

GRIBU BŪT
TĒTIS



„Uzticība Latvijai, latviešu valoda kā vienīgā valsts valoda, brīvība, vienlīdzība, solidaritāte, taisnīgums, godīgums, darba tikums un ģimene ir saliedētas sabiedrības pamats. Ikviens rūpējas par sevi, saviem tuviniekiem un sabiedrības kopējo labumu, izturoties atbildīgi pret citiem, nākamajām paaudzēm, vidi un dabu.”

**Latvijas Republikas
Satversmes preambula**

„Ikvienu bērna ienākšana ģimenē ir ļoti svarīgs lēmums, jo tā ir liela atbildība, tomēr es, kā divu bērnu tēvs un piecu mazbērnu vectētiņš, vēlos iedrošināt ģimenes spert šo soli. Par labākiem cilvēkiem un kuplāku valsti mēs kļūstam, tieši patiecoties mūsu atvasēm. Tas ir mūsu turpinājums un ārkārtīgi būtisks ieguldījums nākotnē. Nolemjot par labu ģimenes pieaugumam, mēs nolemjam par labu arī labākai ne tikai šodienai, bet ikvienai dienai nākotnē.”

Andris Jaunsleinis,
divu bērnu tēvs, piecu mazbērnu vectētiņš

PATEICĪBAS!

Paldies speciālistiem: ginekoloģei Daigai Baranovskai, andrologiem Jurim Ērenpreisam un Jurijam Fiļinam, psiholoģei un ģimenes psihoterapeitei Vitai Kalniņai, zīdīšanas konsultantei Sandrai Lasei, ginekoloģei dzemdību speciālistei Dinai Ceplei, dūlai Ilzei Kuduliņai, fizioterapeitei Jekaterīnai Bovtramovičai.

Paldies tētiem: Raimondam Bergmanim, Kasparam Simanovičam, Jānim Holšteīnam-Upmanim, Jānim Spruktam, Kasparam Zīdīnim, Haraldam Plaudim, Gatim Kokinam.

Īpašs paldies grāmatas „Gribu būt māmiņa” izveides kolektīvam un īpaši Dacei Rezebergai, Ilzei Kreicbergai un Austrumu slimnīcas atbalsta fondam. Grāmatas „Gribu būt tētis” veidošanā ir izmantoti arī materiāli no 2013. gadā izdotās grāmatas „Gribu būt māmiņa”. Paldies Mārtiņam Raudam.

Paldies fotogrāfiem: Zanei Vimbulei, Anitai Rozītei, Edijam Pālenam.

Paldies par atbalstu Latvijas Pašvaldību savienībai un īpaši Andrim Jaunsleimim.

Paldies par sadarbību Latvijas vecāku organizācijai „Mammamunteti.lv”.

Projekta vadītājs: Sandris Sabajevs.

Idejas autors: Jānis Kalnājs.

Medicīniskā redaktore: Vija Veisa.

Literārā redaktore: Gunita Arņava.

Dizaina māksliniece: Linda Rozenšteina.

Izdevējs: „Roche Latvija SIA”, Roche akadēmijas sociālās atbildības projekts „Izglābsim 100 bērņus”. Projekta galvenais mērķis ir panākt perinatālās mirstības samazināšanos Latvijā.

Projekta koordinatore: Edīte Kaņepāja-Vanaga, SIA „Divi gani – sabiedriskās attiecības”.

Foto 9., 22., 37., 48., 55., 85. lpp. no biedrības „J3” arhīva.

Foto 74., 75. lpp. no „Roche Latvija SIA” arhīva.

Grāmata iespiesta SIA „Jelgavas tipogrāfija”.

Bezmaksas izdevums.

ISBN 978-9934-19-303-3

LV/NONP/0817/0010

2017. gads

© Roche Latvija SIA

Grāmata internetā pieejama: www.roche.lv, www.lps.lv

Ja vēlaties šīs grāmatas digitālo versiju ievietot savā mājaslapā, lūdzu, rakstiet pieteikumu uz: riga.info_Latvija@roche.com

**MĒS GRIBAM,
LAI LATVIJĀ DZIMTU
VAIRĀK UN VESELI BĒRNI!**



Rīga 2017

SATURS

TOPOŠĀ TĒVA VESELĪBA	10
Kas ietekmē reproduktīvās spējas jeb auglību	10
Kā rīkoties, ja grūtniecība neiestājas	12
Par spermogrammu	12
Ko tālāk?	13
Neauglības diagnostikas un ārstēšanas algoritms	14
Rūpes par vīrieša veselību dažādos dzīves posmos	16
Kas jāzina mazu zēnu vecākiem	16
Kas jāzina ikvienam pieaugušam vīrietim	16
VĪRIEŠA GATAVOŠANĀS KĻŪT PAR TĒVU	18
Regulārās vizītes pie ārsta. Cik bieži un ko tajās dara?	19
Ultrasonogrāfijas (USG) izmeklējumi grūtniecības laikā	20
Lai grūtniecība ritētu veiksmīgi, topošajam tēvam ir jāzina topošās māmiņas vajadzības	20
TĒTIS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ	23
Uztraukums par gaidāmajām pārmaiņām	23
Attiecību veidošana ar gaidāmo mazuli	23
VEIDI, KĀ TU VARI PALĪDZĒT MĪĻOTAJAI GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ	25
SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ	28
TAVA BĒRNA ATTĪSTĪBA UN MĀMIŅAS ĶERMEŅA IZMAIŅAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ	31
1. mēnesis	31
2. mēnesis	31
3. mēnesis	32
4. mēnesis	32
5. mēnesis	33
6. mēnesis	34
7. mēnesis	34
8. mēnesis	35
9. mēnesis	36
TĒTIS UN DZEMDĪBAS	38
Tētīm jāšargā!	38
Dzemdībās palīdz mīlestība	39
Ja vīrietis baidās	39
Kad vīrietim nevajag piedalīties dzemdībās	40
Vai dzemdības vienmēr ir tik šausmīgas?	40
Vai tētīm ir jāgriež nabassaitē?	41
Jautājumi tētīm	41
TĒTIS APRŪPĒ JAUNDZIMUŠO	42
Glāsti un pieskārieni	42
Bērna raudāšana	43

Rotaļāšanās ar zīdaiņi	43
Zīdaiņa drošība	44

TĒVA NOZĪME ZĪDĪŠANAS VEICINĀŠANĀ 45

iesaisties mājas uzkopšanas darbos	45
Ļauj mammai izgulēties	46
Pagatavo mammai maltīti	46
ledrošini, sniedz emocionālu atbalstu	46
Kas par zīdīšanu jāzina arī tēviem	47

ATTIECĪBU STIPRINĀŠANA PĒC BĒRNA PIEDZIMŠANAS 49

Kas pāri vieno pēc bērna piedzimšanas	49
Kas pāri šķir pēc bērna piedzimšanas	50
leteikumi labākai sadarbībai	52

KO NOZĪMĒ BŪT LABAM TĒTIM 53

Kas raksturo labu tēti	53
Vai viss jāspēj pašam	53
Tēta lielākais izaicinājums	54
Mūsdienu tētis dara vairāk	54

TĒVU VIEDOKĻI UN PIEREDZE 56

Raimonds Bergmanis	57
Kaspars Simanovičs	60
Jānis Holšteins-Upmanis jeb Goran Gora	63
Jānis Sprukts	66
Kaspars Zlidnis	68
Haralds Plaudis	70
Gatis Kokins	72

PĀRDOMAS UN CITĀTI PAR LABU TĒTI 76

Pirmā mājokļa programmas nodrošināšana	81
Maternitātes pabalsts	81
Paternitātes pabalsts	81
Vecāku pabalsts	81
Ģimenes valsts pabalsts	82
Bērna kopšanas pabalsts līdz 1,5 gadu vecumam	82
Piemaksa pie bērna kopšanas vai vecāku pabalsta par dviņiem vai vairākiem vienās dzemdībās dzimušiem bērniem (līdz 1,5 gadu vecumam)	82
Bērna kopšanas pabalsts no 1,5 gadu vecuma līdz 2 gadiem	82
Piemaksa pie bērna kopšanas vai vecāku pabalsta par dviņiem vai vairākiem vienās dzemdībās dzimušiem bērniem (1,5–2 gadi)	82
Atbalsts daudz bērnu ģimenēm	82
Kā pareizi raksta iesniegumu darba devējam par tēva atvaļinājumu	84
Padomi, kas jāņem līdzi, dodoties uz dzemdībām	85
Manas piezīmes	86

IEVADS

Kad runājam par vīriešiem un vīrišķību, parasti vispirms domājam par darbu, karjeru, sasniegumiem. Viens lepojas ar veiksmīgu biznesu, cits ar panākumiem sportā vai kultūrā. Bet ir kaut kas, kas mums visiem ir kopīgs, – tā ir mūsu nācības veidošana. Ne velti Latvijas Republikas Satversmes preambula vēsta, ka ģimene ir saliedētas sabiedrības pamats. Bez ģimenes nebūs sabiedrības. Bez sabiedrības nebūs Latvijas. Un tāpēc ir tik svarīgi apzināties vēl kādu vīrieša lomu un uzdevumu – būt tēvam!

Tas nav viegls uzdevums un prasa daudz spēka, taču vienlaikus sniedz ļoti lielu piepildījumu. Ambīciju realizēšana spēj pabarot mūsu ego, bet bērns spēj sniegt dvēselisku piepildījumu un sajūtu, ka esam aiz sevis atstājuši kaut ko patiešām svarīgu. Ja esi nolēmis kļūt par tēti, iespējams, tev ir ļoti daudz jautājumu: „Vai es tikšu ar visu galā?“, „Kā bērna piedzimšana mainīs attiecības ar partneri?“, „Kas man jādara, lai būtu labs tētis?“.

Ir zināšanas, kuras var apgūt jau iepriekš, piemēram, kā palīdzēt sievietei dzemdībās un pareizi aprūpēt mazuli, taču to, kā tas ir – būt tētim, iespējams uzzināt vienīgi praksē. Tāpēc uzticies sev! No tevis netiek gaidīta uzspēlēta vīrišķība vai pašpārliecinātība. Tu drīksti būt tu pats – ar savām šaubām un jautājumiem. Svarīgākais, kas vajadzīgs tavam mazulim un viņa māmiņai, ir tava mīlestība un vēlme būt līdzās. Vēlme būt par tēti.

Šajā grāmatiņā tu atradīsi informāciju par grūtniecības laiku un bērna attīstību, uzzināsi, kā vari palīdzēt partnerei gan pirms, gan pēc mazuļa piedzimšanas, un gūsi atbildes uz jautājumiem, kas skar tavus kā vīrieša pārdzīvojumus ceļā uz tēva lomas apzināšanos un pieņemšanu.

Esam iekļāvuši grāmatiņā arī vairāku Latvijā zināmu tēvu pieredzes stāstus, kuros viņi dalās savās pārdomās par to, cik viegli vai grūti ir būt tētim un kādi ir galvenie izaicinājumi attiecībās ar bērniem. Ceram, ka šie pieredzes stāsti ļaus ieskatīties aiz priekšskara un palīdzēs sagatavoties tik nozīmīgajam notikumam.

Paies gadi, un tu ar savu gādību būsi palīdzējis šobrīd mazajam stādiņam izaugt par stipru ozolu vai liepu, kas stāvēs, stingri iesakņojies mūsu zemē, un turpinās veidot stipru Latviju. Vai tas nav brīnumains – būt tētim, cilvēkam, kas rada, saudzē un audzē savu un Latvijas nākotni!

Jānis Zelčāns, četru bērnu tēvs



TOPOŠĀ TĒVA VESELĪBA

Eksperti: andrologs Dr. Juris Ērenpreiss un andrologs Dr. Jurijs Fiļins

KAS IETEKMĒ VĪRIEŠA REPRODUKTĪVO VESELĪBU, KĀDAS PROFILAKTISKĀS PĀRBAUDES JĀVEIC PIRMS MAZUĻA PLĀNOŠANAS, UN KO DER ZINĀT MAZU ZĒNU VECĀKIEM

Agrāk uzskatīja – ja ģimene netiek pie mazuļa, vaina visdrīzāk ir sievietē. Tomēr Pasaules Veselības organizācijas (PVO) dati liecina, ka 40 % gadījumu neauglības iemesls ir meklējams vīrietī, 40 % – sievietē, bet 20 % gadījumu auglības problēmas ir abiem no pāra. Statistika liecina arī, ka apmēram 15 % pāru ir sarežģījumi ar bērna ieņemšanu, proti, pārim ir auglības problēmas.

Ir medicīniski aspekti, kas var ietekmēt vīrieša spēju radīt bērnu. Vienlaikus jāatzīmē, ka ir virkne apstākļu, kurus novēršot spēju kļūt par tēvu veselīgam mazulim var saglabāt ilgi. Riski, kas var ietekmēt ne tikai tēva, bet arī bērna veselību nākotnē, ir tēva smēķēšana, alkoholisms, arī „sliktās” piedevas ēdienkartē, jo tas var novest pie spermatozoīdu oksidatīvā stresa, kas negatīvi iespaido spermatozoīda DNS, sekmē patoloģiju veidošanos. Negatīvā ietekme var pieaugt hroniska stresa apstākļos, mazkustīga dzīvesveida un neizgulēšanās gadījumā. Tiesa, ja vīrietim ir stipra veselība un izteikta seksuālā konstitūcija jeb temperaments, tad šeit un turpmāk minētie kaitīgie faktori var mazāk iespaidot reproduktīvās sistēmas veselību.

KAS IETEKMĒ REPRODUKTĪVĀS SPĒJAS JEB AUGLĪBU

STRESS

Uzskaitījums tam, kas ietekmē reproduktīvās spējas, jāsāk ar šiem faktoriem: hronisks stress un problēmas attiecībās. Tā kā stress atstāj iespaidu uz hipotalāma un hipofīzes darbību smadzenēs, tad šie smadzeņu centri tālāk ietekmē visa organisma darbību fizioloģiskā līmenī, arī reproduktīvo veselību.

SMĒĶĒŠANA

Smēķēšana nodara kaitējumu ne tikai smēķētāja reproduktīvajai sistēmai.

Smēķējošs vīrietis potenciāli var radīt būtiskus draudus arī savu pēcnācēju veselībai, jo var sekmēt dažādu patoloģiju veidošanos spermatozoīda dezoksiribonukleīnskābē (DNS) jeb ģenētisko datu krātuvē.

Cigaretes satur ievērojamu daudzumu ķīmisku savienojumu (piemēram, benzopirēnu, svīnu, kadmiju u. c.). Tie var radīt sēklinieku darbības pasliktināšanās risku un spermatozoīdu struktūras traucējumus. Pieejamie bioloģiskie, eksperimentālie un epidemioloģiskie dati liecina, ka līdz pat 13 % neauglības gadījumu var attiecināt uz cigarešu smēķēšanu. Smēķēšana ietekmē orgānu apasiņošanu, savukārt vīrieša dzimumlocekļa darbībai laba apasiņošana ir ļoti svarīga, jo tās problēmas sekmē erekcijas traucējumus.

ALKOHOLS UN NARKOTISKĀS VIELAS

Alkohola lietošana var atstāt iespaidu uz vīrieša fertilitāti. Arī narkotiskie līdzekļi, piemēram, opiāti, nodara kaitējumu organismam, tostarp arī hormonālajai regulācijai, kas savukārt ietekmē auglības spēju.

MAZKUSTĪGUMS UN APTAUKOŠANĀS

Nepietiekamas fiziskās aktivitātes, sēdošs darbs veicina aptaukošanos. Vīriešiem aptaukošanās risks, kas var radīt vielmaiņas traucējumus, pieaug, ja vidukļa apkārtmērs pārsniedz 94 centimetrus, un risks ievērojami palielinās, ja šis skaitlis pārsniedz 102 centimetrus. Sievietēm aptaukošanās risks, kas var radīt vielmaiņas traucējumus, palielinās, ja vidukļa apkārtmērs pārsniedz 80 centimetrus, un risks ievērojami pieaug, šim skaitlim pārsniedzot 88 centimetrus.

Aptaukošanās var patoloģiski izmainīt dzimumhormonu vielmaiņu. Savukārt vīriešiem, kas ir aizrautīgi sporta zāles apmeklētāji ar izteiktu muskuļu masu un, iespējams, ķermeņa formas veidošanai lieto anaboliskos steroīdus, jāzina, ka to nekontrolēta uzņemšana rada kaitīgu iedarbību uz organismu, jo īpaši uz dzimumsistēmu un auglību. Steroīdu lietošana bloķē sēklinieku dzimumhormonu (testosterona) un hipofīzes hormonu, kas nepieciešami spermatozoīdu veidošanās stimulācijai, produkciju, tādējādi apturot spermatozoīdu attīstību. Šī negatīvā ietekme parasti ir atgriezeniska (visi procesi atjaunojas pusgada laikā), taču, ja steroīdi lietoti ilgstoši, vairākus gadus, tad izmaiņas auglības funkcijā var būt arī neatgriezeniskas.

TEHNOĢĒNAIS PIESĀRŅOJUMS

Izvairoties no visapkārt esošā elektromagnētiskā starojuma, piemēram, „Wi-Fi”, mūsdienās praktiski nav iespējams. Tomēr jāņem vērā, ka arī šie aspekti ilgstošas iedarbības rezultātā var atstāt nelabvēlīgu ietekmi uz vīrieša reprodukcijas spējām. Mobilo tālruni bikšu kabatā nevajag nēsāt! Pie vīriešu auglības riskiem jāmin arī tā sauktie profesionālie riski – darbs ķīmiskās rūpniecības jomā, augstfrekvences starojums, augstas temperatūras un vibrācijas.

INFEKCIJAS DZIMUMCEĻOS

Ja vīrietis ir inficējies, spermā parādās liels daudzums leukocītu, kas cīnās ar dažādiem baciļiem. Kad baltie asinsķermenīši iet bojā, spermā izdalās dažādas vielas, kas nodara kaitējumu spermatozoīdiem. Tāpat seksuāli transmisīvo slimību izraisītāji var veicināt priekšdziedzera iekaisumu jeb prostatītu. Prostatīta gadījumā tiek negatīvi iespaidots spermatozoīdu kustīgums un dzīvotspēja. Reizēm infekcijas ietekmē sēklas vadi tiek nosprostoti – spermatozoīdi ir, bet netiek ārā, tādējādi radot neauglību.

Būtiski, ka 70 % vīriešu, kuriem tiek konstatēti iekaisumi un infekcijas, neko nav jutuši, tālab vēlams veikt diagnostiku un, ja veselības problēma tiek atklāta, to izārstēt, un

tikai tad plānot grūtniecību. Diagnostikai izmanto urīna analīzes, nosūtījumu var izrakstīt ģimenes ārsts vai speciālists – urologs, dermatovenerologs, andrologs.

VĪRIEŠA VECUMS

Pretēji izplatītam viedoklim, ka vīrieša reproduktīvās spējas ir vienlīdz labas visos vecumos, jāatzīst, ka gadu skaitlim tomēr ir nozīme. Sievietēm pēc 30 gadu vecuma spēja ieņemt bērnu ar katru gadu samazinās par 5 %, savukārt vīriešiem šis faktors ir mazāk ietekmējošs, tomēr novecošanās iespaido arī vīrieša reproduktīvās spējas.

HORMONĀLAS PROBLĒMAS

Reizēm pusaudžu vecumā, kad hormonālā sistēma ir atbildīga par to, lai izstrādātos attiecīgie hormoni un attīstītos sēklinieki, notiek kāda kļūme, un šī attīstība nenotiek. Pubertātes vecumā šādiem zēniem var pamanīt sekundāro dzimumpazīmju (apmatojums uz ķermeņa un sejas, balss lūzums, vīriešiem raksturīgās ķermeņa formas) trūkumu. Šādā gadījumā nereti var līdzēt injicējami hormoni, kas procesu turpina, un gada pusotra laikā sēklinieki attīstās un sāk ražot spermatozoīdus.

ĢENĒTISKIE IEMESLI

Gadījumā, ja neauglības iemesls ir gēnu līmenī, vīrietim izstrādājas vajadzīgie hormoni, bet spermatozoīdi netiek „ražoti”. Šādā gadījumā visbiežāk vienīgais risinājums ir mākslīgā apaugļošana.

Reizēm ir situācijas, kad spermatozoīdi sēkliniekos tiek producēti, bet spermā to nav (netiek izsviesti sēklas noplūdes laikā), jo vīrietim nav notikusi sēklas vadu attīstība.

KĀ RĪKOTIES, JA GRŪTNIECĪBA NEIESTĀJAS

Ja grūtniecība neiestājas gada laikā, pārim ir jāvēršas pie ārstiem. Sieviete ir jāveic izmeklējumi pie ginekologa, savukārt vīrietim ir jādodas pie urologa vai androloga (vīrieša veselības problēmu speciālista), kas nodarbojas ar neauglības jautājumiem.

Izšķir 22 sieviešu un 16 vīriešu neauglības cēloņus. Ārsts sarunā noskaidros, kādi faktori varētu ietekmēt auglību – darbs, dzīvesveids, kaitīgie ieradumi, paaugstināta radiācija vai ir bijušas slimības, kas var iespaidot spermas kvalitāti. Pēc tam sekos pārbaude, lai konstatētu, kā ir attīstīta dzimumorgānu sistēma.

Nākamais solis ir spermas analīze jeb spermogramma, pēc kuras rezultātiem var spriest par spermas kvalitāti, kā arī to, vai vīrietim ir nepieciešami kādi papildu izmeklējumi, piemēram, infekciju analīzes, hormonu līmeņa noteikšana vai kādas citas pārbaudes. (Detalizēta informācija skatāma vīrieša neauglības diagnostikas algoritmā 14. un 15. lpp.)

PAR SPERMOGRAMMU

Spermogramma sniedz datus par spermatozoīdu skaitu (cik miljoni uz mililitru), par to formu, izmēru un kustīgumu, no kā atkarīga spermatozoīdu spēja veiksmīgi apaugļot olšūnu. Vienlaikus pēc spermogrammas ārsts var spriest par ejakulāta daudzumu, par tā īpatnībām un pārmaiņām, kā arī redzēt, vai spermā nav kādu piejaukumu.

Lai dabiski iestātos grūtniecība, vienā reizē nepieciešami vismaz 40 miljoni spermatozoīdu. Lai varētu veiksmīgi veikt mākslīgo apaugļošanu, spermā nepieciešami pāris miljoni spermatozoīdu, no kuriem tiek izraudzīti 10–15 stiprākie. Tomēr ir situācijas, kad spermā nav spermatozoīdu, piemēram, infekcijas vai ģenētisku problēmu dēļ.

Pirms spermogrammas veikšanas vīrietim ieteicams 2–7 dienas atturēties no dzimumdzīves (lai nebūtu notikusi spermas noplūde). Pirms pašas procedūras ir jāapmeklē tualete, lai ar urīnu izvadītu baktērijas, kas var atrasties urīnkanālā. Pēc tam spermogrammai nepieciešamo materiālu – spermu – vīrietis iegūst masturbējot un šķidrumu ievadot īpašā sterilā trauciņā.

KO TĀLĀK?

Ja spermas analīzē atklājas iekaisuma procesi, kas varētu būt iemesls spermas kvalitātes pazeminājumam, iespējams, ārsts noteiks papildu analīzes, pēc kuru rezultātiem tiks izvērtēta piemērotākā ārstēšana. Visbiežāk, izārstējot iekaisumus un infekcijas, spermas kvalitāte uzlabosies.

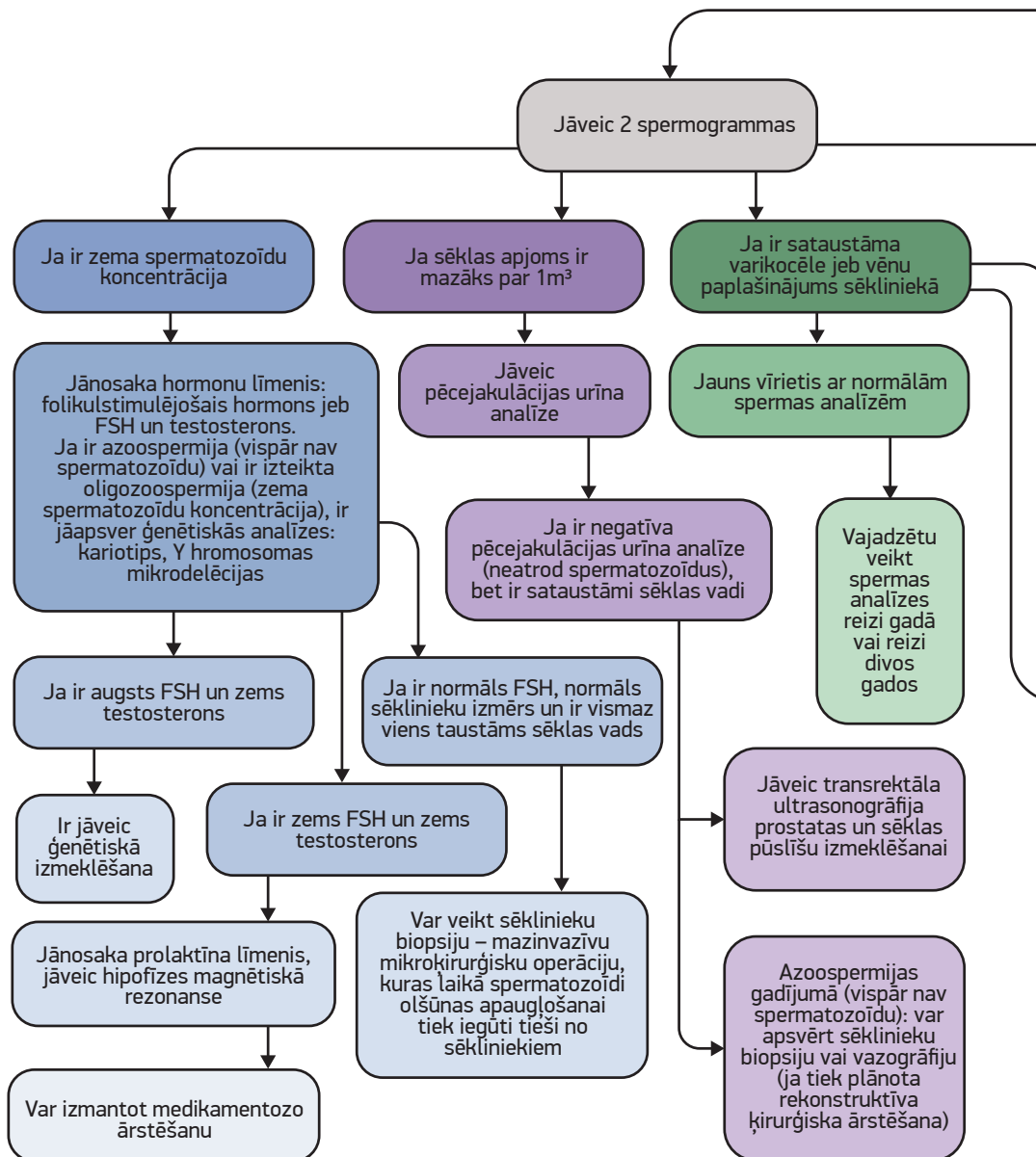
Tomēr reizēm spermas kvalitāte ir neapmierinoša citu iemeslu dēļ – spermatozoīdu ir maz vai nav vispār. Šādā gadījumā nepieciešams veikt ģenētiskos izmeklējumus un pārbaudīt hromosomas, gēnus. Tad, pamatojoties uz izmeklējumu rezultātiem, ārsts ieteiks iespējamās nākamās soļus.

