



Nauja pradžia:

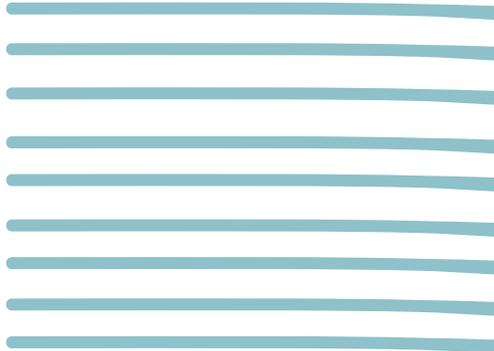
patarimai per anksti gimusio
naujagimio tėvams,
vykstant namo



Turinys

Ižanga. Sveikinimas tėvams

- 2 | Naujagimiui reikalingos priemonės vykstant į namus
- 3 | Pirmoji kelionė automobiliu
- 4 | Šeimos gydytojo priežiūra
- 5 | Pirmieji kartai namuose
- 8 | Žindymas
- 10 | Kūdikio vystymosi stebėjimo kabinetai
- 11 | Vaikų profilaktiniai skiepijimai
- 12 | RSV... pavojingiau nei paprastas peršalimas
- 14 | Kineziterapija
- 18 | Saugi kūdikio miego aplinka
- 20 | Mūsų teikiama pagalba



Tekstų autoriai:

Eglė Lysovienė, Vytenė Menkevičienė, Vitalija Jaglauskienė, Inga Laukytė-Budrienė

Tekstus redagavo:

Sigita Siniauskaitė-Petkevičienė

© **Viršelio nuotrauka:** Ritos Palicininės asm. archyvas, „Fotolyrika“ nuotrauka

Dizainas ir maketavimas:

Original ideas / www.originalideas.eu

© **Dizaino elementai:** freepik.com

© Leidėjas:

Asociacija „Padedu augti“
Kodas: 303157604

Mob. tel. 8 (677) 81570
El. paštas: info@padeduauhti.lt

Facebook: facebook.com/padeduauhti/
Internetinė svetainė: www.padeduauhti.lt

Leidėjai už reklamų turinį neatsako



Įžanga

Mieli tėveliai,

kiekvienas kūdikėlis ateina į pasaulį, kad išmokytų mus vertingiausių, neįkainojamų dalykų: besąlygiškos meilės, empatijos, atsakingumo, švelnumo.

Sveikiname Jus tapus ypatingų vaikų tėveliais. Šie vaikai taip myli pasaulį (nors iki tol jį matė ne savo, o mūsų – tėvų – akimis), kad atskubėję per anksti sudrebino daugybės žmonių: mamų, tėčių, senelių, jų draugų – gyvenimus. Kelio pradžioje visiems buvo daug nerimasties, bet viskas praėjo. Ir atėjo šviesi diena – diena, kai jau metas namo.

Galbūt iki gimstant kūdikiui Jūs nespėjote suruošti jam kraitelio, neiškedenote pataliukų. Tai – tik daiktai. Jūsų mažyliui svarbiausia – meilė ir dėmesys, kuriuo jis taip nori būti apgaubtas.

Daugybė tėvelių, augindami vaikus, pasikliauja savo tėvystės instinktais, kurie labai retai kada apgauna. Vis dėlto visi jaučiamės ramesni ir saugesni, kai žinome, kad prireikus mums rūpimus atsakymus rasime ne blaškydamiesi beribėse interneto platybėse, o vienoje vietoje.

Atsižvelgdami į Jūsų poreikius ir bendradarbiaudami su medicinos specialistais, parengėme atmintinę, kuri suteiks Jums žinių apie per anksti gimusio naujagimio priežiūrą namie. Visus sunkumus įveiksite ir beliks laukti pirmosios vaikučio šypsenos ir visų kitų malonių pirmųjų kartų, kuriuos mums dovanoja nauja gyvybė.



Linkime laimingos ir spalvotos vaikystės!
Asociacija „Padedu augti“



Namo vykstančiam naujagimiui reikalingos priemonės



Šiam įvykiui svarbu pasiruošti iš anksto.

KELIONEI NAMO JUMS BUS REIKALINGOS ŠIOS PRIEMONĖS:

- **drabužėliai:** smėlinukas, šliaužtinukas, kepurytės ir pirštinėlės (pagal sezoną), vilnos kojinitės;
- **kombinezonas ir (ar) vokelis (miegmaišis)** – šaltuoju metų laiku;
- **sauskelnės, vienkartiniai paklotai, drėgnos servetėlės;**
- **maistas vaikučiui** (jeigu nežindote savo mažylio, pasirūpinkite maistu, kad jis kelionės metu nebūtų alkanas);
- **automobilinė kėdutė:** nuo 0+ iki 10 kg (nuo gimimo iki 9 mėnesių) arba nuo 0+ iki 13 kg (nuo gimimo iki 18 mėnesių).



