Vilnius, 2022 m. kovo 25 d.

**Pirmieji vaiko metai – svarbiausi raidos pasiekimai ir kaip juos atpažinti**

**Kūdikio vystymasis per pirmuosius 12 gyvenimo mėnesių yra tiesiog nepakartojamas. Bendraudamas ir žaisdamas su tėveliais ar kitais šeimos nariais jis išmoksta mąstyti, judėti, reikšti emocijas ir dar daugiau. Tai, kaip jūsų naujagimis žaidžia, mokosi, kalba, veikia ir juda, suteikia svarbių užuominų apie jo raidą.  Apie svarbiausius pirmųjų vaiko metų pasiekimus pasakoja prekybos centras „Lidl“ ir akušerė-laktacijos specialistė Ieva Girdvainienė.**

„Kiekvienas kūdikis yra unikalus ir išskirtinis, todėl tėveliams svarbu nepamiršti, kad tokia yra ir jo raida. Neskubėkite savo kūdikio pasiekimų lyginti su kitų, tačiau, jei nerimaujate dėl jo vystymosi, visuomet pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistu“, – sako tėvystės pradžiamokslio mokyklos „Gandro lizdas“ įkūrėja I. Girdvainienė.

**Pirmieji trys mėnesiai**

Pirmuosius kūdikio raidos požymius ir pasiekimus pastebėti galima jau per pirmąsias 28 jo gyvenimo dienas. Ypač daug pokyčių įvyksta pirmąją savaitę, nors iš šono gali atrodyti, kad naujagimis tik valgo ir miega. Šiuo raidos etapu labai svarbūs svorio ir ūgio pokyčiai. Nuo to priklauso ir mažyliams tinkančių sauskelnių parinkimas. Kad vaikutis jaustųsi patogiai, prekybos centro „Lidl“ asortimente siūlomos įvairių dydžių „Lupilu“ sauskelnės, o interneto svetainėje galima rasti lentelę, padėsiančią išrinkti tinkamą jų dydį.

„Pirmo mėnesio metu, kūdikis pradeda demonstruoti tokius raidos pokyčius, kaip mosikavimas rankutėmis, jų kėlimas prie veido, reakcijos į aplinkos garsus ir šviesas. Galbūt jis jau bandys guguoti, o paguldžius ant pilvuko – labai trumpam pakelti galvytę ir truputį ją pasukioti“, – pirmojo mėnesio pasiekimus vardija akušerė.

Antrasis kūdikio mėnuo jau pasižymi didesne gausa reakcijų, o įgimtus refleksus pradeda papildyti išmokti. Vaikas gali pradėti reaguoti į garsus atsisukdamas ir dairydamasis po kambarį, todėl prasidėjus šiam etapui galima nupirkti jam pirmuosius žaislus, pvz., karuselę.

„Dviejų mėnesių kūdikiai pradeda atpažinti savo pačių rankas, todėl atsiranda valingi rankų judesiai, kuomet, pvz., viena ranka gali sugriebti kitą ar susikišti jas į burną“, – sako I. Girdvainienė.

Kuomet prasideda trečias gyvenimo mėnuo, pradeda tobulėti kūdikio rega, kas leidžia jam atpažinti savus žmones, atsakyti į jų šypseną ir pradėti draugauti. Taip pat, sustiprėja motorika ir vaikas pradeda laikyti galvytę, kas, turbūt, yra svarbiausias šio mėnesio pasiekimas. Gulėdamas ant pilvo mažylis taip pat noriai spardosi, seka akimis ir siekia įvairių daiktų.

„Kad fizinė raida būtų pastiprinta, nuo trečio mėnesio galima galvoti apie kineziterapiją, mankštas, masažus ar vandens procedūras kūdikiams. Nuo 3 iki 6 mėnesių vyksta svarbiausias kūno judesių ir motorikos formavimasis, todėl normalu, kad šiais mėnesiais kūdikiai priauga mažiau svorio“, – tėvelius įspėja akušerė.

**Nuo 4 mėnesių iki pusės metų**

Ketvirtą vaiko gyvenimo mėnesį įvyksta vadinamas augimo šuolis. Pasak raidos ekspertų, jis gali trukti kelias dienas ir tuomet vaikas atrodo piktesnis ar net mažiau darantis tam tikrų jau išmoktų dalykų. Specialistai pataria šiuos augimo šuolius tiesiog išlaukti ir toliau stebėti kūdikio raidą.

„Ketvirtą mėnesį tėveliai turi pasiruošti nuolatiniam kūdikio vartymuisi, vadinasi, jo nebegalima palikti vieno ant vystymo stalo ar lovos. Iki šešių mėnesių mažylis jau tikrai išmoks apsiversti, tačiau kada tiksliai tai įvyks, priklauso nuo kiekvieno kūdikio. Ketvirtąjį mėnesį vaikas taip pat pradeda leisti labai aiškius garsus ir guguoti“, – sako tėvystės pradžiamokslio mokyklos „Gandro lizdas“ įkūrėja.

