

Bērniņš kā solījums

DZIEDĀTĀJA VINETA ELKSNE (31) UN BĒRNUDĀRZA CHILD CARE DIREKTORS RŪDOLFS LĀCIS (35) GRIBĒTU NOPIRKT KĀDU LIEKU STUNDU DIENNAKTĪ, LAI PAILDZINĀTU KOPĀ BŪŠANAS PRIEKU, AUDZINOT SAVU MEITIŅU ROBERTU (GADS UN ČETRI MĒNEŠI). SĀKUMS JAUNAJIEM VECĀKIEM GAN NEBŪT NEBIJA TIK VIEGLS.

– Kā jūs abi šobrīd teiktu – vai būt par vecākiem ir grūts darbs?

Rūdolfis: – Pirms Robertas dzimšanas mums stāstīja, cik tas būs grūti, – bērns kā darbs 24 stundas diennaktī, septiņas dienas nedēļā, tu nekur lāgā prom no mājas netiksi. Pa lielam tas viss arī ir taisnība, tikai kontekstā ar bērniņu šī slodze un laika ierobežojumi ir tik motivējoši, ka grūti tos nosaukt par grūtībām.

Vineta: – Man gan ir sajūta, ka tikai tagad viss sāksies. Prātā vienmēr vecmāmiņas teiktais: mazi bērni – maza bēda, lieli bērni – liela bēda. Mazi bērni – klēpi spieda, lieli bērni – sirdi spieda. Tagad, kad Robertai ir gads un četri mēneši, kļūst grūtāk, jo beidzot mums jāsaik domāt, ko runājam, kā reaģēsim uz dažādām meitas izdarībām. Bērns sevī uzsūc visu attieksmi, ko saņem no vecākiem.

Rūdolfis: – Mums vienkārši jācenšas būt ļoti labiem. Tas arī viss.

Vineta: – Un ko nozīmē būt labam? Kā lai zina, cik tālu sniedzās labā robežas?

Rūdolfis: – Tad jāmēģina būt vismaz pacietīgiem, savaldīt sevi, reizēm nereaģēt.

Vineta: – Lūk! Jāaudzina ir sevi, nevis bērnus, jo viņi tāpat izaugs tādi kā mēs.

– Vineta, kā tu Rūdfolfam paziņoji, ka gaidāms bērniņš?

Vineta: – Ziņa par gaidāmo bērniņu atnāca līdz ar veikto grūtniecības testu, kura atbildi mēs ieraudzījām abi reizē. Īpaša pārsteiguma sagādāšana izpalika. Līdz ar grūtniecību brīnumainā kārtā sāku justies neticami labi. Nekādas nelabas dūšas vai noguruma. Dziedāju, koncertēju... Bija vasara, pēc tam skaists, saulains rudens. Apmeklēju grūtnieču jogu, baseinu. (*Vēršas pie Rūdfolfa.*) Nu nebija taču man nekādu specifisku grūtniecības izpausmju, vai ne?

Rūdolfis: – Nē, bet es pat gaidīju, kad tas viss beidzot sāksies. Varbūt bija daži atsevišķi eksplozijas mirkļi pirmajos trīs mēnešos, bet nekas ārkārtējs. Pat nebija naktī jāskrien pēc arbūza!

– Saprotams, ka jaunie vecāki par daudz ko satraucas, jo mazulis viņiem ir nebijusi pieredze. Kas bija jūsu bubulis?

Rūdolfis: – Lielu satraukumu neatminos. Meitiņa likās tāds foršs un jēdzīgs mērķis, uz ko tiekties.

Vineta: – Topošās māmiņas jau esošajām mammām bieži lūdz padomu, lai izstāsta, kā tas būs – dzemdēt, audzināt, auklēt, bet

patiesība ir tā, ka neviens nevar pateikt priekšā, kā to piedzīvosī tieši tu. Man grūtniecības beigās ārsts noteica diētu, aizliedzot ēst saldumus, jo konstatēja gestācijas jeb tā dēvēto grūtnieču diabētu. Asins analīzes uzrādīja paaugstinātu cukura līmeni. Ārsts ieteica pārskatīt savu ēdienkarti, lai bērniņš nesāktu pārmērīgi pieņemt svarā. Bija jādomā arī par mazuļa vielmaiņu. Neteikšu, ka par to ļoti pārdzīvoju. Ārsts izskaidroja, ka tā mēdz gadīties un ka parasti pēc dzemdībām šis diabēts izzūd. Tāpēc es grūtniecības diabētu vairāk uztvēru kā foršu veidu rūpīgāk izvērtēt savus ēšanas paradumus. Protams, cukura diēta grūtniecei – tas ir grūti. Kad braucu garām *Statoil*, man bija sajūta, ka saredzu caur sienām, cik tur daudz šokolādes un visādu gardumu. Kad kaut ko nedrīksti, tā kārojas dubultā. Tiesa, kad atgriezos no slimnīcas, svēru pat mazāk nekā grūtniecības sākumā. Gaidot Robertu, pieņēmos svarā vien par 8 kg. Pats bērniņš piedzima četrus kilogramus smags.