Anksti.lt

*...nes dideli džiaugsmai slėpi
mažiausiuose dalykuose*



www.anksti.lt



+370 601 36 605



info@anksti.lt



Pirmoji kelionė automobiliu

Norėdami, kad pirmoji Jūsų neišnešiotu naujagimio kelionė būtų saugi, pasirinkite tinkama automobiline kėdute. Ją tvirtinkite prieš važiavimo kryptį – įrodyta, kad tokia padėtis yra netgi 4 kartus saugesnė nei padėtis, kai kėdutė pritvirtinta važiavimo kryptimi.

NEPAMIRŠKITE:

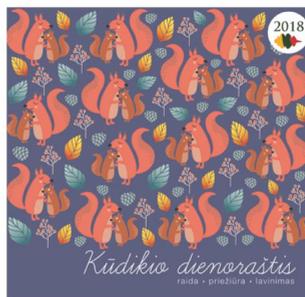
- pirmaisiais mėnesiais su savo per anksti gimusiu vaikiuku stenkitės keliauti kuo trumpiau ir rečiau;
- nenaudokite automobilinės kėdutės ilgesniems pasivaikščiavimams ar vaikiukui nešioti, nes mažyliui joje nepatogu;
- nustatykite kuo horizontalesnę kėdutės padėtį, kad kūdikis nebūtų per stačias.



Nemokami informaciniai leidiniai



NĖŠTUMO KALENDORIUS
*atmintinių leidinys
besilaukiančioms moterims*



KŪDIKIO DIENORAŠTIS
atmintinių leidinys gimdyvėms





Šeimos gydytojo priežiūra

Jums su per anksti gimusiu vaikučiu grįžus namo, jo sveikata toliau rūpinsis šeimos gydytojas ar pediatras, dirbantis viename iš pirminės sveikatos priežiūros centrų.

Prisirašyti pas šeimos gydytoją grįžę iš ligoninės turite per 3 dienas, tačiau tai galite padaryti ir anksčiau – dar būdami ligoninėje. Šį darbą gali atlikti vienas iš tėvų (reikia turėti vaiko gimimo liudijimą ir savo asmens dokumentą).

Taip pat praneškite ir apie savo grįžimą namo: čia vaikutį pirmosiomis dienomis aplankys ir gydytojas, ir slaugytoja arba pakvies atvykti apžiūros į Jūsų pasirinktą sveikatos priežiūros centrą.

Vaikutį prižiūrintis gydytojas įvertins jo būklę ir nuspręs, kaip dažnai turėsite apsilankyti stebėti mažylio augimo ir vystymosi. Įprastai tokie vizitai būna 1 kartą per mėnesį.

KIEKVIENO APSILANKYMO METU:

- vaikelis pasveriamas, pamatuojamas jo ūgis ir galvytės apimtis;
- įvertinama mažylio fizinė būklė: auskultuojama širdutė, plaučiai, apžiūrima oda, didysis momenėlis, atliekamas neurologinis įvertinimas;
- įvertinama psichomotorinė raida;
- prireikus planuojamos papildomos kitų specialybių gydytojų (neonatologų, pediatrų, akių ligų ir kt.) konsultacijos;
- su tėvais aptariamas skiepų ir papildomų tyrimų (bendras kraujo, šlapimo ir kt.) planas;
- pateikiama patarimų vaikučio žindymo (maitinimo) klausimais;
- atsakoma į tėvų klausimus.

Drąsiai dalykitės savo nerimu su per anksti gimusio naujagimio gydytoju!





Pirmieji kartai namie

Šiluma.

Per anksti gimęs naujagimis dėl menko poodinio riebalų sluoksnio ir nebrandžios kūno temperatūros reguliacinės sistemos yra linkęs sušalti. Naujagimių skyriuje vidaus temperatūra svyruoja tarp 22 ir 26°C šilumos, todėl pasirūpinkite, kad namie būtų kiek šilčiau. Nepamirškite, kad kambaryje, kuriame miegosite, turi būti vėsiau (+18–21°C), todėl čia temperatūrą palaiapsniui mažinkite.

Nepamirškite taikyti kengūros metodo, kurį puikiai įvaldėte dar būdami ligoninėje. Priglundęs prie nuogos mamos ar tėčio krūtinės, vaikelis ne tik sušyla, bet ir nurimsta, klausydamas pačios nuostabiausios lopšinės – širdies dūžių.

Maudynės.