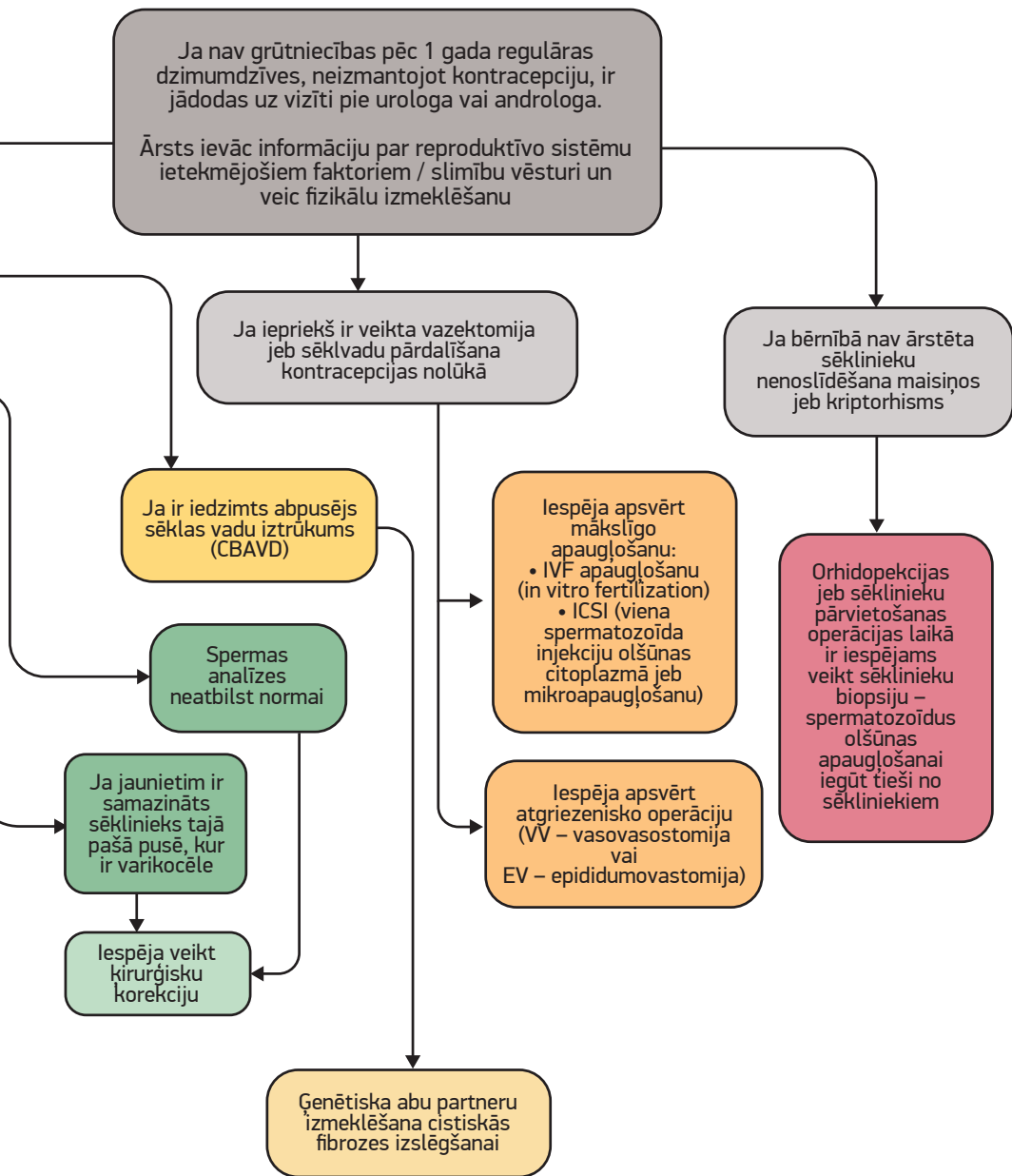
Ja neauglības iemesls ir sēklas vadu nosprostojums (infekcijas, iekaisuma vai iedzimtības dēļ), veicot sēklinieku punkciju, vismaz pusē gadījumu ir iespējams atrast un iegūt no sēkliniekiem mākslīgajai apaugļošanai nepieciešamos spermatozoīdus.

Atkarībā no iemesla vīrieša neauglības ārstēšanas kurss ir vismaz trīs mēnešus garš, reizēm to nepieciešams atkārtot un turpināt ārstēšanu. Dažos gadījumos ir iespēja izmantot valsts apmaksāto mākslīgo apaugļošanu. Par nepieciešamajām formalitātēm jākonsultējas ar savu ārstu.

Gadījumā, ja tiek konstatēta viegla spermas patoloģija, ārsts var ieteikt ārpusķermeņa apaugļošanu. Tās laikā olšūnām labvēlīgos apstākļos tiek pievienoti spermatozoīdi, kuri paši spēj apaugļot olšūnu. Ja ārpusķermeņa apaugļošana ir neefektīva, iespējams, ir nepieciešama spermatozoīdu injicēšana olšūnas citoplazmā, izvēloties labākos no pieejamajiem spermatozoīdiem. Pēc šādas procedūras grūtniecība iestājas ap 30 % gadījumu. Ja vīrieša spermā nav neviena spermatozoīda, tad Latvijā ir iespējams veikt mikroprocedūru, kur spermatozoīdus iegūst sēklinieku biopsijas laikā. To veic mikroskopa kontrolē, lai saudzētu sēklinieku audus. Šīs metodes efektivitāte var būt pat līdz 50 % gadījumu.

NEAUGLĪBAS DIAGNOSTIKAS UN ĀRSTĒŠANAS ALGORITMS





Kopsavilkums vīriešu neauglības diagnostikas un ārstēšanas algoritmiem Eiropas Urologu asociācijas un Amerikas Urologu asociācijas vadlīnijās.

(Trost, L. W.; Nehra, A. Guideline-based management of male infertility: Why do we need it? *Indian J Urol* 2011; 27: 49–57.)

RŪPES PAR VĪRIEŠA VESELĪBU DAŽĀDOS DZĪVES POSMOS

Mazs zēns ir nākamais vīrietis un tētis, un tas vecākiem jāatceras dēla dažādos vecumposmos – arī agrīnā bērnībā. Un arī pieaugušam vīrietim ir jā rūpējas par savu veselību – ne tikai tad, kad sākušās veselības problēmas, bet arī profilaktiskos nolūkos.

KAS JĀZINA MAZU ZĒNU VECĀKIEM

- Epidēmiskais parotīts jeb tautas valodā – cūciņa ir akūta infekcijas slimība, ko izraisa vīruss. Cūciņa ir bīstama reprodūktīvajai veselībai tad, ja slimības akūtājā fāzē zēnam iekāist sēklinieki jeb sākas orhīts. Latvijā pret šo slimību vakcinē jau zīdaiņa vecumā. Cūciņa nav bīstama līdz pubertātei, kad zēniem sēklinieki vēl nav attīstīti, taču tā var izraisīt sēklinieku iekaisumu ar ļoti nelabvēlīgām sekām uz spermas kvalitāti pubertātes vai vēlākā pieaugušā vecumā.
- Rūpējieties, lai mazā zēna sēklinieki nepārkarstu autiņbiksītēs – sēklinieku karsēšana rada riskus zēna reprodūktīvajām spējām nākotnē. Lai arī profilaktiskās pārbaudēs pediatrs un ķirurgs izmeklē bērna dzimumorgānus, sekojiet līdzi tiem arī paši. Novērtējiet, vai mazuļa sēklinieki izskatās normāli, vai ir noslīdējušas abas oļiņas, vai tās izskatās vienādas. Jebkuru šaubu gadījumā ir vērts apmeklēt bērnu urologu. Arī tad, ja problēmu nav, mazo zēnu līdz divu gadu vecumam būtu labi parādīt bērnu urologam, lai veiktu profilaktisko apskati. Piemēram, sēklinieku nenoslīdēšana uz dzimšanas brīdi sastopama 2 % zēnu, un ir ļoti svarīgi to izārstēt līdz divu gadu vecumam, lai nebūtu pēc tam negatīvu seku uz spermas kvalitāti pieaugušā vecumā.

KAS JĀZINA IKVIENAM PIEAUGUŠAM VĪRIETIM

- Pieaugušam vīrietim pie urologa vismaz reizi gadā noteikti būtu jā dodas, sasniedzot 50 gadu vecumu.
- Uzskata, ka pārim, neizsargājoties un dzīvojot regulāru dzimumdzīvi, bērnu būtu jāspēj ieņemt gada laikā. Ja tas nenotiek, ir vērts doties pie speciālista.
- Ja nenotiek apaugļošanās, pirmais solis noteikti ir lietot vitamīniem bagātu uzturu, pārtraukt smēķēšanu un sportot. To var sākt arī bez ārsta konsultācijas. Ja problēma saglabājas, tad gan jā dodas pie speciālista.
- Vērīgāk pret savu reprodūktīvo veselību jāizturas tiem vīriešiem, kuru tuvākajiem vīriešu kārtas radniekiem – tēvam, vectēvam, brālim – ir bijušas reprodūktīvās veselības problēmas. Tas jāpastāsta ārstam.
- Spermatozoīdi vīrietim veidojas visu mūžu un visu laiku.

No brīža, kad spermatozoīds sāk attīstīties, līdz brīdim, kad tas spēj apaugļot olšūnu, paiet vidēji 2,5 mēneši. Tāpēc vīrietim ir visas iespējas parūpēties par labāko, ko var dot sievietei un savam nākamajam bērnam.

Šajā laikā, ja iespējams, jāizvairās no plānveida radioloģiskiem izmeklējumiem.

- Aptuveni pusgadu pirms bērna ieņemšanas vajadzētu atteikties no kaitīgajiem faktoriem – smēķēšanas, pārmērīgas alkohola lietošanas, mazkustīga dzīvesveida, neveselīga uztura. Retu reizi glāze vīna nekaitēs, bet tiešām – retu reizi. Pētījumi rāda, ka smēķēšanai ir pat izteikti negatīvāka ietekme uz spermas kvalitāti nekā alkoholam. Turklāt nomainīt cigaretes uz vieglākām (kas satur mazāk darvas un nikotīna) nelīdzēs, jo spermatozoīdus bojā pavisam kas cits: smēķējot cilvēks ieelpo aptuveni 20 toksiskas vielas, kas rodas cigaretē degšanas procesā nepietiekamos skābekļa apstākļos. Šīs toksiskās vielas, starp citu, bojā ne tikai spermatozoīdus, bet pamazām sagrauj arī citas organisma šūnas.
- Ja ir bijušas smagas vīrusa infekcijas, iekaisumi, nācies lietot nopietnas zāles, antibiotikas un citus medikamentus, vēlams vairākus mēnešus pēc šādas slimības atturēties no bērna ieņemšanas, ļaujot atjaunoties veselajiem un kvalitatīvajiem spermatozoīdiem. Vajadzētu konsultēties ar ārstu, ja bērna ieņemšanas laikā ir izrakstīti jebkādi medikamenti.
- Spermatozoīdi var veidoties tikai 35 grādu temperatūrā, tāpēc vēlams izvairīties no sēklinieku pārkarsēšanas, bieži ejot pirtī, ilgstoši sēžot, nēsājot apspīlētas apakšbikses.
- Lai arī vīrietim nav bioloģisko ierobežojumu bērnu radīšanai, tomēr vēlams, lai vīrietis par tēvu pirmo reizi kļūtu līdz 35–40 gadu vecumam.
- Mērenas fiziskās aktivitātes, kā arī tā sauktā Vidusjūras diēta vai citas veselīgas diētas – ar lielu daudzumu dārzeņu, augļu, riekstu, piena produktu, pākšaugu, graudaugu – ir auglības traucējumu profilakse. Turklāt uzmanība jāpievērš arī produktu kvalitātei – cik vien iespējams uzturā samazināt tos, kas satur E piedevas. Ja pastāv bažas par auglību, ļoti bīstamas ir nesabalansētas diētas, īpaši vīriešiem ar vāju seksuālo konstitūciju jeb temperamentu. Saskaņojot ar ārstu un sadarbībā ar uztura speciālistu svarīgi ar uzturu uzņemt vitamīnus un mikroelementus, piemēram, D vitamīnu, karnitīnu, cinku, dzelzi, folijskābi un jodu.

VĪRIEŠA GATAVOŠANĀS KĻŪT PAR TĒVU

Eksperte: ginekoloģe Dr. Daiga Baranovska.

Tas ir noticis! Mīļotā sieviete nākusi klajā ar jaunumu – mums būs bērniņš! Uzzini, kas notiks tālāk, vai un pie kādiem ārstiem jādodas un citas lietas, ko tēvam būtu lietderīgi zināt par grūtniecības norisi.

Kad topošie vecāki piedzīvo priekpilno brīdi un apzinās, ka ģimenē gaidāms pieaugums, topošā māmiņa uzsāk grūtniecības aprūpi pie ginekologa dzemdību speciālista, vecmātes vai ģimenes ārsta līdz 12. grūtniecības nedēļai. **Tam ir trīs svarīgi iemesli:**

- **Ir būtiski savlaicīgi noskaidrot, vai topošā māmiņa ir vesela.** Vai jau grūtniecības sākumā nav konstatējamas kādas veselības stāvokļa izmaiņas, kuras ir nepieciešams kontrolēt un uzlabot, piemēram, samazināts hemoglobīns un dzelzs līmenis asinīs, hroniskas, bez īpašiem simptomiem noritošas urīnceļu infekcijas. Tāpat svarīgi apzināt situāciju saistībā ar jebkādam hroniskām slimībām, ja sievietei tādas ir, un nepieciešamības gadījumā konsultēties pie attiecīgiem speciālistiem.

- **Ir svarīgi nodrošināties, lai jau ļoti agrīni bērns attīstās normāli,** jo jau pirmajās četrās līdz sešās grūtniecības nedēļās gaidāmajam mazulim sāk veidoties nervu sistēma, attīstās un sāk pukstēt sirds, izveidojas locekļi, attīstās galva un sejas vaibsti, ir izveidojušies visi dzīvībai svarīgie iekšējie orgāni, kā arī reproduktīvā sistēma un dzimums.

- Bez tam aprūpes uzsākšanas laiku ņem vērā, **aprēķinot grūtnieces atvaļinājumus un pienākošos pabalstus,** proti, ja sakarā ar grūtniecību medicīniskā aprūpe uzsākta ārstnieciski profilaktiskajā iestādē līdz 12. grūtniecības nedēļai un turpināta visu grūtniecības laiku atbilstoši aprūpes veicēja norādījumiem, piešķir 14 dienas ilgu papildatvaļinājumu, pievienojot to grūtniecības atvaļinājumam un aprēķinot kopā 70 kalendāra dienas.

Ar gaidāmo cerību laiku var iepazīties *Dr. Astrīdas Tirānes* izveidotajā grūtniecības aprūpes kalendārā, kas pieejams – <http://ej.uz/grutniecibaskalendars>. Tur parādīta sievietes un mazuļa attīstība deviņu mēnešu garumā, kā arī atspoguļoti nepieciešamie medicīniskie izmeklējumi.

REGULĀRĀS VIZĪTES PIE ĀRSTA. CIK BIEŽI UN KO TAJĀS DARA?

Topošajai māmiņai grūtniecības laikā regulāri jāapmeklē ārsts, turklāt ir ieteicams vismaz uz kādu no šīm vizītēm doties kopā ar topošo tēti. Valsts ir noteikusi optimālu vizīšu skaitu, lai pārliecinātos, ka grūtniecība norit bez sarežģījumiem. Katrā apmeklējuma reizē speciālists pārrunā ar topošo māmiņu grūtniecības norisi, lai izvērtētu iespējamos riskus, ja rodas vajadzība, izveido individuālu grūtniecības vadīšanas plānu un nodrošina papildu izmeklējumu veikšanu.

Pirmā vizīte ieteicama līdz 12. grūtniecības nedēļai. Ja grūtniecība norit bez sarežģījumiem, turpmākās vizītes notiks:

no 16. līdz 18. grūtniecības nedēļai,

no 25. līdz 26. grūtniecības nedēļai,

no 29. līdz 30. grūtniecības nedēļai,

no 34. līdz 36. grūtniecības nedēļai,

no 38. līdz 40. grūtniecības nedēļai,

41. grūtniecības nedēļā.

Pirmajā vizītē ārsts topošo māmiņu sīki izvaicās par vispārējo veselības stāvokli, hronisku slimību esību, iedzimtām ģenētiskām slimībām ģimenē, zāļu lietošanas paradumiem, profesiju un darba apstākļiem, veselībai kaitīgiem ieradumiem, sociālo stāvokli, grūtnieces un ģimenes attieksmi pret esošo grūtniecību, iepriekšējām grūtniecībām, ja tādas bijušas. Veiks ginekoloģisko izmeklēšanu, piefiksēs svaru, lai var kontrolēt tā pieaugumu, izmērīs asinsspiedienu un nozīmēs urīna un asins analīzes bioķīmiskajiem un hematoloģiskajiem izmeklējumiem, ņems citoloģisko, maksts bakterioloģisko uztriepi, ja būs nepieciešams, arī speciālas analīzes uz STS (seksuāli transmisīvās slimības). Ņemot vērā sievietes vecumu (gadus skaitu) un citus faktorus, ārsts noteiks grūtniecības risku un, ja nepieciešams, izstrādās individuālu grūtniecības vadīšanas plānu, un ieteiks papildu izmeklējumu veikšanu.

Turpmākajās vizītēs ārsts novērtēs sievietes svara pieaugumu, kontrolēs asinsspiedienu, noskaidros dzemdes augstumu, tādējādi nosakot, cik mazulis ir paaudzies. Lai pārliecinātos, ka bērns dzemdē jūtas labi, ar speciālu ultraskaņas ierīci (dopleru) paklausīsies topošā mazuļa sirsniņu. Runās ar topošo māmiņu par pārmaiņām sievietes ķermenī un uztverē, par gaidāmā bērna attīstības gaitu, par fizisko aktivitāšu un sabalansēta uztura nozīmi, pārrunās seksuālo attiecību jautājumus, uzklausa sievietes sūdzības par viņas veselības stāvokli un emocionālām pārmaiņām un atgādinās, kādos gadījumos noteikti bez kavēšanās jāvērsas pie ārsta.

Vizītēs grūtniecības otrajā un trešajā trimestrī pārrunās jautājumus, kas saistīti ar sagatavošanos dzemdībām, piemēram, par dzemdību vietas izvēli, relaksāciju, elpošanas paņēmieniem, dzemdību pozām, partnera atbalstu, krūts barošanas priekšrocībām. Jebkādu risku gadījumā kā dzemdību vietu ieteicams izvēlēties ārstniecības iestādi,

kur māmiņai un jaundzimušajam tiek nodrošināta 24 stundu neatliekamā medicīniskā palīdzība.

ULTRASONOGRĀFIJAS (USG) IZMEKLĒJUMI GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Saskaņā ar šobrīd spēkā esošo normatīvo regulējumu grūtniecības laikā veicami divi USG izmeklējumi: 11.–14. grūtniecības nedēļā un 20.–22. grūtniecības nedēļā. Papildu USG var tikt nozīmēti tad, ja grūtniecība norisinās ar sarežģījumiem vai tiem ir paaugstināts risks, vai tiek plānotas dzemdības mājās.

USG izmeklējumi ir svarīgi, jo ar to palīdzību aprēķina biežāko iedzimto ģenētisko slimību risku, ko iedala trīs grupās: zemā, vidējā vai augstā. Pirmā USG izmeklējuma laikā var noteikt precīzu grūtniecības laiku, kas ļauj aprēķināt gaidāmo dzemdību datumu, redzēt, cik mazuļu gaidāms, izmērīt kakla krokas biezumu, novērtēt augļa kopējo attīstību. Otrā izmeklējuma laikā izmēra bērna galvas diametru, krūšu apkārtmēru un garumu, lai novērtētu viņa augšanu, kā arī rūpīgi izvērtē gaidāmā mazuļa anatomisko attīstību. Ārsts pārbauda placentas atrašanās vietu, nabassaites struktūru un novietojumu un augļūdeņu daudzumu. Ja mazulis „neslēpjas” un topošie vecāki to vēlas uzzināt, var noteikt gaidāmā bērna dzimumu, tomēr aizvien populārāk ir to uzzināt tikai dzemdībās.

LAI GRŪTNIECĪBA RITĒTU VEIKSMĪGI, TOPOŠAJAM TĒVAM IR JĀZINA TOPOŠĀS MĀMIŅAS VAJADZĪBAS:

Nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Ja vien grūtniecība noris bez sarežģījumiem, katrai sievietei ik dienu ir ieteicama mērena fiziska aktivitāte, tas ir, slodze, kuras laikā iespējams brīvi sarunāties. Tas ir vajadzīgs, lai sievietei nebūtu pārmērīgs svara pieaugums, lai ķermenis pielāgotos gan grūtniecības radītajām pārmaiņām, gan arī tiktu sagatavots dzemdību slodzei. Ja sieviete līdz grūtniecībai nav bijusi fiziski pārāk aktīva, tad grūtniecības iestāšanās nebūtu piemērotākais laiks, kad uzsākt aktīvu sportošanu. Grūtniecēm īpaši ieteicama ir peldēšana vai ūdens aerobika, jo kustības ūdenī ir vieglākas un palīdz atslogot mugurkaulu, neraugoties uz svara pieaugumu un ķermeņa aprišu izmaiņām. Vīrietis var palīdzēt atrast laiku fiziskajām aktivitātēm un parūpēties, lai topošā māmiņa tām patiešām varētu regulāri veltīt laiku.

Uzturēties svaigā gaisā un doties pastaigās. Šāds komplekts uzlabos asinsriti ne tikai sievietei, bet arī gaidāmajam bērnam. Ideāli, ja ir iespēja katru dienu veltīt pastaigai pāris stundu, taču ikdienas rūpes un darba režīms ne vienmēr ļauj to īstenot. Atrodi laiku pavadīt sievieti pastaigās, īpaši tad, ja laukā nav pavisam ideāli laikapstākļi!

Ēst veselīgi un sabalansēti. Pareiza un veselīga ēšana ir ikviena cilvēka veselības stūrakmens. Taču grūtniecei tas ir divtik aktuāls jautājums, jo tas, ko viņa ēd vai dzer, caur placentu nonāk arī mazuļa organismā. Atbalsti topošās māmiņas centienus ieviest ēdienkartē veselīgākus vai līdz tam nebijušus ēdienus!

Grūtniecības laikā topošajai māmiņai nevajadzētu ēst jēlas zivis vai gaļu, pūdētos sierus, treknus un asus ēdienus, dzert alkoholu. Vajadzētu samazināt sāls un cukura daudzumu uzturā. Ļoti svarīgi ir mazgāt visus augļus un dārzeņus!

Dzert pietiekami daudz šķidruma. Uzņemamais šķidrums dienā grūtniecei būtu divi litri un vairāk. Vislabāk veldzēties ar nesaldinātu ūdeni. Tā garšu pēc vēlēšanās var uzlabot ar citrona vai laima šķēlīti vai piparmētru lapiņu. Var dzert arī negāzētu vai viegli gāzētu minerālūdeni, kas satur Ca, K, Mg un citus sāļus.

Pilnvērtīgi izgulēties un atpūsties. Īpaši pirmajos mēnešos, kamēr topošās māmiņas organisms adaptējas citam hormonālam līmenim un noskaņojas bērna gaidībām, sievietei vairāk piekūst, līdz ar to viņai vajadzīga biežāka atpūta. Ja topošā māmiņa jūtas nogurusi, vajag meklēt iespējas pilnvērtīgai atpūtai.

