

ROMUALDAS ŠEMETA

Gimdamas
BESTSELERIO
AUTORIUS
su šypsena

nuo pasirengimo pastoti
iki psichologinio
pasirengimo
gimdyti

sąmoningas ruošimasis
TĖVYSTEI

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas perduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ROMUALDAS ŠEMETA

sąmoningas ruošimasis
TĖVYSTEI

nuo pasirengimo pastoti
iki psichologinio
pasirengimo
gimdyti



MijaIba

Kaunas 2017

TURINYS

- ▶ NEPRADĖTŲJŲ MALDA 9
- ▶ PRATARMĖ 12

I dalis

DAR IKI NĖŠTUMO...

- ▶ MOTERIS MOTINA 21
- ▶ VYRAS TĖVAS 47
- ▶ KAIP MES SUPRANTAME SĄMONINGĄ TĖVYSTĘ 64
- ▶ GIMTIES KULTŪRA 84
- ▶ PRADĖJIMO SVARBA IR KULTŪRA SENOVĖJE 96
- ▶ GYVYBĖS PRADĖJIMAS MŪSŲ SENOVĖS KULTŪROJE 100
- ▶ AR SUPRANTATE SKIRTUMĄ TARP PAPRASTO LYTINIO AKTO IR DIDŽIOJO KŪRYBOS PROCESO 101

- ▶ SUEITIS – TAI ŠVENTAS AKTAS **104**
- ▶ DĖL KO MES PRADEDAME NAUJĄ GYVYBĘ **108**
- ▶ KAIP PRADEDAME NAUJĄ GYVYBĘ **109**
- ▶ JŪS JAU NORITE PRADĖTI VAIKĄ **110**
- ▶ SVARSTYMO PASTOTI PERIODAS **111**
- ▶ ANKSTYVA / VĖLYVA SANTUOKA: UŽ IR PRIEŠ **113**
- ▶ ŠEIMOS SANTYKIAI **118**
- ▶ NAMŲ IR DARBO APLINKA **128**
- ▶ PASIRŪPINKITE KOKYBIŠKU VAISINGUMU **141**
- ▶ IŠVENKITE ALERGIJŲ IR STIPRINKITE IMUNITETĄ **161**
- ▶ KENKSMINGI ĮPROČIAI: RŪKYMAS, ALKOHOLIO,
NARKOTIKŲ IR KOFEINO VARTOJIMAS **166**
- ▶ KĄ GALI PADARYTI VYRAS **173**
- ▶ MITYBA PRIEŠ PASTOJANT: PAGRINDINIAI PRINCIPAI **178**
- ▶ TIESA IR MITAI APIE VITAMINUS IR KITUS PAPILDUS **195**
- ▶ NERECEPTINIAI MEDIKAMENTAI **197**
- ▶ VIZITAS PAS GYDytoJĄ IKI PASTOJIMO **198**
- ▶ RUOŠIATĖS PASTOTI... **202**
- ▶ PRIEŠ PASTOJIMĄ – PUİKUS FIZINIS IR
EMOCINIS PASIRENGIMAS **208**
- ▶ SVEIKAS GYVENIMO BŪDAS **212**
- ▶ SVEIKO ŽMOGAUS KODAS **214**
- ▶ STRESO PAŠALINIMAS **216**
- ▶ RIZIKOS FAKTORIŲ ĮVERTINIMAS **222**
- ▶ DVASINIS PASIRENGIMAS **223**
- ▶ PASTOJIMO METAS **255**
 - ▶ 1 priedas. MOTERS SVEIKATOS KONTROLINIS
LAPAS IKI PASTOJIMO **256**
 - ▶ 2 priedas. VYRO SVEIKATOS KONTROLINIS
LAPAS IKI JO PARTNERĖS PASTOJIMO **258**
 - ▶ 3 priedas. APIE LYTINES LĄSTELIS **260**
 - ▶ 4 priedas. SĄMONINGA TĖVYSTĖ **263**
 - ▶ 5 priedas. VAIKŲ AUKLĖJIMO
ENCIKLOPEDIJA **265**