Įprastai naujagimius rekomenduojama maudyti iki 2–3 kartų per savaitę atsižvelgiant į odelės polinkį sausėti. Patalpos, kurioje maudysite savo mažylį, temperatūra turėtų būti apie 24–26°C šilumos, o vandens – 37–38°C.

Maudynės turėtų trukti apie 10–15 min. Išmaudytą mažylį švelniai apšluostykite vystyklu, aprenkite švariais drabužėliais, užriškite kepurėlę, kol išdžius plaukučiai. Nepamirškite kruopščiai išsausinti ir bambutės.



Švelniai gležnos odos apsaugai



Kremas nuo iššutimų su cinku ir medetkomis

Ekologiškos medetkos švelniai lėpina pačią jautriausią kūdikio odos sritį, iš karto nuramina sudirgintą odą ir sumažina paraudimą.

www.weleda.it



WELEDA
Nuo 1921



100% NATŪRALU

Nuraminimas.

Naujagimis ir mažas kūdikis su Jumis geba bendrauti tik verksmu, taigi jo nebijokite – verčiau pabandykite suprasti, ko prašo Jūsų mažylis:

- Galbūt jam per karšta ar per šalta?
- Galbūt jis prisišlapino ar pasituštino?
- Galbūt jis alkanas?
- Galbūt jis pervargęs ir jam sunku nurimti ir užmigti?
- Galbūt jis ilgisi Jūsų?



Kartais net ir sausi, pamaitinti mažyliai verkia. Tai būdinga tiek išnešiotiems, tiek per anksti gimusiems kūdikiams. Tokiomis akimirkomis priglauskite vaikutį prie savęs, lengvai jį sūpuokite, nešiokite, myluokite ir glostykite – tiesiog išbūkite tokias akimirkas kartu. Ilgainiui augdamas jis išmoks savo emocijas išreikšti ne tik verksmu, bet ir kitais garsais, vėliau – ir skiemenimis bei žodžiais.

Kelionės į lauką.

Pirmoji pažintis su lauku turėtų trukti 5–7 minutes atsižvelgiant į metų laiką. Palaipsniui buvimo lauke trukmė ilginama. Žiemą į lauką rekomenduojama keliauti iki -10°C temperatūros. Atkreipkite dėmesį į vėjuotumą – tai sustiprina šalčio pojūtį. Vėjuotomis dienomis uždenkite vežimėlį specialiu apdangalu.

Vasarą kūdikį saugokite nuo tiesioginių saulės spindulių, į lauką neikite, kai saulė kaitina stipriausiai – 11–15 val. Karštomis dienomis nedenkite mažylio vežimėlio skraistėmis, skaromis – tai sukelia itin didelį pavojų perkaisti.

Pirmieji lankytojai.

Jūsų per anksti gimęs vaikelis dar labai jautrus ir imlus įvairiems infekcijų sukėlėjams, taigi paaškindinkite tai nekantriai Jus aplankyti norintiems artimiesiems. Ribokite lankytojų skaičių, ypač peršalimo ligų ir gripo sezonu. Taip pat stenkitės patys nesilankyti žmonių susibūrimo vietose – prekybos centruose ir pan.

NEPAMIRŠKITE:

- visi liečiantys kūdikį privalo nusiplauti rankas;
- neleiskite greta savo mažylio būti negaluojuantiems (karščiuojantiems, kosintiems, sloguojantiems) suaugusiems ir vaikams;
- įsitikinkite, kad pirmieji Jūsų vaikelio lankytojai (tarp jų artimieji) yra pasiskiepiję nuo kokliušo;
- perspėkite lankytojus, kad Jūsų namuose negalima rūkyti.

Pirmoji fotosesija.

Nuotraukose įamžintos pirmosios akimirkos namie – neįkainojamas atsiminimas visam gyvenimui. Norėdami surengti fotosesiją namie, įsitikinkite, kad jos metu bus naudojamos kūdikėliui saugios medžiagos, dekoracijos. Taip pat atkreipkite dėmesį į fotografo darbo patirtį. Aplinka, kurioje bus fotografuojamas Jūsų mažylis, turėtų būti pakankamai šilta (stebėkite, ar kūdikiui nešalta).



NAUJAGIMIŲ, VAIKUČIŲ, NĖŠČIŲJŲ IR JŪSŲ ŠEIMOS FOTOGRAFĖ

FOTOLYRIKA



Fotolyrika +370 684 02721 - fotografė Rita
<https://lyrika18.wixsite.com/fotolyrika>
<facebook.com/fotolyrika>

Fotografuoju studijoje Kaune
arba atvykstu į Jūsų namus.
Fotosesijomis rūpinkitės iš anksto.