Izprast un pieņemt garstāvokļa svārstības. Grūtniecības laikā sievietes organismā būtiski izmainās hormonu līdzensvars. Rezultātā sieviete var piedzīvot krasas emocionālā stāvokļa pārmaiņas. Tiek uzskatīts, ka vissakāpinātākās emocijas garstāvokļa svārstību dēļ mēdz būt ap 6.–10. grūtniecības nedēļu, tas mazinās otrajā trimestrī un atkal parādās grūtniecības beigu posmā. Topošais tētis emocionāli grūtā brīdī var būt lielisks atbalsts māmiņai, veltot laiku divvientulībai, sarunām un kopīgai atpūtai.

legūt zināšanas, kā attīstās un jūtas bērns. Kamēr mazulis vēl tikai atrodas mammas vēderā, ir grūti aptvert, ka pavisam drīz ģimenē būs vēl viens īsts cilvēks. Gan mammai, gan tētim ļoti palīdzēs zināšanas par bērna attīstību grūtniecības laikā, zināšanas, kā noritēs mazuļa piedzimšana, kā arī informācija, kas jauno ģimeni sagaida pēc bērna nākšanas pasaulē. Īpaši vērtīgi, ja pirmsdzemdību kursus topošie vecāki var apmeklēt kopā, tā kopā izdzīvojot mazuļa gaidīšanas procesu.



Ivo Lakučs, 2008. gada olimpisko spēļu čempiona Māra Štromberga treneris.

TĒTIS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Eksperte: psiholoģe un ģimenes psihoterapeite Vita Kalniņa.

Tradicionāli joprojām tiek uzskatīts, ka grūtniecība un dzemdības attiecas tieši uz sievieti un topošais tēvs savā jaunajā lomā tikpat kā netiek atbalstīts. Apkārtējie nebeidz apjautāties, kā klājas topošajai mammai, reti atceroties, ka šis jautājums būtu attiecināms arī uz topošo tēti, kam saistībā ar jauno lomu dzīvē varētu veidoties ne mazums emocionālu grūtību.

UZTRAUKUMS PAR GAIDĀMAJĀM PĀRMAIŅĀM

Ja topošais tēvs neizprot, kā izturēties jaunajā lomā, un jūtas nedrošs, viņš var distancēties. Eksistē neskaitāmas pretrunas, kur brīžiem dominē dažādas jūtas. Nereti vīrietis lēmumu par bērnu var izjust kā lēmumu pret savu brīvību.

Visgrūtāk ir tad, ja vīrietis to nevar pārrunāt ar topošo māmiņu. Vīrietim visbiežāk ar visām savām izjūtām un domām jātiek galā pašam. Blakus nedrošībai un neziņai mīt liels prieks par gaidāmo jauno dzīvību. Bieži šie emocionālie stāvokļi eksistē vienlaikus. Kurš no tiem ir spēcīgāks un izpaužas vairāk, parasti nosaka vīrieša un sievietes attiecības. Tā kā topošā tēva attiecības ar bērnu veidojas pastarpināti caur sievieti, prieku par gaidāmo mazuli visvieglāk attīstīt un piedzīvot, ja starp abiem ir tuvas emocionālas attiecības. Tad vīrietim ir vieglāk apzināti līdzpārdzīvot sievietes psihiskās un ķermeniskās pārmaiņas. Jo maigāka, intensīvāka un eiforiskāka būs kopā būšana šajā laikā, jo vairāk dominēs prieks par gaidāmo bērnu. Pārmaiņas neizbēgami skars arī partneru seksuālo dzīvi, tomēr šis aspekts vienmēr jāskata emocionālo attiecību kontekstā, turklāt var būt daudz dažādu individuālu atšķirību.

Topošo tēvu prieks bieži saistīts ar vīriešiem raksturīgajiem priekšstatiem. Kad viņš priecājas par gaidāmo bērnu, iespējams, viņš iztēlojas, kā ar to kaut ko kopīgi dara, rotaļājas vai daudz. Viņa priekšstatos bērns parasti nav zīdains, bet jau lielāks, ar kuru var sarunāties, iet pie rokas pastaigāties vai spēlēt basketbolu.

ATTIECĪBU VEIDOŠANA AR GAIDĀMO MAZULI

Viens no sarežģītākajiem aspektiem ir tas, ka vīrietim nākas pieņemt, ka sieviete var ko tādu, ko viņš nespēj un nekad nespēs, – sajust, kā tas ir, kad vēderā kustas mazulis.

Energizējošo eiforiju, ko izstaro un izbauda daudzas grūtnieces, vīrietis var tikai mēģināt iztēloties. Un viņam tas var neapzināti skaust.

Jo vairāk vīrietis piedalās sievietes pārdzīvojumos, jo vairāk viņam var rasties izjūta, ka viņam kā vīrietim garām paiet kaut kas īpaši skaists un satraucošs.

Ir novērojumi, kas atklāj, ka vīriešiem ir specifiskas „grūtniecības laika sūdzības”. Iespējams, ka tie ir fiziski simptomi – apetītes zudums, nelabums, vemšana –, arī psihiski simptomi: depresija, trauksme, bezmiegs, pat valodas raustīšana. Daži psihologi apgalvo, ka šīs izpausmes varētu liecināt gan par spēcīgu spēju un vēlmi iejusties sievietes situācijā šajā brīdī, gan arī par vēlmi, lai arī viņam kāds šajā periodā pievērst uzmanību.

Tā kā vīrietis atšķirībā no sievietes nejut sevī nekādas ķermeniskās pārmaiņas mazuļa gaidīšanas laikā, viņam pieeju pie bērna nākas meklēt caur sievieti.

Dažiem tēviem šķiet, ka viņiem jāspēj īpašu saikni ar bērnu attīstīt jau ļoti agri, un viņi jūtas vīlušies un vainīgi, ja tas tā nenotiek. Vainas izjūta var pieaugt tad, ja sievietei ir augstas prasības pret vīrieša spēju iejusties viņas stāvoklī, kas ir raksturīgi daudzām topošajām mammām. Viņas cer un gaida, ka vīrs izjutīs grūtniecību līdzīgi kā viņas. Tā kā tas ir neiespējami, sievietes izrāda savu vilšanos, kas vēl vairāk padziļina vīrieša vainas izjūtu.

Ja līdz dzemdībām vēl tālu un tēvam nav izdevies konkretizēt bērna tēlu, viņam ir grūti būt iniciatoram saistībā ar dažādiem sagatavošanās darbiem mazuļa nākšanai pasaulē. Ja sieviete ir tā, kas uzņemas vadību, viņš labprāt piedalās, taču nespēj būt ierosinātājs. Tādējādi sievietei tiek „galvenā atbildīgā” loma, kas nereti noved pie pāra konfliktiem. Sievietes vilšanās var būt īpaši liela, ja viņa iztēlojusies, ka visu atbildību ar vīru vai partneri dalīs „godīgi uz pusēm”.

Tomēr vīrietis savu izturēšanos var regulēt tikai ar prātu, kas neiet kopsolī ar jūtām, jo tās saistībā ar bērnu viņš saņem caur sievieti. Ja attiecības ar sievieti veidojas problemātiskas, tēva attiecības ar mazuli ir vēl vairāk apgrūtinātas. Tas var kļūt par apburto loku – sieviete pārmet vīrietim, ka viņš par maz piedalās gaidīšanas procesā, reizēm pat izvērsot to par īstu konfliktu, vienlaikus padarot vīrieša vēlmi veidot attiecības ar bērnu par vēl neiespējamākām. Lielākajai daļai tēvu bērns kļūst tuvāks, kad viņi jūt mazuļa kustības un var tās saskatīt. Šādi tiek pārvarēta fiziskā distance, ļaujot kļūt arī emocionāli tuvākiem, gūstot ticību sev un savām spējām veidot mīlestības pilnas attiecības ar bērnu. Jaunajam tētim vajadzētu apzināties, ka mazuļa aprūpe ir apgūstama pamazām, to vienkārši darot. Vīrieši parasti ir orientēti uz to, ka viņiem jāspēj atrisināt visas problēmas un jāzina atbildes uz jebkādiem jautājumiem, tomēr ir svarīgi, ka vīrietis dod sev atļauju tās nezināt.

VEIDI, KĀ TU VARI PALĪDZĒT MĪĻOTAJAI GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Eksperte: dūla apmācībā Ilze Kuduliņa.

Vīrietis topošajai māmiņai var palīdzēt ļoti dažādos veidos, piemēram, sniedzot emocionālu un praktisku atbalstu, samīļojot un esot informēts. Taču tā nebūs palīdzība tikai sievietei un gaidāmajam bērnam, bet arī pašam, veidojoties par pārliecinātu un pašapzinīgu tēvu un vīru.

Sniedz emocionālu atbalstu. Grūtniecības laikā dažādu faktoru ietekmē sieviete kļūst jūtīgāka, emocionālāka, vieglāk satraucama, var pārdzīvot par lietām, kuras agrāk viņai nešķīstu tik nozīmīgas. Tieši tava spēja būt klātesošam, saglabāt mieru un sniegt mīlestību palīdzēs sievietei noturēt drošības un stabilitātes izjūtu. Bērna emocionālā labsajūta mammas puncī vistiešākajā veidā ir atkarīga no mammas emocijām, savukārt mammas labsajūtu šajā laikā lielā mērā ietekmē attiecību kvalitāte ar topošo tēti. Piemēram, vīrs savu uzmanību var izrādīt, uzdāvinot mīļotajai Māras zīmi, kas ir veselības sargātāja, sieviešu aizgādne, pilnības un auglības simbols. Savukārt Laimas zīme ir visa labā aizstāve, kas sargā no pāridarītājiem un izvēlas katram no mums likteni.

Rūpējies par fizisko labsajūtu. Gādā par topošās māmiņas ērtībām un atslogo viņu no fiziski smagiem uzdevumiem. Atbalsti veselīgu ieradumu veidošanos jūsu ģimenē, piemēram, solidāri izvēlieties veselīgas maltītes, regulāras pastaigas svaigā gaisā, fiziskas aktivitātes, veselīgus miega ieradumus u. c. Palīdzi sievai atslābināties, piemēram, uzliekot siltu roku uz saspringtās ķermeņa daļas, pamasējot muguru ar masāžas bumbām („ežiem”) vai citā jums zināmā un patīkamā veidā. Lai samazinātu sievas risku saslimt ar toksoplazmozi, neļauj viņai aiztikt svešus kaķus un uzņemies atbildību par kaķa kasti – tualeti.

Pavadi savu sievu vismaz uz svarīgākajām grūtniecības aprūpes vizītēm. Sievietēm nereti šīs vizītes rada satraukumu, un tava klātbūtne var palīdzēt to mazināt (skat. 1. punktu). Turklāt tā ir iespēja dzirdēt mazuļa sirdspukstus, redzēt viņa attēlu USG, kas ļaus labāk apzināties mazuļa esamību. Tā ir arī iespēja uzdot speciālistiem savus jautājumus un noskaidrot neskaidrības.

Veidojiet savu saikni ar mazuli. Apmīļo savu vēl mammas puncī augošo bērnu, sajūti viņa kustības, runājies ar viņu (viņš tevi dzird un atpazīst savu balsi starp citām). Ievies kādu īpašu rituālu, ko varēsi turpināt arī pēc mazuļa piedzimšanas, piemēram, šūpuļdziesmas dziedāšanu vakarā. Viss, kas bērnam bijis pazīstams grūtniecības laikā, palīdzēs viņam justies droši pēc piedzimšanas.

Gatavojies dzemdībām, uzkrājot zināšanas. Noskaidro, ko sieviete no tevis sagaida, un vienojieties par to, kādu atbalstu tu vari sniegt. Gadījumā, ja nevēlies piedalīties dzemdībās, piedāvā sievietei iespēju izvēlēties citu atbalsta personu pēc viņas ieskatiem, piemēram, dūlu. Nepārtraukta uzticama cilvēka klātbūtne veicina dabisku dzemdību norisi.

Kopīgi apmeklējiet topošo vecāku nodarbības, kur tiek sniegta informācija par dzemdībām un dzīvi ar mazuli. Dari to arī tad, ja neplāno dzemdībās piedalīties, jo tev jāzina, ko piedzīvos sieviete un kā viņu atbalstīt pēcdzemdību periodā, piemēram, saistībā ar zīdīšanu. Pēdējais brīdis, kad sākt iegūt informāciju par dzemdībām, ir apmēram divi mēneši pirms bērna plānotā dzimšanas laika. Pajautā sev:

- Vai esmu gatavs atbalstīt savu sievieti dzemdībās? Ja nē, ko es varu darīt, lai sagatavotos vairāk?
- Ko es zinu par dzemdībām, to norisi, un vai mani priekšstati sakrājas ticamā un pamatotā informācijā?

Noskaidro arī, kā vari atbalstīt sievu **ķeizargrieziņa gadījumā**. Tu vari lūgt, lai bērnu uzreiz pēc nepieciešamām pārbaudēm nodod tavā gādībā, un sniegt viņam to, ko pēc dabiskām dzemdībām mazulis saņemtu no mammas, – mīlestību un pieskārienus.

Gatavojies dzemdībām praktiski. Piedalies dzemdību vietas un iesaistīto speciālistu izvēlē – izvērtē, kur notiks dzemdības. Ieklausies savas partneres vēlmēs, jo viņa būs tā, kurai būs jāveic vislielākā darba daļa. Ja neesat vienisprātis par dzemdību vietu, svarīgi saglabāt atvērtību, ieklausīties vienam otrā, iegūt maksimāli daudz informācijas par iespējamām izvēlēm un rast visiem pieņemamu kompromisu.

Palīdzī sagādāt dzemdībām nepieciešamās lietas un piedalies dzemdību somas kārtošanā, jo tieši tev šajā somā būs jāvar atrast vajadzīgo. Ja nepieciešams, izvērtē transporta iespējas uz iecerēto dzemdību vietu.

Uzklausī citu pieredzi. Ticies ar cilvēkiem, kas ir piedzīvojuši bērna ienākšanu ģimenē, un gūsti priekšstatu par to, kā tas ir – rūpēties par mazuli. Lai arī pieredzes var ļoti atšķirties, reālistisks priekšstats par dzīvi ar bērnu palīdzēs tam labāk sagatavoties. Vienlaikus mērķtiecīgi izvairies no cilvēkiem, kas ar saviem stāstiem jūs biedē un rada nevajadzīgu spriedzi. Saskaroties ar šādu pieredzi, izvērtē, kādi ir jūsu resursi, lai piedzīvotu ko citu.

Gatavojies dzīvei ar mazuli. Plāno ģimenes budžetu; piedalies bērnam nepieciešamo lietu, ratiņu / slinga / bērnu nēsāšanas somas izvēlē; kopīgi iekārtojiet mājokli, gādājot, lai mazuli aprūpēt būtu ērti. Ja iecerēti remontdarbi, svarīgi neatlikt to sākšanu un censties pabeigt jau laikus – pirms bērna piedzimšanas.

Vecvecāku atbalsts. Ja iespējams, ļauj saviem vai sievas vecākiem palīdzēt bērna gaidīšanas laikā. Nereti mēs aizmirstam, ka tuvākie ar lielāko prieku palīdzētu visos

iespējamos veidos, kaut paveikt mājas soli brīdī, kad topošā māmiņa ir sagurusi. Gan omītei, gan vectētiņam mazbērna dzimšana ir īpašs notikums, un, ļaujot viņiem emocionāli un praktiski iesaistīties, paveras brīnišķīga iespēja stiprināt ģimeni. Arī pēc bērna piedzimšanas palīdzīgās rokas ir neatsverams atbalsts, jo reizēm tētim un māmiņai ir jāpabūt divatā, lai saglabātu savu sievišķo un vīrišķo būtību. Lai vectētiņš vai vecmāmiņa tikmēr pastaigājas vai parotaļājas ar mazbērnu!

Esi sasniedzams. Gādā, lai tavs tālrunis vienmēr būtu uzlādēts un tu būtu maksimāli sasniedzams, īpaši tuvojoties aprēķinātajam dzemdību laikam, jo nav paredzams, kurā brīdī vari būt nepieciešams savai sievai un bērnam. Tāpat sagatavo un turi pieejamā vietā tālruņa numuru sarakstu tiem cilvēkiem/iestādēm, ar ko tev būs nepieciešams sazināties, sākoties dzemdībām (piemēram, dzemdību nodaļa; vecmāte; topošie vecmāmiņa un vectētiņš; auklīte vecākajiem bērniem; kāds, kas parūpēsies par mājdzīvniekiem; darba devējs).

Mīlējieties. Ja vien ārsts nav rekomendējis citādi, mīlēšanās grūtniecības laikā ir atļauta un, tuvojoties dzemdību laikam, pat ieteicama.

SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Eksperte: ginekoloģe Daiga Baranovska. Rakstā izmantoti materiāli arī no grāmatas „Gribu būt māmiņa”.

Kamēr grūtniecība noris normāli, dzimumattiecības var būt tik bieži, cik vien pāris vēlas. Nereti sievietei gaidību laikā, mainoties hormonu līmenim organismā, mainās arī vēlme mīlēties: vienai seksuālo attiecību kārojas mazāk, citai tieši otrādi – vairāk. Un gadās, ka šīs vēlmes pārim nesakrīt – grūtniecības sākumā hormonālās svārstības, nogurums un slikta dūša var nomākt māmiņas seksuālo tieksmi, savukārt, grūtniecībai progresējot, samazināt vēlmi pēc seksa var svara pieaugums, muguras sāpes un citi simptomi.

Mēdz būt arī situācijas, kad vīrietis kļūst atturīgs, baidoties nodarīt pāri gaidāmajam bērnam, jo prātā ir jautājums: vai sekss grūtniecības laikā var veicināt grūtniecības neiznēsāšanu? Bažām nav pamata, jo spontānā aborta visbiežākais iemesls ir augļa ģenētiskās anomālijas vai citi būtiski traucējumi augļa attīstībā, nevis seksuālās attiecības. Tavu bērnu aizsargā augļa ūdeņi un dzemdes muskulatūra. Seksuāla aktivitāte nevar viņu traumēt. Ja māmiņa jūtas komfortabli, nav nekādu ierobežojumu arī pozu izvēlē. Grūtniecībai progresējot, var eksperimentēt, lai atrastu pārim piemērotāko pozu.

VAI JĀLIETO PREZERVATĪVI

Seksuāli transmisīvās slimības grūtniecības laikā paaugstina priekšlaicīgu dzemdību un augļa inficēšanās risku. Lieto prezervatīvu šādos gadījumos: ja tev ir seksuāli transmisīva infekcija; ja tev ir vēl kāda cita partnere.

VAI ORGASMS VAR PROVOCĒT PRIEKŠLAICĪGAS DZEMDĪBAS

Orgasms var izraisīt dzemdes kontrakcijas, bet tās ir citādas, nekā topošajai māmiņai būs dzemdību laikā. Orgasms ar vai bez seksa nepaaugstina priekšlaicīgu dzemdību risku. Ja sāksies kādi grūtniecības sarežģījumi, pamatā tam būs citi iemesli. Sperma satur dažādas bioloģiski aktīvas vielas, kas pēc savas būtības ir līdzīgas tiem prostaglandīniem, ko medicīniski lieto dzemdību ierosināšanai. Līdz ar to mīlēšanās var iedarboties kā veicinošs faktors, kad dzemdības faktiski tik un tā ir sākušās. Tāpēc mīlēšanās ir viena no klasiskajām rekomendācijām dzemdību darbības rosināšanai tām sievietēm, kurām grūtniecība jau ir iznesta. Tātad sekss ar savu pozitīvo efektu nostrādās tikai tad, ja dzemdību brīdis arī no citu apstākļu vērtējuma būs pienācis.

KĀDU MĪLĒŠANĀS POZU IZVĒLĒTIES

Jāizvēlas tāda mīlēšanās poza, kāda pārim ir visērtākā un topošajai māmiņai viskomfortablākā. Var būt fiziskas neērtības mīlēties grūtniecības otrajā trimestrī un vēlāk, kad sievietes ķermeņa aprises ir mainījušās. Taču arī šajā situācijā pie normāli noritošas grūtniecības nav jāatsakās no seksuālām attiecībām, tikai jāpiemeklē ērtākas pozas. Ja joprojām pastāv psiholoģiskas bažas, ka vīrietis varētu traumēt mazuli, var meklēt pozas, kurās vīrietis nevar pārāk dziļi iekļūt sievietes makstī.

Grūtniecības laikā piemērotākās ir mīlēšanās pozas no aizmugures, guļot uz sāniem, sēdus – galvenais, lai sekss nerada diskomfortu, bet sagādā baudu abiem. Viens gan jāņem vērā – gaidību laikā mīlēšanās ieteicama, izvairoties no ekstrēmām aktivitātēm. Šis nebūs piemērotākais brīdis, kad aizrauties ar intīmām rotaļlietām vai anālo seksu.

KĀ IR AR CITA VEIDA SEKSU

Orālais sekss grūtniecības laikā ir drošs. Savukārt anālais sekss nav rekomendēts, jo partnerei var būt diskomforts paplašinātu hemoroidālo vēnu dēļ. Anālais sekss var veicināt maksts infekciju attīstību. Grūtniecības dēļ taisnās zarnas fizioloģija ir izmainīta – mainoties asinsrites sistēmai, topošās māmiņas taisnajā zarnā palielinās asinsvadi, un klasiski grūtniecības laikā ir sarežģījumi ar tās veselības stāvokli. Zinot, ka taisnās zarnas asinsvadi kļūst pilnasinīgāki, trauslāki, bieži vien aktualizējas hemoroīdu problēma, īpaši grūtniecības beigu periodā. Tāpat šie asinsvadi mēdz plīst un asiņot, līdz ar to anālais sekss gaidībās esošai sievietei būs daudz riskantāks un traumatiskāks process, lai cik maigi un rūpīgi šim seksa veidam gatavotos.

VAI DRĪKST LIETOT LUBRIKANTUS

Ja pāris mīlējoties ir pieradis lietot lubrikantus, tos var izmantot arī bērna gaidīšanas laikā, tikai ieteicams izvērtēt, lai tie būtu maksimāli neitrāli, bez īpašām smaržām un citiem alergēniem. Dažkārt gadās, ka nepieciešamība pēc lubrikantiem grūtniecības laikā mazinās, jo lielākajai daļai sieviešu imunitātes un hormonālo pārmaiņu dēļ makstī pastiprināti izdalās sekrēcija un palielinās mitruma sajūta. Tajā pašā laikā mitrums, kas saistīts ar uzbudinājumu, var būt izmainīts, līdzīgi kā sievietes vēlme mīlēties, – vienai grūtniecības laikā tas palielināsies, citai samazināsies.

VAI IR SITUĀCIJAS, KAD JĀATSAKĀS NO SEKSUĀLĀM ATTIECĪBĀM

Ja grūtniecei ir sāpes mugurā, palielināts dzemdes tonuss vai ir paaugstināta riska grūtniecība, tad par optimālām seksuālām attiecībām labāk aprunāties ar ārstu. Topošās māmiņas antenatālās aprūpes speciālists varētu ieteikt atteikties no seksa, ja grūtniecei:

- iepriekš ir bijušas priekšlaicīgas dzemdības;
- ir asiņošana no maksts;
- noplūst augļa ūdeņi;
- dzemdes kakls sācis priekšlaikus saīsināties un atvērties;
- placenta pilnīgi vai daļēji pārklāj dzemdes kakla iekšējo atveri.

JA GRŪTNIECE NEVĒLAS DZIMUMATTIECĪBAS

Tas ir saprotami. Grūtniecības laikā mainās hormonu līmenis sievietes organismā, un tas ietekmē arī vēlmi pēc dzimumattiecībām. Tāpēc, ja partnere apgalvo, ka mīlēties nevēlas, noteikti respektē to! Pastāv arī citi seksuālo attiecību veidi bez dzimumattiecībām, un varbūt šis ir laiks, kad tos izmantot biežāk nekā jebkad iepriekš – glāstus, masāžu, skūpstus u. c. Bērna gaidīšanas laikā ir svarīgi saglabāt jūsu tuvību.

TAVA BĒRNA ATTĪSTĪBA UN MĀMIŅAS ĶERMEŅA IZMAIŅAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Rakstā izmantoti materiāli no grāmatas „Gribu būt māmiņa”.

1. MĒNESIS

BĒRNS

- Apaugļotā olšūna ir ieligzdojusies dzemdē, un ceturtajā nedēļā ir izveidojusies placenta.
- Sākas bērna sirds un plaušu veidošanās. 22. dienā sāk pukstēt sirds.
- Sāk veidoties nervu caurulīte, kas vēlāk kļūst par bērna galvas un muguras smadzenēm.
- Sāk veidoties kuņģa un zarnu trakts.
- Pirmā mēneša beigās tavš bērns ir 7 milimetrus garš.

SIEVIETE

- Sievietes ķermenis ražo daudz hormonu, kas palīdz bērnam augt. Šie hormoni var likt mammas garastāvoklim bieži mainīties, viņa var kļūt kaprīza.
- Sievietes krūtis var palielināties, var kļūt jutīgas un sāpīgas.
- Topošajai māmiņai var būt slikta dūša. To sauc par rīta nelabumu, lai gan tas var parādīties jebkurā dienas laikā.
- Tieši grūtniecības sākumposmā sieviete bieži var justies nogurusi – jāatpūšas, kad vien ir tāda iespēja.