- ▶ 6 priedas. GYVENIMO KODEKSAS.
MANO PAREIGOS VAIKUI 266
- ▶ 7 priedas. MAMA IR TĖTI, AŠ PRAŠAU JŪSŲ 268
- ▶ APIBENDRINIMAS. VAIKŲ AUKLĖJIMAS – TAI PROFESIJA 270
- ▶ IR PABAIGAI... 278

II dalis

KITAS POŽIŪRIS Į GYVYBĘ

- ▶ KITAS POŽIŪRIS Į GYVYBĖS ATsirADIMĄ 281
- ▶ VAISIAUS VYSTYMOsi ĮSČIOSE KRITINIAI PERIODAI 289
- ▶ ORGANIZMO SAUGOS MECHANIZMAS 290
- ▶ SVEIKATA PRASIDEDA GIMDOJE 295
- ▶ IŠORINIŲ SĄLYGŲ POVEIKIS VAIKO VYSTYMUISI.
EMBRIONO EPIGENETIKA 306
- ▶ ĮSITIKINIMAI IR NUSITEIKIMAI 312
- ▶ KAIP MINTYS KEIČIA SMEGENIS IR KŪNĄ 320
- ▶ GIMDYMO SKAUSMAS SLYPI... GALVOJE.
KITAS ŽVILGSNIS Į GIMDYMĄ 328
- ▶ HOLISTINIS POŽIŪRIS Į GYVYBĘ 334
- ▶ MIND-BODY SISTEMA 336

III dalis

PSICHOLOGINIO PASIRENGIMO GIMDYTI MENAS (PPGM)

- ▶ SMEGENŲ VYSTYMOsi MEGATRENIRUOTĖ 349
- ▶ ĮŽANGA 350

1 skyrius

- ▶ MENTALINĖ MOTERIS KOVOTOJA 351
- ▶ APIE KĄ JŪS SVAJOJATE? 351
- ▶ BŪK PASIRENGUSI PERGALEI – PAGIMDYTI
NATŪRALIAI IR LENGVAI 352
- ▶ KAIP PASIEKTI TAI, KO NORI 353
- ▶ TINKAMAS NUSITEIKIMAS 354

- ▶ KONCENTRUOKITĖS Į IŠKELTUS UŽDAVINIUS 356
- ▶ ATSIDĖJIMAS TIKSLUI 357
- ▶ SVARBU TIKĖTI SAVO JĖGOMIS 358
- ▶ UŽSIIMKITE REIKALU 359
- ▶ DABARTIS 360

2 skyrius

- ▶ BŪSENOS PAKEITIMAS 361
- ▶ KAIP IŠSAUGOTI RAMYBĘ GIMDYMO METU 363
- ▶ KAIP NEPALŪŽTI GIMDYMO METU 365
- ▶ TRIJŲ MINUČIŲ PAMOKA 367
- ▶ „ŠVENTOJI TREJYBĖ“ 368
- ▶ VIZUALIZACIJA IR PASITIKĖJIMAS SAVIMI 374
- ▶ NEPASIDUOKITE, NET JEI APNIKS ABEJONĖS 379

3 skyrius

- ▶ STIPRUS SUSIJAUDINIMAS 380
- ▶ EMOCIJŲ REGULIAVIMAS 381
- ▶ GIMDYMO NESĖKMĖS BAIMĖ 382
- ▶ BAIMĖS KONTROLĖ 385
- ▶ VIDINIS KRITIKAS 386
- ▶ JUDĖTI TOLIAU 386

NEPRADĖTŲJŲ MALDA...

*Vyrai ir moterys, dabar gyvenantys Žemėje,
Jūs – mūsų kūrėjai.
Mes, dar nepradėti, maldaujam jūsų:
Lai žemėje bus išsaugota tikra duona –
Mūsų būsimo kūno statytoja.
Lai Žemėje bus išsaugotas švarus vanduo –
Maitinantis mūsų būsimą kraują.
Lai Žemėje bus išsaugotas gaivus oras,
Kad kiekvienam mūsų būsimas įkvėpimas būtų švelnus.
Lai Žemėje bus išsaugoti jazmino ir rožių lapeliai,
Šilkiniai, kaip mūsų būsimoji oda...*