– Cik procentu no jūsu iecerētā dzemdību plāna piepildījās dzīvē?

Vineta: – Vai... (*Nopūšoties.*) Bijām sev nolūkojuši pavisam citu dzemdību iestādi, bet, aprunājoties ar savu ārstu, mums ieteica doties uz citu slimnīcu. Roberta ieradās šajā pasaulē ar keizargriezīenu. Mazulīte gulēja tūplā gulā un, arī tuvojoties dzemdību datumam, savu pozu nemainīja. Pārdzīvoju un līdz pēdējam brīdim cīnījos, lai kaut ko šajā situācijā mainītu un varētu dabiski dzemdēt, kā biju to iztēlojusies. Mēģināju sarunāt ar bērāti puncī, taisīju mājās vingrinājumus, nodarbojos ar pašiedvesmu, sakot sev, ka viss sanāks, ka vēlos to piedzīvot, ka man kā sievietei dabiskas dzemdības ir ļoti vajadzīgas. Taču Roberta bija spītīga – kā apsēdās vēderā sēdus jau astotajā grūtniecības mēnesī, tā palika tur sēžam līdz beigām.

– Tad parasti piedāvā pamēģināt mazulīti vēderā iegrozīt pareizi vēl pirms dzemdībām...

Vineta: – To arī izmēģinājām. Gandrīz izdevās iegrozīt Robertu pareizi, bet viņa bija spītīga un izmantoja pirmo izdevību pagriezties atkal atpakaļ savā ierastajā pozā. Tad sapratu – viss, Robertai ir jānāk pasaulē tā, kā viņa to ir iecerējusi. Ja būtu vēlreiz šim notikumam jāiet cauri, vairs nekad neveiktu šo procedūru. Tas likās absolūti pret dabisku process, un šajā ziņā bērniņš tomēr būtu jārespektē, neiejaucoties viņa ceļā.



– Dzirdēti iedvesmojoši stāsti, ka arī bērniņus tūpla gulā veiksmīgi dzemdē dabiski.

Vineta: – Man beigās bija sajūta, ka es esmu tā, kas cenšas ārstus pārliecināt, ka noteikti dzemdēšu bērniņu tūpla gulā arī pati. Taču viņi bija nepielūdzami. Tā nu man 42. grūtniecības nedēļā nozīmēja plānotu ķeizargrieziena operāciju, jo – ja mazulis gul tūpla gulā, tādas dzemdības nestimulē. Līdz pēdējam cerēju vēl sagaidīt, ka Roberta pados kādu ziņu un dzemdību process sāksies tāpat, bet nekā. Un ko tik es internetā nesalasījos – visus iespējamus šausmu stāstus! Vienu brīdi pat nosaucām internetu par miskasti. Taču man bija svarīgi atrast jebkādu atbalstu arī no malas, kādu, kas teiktu: *ķeizars* – tas taču ir nenormāli forši! Tikai tagad, kad pati to visu esmu piedzīvojusi, esmu gājusi cauri šiem emocionālajiem amerikāņu kalniņiem, arī citām mammām, kas nonāk līdzīgās situācijās, kāda bija man, varu ieteikt – neuztraucieties! Ķeizargrieziena dzemdības arī var būt skaists un ne mazāk aizkustinošs notikums kā dabīgas dzemdības. Ja bērniņa piedzimšanas ceļš ir nolemts

Rūdolf: «Piena veidošanās tāds pats treniņš vien ir – jo vairāk piestrādā, jo vairāk var uztrenēt.»

šāds, par to jāpriecājas, jāizbauda un neviena lieki iztērēta nervu šūna nav šo raizītu vērtā. Māte kā tāda piedzimst kopā ar bērniņu jebkurā dzemdību veidā un caur šo notikumu kļūst stiprāka, varošāka, labāka.

