

TURINYS

PIRMAS SKYRIUS

ĮVADAS

- 2 Laikas pakeisti savo požiūrį į kūdikius
- 3 Mūsų Montessori istorijos
- 5 Kodėl mylime kūdikius?
- 6 Ką turime žinoti apie kūdikius?
- 8 Kaip skaityti šią knygą?
- 10 Ką kūdikiai iš tiesų nori mums pasakyti?

ANTRAS SKYRIUS

MONTESORI PRINCIPAI KŪDIKIAMS

- 12 Ką? Kūdikių ugdymas pagal Montessori?
- 13 Trumpa Montessori istorija
- 14 Kas yra Montessori?
- 15 Keli svarbūs Montessori principai
 - 15 Imlusis protas
 - 16 Žmonių polinkiai
 - 18 Jautrieji laikotarpiai
 - 20 Stebėjimas
 - 24 Paruošta aplinka

TREČIAS SKYRIUS

NUO PASTOJIMO IKI PIRMŲJŲ 6 SAVAIČIŲ

- 28 Pastojimas
- 29 Nėštumas
- 36 Gimdymas
- 41 Simbiozė – pirmosios 6–8 savaitės su mūsų kūdikiu
 - 44 Taktilinė patirtis
 - 45 Girdimoji patirtis
 - 45 Regimoji patirtis
- 47 Naujagimio balsas. Interviu su Karin Slabaugh

KETVIRTAS SKYRIUS

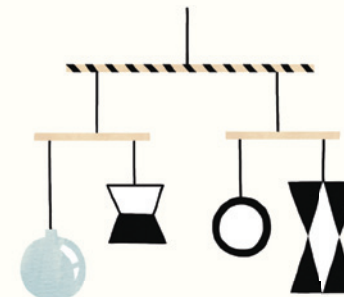
NAMŲ ĮRENGIMAS

- 52 Erdvių įrengimas Montessori stiliumi
- 52 Kūdikiams tiek daug nereikia
- 54 „Taip“ erdvių sukūrimas
- 56 Stebėti, saugoti ir keisti
- 57 Kambariai
- 64 Klausimai apie miegojimą ant grindų
- 66 Patarimai keblioms situacijoms
 - 66 Kai yra vyresnių brolių ar seserų
 - 67 Nedidelės erdvės
 - 67 Atsikratyti netvarkos
- 68 Namų paruošimas pradedančiam vaikščioti kūdikiui
- 70 Namų įrengimo Montessori stiliumi pranašumai
- 74 Montessori namai kūdikio akimis (Zachas, 16 mėnesių)
- 77 Turas po namus

PENKTAS SKYRIUS

BŪTI MONTESORI KŪDIKIO TĖVAIS

- 84 Pasitikėti
- 85 Priimti
- 86 Gerbti
- 90 Rodyti švelnias, bet aiškias ribas
- 93 Skatinti susikaupti
- 95 Suteikti laisvę judėti
- 96 Leisti saugiai prisirišti
- 98 Kai kūdikis verkia
- 99 Būti vedliu
- 101 Formuoti pasaulėžiūrą
- 102 Puoselėti ryšį su savo kūdikiu
- 103 Nesukbėti



ŠEŠTAS SKYRIUS

MONTESORI VEIKLOS KŪDIKIUI

PIRMA DALIS

SUPAŽINDINIMAS SU VEIKLOMIS

- 106 Kaip galime padėti kūdikio raidai?
 - 110 Mūsų darbas – paruošti aplinką, o ne užimti kūdikį
 - 112 Kaip padėti, jeigu vaikas įstrigo arba patiria sunkumų?
- 113 Kelios pastabos apie priemones kūdikiams

ANTRA DALIS

PRIEMONĖS KALBAI LAVINTI

- 117 Nuo 0 iki 3 mėnesių
- 121 Nuo 3 iki 6 mėnesių
- 123 Nuo 6 iki 9 mėnesių
- 123 Nuo 9 iki 12 mėnesių
- 124 Nuo 12 mėnesių
- 125 Kalba pirmaisiais metais
- 127 Dvikalbystė

