīgo pieredzi un neatņemiet viņam priekšmetu, ko viņš tieši tajā brīdī cenšas izpētīt ar muti. Un neaiztaisiet šo nozīmīgo “taustes zonu” ar māneklīti! Citādi Jūs ierobežosiet bērna tieksmi pēc atklājumiem.

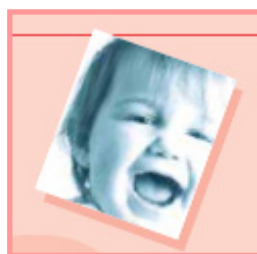
Mazuļi labāk nekā pieaugušie dzird un mīl balsis, melodijas un mūziku. Jūsu bērnam ļoti patīks, ja Jūs ar viņu sarunāsit un bieži kaut ko dziedāsit. Pietiek ar dažām vienkāršām dziesmiņām. Šādi Jūs veicināsiet mazuļa dzirdi un varat atvieglot arī ikdienas lietas, piemēram, autiņu nomaiņu. Mazuļiem nav nepieciešamas īpaši izolētas telpas, tomēr vajadzētu izvairīties no pastāvīga skaļa trokšņa. Mazuļi tiek ietekmēti daudz vairāk, nekā pieaugušie spēj iedomā-

Mazuļi ir jūtīgas būtnes, kurām uzreiz ir nepieciešams ķermeņa tuvums. Nēsāšana, šūpošana un glāstīšana mazulim rada brīnišķīgu sajūtu un ir neaizstājama.


ties, piemēram, mazuļiem nav labi, ja līdzās pastāvīgi darbojas televizors, jo tas var izraisīt pārāk lielu kairinājumu.

### Padomi vecākiem

- Kad paceļat vai turat mazuli, ar plaukstu vienmēr atbalstiet viņa galviņu. Viņa skausta un pakauša daļa ir īpaši jutīga, un tāpēc tās nekad nevajadzētu rupji aizskart.
- Pirmajos pāris mēnešos mazulis vēl nespēj tik skaidri visu redzēt kā pieaugušie. Viņam nepieciešamas apmēram 50 sekundes, lai spētu nofiksēt attēlu. Tāpēc veltiet pietiekami daudz laika tam, lai mierīgi uzlūkotu viens otru, – “acu rotaļai!” Mazulim Jūsu seja interesē daudz vairāk nekā pārējie priekšmeti. Esiet blakus mazulim, uzlūkojiet viņu, tas sākumā ir daudz interesantāk nekā viss pārējais.
- Mazulis, kļūstot vecāks, sāk interesēties arī par priekšmetiem. Bērns sāk tos aplūkot uzmanīgāk. Dodiet viņam laiku iepazīties ar priekšmetu un nepārpūlējiet viņu ar pārāk daudzām vai aizvien jaunām lietām.
- Tāpat kā bērnam ir nepieciešams Jūsu tuvums un viņš labprāt Jums piekļaujas, tikpat skaidri viņš arī parāda, kad viņam pietiek. Ņemiet vērā šo robežu un dodiet mazulim arī mieru!
- Ja Jums rodas iespaids, ka mazulis labi nedzird vai neredz, lūdzu, pārrunājiet to ar bērna ārstu.
- Par mazuļa “mīļāko mantiņu” var kļūt kāda mīksta rotaļlieta vai spilventiņš. Šo rotaļlietu Jūs varbūt labprāt gribētu biežāk tīrīt, taču bērnam ir ļoti būtiski, lai viņa mīļākajai mantiņai vienmēr būtu viena un tā pati smarža. Tā vietā, lai biežāk mazgātu, Jūs varat padarīt to sterilu, paturot desmit minūtes cepeškrāsnī 150° C temperatūrā! Vai arī ielieciet mīksto rotaļlietu – lai nekas nenotiktu tās plastmasas detaļām – uz vienu nakti ledusskapja saldētavā. Baktērijas tiks iznīcinātas ar jebkuru metodi un saglabāsies uzticamā smarža.



### VAI ZINĀJĀT, KA:

 ..bērni, kuri pirmajos trijos mēnešos daudz (vismaz piecas stundas dienā) ir nēsāti, otrajā pusgadā daudz mazāk raud nekā maz nēsātie bērniņi?

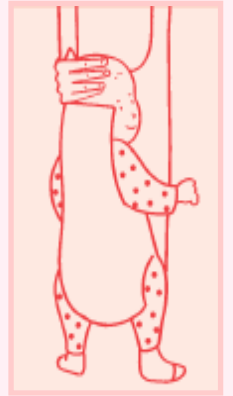
..mātes balsi mazuļi atpazīst jau īsi pēc piedzimšanas?

..tikai pirmā dzīves gada laikā mazuļu zilās actiņas iegūst īsto krāsu? Ģenētiski varavīksnenē tiek saglabāti vairāk vai mazāk krāsu pigmentu, kas ļauj rasties ne tikai zilai, bet arī pelēkai, zaļai vai brūnai acu krāsai.

## NO PRAKSES

### Kā pareizi nēsāt mazuli?

- Vairākumam mazuļu ļoti patīk, kad viņus nēsā: viņš ir cieši pieklāvis attiecīgajam cilvēkam, var viņu sajūst, dzirdēt, saost un redzēt. Nēsāšana vislabāk apmierina viņa vajadzību pēc cieša ķermeņa kontakta un kustības. Un arī Jūs gūstat izšķirošas priekšrocības: Jūs esat mobili, abas rokas ir brīvas un varat labi iesaistīt mazuli savā ikdienā.
- Nēsāšanai piemēroti ir lakati un nēsāšanas somas, ja tiek ņemti vērā šādi aspekti:
- mazuļa mugurai jābūt atbalstītai tā, lai viņš var cieši pieklauties pie nesēja un nenošļuk arī guļot;
- muguras daļai jāsniedzas pāri galviņai, un tā jāatbalsta gan no aizmugures, gan sāniem, lai galva nevarētu nokrist uz sāniem vai atpakaļ;
- vislabākajā kāju pozā gurniem un ceļgaliem jābūt saliektiem vismaz taisnā leņķī. Tas ir tad, ja mazulis nevar izbāzt kājiņas caur somas augšējo daļu, vai šķērssienu, kas ir starp ciskām, ir tik plata, ka sniedzas līdz pauce-



## Slimošana veicina veselību!

Vai zināt sakāmvārdu: “Kur koku cērt, tur skaidas lec?” Tas nozīmē: kur tiek strādāts, tur kaut kas attīstās un kā šīs attīstības daļa jāpacieš arī neveiksmes, ievainojumi, vilšanās, proti, “skaidas.”

Līdzīgi notiek ar mazuļa imūnsistēmas (aizsardzības ar ķermeņa aizsargvielām) veidošanos. Jūsu bērns ieradās pasaulē ar “iedzimtu aizsardzību.” Tās ir aizsargvielas, ko viņš ir saņēmis no mātes un pasargā viņu no daudzām slimībām. Tomēr pirmajos četros mēnešos šī aizsardzība samazinās un mazuļiem jāizveido sava aizsarg sistēma.

Imūnsistēma var attīstīties tikai tad, ja tā “iepazīstas” ar slimību ierosinātājiem! Un, rodoties efektīvai imūnsistēmai, rodas arī “skaidas” – dienas, kurās bērni saslimst. Tāpat veselīga attīstība neizslēdz slimošanu. Tieši pretēji – slimošanas laikā bērniem bieži vērojama izaugsme vai lēciens attīstībā. Uzmanīgi novērojot, mīļi aprūpējot un aktīvi kontaktējoties ar ārstu, Jūs labi pārvarēsiet arī bērna slimības!

### Alerģijas

Pašlaik no 25% līdz 40% iedzīvotāju cieš no alerģiskām saslimšanām. Ja kādam no vecākiem ir alerģija, ar 30% varbūtību bērnam arī būs alerģija. Ja alerģija ir abiem vecākiem, bērnam alerģija ir ar 60% varbūtību. Alerģijas var rasties no visdažādākajām lietām. Tā var būt no pārtikas (piemēram, govju piena, olām, vistas gaļas, riekstiem, tomātiem, zemenēm, kviešiem, sojas, šokolādes), no gaisa sastāvdaļām (piemēram, ziedputekšņiem, putekļiem), kā arī vielas, kas tieši saskaras ar ķermeni (piemēram, sintētiskas apģērbā, mazgāšanas vai skalošanas līdzekļu atliekām apģērbā, ādas kopšanas līdzekļu sastāvdaļām).

Veselība ir dāvana. Proti, pašam to iegūt nav iespējams, bet Jūs varat darīt daudz, lai mazulis būtu vesels!

### Padomi vecākiem

- Kamēr zīdāt savu mazuli, viņš ir vislabāk pasargāts no visiem apkārtējo mikroorganismu “uzbrukumiem!” Pat ja barojoša māmiņa, piemēram, ir saaukstējusies, mazulim ir pieejamas antivielas, kas ir mātes pienā.
- Pētījumi ir pierādījuši, ka mazuļiem, kuriem ir lielāks alerģiju risks un kuri tiek zīdīti pilnus sešus mēnešus, pirmajos četros gados alerģijas parādās būtiski retāk nekā nezīdītiem mazuļiem. Ja pati esat alerģiska, pirmajos sešos mēnešos ir īpaši būtiski zīdīt mazuli.
- Āda un gļotāda pieaugušajam veido mehānisku un ķīmisku aizsargslāni pret uzbrūkošajiem mikroorganismiem. Mazulim gandrīz vēl nav šīs mehāniskās aizsardzības, un pirmajos mēnešos tā tikai veidojas. Tādēļ bērnam jo īpaši būtisks ir piemērots uzturs un saudzējoša kopšana.
- Izvairieties smēķēt dzīvoklī vai mazuļa tuvumā, kā arī draugiem palūdziet atteikties no smēķēšanas.
- Uzmanieties, lai apģērbā, dzīvoklī un kopšanas līdzekļos nebūtu nevajadzīgu vielu, kas varētu kairināt mazuli, piemēram, krāsvielas un konservanti, smaržvielas.
- Vērsieties pie ārsta, kuram uzticaties. Regulāri veiciet nepieciešamos medicīniskos izmeklējumus.
- Ja Jūs kaut kas nomāc, vērsieties pie ārsta. Nav muļķīgu vai apgrūtinātu jautājumu. Viss, kas dod drošības sajūtu, ir labi Jums un bērnam. Labāk aizejiet pie ārsta kādu reizi biežāk, nevis vienu reizi par maz!
- Ja bērnam ir noteikta invaliditāte vai viņš ir hroniski slims, meklējiet palīdzību un kontaktpersonas starp līdzīgu problēmu skartiem cilvēkiem un pie speciālistiem.



## ZOBU VESELĪBA

Pirmie zobiņi izšķīļas laikā no 1. līdz 12. mēnesim, vairumā gadījumu noteiktā secībā, kas gan katram bērnam var būt atšķirīga. Vai vēl atceraties, kad Jums izauga pēdējais gudrības zobs? Par nepatīkamajām velkošajām sāpēm smaganās? Dažiem mazuliem ir tieši tāpat, kad rodas jauns zobiņš: viņi kļūst īpaši nemierīgi un raudulīgi. Tā kā šajā laikā bērni ir īpaši jūtīgi, zobu šķilšanās sāpēm var pievienoties arī kāda cita – lielākoties nekaitīga – saslimšana, piemēram, īslaicīgs drudzis, iesnas vai gļotaina vēdera izeja.

Jūs varat palīdzēt savam mazulim, ja dosit viņam kaut ko cietu košanai, piemēram, ledusskapī atdzesētu riņķi, burkānu, no astoņu mēnešu vecuma arī maizes garoziņu. “Iekošanās” mazulim nāk par labu, tāpēc šajā posmā viņš kož visās rotaļlietās. Tādēļ ir būtiski, lai viņš no rotaļlietām nevarētu neko nokost (mazas plastmasas detaļas vai skaidas) un lai ar mazuļa siekaļām nevarētu noberties krāsa. Varbūt Jūs pamanīsiet, ka zobiņu šķilšanās laikā Jūsu mazulim atkal ir nepieciešams vairāk fiziska kontakta. Atbalsts un tuvums atvieglo mazulim šo attīstības posmu. Vispār laikā no 2. līdz 3. dzimšanas dienai mazulim ir pilns piena zobu sakodiens ar 20 zobiem. Piena zobi bērnam ir tikpat būtiski kā turpmākie pastāvīgie zobi. Tie ir nepieciešami ēdiena sakošļāšanai, attīstoties valodai un arī kā “vietu turētāji” pastāvīgajiem zobiem.