Kitas, penktas, mėnuo dovanoja dar stipresnį ryšį tarp kūdikio ir tėvų, jis jiems jau atsako šypsena bei įvairiais garsais. Vaikas gerokai sustiprėja ir pradeda mokytis sėdėti, tačiau, jei tai neįvyksta, šeimos gydytojai ragina nesijaudinti. Visgi, šešių mėnesių kūdikis norą sėstis jau turėtų rodyti.

„Iki septinto mėnesio vaikas turėtų gebėti pasėdėti kelias minutes varliuko pozoje, todėl leiskite jam mokytis sėdėti įvairiose vietose, ne tik maitinimo kėdutėje. Nuo šio mėnesio vaikas pradeda valgyti ir kietą maistą. Kadangi primaitinimo rekomendacijos yra griežtos, per šį etapą jus lydės šeimos gydytojas“, – su naujo etapo iššūkiais susidursiančius tėvelius ramina I. Girdvainienė.

**6–9 gyvenimo mėnesiai**

Nuo pusės iki vienerių metų vaikas turi būti supažindintas su visais skoniais, bet kiekvieno produkto įvedimui yra paskirtas tikslus laikas. Kūdikį galima primaitinti daržovių ar vaisių tyrelėmis bei košėmis, kuriomis gausi mažyliams ir jų tėvams skirta tik „Lidl“ parduotuvėse randama „Lupilu“ linija. Ypač tam tinka ekologiški šios linijos sausainiai, kuriuos galima duoti vaikučiui į rankas. Tai jam bus ne tik papildomas energijos šaltinis, bet ir smagus žaidimas. Nuo devinto mėnesio mažuosius galima pradėti mokyti vieno svarbiausių įgūdžių – savarankiškai valgyti šaukštu.

„Nuo šio meto vaikas pradeda atpažinti naminius gyvūnus ir į juos reaguoti. Ties 6–7 mėnesiu jis taip pat pradeda refleksiškai sugriebti aplinkoje pasitaikančius daiktus, tad gali griebti tiek naminį gyvūną, tiek mamos puodelį su karštu gėrimu. Pačiuptus daiktus vaikas meta, nes šiuo metu toks yra jo pagrindinis žaidimas“, – sako akušerė-laktacijos specialistė.

Raidos ekspertai nurodo, kad 9 mėnesių sulaukusiems kūdikiams būdingas dar vienas augimo šuolis, kuomet jie vis dažniau stovi ant kojyčių, spurda, juda, nori remtis kojomis į žemę, o kai kurie vaikai netgi bando žingsniuoti. Šiame etape kai kurie mažyliai prieš pradėdami vaikščioti atranda šliaužiojimą ir ropojimą, tačiau šie pokyčiai yra labai individualūs. Tiesa, pastarasis etapas nėra lengvas tėveliams, nes vaikams viskas tampa labai įdomu ir juos reikia nuolat stebėti.

„Kūdikis atpažįsta savo daiktus, gali pradėti link jų tikslingai judėti ir jų nebeatiduoti. Taip pat, šiuo laikotarpiu vaikutis pradeda bijoti žmonių. Jei iki tol visi galėjo jį paimti ant rankų, tai dabar vaikas gali nenorėti eiti ant rankų pas seniai matytą giminaitį ar nepažįstamą žmogų“, – apie svarbius kūdikio elgesio pokyčius perspėja I. Girdvainienė.

**Atsisveikinant su kūdikyste ir pereinant į vaikystę**

Vienerių metų sulaukęs kūdikis pereina į vaikystės etapą, tačiau prieš tai įvyksta labai svarbūs pasiekimai. Pasak raidos specialistų, dešimties mėnesių vaikas pradeda atkartoti dviskiemenius žodžius, nors tai daro nesąmoningai. Jis taip pat išmoksta sekti tėvų žvilgsnį, tad, jei šie žiūri pro langą, kūdikis gali irgi pradėti žiūrėti. Šiuo laikotarpiu svarbu kuo daugiau kalbėti su mažyliu ir įvardyti aplink esančių daiktų pavadinimus, kad vaikas pradėtų mokytis kalbėti.

„Prieš tapdamas vaiku kūdikis yra daug savarankiškesnis ir smalsesnis, todėl tėvai turi nepamiršti uždaryti spintelių, stalčių, nes iš jų vaikutis pradeda traukti namų apyvokos daiktus, ypač tuos, kuriuos matė naudojant tėvus. Dauguma mažųjų jau ne tik stovi, bet ir geba eiti, pasilenkti ir pasiimti sudominusį daiktą bei laikyti pusiausvyrą. Vienerių metų vaikas jau turėtų lavinti ir smulkiąją motoriką – sugebėti paimti smulkius daiktus“, – sako tėvystės pradžiamokslio mokyklos „Gandro lizdas“ įkūrėja.

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt