

APSVEICAM! TU BŪSI MĀMIŅA!

Atceries, ka Tava veselība un dzīvesprieks palīdz bērniņam augt veselīgam un laimīgam, tāpēc rūpējies par sevi! Tava fiziskā un emocionālā labsajūta nodrošina mazulim labvēlīgu vidi augšanai un attīstībai.

Tavā dzīvē ir sācijas jauns satraucošs laiks – Tu nekad vairs nebūsi tikai sieviete, sieva, draudzene, Tu būsi māmiņa mazam cilvēciņam, kuram ilgu laiku svarīgākās personas pasaulē būs māmiņa un tētis.

Par labiem vecākiem nepiedzimst, bet mācās par tādiem kļūt. Tāpēc šo grāmatiņu piedāvājam Tev kā padomdevēju un ceļabiedru no pirmajām domām par mazuli un mazuļa ieņemšanas brīža līdz bērna pirmā dzīves gada beigām. Tu varēsi uzzināt daudz noderīga par bērniņa gaidīšanas laiku, par ikdienas ritma maiņu, par veselīgu uzturu un ieradumiem, medicīnisko palīdzību un izmeklējumiem, kas veicami grūtniecības laikā, par dzemdību norisi un pēcdzemdību laiku, bērniņa zīdīšanu, saskaņu jūsu starpā un tēva lomu, gan mazuli gaidot, gan to jau kopīgi aprūpējot. Grāmatiņā viegli atradīsi arī informāciju par valsts sniegto atbalstu grūtniecēm un jaunajiem vecākiem. Būs vieta arī tavām pārdomām un izjūtām piezīmju lapās, ko varēsi kādreiz pārlasīt, domājot jau par nākamo mazuli savā ģimenē.

Šis būs īpašs laiks Tev un Tavai ģimenei – izbaudi to!

SATURA RĀDĪTĀJS

1.	Ko darīt, lai būtu vesela pirms grūtniecības?	3
2.	Esi stāvoklī? Ko tālāk?	5
3.	Vizītes pie ārsta – rūpes par sevi un bērnu	7
4.	Augļa iedzimtas anomālijas un to diagnostika	13
5.	Veselīga ēšana	16
6.	Seksuālās attiecības grūtniecības laikā	23
7.	Tava bērniņa attīstība un Tavas izjūtas grūtniecības laikā	25
8.	Tētis grūtniecības laikā	35
9.	Ko svarīgi zināt, lai abi būtu veseli	37
10.	Dzemdības	43
11.	Ķeizargrieziena	47
12.	Kas Tev būtu jāzina par priekšlaicīgām dzemdībām?	51
13.	Gatavojoties dzemdībām	55
14.	Tu esi māmiņa!	58
15.	Zīdīšana	62
16.	Jaundzimušā vajadzības	66
17.	Laiks pēc dzemdībām	77
18.	Piezīmes	86
19.	Pielikums	88

1. KO DARĪT, LAI BŪTU VESELA PIRMS GRŪTNIECĪBAS?

Tev jāzina, ka labs veselības stāvoklis pirms grūtniecības iestāšanās, atteikšanās no kaitīgiem ieradumiem un kvalitatīva hronisku slimību kontrole ir priekšnosacījumi labvēlīgai grūtniecības norisei.

Grūtniecības norisi un bērna veselību var būtiski ietekmēt šādi faktori:

- ★ hroniskas slimības, piemēram, cukura diabēts, augsts asinsspiediens, epilepsija, vairogdziedzera slimības, bronhiālā astma, nieru slimības;
- ★ risks saslimt ar infekcijas slimībām – jāapzina pārslimotās infekcijas slimības vai vakcinācija pret tām, piemēram, grūtniecības laikā bīstamas ir tādas infekcijas kā masaliņas, vējbakas, gripa un dzimumceļu infekcijas, tostarp cilvēka imūndeficīta vīruss (HIV), C vīrushepatīts, seksuāli transmisīvās slimības;
- ★ medikamenti, dziedniecības līdzekļi;
- ★ smēķēšana, alkohola un atkarības vielu lietošana;
- ★ kaitīgas ķīmikālijas un citi vides un darba faktori, ar kuriem saskaries mājās vai darbā (piemēram, rentgenstarojums);
- ★ Tavs reproduktīvās veselības stāvoklis, spontāni aborti un priekšlaicīgas dzemdības;
- ★ nopietnas slimības Taviem tuvākajiem radniekiem (mātei, tēvam, brāļiem un māsām);
- ★ Tavas fiziskās aktivitātes, uzturēšanās svaigā gaisā, saules staru ietekme;
- ★ Tavs svars pirms grūtniecības un Tavs ikdienas uzturs;
- ★ Tavs ikdienas stresa līmenis;
- ★ ikdienas higiēnas ieradumi, tostarp pirts un baseina apmeklējumi;
- ★ 0,4 mg folskābes un 150 µg joda lietošanas nepieciešamība grūtniecības plānošanas periodā, papildu mikroelementu un vitamīnu nepieciešamība;
- ★ Rh (Rēzus) faktors - noteikti pajautā savam ginekologam, vai Tev ar partneri ir vienāds Rēzus faktors un kā tas var ietekmēt grūtniecību.

GRŪTNIČĪBAS PLĀNOŠANAS VIZĪTE

Vēlams apmeklēt ginekologu jau plānojot grūtniecību. Ginekologs veiks izmeklējumus, kurus, iespējams, nevajadzēs atkārtot, sākot grūtniecības aprūpi, bet ļaus novērst atsevišķus riska faktoros, nozīmējot ārstēšanu pirms grūtniecības iestāšanās. Grūtniecības plānošanas periodā jāuzsāk foliaskābes lietošana 0,4 mg/dienā un tā jālieto līdz 12 grūtniecības nedēļām un joda lietošana 150 µg/dienā (jālieto visu grūtniecības un bērna zīdīšanas laiku).

Būtiski ir apmeklēt savu ārstējošo ārstu vai ģimenes ārstu hroniskas slimības gadījumā. Ārsts izskatīs iespējas nozīmēt medikamentus, kas neietekmē grūtniecību, samazināt medikamentu devas vai atcelt mazulim nelabvēlīgos medikamentus. Laba slimības simptomu kontrole uzlabo grūtniecības prognozi.