2. MĒNESIS

BĒRNS

- Parādās sīki ekstremitāšu aizmetņi, kas vēlāk kļūst par bērna rokām un kājām.
- Attīstās tava bērna galvenie orgāni – smadzenēm veidojas piecas galvenās daļas, sāk veidoties acu un ausu struktūras, attīstās plaušas.

- Attīstās struktūras, no kurām turpmāk veidosies skriemeļi.
- Turpina attīstīties sirds struktūras, veidojas noteikts, regulārs sirds ritms.
- Galvenajos asinsvados sākas zināma asins cirkulācija.
- Kājas un rokas aug garākas, izveidojas plaukstas un pēdas.
- Otrā mēneša beigās tavš bērns ir aptuveni 2,5 centimetrus garš un sver mazāk par 9 gramiem.

SIEVIETE

- Mamma krūtsgali un rajons ap tiem kļūst tumšāki.
- Biežāk jāiet uz tualeti, jo dzemde aug un tādējādi nospiež urīnpūsli.
- Joprojām var būt rīta nelabums.

3. MĒNESIS

BĒRNS

- Veidojas krūšu aizmetņi un matu folikuli.
- Var izšķirt papēžus un elkoņus.
- Visi galvenie orgāni sāk attīstīties.
- Attīstās plakstiņi, ārējā auss.
- Notiek zarnu trakta veidošanās.
- Veidojas sejas daļa.
- Trešā mēneša beigās tavš bērns ir aptuveni 7 centimetrus garš un sver gandrīz 30 gramus.

SIEVIETE

- Mamma joprojām var justies nogurusi, un var saglabāties rīta nelabums.
- Var būt galvassāpes un reiboņi. Ja šie simptomi nepāriet, topošajai māmiņai par tiem vajadzētu runāt ar savu aprūpes speciālistu; arī medikamentus var sākt lietot tikai pēc konsultācijas ar speciālistu.
- Māmiņa sāk pieņemt svarā. Šajā posmā svars varētu būt pieaudzis par 1–2 kilogramiem. Jāizvēlas ērtas drēbes, kas nespiež.

4. MĒNESIS

BĒRNS

- Plakstiņi ir aizvērti, un šādā stāvoklī tie saglabājas līdz 28 nedēļām.
- Ir izveidojusies seja.
- Bērna rokas un kājas ir tievas un garas.

- Ir izveidojušies dzimumorgāni.
- Aknās sāk veidoties eritrocīti.
- Galvas proporcija pret ķermeni ir salīdzinoši liela.
- Veidojas zobu aizmetņi.
- Bērns kustas, sper un spēj norīt augļa ūdeņus.
- Tava bērna āda ir rozā un caurspīdīga.
- Placenta ir noformējusies un funkcionē pilnvērtīgi, nodrošinot zināmu aizsardzību auglim, jo nelaiž cauri lielas molekulmasas vielas, tāpēc ne visi mātes asinīs cirkulējošie produkti sasniedz bērnu. Tomēr no kaitīgiem faktoriem, piemēram, alkohola un tabakas, ir jāizvairās visu grūtniecības laiku.
- Ceturtā mēneša beigās tavš bērns ir aptuveni 16 centimetru garš un sver ap 70 gramiem.

SIEVIETE

- Mamma var izjust lielāku izsalkumu, ja vairs nav rīta nelabuma, kā arī izjust enerģijas pieplūdumu. Var sākties grēmas; tās var mazināt, ēdot biežāk un mazākas porcijas, kā arī nelietojot uzturā asus ēdienus.
- Topošā māmiņa pieņemas svarā par aptuveni 450 gramiem nedēļā. Palielinātais vēders sāk kļūt redzams, tāpēc rodas nepieciešamība pēc garderobes nomaiņas.

5. MĒNESIS

BĒRNS

- Tavš bērns kļūst aktīvāks. Viņš var grozīties no viena sāna uz otru un spēj apmest kūleni. Ja gaidāmais ir pirmais mazulis, 18.–20. nedēļā māmiņa var sākt sajukt augļa kustības, kurās turpmāk vienmēr jāieklausās. Kustības ir augļa labsajūtas rādītājs!
- Bērns iet gulēt un pamostas – mijas pastiprināta kustīguma periodi ar miera periodiem.
- Augli klāj trausla āda, veidojas sākotnējais apmatojums (lanugo), kas vēlāk izzūd.
- Nostiprinās kauli, veidojas muskuļi.
- Sāk funkcionēt aknas, aizkuņģa dziedzeris.
- Sākas zīšanas kustības.
- Šā mēneša laikā tavš bērns strauji aug.
- Bērns sāk dzirdēt.
- Sāk augt nagi.
- Šā mēneša beigās tavš bērns ir aptuveni 25 centimetrus garš un sver 225–450 gramus.

SIEVIETE

- Mammai vajadzētu just bērna kustības sevī. Ja tas nenotiek, par to jāinformē savs prenatalās aprūpes speciālists (ginekologs, vecmāte).

- Sievietes sirdsdarbība nedaudz paātrinās. Ja tas traucē, jāinformē savs aprūpes speciālists.
- Māmiņai var būt vajadzīgas astoņas un vairāk stundas miega katru nakti.
- Runājiet ar mazuli! Kopā ar mammu varat bērnam lasīt arī pasakas vai padziedāt tautas dziesmas. Šim nolūkam varat izmantot kādu no šiem interneta resursiem:
 - <http://www.dainuskapis.lv/katalogs/2.1.2.-Bernu-audzinasana-kopsana-un-maciba-Auklu-un-bernu-dziesmas>
 - <http://www.marislasmanis.lv/notis/dziesmas/supla-dziesmas/>
 - <http://www.notis.lv/Tautiskaa%20muzika>
 - <http://www.pasakas.net/muzika/supuldziesmas/c/>
 - <http://www.mammamunteti.lv/articles/section3/berns/256/dzejoli-berniem>

6. MĒNESIS

BĒRNS

- Bērna āda ir sarkana un krunkaina. To klāj mīksti matiņi.
- Mazuļa spērieni mammas puncī var būt spēcīgi.
- Tava bērna acis ir gandrīz pilnīgi izveidojušās. Drīz viņš varēs tās atvērt un aizvērt.
- Sāk strādāt kaulu smadzenes, kas veido eritrocītus.
- Attīstās plaušas, bet plaušu funkcionēšanai nepieciešamā viela – surfaktants – vēl neveidojas.
- Sestā mēneša beigās tavš bērns ir 30 centimetru garš un sver 675–900 gramus.

SIEVIETE

- Āda uz vēdera var niezēt. Var veidoties strijas. Māmiņai vēlams lietot mitrinošu krēmu, valkāt brīvu apģērbu.
- Var sāpēt mugura, tāpēc ilgstoša stāvēšana kājās nav ieteicama.

7. MĒNESIS

BĒRNS

- Strauji attīstās smadzenes un nervu sistēma.
- Tavš bērns var atvērt un aizvērt acis un sūkāt īkšķi.
- Bērns sper un izstaipās.
- Mazulis reaģē uz gaismu un skaņām. Viņam var patikt klausīties mūziku.
- Elpošanas sistēma nav nobriedusi, bet tā ir attīstījusies tādā mērā, ka ir iespējama skābekļa uzņemšana.

- Septītā mēneša beigās tavs bērns ir 38 centimetrus garš un sver aptuveni 1,2 kilogramus.

SIEVIETE

- Bērnam augot, var rasties sajūta, ka viņš veļas. Ja mamma jūt ievērojamas pārmaiņas bēma kustībās vai to biežumā, ir vērts to pastāstīt aprūpes speciālistam.
- Sievietes potītes un kājas var pietūkt. Kājās var parādīties smaguma sajūta, tāpēc jāizvairās no ilgstošas sēdēšanas vai stāvēšanas. Palīdz, ja vairākas reizes dienā atguļas un paceļ kājas augšā. Ja sievietes seja vai plaukstu pēkšņi ir pietūkušas, noteikti jāsazinās ar savu prenatalās aprūpes speciālistu (ginekologu, vecmāti).
- Krūtīm un vēderam augot, var veidoties strijas.
- Sieviete var just dzemdes savilkšanos (kontraktijas). Tas ir normāli. Aprūpes speciālistam jāzvana, ja tas notiek biežāk nekā piecas reizes stundā vai tās ir sāpīgas, vai ja parādās pastiprināti izdalījumi no dzimumceļiem.
- Vēderam augot, var būt grūti saglabāt līdzsvaru. Ir vieglāk nokrist, tāpēc topošajai māmiņai ir jābūt uzmanīgai! Jāvalkā ērti apavi ar piemērotu papēdi.
- Topošās māmiņas miegs var būt traucēts. Var mēģināt gulēt uz sāniem, izmantojot papildu spilvenus.

8. MĒNESIS

BĒRNS

- Tavs bērns var spēcīgi spert un velties.
- Bērna smadzenes un plaušas joprojām aug.
- Bērns sāk uzkrāt tauku rezerves.
- Var novērot elpošanas kustības. Tās labi var redzēt, veicot ultrasonogrāfijas izmeklējumus, bet plaušas vēl nav pilnībā nobriedušas.
- Bērns dzer un norij augļa ūdeņus, tos arī izčurā.
- Auglis sāk uzkrāt dzelzi, kalciju, fosforu. Kauli kļūst stingrāki.
- Plaušas faktiski ir nobriedušas, un ir izstrādāts surfaktants, tāpēc, ja bērns piedzimst šajā laikā, plaušas, visticamāk, varēs nodrošināt skābekļa apmaiņu.
- Astotā mēneša beigās tavs bērns ir 47 centimetrus garš un sver aptuveni 2 kilogramus.

SIEVIETE

- Šajā mēnesī topošā māmiņa var izjust stiprākas kontraktijas.
- No krūtīm var izdalīties pimpiens. Tas ir šķidrums, kas veidojas pirms 1stā krūts piena rašanās.
- Sieviete var būt grūti elpot, jo dzemde aizņem visu vēdera dobumu un traucē diafragmas kustības.

- Māmiņai var būt dedzināšanas sajūta kuņģī. Tās iemesls ir kuņģa slēdzējmuskuļu tonusa samazināšanās.
- Šajā mēnesī sievietes svars pieaug par aptuveni 450 gramiem nedēļā.
- Vakaros var būt pietūkušas kājas – neliela kāju tūska ir normāla parādība grūtniecības laikā.
- Ja vērojamas paplašinātas vēnas uz kājām, jālieto vēnu zeķes. Par to izvēles principiem jājautā savam aprūpes sniedzējam.

9. MĒNESIS

BĒRNS

- Plaušas ir spējīgas patstāvīgi darboties.
- Tavs bērns strauji pieņemas svarā – 225 gramus nedēļā.
- Bērns maina savu atrašanos vēderā – viņa galva vērsta uz leju un ir vēdera apakšējā daļā.
- Lanugo (sākotnējais apmatojums uz ķermeņa) izzūd.
- Bērna ķermeņa tauku daudzums pieaug.
- Devītā mēneša beigās tavš bērns ir ap 50 centimetriem garš un sver 2,6–3,9 kilogramus.

SIEVIETE

- Naba var izspiesties uz āru.
- Bērnā galviņa noslīd uz leju un saskaras ar iegurņa kauliem, tāpēc elpošana var kļūt vieglāka. Uz tualeti var gribēties ļoti bieži, jo bērns spiež uz mamma's urīnpūsli.
- Mammai vajadzētu just bērna kustības un spērienus līdz viņa dzimšanai. Nekavējoties jāpastāsta savam prenatālās aprūpes speciālistam, ja šķiet, ka ir izmaiņas tajā, cik bieži mazulis kustas, vai pierastajos laikos nekustas vispār.
- Biežākas kļūst dzemdes kontrakcijas, reizēm topošajai māmiņai var šķist, ka tās atkārtojas ar zināmu regularitāti. Šāds diskomforts ir raksturīgs normālas grūtniecības norises beigu posmam. Iedrošini savu sievieti dalīties sajūtās – arī nepatīkamajās –, kas saistās ar bērna iznēsāšanu.
- Dzemdes kakls sāk gatavoties dzemdībām – kļūst mīksts, paveras, var pastiprināties izdalījumi, dažas dienas pirms dzemdībām var izdalīties gļotu korķi – brūnganas, rozīgas liela apjoma gļotas no dzemdes kakliņa.
- Šajā mēnesī mamma var pieņemt un var nepieņemt svarā, svārs var pat nedaudz pazemināties, un tas ir normāli.

Mēs gribam, lai Latvijā
dzimtu vairāk čempionu!



Kamaniņu braucēji brāļi Juris un Andris Šici. Olimpiešus Rīgas lidostā sagaida visas paaudzes – gan bērni, gan vecmāmiņa.

TĒTIS UN DZEMDĪBAS

Eksperte: ginekoloģe, dzemdību speciāliste Dina Ceple

Vai tētīm ir jāpiedalās dzemdībās? Kāda tajās ir viņa loma? Ko no tā iegūst māmiņa un mazulis?

Kad dzemdēja mūsu mātes, vīrus slimnīcā nelaida, arī jaundzimušo aprūpē tēvi nepiedalījās. Tas bija padomju laikam raksturīgais modelis – nošķirt sievu no vīra, bērnu no mammas, tēvu no bērna. Sieviete, palikusi viena savās sāpēs, bija vieglāk vadāma un kontrolējama, bet jaundzimušais, kas tika aizvests no mammas uzreiz pēc piedzimšanas, nespēja veiksmīgi izveidot veselīgas piesaistes attiecības ar māti. Tētis šajās „sieviešu lietās” nepiedalījās un savu atvasi ieraudzīja tikai vairākas dienas pēc nākšanas pasaulē – jau nomazgātu, ietītu sedziņā un gatavu doties mājās. Liela daļa vīriešu ar grūtībām izveidoja spēcīgu emocionālu saikni ar savu bērnu. Jau ierodoties mājās ar jaundzimušo, vīrieši turpināja „stāvēt malā” un vērot, kā mazuli kopj un audzina sieviete. Tā bija mūsu tēvu un pat lielas daļas vectēvu pieredze – vīrietim dzemdībās nav vietas.

Bet vai tā ir bijis vienmēr? Nē! Agrākos laikos ģimenes dzīve nebija tik liels noslēpums – gan intīmās attiecības, gan grūtniecība un bērna nākšana pasaulē nebija kaut kas nošķirams no dabas cikliem un vīriešiem. Jau pirmajā latviski izdotajā rokasgrāmatā 18. gadsimtā aprakstītas dzemdību pozas, kur vīrs piedalās dzemdētājas pieturēšanā. To, vai vīrietim būt vai nebūt klāt bērna piedzimšanas brīdī, lēma pati ģimene. Bija tēvi, kas gāja sievai līdzī uz dzemdībām, un bija, kas negāja.

TĒTIM JĀSARGĀ!

Rūpes par drošību, sievietei dzemdējot, sargāt, lai mazulim būtu labvēlīga vide, kur var nākt pasaulē, ir pats galvenais vīrieša uzdevums radībās. Līdzīgas funkcijas nodrošina arī dūla, atšķirība tikai tā, ka dūla ir profesionāli sagatavota, viņa labāk pārzina dzemdību procesu, savukārt vīrietis labāk pazīst savu sievieti. Viņš intuitīvi jūt, kas viņa sievai dzemdībās nepieciešams.

Ir veikti pētījumi, kuros apstiprinās, cik nozīmīgs ir atbalsts radībās. Ja sievieti šajā laikā neatstāj vienu un viņai ir, uz ko paļauties, tad dzemdību rezultāts ir būtiski labāks.

DZEMDĪBĀS PALĪDZ MĪLESTĪBA

Lielākais pienesums no vīrieša puses nebūs fiziskā palīdzība. Tēviem ir jāapzinās, ka viņi maz ko var līdzēt brīdī, kad sievietei sāp. Vajadzētu atstāt cerības, ka vīrs ar savu darbību noņems sievietei ciešanas. Tas ir liels emocionālais zaudējums – apzināties, ka neesi varējis izdarīt to, ko bijī savos labajos nodomos iecerējis. Svarīgākais no vīrieša ir tieša emocionāla klātbūtne, atbalsts, neliela fiziska palīdzība (iedot padzerties, noslaucīt sviedrus no pieres, palīdzēt ieņemt ērtāku dzemdību pozu), uzmundrinājums un īstais vārds īstajā brīdī, jo vārds var gan celt, gan graut.

Ir brīži, kad sieviete vairs nedzird vecmātes teikto, bet joprojām sadzird sava mīļotā vīra balsi.

Tētis var pateikt pareizos vārdus pareizajā laikā, kā: „Es ticu, ka tu vari!”, „Nu jau atlicis pavisam maz, tūlīt mazais būs klāt!”.

Ja vīrieti satrauc asinis vai doma par pašu bērna piedzimšanas mirkli, viņš var turēties drošā attālumā. Kāds ir šis drošais komforta attālums? Vienam tā var būt cieša fiziska klātbūtne un piekļaušanās sievietei, cits labāk jutīsies, esot, piemēram, blakus telpā. Galvenais saprast, ka tā nav sakāve vai nevīrišķība, ja konkrētajā brīdī vīrieti nejūtas gatavs būt klāt dzemdībās. Mīlestībā svarīgi ir, lai viens otram spēj dot brīvu telpu, iespēju izvēlēties un pašam pieņemt lēmumu – tas savstarpējām attiecībām sniegs vairāk nekā jebkurš uzspiests uzvedības modelis.

Ja vīrs ir piedalījies dzemdībās un šis brīdis pāri emocionāli ir vienojis, tad nākotnē tas būs spēcīgs resurss dažādu ģimenes konfliktu risināšanas brīžos. Strīdos daudz vieglāk piedot, atceroties vīra palīdzīgās rokas un iejūtīgo attieksmi dzemdību laikā.

JA VĪRIETIS BAIDĀS

Izauguši ģimenēs, kurās tēvs nav piedalījies savu bērnu dzemdībās, liela daļa šā brīža jauno tēvu arī uzskata, ka sieviešu darīšanas jāatstāj viņu pašu ziņā. Bail no asinīm, bailes zaudēt sievas seksuālo tēlu vai varbūt bailes atzīt, ka ir situācijas, kurās vīrieti ne visu spēj kontrolēt. Iemesli katram ir savi, bet lielākoties to pamatā ir diezgan sarežģīti psiholoģiski motīvi un emocionālas traumas.

Traumas var rasties no tā, ka gaidas nesakrīt ar realitāti, proti, topošā bērna tēvam ir ekspektācijas, bet viss notiek citādi. Piemēram, ja tiek gaidīts, ka dzemdības būs klusas un mierīgas, bet sieviete ir skaļa, vīrietim šīs skaņas var šķist draudīgas vai vardarbīgas. Dažkārt traumu cēlonis ir meklējams cilvēka pagātnē. Ja vīrietim audzināšanas rezultātā ir radies konkrēts, grūti maināms priekšstats, piemēram, ka sieviete domāta, lai ar viņu mīlētos, tad dzemdības neiekļaujas šajā priekšstatā. Sieviete kā seksa objektam vienmēr jāizskatās skaistai, koptai. Tas, kas notiek pēc tam – grūtniecība, dzemdības –, tas vairs nav īsta vīrieša darīšana. Tas ir tipisks postpadomju modelis, kad seksa grūtniecības laikā nav, grūtniecība ir tikai sievietes darīšana, dzemdības un arī bērns līdz noteiktam vecumam ir tikai mammas darīšana. Uz šiem pašiem jautājumiem der atbildēt arī sievietei, kas ir

kategoriski pret vīrieša piedalīšanos dzemdībās. Kāpēc vienu viņa lomu es pieņemu, bet citu ne?

Varbūt vīrietim ir bail no asinīm. Tad jāmeklē iemesls, kāpēc tas tā ir, jo vīrietim teorētiski nevajadzētu tik ļoti baidīties no asinīm. Ģenētiski vīrietis ir karotājs, saskaras ar brūcēm, nāvi, asinīm. Varbūt asinis saistās ar kāda tuva cilvēka nāvi bērnībā vai citu traumu. Ne velti dzemdības salīdzina ar sieviešu iešanu karā – tajās ir sāpes, ciešanas, asinis un uzvara.

Jāapdomā klišejas un stereotipi, kas bijuši iepriekšējās paaudzēs un ko savā ģimenē gribētos citādi. Tikai tad var meklēt atbalstu un palīdzību, lai to mainītu un izķlūtu no šā apburtā loka. Ja vīrietis grib būt līdzās sievai dzemdībās, ir jābūt gatavam strādāt ar savām problēmām, priekšstatiem, gaidām. Uztaustot sevī nedrošību, trauksmi, bailes vai citas spēcīgas emocijas, ir vērts jau partneres grūtniecības laikā pacensties un strādāt ar uzieto traucēkli, jo uz spēles ir likts tik daudz: paša acīm ieraudzīt savu tikko dzimušo bērnu un viņa pirmo lielo darbu – ceļojumu ārā no mammas.

Tomēr galīgo lēmumu, ko darīt – piedalīties vai ne –, jāļauj pieņemt vīrietim. Iespējams, vispirms ir jāmēro ceļš pie psihoterapeita un tikai pēc tam jāpiedalās pirmsdzemdībuursos un dzemdībās. Ja vīrietis saprot, ka deviņu mēnešu laikā ar savu problēmu galā netiks, ir vērts to pieņemt, atzīt un turpināt risināt, jo bailes un negribēšana būt klāt radībās ir tikai viena no iekšējo problēmu izpausmēm, kas vēlāk var atspoguļoties arī citās attiecībās ar sievu un bērniem.

KAD VĪRIETIM NEVAJAG PIEDALĪTIES DZEMDĪBĀS

Ir reizes, kad vīrietim nevajag piedalīties dzemdībās. Ja sieviete radību laikā mēģinās rūpēties par partnera labsajūtu un domās, kā šajā brīdī viņš jūtas, viņa nevarēs pievērsties savām un bērna vajadzībām, nevarēs atvērties un ļauties dzemdībām.

Dzemdības neatrisinās un neuzlabos sliktas pāra attiecības. Problēmas ir jārisina pirms bērna nākšanas pasaulē.

Attiecības, kurās nav paļaušanās, uzticēšanās, ir aizvainojumi, dusmas u. tml., neļaus dzemdībās piedzīvot vissvarīgāko – emocionālo saplūšanu.

Mērķis palīdzēt sievietei nebūs sasniegts.

Ja topošā bērna tēvs tomēr nolēmis radībās nepiedalīties, tad nav pamata satraukumam – Latvijā dzemdību palīdzība ir ļoti labā līmenī un sieviete nepaliks bez medicīniska atbalsta, ne arī emocionāli viena. Emocionālu atbalstu ļoti labi var sniegt arī profesionāla dūla.

VAI DZEMDĪBAS VIENMĒR IR TIK ŠAUSMĪGAS?

Ir dokumentālā filma *Laboring Under An Illusions (Mass Media Childbirthvs. The Real Thing / Vicki Elson)*, kurā apkopoti tipiskākie kļūdainie mīti par dzemdībām. Diemžēl uz

šo klišeju pamata veidojas vīriešu priekšstati par bērna nākšanu pasaulē. Klasisks radību stāsts, kas tiek atspoguļots Holivudas filmās un ziņu sižetos, ir ekstrēms un traģisks, un tāds veidojas sabiedrības priekšstats. Ko mēs parasti filmās redzam? Visnepiemērotākajā vietā un brīdī, piemēram, veikalā, ar šalti noplūst augļūdeņi. Tad sākas paniska steiga. Tēvs ir ļoti uztraucies. Tiek rādīts, ka steidzami jānokļūst uz slimnīcu. Sieviete pieslēdz monitoriem, aparātiem un dažādai tehnikai. Tēvu atbīda malā, jo ap mammu ir daudz mediķu. Sieviete tiek uzlikta uz dzemdību krēsla, kur viņa pārcilvēciski kliedz. Vīrs aicina spiest stiprāk un stiprāk. Tad sievietei piebriest starpene un piedzimst bērns, kas ir zils. Viņš ir klāts gļotām un asinīm. Finālā ir milzīga, resna un pulsējoša nabassaiste, kuru griež tā, it kā grieztu skrimsli.

Vīrieši gaida kaut ko apmēram tādu. Ir vērts par katru kļūdainu priekšstatu uzzināt patieso informāciju un saprast, ka viss neizskatās tik dramatiski, pēkšņi un traumatiski. Mazuļa nākšana pasaulē ir dabisks un skaists notikums, kurā palēnām piedzimst māte un bērns.

VAI TĒTIM IR JĀGRIEŽ NABASSAITE?

Nabassaites griešanas rituāls Latvijā kļuva populārs līdz ar ģimenes dzemdību parādīšanos. Proti, 90. gados, kad ārsti joprojām kontrolēja visu radību procesu un tēvam tajās īsti nebija, ko darīt. Tad nu pēc mazuļa piedzimšanas tētiem kā tādu svinīgu lenti ļāva vismaz pārgriezt nabassaisti, simboliski ielaižot pasaulē savu bērnu. Citas nozīmes šim aktam nav. Mūsdienās nabassaitei bieži vien ļauj „izpulsēt” un tikai tad to griež. Tikko pēc bērna piedzimšanas saite ir resna, sārta un bieza, bet pēc „izpulsēšanas” tā saplok, un pārgriešanas brīdis ir vienkāršs un īss.

JAUTĀJUMI TĒTIM

Topošajam tēvam, kurš nevar izlemt par dalību dzemdībās, godīgi jāatbild uz šiem jautājumiem:

- Vai tev pašam šķiet svarīgi būt līdzās sievai dzemdībās?
- Kādas ir tavas izjūtas, iedomājoties, ka tu esi klāt dzemdībās?
- Kam būtu jāmainās, lai tu gribētu piedalīties dzemdībās, – videi, aprūpētājiem, attiecībām ar sievu, priekšstatiem par bērna nākšanu pasaulē vai kam citam?
- Vai esi ar mieru kaut ko darīt, lai uzlabotu savas izjūtas, domājot par iespējamu klātbūtni dzemdībās?