Žindymo svarba neišnešiotam kūdikiui

Jau nuo seno žinoma, kad pats geriausias maistas kūdikiui – motinos pienas, o neišnešiotam, nebrandžiam kūdikiui jis yra gyvybiškai svarbus. Gamtos sutvarkyta taip, kad neišnešioti naujagimio motinos pienas yra kitoks nei laiku gimusio: skiriasi baltymų ir riebalų santykis, yra daugiau antikūnų (apsauga nuo infekcijos), pienas lengviau pasisavinamas ir virškinamas, nes turtingas fermentų.

Canywhere

Drabužiai, pritaikyti maitinančioms



Canywhere



Canywhere.clothes

Aistės, susilaukusios sūnelio 25-tą nėštumo savaitę, žindymo stebuklas



Aistės sūnelis gimė vos 25 savaitių ir svėrė 800 gramų. Mama, kaip ir visos per anksti gimusių mažylių mamos, pienelį nusitraukinėjo. Pirmuosius 3 mėn. vaikutis buvo zonduojamas ir maitinamas iš buteliuko. Aistė pasiryžo žindyti pati. Moteris sulaukė didelio palaikymo ir pagalbos iš slaugytojų, akušerių ir gydytojų. Dar 2 mėnesius mažasis kovotojas mokėsi žįsti. Dėl didelės medikų pagalbos ir mamos motyvacijos jis to išmoko ir buvo natūraliai maitinamas iki 1 m. 10 mėn.

„Motinos pienas – ne tik sveikiausias ir geriausias maistas Jūsų mažyliui: žindymas suteikia ir artumo, saugumo jausmą. Žindymas patogus tiek mamai, tiek vaikui. Susilaukus vaikelio anksčiau laiko, žindyti neretai tampa iššūkiu, reikalaujančiu daug pastangų ir kantrybės, ypač pirmomis savaitėmis, kai pienuo gamybą reikia skatinti nusitraukinėjant. Mano patirtis įrodo, kad žindyti per anksti gimusį kūdikį įmanoma, net jeigu dėl sveikatos būklės jis kelis pirmus mėnesius buvo maitintas nutrauktu pienu iš buteliuko. Mano atveju prijunkymas truko apie 2 mėnesius. Kreipiausi pagalbos į specialistus, ieškojau informacijos knygose apie žindymą ir patikimuose internetiniuose šaltiniuose, bendravau su panašią patirtį išgyvenusiomis mamomis. Tai mane įkvėpė nenuleisti rankų. Mes, mamos, širdyje visada žinome, kas geriausia mūsų vaikams, todėl klausykime savo intuicijos ir nebijokime ieškoti pagalbos!“

Reikalinga pagalba, patarimai? Susisiekite su mumis info@padeduaugti.lt



Kūdikio vystymosi stebėjimo kabinetas

Neišnešioti naujagimiai, kurie gimė iki 32-jų nėštumo savaičių ir gimę svėrė mažiau nei 1,5 kilogramo, bei rizikos grupei priskiriami kūdikiams turi didesnę raidos sutrikimų riziką, todėl iki vienerių metų amžiaus yra stebimi ne tik šeimos gydytojo, bet ir specialistų komandos (neonatologo, kineziterapeuto, neurologo ir kt.). Kauno ir Vilniaus perinatologijos centruose yra įrengti specialūs kūdikių vystymosi stebėjimo kabinetai.

Neišnešioti naujagimiai pirmaisiais metais savo raida nuo išnešiotų bendraamžių skiriasi, t. y. atsilieka, todėl jų fizinis ir psichomotorinis vystymasis vertinamas pagal koreguotą amžių: iš gimimo amžiaus atimamos trūkstamos nėštumo savaitės. Gerai augantis ir besivystantis neišnešiotas kūdikis dažniausiai per pirmuosius 2 metus pasiveja išnešiotus vaikus.

Kauno klinikų Neonatologijos klinikoje yra įsikūręs Kūdikio vystymosi stebėjimo kabinetas (Eivenių g. 2, Kaunas), kontaktinis tel. (8 37) 32 6556.

Pastaba: vykstant į kabinetą, būtina turėti šeimos gydytojo siuntimą.





Vaikų profilaktiniai skiepėjimai

Visi naujagimiai, kūdikiai ir vaikai valstybės lėšomis yra skiepjami pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro patvirtintą Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių.

Per anksti gimę naujagimiai yra skiepjami pagal savo kalendorinį (gimimo), o ne pagal koreguotą amžių.



SAULĖS ŠEIMOS MEDICINOS CENTRAS

Jūsų šeimos sveikata - mūsų rūpestis!

 www.saulescentras.lt

Taikos pr. 51A, K.Baršausko g. 66, Partizanų g. 27d

RSV Respiracinis Sincitinis Virusas



...pavojingiau nei paprastas peršalimas

Kas yra RSV?