## KONTROLSARAKSTS

### Ārsta apmeklējums

Šī informācija ārstam var būt īpaši būtiska, tāpēc jo īpaši pievērsiet uzmanību:

- bērna ķermeņa temperatūrai,
- sejas krāsai (sarkana, bāla utt.) un ādas izmaiņām;
- vēdera izejas un urīna izskatam (ja neesat droši, paņemiet līdzī pilnu autiņu);
- bērna uzvedībai (noguris, mundry, apātisks, nemierīgs, raud, kliež utt.);
- klepus veidam (saus, mitrs, rejoš utt.);
- iesnu veidam (tekošs vai nosprostots deguns).

### Ko Jūs varētu darīt mazuļa labā, ja ir palielināts alerģiju risks

- Ja ir palielināts alerģiju risks, būtu nepieciešams īpaši konsekventi ievērot vispārīgus padomus vecākiem.
- Zīdiet mazuli, ja tas iespējams, pilnus sešus mēnešus. Tikai septītajā mēnesī sāciet dot papildu ēdienu. Zīdīšanas konsultante labprāt sniegs ar krūti barojošām māmiņām piemērotus padomus par diētas iespējām. Ja nevarat/nevēlaties zīdīt vai gribat izbeigt zīdīšanu līdz septiņu mēnešu vecumam, bērna ēdināšanas jautājumu noteikti pārrunājiet ar bērnu ārstu.
- Ja barojat ar krūti, neēdiet/nedzeriet govs pienu un piena produktus, zivis, olas, vistas gaļu, šokolādi (pat ja ir grūti atteikties!), riekstus un citrusaugļus. Arī mazulim nedodiet šos produktus līdz viena gada vecuma sasniegšanai.
- Ja Jums rodas aizdomas, ka mazulim ir alerģija, pēc iespējas ātrāk pārrunājiet šo jautājumu ar bērnu ārstu.
- Pārāk nesatraucieties, baidoties no alerģijām. Ir zināms, ka mazāk alerģiski ir bērni, kuri saskaras ar parastajiem ikdienas neitūriem un līdz ar to normālā daudzumā ar mikroorganismiem. Acīmredzot imūnsistēmai labi palīdz un to nostiprina vingrinājumi, kas māca tikt galā ar mikroorganismiem.

## Mazliet kārtības haosā

Pat ja jau labi pazīstat savu mazuli, aprūpes darbi sokas viegli un varbūt jau ir izveidojusies zināma regularitāte, ikdiena ar zīdaiņiem nav vienkārša. Aizvien vēl noteicošās ir viņa vajadzības un ģimenei jāpiemērojas viņa ritmam. Māti var nomākt sajūta, ka viņa ir nepieciešama visu diennakti, neko nevar paspēt un vienmēr nav laika. Turklāt aizvien pieaugošā mazuļa aktivitāte liek uztraukties arī par viņa drošību.

Dzīvi var atvieglot mazliet kārtības šajā haosā, laba plānošana un citu personu palīdzība. Īpaši būtiski ir nepakļaut spiedienam sevi, jo tas ir normāli, ka ar mazuli vienkārši paliek mazāk laika mājsaimniecībai. Jums nevajadzētu orientēties pēc moto, ka “visam jābūt perfekti,” bet gan “visam jābūt pēc iespējas praktiski.” Padomājiet, kādus darbus varat samazināt: daudz laika var ietaupīt gludināšana, ēdiena gatavošana (gatavojiet divkāršu porciju un vienu iesaldējiet, saspringtās dienās noderēs saldēti produkti u. c.). Ļaujiet sev palīdzēt: gan partnerim, gan vecākiem, radniekiem, kaimiņiem vai draudzenēm.

Palielinoties bērna vecumam, noteikta regularitāte ikdienā ir ļoti būtiska arī viņiem. Sākot ar trešo mēnesi, daudzi mazuļi izveido regulāru ēšanas un miega ritmu. Ja ne, vecāki

Jums un bērnam dzīve būs vieglāka, ja ikdienu organizēsiet pēc iespējas labāk un drošāk.

var mēģināt šajā haosā ieviest nedaudz kārtības: palīdzēs vannošānās apmēram vienā un tajā pašā laikā, ēšanas, kopšanas, miega “rituāli” un regulāras pastaigas.

Ar šādām “rutīnveida” struktūrām mazulim būs vieglāk tikt galā jaunās situācijās, piemēram, ja māte atkal atgriezīsies darbā. Ir būtiski, lai paši vecāki arī ņemtu vērā šo režīmu. Tas nozīmē, ka, piemēram, nevajadzētu mazuli iztraucēt no miega tikai tāpēc, ka ir atnākusi draudzene un vēlas viņu redzēt.

Tiklīdz mazais sāk kļūt kustīgāks, vecākiem rodas jauns uzdevums: viņi kļūst par “drošības uzraugiem.” Bērns sāk rāpot, slieties augšā, mēģina pirmos solīšus. Viņš grib visur tikt klāt, visu satvert, atvērt, izpētīt un izmēģināt. Bet pirmajā dzīves gadā viņš viens vēl nespēj sevi aizsargāt un nesaprot, kas var būt bīstami. Vecākiem jāpūlejas par to, lai iespējas savainoties būtu pēc iespējas mazākas. Un bērns nepārtraukti jāmāca, kā viņš var sevi pasargāt.

Tas viss gan gluži nevar notikt bez savainojumiem. Mazi bērni mācās no kļūdām. Lai iemācītos skriet, gadās arī nokrist. Jūs varat parūpēties par to, lai krītot mazulis nesavainotos gar asiem stūriem. Nebūtu pareizi ierobežot bērna kustīgumu un aizliegt visu, ko viņš vēlas darīt. Viņam jāmācās orientēties ikdienas dzīvē un pārvarēt grūtības. Iepazīt pasauli un attīstīt spējas var tikai tad, ja viņš drīkstēs izpētīt apkārtni un izmēģināt kustības.

## Padomi vecākiem

- Palīdziet bērniem atpazīt bīstamību avotus! Pie tēva vai mātes rokas var iemācīties, ka dažas lietas ir karstas un ka tām jātuvojas uzmanīgi. Esot klāt, ļaujiet iepazīt kāpņu pakāpienus!
- Noteiktā vecumā mazi bērni visu bāž mutē, jo šādā veidā viņi izzina pasauli. To Jums pastāvīgi nevajadzētu kavēt, bet gan ņemiet vērā, lai nebūtu sasniedzami nekādi bīstami priekšmeti. Ja bērnam mutē ir kaut kas "bīstams," saglabājiet mieru – citādi no bailēm bērns šo priekšmetu var arī norīt. Pilnīgi mierīgi izņemiet to no mutes!
- Citi bīstamību avoti ir apkārtējās vides indes un kairinošās vielas mēbelēs, paklājos, tapetēs vai krāsojumos, kā arī pasīvā smēķēšana. Pasīvā smēķēšana palielina risku saslimt ar elpošanas ceļu slimībām, vidusauss iekaisumu, pēc tam arī ar sirds un asinsvadu slimībām un pat vēzi. Tātad nekad nevajadzētu smēķēt telpā, kurā ir zīdaiņi un mazi bērni.

## NO PRAKSES

### Drošības pārbaude:

Veiciet pasākumus, lai dzīvoklis bērnam būtu drošs! Dzīvoklī regulāri jānosedz asie stūri un jānovāc bīstami priekšmeti. Neaizmirstiet par aizvien pieaugošo bērna darbošanās rādiesu.

### Pievērsiet uzmanību šādām lietām:

- asas malas vai stūrus noapaļojiet ar pašpielīpošiem aizsargiem;
- novāciet lietas, ko pieturēties grībošais bērns varētu noraut, piemēram, galdautus, grāmatas, kā arī pannu kātus, kas izvirzās pāri plīts malai utt.;
- nodrošiniet neslīdošas grīdas, uzlieciet paklājus vai grīdceļņus, koka grīdām nevajadzētu būt skabargainām;
- nodrošiniet ar režģi kāpnes, pakāpienus, koridorus, balkonus vai noteiktas telpas, kur bērnam nevajadzētu nākt;
- balkonu vai verandu margām attālums starp stabiņiem nedrīkst būt lielāks par 7,5 cm;
- nodrošiniet logus ar bloķētājiem vai uzstādiat aizsargrestes, ja logi lielākoties ir atvērti;
- bērnam neaizsniiedzamās vietās jānovieto asi, smaili priekšmeti, piemēram, šķēres, naglas vai adatas, plīstoši priekšmeti, piemēram, stikls vai porcelāns, degošas sveces, sērkociņi vai šķiltavas, cigaretes, cigāri un tabaka, ķīmikālijas, tīrīšanas un uzkopšanas līdzekļi, kosmētika, medikamenti, apavu krēmi, aerosoli, plastmasas maisiņi, garas lentes, indīgi istabas augi; aizsniiedzamos istabas augus nemēslojiet ar cietajiem minerālmēsliem;
- neaizsniiedzamās vietās novietojiet vecākiem dārgus vai "svētus" priekšmetus;
- nodrošiniet kontaktlīgdas ar drošības aizbāžņiem, nomainiet vecus, lūstošus vadus;
- izņemiet nelietotu elektrisko ierīču, galvenokārt virtuves ierīču, kontaktdakšas.

### Arī PA CEĻAM ir daudz bīstamības avotu:

- Bērnu ratiņiem jābūt stabiliem un ar labām bremsēm.
- Rūpējieties par pietiekamu aizsardzību no aukstuma, saules un slapjuma!
- Šķērsojot ielu, velciet ratiņus aiz sevis!
- Iepērkoties nekad neatstājiet ratiņos bērnu bez uzraudzības un ārā arī nekad neatstājiet vienu pašu pat tad, ja viņš ir aizmidzis!
- Drošības noteikumi automobilī ir noteikti ar likumu, informāciju sniegs autovadītāju klubi. Ir nepieciešami bērna vecumam atbilstīgi bērnu sēdekļi vai paliktņi. Ja bērnu sēdekļītis tiek novietots uz priekšējā sēdekļa, jāatslēdz drošības spilveni. Drošākā vieta ir aiz blakussēdētāja sēdekļa.
- Ja nepieciešams, pasargājiet savu bērnu no bitēm vai lapsenēm ar "moskītu tīklu."!
- Nekad neatstājiet bērnu vienu piepūšamajā baseinā! Līdz triju gadu vecumam arī nelielā ūdens dziļumā var būt sarežģīti izcelt bērna galvu no ūdens.

# Vecāki – drošs patvērumš

Kopš uzzinājāt, ka gaidāt bērnu, Jums droši vien prātā nāk dažādas domas par bērniņa nākotni un izjūtat dažādas sajūtas vēderā. Tomēr, lai vai kādi priekšstati būtu, savam bērnam noteikti novēlat to, lai viņš dzīvotu laimīgs, būtu apmierināts un patstāvīgs. Tā ir skaista un pamatota vēlēšanās, un priecīgā ziņa šajā sakarā ir tāda, ka Jūs varat darīt daudz, lai bērns kļūtu pašapzinīgs un patstāvīgs cilvēks. Jo bērna patstāvīgumu ietekmē veids, cik droši un uzticami veidosit savas attiecības ar bērnu pirmajos divos gados.

Ja attiecības bērns sajūt kā “drošas,” viņā veidojas iekšējs miers un sākotnējā uzticēšanās. Ar sākotnējo uzticēšanos eksperti saprot personisku drošību, kas ir pamats tam, lai kādreiz varētu uzticēties arī citiem cilvēkiem. Tad labas vecāku un bērna attiecības ir “drošības bāze,” no kuras bērns izzina pasauli un var tuvoties citiem cilvēkiem. Personiskā drošība, spēja mācīties un nepieciešamais uzticēšanās un piesardzības sajaukums ļoti lielā mērā ir atkarīgs no drošas saiknes ar vecākiem.