TREČIA DALIS

PRIEMONĖS JUDĖJIMO ĮGŪDŽIAMS

- 131 Nuo 0 iki 3 mėnesių
- 132 Griebimas ir judesių raida
- 139 Nuo 3 iki 6 mėnesių
- 144 Nuo 6 iki 9 mėnesių
- 149 Nuo 9 iki 12 mėnesių
- 151 Stambiosios motorikos raida

KETVIRTA DALIS

KITOS VEIKLOS

- 156 Muzika
- 157 Laikas lauke
- 158 Judėjimas pirmaisiais metais



PRAKTINIS ĮGYVENDINIMAS**PIRMA DALIS****KASDIENIS GYVENIMAS**

- 164 Dienos ritmas
- 165 Ritualai
- 166 Valgymas
- 177 Miegas

ANTRA DALIS**FIZINĖ PRIEŽIŪRA**

- 189 Apranga
- 190 Sauskelnės
- 192 Kūdikio maudymas
- 193 Kelionės automobiliu
- 194 Kūdikio nešiojimas
- 194 Dantų dygimas
- 195 Čiulptukai
- 196 Dalijimasis
- 196 Diegliai ir refluksas
- 197 Ekranų laikas

TREČIA DALIS**BENDRIEJI KLAUSIMAI**

- 198 Mušimas / mėtymas / kandžiojimas / stumdymasis
- 201 Kai kūdikiui sunku atsitraukti / išsiskyrimo nerimas
- 202 Lietimas ir daiktų kišimasis į burną
- 203 Kasdieniai iššūčiai
- 204 Montessori pigiau

KETVIRTA DALIS**KITOS SITUACIJOS**

- 205 Broliai ir seserys
- 208 Dvyniai
- 209 Neišnešiotukai
- 209 Kai esi globėjas
- 210 Fizinės negalios ir neurologiniai ypatumai

SUAUGUSIOJO PASIRUOŠIMAS

- 214 Mūsų, suaugusiųjų, vaidmuo
- 215 Pasiruošimas
 - 215 Intelektinis pasiruošimas
 - 216 Fizinis pasiruošimas
 - 217 Emocinis ir dvasinis pasiruošimas
 - 218 Pasitikėjimas savimi ir atlaidumas
- 220 49 idėjos, kaip išlaikyti ramybę
- 222 Darykime geriausia, ką galime

DEVINTAS SKYRIUS**DARBAS KARTU**

- 224 Nesame vieni
- 227 Būti vienišu tėvu / mama arba dalytis vaiko priežiūra
- 228 Kaip suderinti veiksmus?
- 233 Į ką atsižvelgti ieškant darželio arba auklės?
- 235 Atsisveikinimas su kūdikiu
- 236 Kūdikio laiškėlis svečiams

**KAS TOLIAU?**

- 240 Antrieji kūdikio metai
- 242 Vėlesni metai
- 244 Keturi amžiaus tarpniai
- 246 Kelias į ramybę

**PRIEDAI**

- 256 Raidos etapai kas mėnesį ir pasiruošimas jiems
- 262 Veiklų kūdikiui sąrašas
- 271 Primityvieji refleksai
- 272 Papildomi skaitiniai
- 273 Padėkos
- 274 Rodyklė

ŠALTINIAI INTERNETE**WORKMAN.COM/MONTESSORI GALITE****RASTI:**

- Kaip Junnifa stebėjo Solu nuo gimimo iki 15 savaičių
- Psichomotorinė raida
- Kaip pasigaminti *topponcino*?
- Kaip pasigaminti Montessori karuseles?
- Kaip pasigaminti durstytą kamuolį?
- Kaip pasigaminti žiedus ant kablo arba kaiščio?
- Kaip pasigaminti barškučių?
- Kaip pasigaminti objektų pastovumo dėžutę?
- Kaip pasigaminti takelį kamuoliams?