*Vyrai ir moterys, dabar gyvenantys Žemėje,
Jūs – mūsų kūrėjai.
Mes, dar nepradėti, maldaujam jūsų:
Neišsaugokit mums pykčio ir baimės pasaulio,
Nes pyktis ir baimė persunks mūsų smegenis.
Nesaugokit mums prievartos ir nuodų,
Nes ligos ir pasibjaurėjimas persunks mūsų būsimus kūnus.
Geriau palikite mus ten, kur esame,
Nekvieskit mūsų į kenčiantį
Ir save naikinantį žmonijos pasaulį.*

*Vyrai ir moterys, dabar gyvenantys Žemėje,
Jūs – mūsų kūrėjai.
Mes, dar nepradėti, maldaujam jūsų:
Jeigu jūs pasiruošę mylėti ir būti mylimi,
Pakvieskite mus į šią Žemę, pilną stebuklų,
Ir tada mes gimsime –
Kad mylėtume ir būtume mylimi.*

*Vokiečių filosofas Artūras Šopenhaueris (Arthur Schopenhauer)
yra pasakęs, kad kiekviena tiesa turi įveikti tris pakopas:
Pirmoji – kai ji išjuokiama.
Antroji – kai ją įnirtingai neigia.
Trečioji – kai ją visi pripažįsta ir priima
kaip savaime suprantamą dalyką.*

PRATARMĖ

Kūdikio gimimas – tai biologinės prigimties realizavimas. Tai nepakartojamas įvykis abiejų tėvų gyvenime. Iš tikrųjų niekas negali įsivaizduoti, ką kiekvienam asmeniškai reiškia naujos gyvybės atėjimas.

Nuo pat žmonijos atsiradimo pradžios žmonės bando suprasti, koku būdu atsiranda gyvybė. Ir, nors ir kokie dideli būtų mokslo pasiekimai, gyvybė iki šiol, kaip ir senais laikais, mums lieka paslaptimi. Ar mes žvelgiame į Visatą dvasiniu, ar moksliniu požiūriu, negalime nesistebėti ta įkvepiančia gyvybine jėga, kuri valdo gyvybės Žemėje sukūrimo procesą.

Tėvystė ir motinystė – tai tokia patirtis, kokios nelemta įgyti tiems, kurie neturėjo arba neaugino vaikų. Gerai išauklėti vaikai yra didžiausias atpildas tėvams už teisę būti tėvais. Perduodami savo genus, formuodami įgūdžius ir mokydami vaikus, tėvai lieka juose visa esybė.

Tėvystė ir motinystė pirmiausia yra suvokimas, savęs pripažinimas, kad esi *tėvas* ir *motina*. Tik tada paaiškėja, jog tai yra ir pareiga, ir didžiulė atsakomybė.

Motina ir tėvas nevienodai supranta tėvystę ir motinystę. Motina tai pradeda suvokti jau nuo pirmųjų vaisiaus iščiose judesių. Tėvas tėvystę dažnai suvokia tik kūdikiui gimus arba netgi dar vėliau. Viena šio reiškinio priežasčių yra ta, kad mes kol kas dar nuo pat pradžių aktyviai neįtraukiame vyro į vaiko laukimą, jaunimas nesupažindinamas ir neruošiamas tėvystės pareigoms. Didelės reikšmės turi motyvacija ir elgesys bei asmenybės moralinio išsivystymo lygis.

Vaikai turi būti sąmoningai planuojami, kad šeima galėtų tinkamai pamaitinti, aprengti, išauklėti ir išmokyti savo palikuonis. Šiandienos šeima Lietuvoje negausi vaikų. Pastaraisiais metais gyventojų mirtingumas pradėjo lenkti gimstamumą. Priežasčių daug ir įvairių.

Suprantama, kad vaikui gimus pasikeičia abiejų tėvų, ypač mamos, gyvenimas. Atsiranda papildomų išlaidų, pasikeičia nusistovėjęs gyvenimo ritmas bei įpročiai, padaugėja buities darbų. Visa tai, žinoma, laikinas reiškinys, tačiau rūpinimasis kūdikiu verčia atsakyti kai kurių gyvenimo malonumų.