Vispār pirmo soli savu pirmo attiecību virzienā mazulis veic pats: viņš izvēlas galvenās uzticības personas. Tie ir cilvēki, kuri par viņu uzticami un regulāri rūpējas, tātad – galvenokārt vecāki. No trim līdz 18 mēnešiem bērns veido savu pirmo saikni. Tā ir “droša,” ja bērnam ir sajūta: “Tētim un mammai ir labi kopā ar mani. Viņi zina, kad man kaut kas ir nepieciešams. Viņi saprot mani. Es varu viņiem uzticēties. Un man šķiet, ka es esmu patiešām jauks mazulis, ja jau es viņiem tā patīku.”

Jūs varbūt tagad teiksit, ka palīdzība ir liela atbildība un ko tā konkrēti nozīmē? No dzimšanas mazulis katru dienu ir sācis mazliet labāk Jūs iepazīt. Viņš mācās, kā Jūs smaržojat un izskatāties, viņš pazīst Jūsu balsi skaņu un zina, kā garšo Jūsu āda. Viņam bija nepieciešami trīs mēneši, lai pamanītu vienu vai divus cilvēkus, kuri visbiežāk par viņu rūpējas. Sākumā bērnam ir nepieciešams daudz tieša ķermeņa kontakta, pēc tam viņš jau jūtas drošāk, ja tikai dzird vai redz. Tātad bērnam ir nepieciešams laiks, lai saprastu savus iespaidus un pašam kļūtu drošākam, kas ir ļoti būtiski. Ja Jūs kā māte vai tēvs gribat kļūt par bērna galvenajām uzticības personām, tad Jums jāapmierina bērna vajadzības. Šajā gadījumā tiek prasīts Jūsu laiks un uzticamība.

Speciālisti uzskata, ka pirmajā gadā mazulis var izveidot saikni ar vienu līdz trim cilvēkiem.

Interesanti ir tas, ka mazuli automātiski nepiesaistās saviem vecākiem, bet gan savas svarīgākās attiecības veido ar tiem cilvēkiem, no kuriem gūst vislielāko atbalstu. Triju līdz astoņpadsmit mēnešu vecumā attīstās saikne starp vecākiem un bērnu. Tas cilvēks, kurš mazulim ir galvenā uzticības persona, ir skaidri redzams tad, kad bērns ir noguris vai baidās. Galvenajai uzticības personai bērns spontāni ļaujas doties rokās un ļaut mierināt sevi. Pirmajā pusgadā mazulis ļoti koncentrējas uz galvenajām uzticības personām. Piemēram, viņš labprāt vēlas tikt nēsāts tā, lai viņa seja būtu pavērsta uzticības personas virzienā. Kad bērns

**Personisko drošību – pamatu visai dzīvei – būtiski veido vecāku un bērna attiecības pirmajos 18 mēnešos.**

sajūtas pietiekami drošs, apmēram pusgada vecumā viņš aizvien vairāk sāk interesēties par apkārtni un citiem cilvēkiem. Aizvien labāk bērns spēj atšķirt, kurš viņam ir svešs un kurš uzticams. Balstoties uz drošām un aizsargātām attiecībām ar vecākiem, bērns sper pirmos soļus lielajā pasaulē. Sākumā tie ir tikai daži centimetri, pēc tam ceļš kļūst aizvien garāks, lai izzinātu pasauli. Vienmēr, kad bērns sajūtīsies nedroši, viņš atkal meklēs aizsardzību pie Jums. Attiecības ar vecākiem bērniem ir patvērumš, kurā viņi jūtas drošībā, kur “viss atkal būs labi” un no kurienes varēs doties aizvien jaunos piedzīvojumos.

## Padomi vecākiem

- Kad Jūsu bērns sāk vairīties no svešiem cilvēkiem, uztveriet bērna sajūtas nopietni! Šādi bērns pirmoreiz mācās sevi aizsargāt un ar svešiem cilvēkiem ievērot viņam pieņemamu attālumu. Tā ir laba aizsardzība nākotnei.
- Parādiet bērnam, cik lēni var sākt uzticēties svešiem, viņam nezināmiem cilvēkiem. Aizsargājiet viņu, kamēr viņš baidās, paskaidrojiet, kurš cilvēks tas ir. Ja mazulis jūtas pietiekami droši, viņš savā veidā sāks flirtēt ar “jauko nepazīstamo.”
- Pirmajā dzīves gadā ņemiet vērā, lai Jūsu mazulis vienmēr varētu sasniegt uzticības personu. Neatstājiet bērnu vienu, viņš nesapratis, ko tas nozīmē.
- Ņemiet vērā Jūsu iespēju robežas! Nevienam negūs labumu no tā, ja esat tik noguruši, ka vairs nespējat pietiekami reaģēt uz bērna vajadzībām.
- Laiks, ko pavadāt ar mazuli, ir ieguldījums nākotnē. Arī tēvi tikai iegūs, ja labas attiecības izveidos jau ar pavisam mazu bērnu.
- Uzticieties savām spējām! Jūs labi jūtat, kas Jūsu bērnam ir nepieciešams. Drīz Jūs varēsiet arī saprast, kad Jūsu bērnam ir vajadzīgs Jūsu tuvums un kad – brīva vaļa.






## VAI ZINĀJĀT, KA:

🌸 ..bērni, kuru saikne ar mammu un tēti ir nedroša, nemeklē savus vecākus, ja viņi aiziet prom, un viņus gandrīz neņem vērā tad, kad tie atgriežas, vai arī nepieķeras vecākiem?

🌸 ..bērni, kuru saikne ar mammu un tēti ir droša, meklē aizejošos vecākus, priecājas, kad viņi atgriežas, un tad atkal atbrīvoti pievēršas rotaļām?

🌸 ..diezgan būtiska ir vairīšanās no svešiem cilvēkiem fāze? Bērni sāk vairīties no svešiem cilvēkiem, tātad vairāk baidīties no viņiem (lielākoties sešu līdz deviņu mēnešu vecumā). Šādi saikne ar vecākiem kļūst ciešāka un bērni ir labāk aizsargāti.



-  ..par nedrošu saikni var liecināt tas, ja mazulis nevairās no svešiem cilvēkiem, ļaujās rokās jebkuram cilvēkam vai ir pārāk raudulīgs?
-  ..mazulis tiek pārpūlēts, ja pārāk bieži mainās uzticības personas vai to vienkārši ir pārāk daudz?
-  ..mazulim, kurš zīdaiņa vecumā reti redz tēvu, ir grūti izveidot attiecības ar viņu? Bērns labi nepazīst savu tēvu, lai, piemēram, ļautu viņam sevi mierināt.

## Attiecību veidošana

Pikniks brīvā dabā: Zuzanna ierodas kopā ar savu septiņas nedēļas veco dēliņu un satiek trīs draudzenes. Kopā viņām ir seši bērni. Mazākā ir Astrīda, kurai ir tikai piecas nedēļas. Morics ir vecākais, un būdams trīs gadus vecs, jau ir īsts "lielais." Četras māmiņas novieto bērnu ratiņus zem koka, izklāj segu un ērti iekārtojas. Ēdamais un dzeramais ir gan lieliem, gan maziem. Pieaugušie mīlojas ar līdzīgiem ēdieniem. Trīs jaunākie bērni pārmaiņus tiek zīdīti. Gerda, kuras mazulis pašlaik guļ, uz brīdi pieskata Astrīdu, kuras mātei pēkšņi bija jāaizskrien uz tualeti. Bērni rotaļājas un māmiņas sit plaukstas. Idille? Jā, un turklāt arī efektīvs darba dalīšanas veids. Tā vietā, lai vienatnē sēdētu mājās, māmiņas ir apvienojušās, pārrunā savus jautājumus, dalās raizēs un priekā, kā arī sadala darba pienākumus.

Rūpnieciski attīstītajās valstīs pēdējos gadu desmitos ir izveidojies priekšstats, ka māte ir pavisam viena ar savu bērnu. Lai vai cik būtiski mazulim ir vecāki, arī Eiropā jau no seniem laikiem tika izmantota vecvecāku, zīdītāju un auklīšu palīdzība. Pirmatnējo tautu pētījumi liecina, ka tādējādi mātes ar bērnu pavada apmēram 60% no dienas. Tas nozīmē, ka astoņas stundas dienā par bērnu rūpējas kāds cits, nevis māte.

Tie ir brāļi vai māsas, tantes, tēvi un vecvecāki, onkuļi, radnieki, draugi un paziņas.

Cilvēkbērni ir tik kompleksas būtnes, ka viņiem nāk par labu kontakts ar dažādiem cilvēkiem, kuriem piemīt atšķirīgas īpašības. Protams, mazuļiem ir nepieciešama tēva un mātes dotā drošība, tomēr – jo vecāki viņi kļūst, jo interesantākas šķiet arī citas personas. Ne jau velti afrikāņiem ir sakāmvārds: lai uzaudzinātu bērnu, ir nepieciešams vesels ciems. Tātad nevilcinieties veidot un uzturēt atbalsta personu lokus, šādi gūsit labumu gan Jūs, gan bērns!

Ļoti piemērotas uzticības personas bērniem ir vecvecāki, ja viņi dzīvo pietiekami tuvu un viņiem ir pietiekami daudz laika. Viņi mīl bērnu kā savējo, viņu pašu dzīves ritms bieži vien ir tikpat lēns kā bērnam, un viņi bērnos izraisa uzticamības sajūtu. Tāpat bieži vien bērni kontaktējas ar kaimiņiem, un rodas pilnīgi jaunas interešu kopības. Draudzes mājas, pašvaldības, kā arī vecāku un bērnu centri labprāt piedāvā tikšanās vai rotaļu grupas vecākiem un bērniem. Ja šāda iespēja rodas, savas rūpes par bērnu organizējiet kopā ar citiem vecākiem. Kaut arī bērni apgriezī dzīvi kājām gaisā, tas nav iemesls, lai ieslēgtos četrās sienās.

**Miegs ir nepieciešams visiem ģimenes locekļiem. Atrodiet risinājumu kopīgi.**

### Padomi vecākiem

- Attiecību lietās padomājiet arī par sevi! Lai nejustos izolēti, Jums ir nepieciešami kontakti ar ārpusauli. Turklāt jaunajiem vecākiem papildu lielajam jaunajam darbam aizvien ir nepieciešama palīdzība. Arī problēmas, kas saistītas ar vecāku lomu, kļūst vieglākas, ja ir iespējams tās pārrunāt vai "apstiprināt" draudzeņu vai draugu lokā.
- Lai vai ko Jūs darītu vienatnē, divatā vai grupā, nekad neatstājiet bērnu bez uzraudzības! Pat ja esat pārliecināti, ka mazulis tagad mierīgi guļ, neejiet prom, pirms nepalūdzat pieskatīt viņu kādam, kurš pazīst Jūsu bērnu.
- Ja ir sajūta, ka līdzšinējās draudzenes, kurām nav bērnu, Jūs nepareizi saprot, meklējiet jaunus draugus, kuri arī ir vecāki. Labas iespējas ir vecāku un bērnu grupas, mazuļu tikšanās u. tml.
- Ja audzināt bērnu viena vai viens, stabils palīgu loks ir vēl būtiskāks. Uzrunājiet dažādus cilvēkus, kuri ir Jūsu tuvumā. Jūs būsit pārsteigti, cik daudz cilvēku būs gatavi palīdzēt, ja to palūgsit.
- Bērna piedzimšana ir mainījusi arī Jūsu attiecības ar vecākiem. Daži "jaunie" vecvecāki nespēj uztvert viegli to, ka tagad viņi ir kļuvuši par omīti un opīti. Dažkārt par konfliktu iemeslu kļūst audzināšanas jautājumi. Mēģiniet saprast, ka arī Jūsu vecāki visu grib darīt pareizi. Tikai parasti viņu zināšanas ir dažus gadu desmitus vecas. Ja nepiekrītat vecāku rīcībai, mēģiniet to ar viņiem lietišķi pārrunāt.

### Padomi vecvecākiem

- Pēkšņi Jūsu bērnam pašam ir bērns! Skaista, taču kaut kādā ziņā arī komiska doma. Jūsu pašu bērns tagad ir pietiekami pieaudzis, lai pats rūpētos par mazuli. Izbaudiet iespēju rotaļāties ar savu mazbērnu un viņu aprūpēt, taču nemēģiniet noteikt audzināšanas stilu!
- Piedāvājiet palīdzību jaunajai ģimenei, taču neuzbāzieties! Vienkārši izbaudiet laiku ar savu mazbērnu!
- Pietaupiet kritiku, bet ja, pēc Jūsu domām, kaut kas principā tiek darīts nepareizi, pasakiet to mazbērna vecākiem mierīgi un bez emocijām. Savas domas izsakiet vienreiz, nevis biežāk, un, lūdzu, nediskutējiet mazbērna klātbūtnē!