Rūdolf: – Gaidāmais ķeizargrieziena bija grūtniecības laika vienīgais stresa iemesls, par kuru man nācās Vinetu mierināt. Viņa šausmīgi to pārdzīvoja. Bija sajūta, it kā viņai kāds būtu nodarījis pāri.

– Tu, Rūdolf, tāpat varēji piedzīvot leģendārās grūtnieču asaras?

Vineta: – Nē.

Rūdolf: – Bija jau, bija drusciņ! Kā tad nu ne?

Vineta: – Nu labi, varbūt tāds neliels šņukstiens.

Rūdolf: – Labi, nosauksim to tā – regulārs šņukstiens. (Smejas.)

– Bet kā sievietei tikt galā ar emociju mudžekli, kas jāatšķē-tina brīdī, kad ārsts paziņo – nebūs vis tā, kā tu biji iecerējusi, būs citādi?

Vineta: – Jāsaņem sevi rokās un jācenšas noskaņoties, ka jebkurš bērniņa piedzimšanas veids var būt skaists. Roberta piedzima 19. novembrī – nākamajā dienā pēc valsts svētkiem. Ārsti bija pre-timnākoši un ļāva mums vēl svētkus pavadīt mājās. Tad pavadījām vakaru – satraucoties. Aizbraucām uz LIDO. Es laikam mūžīgi atcerēšos, ka šī gada 18. novembra vakarā ēdu pankūkas ar smilts-ērķšķu ievārijumu, bet no rīta jau devāmies uz Robertas dzimšanas dienu slimnīcā. Līdz pat diviem dienām mums bija jāgaida palātā, kad atnāks man pakaļ un varēsīm doties uz operāciju zāli. Tā mēs divi bez brokastīm (jo pirms operācijas nedrīkst ēst) sēdējām uz gultas maliņas un burtiskā nozīmē – gaidījām. Pat nesarunājāmies. Kad apsēdos uz operāciju galdā, pēkšņi sajutos laimīga. Radio skanēja dziesma *Alises iela*, un, kad ārsts pavaicāja: «Vai sākam to brīdī?», emocijas guva virsroku. Raudāju no prieka, anesteziologs

slaucīja man asaras. Mēs pat isti līdz galam nezinājām, kas mums gaidāms – puisītis vai meitenīte, jo nepareizās gulās dēļ dzimumu noteikt bija grūti. Tādēļ Rūdolfs atstāja arī dažas zilas drēbītes un teicu – ja nu gadījumā izrādās, ka puisītis, tad iedot vecmātei šo te. Drīz vien arī atskanēja Robertas pirmais raudiens, kas vairāk gan atgādināja klepošanu. Tad pirmais skatiens. Tik skaisti!

Rūdolf: – Un gaiterņa galā savas meitenes gaidīju es, sēžot uz salauzta slimnīcas dīvāniņa...

– Ātri atlabi pēc ķeizara?

Vineta: – Biju gatava šausmīgām sāpēm pēc operācijas, bet... tādu nebija. Arī pēc *ķeizara* mammai tāpat ir pēc iespējas drīzāk jāceļas, jābaro mazulis un jādara viss tas pats, kas citām māmiņām. Roberta slimnīcā bija ļoti nemierīga, raudāja vienā laidā. Māsiņas teica, ka tik nemierīgs bērns sen nav redzēts. Toties tagad viņa ir tik mīļa! Mēs mājās viņu saucam par Rausīti, kad dusmojas – par Pūķīti.

Rūdolf: – Lielākais stress bija par zīdīšanu. Jau pirmajās dienās mazuļa svēršana pēc barošanas un tā spriedze par to, ka viņa neapēd pietiekami daudz piena, radīja diezgan spraigu gaisotni.

Vineta: – Pirmajās dienās likās – beigas klāt, piena nav! Nevaru pabarot savu mazulīti.

Rūdolf: – Par laimi, bijām apmeklējuši lekciju ciklu pirms dzemdībām, tāpēc labi zinājām, ka prasība pirmajās dienās jaundzimušajam izbarot noteiktu daudzumu mātes piena ir diezgan absurda. Pirmpiens vēl tikai veidojas, tas ir piesātināts un nelielos daudzumos, bet vai tāpēc mazulis pastiprināti jāsver starp ēdienrei-zēm un lieki jāsaatrauc māmiņa par to, ka mazais nepieņemas svarā pietiekami, ka viņš noteikti ir badā? Tas radīja daudz pārdzīvojumu, un klusībā cerējām, ka ātrāk tiks mājās.