TĒTIS APRŪPĒ JAUNDZIMUŠO

Eksperte: sertificēta fizioterapeite Jekaterina Bovtramoviča.

Arī tētis jaundzimušajam ir vajadzīgs tikpat ļoti, cik mamma. Uzzini, kā bērnu aprūpēt, kā ar viņu spēlēties un nomierināt.

Savai jaunajai – tēva – lomai jāsāk gatavoties, kad mazulis tiek gaidīts, un to var darīt, piemēram, apmeklējot topošo vecāku kursus, dodoties kopīgās vakara pastaigās ar topošo māmiņu, glāstot augošo punci un sarunājoties ar gaidāmo mazuli. Augot mammas vēderā, bērns dzird un atpazīst vecāku balsis, un atpazīs tās arī uzreiz pēc piedzimšanas.

Tētis ir pirmais cilvēks, kurš mazulim palīdz saprast, ka pasaulē bez viņa un mammas ir vēl citi cilvēki, palīdz bērnu „atraut” no mammas, kļūst patstāvīgākam.

Tētis māca socializēties ar citiem, tāpēc ar zīdaini ir jārunā, jāveido acu kontakts (tas īpaši svarīgi pirmajos dzīves mēnešos) un ar savu smaidu jāsniedz viņam pozitīvas emocijas.

GLĀSTI UN PIESKĀRIENI

Tēva instinkts vīrietim veidojas, esot kontaktā ar savu bērnu, piemēram, mainot autiņbiksītes, midzinot, vannojot, izejot pastaigā. Un arī – nēsājot mazuli uz rokām. Daudzi vecāki baidās, ka tā zīdaini izlutinās, taču, nē – tikko dzimis bērns ļoti alkst fizisku pieskārienu, glāstu, siltuma, un to viņam var sniegt ne tikai mamma. Ja mazulis tiek barots, izmantojot pudelīti, tad arī tētis var piedalīties šajā procesā.

Ja bērns dzimis priekšlaicīgi, īpaši nozīmīga ir tā sauktā „ķengura metode”, kad tiek nodrošināts ādas–ādas kontakts. Jaundzimušajam ādas kontakts un siltums ir ļoti svarīgs, jo atgādina stāvokli, kāds bija mammas vēderā. To var izmantot ne tikai mamma, bet arī tētis – tas palīdzēs nodibināt kontaktu ar bērnu un viņam adaptēties jaunajā pasaulē.

Kāda ir „ķengura metode”? Mazo izģērbj, arī pats tētis novelk kreklus, paņem mazuli rokās un uzliek uz savām krūtīm. Tādējādi bērns jūt tēva ādas siltumu, elpošanu un smaržu, dzird viņa sirdspukstus un iepazīst viņu. Zīdains spēš atpazīt tēti pēc smaržas un sapratīs, ka arī šis cilvēks viņam ir ļoti tuvs un vajadzīgs un ar viņu ir droši un laimīgi.

BĒRNA RAUDĀŠANA

Raudāšana ir zīdaiņa komunikācijas veids. Viņš var raudāt, ja viņam kaut kas sāp, ja gribas ēst vai dzert, ja viņš vēlas tuvumu vai parunāties, ja dienas gaitā ir bijuši daudzi notikumi; var raudāt arī tad, kad nepieciešams nokārtot dabiskās vajadzības. Ignorēt zīdaiņa raudāšanu vai atstāt bērnu „izraudāties” nedrīkst. Ja mazulis raud, tad tiešām kaut ko grib, un, ko tieši, tas jānoskaidro. Ja vecāki atsaucas uz viņa raudām, tas mazulim māca nebūt vienaldzīgam. Proti, ja man sāp vai es ko ļoti vēlos, man blakus ir cilvēki, kuri atnāks un palīdzēs, es neesmu viens, man ir atbalsts. Ja zīdains raud, tas nozīmē, ka viņš izjūt negatīvas emocijas, un vecāku uzdevums ir palīdzēt viņam tikt vaļā no tām.

Ar laiku vecāki iemācās „tulkot” mazuļa raudāšanu, kas atkarībā no viņa vēlmēm un vajadzībām ir dažāda. Ja bērns ir tikko paēdis, autiņbiksītes sausas, ir samīļots un viņam ir veltīts nesteidzīgs laiks, mierīgi aprunājoties un „uzklausot” viņu, un ir pārlicība, ka mazulim nekas nesāp un zobiņi nešķiļas, bet vienlīga viņš ir niķīgs, tad labākais veids, kā viņu nomierināt, – sarunāties un izstāstīt, ka viņam ir jāsaprot arī savi vecāki. Proti, ka tu esi paēdis un samīļots un tagad tētis, esot tepat blakus, nomazgās traukus. Tā bērns jau agri tiek radināts pie patstāvības. Ja mazulis jūtas labi, viņam jāļauj pabūt vienam – vislabākā vieta šim nolūkam ir grīda, uz kuras esot bērns vislabāk var iemācīties velties un rāpot, staigāt.

ROTAĻĀŠANĀS AR ZĪDAINI

Spēlēšanās ir nozīmīgs process bērna attīstībā, jo attīstošas rotaļlietas trenē motoriku, māca bērnam izjust savu ķermeni un izprast lietu būtību. Taču būtiski atšķirt, kas ir spēlēšanās un kas – izklaidēšana.

Tu ar zīdaini vari spēlēties sarunas veidā, kad viņu ģērb vai mazgā, izstāstot, kas tagad notiek, un iepazīstinot, piemēram, ar apģērbu, krāsām vai ķermeņa daļām. Dzīves pirmajos mēnešos bērna labākās un mīļākās rotaļlietas ir mamma un tēta seja, ko pētīt, vērot mīmiku un atdarināt to.

Savukārt grabuļa grabināšana – tā ir bērna izklaidēšana, ko viņam nemaz nevajag... Dažkārt, kad mazulis raud, vecāki sāk kratīt grabuli, uz ko mazais var reaģēt pat ar vēl lielāku raudāšanu. Cita lieta – ja šo mantu iedod viņam paturēt rokās, izpētīt. Spēlēšanās patiesībā ir bērna pašizglītošanās process, kurā vecāki var nepiedalīties, bet ļaut viņam pašam to darīt. Zīdains jau tā ir tik ļoti atkarīgs no vecākiem – nevar sevi pabarot, aiziet uz podiņa, pats saģērbties. Tāpēc nepieciešams viņam dot laiku pašam sev – sevis iepazīšanai. Spēlēšanās procesā vecākiem ir novērotāja loma – tētis vēro, ko bērns dara, nosauc darbības vārdā, piemēram, „Tu paņēmi bumbiņu”, un ir ar smaidīgu, pieņemošu seju.

Ar rotaļlietu daudzumu nevajag aizrauties. Kad mazulis mācās satvert priekšmetus, vislabākā mantiņa ir... lupatiņa. Pēc tam kāds neliels grabulis, kas nav smags, ir viegli satverams mazajā plaukstā. Zīdaiņa mantiņām jābūt attīstošām, nevis izklaidējošām, kas griežas, spīd un skan, jo rotaļlietas bērnu var ne tikai izklaidēt, bet arī nogurdināt un pārpūlēt bērna nervu sistēmu.

ZĪDAIŅA DROŠĪBA

Vecākiem maldīgi šķiet, ka jaundzimušais ir nekustīgs kunkulis, taču tā nav! Pavēro – viņš dīdās un kustas. Tāpēc jaundzimušo bez uzraudzības nedrīkst atstāt nedz uz pārtināmā galdiņa, nedz uz dīvēna malas vai citās augstās vietās. Lai zīdains gūtu nopietnu galvas traumu, pietiek ar kritienu tikai no 30 centimetru augstuma. Tāpēc drošākā vieta, kur mazuli atstāt, ir grīda vai viņa gultiņa.

Gultiņā nedrīkst atrasties rotaļlietas, mīkstie rotaļu lāči, lupatiņas u. c. priekšmeti – zīdaiņa drošības nolūkā tur var būt tikai sedziņa. Tāpat jālūko, lai vietā, kur atstāts mazulis, tuvumā nav sīku priekšmetu, kurus var ielikt mutē, ausī vai degunā, vai priekšmetu, kas, viegli izkustināti, var uzkrīst virsū.

Sargā savu bērnu arī no mājdzīvnieka! Lai cik jūsu kaķis un suns ir bijis mīļš līdz šim, viņš joprojām ir dzīvnieks. Drauds zīdainim ir arī vecāku kafijas un tējas krūzes. Turot rokās vai klēpī mazuli, nekad nedzeriet karstus šķidrumus! Zīdaiņa veselībai un dzīvībai ir bīstams pat apdegums, kas ir tikai viņa plaukstas lielumā. Pārvadājot bērnu automašīnā, vienmēr izmantojiet viņa vecumam atbilstošu sēdekli, kā arī – uzmaniet, lai mazulis neatrastos caurvējā.

TĒVA NOZĪME ZĪDĪŠANAS VEICINĀŠANĀ

Eksperte: zīdīšanas konsultante Sandra Lase.

Arī tētis jaundzimušajam ir vajadzīgs tikpat ļoti, cik mamma. Uzzini, kā bērnu aprūpēt, kā ar viņu spēlēties un nomierināt.

Ja šobrīd gaidāt mazuli, būtu lieliski, ja kopā varētu apmeklēt lekciju par bērna zīdīšanu, kas sniegtu nepieciešamo informāciju, kā to pareizi darīt un kā rīkoties, ja nesanāk. Kāpēc vērts iet līdz ar tētiem? Kad sieviete gaida mazuli, viņas hormonālais stāvoklis ir tāds, kas var ietekmēt liela informācijas apjoma atcerēšanos, savukārt vīrietim atmiņa strādā labāk. Kad bērns ir piedzimis un ja rodas kādi sarežģījumi zīdīšanas uzsākšanā vai turpināšanā, tu māmiņai vari atgādināt lekcijā uzzināto vai arī ieteikt palīdzību pie zīdīšanas konsultanta.

IESAISTIES MĀJAS UZKOPŠANAS DARBOS

Lai sieviete varētu savu mazuli veiksmīgi zīdīt ar krūti, kas paņem ļoti daudz laika, spēka un enerģijas, viņai nepieciešama arī atpūta. Jauno māmiņu lielākais kļupšanas akmens ir tas, ka viņas grib vienlaikus būt labas mātes un sievas, čaklas saimnieces un skaistas sievietes. Taču to visu apvienot ir tikpat kā neiespējami. Rezultāts ir tikai pārgurusi mamma. Jo īpaši tas notiek, ja ģimenē ienāk pirmais bērns. Ikdienu apgriežas kājām gaisā, sievietei nav viegli pieņemt jauno situāciju. Stress un nogurums diemžēl bloķē oksitocīnu – hormonu, kas piedalās piena veidošanā.

Tāpēc vīrieša uzdevums – cik vien iespējams, sniegt sava bērna mātei atbalstu, iesaistīties mājas darbos (sakārtot istabas, parūpēties par drēbju izmazgāšanu un izžaušanu) un galvenais – nebūt prasīgam pret sievu, negaidīt, ka viņa pagūs izdarīt to pašu, ko pirms bērna ienākšanas ģimenē. Vīrietim jābūt saprotošam, ka šobrīd pirmajā vietā ir mazulis. Tajā pašā laikā jāatceras –

līdz ar mazuļa piedzimšanu arī tev sākusies jauna dzīve un tev jāparūpējas arī par sevi, neķļūstot par pārgurušo tēvu. Tāpēc lieliski, ja jau bērna gaidīšanas laikā ierosini savai sievietei kopīgi apdomāt, kas būs jūsu palīgi pēc mazuļa nākšanas pasaulē.

Varbūt mājas uzkopšanā var iesaistīt kādu no radniekiem vai noalgot mājkalpotāju, varbūt par siltām pusdienām jaunajai māmiņai var kādu laiku parūpēties vīra vai sievas māte? Ja ģimenē jau ir kāds bērns, varbūt kāds radnieks var uzņemt rūpes par viņa izņemšanu no bērnudārza vai aizvešanu uz pulciņu?

ĻAUJ MAMMAI IZGULĒTIES

Daba sievieti radījusi tā, lai viņa būtu spējīga zīdīt mazuli. Tas nozīmē, ka jaunās māmiņas organisms spēj atpūsties, pat ja viņa guļ neilgu laiku un miegs ir pārtraukts. Tomēr, neraugoties uz to, ļoti svētīgas ir tās stundas, kurās mamma var pagulēt ne tikai naktī. Piens vislabāk veidojas miega laikā. Te nu bērna tēvs arī var izpalīdzēt. Izvest mazo pastaigā, un tikmēr māmiņa nevis ķeras pie logu mazgāšanas, bet gan dodas gulēt, kaut uz pusstundiņu, jo jaunajām māmiņām svarīgāk par ēšanu ir gulēšana. Organismam būs rezerves krājumi, ko „ielikt” pienā, bet atpūtas trūkumu nekas nespēj kompensēt.

PAGATAVO MAMMAI MALTĪTI

Nereti jaunajai māmiņai nav īpaši daudz laika, lai pagatavotu ģimenei vakariņas, kur nu vēl pašai paēst brokastis un pusdienas. Sieviete novērtēs, ja tu pagatavosi viņai ko ēdamu, tāpēc noderēs padoms, ko sievietei, kura baro mazuli ar krūti, nav ieteicams ēst. Proti, lai bērnam nerastos alerģiskas reakcijas – izsitumi – vai nepūstos vēders, jāizvairās no produktiem, kuros ir konservanti jeb tā sauktās E vielas. Tāpēc, iegādājoties cīsiņus un desu, noteikti jāizlasa to sastāvs. Zīdainim vēdera pūšanos bieži vien izraisa jebkuri produkti, kas pašai māmiņai šķiet „smags ēdiens”. Jūras veltes, šokolāde vai rieksti var izsaukt mazulim alerģisku reakciju, taču nelielā daudzumā, protams, var ēst. Rieksti pat veicina laktāciju, un tas ir labi. Šim nolūkam maltītei var pielikt ingveru, kā arī dažādas sēkliņas, piemēram, sezama sēklas, magones, ķimenes, ja vien mammai tās garšo. Nevajag baidīties no spēcīgām garšām, kā ķiploks un sīpols. Proti, piena garša mainīsies, bet tas nav iemesls, lai mazulis atteiktos no krūts.

IEDROŠINI, SNIEDZ EMOCIONĀLU ATBALSTU

Jo sieviete labāk jūtas, ir laimīgāka, lutināta, jo zīdīšana noritēs veiksmīgāk, tāpēc māmiņai nepieciešams arī emocionāls atbalsts. Vīram jāiedrošina un jāiedvesmo sava sieviete, sakot viņai komplimentus par to, ka viņa ir vismīļākā, visskaistākā un vislabākā māte savam bērnam. Tas sievieti ceļ spārnos. Ja nu māmiņai rodas kādas problēmas ar krūts barošanu, tad tu vari iedrošināt nepadoties. Protams, savai sievai vēlēdams labu, vari ieteikt, lai beidz „mocīties” – ja piena nav vai bērns nezīž krūti, kā vajag, tad lai pārtrauc zīdīšanu un izmanto piena maisījumu. Tomēr tā nebūtu labākā recepte, kā palīdzēt. Ja tev trūkst cita padoma, iesaki jaunajai māmiņai sazināties ar zīdīšanas konsultanti! Viņai būs praktiski ieteikumi, kas palīdzēs turpināt bērna krūts barošanu.

KAS PAR ZĪDĪŠANU JĀZINA ARĪ TĒVIEM

Zīdāinis no mātes piena saņem pilnvērtīgu uzturu, un līdz pat sešiem mēnešiem mazulim nav nepieciešams papildu uzturs vai dzēriens. Pēc tam pamazām bērnu piebaro, taču tas nenozīmē, ka jāatmet krūts zīdīšana.

PVO iesaka barot bērnu ar krūti līdz divu gadu vecumam. Proti, gada vecumā viņš no mātes piena vairs nesaņem visas uzturvielas, taču tas nepieciešams imunitātes stiprināšanai (bērnā imunitāte nav izveidojusies līdz pat sešu gadu vecumam). Mātes pienā ir fermenti, kas palīdz darboties gremošanas sistēmai, un augšanas faktori, kas nepieciešami bērna nervu sistēmas attīstībai un smadzenēm.

Bez iemesla nevajadzētu zīdāinim dot piena maisījumu. Pirmkārt, bērnā ir jāizēd līdz pat 30 % lielāks apjoms, lai saņemtu tikpat daudz uzturvielu, cik no mātes piena, un, otrkārt, tā ir ļoti liela slodze mazuļa gremošanas sistēmai. Daudz māmiņu uzsāk nepamatotu zīdāiņa piebarošanu ar piena maisījumu. Formālais iemesls bieži vien ir tas, ka mammai ir pārāk maz piena un bērns nepieņemas svarā, taču reālā situācija nereti ir šāda – bērns pie krūts tiek likts pārāk reti. Ne visām sievietēm krūtis ir spējīgas saražot pietiekami daudz piena, lai varētu atļauties barot mazuli ar režīmu ik pēc trim stundām. Tāpēc vislabāk, ja bērns tiek zīdīts pēc viņa paša pieprasījuma.

Zīdot mazuli ar krūti, nav ieteicams lietot alkoholu un smēķēt – it viss nonāk mātes pienā. Ja māmiņa nespēj atteikties no smēķēšanas, tad PVO iesaka – labāk, lai mamma zīda un smēķē nekā nezīda vispār. Tomēr jāņem vērā, ka tas nopietni ietekmē bērna veselību.



ATTIECĪBU STIPRINĀŠANA PĒC BĒRNA PIEDZIMŠANAS

Eksperte: psiholoģe un ģimenes psihoterapeite Vita Kalniņa.

Jaunā ģimenes situācija pēc mazuļa piedzimšanas lai arī priecīga, tomēr rada spriedzi, satraukumu un pamatīgas pārmaiņas attiecību modelī.

Gatavojoties kļūt par vecākiem, pāris bieži vien gatavojas dzemdībām, bet retāk tam, kas notiks pēc bērna piedzimšanas. Dažkārt ir skaistas fantāzijas, kā mēs dzīvosim iepriekšējo dzīvi ne vairs divi, bet trīs. Ja tas realitātē nenotiek, vecāki kļūst satraukti un viegli iekrīt savstarpējos pārmētos un nepiepildāmās gaidās, tādējādi pasliktinot savstarpējās attiecības.

KAS PĀRI VIENO PĒC BĒRNA PIEDZIMŠANAS

- **Bioloģiskā tuvība ar bērnu.** Bieži vien vecāki jūtas emocionāli pacilāti, apzinoties, ka šis mīļais, mazais, neaizsargātais mazulis ir viņu abu miesa un asinis.
- **Kopīga atbildība.** Bērns nav tikai tēta vai mammas darīšana, tā ir kopēja lieta – parūpēties, lai mazuļa drošības un veselības labā būtu darīts viss pēc labākajām iespējām.
- **Kopīgas rūpes par bērna labklājību.** Kurā bērnodārzā mazuli pieteikt? Kuru gultiņu izvēlēties? Vai nēsāšana slingā ir labākais bērnam? Šie ir tikai daži no jautājumiem, ko vecāki mēdz apspriest, lai izlemtu, kas ir labākais mazulim. Rūpes par bērna labklājību veicina vecākos izjūtu – mēs esam viena komanda, kurai jāveic būtisks uzdevums.
- **Kopīgs pārdzīvojums, ja bērnam ir kādas grūtības.** Ja mazulim ir kādas problēmas, piemēram, vakaros sāpošs vēders, vecāki kā viena komanda rīkojas, lai viņam palīdzētu. Grūtību veiksmīga pārvarēšana tuvina un ļauj sajusties veiksmīgiem un varošiem.
- **Patīkamo partnera īpašību (gan vizuālo, gan rakstura) ieraudzīšana bērnā.** Ja izdodas bērnā ieraudzīt kādas partnera vizuālās līdzības vai rakstura iezīmes, tas tuvina ne tikai partnerim, bet arī pašam mazulim.
- **Pāra savstarpējās attiecības kā vērtība.**

KAS PĀRI ŠĶIR PĒC BĒRNA PIEDZIMŠANAS

● **Atšķirīga izpratne par audzināšanu un audzināšanas stiliem.** Tas nozīmē, ka šo jautājumu ieteicams pārrunāt vēl pirms bērna ienākšanas ģimenē, atceroties, ka nav mērķis visus padarīt vienādus, bet rast kompromisu, kur tas nepieciešams. Tāpat svarīgi attīstīt spēju runāt par jautājumiem, kuros atšķiras uzskati, jo aizvainojums, ja šķiet, ka otrs dara pretēji taviem uzskatiem, atsvēina.

● **Domstarpības par lomu sadalījumu.** Daudzi pāri mūsdienās nav vienojušies par to, ko kurš kurā brīdī dara pēc mazuļa piedzimšanas un kurš par ko ir atbildīgs. Ja ģimenē ir divi priekšnieki, tad līdz ar bērna ienākšanu šajā ģimenē var gadīties, ka neviens ne par ko nav atbildīgs vai arī viens no otra kaut ko gaida pēc principa – tas, kurš pirmais neiztur, tas izdara.

Agrāk lomu sadalījums bija skaidrs – vīrietis devās uz darbu, sieviete rūpējās par māju un bērniem. Mūsdienās vispirms ir pāris, kurš ir absolūti līdzvērtīgs, kur abi var darīt vienu un to pašu, sākot ar mājas darbiem, beidzot ar karjeras veidošanu un aktīviem vaļaspriekiem. Būtībā vairs nav palikusi neviena lieta, neskaitot bērna dzemdēšanu un zīdīšanu, ko nevarētu veikt abi no pāra. Līdz ar to līdzvērtīgums pāra vidū darbojas līdz brīdim, kad piedzimst mazulis.

Tikko bērns ir ienācis ģimenē, lai cik ļoti pāris gatavojies turpināt savas līdzvērtīgās attiecības, tomēr notiek pārmaiņas. Visbiežāk sieviete ieslīgst bērna pamataprūpē, automātiski viņai piešķir pamatrūpes par māju, ēst gatavošanu. Savukārt vīrs dodas uz darbu un gādā par ģimenes finansiālo labklājību.

Pamazām sievietē var rasties milzu aizvainojums par to, ka vīrieša dzīve turpinās ierastā ritmā, taču viņai ir bijis jāatsakās no ļoti daudzām pierastajām lietām. Taču arī vīrietim ir sākusies jauna realitāte, jaunas rūpes un jauna atbildība. Viņš ļoti bieži sāk justies nenovērtēts, asi izjūt viņam adresētus pārmetumus, ka kaut kā nav pietiekami un nav gana labi. Viņš jūtas apbēdināts, ka iešanu uz darbu sāk saukt par izklaidi, lai gan arī tur ir jāpilda dažādi pienākumi, ir liela atbildība, jāpiedzīvo satraukums.

Realitātē vīrietis pārnāk mājās noguris, viņa vēlēšanās ir atpūsties, bet jaunā māmiņa viņam uzreiz uztic rūpes par bērnu. Nereti arī naktīs jāceļas, lai palīdzētu mazuļa aprūpē. Un no rīta atkal jāiet uz darbu. Rezultātā izjūta, ka cilvēks netiek novērtēts, rodas abās pusēs. Jo īpaši, ja iepriekš viņi ir bijuši līdzvērtīgi, tad „jaunā realitāte” ir patiešām emocionāli traumējoša.

Ja pāris par to nerunā, tas rada jaunas grūtības. Ir svarīgi vienoties par atbildības zonām, iespējamiem termiņiem, uz cik ilgu laiku šāda kārtība varētu pastāvēt, un ko īsti nozīmē jaunā situācija. Ja pēc pirmā bērna piedzimšanas šī tēma netiek izrunāta un atrisināta, tad pēc otrā mazuļa nākšanas pasaulē tā noteikti atkal aktualizēsies.

● **Nespēja risināt konfliktsituācijas.** Ļoti svarīgi, lai pāris būtu iemācījies risināt konfliktsituācijas pirms bērna piedzimšanas. Interesanti, ka tie pāri, kas savā kopdzīvē ir bijuši ļoti satīcīgi, nereti pirmos nopietnos konfliktus piedzīvo pēc bērna nākšanas pasaulē. Ja konflikti rodas periodā, kad pāris jūtas jauki un mīļīgi, tos ir vieglāk pārdzīvot, taču drīz

pēc mazuļa piedzimšanas abi vecāki ir emocionāli sakāpinātā stāvoklī, kas kavē mierīgu konfliktu risināšanu.