NUO PASTOJIMO IKI PIRMŪJŲ 6 SAVAIČIŲ



3

- 28 Pastojimas
- 29 Nėštumas
- 36 Gimdymas
- 41 Simbiozė – pirmosios 6–8 savaitės su mūsų kūdikiu
 - 44 Taktilinė patirtis
 - 45 Girdimoji patirtis
 - 45 Vizualinė patirtis
- 47 Naujagimio balsas. Interviu su Karin Slabaugh

Suprantame, kad ši knyga pateks į rankas labai įvairioms šeimoms. Anksčiau Montessori laikėsi gana tradicinio požiūrio ir pagrindiniu vaiku besirūpinančiu žmogumi laikė motiną. Be abejo, tradicinis požiūris neatspindi daugumos dabartinių šeimų. Auginti kūdikį Montessori būdu galima neatsižvelgiant į tai, kas yra pagrindinis kūdikiu besirūpinantis žmogus, ar abu partneriai tėvystę dalijasi vienodai. Tas pats tinka ir motinoms, kurios pasirenka nežindyti arba negali to daryti, tėviams, kurių nebuvo pastojant, pirmosiomis kūdikio gyvenimo savaitėmis arba mėnesiais po gimimo. Ši knyga visiems pasiūlys metodų, kaip Montessori principus pritaikyti individualiems šeimos poreikiams.

Skatiname visus jaunus tėvus perskaityti šiuos skyrius, nesvarbu, ar jie laukiasi kūdikio, ar ne, nes yra dalykų, kuriuos būtina žinoti apie kūdikio patirtį gimdoje ir gimdančios motinos išgyvenimus.

PASTOJIMAS:

PIRMOSIOS KŪDIKIO ERDVĖS SUKŪRIMAS

Gimda yra pirmoji *paruošta aplinka* mūsų kūdikiui. Net prieš pastodami galime gerai apgalvoti fizinę ir emocinę aplinką, kurioje lauksime kūdikio.

Fiziškai norime, kad mūsų kūnas būtų stiprus. Galime skirti sau laiko ir išmokti pasirūpinti savo kūnu, paruošti jį kūdikiui nešioti (mamai), sukurti sveiką spermą (tėčiui) ir emociškai pasiręngti sutikti kūdikį (tai padaryti reikia ir tėviams, ir tėvams).

Taip pat galime paruošti ir emocinę aplinką, sudėti į ją meilę ir atvirumą, kad gimęs kūdikis žinotų, jog buvo laukiamas ir mylimas. Kai kūdikis atsiranda neplanuotai, suaugusiųjų reikalas yra nėštumo metu priimti kūdikį, kad jis jaustųsi norimas ir mylimas. Pradėtam kūdikiui galime sakyti: „Esi labai trokštamas. Esi labai mylimas.“

Labai svarbu suprasti, ko reikia auginant ir prižiūrint kūdikį. Tėvystė yra iššūkių kupinas darbas visą parą 18 metų ir ilgiau. Drauge svarbu kurti ryšį su kūdikiu ir padėti jam užaugti geriausiu savimi. Galime skaityti knygas. O dar geriau būtų, jeigu leistume laiką (geriausia visą dieną) padėdami kitam žmogui, auginančiam savo kūdikį, tada pamatytume, kiek visko reikia nuveikti.

Jeigu turime partnerį, galime pradėti kalbėtis dar prieš pradėdami kūdikį ir per nėštumą apie šeimos viltis ir svajones, o dar svarbiau – apie šeimos vertybes bei viziją. Kas ir kaip rūpinsis kūdikiu? Kodėl kuriame kūdikį šiam pasauliui?

Taip pat galime išsiaiškinti savo lūkesčius ir patys pasiruošti (kiek tai įmanoma) laukiantiems pokyčiams. Galbūt esame pratę visiškai kontroliuoti savo gyvenimą. Turime apsvarstyti ir kai kurių dalykų galbūt atsisakyti – bent jau kuriam laikui. Gali tekti padirbėti su savimi, kad susikurtume erdvę vidinei ramybei, kuri labai pravers tomis dienomis, kai viskas taps pernelyg chaotiška.

Galime sulėtinti tempą ir dėmesį nukreipti į vidų. Jeigu bandome pastoti, gali tekti gyvenime pasidaryti daugiau erdvės sau. Šį bei tą pakeisti (mažiau planuoti, turėti daugiau neužimto laiko dieną, atlikti kvėpavimo ar meditacijos pratimus, rasti laiko tyliai pamąstyti), leisti savo kūnui, protui ir širdžiai sulėtėti ir pasiruošti pastoti. Pasiruošti savo kūdikiui.