RSV – Respiracinis Sincitinis Virusas.

Tai virusas, kuris sukelia kvėpavimo takų uždegimą tiek vaikams, tiek ir suaugusiems.

Daugumai vaikų dėl RSV infekcijos būna tik paprasčiausio peršalimo simptomai: sloga, kosulys, neaukšta temperatūra. Tačiau prieš laiką gimusiems naujagimiams ir kūdikiams, sergantiems lėtinėmis plaučių ligomis bei įgimtomis širdies ydomis, šis virusas gali sukelti labai sunkią ligos formą, dėl kurios neretai kūdikį tenka gydyti ligoninėje. Dažniausiai šia infekcija sergama rudens, žiemos ir pavasario mėnesiais.

Kaip užsikrečiama ir plinta RSV?

RSV išskiria sergantys vaikai ir suaugę. Virusai kūdikiui perduodami ne tik čiaudint ir kosint, bet ypač dažnai – kontakto keliu: bučiuojant ar liečiant kūdikį, jo daiktus, žaislus ir kt. RSV ant įvairių paviršių išlieka pavojingas apie 4-7 valandas.

Kaip sumažinti RSV plitimo riziką?

- Vengti didelių žmonių susibūrimų, kuriuose gali būti sergančių suaugusiųjų ir vaikų
- Vengti tiesioginio kontakto su darželinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikais šeimoje
- Dažnai plauti savo ir kūdikio rankas; plauti žaislus ir kūdikio priežiūros reikmenis
- Sunaikinti panaudotas vienkartinės nosinaites
- Nerūkyti kūdikio aplinkoje

Kam yra didžiausias pavojus susirgti ypač sunkia apatinių kvėpavimo takų RSV infekcija?

- Neišnešiotiems naujagimiams ir kūdikiams – dėl nepakankamai subrendusių imuninės ir kvėpavimo organų sistemų.
- Kūdikiams, sergantiems lėtine plaučių liga (bronchų- plaučių displazija) - dažniausiai tai neišnešioti kūdikiai, kuriuos po gimimo ilgai reikėjo gydyti taikant dirbtinį plaučių ventiliavimą ir deguonies terapiją.
- Kūdikiams, sergantiems hemodinamiškai reikšmingomis įgimtomis širdies ydomis. Sergant labai sunkiu apatinių kvėpavimo takų uždegimu – bronchiolitu ar

plaučių uždegimu, pablogėja bendroji vaiko būklė, jis nenori valgyti ir gerti, vargina kosulys, pasunkėja kvėpavimas, atsiranda švokštimas ir dusulys.

Tokius kūdikius neretai tenka gydyti intensyviosios terapijos skyriuose.

Kaip apsaugoti kūdikį nuo sunkios RSV infekcijos?

Labai svarbios visos anksčiau paminėtos viruso plitimą mažinančios priemonės. Žindymas taip pat stiprina kūdikio apsaugą nuo infekcijos. Profilaktinė imunizacija – monokloniniai antikūnai prieš RSV – apsaugo kūdikius, kuriems yra didžiausia rizika susirgti ypač sunkia apatinių kvėpavimo takų RSV infekcija.

Kaip veikia pasyvi profilaktinė imunizacija?

Monokloninių antikūnų prieš RSV tirpalo švirkščiamą į raumenis. Šie antikūnai blokuoja RS viruso antigenus, neleidžia virusui įsiskverbti į kvėpavimo takų ląsteles ir apsaugo kūdikį nuo RSV sukeltos labai sunkios apatinių kvėpavimo takų ligos.

Kaip dažnai reikia imunizuoti kūdikį?

Profilaktinė imunizacija skiriama RSV plitimo sezono metu: lapkričio – balandžio mėnesiais. Monokloninių antikūnų prieš RSV tirpalo švirkščiamą į raumenis vieną kartą per mėnesį. Dozė yra apskaičiuojama atsižvelgiant į kūdikio svorį. Viena injekcija apsaugo kūdikį tik apie 28-30 d., todėl injekcijos kartojamos kas mėnesį viso RSV plitimo sezono metu, kursas – 5 injekcijos. Svarbu, kad kūdikis gautų visą privalomą RSV profilaktinės imunizacijos kursą, užtikrinantį pilnavertę apsaugą nuo sunkios RSV infekcijos.

Ar atlikus profilaktinę imunizaciją prieš RSV galima skiepyti kūdikį nuo kitų infekcinių ligų?

Galima, nes profilaktinė imunizacija prieš RSV netrukdo skiepyti kūdikį pagal Lietuvos skiepų kalendorių.