Žmonija gimdo ir augina vaikus, norėdama pratęsti savo egzistenciją. Apsisprendimas turėti vaikų yra individualus, tačiau tam tikrą poveikį turi ir socialinė aplinka. Sutuoktinių apsisprendimui įtaką daro šeima, draugai, šalies vyriausybė ir valstybinės institucijos. Tačiau asmeniniai motyvai neretai būna stipresni už visuomeninius. Moterys labiau motyvuotos susilaukti palikuonių, kita vertus, tokie motyvai kartais nesvetimi ir vyrams.

Galima paminėti keletą asmeninių motyvų turėti vaikų. Tai – *asmenybės išbaigtumas*. Moterys nori patvirtinti savo, kaip tikros moters motinos, įvaizdį, kurį joms suformavo šeima. Dažnai tik pagimdžiusi moteris suvokia, kas ji yra. Motyvas „aš esu mama, aš reikalinga savo vaikui“ be galo reikšmingas kiekvienai moteriai. Vyrai savo asmenybės išbaigtumą įžvelgia poreikyje turėti palikuonių, kuriems galėtų būti pavyzdžiu. Tai taip pat vyriškumo ir tėvystės įrodymas.

Kūdikio gimimas yra vienas iš svarbių svertų *santuokai sutvirtinti*, nes abu sutuoktinius sieja daug bendrų reikalų, susijusių su vaikais. Būti tėvu ir motina yra ne tik teisė, bet ir labai atsakinga pareiga. Negalima tvirtinti, jog visi tėvai tinkamai pasirengę auklėti savo vaikus. Stebimas teisių ir pareigų nepaisymas, pagarbos ir artimo meilės vieni kitiems stoka, ydingas gyvenimo būdas.

Vaiko pradėjimas ir gimimas – tai naujo gyvenimo romano pirmi puslapiai, pirmi žmogaus žingsniai nesuskaičiuojamų galimybių pasaulyje.

Kūrybos paslaptis leidžia kiekvienam žmogui ir kiekvienai naujai kartai pakartoti visą gyvybės istoriją, nuolat ieškant vis naujų jos raiškos formų. Žmogiškoji intuicija ir mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad žmogus pradeda suvokti savo individualumą dar gerokai iki savo pasirodymo pasaulyje.

Kurdami vaiką, mes iš esmės kuriame dar vieną save. Meilė ir rūpestis, kuriuos dovanojame savo vaikams, – tai tęsinys to rūpesčio, kurį išreiškiame sau. Jeigu norime sukurti pasaulį be prievartos, mums reikia pradėti nuo meilės ir rūpesčio dar iki gimimo.

Laikotarpis iki pastojimo yra unikali galimybė užsiimti pirmine psichologinių, emocinių ir somatinių sutrikimų profilaktika tolesniame gyvenime. Šioje gyvenimo stadijoje mes taip pat galime pasirūpinti profilaktikos priemonėmis, kurios sumažintų priešlaikinių gimdymų dažnumą, perinatalinio sergamumo ir mirtingumo tikimybę.

Kuo daugiau sužinai apie apvaisinimo procesą, tuo labiau stebiesi jo sudėtingumu. Podraug atsiranda baimė: kuo sudėtingesnės sąlygos, tuo greičiau galima laukti sutrikimų.

Visuomet reikėtų apgalvoti ir planuoti patį geriausią, idealiausią nėštumą. Gal sutuoktiniams ne viskas pasiseks, kaip norėtusi, tačiau daug ką galima padaryti. Nepamirškime, kad Pasaulio sveikatos organizacija (PSO), kuriai priklauso ir Lietuva, teigia, jog žmogaus sveikata tik 50 proc. priklauso nuo paties žmogaus gyvenimo būdo, 20 proc. – nuo aplinkos, 20 proc. – nuo paveldėjimo, ir tik 10 proc. – nuo medikų.

