

Motinystės mokykla padeda kurti jaunų šeimų gerovę

Nėštumas yra moters organizmo egzaminas. Kuo sėkmingiau jį išlaikyti padeda jau 18 metų Šiaulių centro poliklinikoje veikianti nemokama Motinystės mokykla. Čia kartą per savaitę susirenkantys būsimieji tėvai gauna svarbiausių žinių, reikalingų saugiai ir be nerimo išgyventi nėštumo laikotarpį, padedančių tinkamai pasiręgti būsimo kūdikio atėjimui bei pogimdyviniam laikotarpiui.

Ar galima nėštumo metu nešioti džinsus, skristi lėktuvu? Ar tiesa, jog besilaukiančioms moterims nepatartina džiaustyti skalbinių, kad neapsisuktų virkštelė? Kaip suprasti, kad jau prasidėjo gimdymas? Šie ir panašūs klausimai užgriūna kūdikio besilaukiančią moterį. Pasikalbėti apie tai, išgirsti profesionalių specialistų atsakymus būsimosios mamos ir tėčiai gali kiekvieną ketvirtadienį, 18 valandą, atėję į Šiaulių centro poliklinikoje veikiančią Motinystės mokyklą. Čia laukiami ne tik Šiauliuose, bet ir aplinkinėse vietovėse gyvenantys būsimieji tėvai.

Pasak poliklinikos vyriausiojo gydytojo pavaduotojos Aušros Varpučianskienės, nėštumo laikotarpis – pats atsakingiausias metas moters gyvenime. Būtina sukurti atsakingą

ir harmoningą erdvę, kad kūdikis jaustųsi laimingas nuo pirmųjų savo egzistavimo akimirku. Nėštumo metu moteris tampa socialiai atsakinga už savo vaiką. Šiuo laikotarpiu kiekviena būsimoji mama susiduria su daugybe naujų dalykų ne tik apie besikeičiantį jos kūną, bet ir gyvenimo būdą. Motinystės mokykla yra tinkamiausia vieta ieškoti atsakymų į kilius klausimus. Užsiėmimuose būsimieji tėvai gauna ne tik reikalingiausių teorinių žinių, bet ir bendrauja su kitomis kūdikio besilaukiančiomis poromis, dalijasi savo patirtimi, emocijomis.

„Išaugęs būsimumų tėvų susidomėjimas ir medikų patirtis rodo, kad mokykla labai reikalinga. Pasak statistikos, apie 80 procentų Motinystės mokyklą lankusių mamų lengviau išgyveno nėštumą,

išvengė pogimdyvinių depresijų, ilgiau natūraliai maitino,“ - sako A. Varpučianskienė.

„Motinystė nėra savaimė suprantama – jos reikia mokytis. Neretai jauni tėvai pervertina savo žinias, galvodami, kad jau viską, ko reikia, žino. Taip nėra: kiekvienai mama tapsiančiai moteriai reikia sužinoti daug naujos informacijos, susijusios su naujuoju jos vaidmeniu“, - teigia beveik keturis dešimtmečius ginekologe dirbanti Motinystės mokyklos vadovė Asta Damkuvienė. Pasak gydytojos, nėštumo laikotarpiu formuojasi ne tik pats vaisius, bet ir kūdikio ateitis. Tai labai priklauso nuo motinos fiziologinių organizmo pokyčių. Nepalankūs išoriniai ir vidiniai veiksniai, patiriami stresai tuos pokyčius gali pakreipti nepageidaujama linkme. Motinystės mokykla padeda moterims pasiręgti motinystei, palengvina adaptacinius procesus pirmosiomis dienomis gimus naujagimiui, padeda išvengti pogimdyvinės depresijos.

Aštuonių paskaitų ciklo užsiėmimuose būsimosios mamos ir tėvai sužino apie režimą, mitybą, elgesį nėštumo metu, pasiruošimą gimdymui, jo eigą, naujagimio priežiūrą



Motinystės mokyklos vadovė – patyrusi ginekologė Asta Damkuvienė.

ir maitinimą. Su užsiėmimų lankytojais bendrauja ne tik ginekologas ir akušeris, bet ir pediatras, psichologas, burnos higienistas, farmacininkas. Gerai fiziškai bei teoriškai natūraliam gimdymui pasiręngusi moteris lengviau išgyvena gimdymo skausmus. Būsimosios mamos sužino, kodėl reikia žindyti vaikus, kokios mamos pieno savybės, ką daryti pienui sumažėjus, kaip maitinti.

Pirmaisiais metais Motinystės mokyklos užsiėmimuose dalyvau-

davo tik po keletą moterų, dabar čia susirenka apie dvidešimt–trisdešimt būsimųjų mamų. Beje, mokykloje labai laukiami ir būsimieji tėčiai. Užsiėmimuose krepiamas didelis dėmesys į tėvelio vaidmenį – kaip prižiūrėti, saugoti, užauginti mažą, ką tik gimusį kūdikėlį ir kaip prižiūrėti, globoti pagimdžiusią mamytę.

Daugiau informacijos apie Motinystės mokyklą rasite www.siauliupoliklinika.lt