Vineta: – Būtu ideāli, ja katrā dzemdību iestādē jaunajām māmiņām būtu pieejams speciālists, kas specializējas tieši zīdīšanas jautājumos. Nodaļā strādājošām medmāsām jau tāpat daudz citu pienākumu, neatliek laika iedziļināties, ierādīt labākās barošanas pozas, un to var saprast. Tikai tādēļ, ka neizdevās mazuli pirmajās dienās pabarot pēc visiem priekšrakstiem, mājās tikām pēc sešām dienām. Kaut man būtu kāds toreiz pienācis klāt un teicis – neuztraucies, māmiņ, ir tādi mazuli, kuri lēnāk apgūst ēšanas prasmi... Es būtu daudz ieguvusi.

– Kas palīdzēja uzveikt pirmo piena krīzi?

Vineta: – Tikai vēlāk uzzināju, ka ne jau visi bērniņi uzreiz piedzimstot prot ēst. Kad pārbraucām mājās, sev uz lapas sarakstīju dažādas iedvesmojošas frāzes, ko pārlasīju katru reizi pirms zīdīšanas. Man nebija tā, ka piens lītu bagātīgi straumēm vien. Drīzāk par to, lai būtu pienenīš, visu laiku mazliet cīnījos, bet pašiedvesma un konsultācija pie zīdīšanas speciālista tiešām palīdzēja, jo tā visa rezultātā Robertu zīdīju 11 mēnešus.

Rūdolf: – Piena veidošanās jau tāds pats fiziskais treniņš vien ir – jo vairāk piestrādā, jo labāk to var uztrenēt, attīstīt, un piena netrūks. Kursos mums stāstīja, ka ir pat dzirdēti gadījumi, kad mazuli sāk zīdīt no sestā mēneša un veiksmīgi.

Vineta: – Bez Rūdolfa atbalsta es šo cīņu nebūtu uzvarējusi. Jau slimnīcā skatījāmies internetā rakstus, kur bildēs attēlota bērniņa pielikšana pie krūts, mācījāmies. Ar savu šī brīža pieredzi es to visu vairs tā nepārdzīvoju. Ja pirmajās dienās pienu pietrūktu, iedotu mazulim mazliet piena maisījuma, bet tad turpinātu atkal cīnīties.

– Visi šie pārdzīvojumi tomēr vairāk skar mammu, bet vīrietis līdzās taču arī redz, jūt un droši vien pārdzīvo... Varbūt arī jaunais tētis sagaida jebkādu psiholoģisko atbalstu?

ĀTRIE JAUTĀJUMI ROBERTAS VECĀKIEM

• *Kādus ratus izvēlēties?*

Dārgi rati nevienam nav nepieciešami. Galvenais, lai var ielikt mašīnā un lai ir lieli riteņi.

• *Bik ilgi doties pastaigā ar ratiem?*

Svaigs gaiss nekaitē, galvenais, lai mazulis nebūtu sasvīdis vai nosalis.

• *Bik plašai jābūt bērni meitenes garderobei?*

Kamēr Roberta pārsvarā dzīvojas pa mājām, nav iemesla pucēties. Ir pāris bodiju, trīs skrienamās bikses, viena kleita, kupli svārkī – divās atvilktnēs viss satilpst. Daudz ko mums atdeva draugi.

• *Ko darīt, ja bērns raud un nav nomierināms?*

Vineta: – Pašiem vispirms jānomierinās.

Rūdolf: – Teletūbijus var uzlikt!

• *Vai vērts uzzināt gaidāmā mazula dzimumu?*

Mūsdienās droši vien ir pat grūti no tā izvairīties, bet no praktiskā viedokļa tomēr labāk uzzināt, kas gaidāms.





Vineta: «Centos ārstus pārliecināt, ka dzemdēšu bērniņu tūpla guļā pati. Viņi bija nepielūdzami.»

Rūdolf: – Centos būt par tādu kā līdzsvarotāju. Vīrietim jau arī jebkurā neziņas situācijā gribas tieši tāpat kā sievietei ar kādu aprunāties, kas saprastu, uzklausi.