Kaip matome, medicina ne visagalė. 40 proc. (aplinka + paveldėjimas) sveikatos faktiškai nuo mūsų nepriklauso, mes minėtų veiksnių negalime visiškai valdyti. Tai reiškia, kad kai kuriais atvejais šie veiksniai išlieka potencialūs mūsų priešai. Lieka 50 proc. galimybių, kurios visiškai priklauso nuo mūsų. Ir nesunku suprasti, kad kuo daugiau tų galimybių nepanaudojame, tuo didesnė rizika kyla mūsų sveikatai.

Šeimos planavimas, sąmoningas ir pagarbus požiūris į būsimą gyvybę padės iš anksto pašalinti arba iki minimumo sumažinti daugelį rizikos veiksnių, nepalankiai veikiančių motinos ir būsimo vaikelio organizmą, taip pat neabejotinai turėsiančių įtakos jų tarpusavio santykiams ateityje.

Apdairūs tėvai, planuojantys nėštumą, gali pasirinkti patį palankiausią laiką mažyliui pradėti ir gimti. Todėl jie turi laiko sutvarkyti visus reikalus dar prieš šį svarbų įvykį.

Garsus vaikų gydytojas D. V. Vinikotas įtvirtino pakankamai geros motinos terminą. Motinos vaidmuo kiekvieno žmogaus gyvenime yra be galo svarbus, bet apie tai retai susimąstome. Pačių svarbiausių savo gyvenimo įvykių net neatsimename, nes jie vyksta pirmaisiais gyvenimo mėnesiais, kai motina turi padėti kūdikiui pereiti iš vidinės realybės į išorinį pasaulį, nuo malonumo prie realybės principo. Visa tai gali įvykti tik pakankamai geros motinos dėka.

Stebint motinų ir jų vaikų emocinio kontakto ypatumus, pamažu susiformuoja požiūris į žmogaus tapimą savarankišku individu. Pamažu vaikas ima suvokti save kaip atskirą asmenį. Svarbiausias šiame procese yra emocinis vaiko ir motinos ryšys. Pakankamai gera motina intuityviai ir tik su jai būdingu subtilumu reguliuoja šio ryšio ypatumus, neskubindama kūdikio pereiti į išorinį pasaulį. Taip dedami pamatai brandžiai asmenybei, kuri sugebės būti savimi tarp kitų, mylėti ir būti mylima. Tokiu būdu kuriamas dvasinis kiekvieno žmogaus imunitetas, padedantis jam atlaikyti gyvenimo išbandymus ir suvokti, kad tiek didžioji dalis galimybių, tiek visos didžiosios kliūtys ugdyti savo asmenybę slypi ne kur kitur, o pačiame žmoguje.

Gali būti, kad pakankamai gerų motinų dabar yra gerokai mažiau ir kad šis mažėjimo procesas yra prasidėjęs kur kas anksčiau. Argi 7 minutės, skiriamos per dieną vaikui, ir faktas, kad mūsų vaikai nelaimingiausi Europoje (2012 m. UNICEF tyrimo duomenys), to nepatvirtina?

Bet kas iš to, jei dejuosime ar piktinsimės „nepakankamai geromis“ motinomis? Ar ne geriau būtų, jei mes visi, sutelkę pažangias visuomenės jėgas, padėtume būsimums jaunoms mamoms tapti „pakankamai geroms“?

Jei valstybėje ir visuomenėje pavyktų susitarti dėl prioriteto būtent šiai motinos ir vaiko strateginei krypciai, mums labai padėtų didesnis dėmesys jaunimo rengimui tėvystės pareigoms, pasirengimui pradėti gyvybę.

Pastaraisiais metais mes tapome daugybės pasiekimų akušerijoje liudinin-kais. Žinios leidžia tiksliau nustatyti nėštumo laiką, pateikti detalesnę augančio vaisiaus ir jo būsenos įvertinimą, sužinoti svarbią informaciją moterų, sergančių cukralige, padidėjusiu kraujospūdžiu, daugiavaisio nėštumo atvejais. Genetika

ir prenatalinė diagnostika evoliucionavo nuo amniocentezės iki sudėtingų vaisiaus diagnostikos metodų ankstyvuoju nėštumo laikotarpiu. Nepaisant šių mokslo pasiekimų, struktūrinių vaisiaus anomalijų ir priešlaikinių gimdymų – dviejų pagrindinių kūdikių mirties priežasčių – galėtų būti kur kas mažiau.