## KONTROLSARAKSTS

### Auklīte

- Būtu labi, ja Jums būtu stabila auklīte. Katrā ziņā bērnu nevajadzētu konfrontēt ar daudziem dažādiem cilvēkiem. Tā, piemēram, labi palīgi ir vecvecāki.
- Ja jāmeklē auklīte, esiet izvēlīga, jo auklītei arī jāklūst par bērna uzticības personu.
- Savlaicīgi sāciet iepazīt auklīti un iepazīstiniet ar viņu bērnu! Mazulim ir nepieciešams laiks, lai Jūsu klātbūtnē izveidotu attiecības ar šo uzticības personu. Noorganizējiet auklītei “ģenerālmēģinājumu,” neaizejot prom pavisam, lai mazulim ir laiks mierīgi sadraudzēties ar šo jauno cilvēku. Kopumā tas vislabāk notiek vēl pirms vairīšanās no svešiem cilvēkiem fāzes, t. i., pirmajā pusgadā.
- Jūsu auklītei būtu jāierodas agrāk, nekā norunāts, lai mazulim nerastos iespaids: “Vienmēr, kad viņa atnāk, mani vecāki pazūd!”
- Neizlavieties no mājas! Pasakiet bērnam – pat ja viņš vēl ir pavisam maziņš –, ka tagad aizejat, kad atnāksit un kurš ar viņu paliks šajā laikā.
- Vienojieties ar auklīti nepārprotami, piemēram, par to, ka negribat, lai bērns skatītos televizoru. Pasakiet vai uzrakstiet, kad ir jāmaina autiņi, jāiedod pudelīte, kā mazuli var nomierināt, kāda ir viņa mīļākā rotaļlieta u. c.
- Pārrunājiet ar auklīti, ko viņa drīkst darīt, kad mazulis cieši guļ: klausīties mūziku, skatīties televizoru, kaut ko paņemt no ledusskapja, smēķēt tikai uz balkona utt.
- Atstājiet sarakstu ar būtiskiem tālruņa numuriem ārkārtējiem gadījumiem: kā var sazināt Jūs, kam var piezvanīt (vecvecākiem, radniekiem, draugiem), ugunsdzēsējiem, ārstam, policijai. Periodiski pēc iespējas piezvaniet, lai pajautātu, kā klājas, neuzmodinot bērnu.
- Pat ja atvadoties ir nedaudz asaru, neizjūtietsirdsapziņas pārmetumus, izbaudiet vakaru – Jūs to esat pelnījuši!

## Mīlestība ir veselīga

*Iedomājieties, ka esat kosmosa kuģa kapteinis un avārijas gadījumā varētu sevi izglābt, tikai nosēžoties uz nezināmas planētas. Jūs esat vienīgais, kurš ir izdzīvojis, un Jūs sveicina augumā ļoti lielos iezemiešus. Šīs planētas iedzīvotāji runā nezināmā valodā un dzīvo saskaņā ar neizprotamiem likumiem. Jūsu pirmie mēģinājumi piedalīties iezemiešu dzīvē ir neveiksmīgi, jo notikumu secība ir pilnīgi nesaprotama. Mēnešiem ilgi katru dienu notiek viena un tā pati izrāde: katrreiz, kad vēlaties iesaistīties, viens no iezemiešiem nosēdina Jūs uz galda, ap kuru visi sēž, novēro, it kā uzjautrina un mēģina kaut ko paskaidrot. Taču, kā jau minēts, Jūs nesaprotat nevienu vārdu viņu valodā. Nākamreiz mēģināt vēl precīzāk novērot un pūlaties vēl vairāk, taču atkal nekā...*

*Bērnam ir līdzīgi. No piedzimšanas dienas viņš mēģina saprast pasauli ap sevi. Katru dienu mazulis saozž, nogaršo, dzird, redz un sajūt jaunas lietas, kas viņam vēl ir jaunas un nezināmas.*

*Šī pārpilnība mazulim aizvien izraisa bailes, un tad ir nepieciešams Jūsu atbalsts. Ņemot vērā vecāku reakcijas, mazuļi zīmē savu “iekšējo karti,” pēc kuras viņi orientējas dzīvē. Mazuļi mācās no pieredzes un skatoties. Viņi kaut ko izmēģina un skatās, kā tas iedarbojas. Mazulis negrib Jūs sadusmot, viņš tikai atklāj pasauli ar sev pieejamiem līdzekļiem. Tāpat kā uz iepriekš minētās planētas Jūs taču negribējāt pasmieties par iezemiešiem, bet tikai gribējāt iesaistīties.*

*Pirmajos mēnešos neuztraucieties par to, ka varētu pārāk izlutināt savu bērnu. Pētījumi ir pierādījuši, ka mazuļi, kuri ļoti sirsnīgi tiek glāstīti un mierināti, pieauguši lielākoties ir ļoti izturīgi un pārlicināti par sevi. Proti, jau no paša sākuma mīļi aprūpētiem mazuļiem ir sajūta, ka viņi tiek ievēroti, jūtas mīlēti un ir šīs mīlestības cienīgi. Tas ir labs pamats, lai iekarotu pasauli ar priecīgu prātu. Turpretim cilvēki, kuri kā mazuļi galvenokārt tika ietekmēti ar discip-*

### Mīļas attiecības un skaidras robežas ir labas audzināšanas pazīme.

*līnu, turpmākajā dzīvē bieži vien ir kautrīgas un nedrošas personības. Viņi ir piedzīvojoši, ka kādreiz pilnīgas bezpalīdzības brīžos neviens viņus nav mīļi paņēmis rokās. Atzīstieties godīgi: vai tad Jums nebūtu labi tad, ja Jūs paslavētu un paņemtu rokās?*

*Jūs noteikti domāsīt, ka tomēr kaut kad ar audzināšanu dzīve būtu jāsāk uztvert arī nopietnāk. Jā, kad jau apmēram septiņu mēnešu vecumā mazuļiem sāk parādīties arī savas vēlēšanās, ne tikai pamatvajadzības, Jums būtu jānosaka šo vēlmju robežas. Tās ir drošības robežas: tās pasargā, bērnu, piemēram, no karstas plīts virsmas. Parādiet bērnam, ka tantes vaigu drīkst tikai noglāstīt, nevis skrāpēt, – to eksperimenti devē par pielāgošanās robežu.*

*Bērns mācās ievērot arī apkārtējās vides vajadzības. Skaidras robežas nodrošina Jūsu bērnam drošību un ļauj attiecīgi orientēties.*

*Tāpat audzināt nenozīmē izlemēt, ko un kad bērnam mācīties stingrā disciplīnā. Laba audzināšana vispirms nozīmē to, ka vecāku un bērna starpā ir mīlestības pilnas attiecības, tiek apmierinātas pamatvajadzības pēc fiziskas aprūpes, aizsargātības, atziņas un atbalsta, un tiek norādītas skaidras robežas.*

## Padomi vecākiem

- Ielāgošanas spēja bērnam attīstās nepārtraukti. Tātad, ja bērns trīsdesmit septīto reizi nogaršo zemi puķupodā, neapšaubiet viņa saprātu! Bērns vingrinās pareizi apieties ar zemi, bet Jūs vingrināt savu pacietību.
- Iepriekš audzināšana labprāt tika pielīdzināta dresūrai un bija stingra. Mūsdienās daži vecāki saviem bērniem atļauj visu. Iesprostoti starp šiem diviem ekstrēmajiem uzskatiem, jaunie vecāki jūtas apmulsuši. Vairumā gadījumu palīdzēs tas, ja padomāsit par kāda audzināšanas pasākuma mērķi. Pavisam konkrēti pajautājiet sev, ko vēlaties panākt, ja bērns darīs vienu vai otru lietu vai ja liksit viņam kaut ko darīt.
- Skaidri un nepārprotami pasakiet bērnam, ka Jūs neatbalstāt kādu viņa rīcību. Taču nebariet bērnu, sakot: "Tu esi ļauns!" Sakiet: "Man sāp, kad Tu man kod!"
- Pārāk daudzi "nē" rada lieku spriedzi vecākiem un bērnam. Novietojiet apdraudētas un bīstamas lietas tā, lai mazulis tās varētu bez riska pētīt neaizsniedzot.
- Vispār ir tā, ka ne tikai Jūs bērnam nosakāt robežas, bet bērns tās, protams, nosaka arī Jums. Lielākoties bērni pavisam nepārprotami parāda, kas viņiem patīk un kas ne – piemēram, piesmēķētā telpā mazi bērni vienmēr jūtas nelāgi. Respektējiet šīs gribas izpausmes!
- Neaizmirstiet, ka audzināt bērnu arī ar to, ka dzīvojat ar viņu kopā. Dienu un nakti Jūs esat mazuļa paraugs. Tātad nebrīnieties, ja arī bērnam kādreiz atklāsiet kādu sliktu ieradumu, kuru nevarat ciest paši sevī!



### VAI ZINĀJĀT, KA:

- 🌸 ..pirmajos mēnešos Jūs nevarat izlutināt savu bērnu? Un arī aizliegumu bērns vēl nespēj uztvert.
- 🌸 ..labākās audzināšanas būtība pirmajos sešos mēnešos ir tāda, ka, lai izveidotu mīlas attiecības ar bērnu, par viņu labi jāparūpējas?
- 🌸 ..Jūsu bērns nedusmosies, ja viņam 100 000 reizes kaut ko atkārtosīt? Vienu un to pašu spēli bērni spēlē simtiem reizi, lai kaut ko labi iemācītos. Tāpēc viņiem pat simt reizes jāizmēģina, kas ir atļauts un kas ne.
- 🌸 ..pirmajiem noteikumiem jēga ir tikai tad, kad bērns spēj atpazīt sakarības un galu galā saprast vārdiņu "nē"?

Jūs to varat noskaidrot pazīstamajā "aizmešanas spēlē." Piemēram, bērns nomet rotaļu lācīti uz grīdas un priecājas, kad atdodat viņam to atpakaļ. Kad viņš to atkal nomet uz grīdas, viņš gaidoši skatās uz Jums. Nometot viņš jau zina, ka tagad jābūt pacelšanai. Viņš ir saņēmis, ka ir saistība starp nomešanu un pacelšanu.

## Bet man ir sava vingrošanas programma!

Anna rāpo pa dzīvojamo istabu, meklējot visādus sīkumus, piemēram, diega galu vai maizes drupaču. Viņa ir rūpīgāka par ikvienu putekļusūcēju, turklāt arī daudz aizrautīgāka. Viņa ir pilnīgā sajūsmā par to, cik labi viņa spēj kaut ko satvert. Tātad ar īkšķi un rādītājpirkstu viņa salasa un visiem lepni nodemonstrē katru sīkumu. Atlaist vaļā ir daudz sarežģītāk. Dažreiz kaut kas ar troksni nokrīt zemē, jo, spārīgi kratot abas rociņas, Anna mēģina palaist vaļā labajā rokā satverto automobili. Turklāt kreisā roka arī jau ir atbrīvojusies, un klucītis aizlido cauri visai telpai.

Anna nerotaļājas, viņa nav arī agresīva, Anna vingrinās. Viņa vingrinās satvert un palaist vaļā. Ja viņa tiešām ar īkšķi un rādītājpirkstu spēj pareizi kaut ko noturēt, tas ir būtisks lēciens bērna attīstībā. Eksperti to sauc par "pincetes satvērienu." Lietas, kas pieaugušajiem šķiet tik vienkāršas, bērnam ir liels sasniegums. Neaizmirstiet, ka piedzimstot Jūsu bērns nespēja noturēt pat savu galviņu. Pēc tam viņš mācās pagriezties, stāvēt, iet un sēdēt jau guļus.

Šos it kā "neīstos" vingrinājumus viņš veic, lai nostiprinātu muskuļus un lēnām, bet droši vienmēr būtu gatavs aizvien lielākiem piedzīvojumiem.