Tas palīdz pašam nekrist panikā, noturēties uz balansu ceļa un dod spēku atbalstīt savu sievieti. Laikam biju pārlieku aizņemts ar Vinetas mierināšanu šajā laikā un par sevi tik daudz nedomāju, neanalizēju, kā jutos. Man iekšēji bija pārliecība, ka ar mums tomēr viss ir kārtībā. Bērniņš piedzimis, ir vesels – tāpat ideāli. Vēl tikai jānomierina Robertas mamma, un būs pavisam labi. Vienīgais emocionālais mirklis man pašam bija vakars, pirms visi pārbraucām mājās no slimnīcas. Draugi, vēloties sagādāt pārsteigumu, izpušķoja mūsu māju, bet dienu par ātru... Vinetu un Robertu mājās no slimnīcas vēl nepalaida. Tovakar mājās atbraucu viens. Sēdēju izpušķotajā mājā un pēkšņi kļuva skumji, jo te vajadzēja būt mums visiem. Bet es viens...

– **Brālis (komponists Kārlis Lācis) tev noteikti var dot pado-mu un atbalstīt kā tēvs tēvu?**

Rūdolf: – Man radies iespaids, ka viņu sieva šajā ziņā ir izluti-nājusi (*Smejas*) iespējams, tāpēc es kādreiz varēšu konsultēt viņu, kā mazbērnu audzināt, jo Kārlim bērni jau lieli – vecākajam dēlam Francim nu jau 17. Ņemot vērā, ka Kārlis pats apprecējās 19 gados, tāpat vēl pāris gadu, un droši vien viņš jau būs vectēvs.

Vineta: – Vispār, tieši pateicoties Kārlim, mēs ar Rūdolfu iepa-zināmies. Biju uzaicināta dziedāt kopā ar Kārļa ansambli *Sweat Waters*, piedalījāmies *Cabaret*.

Rūdolf: – Tad Kārlis tevi pie manis atveda aiz rokas un teica – dejojiet! Ja viņš būtu zinājis, ko viņš dara! (*Abi iespurdzas smieklos.*)

– **Kādā intervijā tavs brālis teicis, ka ģimene vispār ir tāda upurēšanās. Tu arī tā domā?**

Rūdolf: – Nojaušot, kas notiek mana brālīša galvā, un zinot viņa uzskatus, domāju, ka teiktajam noteikti bija kāds dziļāks konteksts. Viņš ļoti ciena ģimeni un savu sievu, kura ir ļāvusi viņam kļūt par to, kas viņš šodien ir. Ja tā paskatās, tad publiski atzītie un veiksmīgie pārsvarā ir ģimenes cilvēki. Arī mani ģimene motivē izvērtēt katras minūtes vērtību ikdienā, netērēt sevi lieki, bet, atstājot tikai pašu vērtīgāko ikdienā, cilvēks neapzināti specializējas savās stiprajās pusēs. Tad arī piepildījums ir neizbēgams. Ģimene noteikti nav upurēšanās, drīzāk starts kaut kam nozīmīgākam.

– **Vineta, vai tu spētu atteikties, piemēram, no skatuves karje-ras ģimenes dēļ?**

Vineta: – Varētu, ja justu, ka man tas ir svarīgi. Pagaidām vēl ne-skrienu apkārt, jo man gribas redzēt, kā Roberta aug, bet, ja kādam ir sajūta, ka gribas sevi piepildīt ārpus mājas, tas ir jādara.

– **Bet esi jau atsākusi koncertēt?**

Rūdolf: – Viņa koncertēt atsāka jau pirmajā mēnesī.

Vineta: – Es tikai mazdrusciņ aizskrēju, tā ātri, ātri. Zīdīšanas dēļ jebkura tāda izešana ārpusaulē radīja diezgan lielu stresu. Tas nenāk par labu harmoniskai un mierīgai dzīvei.

Rūdolf: – Bet nekāda vaina – tēti arī ar mazuliem var tikt galā pat ļoti labi.

Vineta: – Jā, un tad tu man vakarā rādi telefonā nofilmēto: te mums bija neliela krīzīte – bērns stāv pie durvīm un raud. (*Smejas*) Šobrīd esam sākuši piesaistīt auklīti, kas reizēm izpa-līdz. Reizēm pati satrūkstos, pieķerot sevi pie domas, ka varbūt es jau pārāk daudz esmu meitiņai pieķērusies, būtu jāsāk viņu laist pamazām vaļā, bet tad norimstos un pagaidām vēl ļauju sev šo idilli izbaudīt.

– **Rūdolf, kas tad tur īsti ir ar to bērna raudāšanu pie durvīm?**

Rūdolf: – Viss kārtībā. Mums abiem viss sarunāts. Teātris ar raudāšanu tiek spēlēts tikai mammas dēļ. Bērni ir ļoti gudri un jūtīgi, viņi ātri uztver katra cilvēka robežas un zina, cik daudz ar kuru var atļauties. Ar mani Roberta ir tāda, ar mam-mu – pavisam citāda. Atbrauc ciemos ome – Roberta atkal ir cita.