Medicinos specialistai turi įspėti moterį, kad būsimo vaiko sveikata glaudžiai susijusi su jos pačios sveikata. Šioje knygoje surinktos unikalios žinios, padėsiančios būsimiems tėvams, planuojantiems pradėti naują gyvybę, užtikrinti saugesnį nėštumą ir gimdymą, gerą augančio vaiko sveikatą.

Jau kelis dešimtmečius, ruošiant moteris gimdymui, man neretai tenka išgirsti: „Jeigu anksčiau būčiau žinojusi tai, ką dabar sužinojau, būčiau labiau pasirūpinusi savimi iki pastojimo.“ Kyla klausimas: kodėl medikai neskiria didesnio dėmesio jaunų žmonių sveikatai *iki pastojimo*? Juolab kad medicininėje literatūroje pateikiama nauja informacija apie metodus, kuriais pasinaudoję moterys bei vyrai gali paruošti savo organizmus kūdikio pradėjimui bei pagerinti mažylio sveikatą ir kurie gali turėti poveikį *tik tada*, jeigu bus pradėti taikyti dar *trys mėnesiai* iki bandymo pastoti. Tenka apgailestauti, kad šiuo metu pas mus šis klausimas kol kas faktiškai ignoruojamas.

Yra daug dalykų, kuriuos jūs galite atlikti, siekdami pagerinti savo fizinę sveikatą ir psichologinį pasirėngimą *kritinio 90 dienų periodo* prieš pastojimą metu. Reikėtų rūpestingai įvertinti savo emocinę ir kūno sveikatą, taip pat ginekologinę, genetinę, fizinę būklę, finansinį pasiruošimą, supančią aplinką bei mitybą. Jeigu paisysite šių rekomendacijų iki kūdikio pradėjimo, jūs:

- ▶ daug lengviau pastosite;
- ▶ pradėsite sveikesnį kūdikį;
- ▶ bus lengvesnė nėštumo eiga;
- ▶ lengviau atgausite jėgas po gimdymo;
- ▶ sumažinsite ligų riziką įvairiame amžiuje.

Jūs galite nustebti, kodėl naudingų būsimam vaikui veiksmų privalu laikyti tris mėnesius iki pastojimo. Juk dar nepastojama, net nėra vaiko vaizdinio.

Kiaušialastė ir spermatozoidas, kurie pavirs į naują gyvybę, kritinius genetinius pasiruošimus pereina kelios savaitės *iki* nėštumo, ir jūs greičiausiai norite, kad tai įvyktų geriausiomis aplinkybėmis. Kadangi ne visi genetiniai defektai būna atsitiktiniai, perspektyva kontroliuoti šią riziką teikia vilčių. Daugumos *įgimtų defektų* galima išvengti tarp 17–tos ir 56–tos dienos po pastojimo, dar

iki to, kai moteris sužino apie savo nėštumą. Per pirmus – *svarbiausius!* – tris mėnesius padedami pamatai visiems vidaus organams, o toliau vyksta šių organų brendimas, tai yra tolimesnis vaiko, paauglio, suaugusio žmogaus sveikatos formavimasis. Per devynis nėštumo mėnesius padarytų klaidų pasekmes žmogus jau visą savo gyvenimą.

Pasirengimas pastoti moters organizmui suteikia puikią formą, todėl tomis ankstyvomis nėštumo savaitėmis vaisius iščiose gali puikiai jaustis. Daug lengviau laikytis sveikų įgūdžių nėštumo metu ir vėliau, jeigu šie jums susiformavo dar iki nėštumo. Laikui bėgant ir vaikai išmoks sveikų įpročių ir ims iš jūsų pavyzdį.

Būtina pabrėžti, kad *abiejų* tėvų, o ne tik vienos moters veiksmai iki pastojimo gali turėti poveikį būsimam vaikui. Maksimali sėkmė ateina, kada abu, būsimieji mama ir tėtis, tai suprantate ir kartu ruošiatės.

Taigi planuoti nėštumą būtina. Beje, tokius planus įgyvendinti visiškai įmanoma, nes šeimos planavimo technika ganėtinai patikima.