Apmeklē ārstu pirms grūtniecības iestāšanās arī tad, ja

- ★ Tev un Tavam vīram vai partnerim, lai gan dzimumdzīve ir regulāra un jūs neizsargājaties un nelietojat kontracepcijas metodes, viena gada laikā bērniņš nepiesakās un ir bažas par neauglību.
- ★ Biežākais neauglības cēlonis ir olvadū necaurīdība pēc iekaisuma. Tomēr, lai arī vēsturiski neauglība tiek uzskatīta par sieviešu problēmu, izrādās, ka 10-50% gadījumu grūtniecība neiestājas spermatoģenēzes traucējumu dēļ vīrietim. Apmēram 5% no pāriem, lai tiktu pie mazuļa, izmanto mākslīgo apaugļošanu, ko Latvijā sedz par valsts budžeta līdzekļiem. Ginekologs Tevi konsultēs un noteiks diagnozi, kāpēc grūtniecība neiestājas.
- ★ šobrīd vēl nevēlies bērnu - grūtniecība var iestāties neplānoti. Aprunājies ar savu ārstu par to, kā plānot bērnu skaitu ģimenē;
- ★ Tev jau ir bērns, bet pirms nākamās grūtniecības svarīgi pārbaudīt, vai esi vesels.

2. Esi stāvoklī? Ko tālāk?

Par grūtniecības iestāšanos jādomā, ja:

- ★ esi dzīvojusi dzimumdzīvi bez aizsargāšanās;
- ★ Tev ir aizkavējušās mēnešreizes, kas līdz šim bijušas regulāras;
- ★ mājās veikts grūtniecības tests ir pozitīvs.

Citas pazīmes, piemēram, slikta dūša vai vemšana, palielinātas vai sāpīgas krūtis, nogurums, garšas izmaiņas, var norādīt uz grūtniecības iestāšanos.

Ja Tev ir aizdomas, ka esi stāvoklī, zvani savam ģimenes ārstam, ginekologam vai vecmātei, lai norunātu pirmo grūtniecības aprūpes vizīti (prenatālo vizīti).

Lai gan bērniņš ir Tavā vēderā, arī Tavs vīrs vai partneris ir daļa no bērna dzīves, un viņa atbalsts ir ļoti nepieciešams. Svarīgi ir jums abiem kopīgi gaidīt mažuļa nākšanu pasaulē. Abi kopā jūs varat:

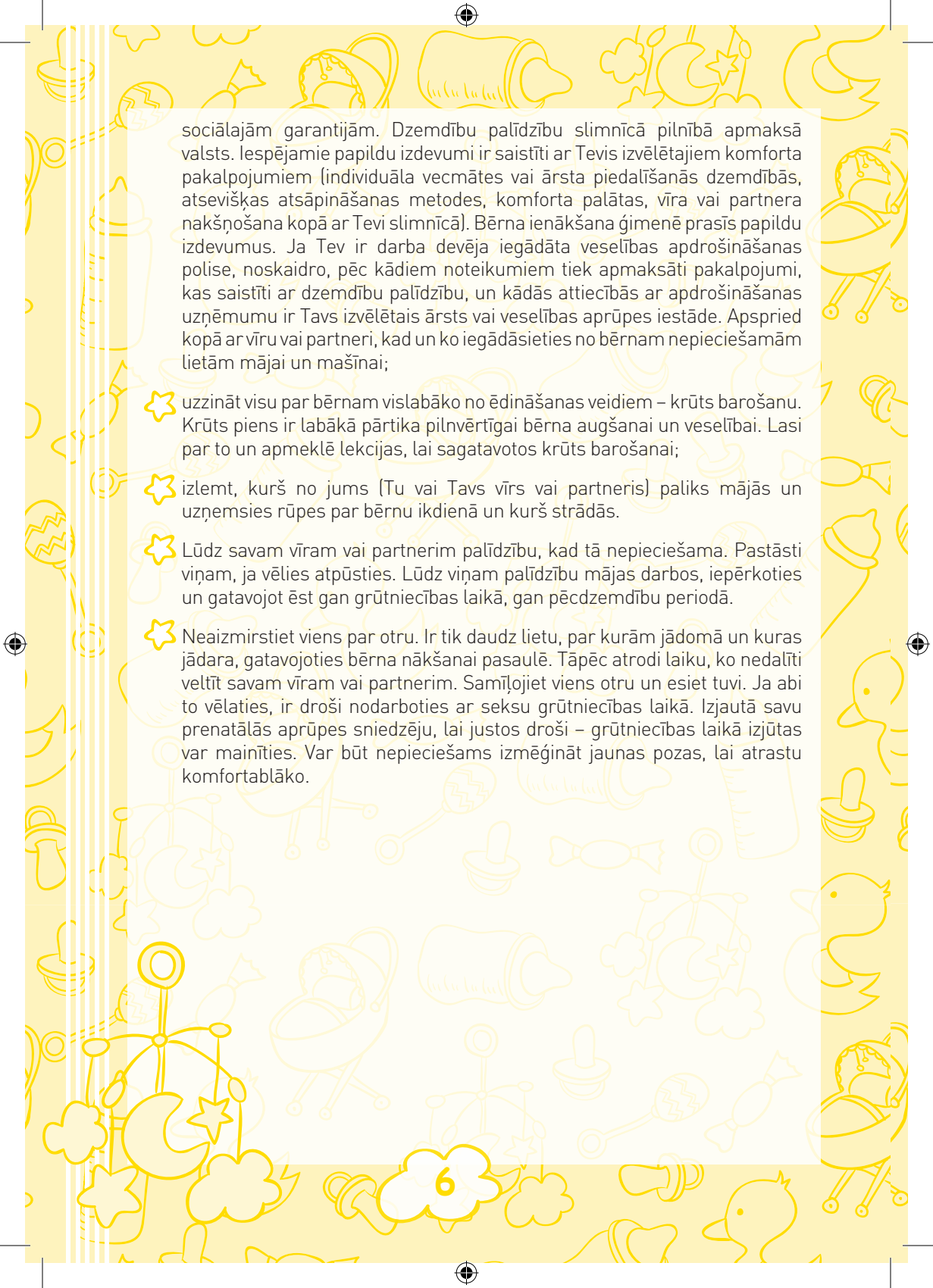
- ★ doties uz prenatālās aprūpes vizītēm. Par prenatālo aprūpi sauc medicīnisko aprūpi, ko Tu saņem grūtniecības laikā. Tavs vīrs vai partneris iepazīsies ar cilvēkiem, kas par Tevi rūpēsies grūtniecības laikā, varēs uzdot interesējošus jautājumus, lai izprastu, kā Tev palīdzēt grūtniecības laikā. Viņam patiks būt Tev blakus ultrasonogrāfijas izmeklējumos. Ultrasonogrāfijas izmeklējuma laikā ar skaņas signālu palīdzību uz datora ekrāna iegūst bērna attēlu, un tas grūtniecības sākumā ļauj noticēt, ka esi topošā māmiņa;