- **Pārmērīga kontrole.** Ja atbildības jomas jaunajā ģimenes modelī ir sadalītas un kāds par kādu jomu ir uzņēmies atbildību, tad otram būtu jāiemācās ļauties, nekontrolēt, nejaukties un nepamācīt. Ja gribi, lai partnere dara to, par ko esat vienojušies, nedrīkst nemitīgi lūkoties par plecu un kritizēt.
- **Atšķirīgās pasaules, kur katrs pavada lielāko dienas daļu.** Mēdz būt, ka katrs no pāra ieslīgst savu aktualitāšu risināšanā un vairs nespēj līdz galam sadzirdēt partnera stāstījumu par dienas notikumiem.
- **Finansiālā atkarība no galvenā pelnītāja.** Ir svarīgi izrunāt finansiālo situāciju un vienoties par to, kā nauda tiks sadalīta. Ļoti būtiski, lai tam, kurš noteiktu laika posmu pelna mazāk – šajā gadījumā tam, kurš ir mājās ar bērnu –, ir līdzekļi, ar ko mēneša ietvaros brīvi rīkoties, lai nav par katru nieku jāprasa un jāatskaitās. Nestabilitāte finanšu jomā ļoti ietekmē pašapziņu.
- **Izolācija no sabiedrības, sociālām aktivitātēm.** Jaunās ģimenes nereti piedzīvo lielu izolāciju, īpaši, ja dzīvo pilsētās. Apkārt ir daudz cilvēku, taču savstarpējā mijiedarbība ir ļoti neliela.
- **Mazinās sarunas ar partneri.** Ir pierādīts, ka vairoms pāru pēc bērna piedzimšanas savstarpēji sarunājas mazāk. Tas skaidrojams ar jaunajiem pienākumiem un brīvā laika samazināšanos. Nereti, iekrītot katram savā lomā, liekas, ka otram nav ne jausmas, kā man klājas. Un tas attiecas uz abiem no pāra.
- **Samazinās nodarbes, kas veicina intimitāti.** Tas, ko var darīt, – apzināti ieviest sarunas, pastaigas kopā vai samīļošanos. Ja mīlestības izpausmes ilgstoši iztrūkst, atgriezti tās agrākajā stāvoklī ir daudz sarežģītāk. Arī hormonāli mīļošanās un mīlēšanās laikā izdalās oksitocīns, kas ir mīlestības hormons. Par to biežāk runā mammas un bērna piesaistes kontekstā, bet tas pats attiecināms arī uz vīrieša un sievietes attiecībām. Lai cik neiespējami tas šķistu, jāmēģina atrast laiku bezrūpīgai kopā būšanai. Tas noteikti palīdzēs attiecību stiprināšanai.
- **Ikdienas konflikti par naudu, brīvā laika pavadīšanu.** Ir vērts atcerēties par vajadzību piramīdu – tas nozīmē, ka ikvienam no pāra vispirms jāparūpējas par sevi un tad var rūpēties par citiem. Liels pārbaudījums jaunajai ģimenei ir vienlaikus mājas būvniecība un mazu bērnu audzināšana, jo bieži trūkst naudas un laika, kā arī katrs no pieaugušajiem ir aizņemts ar savu problēmu risināšanu.
- **Privātās telpas samazināšanās.** Partneriem būtiski atcerēties, ka ir jāparūpējas, lai katram būtu sava teritorija gan telpas, gan laika izpratnē. Svarīgi, lai tās nesaplūst, lai neveidojas situācijas, kad kāds no pāra pilnībā izlemj lietas otra vietā un otrs kļūst pilnībā atkarīgs no sava dzīvesbiedra.

IETEIKUMI LABĀKAI SADARBĪBAI

Censties saprasties par audzināšanas jautājumiem. Tas nenozīmē, ka jābūt vienādās domās, vienkārši jācenšas ieklausīties, būt empātiskiem un izpratošiem.

Pārrunāt piedzīvojumus, kas notiek kopā ar bērniem, tādējādi piedzīvojot savstarpēju tuvināšanos caur bērniem.

Neromantizēt priekšstatu par ģimenes ikdienu, lai izvairītos no vilšanās izjūtas. Tas nozīmē neidealizēt, kā mēs dzīvosim, bet pieņemt tā brīža situāciju bez satraukuma un histērijas. Tad var piedzīvot daudz vairāk jauku brīžu, nevis visu laiku nepiepildīt savas gaidas. Tomēr nevajadzētu iekrist otrā galējībā – nekas nav labi, līdz ar to nekas arī nebūs labi.

Katram no pāra jāiemācās atpazīt savas vajadzības, tikai tad tās var īstenot. Cilvēki bieži jūtas dusmīgi un neapmierināti, nesaprotot, kas viņus tik ļoti satrauc. Ir svarīgi savas neapmierinātības iemeslus formulēt un izteikt vārdos. Otram nav šīs vajadzības jāuzmin, tas nemaz nav iespējams. Nereti saspīlējums rodas jau pie dabiskām un salīdzinoši viegli pārvarāmām grūtībām.

Attīstīt iejušanās spēju. Te jāņem vērā – ja kādam no pāra ir nemitīgi jāiejušas bērna vajadzībās, tad ir likumsakarīgi, ka sevi šajā jomā izsmēļ, līdz ar to kādā brīdī var rasties grūtības būt empātiskam pret partneri.

Ļaut otram būt atšķirīgam – komunikācijā ar bērnu, izpratnē par bērna vajadzībām. Ir jārespektē, ka otram vecākam ir citāds veids, kā viņš redz lietas un risina problēmas.

Būt gatavam piekāpties. Jā, man ir savas vajadzības, bet varbūt kādu no tām varu „nolikt uz pauzes”, lai palīdzētu partnerim, lai harmonizētu attiecības.

Izvērtēt, cik daudz citu lietu varu darīt periodā, kad bērns ir tik maziņš. Varbūt kādus no projektiem, iecerēm ir vērts pārcelt uz vēlāku laiku.

Pilnveidot spēju pašam sevi mierināt satraukuma brīžos. Tas nozīmē, ka mēs, katrs pieaugušais, pats sev varam palīdzēt, lai brīdī, kad esam krīzē, neesam absolūti atkarīgi no otra.

KO NOZĪMĒ BŪT LABAM TĒTIM

Eksperte: psiholoģe un ģimenes psihoterapeite Vita Kalniņa.

Biežāk par jēdzienu „labs vecāks” runā, domājot par mammām. Iespējams, tas varētu būt tāpēc, ka sievietes kopumā par savām jūtām un sajūtām runā vairāk. Taču arī attiecībā uz tēviem šis jautājums ir ne mazāk aktuāls.

Kļūšana par vecāku ir liela pārmaiņa, kas notiek uz visu mūžu ne tikai ar mammu, bet arī ar tēti. Mūsdienās jaunie vecāki (gan mammas, gan tēti) var piedzīvot emocionālu krīzi, domājot, ka nav vislabākais vecāks savam bērnam.

KAS RAKSTURO LABU TĒTI

Labs tētis ir tētis, kurš vēlas un mēģina būt attiecībās ar savu bērnu arī tad, kad tas varbūt vēl šķiet neiespējami, – kad mazulis vēl ir mammas puncī. Protams, tas ietver sevī arī attiecību kopšanu ar bērna mammu, rūpes par viņu, par kopīgā mazuļa pirmajām fiziskajām un emocionālajām „mājām”. Labs tētis ir arī gana labs pret sevi, parūpējoties par savu būtisko vajadzību apmierināšanu, tomēr arī bērna pirmajā dzīves laikā pēc iespējas atliekot kādus savus plānus, lai vairāk laika pavadītu gan ar mazuli, gan ar viņa mammu.

Izbalansēt savas, mazuļa un partneres vajadzības šai laikā ir viens no grūtajiem uzdevumiem. Labs tētis ir tas, kurš spēj pamanīt bērna signālus un adekvāti reaģēt uz tiem. Viņš arī spēj balansēt starp saviem darbiem un ģimenes prioritātēm.

Katram tētim vērts padomāt, kas ir tas labākais, ko viņš savam bērnam var dot. Un ko var darīt, lai piedzīvotu prieku kopā ar bērnu.

VAI VISS JĀSPĒJ PAŠAM

Daudz tiek runāts par to, ka mammai visu nav jāspēj izdarīt vienai. Viņai nepieciešamības gadījumā ir jāparūpējas, lai būtu kāda atbalsta persona, kura palīdz veikt darbus mājās, iepirkties, nedaudz paauklēt bērnu, kamēr pati atpūšas. Tas pats attiecas arī uz tēti – nav jābaidās izmantot palīdzību no malas. Patiesībā, lūgt palīdzību ir sociālā un emocionālā kompetence, kas jāizkopj un jāattīsta ikvienam cilvēkam. Varbūt tiešām ir vērts pasūtīt iepirkumus interneta veikalā, kur tos piegādā līdz mājas durvīm, vai sarunāt, ka uz laiku

pie jums atbrauc mazuļa vecmāmiņa palīdzēt tikt galā ar saimniecības lietām, lai arī tētīm būtu laiks atpūsties un būt kopā ar bērnu.

TĒTA LIELĀKAIS IZAIČINĀJUMS

Tradicionāli pēc bērna piedzimšanas mamma paliek mājās ar bērnu, bet tētis turpina iet uz darbu, lai pelnītu ģimenei iztiku. Un visbiežāk tēviem šī ir centrālā problēma, kas rada spriedzi, – kā būt pietiekami labiem tajā, kā viņi atbalsta ģimeni. Vai es nopelnīšu pietiekami, lai nodrošinātu ģimeni nu jau paplašinātā izpratnē? Ģimenes nodrošināšana kļūst par vīrieša pašlepnuma un pašapziņas mēru. Tas vairs nav tikai stāsts par sevi un partneri, bet arī par bērnu.

MŪSDIENU TĒTIS DARA VAIRĀK

Mūsdienās ir kļuvis pašsaprotami, ka vīrieši ir klāt dzemdībās, piedalās jaundzimušā aprūpē, ceļas naktīs, dažkārt paliek mājās ar mazuli, kamēr mamma dodas uz darbu, un dara lietas, kuras agrāk vīrieši nedarīja. Tēvi mūsdienās bērna audzināšanā iesaistās arvien vairāk un vairāk. Zināmā mērā vīriešiem paveicies ar to, ka viņi jau tagad izdara savu bērnu audzināšanā vairāk par saviem tēviem. Agrāk tēvi nereti pieslēdzās, kad bērni jau bija aiz rokas paņemami. Ja mūsdienu tētiem nesanāk tik labi, kā gribētos, viņi var justies labi jau par to vien, ka viņi tik daudz ir klāt, ir iesaistīti, nevis novērotāji no malas.



TĒVU VIEDOKĻI UN PIEREDZE



Foto no Raimonda Bergmaņa privātā arhīva.

RAIMONDS BERGMANIS

LR aizsardzības ministrs,
trīs bērnu tēvs

KO BĒRNI IR IZMAINĪJUŠI JŪSU DZĪVĒ?

Līdz ar bērnu ienākšanu ģimenē ir paaugstinājies mans atbildības līmenis. Es apzinos, ka man ir daudz vairāk jāpalīdz savai ģimenei un es vairs nevaru rēķināties tikai ar sevi. Ja pirmie bērni palīdzēja nobriest, tad jaunākais dēls man neļauj novecot. Šobrīd man ir sajūta, ka es jau ceturto reizi eju skolā.

Esmu bijis klāt visu savu atvašu dzimšanā un griezis nabassaiti. Kad bērns ieliek savu mazo rociņu tavā lielajā rokā, tās ir vārdos neaprstāmas izjūtas. Nekur citur dzīvē nav iespējams iegūt tādas emocijas, kādas iedod bērni. Kamēr nebiju kļuvis par tēvu, man šķita, ka vislielākais gandarījums gūstams tad, kad pēc smagiem treniņiem stāvi uz pjedestāla un saņem godam nopelnīto medaļu. Taču bērnu piedzimšana ienesa manā dzīvē līdz šim nejustu piepildījumu.

Protams, ir arī savas grūtības, taču tās ir jāspēj pārvarēt. Man dzīvē ļoti palīdz humors, proti, spēja pasmieties gan par ikdienas nebūšanām, gan bērnu blēņām.

NERETI DZIRDĒTS IZTEIKUMS: „ES VĒL NEESMU GATAVS BĒRNAM!” KURĀ BRĪDĪ VĪRIETIS IR GATAVS KĻŪT PAR TĒVU?

Manuprāt, bērns ir loģisks un dabisks attiecību turpinājums. Ja vīrietis pieņem lēmumu dibināt ģimeni, kādā brīdī viņam ir jāpieņem arī lēmums kļūt par tēvu. Bērni padara ģimeni

pilnvērtīgu un sacementē kopā pāra attiecības. Reizēm cilvēki gaida labāku finansiālo situāciju un piemērotus apstākļus, taču, ja bērnu plānošanu pārlietu pakļaujdam dažādiem ārējiem faktoriem, var gadīties, ka īstais brīdis tā arī nepienāk.

Protams, ir jārēķinās ar pieejamajiem resursiem un savu gatavību bērnam, taču vienlaikus jāatceras, ka mūsu senčiem bērni dzima arī kara laikā un esot izsūtījumā Sibīrijā, kad apstākļi bija daudz grūtāki nekā šobrīd.

Es pats par tēvu kļuva 29 gadu vecumā. Iekšēji biju nobriedis šim lēmumam, taču sadzīviskie apstākļi nebija ideāli. Es braukāju pa sacensībām un mājās biju salīdzinoši maz. Nedz mani, nedz sievas vecāki nedzīvoja Rīgā, tāpēc ar vecvecāku atbalstu nevarējām rēķināties. Turklāt, piedzimstot pirmajam bērnam, mums vēl nebija automašīnas, kas apgrūtināja pārvietošanos. Šis posms nebija viegls, īpaši sievietei, uz kuru gūlās visvairāk rūpju, taču, ja bērni tiek uzskatīti par vērtību, ikvienas grūtības iespējams pārvarēt.

VAI, JŪSUPRĀT, MŪSDIENU SABIEDRĪBĀ BĒRNI TIEK UZSKATĪTI PAR VĒRTĪBU?

Esmu ievērojis, ka citur pasaulē cilvēki daudz vairāk priecājas par maziem bērniem. Piemēram, ceļojot ar bērniem uz ārzemēm, attieksme ir daudz pretimnākošāka nekā Latvijā. Gribētos, lai arī Latvijā sabiedrība kļūst atvērtāka, lai bērni tiek uzskatīti par vērtību gan privātā, gan valstiskā līmenī. Tomēr man ir prieks, ka, neraugoties uz sadzīviskajām grūtībām, daudzās man zināmās ģimenēs ir trīs un vairāk bērnu.

Manuprāt, mediji pārāk maz raksta par vecāku lomu. Daudz biežāk tiek runāts par profesionālajiem sasniegumiem, tāpēc var rasties iespaids, ka liela ģimene un karjera ir grūti savienojamas lietas. Bet ir tik jauki uzzināt, ka, piemēram, slavenajam tenisistam Rodžeram Federeram ir četri bērni vai ka Vācijas aizsardzības ministrei ir pieci bērni.

KĀDAM VAJADZĒTU BŪT LABAM TĒTIM? VAI VISPĀR IESPĒJAMS IZDALĪT ŠĀDUS STANDARTUS?

Manuprāt, pats svarīgākais ir tēva klātesamība bērnu dzīvē. Man pašam gan nākas strādāt vairāk nekā gribētos, taču es cenšos to kompensēt brīvdienās, kad kopā paceļojam pa Latviju. Latvijā ir tik daudz skaistu vietu! Nemaz nav jābrauc tālu prom, lai labi atpūstos. Reizēm mēs kopā izbraucam ar velosipēdiem vai brīvdienu rītos pie lielā saimes galda kopīgi paēdam plānās pankūkas.

Ir grūti nosaukt kādas konkrētas īpašības, kurām būtu jāpiemīt labam tētim. Domāju, ka mums katram ir savs iekšējais ētikas kodekss. Ja dzīvojam saskaņā ar šīm vērtībām, tad arī bērni tās no mums pārņem.

KĀDA, JŪSUPRĀT, IR MŪSDIENU VĪRIEŠA GALVENĀ ATBILDĪBA ĢIMENĒ?

Vīrietim ir jāspēj pieņemt lēmumus un jāuzņemas rūpes par ģimeni, taču tas nenozīmē, ka atbildība ietver tikai materiālu nodrošinājumu. Modeļi, kā veidot attiecības un sadalīt

pienākumus, var būt ļoti dažādi. Es zinu, ka arī armijā ir vīrieši, kuri izvēlas doties bērnu kopšanas atvaļinājumā, savukārt sievietes izvēlas – strādāt. Ir labi, ja pastāv izvēles iespējas un katrs var atrast sev piemērotāko risinājumu.

Lomu sadalījumu ģimenē lielā mērā ir ietekmējusi arī mūsu vēsturiskā situācija. Karš paņēma daudz vīriešu dzīvības, sievietēm bieži nācās audzināt bērnus vienām un būt stiprām. Iespējams, tāpēc Latvijā ir situācija, ka sievietes uzņemas tik daudz pienākumu.

Darba dēļ arī man ir nācies būt daudz prom no ģimenes, tāpēc varu tikai pateikt lielu paldies sievai, bez kuras atbalsta diez vai es būtu sasniedzis to, ko esmu sasniedzis.

STIPRA VALSTS SĀKAS AR SALIEDĒTU ĢIMENI. KĀDA IR VĪRIEŠA LOMA STIPRAS DZIMTAS VEIDOŠANĀ?

Pirmkārt, ir jābūt saimes galdam, pie kura visa ģimene var apsēsties un notvert īpašo kopības izjūtu. Arī viens no mūsu ģimenes pirmajiem pirkumiem bija lielais saimes galds. Sākumā to iegādājāmies komplektā ar četriem krēsliem. Vēlāk nācās vienu krēslu piepirkt klāt.

Ģimene ir tā vide, kur cilvēki mācās iestāties cits par citu. Ja to izdodas izdarīt ģimenē, pēc tam var iestāties arī par savu dzimtu, pilsētu un valsti. Es cenšos mācīt saviem bērniem to, cik svarīgi ir nepazaudēt pamatvērtības un spēt turēt doto vārdu.

Nevajadzētu aizmirst arī par savām saknēm un kultūras mantojumu. Man ir prieks, ka mani bērni aizraujas ne tikai ar sportiskām aktivitātēm, bet visi trīs ir piedalījušies arī Dziesmu un deju svētkos.



Foto no Kaspars Simanoviča privātā arhīva.

KASPARS SIMANOVIČS

Rīgas Lutera draudzes mācītājs,
trīs dēlu tēvs

KĀ BĒRNA IENĀKŠANA ĢIMENĒ IETEKMĒ PĀRA ATTIECĪBAS?

Bērna piedzimšana ienes ļoti lielas izmaiņas pilnīgi visās jomās un uzrāda abu vecāku brieduma esamību vai neesamību. Ja līdz tam pāris varēja dzīvot viens otram, tad līdz ar mazuļa piedzimšanu viņiem nākas mainīt uzmanības fokusu, jo attiecībās parādās kāds, kuram ir jādod un no kura neko nevar paņemt. Bērns prasa fiziskas rūpes, emocionālu klātbūtni un beznosacījuma mīlestību. Ne visi ir tam gatavi, tāpēc var teikt, ka bērna piedzimšana ir pirmā nopietnā attiecību krīze.

KĀ BĒRNA PIEDZIMŠANA IZMAINĪJA TIEŠI JŪSU DZĪVI?

Es par tēvu kļuvi ļoti agri, 19 gadu vecumā, kad vēl studēju Teoloģijas fakultātē. Arī mana sieva bija ļoti jauna. Atskatoties pagātnē, varu teikt, ka tas nebija viegls posms. Pirmie divi puikas pieteicās viens pēc otra, drīz vien piedzima arī trešais. Tas bija izaicinājumu pilns laiks. Deviņdesmito gadu sākumā vēl nebija autiņbiksīšu, tika lietoti auduma autiņi, kas nepārtraukti bija jāmazgā, turklāt bez sadzīviskajām rūpēm nācās atrast spēku arī emocionālajam kontaktam ar bērniem un sievu.

Man jāsaka liels paldies sievai, kura ļāva man studēt un uzņēmas lielāko daļu grūtību. Es gan arī centos palīdzēt, pēc studijām mazgāju autiņus un iesaistījos ikdienas pienākumos. Manuprāt, mums palīdzēja tas, ka spējām atbalstīt viens otru un, redzot, ka partnerim kļūst par grūtu, pārņēmām atbildību savās rokās.

NERETI DZIRDĒTS IZTEIKUMS: „ES VĒL NEESMU GATAVS BĒRNAM!” KURĀ BRĪDĪ VĪRIETIS IR GATAVS PĀRTAPT PAR TĒVU?

Ir grūti zināt, vai esi gatavs kļūt par tēvu, pirms tas nav noticis. Tas ir līdzīgi kā ar jebkuru eksistenciālu pieredzi. Arī, stāvot pie altāra un dodot laulību solījumu, pārim nav ne jausmas, kā izvērtīsies viņu kopdzīve. Tikai piedzimstot bērnam, tu saproti, cik enerģijas ir nepieciešams, lai būtu pilnvērtīgi klātesošs bērna dzīvē.

Ļoti daudz kas ir atkarīgs no pāra konkrētajām attiecībām. Arī tad, ja, piedzimstot bērnam, partneri saprot, ka nav tam gatavi, ar šo pieredzi ir iespējams tikt galā un pārvarēt krīzi, ja vien abi ir gatavi mainīties un pielāgoties jaunajiem apstākļiem. Ja attiecības ir ciešas un cilvēki spēj sadarboties un paļauties viens uz otru, jebkuras grūtības iespējams pārvarēt.

SIEVIETES BIEŽI VIEN TĀ INTENSĪVĀK PAR BĒRNIEM SĀK DOMĀT TAD, KAD SĀK TIKŠĶĒT BIOLOĢISKAIS PULKSTENIS. BET KĀ IR AR VĪRIEŠIEM? KURĀ BRĪDĪ VIŅOS PAMOSTAS VĒLME KĻŪT PAR TĒVU?

Tīri bioloģiski vīrietis spēj radīt bērnus arī 70 gados, un atšķirībā no sievietes viņiem nav jāsteidzas. Taču pienāk vecuma sliekšnis, kad ar karjeru un panākumiem vien ir par maz. Vīrietim rodas vēlme sevi realizēt arī citās jomās, un viena no tām ir ģimene.

KĀDAM VAJADZĒTU BŪT LABAM TĒVAM, VAI VISPĀR IESPĒJAMS IZDALĪT ŠĀDUS STANDARTUS?

Manuprāt, viens no priekšnosacījumiem, lai mēs būtu labi vecāki (tas attiecas gan uz vīriešiem, gan sievietēm), ir spēja sakārtot pašiem sevi. Svarīgākais, ko varam dot bērniem, ir ne tik daudz sadzīviski vai tehnoloģiski labi apstākļi, bet labas attiecības ģimenē, un tās vienmēr sākas no mums pašiem. Ja pievērsīsim uzmanību tam, kāds ir mūsu garīgais un emocionālais stāvoklis, un būsim attiecībās paši ar sevi, mums būs vieglāk veidot attiecības arī ar bērniem. Bērniem pats svarīgākais ir piedzīvot pietiekamu daudzumu mīlestības, viss pārējais ir otršķirīgs.

KĀDA, JŪSUPRĀT, IR MŪSDIENU VĪRIEŠA GALVENĀ ATBILDĪBA ĢIMENĒ? VAI IR TĀDAS VĪRIEŠU UN SIEVIEŠU LOMAS?

Izpratne par dzimumu lomām lēnām mainās izlīdzinājuma virzienā. Agrāk pastāvēja standarts, ka vīrietim jāapgādā ģimene, savukārt sievietei jā rūpējas par bērniem. Diemžēl, slēpjoties aiz mamuta mednieka lomas, vīrieši bieži vien „aizlaidās” no mājas pienākumiem, atstājot visu slogu uz sievietes pleciem. Šobrīd jauni cilvēki Latvijā arvien vairāk saprot, ka viņi ir līdzvērtīgi partneri un bērna audzināšanā ir vajadzīgs gan tēvs, gan māte. Ir labi, ka valsts sistēma veicina to, ka abi partneri ir spējīgi gan strādāt, gan veltīt laiku ģimenei, piemēram, paņemt bērna kopšanas atvaļinājumu.

IR TEICIENS, KA VĪRIETIM SAVAS DZĪVES LAIKĀ JĀIZDARA TRĪS LIETAS: JĀIESTĀDA KOKS, JĀIZAUDZINA DĒLS UN JĀNOSIT ČŪSKA. VAI ŠIE UZDEVUMI MŪSDIENU VĪRIETIM VĒL IR AKTUĀLI?

Manuprāt, šie uzdevumi jāsaprot simboliski, proti, no vīrieša tiek sagaidīts, lai viņš nosargātu ģimenes robežas un uzņemtos atbildību par savā aprūpē esošajiem cilvēkiem. Šī funkcija vīrietim nav atņemta, taču mūsdienās tā vairs nav tikai vīrieša funkcija. Tas ir aktuāli mums visiem kā cilvēkiem.

Ja mēs būsim nobrieduši un iekšēji līdzsvaroti, mēs dzīvosim arī ārēji līdzsvarotu dzīvi. Tad mēs spēsim veidot harmoniskas attiecības gan ar bērniem, gan saviem vecākiem un vecvecākiem.



Foto no Goran Goras privāta arhīva.

JĀNIS HOLŠTEINS-UPMANIS JEB GORAN GORA

mūziķis, divu bērnu tēvs

KO BĒRNS IR IZMAINĪJIS JŪSU DZĪVĒ?

Līdz ar bērna piedzimšanu mainās pilnīgi viss, ieskaitot dzīves uztveri. Tas ir radikāli jauns posms, pāreja jaunā kvalitātē gan attiecībā ar otru cilvēku, gan attiecībā pašam ar sevi.

Lai arī visu dzīvi nākas pakārtot bērnam, kopumā pārmaiņas vērtējamas ar pluss zīmi. Tas ir līdzīgi kā iegūt autovadītāja apliecību. Ir vajadzīgs laiks, lai aklimatizētos, taču, kad kādu laiku esi braucis ar savu auto, vairs nevari iedomāties, kā būtu atkal braukt ar sabiedrisko transportu. Arī es vairs nevaru iedomāties savu dzīvi bez bērniem.