Šios žinios kaubtos kelis dešimtmečius bendraujant tiek su besilaukiančiomis jaunomis šeimomis, tiek su jau susilaukusiomis vaikų. Tai leido pastebėti, kad biologiniai organizmo procesai atspindi žmogaus patirtį, jo supratimą apie naujos gyvybės pradėjimo svarbą. Sąmoningai plėsdami vaiko žinias apie gyvenimą mūsų pasaulyje ir dar gerokai iki kūdikio gimimo laikydamiesi tam tikrų nuostatų, mes gauname ilgalaikį teigiamą efektą. Todėl ši informacija skirta visoms šeimoms, dar planuojančioms turėti mažylį, visiems, kas dalyvauja nuostabiame naujos gyvybės užgimimo procese. Ji parodys, kaip užtikrinti jūsų mažylio sveikatą.

Atsižvelgdami į tai, ką sužinosite iš šių rekomendacijų, jūs galėsite nuspręsti, ar nevertėtų kuriam laikui atidėti planų pastoti. Jūs suprasite, ar esate pasiruošę dviasiskai ir materialiai priimti mažylį į savo gyvenimą. Tuo pat metu galėsite apmąstyti ir įvertinti savo įpročius (pavyzdžiui, rūkymą, alkoholio vartojimą), namų ir supančios aplinkos saugumą. Tai būtų labai menka kaina už tikimybę pagimdyti sveiką mažylį.

Atminkite, kad sveikatos rūpesčio praktika iki pastojimo yra kur kas naujesnė negu nusistovėjusi prenatalinė (nėštumo metu) priežiūra. Todėl jūs galite susidurti su aplinkinių žmonių, savo draugų ir netgi medikų skepticizmu. Jūsų sutuoktinis taip pat gali dėl to abejoti, kadangi ir jis turės keisti kai kuriuos

įpročius. Neabejokite ir nepraraskite pasitikėjimo, jeigu aplinkiniai jums sakys, kad sveikus vaikus pagimdo ir nepasiruošusios šeimos. Nėštumo planavimas *padidina* tikimybę suteikti mažyliui „tinkamą startą“ nuo pat pastojimo momento. O tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus. *Tikras pasirengimas pastoti – tai sveikas gyvenimo būdas.*

Kiekviena moteris pastoja, turėdama asmeninę istoriją, įskaitant jos vaikystę, paauglystę ir gimimą, kuris turės didelį poveikį nėštumui ir gimdymui. Požiūrio į naujagimį, kaip į būtybę, turinčią tik fiziologinius poreikius, rezultatas – susilpnėjęs motinystės instinktas, sutrikdytas psichoemocinis tėvo ryšys su vaiku. Todėl pats svarbiausias uždavinys šiuolaikinei akušerijai, socialinėms struktūroms ir mokyklai yra prenatalinės kultūros ir perinatalinės psichologijos formavimas, kuris padės išauginti kartą, sugebančią pastoti, išnešioti ir pagimdyti sveikus palikuonis. Perinatalinė psichologija atskleidžia jautrius žmogaus psichinio gyvenimo mechanizmus prenataliniame periode, leidžia surinkti informaciją iš motinos bei supančio pasaulio ir ją įtvirtinti dar negimusio kūdikio atmintyje. Tai atveria galimybes nustatyti ir, esant reikalui, pašalinti psichosociobiologines priežastis, įspėti apie asmenybės disharmonijos formavimąsi.

Ši programa paremta tyrimų rezultatais, joje sudėta Rytų ir Vakarų išmintis. Ji susieja efektyviausias Vakarų pasaulio saviugdų idėjas su mažai žinomomis dvasios ir kūno ugdymo praktikomis, kurias Rytų išminčiai atlieka jau daugiau kaip 5 tūkstančius metų. Šie metodai iš pradžių gali pasirodyti neįprasti, bet juos išmėginusios pačios pajusite neabejotiną naudą. Programa sujungia naujausius kūno ugdymo būdus su seniausiomis proto ir charakterio lavinimo praktikomis. Tai subalansuoti holistinio, proto, kūno ir dvasios tobulinimo patarimai. Tūkstančiai žmonių jau pasinaudojo šia programa ir iš esmės pagerino savo gyvenimo kokybę. Niekas netrukdo tai padaryti ir jums. Įžiebkite savo aistrą ir pakurstykite vidinę ugnelę, nes greitai pradėsite visiškai naują gyvenimą.