– **Jūsmājās esot topā dziesmiņa *Aijā, žūžū, lāča bērni, jo Roberta burtiskā nozīmē arī ir Lāča bērns.***

Vineta: – Nav melots. Īpaši daudz viņai dziedāju pašā sākumā. Tas, pirmkārt, man pašai bija nepieciešams, lai nomieri-nātos un meitiņa pēc tam šo mieru varētu no manis paņemt.

Rūdolf: – Kādreiz es arī dziedāju, bet, kopš iepazinos ar Vinetu, vairs ne. Viņa gan saka, ka es skaisti dziedu, tikai nez kāpēc skaļi smejas.

Vineta: – Toties Rūdolfis ar mazo pilnībā tiek galā. Es varu uz viņu paļauties. Viņš var visu!

– **Vineta, vai, gaidot bērniņu, fakts, ka esi neprecēta, radīja kādu iekšēju spriedzi? Tu tak zini – visi tie radu n draudzeņu jautājumi...**

Vineta: – Nē. Tas man nekādā veidā neliek justies mazvērtīgākai.

Rūdolf: – Es no visas sirds mīlu Vinetu, bet esmu nedaudz skeptisks pret vispārpie-ņemto laulības institūtu, kurš mūsdienās ar statistikas palīdzību pierāda acīm redzamas pārmaiņas arī cilvēka uztverē. Tāpēc, pirms plānojam Robertu, pārrunājam arī ar Vinetu, vai viņa būtu gatava uzņemt sabiedrības spiedienu par to, ka bērniņš dzimis juridiski neregistrētā laulībā. Jau sākumā, kad satiku Vinetu, zināju, ka gribēšu pavadīt ar viņu atlikušo dzīvi, un šī pārliecība aug ar katru dienu. Par nozīmīgāko solījumu būt saistī-tiem uz mūžu es tomēr uzskatu mūsu vie-nošanos par kopīgu mazuli, nevis solījuma vārdu nolasīšanu sabiedrībai kādā akmens augstceltnē. Bet gan jau solījumu Dieviņam mēs drīz arī dosim, nu jau visi trīs. Uz to arī esmu aicinājis Vinetu, uzdāvinot viņai mūži-bas simbolu – apaļu rotīņu pirkstam... ●

Mūsu ģimenes labie atradumi

Pakaviņš barošanai

Pēc ķeizara ļoti noderēja, lai varētu bēbīti pacelt augstāk, atbalstīt, no-guldīt un izbaudīt zīdīšanas procesu. Sākumā pakaviņa vietā izmantoju segas un spilvenus.

Bunker dubultā sega

Labs pirkums, ko lietojam jau otro gadu. Der aukstā ziemā, rudenī un arī pavasarī.

Multivārāmais katls

Virtuves ierīce, ko dar-binām visbiežāk, jo tajā ērti var tvaicēt dārzenus mazajai. Katls uztur ēdie-nu siltu līdz brīdim, kamēr to neizslēdz pavisam, tādējādi var pielāgoties bērna ēdienreīzu ritmam.



Pēc uzturvielām prasīgākais periods viņas dzīvē



Dubultiepakojums

Uzturvielu uzņemšanas ziņā krūts barošanas periods ir visprasīgākais periods sievietes dzīvē.

Šajā laikā barojošā māte ne tikai izstrādā pienu mazulim, bet arī atjauno barības vielu rezerves, kas tika izmantotas grūtniecības laikā.

Pregnacare® breast-feeding ir uztura bagātinātājs mātei bērna zīdīšanas periodam, kas nodrošina ar pilnu uzturvielu spektru krūts barošanas laikā, t.sk., rekomendētos laktācijas periodā 10 mcg vitamīnu D3, 700 mg kalciju un 300 mg DHA. Pregnacare® breast-feeding var sākt lietot jau tūlīt pēc dzemdībām.



Unikāla formula enerģijai, matiem un ādai pēc grūtniecības!

Sastāvā mikroelementu kopums (selēns, cinks, niacīns, biotīns, varš u.c.), kas palīdz uzturēt matu veselību, ādas veselību un veicina normālu pigmentāciju. Ieteicams lietot pēc dzemdībām vai pēc Pregnacare® breast-feeding lietošanas.



Aprīlī atlaide līdz 20% + EURO APTIEKA
Nopērkams visās aptiekās un www.vitabiotics.lv

Uztura bagātinātājs. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