NĖŠTUMAS:

PIRMOJI KŪDIKIO APLINKA

Kaip gali kūdikis augti toks tobulas? Kaip ląstelės dalijasi ir kiekviena žino, ką konkrečiai turi daryti? Nėštumas ir gimdymas tikriausiai patys sudėtingiausi ir gamtiniu požiūriu išmaniausi procesai, kuriuos sugeba atlikti mūsų kūnas.

Drauge su išmintimi, įgyta per Montessori mokymus, kuriuose mokoma apie pastojimą ir nėštumą, kalbėdamos šia tema labai mėgstame remtis Pamela Green – Montessori edukatore, gimdymuose dalyvaujančia dula ir akušerės padėjėja jau 30 metų. (Dula padeda ir palaiko motiną per gimdymą.) Rašydamos šią knygą, nemažai remiamės jos patirtimi ir žiniomis.

Net gimdoje mūsų kūdikio gyvenimas jau vyksta ir galime daug išmokti iš jo ir apie jį. Štai dešimt dalykų, kuriuos galime daryti nėštumo metu, kad geriau pažintume savo kūdikį ir pasiruoštume savo perėjimui į tėvystę.

1. Pripažinti, kad jau dabar kūdikis labai daug visko sugeria į save

Kūdikiai gimdoje labai daug mokosi per savo besivystančias jusles. Jie nėra pasyvūs. Jie domisi savo pirmąja aplinka. Kitame puslapyje esančioje lentelėje „Ką kūdikis jaučia būdamas gimdoje?“ rasite šiek tiek aprašytą jo raidą.

2. Užmegzti ryšį ir svetingai laukti kūdikio

Galime su kūdikiu kalbėtis, jam dainuoti, masažuoti glostydami pilvą ir taip kurti ryšį su juo, kol jis dar gimdoje. Mūsų balsai, muzika, prisilietimai, judėjimas ir kūno ritmas – visa tai mūsų kūdikiui tampa reikšmingais atskaitos taškais. Toks ryšys kuria kūdikiui saugią, mylinčią ir priimančią emocinę aplinką, leidžia jam jaustis laukiamam. Galime pagroti kokią nors instrumentu, klausytis mėgstamos muzikos, šokti, skaityti jam, stebėti, kaip kūdikis į tai reaguoja. Jeigu turime partnerį, jis taip pat gali megzti ryšį liesdamas ir masažuodamas pilvą, kalbėdamas, dainuodamas kūdikiui. Jeigu yra brolių, seserų ar kitų šeimos narių, jie taip pat gali megzti ryšį kalbėdamiesi su kūdikiu, pasakodami jam istorijas, pokštus, dainuodami dainas. Galime pastebėti, ar kūdikis skirtingai reaguoja į mūsų balsus. Jeigu turime kitų vaikų, gali būti lengva užmiršti, kad laukiamės, nes užsiėmusios tenkiname visų poreikius. Galime kasdien skirti laiko ir pasiklausyti savo kūdikio, įtraukti į tai kitus vaikus, gal rasti laiko vakarais dar šiek tiek su juo pabendrauti.

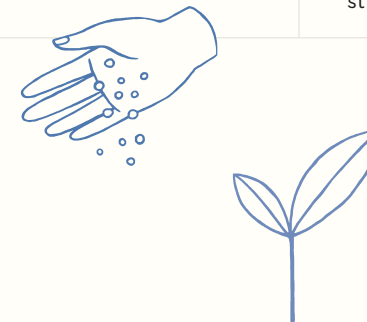
Nėščiąjų joga gali padėti rasti laiko per savaitę nukreipti žvilgsnį į savo vidų, sulėtinti tempą ir užmegzti ryšį.

Artėjant gimimo laikui, galime su visa šeima pakviesti kūdikį, būsimą jo atėjimą atšvęsti su brangiais mums draugais.

Jeigu domitės, galite paieškoti nėščiąjų dainavimo grupių sekdami Marie-Louise Aucher darbus. Tos grupės gali būti skirtos besilaukiančiai motinai ir jos partneriui. Psichologiškai labai naudinga megzti ryšį su kūdikiu per balsą. Dainavimas gali padėti ir per gimdymą (senolių išmintis sieja gerklų atsivėrimą su gimdos kaklelio atsivėrimu), be to, per dainavimą galima toliau megzti ryšį su kūdikiu ir po gimimo.