Bērna kustību attīstība ir process, kas notiek pats no sevis. Visi bērni iemācās pazīt un kustināt savu ķermeni vienā un

Mazuļiem ir dabiska tieksme kustēties, un viņi nepārtraukti izmēģina kaut ko jaunu. Vecāki var atbalstīt šo attīstību ar vispārīgiem nosacījumiem, nevis paātrināt to.

tajā pašā secībā – viņiem tikai ir nepieciešams atšķirīgs laika daudzums. Sniedziet bērnam atbilstošu telpu, lai ne-traucētu viņa tieksmei kustēties. Un katru dienu aizvien no jauna brīnāties, cik kārtīgi bērns kaut ko papildus iemācās.

Mazulim ir ļoti būtiska kustībām draudzīga vide. Pamēģiniet paši izrāpot dzīvokli un novāciet visas detaļas, kas varētu būt bīstamas bērnam. Dzīvoklis būtu jāiekārto tā, lai mazulis – kad viņš spēlējās – būtu pēc iespējas mazāk ierobežots savā izziņas procesā un nejustos pamests. Visdrošāk bērns jūtas Jūsu tuvumā. Un bieži vien tik vienkāršas lietas kā pūkains paklājs un līdzenas grīdas bērnam ir labākais treniņieris.



## Padomi vecākiem

- Ļaujiet bieži mazulim, kad viņš vēlas, kustēties uz grīdas vai citas līdzenas virsmas.
- Nespiediet mazuli veikt kustības, kuras viņš vēl neprot. Jūs kaitējat bērnam, ja, piemēram, sēdināt viņu, atstūvējot ar spilveniem, lai gan viņš pats vēl nemāk sēdēt.
- Pavērojiet, kādās kustību spēlēs un kad mazulim ir visvairāk prieka, un spēlējieties kopā ar viņu. Mazuļiem patīk dažādas kustību spēles, piemēram, rāpojiet ar viņu kopā, it kā sacenšoties, kurš pirmais.
- Nekādā gadījumā neļaujieties ietekmēties, salīdzinot ar citiem bērniem. Jūsu bērns nekļūs par izcilu sportistu tikai tāpēc, ka viņš ir sācis mācīties staigāt trīs nedēļas ātrāk par citiem bērniem. Izšķiroša nozīme ir tam, cik labi viņš mācās visas kustības.
- Tiklīdz mazulis grib izzināt dzīvokli, nodrošiniet pietiekamu drošību!
- Atsakieties no staigulīšiem un citām palīgierīcēm, jo ar tām bērns nevar vislabāk attīstīt savu līdzsvara sajūtu, ir lielāks negadījumu risks, kā arī tiek ierobežota viņa kustību brīvība.
- Autosēdekliši ir paredzēti, lai bērns būtu drošībā, braucot automobilī, taču tie nav piemēroti kā bērna krēsls. Pārāk bieži nevajadzētu arī šūpot viņu autosēdekliīt.
- Ja bērna kustību attīstībā kaut kas šķiet aizdomīgs, pārrunājiet to ar bērnu ārstu.



### VAI ZINĀJĀT, KA:

🌸 ..jaundzimušais ar vecāku palīdzību īslaicīgi spēj nostāvēt? Tās ir paliekas no kustībām grūtniecības laikā. Bērns spēj iet apzināti tikai tad, kad šis reflekss ir atjaunojies.

🌸 ..vecumā no trim līdz septiņiem mēnešiem mazuli sāk velties, laikā no septiņā līdz desmitajam mēnesim viņi sāk līst uz priekšu uz vēdera un vecumā no deviņā līdz 15 mēnešiem – slīdēt augšā, lai pēc tam sāktu staigāt un skriet?

🌸 ..tikai otrajā dzīves gadā bērns sāk pareizi staigāt?

🌸 ..sākot staigāt, uz kādu laiku bērnam var aizkavēties attīstība citās jomās, piemēram, valodas apguve? Ar pieredzi – “Urā, es protu staigāt!” – palielinās bērna pašapziņa, un mācīties runāt kļūst daudz vieglāk.

🌸 ..13% mazuļu nemaz nelienu uz vēdera vai nerāpo, un daudzi slīdēt augšā vai pat uzreiz stāv no pozas, guļot uz vēdera? Daži bērni rāpo mēnešiem ilgi un sāk brīvi staigāt tikai 18 līdz 20 mēnešu vecumā.

### “Vai bērnam ir nepieciešama sētiņa?”

Kad bērns sāk velties un gultiņa pa dienu kļūst pārāk maza, sētiņa mazulim var kļūt par drošu vietu, ja, piemēram, Jums kādreiz jāiziet no istabas. Sētiņa var pasargāt arī no vecākiem brāļiem vai māsām. Taču pēc tam, kad bērns sāk līst uz vēdera vai rāpot, lai kustētos, viņam ir nepieciešama lielāka telpa. Tātad laikposms, kurā var izmantot sētiņu, nav ļoti garš. Ja tomēr tādu lietosit, ņemiet vērā, ka tai jābūt vismaz 1,20x1,20 m lielai. Un mietīņiem vienam no otra jāatrodas maksimāli 7 cm attālumā. Vienmēr novietojiet sētiņu telpā, kurā esat paši.

### “Ak, šīs pēdiņas...”

Gandrīz 100% cilvēku piedzimst ar veselām pēdām, taču tikai 40% ir veselās pēdas, kad viņi ir pieauguši. Kas Jums jāņem vērā, lai Jūsu mazuļa pēdas būtu veselās visu mūžu?

**Pirmkārt:** ļaujiet bērnam pēc iespējas staigāt basām kājām! Mājās, kad kļūst aukstāk, uzvelciet neslīdošas zeķītes – tas būs pietiekami.

**Otrkārt:** kad bērnam jau nepieciešami apavi, tiem jābūt par 12 mm garākiem par pēdiņu. Tā kā pēdiņas ātri aug, mazuļi bieži vien nejūt, kad apavi jau ir kļuvuši par mazu, tāpēc vismaz ik pēc trim mēnešiem būtu jāpārbauda, vai apavi vēl der.

**Treškārt:** bērna pēdām apavos jāspēj labi kustēties un nav vajadzīgi ne ieliktni, ne atbalsta polsteri.

## Parlez-vous français? Habla espanol? Gaga gu, mazuli?

Nupat vēl Kristīna lietišķi runāja pa tālruni ar mājas apdrošināšanas konsultantu. Un tiklīdz viņa nolika klausuli un pievērsās savam piecus mēnešus vecajam dēlam, viņas balss izmainījās, tonis kļuva augstāks un ar uz augšu paceltām uzacīm un savilkām lūpiņām viņa viņam teica: “Nu, ko tad dara mans zaķītis?”

Pārspīlētā mīmika un paaugstinātais, gaišais balss tonis – ko eksperti sauc par “aukļu valodu” – mazulim ir labākais

Jūsu mazulis spēj un grib mācīties runāt. Lai viņam tas izdotos, jau no paša sākuma viņam ir nepieciešams sarunu partneris!

valodas veicināšanas veids. Augstus balss tonus mazuļi saklausā īpaši labi, viņu uzmanību piesaista pārspīlētā sejas izteiksme, un viņi tiek rosināti atdarināt skaņas. Tāpēc Kristīna tāpat kā daudzi vecāki intuitīvi darīja pareizi. No

pirmās dzīves dienas mazuļi komunicē ar apkārtni. Sākumā viņi to dara ar ķermeņa valodu. Viņi labprāt uzlūko mammu, tēti un citus cilvēkus, kuri viņiem tuvojas. Viņi vicina rociņas un kājiņas, un kustina muti. Klāt nāk arī raudāšana un kliegšana, ar ko viņi pauž to, ka viņiem nav labi, un arī lalinošas “labsajūtas skaņas”, un pēc tam arī smaidīšana. Jau sākumā mazulis vēro to cilvēku ķermeņa valodu, kuri ar viņu runājas un viņu aprūpē. Acu kontakts, stāja, balss nokrāsa un valodas melodija sniedz mazulim būtisku informāciju. Tāpēc jau no paša sākuma daudz runājieties ar savu bērnu!

Zīdaiņi un mazi bērni attīsta runas spējas saskaņā ar viņu “iekšējo plānu.” Šā procesa secība visiem bērniem ir apmēram vienāda, tomēr laikposmi var būt ļoti atšķirīgi.

Lai arī vecāki var veicināt vai aizkavēt bērna valodas attīstību, tomēr viņi nevar piespiest bērnam pateikt pirmo vārdu (pat ar mīlestību ne!).

No otrā mēneša mazulis mēģina veidot vienkāršas “ē” skaņas, no triju mēnešu vecuma viņš apzināti ar labsajūtu var spiegt, viņš labprāt ieklausās, atkārtoto skaņas un spēlējas ar tām. No sešu mēnešu vecuma mazulis sāk izrunāt vienkāršas zilbes, piemēram “ba,” “da” un “ka,” raksturīgas ir arī pūšanas un berzes skaņas. Jau jaundzimušie mēģina atdarināt mutes stāvokļus, no septiņu līdz astoņu mēnešu vecumā rodas spēja skaņas atdarināt tieši, un mazulim ir īpaši liela interese par runājošu seju. Šajā laikā mazuļi bieži aptausta mātes vai tēva seju, kad tie ar viņu sarunājas. Desmit mēnešu vecumā vairākums mazuļu saprot vārdus, kuriem ir nozīme viņu ikdienā, piemēram, mamma, tētis, gaiss, čučēt vai nē.

Ir labi, ja vecāki uzticas sajūtām un vienkārši runājas ar savu bērnu tā vietā, lai apzināti mācītu viņam valodu. Runāšanās mazulim šķiet nomierinoša un skaista. Tāpat būs labi arī Jums, ja jau no mazotnes stāstīsiet bērnam, kā Jums iet un kas Jūs nodarbina. Ak, jā, un neaizmirstiet, ka sarunu veido ne tikai runāšana, bet arī klausīšanās. Tāpēc ik pa laikam arī pārtrauciet runāt un ieklausieties mazulī. Tā viņš automātiski mācās dabiskas sarunas gaitu un jūtas kā nopietns “sarunu partneris.”

## Padomi vecākiem

Runas “treniņiem” dresūras izpratnē nav jēgas un tie bērnu var pat sakaitināt. Tomēr Jūs varat veicināt sava bērna valodas attīstību.

- Vissvarīgākās ir labas attiecības ar bērnu, kas ļauj notikt mīlām sarunām!
- Jau no paša sākuma “vannojiet” mazuli ar valodiņu. Runājieties ar viņu, mainot autiņus, apģērbjot, rotaļājoties un citos gadījumos. Tas rosina atdarināšanu.
- Stāstiet viņam, ko pašlaik darāt (piemēram: “Tagad es tev gērbju jaciņu”). Šādi mazulis var noskaņoties darbībai, un viņš aizvien labāk spēs saprast sakarības.
- Lai iemācītos runāt, bērnam vienmēr jāspēj saredzēt Jūsu seju un lūpu kustības. Lietojiet vienkāršus vārdus un teikumus un tos bieži atkārtojiet.
- Atbildiet uz viņa skaņām un toņiem, tā mazulis pamanīs, ka viņu saprotat. Ik pa laikam pārtrauciet runāt un ieklausieties mazulī. Tā viņš iemācās runāšanas un klausīšanās mainīšanos.

- Sauciet vārdā lietas, kas mazuli interesē, un vienlaikus tās rādiet vai arī uzreiz paņemiet rokā. Mazulis mācās valodu daudz vieglāk, ja viņa uzmanība tiek pievērsta tam, kas viņu interesē. Novērojiet savu bērnu: kur viņš skatās? Ko satver? Un parunājiet par to!
- Mazuļiem patīk īsas dziesmiņas, pantiņi un pirkstiņu spēles.



## VAI ZINĀJĀT, KA:

☼ ..mazulis pirmajos sešos mēnešos principā var iemācīties visas skaņas, kas ir iespējamās daudzveidīgajās cilvēku valodās? No šā vecuma viņš mācās tās valodas vai to valodu skaņas, kas tiek runātas viņam apkārt, un lēnām aizmirst skaņas, kuru šajā valodā nav (piemēram, kīnieši, piemēram, “r”, eiropieši – arābu valodas dziļo kakla skaņu utt.).

- ☼ ..3% bērnu pirmo apzināto vārdu izrunā deviņu mēnešu vecumā? Puse mazuļu to spēj viena gada vecumā, otra puse – dažas nedēļas vēlāk, un daži šo darbiņu atliek līdz pat 20 mēnešu vecumam.