Kineziterapija



Kiekvienas kūdikystės etapas atneša ką nors naujo ir nuostabaus, nes mažylis greitai auga, keičiasi jo judesiai, emocijų raiška. Labai įdomu stebėti, kaip vaikutis išmoksta apsiversti, rankomis paimti daiktus, atsisėsti, šliaužioti, vaikščioti, šypsotis, guguoti.

Bet kartu kyla daug klausimų, abejonių ir baimių. Turbūt didžiausią nerimą kelia klausimas, ar mažylis tinkamai vystosi, ar neatsilieka jo judesių raida.

Kūdikis pereina daug fizinės raidos etapų. Kiekvienam jų būdingi tam tikri judesiai, ypač pirmaisiais gyvenimo metais, kai mažylis labai sparčiai auga tiek fiziškai, tiek protišcai. Jis tampa judresnis, gudresnis, atpažįsta daiktus, tyrinėja aplinką.

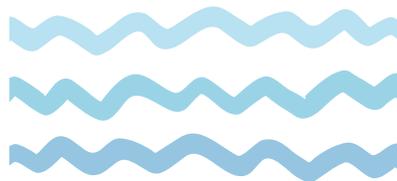
Judesių vystymuisi svarbiausias yra raumenų tonusas. Tam tikri jo pakitimai daro didelę įtaką vaikučio fizinei raidai.

Kas yra raumenų tonusas?

Raumenų tonusas – tai lengvas raumenų susitraukimas esant ramybės būsenos. Vienas iš kūdikio sveikatos požymių – geras raumenų tonusas. Deja, pasitaiko sutrikimų, kurie turi didelės įtakos vaiko vystymuisi.

Galimi raumenų tonuso sutrikimai:

- hipotonusas (sumažėjęs tonusas);
- hipertonusas (padidėjęs tonusas);
- distonija (kintantistonusas).



Kaip nustatomi raumenų tonuso sutrikimai?

Raumenų tonuso sutrikimus dažniausiai nustato neurologas, vertindamas kūdikio judesių raidą, čiuopdamas raumenis, stebėdamas jų pasipriešinimą. Neatlikus tikslių tyrimų nustatyti, ar vaiko raumenų tonusas nenormalus, nėra lengva.

Nustačius raumenų tonuso sutrikimų, prevenciškai pagal poreikį ir mažylio amžių skiriami masažai ir mankštos, nes kyla grėsmė, kad, sutrikus raumenų tonusui, sutriks vaiko raida.

Per anksti gimę vaikučiai dažnai visko išmoksta vėliau už gimusiuosius laiku. Nepamirškite, kad jie turi du gimtadienius: vieną – kai gimė, kitą – per pirmuosius mėnesius, kai turėjo gimti. Vertindami mažylio fizinę raidą būtinai atsižvelkite į tas savaites, kurių jis neišbuvo gimdoje, ir pamatysite, kad jo judesių raida visai ne lėta. Pateiktoje lentelėje Jūs matote pagrindinius kūdikio judesių raidos pirmaisiais gyvenimo metais etapus.

Vaiko psichomotorinės raidos tikrinimo kriterijai (kūdikis)*

Nr.	Kūdikio amžius	Ilgūdžio aprašymas	
1.	3 mėn.	1.1. Laiko galvą gulėdamas ant pilvo.	Gulėdamas ant pilvo gerai laiko galvą, ją sukinėja į visas puses.
		1.2. Gulėdamas ant nugaros suveda rankas į vidurio liniją.	Gulėdamas ant nugaros rankas suveda ant krūtinės, gali viena ranka suimti kitą.
		1.3. Šypsosi kalbinamas.	Kai šypsodamasis suaugusysis kalbina vaiką, vaikas atsako šypsena.
2.	6 mėn.	2.1. Verčiasi nuo nugaros ant pilvo.	Vaikas, gulėdamas ant nugaros, visiškai arba iš dalies apsiverčia ant pilvo.
		2.2. Tikslingai paima paduotą žaislą	Vaikas, gulėdamas ant nugaros arba sėdėdamas mamai ant kelių, paima duodamą kaladėlę.
		2.3. Vaikas lokalizuoja garso šaltinį.	Vaikui sėdint mamai ant kelių iš nugaros pusės 10–15 cm atstumu nuo ausies pabarškinama barškučiu ar paskambinama varpeliu. Vaikas pasuka galvą ir akis garso link.
3.	9 mėn.	3.1. Sėdi savarankiškai.	Vaikas ilgai ir laisvai sėdi tiesia nugara ant kieto pagrindo.
		3.2. Stovėdamas tvirtai remiasi abiem kojomis.	Vaikas tvirtai remiasi abiem kojomis, stovėdamas ant kieto pagrindo. Gali svorį perkelti nuo vienos kojos ant kitos.
		3.3. Ima žaislus abiem rankomis.	Vaikas abiem rankomis paima po daiktą (pvz., kaladėlę, barškučių) ir laiko.
		3.4. Siekia daikto už akiračio ribų.	Vaikas stengiasi paimti daiktą, kurį gali pasiekti tik pakeitęs kūno padėtį.
		3.5. Čiauška skiemenimis.	Vaikas sako sudvigubintus skiemenis (pvz., „da-da“, „ba-ba“ ir pan.). Galima vertinti teigiamai pagal tėvų arba kitų vaiko atstovų pagal įstatymą duomenis.