KĄ KŪDIKIS JAUČIA BŪDAMAS GIMDOJE?

| | |
|--|--|
| TAKTILINIAI POJŪČIAI | <ul style="list-style-type: none"> • 5,5 savaitės embrionas jau jaučia prisilietimą aplink lūpas ir nosį. • Sulaukus 12 savaičių, jaučia jau visas kūnas (išskyrus viršugalvį ir pakaušį, kurie nėra labai jautrūs iki gimimo). |
| VESTIBILIARINIS POJŪTIS (PUSIAUSVYROS IR JUDESIO SUVOKIMAS) | <ul style="list-style-type: none"> • Sulaukęs 10 savaičių, kūdikis gimdoje judina kūno dalis, reaguodamas į vidinę stimuliaciją. |
| UOSLĖ | <ul style="list-style-type: none"> • Sulaukęs 28 savaičių, vaisius gali užuosti, pavyzdžiui, motinos suvalgytą maistą. |
| SKONIS | <ul style="list-style-type: none"> • Gimdoje skonį kūdikis jaučia per vaisiaus vandenį. Kai kurie mokslininkai teigia, kad skonį kūdikis gali jausti jau būdamas 21 savaitės. |
| REGA | <ul style="list-style-type: none"> • Nuo 32 savaitės elektros impulsai jau gali keliauti kūdikio regos nervu ir leidžia jam šiek tiek matyti gimdoje, atskirti šviesą nuo tamsos. • Gimusio kūdikio regėjimas labai primityvus. Jis gali sufokusuoti ne toliau nei per 30 cm esančius objektus (tai toks atstumas, koku kūdikis yra nuo motinos, kai ji žindo jį) ir dar negali sekti žvilgsniu. |
| KLAUSA | <ul style="list-style-type: none"> • Sulaukęs 23 savaičių, kūdikis gali girdėti garsus (mūsų balsus, dainavimą, muziką ir kt.), sklindančius už motinos kūno. • Nuo 30 savaitės gimdoje iki kelių mėnesių po gimimo girdimasis ląstelės gali pažeisti užsitęsęs stiprus garsas. |



3. Išmokti stebėti savo kūdikį gimdoje

Galime stebėti, kaip mūsų kūdikis reaguoja į stimulus savo pirmoje aplinkoje. Pavyzdžiui, uždėjusios rankas ant pilvo, galime pajusti ir suprasti, kokius judesius kūdikis daro. Galime pajusti, kaip jis reaguoja į mūsų prisilietimą, pajuda link mūsų rankos ar pradeda labiau krutėti. Kartais jis traukiasi tolyn nuo balso ir prisilietimo, kurio nepažįsta. Galime pastebėti miego ir būdravimo ritmą.

Stebėti kūdikį ir patenkinti jo poreikius bus mūsų darbas jam gimus, taigi galime šį procesą pradėti jau dabar. Galime būti atviros ir smalsios. O tai, ką pastebime, galime užsirašyti į dienoraštį.

4. Pasirūpinti sveika aplinka gimdoje

Kaip rūpestingai ruošiamė kūdikiui savo namų aplinką, taip galime pamąstyti ir apie aplinką, kurią sukuriame gimdoje.

Ar gauname pakankamai maisto, maistingųjų medžiagų ir poilsio, kad kūdikis galėtų augti ir klestėti? Ar pakankamai rūpinamės savimi, kad būtume sveikos: tinkamai maitinamės, sportuojame ir miegame? Kai laukiamės, kūdikis sugeria ir mūsų emocijas: ir pakylėtas, ir prislėgtas. Ne visada įmanoma užkirsti kelią stipriems emocijų svyravimams – toks yra gyvenimas. Vis dėlto kuo stabilesnė ir labiau nuspėjama motinos emocinė aplinka padės kūdikiui klestėti ir augti.