- ★ kopīgi apmeklēt nodarbības par dzemdībām un jaundzimušā aprūpi. Šajās nodarbībās māca, kas notiek dzemdību laikā un kā pareizi jāaprūpē bērniņš. Lūdz savam ārstam ieteikt piemērotāko nodarbību vietu un laiku;

- ★ veidot veselīgus ieradumus. Ēdiet veselīgu, sabalansētu un drošu pārtiku. Katru dienu atrodi laiku fiziskām aktivitātēm. Nesmēķējiet un neļaujiet, lai kāds smēķē jūsu klātbūtnē, nelietojiet alkoholu vai narkotikas! Esiet veseli vecāki savam bērnam!

- ★ runāt par to, kā tas būs, kad jums būs bērns. Kādi vecāki vēlaties būt? Kā tas ietekmēs Jūsu attiecības?

- ★ apzināt savu finansiālo situāciju. Latvijas valsts rūpējas par jums – prenatālo aprūpi valsts noteiktajā apjomā topošā māmiņa var saņemt pie ginekologa, vecmātes, ģimenes ārsta bez maksas – noskaidro, vai izvēlēta aprūpes persona ir noslēgusi līgumu ar valsti par grūtnieču aprūpi. Ja izvēliesies privāti praktizējošu ārstu, par prenatālo aprūpi būs jāmaksā pašai. Iepazīsties ar valsts



sociālajām garantijām. Dzemdību palīdzību slimnīcā pilnībā apmaksā valsts. Iespējamie papildu izdevumi ir saistīti ar Tevis izvēlētajiem komforta pakalpojumiem (individuāla vecmātes vai ārsta piedalīšanās dzemdībās, atsevišķas atsāpīnāšanas metodes, komforta palātas, vīra vai partnera nakšņošana kopā ar Tevi slimnīcā). Bērna ienākšana ģimenē prasīs papildu izdevumus. Ja Tev ir darba devēja iegādāta veselības apdrošināšanas polise, noskaidro, pēc kādiem noteikumiem tiek apmaksāti pakalpojumi, kas saistīti ar dzemdību palīdzību, un kādās attiecībās ar apdrošināšanas uzņēmumu ir Tavs izvēlētais ārsts vai veselības aprūpes iestāde. Apspried kopā ar vīru vai partneri, kad un ko iegādāsieties no bērnam nepieciešamām lietām mājai un mašīnai;

- ★ uzzināt visu par bērnam vislabāko no ēdināšanas veidiem – krūts barošanu. Krūts piens ir labākā pārtika pilnvērtīgai bērna augšanai un veselībai. Lasi par to un apmeklē lekcijas, lai sagatavotos krūts barošanai;
- ★ izlemt, kurš no jums (Tu vai Tavs vīrs vai partneris) paliks mājās un uzņemsies rūpes par bērnu ikdienā un kurš strādās.
- ★ Lūdz savam vīram vai partnerim palīdzību, kad tā nepieciešama. Pastāsti viņam, ja vēlies atpūsties. Lūdz viņam palīdzību mājas darbos, iepērkoties un gatavojot ēst gan grūtniecības laikā, gan pēcdzemdību periodā.
- ★ Neaizmirstiet viens par otru. Ir tik daudz lietu, par kurām jādomā un kuras jā dara, gatavojoties bērna nākšanai pasaulē. Tāpēc atrodi laiku, ko nedalīti veltīt savam vīram vai partnerim. Samīļojiet viens otru un esiet tuvi. Ja abi to vēlaties, ir droši nodarboties ar seksu grūtniecības laikā. Izjautā savu prenatalās aprūpes sniedzēju, lai justos droši – grūtniecības laikā izjūtas var mainīties. Var būt nepieciešams izmēģināt jaunas pozas, lai atrastu komfortablāko.

3. VIZĪTES PIE ĀRSTA – RŪPES PAR SEVI UN BĒRNU

Grūtniecības laikā ir jāapmeklē prenatalās aprūpes speciālists, kas var būt Tavs ģimenes ārsts, ginekologs, dzemdību speciālists vai vecmāte. Katrā vizītē prenatalās aprūpes speciālists izmeklēs Tevi un bērnu. Vizīšu laikā Tu vari uzdot visus interesējošos jautājumus par grūtniecību un bērnu. Par savas grūtniecības ilgumu vari runāt nedēļās, mēnešos vai trimestros. Tas ir viens un tas pats laika posms, tikai dažāds tā mērīšanas veids. Iznesta grūtniecība ilgst vidēji 39–41 nedēļas. Tie ir 9 mēneši vai 3 trimestri.

Prenatālā izmeklēšana ir izmeklēšana, kas tiek veikta grūtniecības laikā. Tā palīdz aprūpes speciālistam saprast, kā klājas Tev un Tavam bērnam. Dažas no pārbaudēm, piemēram, asinsspiediena mērīšana, svēršana un dzemdes augstuma mērījumi ir bieži veicami izmeklējumi. Šīs pārbaudes tiek veiktas katras vizītes laikā. Tā katrā vizītē tiks mērīts Tavs asinsspiediens, Tu tiksī nosvērta. Citas pārbaudes tiek veiktas konkrētos grūtniecības mēnešos vai tad, ja Tev ir noteiktas veselības problēmas. Aprunājies ar savu aprūpes speciālistu, kuras pārbaudes būtu jāveic tieši Tev.

CIK BIEŽI JĀDODAS UZ PRENATĀLĀS APRŪPES VIZĪTĒM?

Veselai grūtniecei uz prenatalām vizītēm jādodas noteiktos laikos, ko nosaka Latvijas likumdošana:

1. vizīte jāveic līdz 12 grūtniecības nedēļām, bet, ja esi vesela un jūties labi, ieteicamais pirmās vizītes laiks ir ne ātrāk kā 6 - 8 grūtniecības nedēļas.

Pirmā ultrasonogrāfija ir jāveic ļoti precīzā grūtniecības laikā – no 11 pilnām nedēļām līdz 13 nedēļām un 6 dienām. Pēc šīs ultrasonogrāfijas Tavs prenatalās aprūpes sniedzējs noteiks Tavu dzemdību laiku, kas grūtniecības laikā vairs nemainīsies (angliski to apzīmē kā “*due date*”). Turpmāk medicīniskajā dokumentācijā grūtniecības laiks tiks fiksēts pilnās nedēļās un dienās - mēģini pati arī domāt par savas grūtniecības laiku nedēļās un dienās, iegaumē nedēļas dienu, kad mainās grūtniecības nedēļas.

2. vizīte ir 16–18 grūtniecības nedēļās.

Otrā ultrasonogrāfija jāveic no 18. līdz 21. grūtniecības nedēļai un 6 dienām (nesasniedzot pilnas 22 nedēļas).

3. vizīte ir 25–26 grūtniecības nedēļās.

4. vizīte ir 29–30 grūtniecības nedēļās.

5. vizīte ir 34–36 grūtniecības nedēļās.

B grupas streptokoku tests tiks veikts no 35. līdz 37. grūtniecības nedēļai.

6. vizīte ir 38–40 grūtniecības nedēļās.

7. vizīte ir 41 pilnā grūtniecības nedēļā.

Ja aprūpi veic ginekologs vai vecmāte, grūtniecības sākumā ir jāapmeklē Tavs ģimenes ārsts un jālūdz slēdziens (veidlapa Nr. 027/u) par Tavu veselības stāvokli.

Ņem vērā, ka, ja grūtniecības laikā rodas sarežģījumi, ārsts var nozīmēt biežākas vizītes.

KAS NOTIEK PIRMĀS PRENATĀLĀS VIZĪTES LAIKĀ?

★ Tavs prenatālās aprūpes speciālists jautās par Tavu un bērna tēva veselību, slimībām, ar kurām esat slimojuši vai ir slimojuši tuvākie radnieki (brāļi, māšas, vecāki, vecvecāki) un iepriekšējo grūtniecību vēsturi (anamnēzi):

★ Tava slimības vēsture (anamnēze) ir informācija par hroniskām slimībām, piemēram, cukura diabētu un asinsspiediena problēmām, arī Taviem tuvākajiem radniekiem. Tā ietver arī ziņas par lietotajiem medikamentiem vai uztura bagātinātājiem. Daži medikamenti vai vielas, lietotas grūtniecības laikā, var kaitēt bērnam, tāpēc svarīgi informēt savu aprūpes speciālistu par visiem medikamentiem un uztura bagātinātājiem, ko Tu lieto;

★ Tava ģimenes slimību vēsture ietver slimības, kuras ir vai ir bijušas Taviem tuviniekiem – slimības, ko pārmanto no paaudzes paaudzē;

★ Tava grūtniecību vēsture ir ziņas par iepriekšējo grūtniecību (-ām) vai problēmām ar grūtniecības iestāšanos. Pastāsti savam prenatālās aprūpes speciālistam, ja Tev bijuši spontāni aborti vai priekšlaicīgas dzemdības.

★ Tev tiks veikta ginekoloģiska izmeklēšana un tiks paņemta uztriepe no dzemdes kakla citoloģiskam izmeklējumam dzemdes kakla priekšvēža slimību izslēgšanai, ja vien izmeklējums jau nav veikts mūsu valstī organizētā skrīninga ietvaros. Esi apzinīga un, ja esi saņēmusi uzaicinājumu veikt dzemdes kakla citoloģisko izmeklēšanu, ņem nosūtījumu līdzi, ejot pie sava ārsta. Šādu nosūtījumu saņem visas sievietes, sākot no 25 gadiem, reizi 3 gados, izņemot tās, kurām gada laikā līdz uzaicinājuma vēstules sagatavošanas datumam jau ir veikts dzemdes kakla citoloģisks izmeklējums.

★ Tev tiks veiktas asins un urīna analīzes, kā arī tiks pārbaudīta uz šādām infekcijām: sifiliss, B vīrushepatīts, dzimumceļu infekcijas, HIV, kā arī hlamīdijas riska grupai.

★ Tiks aprēķināts gaidāmais dzemdību datums. Kā jau Tu tagad zini, iznēsāta pilna laika grūtniecība ilgst 9 mēnešus vai 39 – 41 nedēļas. Tavu dzemdību termiņu precīzi noteiks pēc I ultrasonogrāfijas veikšanas un turpmāk šis laiks vairs nemainīsies.

Par priekšlaicīgām uzskata dzemdības, kas notikušas, sākot no 22. grūtniecības nedēļas (bērna masai sasniedzot vismaz 500 g) līdz pilnām 37 nedēļām.

Visvienkāršākais veids, kā aprēķināt dzemdību laiku, ir:

Pēdējo mēnešreizi 1. diena + 7 dienas – 3 mēneši = dzemdību datums.

Piemēram, pēdējo mēnešreizi pirmā diena ir 10. jūnijs + 7 dienas – 3 mēneši = 17. jūnijs – 3 mēneši = 17. marts, kas ir aprēķinātais dzemdību datums (jeb apaļas 40 nedēļas).

★ Tavs prenatalās aprūpes speciālists ieteiks vitamīnus, kas jālieto grūtniecības laikā. Šie vitamīni paredzēti tikai grūtniecēm. Izturies saprātīgi pret jebkuru uztura bagātinātāju lietošanu grūtniecības laikā, tas attiecas arī pret multivitamīnu un mikroelementu kompleksu, zivju eļļas un B grupas vitamīnu lietošanu. Neko nesāc lietot bez konsultēšanās ar savu prenatalās aprūpes speciālistu.

★ Prenatālās aprūpes speciālists vienmēr Tevi informēs par grūtniecības norisi, draudīgiem simptomiem, kam jāpievērš uzmanība un sniegs atbildes uz Taviem jautājumiem – nekautrējies uzdot pat visvienkāršākos jautājumus, sevišķi, ja kaut kas rada bažas.

KĀ PRENATĀLO VIZĪŠU LAIKĀ ĀRSTS NOVĒRTĒS AUGĻA AUGŠANU, ATTĪSTĪBU UN LABSAJŪTU?

★ Pēc 10.–12. nedēļas prenatalās aprūpes speciālists katrā vizītē noteiks bērna sirdsdarbību. Arī Tu varēsi to sadzirdēt.

★ Pēc 12. nedēļas tiks mērīts dzemdes augstums ar mērlenti. Šis ir vienkāršs mērījums, kas norāda, vai auglis aug atbilstoši grūtniecības laikam.

★ Tev paskaidros, kas ir augļa kustības. Augļa kustības Tu sāksi just 18.–20. grūtniecības nedēļā, un tām jāseko līdz ikdienā. Kustības ir augļa labsajūtas rādītājs. Auglis samazina savu kustību aktivitāti vai nekustas nemaz, ja jūtas slikti. Ja samazinās vai izzūd augļa kustības, dodies pie sava ārsta vai uz tuvāko dzemdību nodaļu, lai pārliecinātos, ka bērniņam nekas nav noticis.

★ Augļa attīstību novērtē ar ultrasonogrāfijas palīdzību. Visām grūtniecēm to veic divas reizes, bet trešo reizi nozīmē, ja ir indikācijas. Ultrasonogrāfijas rezultāti palīdzēs

prenatālās aprūpes speciālistam ieteikt Tav vēlamāko dzemdību vietu. Sarežģītākajos vai neskaidrajos gadījumos ārsts ieteiks dzemdību vietu, kur nepieciešamības gadījumā iespējama 24 stundu visu veidu neatliekamā palīdzība mātei un bērnam, piemēram, P.Stradiņa klīnisko universitātes slimnīcu Rīgā vai Rīgas Dzemdību namu. Tas ir ļoti svarīgi.

★ Visām grūtniecēm veic kombinēto ģenētisko anomāliju (piemēram, Dauna sindroma) pārbaudi (skrīningu). Par to plašāk pastāstīts nākamajās lappusēs.

★ Lai sekotu līdzi gan Tavai, gan Tava bērna veselībai un attīstībai, Tev būs jāveic vairākas pārbaudes (analīzes):

URĪNA ANALĪZE

Tā jānodod pirms katras vizītes. Urīnā tiek noteikti galvenokārt 3 parametri: olbaltums, glikoze un nitrīti. Olbaltuma parādīšanās urīnā liecina par patoloģiju. Īpaši nozīmīgs rādītājs tas ir vēlinā grūtniecības laikā un kopā ar paaugstinātu asinsspiedienu var liecināt par nopietnas grūtniecības komplikācijas – preeklampsijas – rašanos. Glikozes parādīšanās urīnā var liecināt par grūtnieču cukura diabēta attīstību un šādā gadījumā ir jāveic papildu izmeklējumi. Pozitīvs nitrītu tests liecina par pārmērīgu baktēriju klātbūtni urīnā un arī tad ir nepieciešami papildu izmeklējumi, ārstēšana ar antibiotikām, lai novērstu priekšlaicīgu dzemdību un augļa inficēšanās risku.

ASINS ANALĪZE

Pilnu asinsainu nosaka, stājoties grūtniecības uzskaitē, bet atkārtoti ir jānosaka hemoglobīns un organisma dzelzs rezerves, jo dzelzs deficīta anēmija attīstās vairāk nekā ceturtdaļai grūtnieču. Papildu dzelzs preparātu nozīmēšana, ja analīzes uzrāda tā trūkumu, var pazemināt grūtniecības norises, dzemdību un jaundzimušā perioda patoloģiju attīstības risku. Jāieklausās un jāņem vērā ārsta ieteikumi gan par uzturu, kas papildina organismam nepieciešamos dzelzs krājumus, gan medikamentiem.

ASINS GRUPA UN RĒZUS FAKTORS

Katram cilvēkam ir noteikta asins grupa (viena no četrām: 0, A, B vai AB) un rēzus faktors (pozitīvs vai negatīvs). Rēzus faktoru nosaka uzsākot grūtniecības aprūpi. Visām sievietēm, neatkarīgi no rēzus un asins grupas piederības, tiek noteikta arī antivielu klātbūtne asinīs, kuras, šķērsojot placentu, var izraisīt augļa eritrocītu bojāeju. Visbiežāk antivielas veidojas

rēzus negatīvām sievietēm, ja auglis ir rēzus pozitīvs (šajā gadījumā bērna tēvs noteikti ir rēzus pozitīvs). Pat tad, ja grūtniecības sākumā šādām grūtniecēm antivielas ir negatīvas, tās var veidoties grūtniecības laikā, tāpēc rēzus negatīvām sievietēm antivielas pārbauda vēl atkārtoti. Pajautā savam prenatalālās aprūpes sniedzējam par anti rēzus globulīna ievadīšanu grūtniecības laikā, ja Tavs vīrs vai partneris ir rēzus pozitīvs. Medikaments aizsargā no antivielu rašanās un to ievada dzemdību nodaļā visām rēzus negatīvajām sievietēm pēc dzemdībām, ja ir piedzimis rēzus pozitīvs bērniņš, lai nākamās grūtniecības laikā varētu pasargātu bērniņu.

Cukura slodzes tests

Tas ir paredzēts grūtnieču cukura diabēta noteikšanai un to veic 24 – 26 – 28 grūtniecības nedēļās, kad visvairāk ir gaidāmi cukura vielmaiņas traucējumi. Šāds tests nav jāveic visām grūtniecēm, bet riska grupai:

- ★ ja Tev ir paaugstināta ķermeņa masa;
- ★ ja Tev jau iepriekš ir dzimis vai šoreiz gaidāms liels bērns;
- ★ ja kāds Tavā ģimenē ir slimojis vai slimo ar cukura diabētu;
- ★ ja esi vecāka par 35 gadiem u.c.

Prenatālās aprūpes sniedzējs Tev sniegs paskaidrojumu par šāda testa nepieciešamību. Testa laikā tukšā dūšā (divas stundas) ik stundu pēc 75 g glikozes uzņemšanas nosaka cukura līmeni asinīs. Tests parāda, kā strādā Tavs aizkuņģa dziedzeris un kā tas tiek galā ar "cukura slodzi". Ja testā ir novirzes, jāievēro stingra diēta, iespējams, pat jālieto insulīns cukura līmeņa koriģēšanai. Ja Tavs cukura līmenis ir paaugstināts, Tava bērniņa aizkuņģa dziedzeris izstrādā insulīnu, lai palīdzētu Tev tikt galā ar lielo cukura daudzumu. Bērna aizkuņģa dziedzerim tā ir ievērojami paaugstināta slodze. Pievērst uzmanību glikozes līmeņa kontrolei ir ļoti būtiski Tava gaidāmā bērna veselībai! Prenatālās aprūpes speciālists var Tev ieteikt endokrinologa konsultāciju un nosūtīt Tevi pie šī speciālista.

B grupas streptokoku tests

B grupas streptokoki ir infekcija, ko vari nodot bērnam dzemdību laikā. Šis mikroorganisms var būt normālas organisma mikrofloras sastāvā un nekādas slimības neizraisīt, tāpēc sieviete nenojauš par šī potenciāli bīstamā mikroorganisma klātbūtni. Testa laikā paņem uzsējumu no maksts, starpenes un taisnās zarnas. Šo testu veic grūtniecības 35.–37. nedēļā un, ja streptokoku atrod, dzemdībās Tu saņemsi antibakteriālu preparātu sava bērna aizsardzībai.

SVARA PIEAUGUMS

Cik lielam jābūt svara pieaugumam visā grūtniecības laikā? Tas atkarīgs no Tava svara pirms grūtniecības. Ārsts pirmās vizītes laikā, ņemot vērā Tava svara un auguma attiecību, noteiks ķermeņa masas indeksu (ĶMI). Ja Tev ir:

- ✿ pazemināts ĶMI (mazāks par 18,5) – normāls svara pieaugums ir 12,5 – 18 kg;
- ✿ normāls ĶMI (18,5 – 24,9) – normāls svara pieaugums ir 11,5 – 16 kg;
- ✿ paaugstināts ĶMI (25 – 29,9) – normāls svara pieaugums ir 7 – 11,5 kg;
- ✿ ĶMI, kas liecina par aptaukošanos (lielāks par 30) – normāls svara pieaugums ir 5 – 9 kg.

Atceries, ka grūtniecības laikā nav jāēd par diviem! Patoloģisks svara pieauguma var būt saistīts ar slēptu cukura diabētu, kā arī augļa masa var pieaugt pārāk strauji un par daudz, kas var radīt sarežģījumus dzemdībās un turpmāk bērnam dzīves laikā. Sievietēm ar aptaukošanos ir grūtniecības norises papildu riska faktori - ir grūti novērtēt augļa struktūras ar ultrasonogrāfijas metodi, biežāk attīstās grūtnieču cukura diabēts un ir paaugstināts asinsspiediens. Pārrunā savus uztura paradumus un ieteicamās uztura rekomendācijas ar savu prenatalās aprūpes sniedzēju.

4. AUGĻA IEDZIMTAS ANOMĀLIJAS UN TO DIAGNOSTIKA

No iedzimtām augļa attīstības anomālijām nav pasargāts neviens. Lielākajai daļai spontāno abortu iemesls ir ģenētiskas anomālijas un visbiežāk tām ir nejaušs raksturs. Iedzimtas anomālijas var būt dažādas: hromosomu skaita anomālijas (piemēram, Dauna sindroma gadījumā ir papildu 21. hromosoma) un strukturālas anomālijas (piemēram, aukslēju šķeltne, sirdskaites, nervu caurulītes un centrālās nervu sistēmas defekti). Iedzimtu attīstības anomāliju rašanos nosaka dažādi riska faktori – piemēram, ja Tev ir vairāk par 35 gadiem, pastāv lielāka iespēja hromosomu anomālijām; ja esi pakļauta teratogēnu faktoru ietekmei grūtniecības laikā, risks paaugstinās. Teratogēni ir ārēji faktori, kas, iedarbojoties uz bērna grūtniecības laikā, var izraisīt viņa bojāeju, iedzimtas attīstības anomālijas vai centrālās nervu sistēmas traucējumus piedzimstot. Tie var būt medikamenti un ķīmiskas vielas, dažādas infekcijas, kā arī fizikālie faktori (karstums, radiācija u.c.). Tāpēc būtiski ir ievērot visus piesardzības pasākumus, kas minēti šajā informatīvajā materiālā.

Ar prenatalo diagnostiku saprot augļa attīstības anomāliju noteikšanu grūtniecības laikā. Prenatālai diagnostikai izmanto tādas metodes kā ultraskaņas skenēšanu, dažādu bioķīmisko marķieru noteikšanu mātes asinīs vai augļūdeņos, arī tādas diagnostikas metodes kā horija bārkstiņu biopsiju un amniocentēzi, kas ir invazīvas metodes. Dažas no prenatalās diagnostikas metodēm ir nekaitīgas (ultrasonogrāfija), bet invazīvas ir saistītas ar zināmu risku, tāpēc tās veic tikai noteiktu indikāciju gadījumā, ja ir nepārprotamas norādes uz augstu risku.

I TRIMESTRA KOMBINĒTAIS SKRĪNINGS

Visām grūtniecēm veic kombinēto ģenētisko anomāliju (piemēram, Dauna sindroma) skrīningu. Tas ietver mātes asins izmeklējumus uz diviem bioķīmiskiem marķieriem PAPP-A (ar grūtniecību saistītais plazmas proteīns A) un βHCG (brīvais beta horioniskais gonadotropīns), ko nosaka mātes asins serumā, kombinācijā ar bērna kakla krokas mērījumu agrīnas ultrasonogrāfiskās izmeklēšanas laikā. Ultrasonogrāfija ir jāveic precīzi no pilnām 11 grūtniecības nedēļām līdz 13 nedēļām un 6 dienām, bet Tavas asins analīzes no vēnas bioķīmisko marķieru noteikšanai ir jāņem ne vēlāk kā 2 dienu laikā pēc ultrasonogrāfijas veikšanas. Iegūto analīžu rezultātus kopā ar ultrasonogrāfijas mērījumu un mātes vecumu ievada datorprogrammā, kurā tiek aprēķināts ģenētisko anomāliju risks. Ja uz ultrasonogrāfiju Tu dodies no lauku rajona, centies abus izmeklējumus veikt viena brauciena laikā.