JAUNĀ PIEREDZE „BŪT PAR TĒVU” UZLIEK ĻOTI DAUDZ IEROBEŽOJUMU, BET KAS IR TAS LABĀKAIS, KO TĀ DOD?

Bērna piedzimšana ir dziļi emocionāls piedzīvojums, ko grūti aprakstīt vārdos. Tas ir garīgs pienesums, kas iedod dzīvei pavisam citu saturu. Kad piedzima meita, es sapratu, ka man ir atņemta iespēja būt vientuļam. Pirms tam biju brīvs putns, bet šobrīd par manu prioritāti ir kļuvusi stabilitāte, jo bērni ir mūsu enkurs un kompass.

Tēva loma mani ir ļoti mainījusi, ir pieaugusi drosme un patstāvība. Taču vienlaikus esmu kļuvis arī ārkārtīgi jūtīgs. Ja internetā izlasu par kādu bērnu, kurš nokļuvis nelaimē, man gribas raudāt. Kopš esmu tēvs, tas mani skar daudz dziļāk.

NERETI DZIRDĒTS IZTEIKUMS: „ES VĒL NEESMU GATAVS BĒRNAM!” KURĀ BRĪDĪ VĪRIETIS IR GATAVS PĀRTAPT PAR TĒVU?

Es pēc dabas esmu ģimenes cilvēks un vienmēr esmu zinājis, ka vēlos bērnus. Tomēr man šķiet, ka nav tāda brīža, kad tu pēkšņi kļūsti gatavs. Tu vienkārši nolem to darīt un dari. Taču nobriest šim lēmumam palīdz apkārtējā vide. Brīdī, kad mēs ar sievu sākām plānot bērniņu, arī daudziem mūsu vienaudžiem pieteicās mazuļi. Tas iedrošināja, jo bija sajūta, ka upē nepeldam vieni.

SIEVIETES BIEŽI VIEN TĀ INTENSĪVĀK PAR BĒRNIEM SĀK DOMĀT TAD, KAD SĀK TIKŠĶĒT BIOLOĢISKAIS PULKSTENIS. BET KĀ IR AR VĪRIEŠIEM? VAI ARĪ VIŅOS IR KĀDS IEKŠĒJS DZINULIS, KAS LIEK KĻŪT PAR TĒVU?

Tīri fizioloģiski vīrietis var radīt bērnus arī 60 gadu vecumā, ja vien viņa reproduktīvais kanāls strādā, taču svarīga ir ne tikai spēja radīt, bet arī būt kopā ar bērnu, viņam augot. Katram pašam ir jāizvērtē savi spēki un jāapzinās, ko viņš var dot, jo bērni paņem ļoti daudz enerģijas.

Ja vispārīgi runā par vīrieša gatavību kļūt par tēvu, tad jāteic, ka šī vēlme viņos nav tik spēcīgi iekodēta kā sievietēm. Man šķiet, sievietēm tas pulkstenis tikšķ aktivāk, viņām ir daudz grūtāk samierināties, ja neizdodas kļūt par māti. Vīriešiem jau kopš akmens laikmeta tas kompjūters iestādīts drusku citādi, un viņi var sevi realizēt arī citās jomās.

Un tomēr jāteic, ka to izjūtu buķeti, ko sniedz bērni, – gandarījumu, aizkustinājumu, prieku, smeldzi, stabilitāti un miljons citu emociju, ko līdz tam nemaz nepazini –, to gan nekas cits nespēs aizstāt. Lai arī cik veiksmīgs un ambiciozs būtu vīrietis.

KĀDA, JŪSUPRĀT, IR MŪSDIENU VĪRIEŠA GALVENĀ LOMA ĢIMENES VEIDOŠANĀ?

Man apkārt ir daudz dažādu modeļu, un katrā no tiem ir kaut kas pareizs. Tomēr man personīgi laikam būtu grūti atdoties vienīgi ģimenes dzīvei un atteikties no savām ambīcijām. Manuprāt, katrā vīrietī ir nedaudz mednieka instinkta. Ja vīrietim liek apslāpēt viņa ambīcijas, nekas labs tur nevar sanākt.

Arī sieviete var sevi realizēt ārpus mājas, taču es uzskatu, ka sievietei nevajadzētu pavisam aizmukt no bērniem. Reizēm tas šķiet vieglākais variants – ierakties darbos, tomēr uz jebkuru lēmumu ir jāskatās ilgtermiņā. Ja nebūsim ar bērniem tagad, kad viņiem to vajag, iespējams, pēc gadiem, kad bērni paaugsies un mēs gribēsim būt kopā, mēs viņiem vairs nebūsim vajadzīgi.

Mūsu ģimenē rūpes par bērniem uzņemamies mēs abi. Esam izveidojuši kalendāru un cenšamies savu laiku saplānot tā, lai vismaz viens no mums būtu mājās. Retu reizi atstājam bērnus auklītei vai vecmāmiņai.

VAI IR KĀDS ĪPAŠĪBU KOPUMS, KAM JĀPIEMĪT LABAM TĒTIM?

Pati svarīgākā ir klātbūtne bērna dzīvē. Nav nekā sliktāka par klāt neesošiem vecākiem. Svarīgi ir mīlēt un rūpēties par saviem bērniem, bet tālākie ceļi var būt dažādi, jo mēs nākam no atšķirīgām vidēm ar atšķirīgām interesēm un vērtībām.

IR IZTEIKUMS, KA VĪRIETIM SAVAS DZĪVES LAIKĀ JĀIZDARA TRĪS LIETAS: JĀIESTĀDA KOKS, JĀIZAUDZINA DĒLS UN JĀNOSIT ČŪSKA. VAI JUMS IR IZDEVIES PAVEIKT ŠOS UZDEVUMUS?

Kokus esmu stādījis daudz, arī dēls man ir, vienīgi no tām čūskām baidos. Ja uz šiem uzdevumiem skatās simboliski, tad domāju tajos ir ietverta ideja par vīrieša atbildību dzimtas turpināšanā. Vīrietim ir jāspēj radīt ģimenes ietvaru un pēc tam tas jānosargā. Savukārt čūska ir kārdinājumi, kuriem jāstājas pretī.

KĀDA IR VĪRIEŠA ATBILDĪBA DZIMTAS STIPRINĀŠANĀ?

Stipra dzimta sākas ar stipru ģimeni. Ģimenes pavarda sargāšana, gluži tāpat kā bērnu audzināšana, ir abu partneru uzdevums. Tomēr vīrietis ir tas, kas rada ģimenei drošības izjūtu.

Pēdējos četros gados, piedaloties apbalvojuma „Laiks Ziedonim” žūrijā, esmu iepazinies ar vairākiem jauniem cilvēkiem, kuri no pilsētas ir pārcēlušies uz laukiem un atgriezušies savās dzimtas mājās. Manuprāt, pārcelšanās uz laukiem un latvisko tradīciju kopšana ir viens no faktoriem, kas veicina savu sakņu apzināšanos un dzimtas stiprināšanu. Vilkme pie dabas visbiežāk notiek tieši caur bērniem, kuriem vēlamies dot pašu labāko.



Foto no Jāņa Sprukta privātā arhīva.

JĀNIS SPRUKTS

hokejists,
divu dēlu tēvs

KO BĒRNI IR IZMAINĪJUŠI JŪSU DZĪVĒ?

Galvenās izmaiņas ir saistītas ar laika plānošanu un uzmanības dalīšanu. Kopš mums ir bērni, nākas daudz vairāk rēķināties vienam ar otru. Jāmācās būt saprotošiem un atrast laiku gan bērniem, gan pašiem sev. Tas viss vēl jāpakārto treniņiem un izbraukumiem. Vecākais puika iet skolā, jaunākais – bērnudārzā. Brīžos, kad viņi ir savās gaitās, mēs ar sievu mēdzam kaut kur izrauties divatā, piemēram, aizejam uz kino.

VAI BĒRNS PARTNERUS ATSVEŠINA VAI SATUVINA?

Pirmajos gados bērni atsvešina, taču vēlāk atkal satuvina. Kad bērns ir tikko piedzimis, sieviete visu savu laiku velta viņam, attiecības ar vīrieti atbīdot otrajā plānā, taču, bērnam paaugoties, atkal notiek satuvināšanās, jo bērns ienes ģimenē kopības izjūtu.

NERETI DZIRDĒTS IZTEIKUMS: „ES VĒL NEESMU GATAVS BĒRNAM!” KURĀ BRĪDĪ VĪRIETIS IR GATAVS KĻŪT PAR TĒVU?

Ar prātu vīrietis var būt gatavs, taču brīdī, kad bērns piedzimst, tas vienalga ir šoks. Ir tik daudz kas no jauna jāiemācās! Tikai tad, kad jau esi tētis, tu tā pa īstam saproti, ko tas no tevis prasa, cik liela atbildība tev jāuzņemas. Nepietiek tikai kopīgi kaut ko darīt, ir jāvelta laiks arī sarunām un emocionālajam kontaktam.

Sākums var likties grūts, taču ikvienas grūtības iespējams pārvarēt, ja vien abi to vēlas. Man šķiet, ka ikvienā situācijā pats svarīgākais ir izrunāties un kopīgi meklēt risinājumus.

KAS IR TAS LABĀKAIS, KO BĒRNI SNIEDZ?

Bērni sniedz ļoti daudz prieka. Kad redzi savu bērnu panākumus un apzinies, ka tajā ir arī tavs devums, ir gandarījums, jo esi palīdzējis bērnam izaugt un kļūt par tādu cilvēku, ar kuru vari lepoties. Šie sasniegumi ir dzinulis arī turpmāk ieguldīt savu laiku un enerģiju bērnu attīstībā.

KĀ JŪS AR BĒRNIEM VISBIEŽĀK PAVADĀT BRĪVO LAIKU?

Mūsu ģimenē ir iecienīta aktīvā atpūta. Mēs kopīgi sportojam un dodamies izbraukumos pie dabas. Pie mūsu mājas ir futbola laukums, kur bieži spēlējam futbolu vai „ķerenes”. Ziemā aizbraucam uz kalnu paslēpot. Ogu un sēņu laikā labprāt dodamies uz mežu.

KĀDAM VAJADZĒTU BŪT LABAM TĒTIM, VAI VISPĀR IESPĒJAMS IZDALĪT ŠĀDUS STANDARTUS?

Manuprāt, labs tēvs ir tāds, kurš ir pacietīgs. Pacietība ir viena no svarīgākajām īpašībām, kas nepieciešama bērnu audzināšanā. Bērni ļoti labi palīdz to uztrenēt, taču kaut kāds pacietības minimums ir nepieciešams jau sākumā. Ja nespējam tikt galā ar savu stresu, bērniem ir ļoti grūti. Uzskatu, ka labam tēvam ir jāveido attiecības ar bērniem, nevis otrādi. Ja attiecības kļūst distancētākas, tā ir vecāku, nevis bērnu atbildība.

VAI ATTIECĪBĀ UZ BĒRNU AUDZINĀŠANU JUMS IR KĀDI STANDARTI?

Es cenšos iemācīt bērniem pamatvērtības: atšķirt labo no ļauna, nedarīt pāri dzīvām būtnēm (nedz dzīvniekiem, nedz cilvēkiem), izturēties ar cieņu pret apkārtējo vidi un darīt savu darbu ar mīlestību. Taču es neuzlieku bērniem stingras robežas un noteikumus.

KĀDA, JŪSUPRĀT, IR MŪSDIENU VĪRIEŠA GALVENĀ LOMA UN ATBILDĪBA ĢIMENĒ?

Man negribas neko standartizēt. Necenšos dzīvot pēc konkrētiem kritērijiem, kuri nosaka, kādai jābūt sievietei un kādam – vīrietim. Es nekad neesmu domājis, ka, piemēram, netaisīšu ēst vai nemainīšu autiņbiksītes, jo tas ir sieviešu pienākums. Pienākumus un lomas cilvēki sadala, vadoties pēc viņu konkrētās situācijas un iespējām. Katrs dara tā, kā viņam ir ērtāk. Es uzskatu, ka ir jāatrod tāds modelis, kas ir pieņemams visai ģimenei, proti, lai būtu labas attiecības gan starp abiem vecākiem, gan starp vecākiem un bērniem. Mūsu ģimenē mēs vienmēr cenšamies rast risinājumus, lai nevienam nebūtu jācieš.



Foto no Kaspars Zlidņa privātā arhīva.

KASPARS ZLIDNIS

mūziķis, ielu vingrošanas pamatlicējs Latvijā,
dīvu meitu tēvs

KO BĒRNI IR IZMAINĪJUŠI JŪSU DZĪVĒ?

Mainījies ir viss, bet galvenais ir atbildība, ko jāmācās izjust pret citiem cilvēkiem. Kamēr nav bērnu, cilvēks vairāk koncentrējas uz sevi, dienu pakārto tikai savām aktivitātēm. Kad piedzimst bērns, sava personīgā dzīve jāpakārto viņam. Tas gan nenozīmē upurēšanu, bet gan prasmīgāk plānot savu laiku, ikdienas gaitas, miegu, atpūtas brīžus, arī laiku, ko veltu sievai. To visu var iemācīties – gan atrast laiku sev, gan uzņemties atbildību par vēl kādu cilvēku.

ZINĀMI TĀ SAUKTIE TRĪS PAMATUZDEVUMI, KAS VĪRIETIM JĀPAVEIC DZĪVES LAIKĀ: JĀIESTĀDA KOKS, JĀIZAUDZINA DĒLS UN JĀNOSIT ČŪSKA. IT KĀ TIEK VĪPSNĀTS PAR TO, BET VAI BĒRNA PIEDZIMŠANA MAINA ŠO UZSKATU?

Šajā teicienā ir dziļa jēga, un tas nav jāuztver tieši. Īsumā es teiktu tā – vīrietim ir jābūt par godamību, jānodrošina pajumte, kur sieva un bērni jūtas pasargāti, bet vīrs, atnākot mājās, sajūt mieru un labsajūtu.

Par koku – vīrietim ir jāspēj izprast saikni ar cilvēku, dabu un Dievu. Tas ir viņa garīgais meklējums. Un jāiemāca bērniem rūpēties par dabu. Es šim jautājumam pievēršu lielu uzmanību, mēs piedalāmies dažādās talkās, pasākumos, saistītos ar rūpēm par dabu. Mana četrgadīgā meita zina, ko nozīmē šķirot atkritumus, ko nozīmē nomest papīru zemē un pacelt to.

Nosist čūsku – katram vīrietim vajadzētu pakļaut šo čūsku sevī. Uzskatu, ka tā simbolizē tieksmi pēc grēcīgām darbībām – tieksmi uz alkoholu, uz darbaholismu, degradējošām izklaidēm un citām destruktīvām lietām. Vīrietim sevi ir ļoti jādisciplinē. Viņš nevar atļauties būt izklaidīgs, izlaidīgs, izlutināts. Jābūt vīrieša veidotam rāmim, kas nosaka, kādās vērtībās dzīvo viņa ģimene. Tas ir nepārtraukts darbs katram cilvēkam, kas grib augt gan intelektuāli, gan garīgi... Mēs krītam un ceļamies, bet vērtību režģis ir jā saglabā, to nedrīkst pazaudēt.

TIEK RUNĀTS PAR SIEVIEŠU BIOLOĢISKO PULKSTENI. VAI ARĪ VĪRIEŠIEM TĀDS IR UN LIEK PAR SEVI MANĪT?

Uzskatu, ka vīrietis savu bioloģisko pulksteni var regulēt pats, ja viņam ir stabils pamats zem kājām, vērtību skala. Tad viņš spēj atrast laiku gan garīgām izpaušmēm, gan rūpēm par ģimeni, gan atpūtai, gan darbam, lai nopelnītu naudu ģimenei. Piemēram, pelde – bioloģiskais pulkstenis nosaka, lai cilvēks peld tikai vasarā, bet es to daru visu gadu. Arī dienas plānojums – tas, kā jutīsies nākamajā dienā, ir atkarīgs no cilvēka paša. No tā, cikos viņš aizies gulēt, ko būs darījis iepriekšējā vakarā.

Vīrietis pats sev veido noskaņojumu, dienas plānojumu, un no tā ir atkarīga viņa labsajūta. Manuprāt, mūsdienās vīrieši ir ļoti stresaini, nespēj sastrukturēt savu dienas kārtību.

NERETI DZIRDĒTS IZTEIKUMS: „ES VĒL NEESMU GATAVS BĒRNAM!” JŪSUPRĀT, VAI IR TĀDS LAIKS, KAD CILVĒKS IR GATAVS BĒRNAM?

Intuitīvi to var sajust. Protams, sievietēm tas izdodas veiksmīgāk, bet vīrietim tas jāiemācās, tāpēc viņam nepieciešamas zināšanas – jālasa, kā notiek sevis disciplinēšana, kā notiek citas lietas. Vīrietim ir jābūt gatavam bērniem mācoties. Morālās gatavības var nebūt nekad, bet zināšanu gatavība gan atkarīga tikai no vīrieša paša.

Mēs abas savas meitas ļoti gaidījām, un man nebija nekādu negaidītu pārsteigumu, bet šī gatavība bērnam man vienmēr nav bijusi. Bija laiks, kad pat nevarēju iedomāties, ka varētu par kādu uzņemties rūpes. Šī gatavība nāk lēnām pēc tam, kad satiec cilvēku, ar kuru kopā varētu veidot ģimeni. Mēs ar sievu pirms bērna ienākšanas ģimenē bijām kopā trīs gadus un iegādājāmies arī sunīti, kurš jāved ārā no rīta un vakarā. Ja nespēj rūpēties par dzīvnieku, kā tu parūpēsies par bērnu?

Uzskatu, ka nav jālepojas ar bērnu skaitu ģimenē, ar to, ka rūpējies par demogrāfisko stāvokli, bet jālepojas ar to, ka tavā ģimenē aug sakarīgi cilvēki. Un tas ir abu vecāku darbs.

Atbalstu apzinātu, uz zināšanām balstītu ģimenes plānošanu. Protams, arī mēs esam piedzīvojuši krīzes situāciju ģimenē, un zinu, ko nozīmē nosargāt ģimeni, neizplūst savās vajībās, izlutināta puīšļa gājienos, lai saglabātu ģimeni un bērniem būtu abi vecāki.

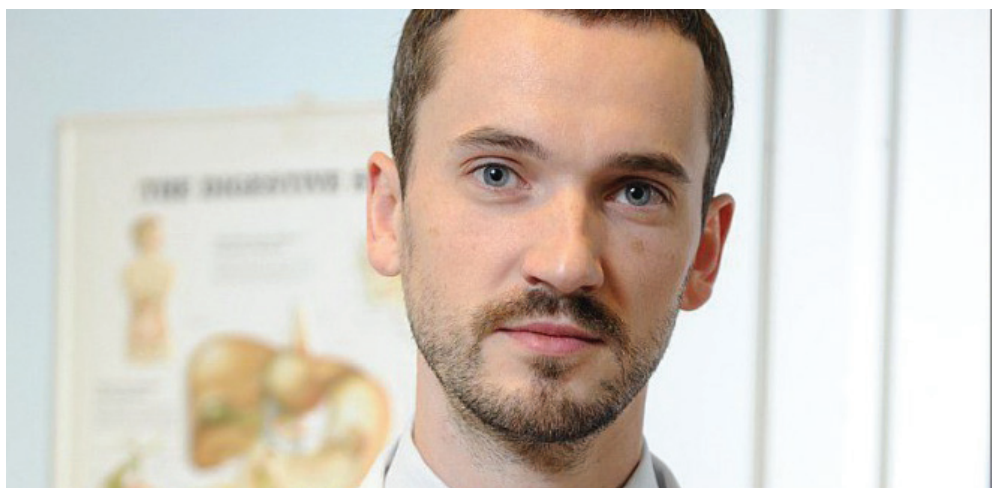


Foto no Haralds Plauža privātā arhīva.

HARALDS PLAUDIS

profesors, RAKUS Ķirurģijas galvenais speciālists, Latvijas Ķirurģu asociācijas vadītājs,
trīs bērnu tēvs

KO BĒRNI IR IZMAINĪJUŠI JŪSU DZĪVĒ?

Trīs bērnu ienākšana manā dzīvē ļāvusi skaidri apjaust dzīves rata nepārtrauktību un iegūt zināma mēra nemirstību. Tā ievērojami paplašinājusi atbildību, tā māca katru dienu pieņemt ko atšķirīgu un visbeidzot arī to, ka mēs saviem bērniem esam vērti uz šo pasauli, tomēr viņiem ir savas dzīves, viņi mums nepieder.

ZINĀMI TĀ SAUKTIE TRĪS PAMATUZDEVUMI, KAS VĪRIETIM JĀPAVEIC DZĪVES LAIKĀ: JĀIESTĀDA KOKS, JĀIZAUDZINA DĒLS UN JĀNOSIT ČŪSKA. IT KĀ TIEK VĪPSNĀTS PAR TO, BET VAI BĒRNA PIEDZIMŠANA MAINA ŠO UZSKATU?

Domāju, ka bērna radīšana ir lielākā atbildība, ko cilvēks var uzņemties, un tā ir signāls pašam sev, ka es vairs nevēlos dzīvot tikai sev, ka esmu gatavs uzņemties atbildību par dzīvību no tās pirmsākumiem līdz brīdim, kad kādas no pusēm vairs nebūs. Šajā teicienā, neapšaubāmi, ir liela daļa taisnības, bet arī daudz stereotipu. Manuprāt, mūsdienās vissvarīgākā ir tieši atbildības uzņemšanās par otru, jo tikai rūpēs par citiem mēs augam kā personības.

TIEK RUNĀTS PAR SIEVIEŠU BIOLOĢISKO PULKSTENI. VAI ARĪ VĪRIEŠIEM TĀDS IR UN LIEK PAR SEVI MANĪT?

Uz šo jautājumu atļausos atbildēt nedaudz nenopietni. Līdz noteiktam vecumam mēs savu ķermeni nejūtam, un, kad tas notiek, varu droši apgalvot, ka zināms briedums ir sasniegts. Bērni pavisam noteikti neļauj novecot, bet vienlaikus viņi liek novērtēt laika plūdumu un to, kā šis briedums iestājas. Aicinu to izbaudīt!

NERETI DZIRDĒTS IZTEIKUMS: „ES VĒL NEESMU GATAVS BĒRNAM!” JŪSUPRĀT, VAI IR TĀDS LAIKS, KAD CILVĒKS IR GATAVS BĒRNAM?

Rietumu populācijas dzīves filozofija pamazām bērna jēdzienu izslēdz no cilvēku apziņas. Cilvēki saņem un ir „gatavi” vismaz vienam bērnam, bet, neraugoties uz to, no demogrāfijas viedokļa populācija mirst. Jautājums – vai mēs kā indivīdi esam gatavi uzņemties atbildību un nostāties dzīvības pusē? Tas laiks ir pienācis!



Foto no Gata Kokina privātā arhīva.

GATIS KOKINS

„Lattelecom” padomes priekšsēdētājs, uzņēmējs,
piecu bērnu tēvs

KO BĒRNI IR IZMAINĪJUŠI JŪSU DZĪVĒ?

Katrs bērns maina dzīvi, tāpēc vēlams, ka viņi ir vairāki – tad arī dzīve ir krāsaināka! Pirmā meita piedzima, kad man bija 19 gadu, un viņa man deva pieredzes izjūtu pieaugušo līgai, un tas maina pasauli. Nākamie divi dēli deva piepildījumu, vajadzību vārtīt ēdienu pilnos katlos un ģimenes statusu. Jaunākā meita pečiņa, kas pasaulē nāca, kad man bija 24 gadi, lika domāt par lutināšanu un citiem tēva priekiem, kā arī par nepieciešamību mainīt nodarbošanos, lai pienācīgi uzturētu ģimeni. Jaunākā dēla piedzimšana 39 gadu vecumā bija kā „Full House” – lielisks noslēgums manai un manas sievas demogrāfiskajai aktivitātei, kas ir ienesusi daudz mūzikas un mākslinieciska dzīves skata, jo Alvis Sebastians ir vienīgais bērns, kurš spēlē vijoli un glezno.

ZINĀMI TĀ SAUKTIE TRĪS PAMATUZDEVUMI, KAS VĪRIETIM JĀPAVEIC DZĪVES LAIKĀ: JĀIESTĀDA KOKS, JĀIZAUDZINA DĒLS UN JĀNOSIT ČŪSKA. IT KĀ TIEK VĪPSNĀTS PAR TO, BET VAI BĒRNA PIEDZIMŠANA MAINA ŠO UZSKATU?

Audzinu trešo dēlu, tāpēc svarīgais uzdevums vēl nav paveikts. Neesmu pārliecināts par čūsku: ja ar to domāts „ļaukais”, tas nav paveicams; ja ar to domāts dzīvnieks – ļoti slikta un arhaiska ideja, kas daļa dzīvniekus derīgajos un kaitīgajos. Kokus esmu stādījis daudz, bet arī šis nav pabeidzams process – kamēr elpo, dari labo un iestājies pret ļauno!

TIEK RUNĀTS PAR SIEVIEŠU BIOLOĢISKO PULKSTENI. VAI ARĪ VĪRIEŠIEM TĀDS IR UN LIEK PAR SEVI MANĪT?