Labai svarbu rūpintis savimi ir leisti kitiems mumis rūpintis, o kai turime pailsėti – atšaukime susibūrimus. Ar galime sulaukti globos iš kitų (partnerio, draugų, specialistų, pavyzdžiui, chiropraktiko, osteopato, akušerės arba dulos)?

Jeigu nuotaika labai svyruoja, ieškokite specialistų pagalbos. Kai kuriems žmonėms būna naudinga pasikalbėti su gydytoju ar psichologu prieš kūdikio gimimą ir jam gimus, pasirūpinti psichikos sveikata vykstant tokiam milžiniškam pasikeitimui.

5. Paruošti pirmąją kūdikio aplinką už gimdos ribų

Prasideda lizdo sukimas ir pradėdame ruošti fizinę erdvę namuose, kuriuose priimsime kūdikį – ateina laikas įrengti jam šiltą, paprastą, meilės kupiną vietą, neleidžiant kūdikio gimimo sukومercinti. Kūdikiams daug nereikia.

Iki kūdikio gimimo, kol dar turime laisvo laiko, galime paruošti daugybę dalykų. Junnifa atrinko drabužius, išgytas bri pačios pasidarytas priemonės ir sudėjo į dėžes pagal kūdikio amžiaus mėnesius. Paskui, po gimdymo ir kūdikiui augant, kai būdavo pavargusi ir užsiėmusi jo priežiūra, tiesiog išsitraukdavo dėžę ir jau turėdavo reikiamus daiktus. Pavyzdžiui, daiktus sau (pirmaisiais mėnesiais reikalingus liemenėlės įklotus), skirtingų raidos etapų kūdikiams reikalingas priemonės, didesnius drabužius ir kitus daiktus, tokius kaip dubenėliai ir valgymo įrankiai (apie 6 mėnesį).

6. Pasirinkti tėvų bendruomenę ir paramos tėvystei tinklą

Galime apsupti save žmonėmis, kurie mus palaikytų ir būtų tėvystės tinklo dalis. Kai kurios Montessori darželio grupės ir mokyklos siūlo paskaitas kūdikių besilaukiančioms šeimoms – tai gali būti puikus būdas rasti panašiai mąstančių šeimų.

Šiaip ar taip, veikiausiai sulauksime neprašytų patarimų iš nepažįstamųjų, draugų ir šeimos narių, bet galime pasiruošti atsakyti maloniai, kai patiems aiškus mūsų pasirinkimas.

Nėštumas – puikus metas susitarti dėl pagalbos per gimdymą. Ką norime matyti gimdymo komandoje? Kas padės mums jaustis saugiai, kas suteiks paramos? Galime svarstyti apie dulę, lydinčią mus per gimdymą (sunkiau besiverčiančioms šeimoms ši paslauga būna siūloma nemokamai).

Galbūt norėsimė lankyti žindymo kursus, kad pasimokytume iš kitų krūtimi maitinančių motinų, susikurtume bendraminčių tinklą, ir susirasti specialistų, jeigu prireiktų pagalbos kūdikiui gimus.

O kas galėtų padėti mums su maisto ruoša ir namų tvarkymu? Gera mintis būtų susitarti iš anksto, jeigu po gimimo pasijusime pernelyg sutrikusios ar pavargusios.

7. Išsiaiškinti gimdymo galimybes

Nėštumo laikotarpiu turime laiko išnagrinėti gimdymo galimybes. Ir nors mūsų galimybės gali skirtis dėl gyvenamosios vietos ir kitų aplinkybių, svarbu žinoti, kad turime pasirinkimą. Išsiaiškinkime galimybes ir pasinaudokime jomis.

Galime apsidairyti aplinkoje, kurioje ruošiamės gimdyti, tiek fizine, tiek emociine prasme.

Fizinė erdvė gali būti namai, gimdymo centras ar ligoninė. Bandome išsiaiškinti, ar toje vietoje yra palaikomas mūsų norimas gimdymo būdas. Vienos moterys norės gimdyti baseine. Kitos – kambaryje su gimdymo kamuoliu. Ar galime padaryti, kad toji vieta primintų namus? Ar bus vietos judėti? Kiek ten pasirinkimo laisvės?

Emocinę aplinką kuria per gimdymą mus supantys žmonės.