Pēc skrīninga rezultātiem grūtnieces iedala trīs grupās:

- 1.** Ģenētisku anomāliju **risks ir augsts** (līdz 1:50), kas norāda, ka vienai sievietei no 50 ar tādiem parametriem piedzims

bērns ar Dauna sindromu. Lai izslēgtu ģenētisko patoloģiju, papildus ir jāizmeklē augļa ģenētiskais materiāls, ko var iegūt ar divām metodēm – veicot horija bārkstiņu biopsiju vai amniocentēzi. Metodes ir invazīvas un saistītas ar grūtniecības pārtraukšanās risku, bet ir absolūti nepieciešams izmeklējums, lai apstiprinātu vai izslēgtu diagnozi. 49 sievietēm no 50 tomēr ģenētiskas anomālijas nav, un mamma bez bažām var iznēsāt grūtniecību. Savukārt, ja anomālija tiek apstiprināta, Tu vari izdarīt izvēli un grūtniecību pārtraukt, ņemot vērā medicīniskas indikācijas. Ja grūtniecības pārtraukšana ir nepieņemams risinājums, invazīvas izmeklēšanas metodes neizmanto. Šajā gadījumā ir jāiegūst informācija, ko nozīmē bērns ar iedzimtām ģenētiskām anomālijām – Dauna sindromu, Pātava sindromu, Edvardsa sindromu.

2. Ģenētisku anomāliju **risks ir vidējs** (robežās no 1:50 līdz 1:1000). Šajā gadījumā ārsts nosūtīs pie eksperta, kurš veiks atkārtotu ultrasonogrāfisko izmeklēšanu un bez iepriekš novērtētās augļa kakla krokas veiks citus specifiskus mērījumus, pēc kuriem notiks augļa ģenētisko anomāliju riska pārrēķins. Augsta riska gadījumā būs nepieciešams veikt horija biopsiju vai amniocentēzi. Zema riska gadījumā varēs turpināt pamata antenatālo aprūpi.
3. Ģenētisku anomāliju **risks ir zems** 1:1000. Šajā gadījumā nekādi papildu izmeklējumi nav jāveic, un Tu turpini saņemt veselas grūtnieces aprūpi.

II TRIMESTRA SERUMA SKRĪNINGS

Tas tiks veikts tikai tām grūtniecēm, kurām kaut kādu iemeslu dēļ nevar kvalitatīvi veikt pirmā trimestra kombinēto skrīningu (ja vēlīni pirmo reizi apmeklē ārstu, ja paaugstinātas ķermeņa masas dēļ ir sliktā ultrasonogrāfiska augļa redzamība precīzu mērījumu veikšanai u.c.). Grūtniecības 15 – 20 nedēļās mātes asins serumā nosaka bioķīmiskos marķierus – alfa fetoproteīnu, horionisko gonadotropīnu un estriolu – un atkal tiek aprēķināts ģenētisku anomāliju risks. Paaugstināta riska gadījumā piedāvā veikt amniocentēzi.

Horija bārkstiņu biopsija ir neliela audu gabaliņa paņemšana no placentas. Gan bērns, gan placenta attīstās no vienas un tās pašas šūnas, līdz ar to hromosomas, kas ir placentas šūnās, ir arī bērnam. Tādējādi varam pārbaudīt hromosomas bērnam. Horija bārkstiņu paraugu iegūst caur dūrienu vēdera priekšējā sienā, dzemdē ievadot biopsijas adatu ultrasonogrāfijas kontrolē. Šo manipulāciju parasti veic 11–13 grūtniecības nedēļās.

Amniocentēze ir invazīva procedūra, kuras laikā ar tievu adatu caur vēdera priekšējo sienu iegūst nelielu daudzumu augļa ūdeņu. Amniocentēze sniedz tādu pašu informāciju kā

horija bārktstiņu biopsija. Augļa ūdeņos peld augļa izcelsmes šūnas, kurās ir tādas pašas hromosomas kā auglim un kuras izanalizējot var noteikt augļa hromosomas. Amniocentēzi parasti veic 15–20 grūtniecības nedēļās.

Bērna DNS izdalīšana no mātes asinīm un tai sekojoša ģenētiska izmeklēšana. No mātes asins parauga (venozas asinis) izdala tajās ļoti nelielā daudzumā cirkulējošu bērna DNS, kuru izmeklējot, diagnosticē iedzimtas pataloģijas. Analīzi saīsināti sauc NIPT (saīsinājums no angļu valodas *non invasive prenatal testing* t.i. neinvazīva prenatalā izmeklēšana). Šī metode jau ir ienākusi praksē. Metodes lielā priekšrocība ir tās drošums – neinvazitāte, bet trūkums – dārdzība. Patoloģiskas atradnes gadījumā diagnozes apstiprināšanai jāpielieto invazīvās diagnostikas metodes.

Ultrasonogrāfijā prenatalās aprūpes speciālists var pārliecināties par to, ka bērns aug un attīstās atbilstoši grūtniecības laikam un ieraudzīt dažādus strukturālus defektus. Parasti to veic 18. – 21. grūtniecības nedēļā. Veicot pirmo ultrasonogrāfijas izmeklējumu ap 12 grūtniecības nedēļām, diezgan precīzi ir iespējams noteikt grūtniecības ilgumu. Būtu ieteicams jau uzreiz ielānāt otrā ultrasonogrāfijas izmeklējuma dienu. Lūdz ārstam pirmās ultrasonogrāfijas laikā pierakstīt Tevi uz atkārtoto ultrasonogrāfiju ap 20. grūtniecības nedēļu.

Neatkarīgi no visiem prenatalās diagnostikas testiem, kas tiek veikti, lai pārbaudītu Tava gaidāmā mazuļa veselību, pārliecināties, ka viņš ir vesels, varēsi tikai tad, kad bērns būs piedzimis un spēš pats elpot un uzņemt barību. Katram testam ir savs specifiskums un jutība, un nevar izslēgt zināmas kļūdas iespējamību.