Vienintelis Kauno
mieste šeimai skirtas
baseinas siūlo šiltą
kelį į Sveikatą ir
harmoniją



**Baseino patalpose komfortiškai jaučiasi mamos,
ir patys mažiausi kūdikėliai, nes šalia visada dirba
kvalifikuoti kūdikių ir vaikų kineziterapeutai.**

- Kūdikių / vaikų iki 3,5 metų plukdymas baseine
- Nėščųjų terapija vandenyje, paremta kineziterapijos ir jogos principais
- Individualūs užsiėmimai šeimai
- Individualūs masažai kūdikiams
- Dovanų kuponai



REGISTRUOKITĖS tel. 869617171

Darbo laikas: I - V 10:00 - 19:30 val
VI 9:00 - 16:30

kudikiu.spa@gmail.com
www.kudikiuspa.lt

Vaiko psichomotorinės raidos tikrinimo kriterijai (ankstyvojo amžiaus vaikas)*

Nr.	Kūdikio amžius	Įgūdžio aprašymas	
1.	12 mėn. 1 m.	1.1. Ropoja.	Vaikas juda kryžminės koordinacijos būdu.
		1.2. Eina pristatomu žingsniu.	Vaikas eina laikydamasis už baldų.
		1.3. Atlieka veiksmus su dviem daiktais.	Vaikas įdeda žaislą į dėžutę arba padaužo du žaislus vieną į kitą.
		1.4. Mėgdžioja veiksmus, garsus.	Vaikas pakartoja suaugusiojo atliekamus veiksmus arba sakomus skiemenis.
		1.5. Reaguoja į savo vardą.	Pašauktas vardu vaikas suklūsta, atsisuka.
		1.6. Sako „mama“, „tete“.	Vaikas sako „mama“, „tete“, kreipdamasis į mamą, tėtį. Galima vertinti teigiamai pagal tėvų arba kitų vaiko atstovų pagal įstatymą duomenis.
		1.7. Ima maistą rankomis ir valgo.	Vaikas gali paimti rankomis maistą (pvz., sausainį), įsidėti į burną ir valgyti.

*Ištelėse pateikiami kriterijai nustatyti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2015 m. kovo 23 d. įsakymo Nr. V-383 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymo Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ pakeitimo“ prieduose.

Svarbu nepamiršti, kad kiekvienas vaikutis yra individualus, taigi tiek fizinė, tiek emocinė kiekvieno kūdikio raida yra skirtinga. Todėl nieko nuostabaus, kad vienas kūdikis gali pradėti sėdėti jau 6-ą mėnesį, o kitas tokiu metu dar tik mokysis pasiversti ant šono. Visada atsižvelkite į savo mažylio koreguotą amžių.




ORTOTO.LT
Facebook:ortoto-lt
+37062480200



Saugi kūdikių miego aplinka



Kad apsaugotumėte savo kūdikį nuo staigios kūdikių mirties ar kitų su miegu susijusių kūdikių mirčių, rekomenduojama pasirūpinti saugia miego aplinka ir laikytis pateikiamų rekomendacijų.

Ką daryti:

- **Kiekvieną kartą migdydami kūdikį guldykite jį ant nugaros.**
Miegojimas ant nugaros nedidina springimo rizikos.

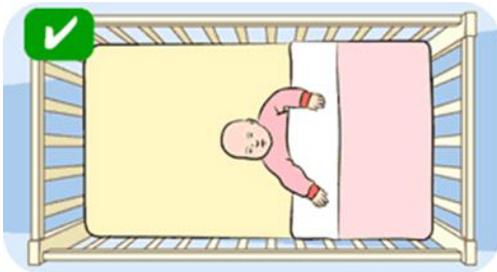


- **Guldykite kūdikį ant tvirto, miegoti skirto paviršiaus.**
Naudokite sertifikuotas, saugumo rekomendacijas atitinkančias lovytes, lopšius ar maniežus.
- **Migdykite kūdikį tėvų kambaryje, bet atskiroje, jam skirtoje lovelėje.**
- **Papildomos rekomendacijos:**
 - Žindykite kūdikį pagal poreikį (išimtinai žindykite kūdikius iki 6 mėnesių amžiaus).
 - Jei reikia, miego metu naudokite žinduką (atidėkite jo naudojimą žindomiems kūdikiams, kol susiformuos taisyklingi žindymo iš krūties įgūdžiai).