Kaip gimdysime, yra mūsų asmeninis pasirinkimas. Negalime suvaldyti visos situacijos, tačiau galime pasirinkti gimdymo aplinką – kur ir su kuo gimdysime. Pasirinkdamos savo gimdymo nepatikime kitiems. Esame aktyvios proceso dalyvės, ieškome, kas mums tinka, bandome suprasti, kas mums svarbu (pavyzdžiui, pasirenkame gimdymo pozą), ir žinome, kokias galimybes turime per visą gimdymą. Turime turėti galimybę prašyti to, ko norime, ir kam nors tuos pasirinkimus pranešti, jeigu prireiktų pagarsinti juos už mus per gimdymą (jeigu mes pačios negalėtume savo pageidavimo išsakyti).

8. Skirti laiko susipažinti su mūsų gimdymą ir tėvystę supančiomis istorijomis

Per savo vedamas pasirengimo gimdyti paskaitas dula ir Montessori edukatorė Pamela Green aptaria, kaip svarbu suteikti erdvės šeimoms patyrinėti savo mintis apie gimdymą ir tėvystę. Dauguma jų bus iš kartos į kartą perduodamos istorijos, atkeliavusios iš mūsų šeimos arba visuomenės. Kai kurios jų bus persunktos baimės ir nerimo, kitos – palankumo. Svarbu šias istorijas paanalizuoti.

Galbūt norėsime pasikalbėti su savo mama ir išgirsti jos patirtį. Tiems, kurių tėvai jau mirę, gali būti naudinga patyrinėti, ką kas nors yra pasakojęs apie mūsų gimimą.

9. Pereiti į tėvystę

Kūdikui auginti reikia energijos ir meilės. Tai ypatingas metas, kai, jeigu tik įmanoma, reikia sulėtinti tempą ir pasimėgauti. Nėštumas – pereinamasis laikotarpis. Laikas, kai tampama tėvais. O jeigu jau esate tėvai, laikas, kai tampama didesne šeima. Nereikia, kad viskas „suktųsi tik apie kūdikį“, bet galime skirti laiko susipažinti su kūdikiu, kol jis dar auga gimdoje, ir įtraukti jį į savo kasdienį gyvenimą.

Galime išsiaiškinti fiziologinius pokyčius. Žinojimas, kas nėštumo metu vyksta su mumis ir mūsų kūdikiu, gali padėti mums susidaryti vaizdą apie tėvystę, geriau suprasti kūdikį ir naują mūsų ryšį su juo.

10. Pasiruošti papildomai

Galime fiziškai pasiruošti gimdymui. Yra tokių variantų kaip hipnoterapija ir aktyvus gimdymas. Per Montessori kursus mokoma autogeninių kvėpavimo pratimų, specialios kvėpavimo technikos, padedančios per gimdymą valdyti skausmą. Mama išmoksta kvėpavimą susieti su atsipalaidavimu ir nėštumo metu praktikuojasi, kol tai tampa automatiška. Kai kas gimdymą praktikuojant autogeninius kvėpavimo pratimus vadina beskausmiu.

Jeigu įmanoma, prieš gimstant kūdikiui apsilankykite pirmosios pagalbos suteikimo kūdikiams ir vaikams paskaitose. Būdami pasiruošę, perduosime saugumo jausmą ir savo kūdikiui. Tam daugiau laiko turėsite būdama nėščia, negu kūdikiui gimus.

Visas kitas darbas – su savimi: turime atsikratyti praeities skaudulių, rasti ryšį su kūdikiu ir pasirengti sutikti jį su didele meile, pagarba ir palankumu. To mes trokštame kiekvienam kūdikiui šiame pasaulyje.



REKOMENDUOJAMOS KNYGOS

Inos May Gaskin knygos *Ina May's Guide to Childbirth* ir *Spiritual Midwifery* pateikia labai daug pavyzdžių apie teigiamas gimdymo patirtis ir suvokimą, kad gimdymo skausmas yra vienintelis laikas, kai patiriame „gerąjį skausmą“, padedantį mūsų kūdikiui atkeliuoti į pasaulį. Klausydamos ir skaitydamos šias istorijas apie gimdymus, suprasime, kad teigiama gimdymo patirtis yra įmanoma.