## Ja ģimenē runā vairākās valodās

Bērni, kuri aug, dzirdot vairākas valodas, tās iemācās vienlaicīgi. Zīdaiņi un mazi bērni vislabāk var orientēties tad, ja katrs no vecākiem ar viņiem vienmēr runā attiecīgajā valodā. Ja vecāki ar bērniem dzīvo valstī, kurā netiek runāta vecāku dzimtā valoda, tomēr tā ir priekšrocība, ka zīdaiņis un mazs bērns vispirms iemācās dzimto valodu. Valsts valodu viņš var apgūt paralēli ar kādas draudzenes vai cita pazīstama cilvēka palīdzību, ja viņš labi pārvalda valsts valodu; pēc tam vēlākais bērnudārzā valsts valodas apguve notiks ļoti ātri.

# Rotaļas – dzīves pamats

Vai vēl joprojām no bērņības atceraties slaveno kuģīšu spēli? Strautā vai upītē tika iemestas dažādas lietas, un visi skatījās, kā viņu “kuģītis” virzījās tālāk. Dažos gadījumos papīra tvaikonis noslīka uzreiz. Alpu ganību skaidrā kalnu strautā droši vien stundām ilgi skatījāties, kur peld koka kuģītis, atbrīvojāt viņam ceļu, uzkrājāt vai izlaidāt ūdeni. Un kā sirds gandrīz pārstāja pukstēt, ja pēkšņi strautiņā uzradās neliela vētra un laiviņa draudēja apgāzties... Un pēc tam atkal visu varēja sākt no sākuma un palaist kuģīti kārtējā slavenajā braucienā. Varbūt Jūs esat arī to vidū, kuri ir specializējušies nevis braucienu veikšanā, bet drīzāk gan pašu kuģīšu izgatavošanā. Katram “pieaugušam” cilvēkam taču bija kabatas nazis, un tad tika griezts un urbts, kalts un zāgēts. Pēc tam šis skaistais kuģītis tika ielaists ūdenī un – ak vai! – kas notika vispirms? Tas apgāzās! Tātad atkal bija jāatgriežas “kuģu būvētavā...”

Kas tad bija tas, ar ko tā apbūra laiks, kad notika rotaļas ar kuģīšiem, dzelzceļu vai klucīšiem? Tas, ka pasaule un ikdiens tika atklāta gan lielās, gan mazās lietās, viss bija atļauts, visu varēja mēģināt vēlreiz. Kad gadījās pēkšņi pagriezieni kuģītis negaidīti sagriezās šķērsām, pazaudēja kravu un uzsēdās uz sēkļa, bet tas nekas – šo salu taču jau sen vajadzēja atklāt, un sākās ekspedīcija.

Pašreizējā atklājot pasauli, bērni kuras tieši tāpat kā kuģīši. Viņi sāk ar tuvējo apkārtni un vēro, kas notiek. Turklāt bērniem nav nekāda plāna, un atklājēja ceļojumiem ir nepieciešams laiks. Bērni ir pamatīgi pētnieki: viņi bāž lietas mutē, satver ar rokām, vēro ar acīm, pasmaržo un pat klausās. Šie iespaidi tiek apkopoti un pārstrādāti. Pēc tam, skolā, šis process tiks saukts par mācīšanos, bet tur tas nesagādā tik daudz prieka, jo ir saistīts ar piespiešanas elementu, kad tieši tagad jādara tā vai kāda cita lieta. Vispār tas ir tipiski pieaugušajiem, kuri vienmēr grib visu plānot un kontrolēt. Kādreiz ļaujiet bērnam Jūs aizvest kādā brīnumainā ikdienas atklāšanas ceļojumā. Rotaļājoties redzēsiet pasauli citām acīm, ja atklāsiet to tā, kā to atklāj bērna acis.

## Padomi vecākiem

- Piedāvājiet savam bērnam spēles, kas atbilst viņa interesēm un vēlmēm. Taču nespiediet bērnu rotaļāties! Tā tikai sakaitinās mazuli vai arī sabojās viņam prieku rotaļāties.

## Pavisam maziņiem

Pirmajos mēnešos vecāki ir būtiskākie bērnu rotaļu biedri. Turklāt būtiski ir tas, ka bērns var pats noteikt, ko, cik ilgi un ar ko viņš vēlas spēlēties. Zīdaini apbur vecāku seja un balss. Mazulis pats sāk izteikt skaņas, viņa sejas izteiksme mainās, un rociņu un kājiņu kustības pauz sajūsmu. Šī “runāšanās” ar mammu un tēti sākumā ir svarīgāka par jebkuru kustīgu mantu, grabuli vai rotaļu pulksteni. Pirmajos mēnešos mazulis mācās iepazīt arī savas rociņas un rotaļājas ar tām.

## Mute kā skeneris

Sākot ar ceturto mēnesi valdošā rotaļu un izziņas forma šajā attīstības posmā ir tā sauktā “garšošana.” Bērns gandrīz visu liek mutē, sajūt ar lūpām un nogaršo ar mēli. Šim procesam nav nekāda sakara ar izsalkumu. Šajā laikā mute bērnam ir būtiskākais atklāšanas orgāns un to var salīdzināt, piemēram, ar skeneri. Viss, ko bērns iebāz mutē, tiek nogaršots un pēc tam smadzenēs trīsdimensionāli saglabāts. Pat ja tas ir grūti: dodiet savam bērnam iespēju šādā veidā iepazīt viņa paša pirkstiņus un priekšmetus, kas ir tīri un nav bīstami.

**Bērni atklāj pasauli rotaļājoties un tā iemācās visu, kas viņiem nepieciešams. Iesaistieties arī Jūs!**

## NO PRAKSES ROTAĻLIETA

Katrs priekšmets, kas interesē bērnu un nav bīstams, ir laba rotaļlieta. Mazuļi neatšķir rotaļlietu no citiem priekšmetiem. Drīzāk viņi šķiro lietas interesantos un neinteresantos priekšmetos. Jau no sākuma bērni grib atklāt apkārtni. Tā kā rotaļlietas bērns izmanto tādus vienkāršus un “nebīstamus” mājsaimniecības priekšmetus kā atslēgu piekariņi vai pavārnīcas.

Pērkot rotaļlietu, vispirms būtu nepieciešams ņemt vērā, lai tā bērnam pilnībā nebūtu bīstama. Ņemiet vērā šos pamatnoteikumus:

- malām jābūt viegli noapaļotām, nevis asām;
- krāsa nedrīkst būt indīga vai lobīties nost, nedrīkst šķīst ūdenī vai siekalās;
- rotaļlietām jābūt labi mazgājamām;
- materiāliem jābūt nesalaužamiem un jāspēj izturēt kodieni un triecieni;
- izvairieties no rotaļlietām ar garām aukliņām vai lentītēm, jo bērns var tajās sapīties;
- mazām detaļām, piemēram, rokturiem, pērlītēm, stienīšiem, acīm vai matiem, jābūt nostiprinātām tā, lai tās nevarētu nokrist ne triecienu, ne citas slodzes dēļ;
- jāizvairās pirkt mazus priekšmetus, kurus pilnībā var iebāzt mutē.

➤ Neatkarīgi no bērna “rotaļāšanās stadijas” kādā brīdī, ļaujiet uz savu intuīciju, lai pamanītu, kas tieši interesē mazuli. Rotaļājieties kopā un izbaudiet šo bezrūpīgo laiku!

➤ Kopumā mazuļiem ir nepieciešams pavisam maz rotaļlietu. Ja apkārt ir pārāk daudz rotaļlietu, mazulim ir grūtāk spēlēties. Vispirms bērns gribētu atklāt Jūsu ikdienu. Tāpēc ļaujiet viņam izkrāmēt kādu atvilktni!

## R•O•T•A•Ļ•U•L•A•U•K•U•M•I



## Pēc sešiem mēnešiem

Pirmā dzīves gada otrajā pusē nozīmi iegūst tā sauktā manuālā izziņa. Ar visu, ko mazulis dabū rokās, viņš sāk klauzdzināt, vicināt, mest un sist. Bērns nav agresīvs vai noskaņots visu iznīcināt. Viņam ir nepieciešama šāda pieredze, lai rotaļu veidā izmēģinātu un iepazītu pasauli. Tāpēc rotaļlietām vai priekšmetiem, kurus mazulis var aizsniegt šajā laikā, jābūt atbilstoši robustiem, un tie nedrīkst būt bīstami. Pirmajā dzīves gadā bērns sāk aptvert, ka ar savām darbībām viņš mērķtiecīgi var kaut ko sasniegt. Piemēram, viņš pamana, ka zvaniņš zvana tāpēc, ka to pakrata. Ja rotaļlieta vairākas reizes tiek vilkta aukliņā pa galdu, mazulis pats mēģina pavilkt rotaļlietu pa galdu un šādi rotaļājoties saprot sakarību starp savu darbību un tās sekām.

## Tuvojoties pirmajai dzimšanas dienai

Bērns aizvien vairāk lietas ievēro uz īsu laiku apmēram astoņu mēnešu vecumā. Līdz šim vecumam uz bērnu attiecas sakāmvārds: “No acīm prom – no sirds ārā.” Tagad radušos vērošanas spēju bērns rotaļājoties izmēģina daudzos veidos. Viņš met priekšmetus zemē un apzināti skatās, kā un kur tie pazūd. Viņš liek mantas somā un atkal ņem ārā, viņš apsēd un atkal atsedz savu lācīti. Šī pieaugošā vērošanas spēja tiek izmēģināta arī kopā ar galvenajām uzticības personām: bērns skatās prom un atkal virsū un priecājas, kad vecāki smejojoties saka: “Gugū!”

# Iemīlēties aizvien no jauna

Kad divi cilvēki iepazīstas, labs katalizators tam, lai iedegtos pirmās mīlestības liesmas, ir nepieciešamība atklāt otru. Šajā pārgājienā var apmaldīties, jo no nepārtrauktās runāšanās var aizmirsties ieskatīties kartē. Uz plīts piedeg ēdiens, jo kompaktdisks skanēja tik jauki! Un, pat ja kalendārā jau sen viss bija saplānots, pēkšņi – kā pēc burvja mājiņa – pazūd visi, ak, tik būtiskie plāni, un atrodas vēl kāda stundiņa, ko veltīt jaunajam sirds dārgumam. Pūsis meiteni ievēd kalnu riteņbraukšanas pasaulē, savukārt meiteni pūsi iepazīstina ar mūzikas pasauli. Un kādu brīdi notiek tas, ko kinofilmās parasti sauc par slaveno “happy end,” un pāris apprecas. Taču vai tad tiešām otra cilvēka pasaule jau ir iepazīta pilnībā?

Mierīgi padomājiet, kas Jūsu dzīvē pēdējās nedēļās un mēnešos ir mainījies. Ko esat izdarījuši profesionāli? Kā ir pagājis grūtniecības laiks? Ko Jūsu dzīvē nozīmēja dzemdības? Ko jūtat, kad uzlūkojat savu bērnu? Kādu pieredzi šajā izmainītajā situācijā esat guvuši attiecībās ar partneri? Vai varat godīgi pateikt, ka Jūsu pasaulē nekas nav mainījies? Droši vien tieši pēdējie mēneši ir bijuši ļoti emocionāli un esat saskārušies ar daudzām pilnīgi jaunām sajūtām un situācijām? Un vai tad tas nenozīmē, ka sevī vēl varat atklāt tik daudz ko jaunu?

Līdz pirmā bērna piedzimšanai Jums abiem ikdiena bija līdzīga. Tagad ir citādi. Dienas režīms un veicamie darbi ļoti atšķiras. Viens, vismaz pagaidām, rūpējas par bērnu un mājsaimniecību, bet otrs iet uz algotu darbu. Ar šo darba dalīšanu lielākoties notiek specializēšanās. Un jo vairāk katrs dzīvo savā pasaulē, jo mazāk viņš uzticas otra pasaulei. Šāda situācija veicina pārpratumu rašanos, un katram rodas sajūta, ka viņu nesaprot, un pat vientulības sajūta. Un dažreiz partneri savstarpēji izjūt skaudību par otra citādās dzīves situācijas priekšrocībām. Tā ir labvēlīga augsne bailēm, aizspriedumiem un strīdiem. Ir daudz pāru, kuri vēlāk izšķiras, jo pirmajos mēnešos ir piedzīvojuši smagus ievainojumus.