Jā, dažiem izkrīt mati, dažiem gribas jaunu sievu. Te ir vienkārša recepte: atrodi tādu dzīvesdraugu, kura daba ir mainīga! Piemēram, mana sieva ir cita ik pēc katriem trim līdz pieciem gadiem. Viņa maina nodarbošanos, izskatu, ģērbšanās stilu, un ar viņu nekad nav garlaicīgi. Viņa pat maina vārdu – tagad draugi viņu pazīst kā Shimo, un viņa līdzinās itāliešu kinoaktrisei.

NERETI DZIRDĒTS IZTEIKUMS: „ES VĒL NEESMU GATAVS BĒRNAM!” JŪSUPRĀT, VAI IR TĀDS LAIKS, KAD CILVĒKS IR GATAVS BĒRNAM?

Pilngadīgam vīrietim tas ir mirklis, kad egoistiskā doma „padzīvot sev” sāk šķist sekla un neinteresanta. Šā jautājuma prokrastinācija arī samazina veiksmīgas laulības iespēju, jo 30 gadu vecumā visas skaistākās, gudrākās un citādi lieliskākās vienaudzes jau ir citu apprecētas, bet 40 gadu vecumā tā jau ir izmisīga lēkšana pēdējā vagonā. Es bērnam biju gatavs 18 gadu vecumā.



Mēs gribam, lai
Latvijā dzimtu vairāk
veselu bērnu!



PĀRDOMAS UN CITĀTI PAR LABU TĒTI

„Izglābsim 100 bērnus” ir „Roche Latvija SIA” sociālās atbildības projekts, kurā ir iesaistījusies lielākā darbinieku daļa. Grāmatas „Gribu būt māmiņa” un „Gribu būt tētis” ir iecerētas ar mērķi izglīt Latvijai novadu iedzīvotājus par mātes un tēva veselību ceļā uz bērna piedzimšanu. Projekta galvenais mērķis ir uzlabot Latvijas demogrāfisko situāciju, panākot zīdaiņu mirstības samazināšanos. Tāpēc turpinājumā dažas no mūsu darbinieku un viņu bērnu domām un citāti par labu tēti.

Notiek kopīga ēst gatavošana.

Kristīne jautā Rodrigo (4 gadi): „Par ko gribi kļūt, kad izaugsi liels?”

Rodrigo: „Par tēti!”

Kristīne: „Un par ko vēl bez tēta?”

Rodrigo: „Par opi!”

Kristīne Štromane

Labs tētis ir tāds, kas pavada laiku ar savu bērnu.

Asnate, 10 gadi

Labs tētis ir mīļš un aizsargājošs.

Nīls, 8 gadi

Dace Butlere

Labs tētis, manuprāt, no bērna viedokļa, ir tāds, kurš pavada kopā daudz laika un velta viņam uzmanību. No sievietes viedokļa, arī, protams, bet ne jau tikai tad, kad bērns ir paaudzies un kopā ir jautri un interesanti. Labs tētis ir tāds, kurš velta laiku bērnam, kad viņš ir pavisam maziņš, kad ir grūti, kad viņš slimo.

Līdzatbildība, pienākums, mīlestība, izpratne, sava ego „nolikšana” sāņus situācijās, kad tas nepieciešams, rūpes, izsvērts lēmums, apzināšanās – varētu vēl un vēl uzskaitīt tās kvalitātes, kas raksturotu ne tikai ideālo tēvu, bet arī māti. Neapšaubāmi, šo kritēriju

izpratne balstās uz izglītības, paražu, kultūras, ģimenes un sabiedrības lomu, kurā auguši nākamais tēvs un māte. Visi šie procesi savstarpēji mijiedarbojas, tos nevar atraut citu no cita. Daudz dzirdēts par gadījumiem, kad pat sociālekonomiski attīstītājās zemēs notiek saprātam neizskaidrojamas lietas. Savukārt tautās, kur vēsturiski dziļas tradīcijas un izglītības līmenis nav tik augsts, bērns tiek uzskatīts par svētību, pašu lielāko dārgumu un likts Dieva vietā.

Neiedziļinoties filozofiskos apsvērumos, manuprāt, abām pusēm pirms bērna radīšanas jāapzinās, ka tā ir milzīga atbildība, taču neuzskatu to par pašuzupurēšanos. Ja ģimene kā institūts juridiski vairs nevar pastāvēt, manuprāt, bērnu dēļ nav jādzīvo kopā un „jātēlo” laimīga ģimene. Bet tad ir jāmāk uzturēt šo, kā es to sauucu, „zelta stīgu” ar bērnu, kad viņam nav jūtams tēva vai mātes „iztrūkums” jeb „deficīts” (šeit nedomāju ekonomiskā plāksnē). Bērnam ir svarīgi sajust, ka viņam ir tie paši tuvākie, uz ko balstīties, palūgt padomu vai vienkārši paraudāt uz pleca; sajust, ka viņam vienmēr ir un būs stingrs balsts. Daudz dzirdēts, ka bērna radīšana ir sava veida „pašrealizācija”, „dabiskā likumsakarība” jeb „dabiskā atražošana”. Man nepatīk šāds uzskats, jo pašrealizēt sevi var citos veidos. Bērni ir nākotne, dzimtas turpinājums, sabiedrības ieguvums.

Daiga Briņķe

Perfekts tētis

Grūtniecības periods ir ļoti laimīgs, bet arī grūts laiks sievietei. Viss mainās: ķermenis, emocijas u. c. Tāpēc perfektam tētim ir jābūt „miera oāzei”. Viņam jābūt stipram un mierīgam. Viņam jā rūpējas par emocionālo un finansiālo stabilitāti, palīdzot topošajai māmiņai, kura par visu uztraucas un kurai hormoni valda pār visu dzīvi.

Mans perfektais tētis izrāda empātiju un rūpējas par perfektu māmiņu un bērnu. Viņš zina, ka viņa dzīvesbiedrei vajadzīgi labi vārdi, vajadzīgi mazi, jauki pārsteigumi, jūtu izrādīšana, ik reizi atgādinot, ka viņa ir visskaistākā sieviete pasaulē.

Mans tētis ir vislabākais!

Kad domāju par perfektu tēti, es iedomājos savu tēti. Mēs mēdzam daudz laika pavadīt kopā. Viņš ir mans draugs, padomnieks, biedrs un cilvēks, uz kuru varu paļauties. Mans tētis vienmēr ir ar mani, ļaujot man brīvi rīkoties pēc saviem ieskatiem. Viņam patīk dejot, smieties un jaunās tehnoloģijas. Viņš vienmēr ir mierīgs, pat tad, kad meita automašīnā dīzeļdegvielas vietā ielej benzīnu, vēlas, lai viņš aizved uz lidostu četros no rīta, vai arī grib kopā darīt muļķības. Visvairāk es novērtēju, kā viņš rūpējas par manu māmiņu. Šogad viņa pārcieta ceļgala operāciju. Mans tētis bija vislabākā medmāsiņa!

Marta Jagnieza

Labs tētis ir tāds, kurš ir klāt sava bērna svarīgākajos dzīves brīžos, atbalsta un liek justies īpašam un mīlētam. Labs tētis ir paraugs un motivētājs sava bērna izaugsmei, lai viņš kļūtu par labu cilvēku. Labs tētis – tas ir labākais draugs.

Matīss Māsēns

„Labs tētis – tas pirmām kārtām ir labs vīrs, jo bez cieņas pret bērna māti un mīlestības uz viņu harmonisku personību neizaudzināsi.” (Natālija Čehovska)

Gundega Auziņa

Par to, ka bērni tēvu idealizē:

Bij manam tētiņam
Bišu spārnu kažociņš;
Ne tas mirka rasiņā,
Ne izkalta saulītē.
(Latviešu tautasdziesma)

Par vecāku gādību un atbildību par bērnu:

Čučī, guli, mazs bērniņ,
Nav mājās tēvs, māmiņa;
Tēvs aizgāja bišu kāpt,
Māte ogu palasīt.
Tēvs pārnesa medus podu,
Māte ogu vācelīti.
(Latviešu tautasdziesma)

Par to, kā bērnus izlutina:

Tēvs man teica savu dēlu,
Teica lielu dravenieku.
Tavs dēliņš nemācēja
Cūkai sili pataisīt.

Kas kait man nedzīvot,
Tēvs baroja kumeliņu:
Diev(i)s zina, kā tad būs,
Kad būs pašam jābaro.
(Latviešu tautasdziesma)

Ieva Sedleniece

Labs tētis ir tāds, kurš tev palīdz, rūpējas par tevi, baro. Tāds, kurš par tevi domā un mīlo.
Alise, 7 gadi

Labs tētis – tāds, kurš apgādā, uzmundrina un atbalsta. Viņam dažreiz jābūt stingram, noteikti jābūt pielāgoties situācijai.

Artūrs, 16 gadi

Agnese Dimante

„Es nevaru iedomāties nevienu citu tik stipru vajadzību bērībā kā vajadzību pēc tēva [nodrošinātas] aizsardzības.” (Zigmunds Freids)

Sandris Sabajevs

„14 gadus strādāju par kapelānu Albakērkas cietumā. Vienīgais, kas gandrīz visiem cietumniekiem bija kopīgs: nevienam nebija laba tēva.” (Ričards Rors)

Kaspars Losāns

Tēvs – gudrības un spēka simbols;
Kā ozols – stiprām saknēm,
kā vairogs – aizvējam...
...un ik vakara stāstam gaidīts teicējs!

Inese Zīra

Bēmībā es daudz nedomāju, kāds ir ideālais tētis. Laikam jau pieņemu tādu, kāds ir. Toties tagad, jau pieaugušā vecumā, saprotu, ka mans tētis ir vislabākais. Kāpēc? Tāpēc, ka es jūtu viņa bezierunu mīlestību. Tāpēc, ka viņš kopā ar mani ļāvās sapņiem, piemēram, ko mēs darītu, ja mums būtu miljons, vai kā mēs sauktu sunīti, ja mums tāds būtu. Tētis ar mani lepojās, lai ko es arī darītu. Arī tagad es zinu, ka tētis mani ļoti mīl. Viņš man to nesaka, bet savos 70 ar astīti gados ravē dilles ar pinceti, lai katru reizi, man atbraucot, būtu svaigas un leknas... Pats svarīgākais ir mīlēt savus bērnus.

Edīte Krūmiņa

Ideāls tētis ir SMIEKLĪGS, tāds kurš, lai arī cik aizkaitināts esi, vienmēr liks tev pasmaidīt.
Evelīna, 15 gadi

Ideāls tētis jūt, kad būt blakus un atbalstīt un kad ieturēt distanci un nepateikt lieku vārdu.
Zane Lielause

Labs tētis tevi grib noķert, kad tu krīti, bet tā vietā pieceļ tevi un ļauj tev mēģināt vēlreiz.
Labs tētis grib tevi atturēt no kļūdām, bet tā vietā ļauj tev atrast savu ceļu.
Labs tētis tevi pažēlo, kad tev sāp, pamāca, kad kļūdieš, lepojas par taviem panākumiem un tic, ka tev viss izdosies.

Tu zini, ka viņš mīl tevi, viņam tu rūpi, viņam nekad nekas nav grūti un vienmēr ir laiks!
Eva Berdigāne

Mans tētis ir visstiprākais, vismīļākais un visforšākais. Viņš vienmēr sporto ar mums. Vislabāk man patīk braukt ar tēti uz futbola turnīriem, es esmu spēlētājs, bet brālis ir vārtsargs. Tētis man visu laiku liek ēst veselīgu pārtiku, lai es būtu labs futbolists. Cik forši, ka man ir tāds tētis!

Ričards, 6 gadi

Tētis – viņš ir mans atbalsts, padomdevējs, līdzjutējs un sporta menedžeris. Mans TĒTIS ir īpašs!

Roberts, 12 gadi

Elīna Dzērve

Manuprāt, pasaulē nav standarta, labāko īpašību, pēc kurām aprakstīt, kādam būtu jābūt ideālam tētim. Katram bērnam ir viens ideālais tētis, un tas ir viņa tētis. Katrs bērns vislabāk sapratīs tikai savu tēti, un katrs tētis vislabāk sapratīs tikai savu bērnu.

Mārtiņš Rauda

Bērna gaidīšana ir ļoti nozīmīgs brīdis jūsu dzimtas turpināšanā. Turpinot dzimtu, ir svarīgi redzēt ne tikai nākotni, bet arī apzināt savas dzimtas vēsturi.

Mazuļa gaidīšanas laiks ir īstais brīdis pārdomāt ne tikai mantiskās vajadzības, bet arī garīgās. Atceries, ka mūsu valsts izdzīvošanas liktenis lielā mērā būs atkarīgs no tā, vai katrā ģimenē būs vidēji trīs bērni. Tu droši vien esi pamanījis, ka mūsu tautas pasākās bieži tiek stāstīts par trīs tēva dēliem, par trīs reizēm, kas nepieciešamas, lai sasniegtu kalna virsotni.

Kā uzsver Ilmārs Mežs: „Šobrīd Latvijā nav svarīgāka uzdevuma, kā panākt bērnu skaita palielinājumu no 1,17 bērniem 2010. gadā uz 3 bērniem vidēji uz vienu sievieti reprodūktīvā vecumā.” *

Pieraksti gaidāmā mazuļa vecvecāku un vecvecvecāku vārdus, uzvārdus, dzimšanas gadus, mīļākās dziesmas, ģimenes tradīcijas. Varbūt ir tieši jūsu senču atstāta tautasdziesma, pasaka, sega ar unikālu, tikai jūsu dzimtai raksturīgu rakstu, varbūt uz jūsu zemes ir kāds akmens ar kādu senu latvju zīmi. Varbūt jūsu dzimtā ir raksturīga kāda īpaša tradīcija – piedalīšanās Dziesmu svētkos, Latvijas dzimšanas dienas svinēšana, Baltā galdauta svinības vai tikai jums raksturīgs Ziemassvētku vakars.

Pārlasi vai pieraksti savas dzimtas gaitas un dzīvesvietas izmaiņas, uzvārda rašanās leģendu, biežāk pārmantotos talantus un profesijas, jūsu ciltskoka ilgdzīvotājus.

Uzzini, kur ir vecākais jūsu dzimtā zināmais rokraksts un fotogrāfija. Vecvecmāmiņu un vecvectētiņu rokraksts vai dziedāšanas ieraksts varētu būt īpaša jūsu dzimtas relikvija – glabā to! Varbūt tu no saviem senčiem esi saņēmis kādu senu saktu, dzintara rotu vai dārglietu – izveido ģimenes relikviju arhīvu.

Izveido jūsu dzimtas fotogrāfiju un publikāciju arhīvu. Apzini jūsu dzimtā senāko senci un vecāko fotogrāfiju. Iegādājies un iekārto īpašu dzimtas grāmatu, kuru aizpildi, kamēr mazulis atpūšas.

Padomā par gaidāmā bērna iespējamiem krustvecākiem. Izpēti jūsu dzimtā sastopamos un biežākos vīriešu un sieviešu vārdus.

Atceries, ka latviešiem ir ļoti svarīga Jāņu svinēšana. Domās kā pērnā gada Jāņu vainagu sadedzini visas pagātnes ķildas.

Ar gaišām domām sagaidi jaunās dzīvības ierašanos. Tavs bērns ir brīnums šajā pasaulē, un tu esi viņa stiprais tētis! Ļaujies sapņiem un fantazē, kādu tu savu mazuli vēlētos izaudzināt.

Iepazīsties ar mūsu tautas pamatvērtībām un dzīves ziņu: „www.dziveszina.lv”.

Paaugoties tavš bērns un viņa bērni tev būs ļoti pateicīgi par tavām rūpēm par dzimtas vēstures saglabāšanu un kopšanu.

Rauls Vēliņš

* Ventspils novada un SKDS aptaujas preses konference „Nosacījumi, pie kādiem sievietes būtu gatavas laist pasaulē bērnus” 2012. gada 13. aprīlī.

VALSTS ATBALSTS ĢIMENĒM AR BĒRNIEM

PIRMĀ MĀJOKĻA PROGRAMMAS NODROŠINĀŠANA

Valsts galvojumi ģimenēm mājvietu uzlabošanai vairāk nekā 3000 ģimenēm gadā! 2017. gada plānotais atbalsts – vismaz 3600 ģimenēm.

MATERNITĀTES PABALSTS

Lai kompensētu darbā negūtos ienākumus, kad sieviete aiziet grūtniecības un dzemdību atvaļinājumā, valsts ikvienai sociāli apdrošinātai sievietei piešķir maternitātes pabalstu.

Pabalstu izmaksā divās daļās: par grūtniecības atvaļinājuma 56 vai 70 dienām un dzemdību atvaļinājuma 56 vai 70 dienām. Dienu skaits atkarīgs no tā, vai sieviete laikus stājusies medicīniskajā uzskaitē – šīs sievietes saņem papildu 14 dienu atvaļinājumu.

Maternitātes pabalstu piešķir 80 % apmērā no pabalsta saņēmēja vidējās apdrošināšanas iemaksu algas.

PATERNITĀTES PABALSTS

Savukārt, lai tēvi varētu iesaistīties savu jaundzimušo bērnu aprūpē, viņiem ir iespēja līdz bērna divu mēnešu vecumam izmantot 10 dienu ilgu paternitātes atvaļinājumu. Sociāli apdrošinātie tēvi, kuri šo atvaļinājumu izmanto, saņem paternitātes pabalstu. Pabalstu piešķir 80 % apmērā no pabalsta saņēmēja vidējās apdrošināšanas iemaksu algas.

VECĀKU PABALSTS

Vecāku pabalstu piešķir vienam vecākam (arī tētim), kurš atrodas bērna kopšanas atvaļinājumā vai atvaļinājumā bez darba samaksas saglabāšanas, kas piešķirts sakarā ar nepieciešamību kopt bērnu. Tas ir šādā apmērā:

- 60 % apmērā līdz bērna viena gada vecumam;
- 43,75 % apmērā līdz bērna pusotra gada vecumam.

ĢIMENES VALSTS PABALSTS

11,38 EUR (par 1. bērnu)

22,76 EUR (par 2. bērnu)

34,14 EUR (par 3. bērnu)

50,07 EUR (par 4. un katru nākamo bērnu)

BĒRNA KOPŠANAS PABALSTS LĪDZ 1,5 GADU VECUMAM

171 EUR

PIEMAKSA PIE BĒRNA KOPŠANAS VAI VECĀKU PABALSTA PAR DVĪŅIEM VAI VAIRĀKIEM VIENĀS DZEMDĪBĀS DZIMUŠIEM BĒRNIEM (LĪDZ 1,5 GADU VECUMAM)

171 EUR

BĒRNA KOPŠANAS PABALSTS NO 1,5 GADU VECUMA LĪDZ 2 GADIEM

42,69 EUR

PIEMAKSA PIE BĒRNA KOPŠANAS VAI VECĀKU PABALSTA PAR DVĪŅIEM VAI VAIRĀKIEM VIENĀS DZEMDĪBĀS DZIMUŠIEM BĒRNIEM (1,5–2 GADI)

42,69 EUR

ATBALSTS DAUDZBĒRNU ĢIMENĒM

No 2017. gada ģimene par 4. bērnu un katru nākamo saņem uzturlīdzekļus 50 EUR apmērā. Tāpat daudz bērnu ģimenēm pienākas:

- papildatvaļinājums darbā;
- 25 % atlaide starppilsētu sabiedriskajā transportā;
- 50 % atlaide transporta ekspluatācijas līdzeklim katram vecākam. Šo atlaidi saņem arī 3 bērnu vecāki;
- iespēja doties pensijā 5 gadus pirms noteiktā pensijas vecuma, ja darba stāžs sasniedzis 25 gadus. Šo iespēju saņem 5 un vairāk bērnu vecāki;

- par 50 % samazināts nekustamā īpašuma nodoklis 3 un vairāk bērnu vecākiem;
- atlaide par elektrību: „Elektrum” sniegtais atbalsts dod iespēju katru mēnesi pirmās 300 mēnesī patērētās kilovatstundas, kā arī sadales sistēmas pakalpojumus apmaksāt par zemāku cenu;
- atlaides dažādos muzejos, teātros un koncertos;
- dažādas atlaides, ko sniedz Latvijas Goda ģimenes apliecība „3+ Ģimenes karte”. Ar to iespējams saņemt atlaides valsts, pašvaldību un privātajos uzņēmumos visā Latvijā, sīkāk – „www.godagimene.lv”.

KĀ PAREIZI RAKSTA IESNIEGUMU DARBA DEVĒJAM PAR TĒVA ATVAĻINĀJUMU

Avots: LV portāls

Iesniegumu var rakstīt brīvā formā. Jānorāda adresāts (uzņēmuma nosaukums un vadītāja amats un vārds (vai iniciālis), uzvārds), iesniedzēja vārds, uzvārds, amats.

Iesnieguma saturā jāizklāsta vēlme, piemēram: Lūdzu piešķirt man 10 kalendāra dienu atvaļinājumu no šā gada 10. jūlija sakarā ar bērna piedzimšanu.

Iesniegums jāparaksta un jānorāda gads, datums, mēnesis. Jāpievieno bērna dzimšanas apliecības kopija.

Darba devējs par atvaļinājuma piešķiršanu izdod rīkojumu.

Darba likuma 155. pants paredz bērna tēvam tiesības uz 10 kalendāra dienas ilgu atvaļinājumu. Atvaļinājumu bērna tēvam piešķir tūlīt pēc bērna piedzimšanas, bet ne vēlāk kā divu mēnešu laikā pēc bērna piedzimšanas. Tātad šīs tiesības ir jāizmanto divu mēnešu laikā.

Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra par šīm atvaļinājuma dienām piešķir paternitātes pabalstu. VSAA jāiesniedz tikai iesniegums paternitātes pabalsta piešķiršanai, no 1. jūnija vairs nav nepieciešama izziņa no darba devēja par atvaļinājuma piešķiršanu.

Pabalstu piešķir 80 % apmērā no pabalsta saņēmēja vidējās apdrošināšanas iemaksu algas. Darba ņēmējam vidējo apdrošināšanas iemaksu algu paternitātes pabalstam aprēķina par 12 kalendāro mēnešu periodu, kas beidzas divus mēnešus pirms tā mēneša, kurā sākas atvaļinājums sakarā ar bērna piedzimšanu.

PADOMI, KAS JĀŅEM LĪDZI, DODOTIES UZ DZEMDĪBĀM

Dokumenti:

- personu apliecinošs dokuments – pase, ID karte vai autovadītāja apliecība;
- mātes pase un citi ar grūtniecības norisi un veselības stāvokli saistīti dokumenti: asinsgrupas un Rh faktora izmeklējuma oriģināls, ultrasonoskopiju atbildes, konsultantu slēdzieni, papildu analīzes;
- apdrošināšanas polise, ja tāda ir.

Dokumenti tētim vai personai, kura plāno piedalīties ģimenes dzemdībās:

- personu apliecinošs dokuments;
- pēdējā gada laikā veikta krūškurvja rentgenizmeklējuma atbilde.

Apģērbs topošai māmiņai:

- dzemdību procesā – ērts kokvilnas apģērbs, pāris īso kokvilnas zeķu, halāts, ērti istabas apavi;
- pēcdzemdību periodā – ērts, bērna barošanai piemērots apģērbs un krūšturi (vēlams kokvilnas), vienreizējās lietošanas vai kokvilnas apakšbikses, dušas čības.

Apģērbs un higiēnas piederumi tētim vai personai, kura plāno piedalīties dzemdībās:

- piemērots, ērts maiņas apģērbs un istabas apavi.

Apģērbs jaundzimušajam:

- telpām piemēroti 3–4 kokvilnas apģērba komplekti;
- 3–4 kokvilnas vai vienreizējās lietošanas paladziņi (autiņi);
- 2 kokvilnas cepurītes, 2 pāri kokvilnas cimdu, 2 pāri siltu zeķīšu;
- drēbēm, arī jaunām, jābūt izmazgātām un izgludinātām.

Pārtikas produkti:

- divi litri negāzēta minerālūdens;
- neliels daudzums vieglu uztura produktu atbilstošā iepakojumā, piemēram, jogurts.

Higiēnas piederumi topošai māmiņai:

- personīgās higiēnas priekšmeti, 2–3 dvieļi;
- pēcdzemdību higiēniskās paketes;
- „Microlox” klizmas (2).

Higiēnas piederumi jaundzimušajam:

- bērnu ziepes, mitrās salvetes jaundzimušā kopšanai;
- 2 dvieļi – viens mazāks, otrs lielāks, kurā var ietīt visu bērnu;
- autiņbikšītes.

MANAS PIEZĪMES

Lietas, kuras nepieciešamas pirms bērna piedzimšanas:

- √ gultiņa ar matraci;
- √ bērnu pārtinamais galds;
- √ autiņbiksītes;
- √ bērna drēbes;
- √ bērna paladziņi, sedziņas un dvielītis;
- √ bērna vanniņa un ūdens termometrs;
- √ bērna auto sēdekļītis;
- √ ratiņi;
- √ jāsacer šūpuļdziesmas.

Bērna vārdi, kas patīk tev un bērna mammai:

- Zēnu

- Meiteņu

Jautājumi, ko vēlies uzdot ārstam?



Jūrkalnes pamatskolas 2. klases skolniece Inga zīmējums par tēmu „Vislabākais, kas man ir”.

Roche akadēmijas sociālās atbildības projekta „Izglābsim 100 bērnus” ietvaros izdoti arī šādi materiāli: grāmata „Gribu būt māmiņa”, „Grūtniecības kalendārs”.

Grāmata „Gribu būt māmiņa” elektroniski pieejama: http://ej.uz/mamina_roche
„Grūtniecības kalendārs” elektroniski pieejams: http://ej.uz/kalendars_roche