Praeities nesugrąžinsi. Jūs galite pažvelgti atgal, tačiau pamatysite tik buvusio gyvenimo atspindį. Priekyje jūsų laukia ateitis. Tačiau ši ateitis tik potenciali. Ji dar neatėjo. Todėl iš tikrųjų be šiandienos, be to, kas yra *čia ir dabar*, nėra nieko. Tiesiog eikite šiuo nauju Motinystės keliu, neskubėdama, žingsnis po žingsnio. Atsiras naujų svajonių, paleiskite jas į Visatą, eikite pirmyn aukštai pakelta galva, nepraraskite tikėjimo ir greitai sužinosite, kas jūsų laukia. Pats gyvenimas išvedė jus į šį kelią. Pasitikėkite tuo, kas vyksta, ir tiesiog būkite Mama. Bet koks žmogus, kuris taip elgiasi, greitai atras naują kelią, kuris ves jį tikrąja ir teisinga kryptimi.

Žvelkite į tai, kas įvyko, kaip į naują gyvenimo pamoką, tikėkite savimi ir labai greitai pamatysite, kad naujas Motinystės kelias į jūsų gyvenimą atneša kur kas daugiau džiaugsmo ir pasitenkinimo, nei galėjote įsivaizduoti. Eikite atsiveriančiu prieš jus naujo gyvenimo keliu, kurį paruošė likimas. Visata niekada neklysta – kiekvienas žmogus yra ten, kur jam reikia būti. Atminkite tai, net jeigu atrodys, kad jūsų gyvenimas prarado prasmę. Neužmirškite, kad esate ten, kur reikia, o po to turite judėti toliau. Tiesiog *judėti toliau*.

Galutinė išvada

Kaip manote, kokias iš visų šių psichologinio pasirengimo pamokų išiminėte geriausiai? Ką pasirinktumėte, jeigu reiktų palikti savo atmintyje tik vieną frazę?

Prisiminkite, kad tai buvo: *niekada nepasiduoti,*

nepreisileisti negatyvių minčių,

dirbti su savo disciplina,

pasilikti esamame momente,

kontroliuoti įtampą ir baimę,

užsiimti vizualizacija,

tikėti savo svajonėmis.

Tikėti savimi – štai kas visų svarbiausia.

Pasinėjusi į apmąstymus, jūs staiga suvoksite, kad viskas, kas buvo pasakyta, yra tikra tiesa. Ir ši pamoka dar kartą jums padės. Ir tada tiesiog pradėkite judėti toliau, kaip buvo rekomenduota. Kažkuriuo momentu mums visiems reikia padaryti būtent tai: *tiesiog judėti toliau*.

Gimdymas su šypsena

„Ši knyga – tai trisdešimtys metų klinikinės praktikos, daugiau nei dvidešimtys metų jaunų šeimų ruošimo gimdymui patirties apibendrinimas, nuolatinis bendravimas su jaunomis šeimomis, stebėjimai, pamąstymai, rekomendacijos. Iš visų atsakymų, kuriuos man pateikė šimtai šaltinių, į galvą įstrigo vienintelė tiesa, kuri suteikia gimdymo procesui svarbios reikšmės. Jos esmė tokia: gimdymas – tai vizija, kuri priklauso nuo to, kokiame savo asmenybės brendimo laipsnyje yra šeima, kurdama ir išleisdama į gyvenimą naują gyvybę. Kuo atsakingesnis jūsų požiūris į šį procesą, tuo aiškesni ir platesni bus jūsų ir jūsų mažylio gyvenimo horizontai. Jūs išmoksite matyti kur kas daugiau, negu dabar manote, kad įmanoma. Todėl mėgaukitės kelione tuo keliu, kuriuo jis jus ves. Keista ir įdomu, kad kartais jo ilgis neviršija atstumo tik tarp dviejų jūsų minčių.“

Romualdas Šemeta