Tomēr ir zināms kāds pretlīdzeklis – atklājiet otru aizvien no jauna! Tāpat kā toreiz, kad iemīlējāties viens otrā. Tagad jau zināt partnera kustības, izteicienus un uzskatus. Taču nezina, ko viņš vai viņa šodien domāja, tīrot zobus un ieskatoties spogulī. Par ko partneris vakar visvairāk prie-

**Aizvien no jauna atklājiet ne tikai savu bērnu, bet arī savu partneri!**

cājās? Kas viņu visvairāk interesēja vakara ziņu raidījumā? Kad pēdējo reizi viņš bija aizkustināts? Kas partneri šodien uztrauca jo īpaši? Pastāsi viens otram, ko esat piedzīvojuši! Aprakstiet, kā tiekat ar kaut ko galā! Pasakiet, par ko un kā tagad jūtaties atbildīgi! Pietiekami daudz laika veltiet arī tam, lai klausītos! Jāpievērš uzmanība tieši ikdienas sīkumiem, kas pirmajā mirklī nešķiet būtiski. Protams, bērns dzīvē uzreiz ir ieņēmis lielu vietu un laiku. Tomēr neaizmirstiet: Jums būs vieglāk būt labai mātei un tīlam tēvam bērnam, ja arī savstarpēji jutīsities labi.

## Padomi vecākiem

- Regulāri noteikti ielānojiēt laiku, kas būtu tikai Jums kā pārim!
- Atrōdīet vietu kopējam priekam kā pārim, lai divatā dalītos ne tikai ar darba pienākumiem, bet arī ar patīkamu pieredzi.
- Ne vienmēr ir nepieciešams “norīt” neapmierinātību un dusmas, bet gan piemērotā brīdī pastāstiet par savām sajūtām partnerim. Pēc tam meklējiet risinājumu kopīgi!
- Neuzrunājiet viens otru par “mammu” vai “tēti!” Vai tad vēlaties sevi ierobežot tikai šajās lomās?
- Vienmēr visu var mainīt no jauna. Tas, ko šodien esat sarunājuši ar partneri par darba pienākumu dalīšanu, pēc kāda laika atkal var būt citādi. Pastāstiet par savām grūtībām, paskaidrojiet, kas ir mainījies! Padomājiet kopā, kā varat pārvarēt šo jauno izaicinājumu.
- Ielānojiēt kopā, kad un kurš būs “brīvs” no darbiem ģimenē un viens pats varēs nodoties savam hōbijam vai satikt draugus vai draudzenes, lai otrs partneris nejustos aizvainots. Vai katram no Jums vienreiz nedēļā ir brīvais laiks sev?
- Ja ir sajūta, ka savstarpējās attiecībās un/vai seksuālajā dzīvē viss nav kārtībā, nekautrējieties izmantot profesionālu palīdzību, piemēram, kādā ģimeņu konsultāciju centrā!



## VAI ZINĀJĀT, KA:

☁ ..vairums vecāku pirmajās četrās nedēļās pēc dzemdībām pirmoreiz piedzīvo laiku, kurā mijas pacilātības un pārguruma brīži? Pēc tam ir daži mēneši (2.–5. bērna dzīves mēnesis), kuros ļoti izjutīsiet pārkārtošanās uzdevumu. Pamazām abiem vecākiem kļūst skaidrs, ka dzīve būtiski mainās un jāpārkārtojas. Pēc veiksmīgas pārkārtošanās soli pa solim jau spējat iedzīvoties jaunajā ikdienā. Bērna pirmā dzīves gada otrajos sešos mēnešos vairumā gadījumu jaunajā ģimenē viss jau atkal kļūst daudz mierīgāk.

### “Vairs nekāda sekss?”

Bieži vien jau grūtniecības laikā pāriem ir mazāk sekss. Pirmajās nedēļās pēc dzemdībām dzimumdzīvi neatļauj veselības apsvērumi (izdalījumi). Pētījumi ir pierādījuši, ka gandrīz 90% sieviešu seksuālas attiecības ir atjaunojušas no viena līdz trīs mēnešu laikā. Katrai desmitajai sievietei tas ir prasījis vairāk nekā trīs mēnešus laika. Jaunajām māmiņām grūtniecība, dzemdības un mazuļa aprūpe diennakts garumā ir izsmēlusi visus spēkus. Tāpēc citiem priekiem neatliek laika. Arī šuves pēc starpenes plīsumiem vai iegriezumiem var izraisīt tik lielas sāpes, ka sekss nav ne prātā mēnešiem ilgi. Dažām sievietēm seksuālās vēlmes zuduma cēloņi ir dziļāki. Viņas ir vilušās par vīrieša palīdzības trūkumu un/vai nesapratni, jūtas pamestas un izmantotas.

Dažām sievietēm ir arī kauna sajūta un nedrošība, kā viss būs pēc dzemdībām un ar tām saistītajām izmaiņām. Vīrieši var būt ļoti vilušies, ja gan grūtniecības laikā, gan arī pēc dzemdībām sekss nav iespējams vai partnere to nevēlas. Tad dažiem vīriešiem vilšanās sajūta ir tik liela, ka viņi draud pat aiziet no partneres. Protams, šie draudi tikai rada spiedienu partnerei, bet nesniedz seksuālu apmierinājumu. Sievietes, kuras šādās situācijās padodas, bieži jūtas “izmantotas.”

Daudz labāk būtu, ja Jūs kā pāris maigi un mīļi izturētos viens pret otru un parunātos par savām vajadzībām.

Pirmo reizi pēc dzemdībām bieži vien var salīdzināt ar pirmo reizi vispār, un, kā zināms, ļoti maz cilvēkiem tā ir bijusi veiksmīga. Tāpēc dodiet sev un savai seksuālajai dzīvei tik daudz laika, cik nepieciešams, kamēr abi jutīsities labi, priecāsities par seksu un atkal atradīsiet tam vietu ikdienā!

## Man vienreiz pietiek!

“Bērns jau atkal kliež, es vairs nevienu darbu nevaru mierīgi izdarīt. Turklāt es esmu tik nogurusi, pavisam iztukšota. Man vienreiz pietiek, es vairs nevaru. Es tūlīt eksplodēšu. Es esmu nikna, es jūtos nožēlojami. Man vienmēr jābūt par bērnu atbildīgai. Bez bērna varētu darīt, ko gribu, un nebūtu tik ļoti nošķirta no ārpusaules!”

“Vispirms astoņas stundas darbā, ilgais brauciens mājās un tikko es esmu pārkāpis pār sliekšni, tā man uzreiz jābūt jāpējas par bērnu. Kur tad ir mana personiskā brīvība? Ja kāds man to būtu iepriekš pateicis, es nekad nebūtu gribējis bērnu!”

Šokējoši, vai ne? Kaut ko tādu māte vai tēvs vispār nedrīkstētu iedomāties. Jums jābūt pacietības pilniem, vienmēr laimīgiem, apmierinātiem, mīļiem, vienmēr jāsmaida. Tie ir maldi: bērns nozīmē ne tikai bezgalīgu prieku, bet arī smagu un nogurdinošu uzdevumu. Un arī mīloši vecāki nav pārcilvēki. Mātēm un, protams, arī tēviem dažreiz vienkārši kļūst par daudz, viņi kļūst dusmīgi, un viņiem ir nepieciešams pabūt atstatu no sava bērna. Tas ir pilnīgi dabiski un normāli. Taču nekad nevērsiet agresiju pret mazuli. Sakliegšana uz bērnu neko nedos: viņš izmisis raudās, un Jūs jutīsities vēl arī apkaunoti un riebīgi. Vai tad dusmojaties uz televizoru, kad ir zaudējusi Jūsu mīļākā futbola komanda?

Taču nav arī jēgas savas negatīvās emocijas aplāpēt sevī. Vai arī izturēties pret bērnu īpaši mīļi, kaut arī iekšēji no dusmām varētu uzsprāgt. Bērns tik un tā sajūtīs agresiju, tikai vairs nespēs orientēties. Bērns vairs nezina: vai viņam jātic savām ausīm un Jūsu miermīlīgajiem vārdiem vai arī jāpaļaujas uz savu intuīciju, kas jūt Jūsu dusmas?

Arī vecākus dažkārt pārņem dusmas un – “ak, šis mīļlais eņģelītis” – krīt uz nerviem. Taču nekad nevērsiet agresiju pret bērnu!

Tāpat: neaizliedziet sev izjust negatīvas emocijas, taču uztveriet tās nopietni! Precīzi atpazīstiet, kas ir izraisījis šīs emocijas! Bieži vien palīdzēs jau tas vien, ka izpratīsiet, kas tad patiesībā slēpjas aiz šā niknuma. Turklāt pēc laiciņa daudz kas var mainīties. Varbūt Jūs nomierinās tas, ka šādas situācijas ir zināmas visiem vecākiem. Bērni visās lietās ievieš savas korekcijas. Šādas situācijas var salīdzināt ar pārceļšanos uz jaunu dzīvesvietu: kādā brīdī šķiet, ka vairs nekad nebūs kārtības. Visur ir kastes, viss ir nepareizās vietās, un katrs mēģinājums ir bezjēdzīgs kā slavenā adatas meklēšana siena kaudzē. Varbūt savā ģimenē tieši tāpat esat izvirzījuši pārāk augstas prasības. Jūs jūtaties slikti, izjūtat spiedienu vai arī vienkārši vairs neko nespējat. Šādas situācijas vienkārši ir smagas.

Lūdzu, neaizmirstiet: mazs bērns nekad nekliedz, lai sadusmotu vecākus vai pakļautu spiedienam. Tas attiecas arī uz Jūsu bērnu! Piemēram, viņš ir izsalcis un vienīgā iespēja to izpaust ir raudāt. Vai arī viņš jūtas slikti, jo varbūt autiņi ir pilni, varbūt viņam sāp vai ir bail, jo viņš jūt dusmas vai novēršanos. Mazulis neraud, lai Jūs sadusmotu, bet gan tāpēc, ka viņam ir kaut kas nepieciešams un viņš to vēl neprot pateikt citādi. Šajā situācijā visi dalībnieki nejūtas labi. Taču, tāpat kā pēc pārceļšanās kādreiz atkal iestājas kārtība un miers, tā arī Jūs spēsiet pārvarēt savas dusmas un niknumu!

## Padomi vecākiem

- *Aizmirstiet vienmēr smaidošo un mīlo vecāku tēlu! Bērns sniedz daudz, taču daudz arī prasa. Tāpēc ir pilnīgi normāli, ka dažreiz jūtaties pārpūlējušies, uztraukušies, nikni un beigu beigās – bezspēcīgi.*
- *Veidojiet enerģijas rezerves, kad darāt ko tādu, kas Jums – tieši Jums – dara prieku: tas var būt hobijs, pastaiga, mūzika, dejas.*
- *Regulāri iepļānojiēt atpūtas brīžus! Neviena nevar izturēt 24 stundu darbu septiņas dienas nedēļā.*
- *Nepakļaujieties spiedienam, ka noteikti jāpadara visi mājsaimniecības darbi! Īpaši smagās dienās ir pilnīgi atļauts atstāt darbus novārtā vai arī vienreiz atteikties no ikdienas izbrauciena ar bērnu ratiņiem.*
- *Ja esat izsmēluši spēkus vai pārguruši, jo nav gulēta nakts vai ir pārāk nogurdinājusi mazuļa aprūpe un mājsaimniecības darbi, meklējiet palīdzību!*
- *Pārrunājiet arī ar partneri, kas Jūs ir tā saniknojis! Varbūt atradīsiet risinājumu kopā.*
- *Ja Jūsu dzīvē ir vēl arī citi apgrūtinājumi, piemēram, ģimenes problēmas, finansiālas rūpes vai lielas profesionālās prasības, pamēģiniet – lai vai cik tas būtu grūti – paskatīties savām problēmām tieši acīs! Bieži var palīdzēt jau tas vien, ka atklāsiet savu dusmu iemeslu sevī, un līdz ar to bērns noteikti te nav pie vainas. Tāpat ir pierādījies arī tas, ka labu palīdzību var sniegt ģimeņu konsultāciju centrs vai cita atbalstu sniezoša institūcija.*