Ko Nedaryti:

- **Nemiegokite siauroje lovoje ar fotelyje su kūdikiu.**
- **Nemigdykite kūdikio sėdėti skirtose priemonėse** (automobilinėse kėdutėse, vežimėliuose, supynėse, kūdikių nešioklėse ir vaikjuostėse).
- **Venkite nebūtinų daiktų kūdikio lovelėje.**

Minkšti daiktai (pagalvės, žaislai, antklodės, lovos apsaugos) ir nepritvirtinta laisva patalynė (netinkamo dydžio paklodės, užklotai) gali uždengti kūdikiui nosį ir burną.



● **Neperkaitinkite kūdikio**

Kūdikiai turi būti aprengti atsižvelgiant į aplinkos temperatūrą, ne daugiau kaip su 1 papildomu sluoksniu drabužių, nei apsirengtų suaugusysis, miegodamas toje pačioje aplinkoje.

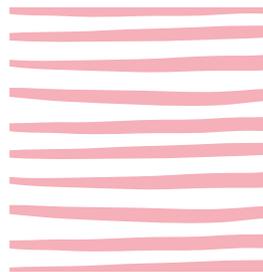


Papildomos rekomendacijos:

- Nerūkykite ir neleiskite šeimos nariams to daryti patalpose, kuriose būnate su kūdikiu.
- Nevartokite alkoholio ir narkotinių medžiagų.
- Nemigdykite suvystyto kūdikio.
Kūdikiui pasiridenus ir persivertus ant pilvo, kyla didelė mirties tikimybė.



Šeimos gerovės specialistų asociacijos „Padedu augti“ teikiama pagalba



Esame Kaune įsikūrusi savanoriška organizacija ir tiesiogiai padedame į Kauno klinikas patekusioms vidurio, pietų bei vakarų Lietuvos šeimoms (vykstame į didžiausią Lietuvoje gydymo įstaigą). Nuotoliniu būdu (telefonu, elektroniniu paštu ir per socialinius tinklus) kasmet vidutiniškai konsultuojame daugiau nei 200 šeimų visose Lietuvoje.

Mūsų asociacijos narių vaikučiai taip pat gimė per anksti, todėl visi Jūsų sunkumai ir kylantys klausimai mums yra artimi ir suprantami.

Nuo 2011 m. nedelsdami teikiame emocinę ir psichologinę pagalbą, gresiant priešlaikiniam gimdymui, susilaukus vaikelio per anksti, gimus neįgaliam vaikeliui ar jo netekus.



Pagalba:

- Tiesioginė šeimos gerovės specialisto (ŠGS) pagalba, informacija, konsultacijos šeimoms, esančioms Kauno klinikose (nemokama psichologinė ir emocinė pagalba ar ŠGS konsultacijos)
- ŠGS konsultacijos nuotoliniu būdu (el. paštu, telefonu) visoje Lietuvoje ir užsienyje
- Savitarpio pagalbos grupės „Arbatos pertraukėlės“ Kauno klinikų Neonatologijos klinikoje
- Tarpininkavimas tarp šeimos ir medicinos darbuotojų
- Nukreipimas pas šeimai svarbius specialistus



PADEDU AUGTI
šėimos gerovės specialistai

Neišnešiotukų pagalbos linija

PIRMOJI LIETUVOJE INTERNETINIŲ
KONSULTACIJŲ PLATFORMA

NEMOKAMOS tiesioginės mamų savanorių
ir specialistų konsultacijos internetu:

•
Esant priešlaikinio gimdymo grėsmei

•
Slaugant neišnešiotą naujagimį ligoninėje,
kai kyla klausimų ar reikalingas emocinis palaikymas,
kai norisi išgirsti vilties istoriją

•
Auginant neišnešiotą
vaikutį namuose

Konsultuoja specialius mokymus baigusias mamos savanorės,
auginančios savo per anksti gimusius vaikučius.

Pagalba finansuojama
asociacijos „Padedu augti“ lėšomis



Paslauga veikia:

padeduaugti.lt

KNYGA

Ketvirtadienį. Knyga broliams ir sesėms



*Projektą globoja
Dalia Grybauskaitė*

Kad lengviau būtų ir mamai, ir tėčiui, ir mažam broliui ar sesei, apimtiems didelių jausmų

eshop.padedaugti.lt



PADEDU AUGTI

WWW.PADEDUAUGTI.LT