## NO PRAKSES

### Daži ieteikumi, kā tikt vaļā no dusmām

- *Tiklīdz zaudējat savaldību un uzkliežat bērnam, izejiet no istabas! Ielieciet viņu gultā, pārliedzinieties, ka viņš ir drošībā! Aizveriet durvis! Meklējiet kādu “zibens novadītāju” – uzkliežiet puķupodam, padauziet kājas gar zemi! Var palīdzēt arī dziedāšana vai skaļa runāšana pašam ar sevi. Apgulieties gultā un dziļi elpojiet, kamēr kļūstat mierīgāki! Tikai pēc tam ejiet atpakaļ pie bērna!*
- *Dažiem vecākiem palīdz elpošana ar vēderu un atslābināšanās vingrojumi, ko mācījāties pirmsdzemdībuursos.*
- *Ja situācija atļauj, pamēģiniet nomainīt apstākļus! Izejiet pastaigāties! Tā varēsiet nomierināties, un mazais mocītājs varbūt beidzot iemīgs nomierinoši šūpojošos ratiņos.*
- *Piezvaniet draudzenei vai draugam, izraudieties! Varbūt draugs var arī atnākt ciemos un atbalstīt Jūs vai kaut kā citādi palīdzēt.*
- *Ja ir sajūta, ka visa situācija mājās jau ir pagalam nokaitinājusi, bieži rodas dusmas, naids, izmisums, tas ir brīdinājuma signāls: nekavējieties meklēt palīdzību ārpusē! Tas var nozīmēt gan atbalstu bērna aprūpē un kopšanā, gan profesionālu konsultanta vai psihoterapeita palīdzību. Var palīdzēt arī kontakti ar citiem vecākiem. Sarunās varat dalīties pieredzē un atbrīvoties no spriedzes sajūtas.*

## Jūsu atgriešanās – uz kurieni? Un kā?

Bērns vēl var būt ļoti mazs, bet mātei jau tiek prasīts, kad viņa atkal atgriezīsies darbā. Tas ir pamatots jautājums. Mūsdienās sievietēm ir tikpat laba izglītība kā vīriešiem, un visas aptaujas liecina, ka viņas grib atkal strādāt. Tomēr vai vārds “atgriešanās darbā” nav nedaudz nodevīgs? Vai šie vārdi nenozīmē arī noslēpumaino vēstījumu, ka “tur, kur atkal atgriezies, tur Tu arī piederī”? Valoda liecina par daudziem sabiedrības priekšstatiem par šo tematu. Rietumvalstu iedzīvotājas lielu daļu no sava personīgā nodrošinājuma saņem no apmaksāta darba. Speciālisti runā par algotu darbu un ļoti precīzi to nodala no daudzām citām darbībām, kas tiek veiktas, nesaņemot atlīdzību. Mājsaimniecības darbi un bērnu aprūpe arī nozīmē ļoti daudz darba – par to pat ir sacerētas dziesmas. Tāpēc bieži vien sievietes – jo īpaši sievietes laukos – ir spiestas palikt mājās un kļūst sējot uzņemties šo neapmaksāto darbu. Tātad varbūt tomēr labāk atgriezties darbā? Vai arī atgriešanās darbā – pēc Jūsu domām – drīzāk ir daļēja aiziešana no ģimenes?

Ir daudz labu iemeslu, kas liecina par to, ka sievietes ātrāk sākt atgriezties pelnīt viņu pašu naudu. Tā kā tieši nauda ir tā, kas ir nepieciešama ģimenes uzturēšanai. Pēc tam sociālais nodrošinājums, piemēram, personīgā veselības apdrošināšana un pensija, un jo īsāku laiku nav strādāts, jo vieglāk ir atkal iestrādāties. Labāk var aizstāvēt arī kādreiz

*Tas, cik labi var apvienot ģimeni un darbu, ir atkarīgs no vecāku un bērna nepieciešamībām, bērna aprūpes iespējām, finansiālās situācijas, darba piedāvājumiem un elastīga darba laika iespējām.*

sasniegtās karjeras pozīcijas. Daudzos gadījumos darba dzīvē Jūs saņemsit vairāk uzslavu un atzinības nekā mājās. Varbūt Jūs vienkārši priecājaties par citām nodarbēm nekā tikai bērna šūpošana vai arī Jums ir nepieciešami kontakti un sarunas ar pieaugušajiem.

Daudzi apsvērumi atbalsta arī palikšanu mājās: ar partneri Jūs esat vienojušies par klasisko darba dalīšanas formu: viens pelna naudu, otrs rūpējas par bērnu. Jūs esat pārliedzināta, ka, lai arī Jūsu darbs mājās netiek atalgots, tomēr tas nav mazāk nozīmīgs vai vērtīgs par to, ko veicat profesionālajā dzīvē. Varbūt Jums apkārt esošās sievietes lielākoties ir palikušas mājās ar bērniem, un Jūs nevēlaties mainīt šo tradīciju. Uzskatāt, ka savu bērnu vislabāk aprūpēsīt pati. Un varbūt galvenais arguments ir: Jūs jūtat, ka bērnam esat nepieciešama.



Bērnam ir vienalga, kurš ģimenē strādā. Nav pētījumu, kas pierādītu, ka mātei ar bērnu jāpaliek mājās. Tomēr pētījumi ir apliecinājuši, ka mazuļi attīstās labāk, ja viņus aktīvi aprūpē arī tēvs. Taču gan strādājošu māmiņu bērni, gan arī lielākoties tikai mājās laiku pavadījuši māmiņu bērni var izaugt apmierināti un laimīgi. Tātad nekas nav atkarīgs tikai no tā, vai māte strādā algotā darbā vai ne!

Mazulis katrā ziņā jūtas labi tad, ja viņš jūtas drošībā un pasargāts, viņa pasaulei ir noteikta kārtība un regularitāte, un viņa galvenās uzticības personas pavada ar viņu pietiekami daudz laika. Bērnam ir nepieciešams ļoti daudz laika ar Jums, lai varētu izveidot drošas attiecības. Ja gribat, lai bērnu vairāk nekā desmit stundas nedēļā aprūpē svešs cilvēks, ar šo uzticības personu bērnam būtu jābūt īstām attiecībām. Tas nozīmē, ka bērnam ar šo uzticības personu jau tagad būtu bijis jāpavada daudz laika. Ideālā gadījumā jau pirmajos sešos mēnešos mazulim ir bijusi iespēja labāk iepazīt šo uzticības personu. Jo vecumā no sešiem līdz 18 mēnešiem mazuļiem ir bail tikt nošķirti no vecākiem – viņi vairās no svešiem cilvēkiem.

Tādēļ šajā laikā ir grūtāk izveidot uzticēšanos jaunai uzticības personai. Tātad, ja izšķiraties par bērna uzticēšanu svešam cilvēkam, dodiet daudz laika – vismaz dažas nedēļas – gan sev, gan bērnam, lai pamazām pierastu pie jaunās situācijas.

Vienalga, kad un kā Jūs izšķirsities apvienot ģimeni un darbu, proti, neatkarīgi no tā, ar kādu situāciju Jums būs jātiek galā, nemiet vērā, lai visi ģimenes locekļi – tātad arī Jūs – justos pēc iespējas labi! Novērojiet bērnu un dodiet viņam laiku pierast pie jaunās uzticības personas! Kārtīgi izrunājieties ar partneri par viņa un savām vēlmēm! Atrodiet risinājumus kopā, neņemot vērā klišejas par katra lomu!

Lai vai kā atrisināsiet jautājumu par Jūsu nodarbinātību un kā vienotos ar ģimeni, vienmēr atradīsies kāds, kas zinās labāk. Atcerieties, ka visiem nekad nav iespējams izpatikt!

## Padomi vecākiem

- Izlemjot, kurš, kad un kā strādā, padomājiet, kas ir būtiski! Ar tikpat mierīgu sirdsapziņu varat atgriezties darbā vai arī palikt mājās. Tikai katram lēmumam ir citādas sekas. Veltiet pietiekami laiku tam, lai pieņemtu lēmumu!
- Tikai apmēram astoņu mēnešu vecumā bērns sāk saprast, ka cilvēks, kura nav klāt, tāpēc jau nepazūd pavisam. Tā kā bērns to mācās ļoti lēni, viņš var labāk ar to tikt galā, ja Jūs esat prom tikai dažas stundas. Bērnam ir vienkāršāk tad, ja piecas dienas strādājat pa trijām stundām, nekā tad, ja strādājat divas pilnas dienas.
- Nav iespējams sākt domāt par šo situāciju pārāk ātri. Izrunājieties ar partneri par viņa un Jūsu vēlmēm! Padomājiet arī par to, ka bērniem būtu nepieciešams 6–8 nedēļu ilgs pierašanas laiks!
- Vai esat atklāti runājuši par to, ka ne tikai māte, bet arī tēvs var doties bērna kopšanas atvaļinājumā? Mazu bērnu aprūpe nav tikai sieviešu un māšu lieta. Daudzi tēvi, kuri ir izmantojuši šādu iespēju, stāsta, cik daudz ir ieguvuši no attiecībām ar bērnu, intensīvi kontaktējoties un aprūpējot viņu. Daudzos gadījumos var pārvarēt arī sākotnējo skepsi vai darba devēja atteikumu. Pajautājiet partnerei, kā viņa savulaik atrisināja šo jautājumu



## Vienkārši pārdomām

Daudzi vecāki sūdzas par to, ka viņi „raujas pušu” starp darbu un ģimeni. No vienas puses, prasības darbā: elastīgums, ātrums, virsstundas... No otras puses, mazuļa vajadzības: miers, regularitāte, klātbūtne... Klāt nāk arī: ilgi pārbraucieni starp mājām un darbu, maza bērnistaba, maz rotaļu iespēju brīvā dabā, maz laika draugiem un sportam, pieaugošās bērnu aprūpes izmaksas... Daudzi cilvēki galvenokārt sievietes jūtas vainīgas. Viņas domā, ka tā ir viņu vaina, ka nespēj apvienot ģimeni un darbu: vainīga ir izglītība, darbs, partnerattiecības, tālu dzīvojošie vecvecāki... Iegrimušas darbos, viņas neredz, ka tā iet visām strādājošām mātēm un tēviem. Industriālo valstu pasaule nav tendēta uz bērnu vajadzībām. Taču šī sabiedrības problēma zināmā mērā tika privatizēta, proti, uzvelta māšu un tēvu pleciem. Sašķeltība starp ģimeni un darbu lielākoties rodas nevis atsevišķa atteikuma dēļ, bet gan visas sabiedrības atteikuma dēļ.

## VAI ZINĀJĀT, KA:

- 🌸 ..pētījumi liecina, ka elastīgumu un stresa slodzi ģimenes darbā var salīdzināt ar prasībām vidējā līmeņa vadītājiem?
- 🌸 ..mazuļu galveno uzticības personu skaitam jābūt mazam un pārskatāmam? Mazuļiem pēc iespējas jābūt ne vairāk par trim galvenajām uzticības personām, kuras pirmajos gados lielākoties ir blakus bērnam.

# Papildu informācija

---

## Interneta resursi:

Diskusiju portāli vecākiem

- ⇒ [www.calis.lv](http://www.calis.lv)
- ⇒ [www.maminuklubs.lv](http://www.maminuklubs.lv)
- ⇒ [www.mammam.lv](http://www.mammam.lv)
- ⇒ [www.tetiem.lv](http://www.tetiem.lv)

Informācija bērniem, pusaudžiem, vecākiem un profesionāļiem par bērniem drošu internetu

- ⇒ [www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv)
- ⇒ [www.draudzigsinternets.lv](http://www.draudzigsinternets.lv)
- ⇒ [www.dzimba.lv](http://www.dzimba.lv)

Likumu un noteikumu bezmaksas datubāze [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)

Informācija par palīdzību krīzes situācijās

- ⇒ [Bezmaksas juridiskā palīdzība personām, kuras cieš no partnera vardarbības ģimenē](#)
- ⇒ [Cita veida palīdzība](#)

Informācija par vecāku pabalstiem un atvaļinājumiem

- ⇒ Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras [interneta lapas sadaļa „Pabalsti”](#)
- ⇒ Labklājības ministrijas interneta lapas sadaļa [„Noderīga informācija ģimenēm”](#)

## Bukleti, rokasgrāmatas un metodiskie materiāli:

- ⇒ [Buklets „Kas jāzina, pirms doties peļņā uz ārzemēm”](#)
- ⇒ [Buklets „10 soļi veiksmīgai bērna audzināšanai”](#)
- ⇒ Video materiāli par atkarībām – „[Atkarība-alkohols](#)”, „[Atkarība-narkotikas](#)”, „[Atkarība-cigaretes](#)”, „[Atkarība-dators](#)”