5. VESELĪGA ĒŠANA

Veselīgas pārtikas lietošana uzturā var palīdzēt Tev būt veselai un radīt veselu bērnu. Bet reizēm ir grūti saprast, kādu pārtiku izvēlēties. Var būt tā, ka grūtniecības laikā ļoti mainās garšas īpašības. Pirmo mēnešu laikā vari neizjust lielu apetīti. Bet pēdējo mēnešu laikā var būt tā, ka vēlies ēst nepārtraukti! Katra sieviete ir citāda. Svarīgi ir grūtniecības laikā ēst veselīgu, sabalansētu pārtiku, kas Tev garšo. Laba prakse ir apmeklēt uztura speciālistu, lai saņemtu profesionālas rekomendācijas, īpaši, ja Tev ir liekais svars.

Optimālu svara pieaugumu var panākt, attiecīgi palielinot ar pārtiku uzņemtās enerģijas daudzumu.

Grūtniecības laiks	Palieliniet uzņemtās enerģijas daudzumu dienā par
Pirmajā trimestrī (pirmajos trīs mēnešos)	100 kcal
Otrajā trimestrī (otrajos trīs mēnešos)	300 kcal
Trešajā trimestrī (trešajos trīs mēnešos)	300 kcal

Būtiskākās rekomendācijas

- ★ Lieto cieti saturošus pamatēdienus (kartupeļus, maizi, rīsus, makaronus), izvēloties pilngraudu produktus, ja iespējams, bet izvairoties no baltmaizes un balto miltu produktiem.
- ★ Lieto ēdienus, kas bagāti ar šķiedrvielām. Vari grauzt arī svaigus dārzeņus, piemēram, burkānus, kāpostus, kāļus, rāceņus.
- ★ Vismaz piecas reizes dienā lieto augļus vai dārzeņus, pēc iespējas ar tiem aizvieto taukus un augstu kaloriju daudzumu saturošus produktus. Vislabāk izvēlies vietējos augļus un dārzeņus, kas audzēti zināmās saimniecībās, kur nelieto pesticīdus un pārmērīgu minerālmēslojumu. Visi augļi un dārzeņi pirms lietošanas ir jāmazgā.
- ★ Lieto piena produktus, kas ir būtisks kalcija avots, izvēloties produktus ar pazeminātu tauku saturu un priekšroku dodot skābajiem piena produktiem. Nelieto svaigus, nepasterizētus piena produktus, arī svaigos sierus.
- ★ Lieto olbaltumvielām bagātus uzturproduktus – gaļu, putnu gaļu, zivis, olas. Tomēr jāievēro piesardzība un nedrīkst lietot jēlu vai termiski nepilnīgi apstrādātu gaļu, zivis, olas. Lietojot zivis, jāpārlicinās par dzīvsudraba neesamību tajās.
- ★ Centies atteikties no ceptiem un panētiem produktiem, pusfabrikātiem un produktiem vai dzērieniem, kas satur daudz cukura un tauku.

- ✧ Noteikti ēd brokastis, nepamet māju ar pilnīgi tukšu vēderu.
- ✧ Seko līdzī porciju lielumam un ēšanas biežumam. Ēd mazas porcijas un biežāk – piecas sešas reizes dienā.
- ✧ Limonādes, atspirdzinošie dzērieni, kvass, augļu nektārs, sulu dzērieni un ledus tējas satur daudz cukura, bet nesatur augstvērtīgas uzturvielas, tādēļ, lai izvairītos no liekām kalorijām, lieto negāzētu ūdeni (vismaz 1,5 l dienā) un svaigi spiestas augļu, dārzeņu sulas, padzeries starp ēdienreizēm.
- ✧ Ēdiena gatavošanas laikā izmanto minimālu sāls daudzumu, jo sāls veicina ūdens aizturi organismā. Latvijā uzturā rekomendē lietot pārtikas sāli, kas bagātināts ar jodu.
- ✧ Izvairies no jebkāda veida saldumiem.
- ✧ Ierobežo ikdienas kofeīna patēriņu līdz 200 miligramiem – aptuveni tik daudz satur viena liela kafijas krūze. Kofeīna saturs kafijā atkarīgs no kafijas šķirnes un pagatavošanas veida. Parastās kafijas vietā pamēģini bezkofeīna kafiju. Kofeīnu satur arī tēja, šokolāde, kola un daži bezrecepšu medikamenti. Rūpīgi izlasī informāciju par produktiem, ko lieto, lai zinātu, cik daudz kofeīna uzņemsī.

GRŪTNIECĪBA UN UZTURVIELAS

Grūtniecības laikā palielinās organisma nepieciešamība pēc dažādām uzturvielām. Vairāk nekā parasti organismam ir nepieciešamas olbaltumvielas, kalcīns, dzelzs un vitamīni, īpaši folskābe.

Olbaltumvielas

Paaugstinātā vajadzība pēc olbaltumvielām izteiktāka kļūst pēc grūtniecības 13. nedēļas. Papildus ikvienam dienā nepieciešamajām olbaltumvielām grūtniecei jāuzņem vēl 10 g olbaltumvielu, bet ne vairāk kā papildus 30 g dienā.

Olbaltumvielām bagāti produkti:

- ✧ piens un piena produkti;
- ✧ liesa gaļa – liellopa, teļa, cūkgaļas fileja;
- ✧ soja;
- ✧ putna gaļa – ieteicams ēst 2 līdz 4 reizes nedēļā;
- ✧ zivis – var saturēt daudz dzīvsudraba (dzīvsudrabs ir metāls, kas var kaitēt Tavam bērniņam). Zivis dzīvsudrabs

iekļūst no ūdens, kurā tās dzīvo. Tādas zivis kā zobenzivis, haizivis un karaliskā makrele satur daudz dzīvsudraba. Šīs zivis grūtniecības laikā nav ieteicams lietot. Nelielu dzīvsudraba daudzumu satur garneles, lasis, sams, tuncis. Tās drīkst ēst līdz 300 g nedēļā. Zivis ieteicams lietot 2 – 3 reizes nedēļā;

★ olas;

★ olbaltumvielu avots neapšaubāmi ir arī augu valsts produkti un to izstrādājumi – pākšaugi, īpaši soja, graudi, putras;

★ veģetārietēm būtu ieteicams vairāk ēst pākšaugus, kartupeļus, graudaugus, riekstus, sojas produktus.

Nepieciešamo olbaltumvielu devu dienā nodrošina aptuveni 3 – 3,5 porcijas olbaltumvielu saturošu produktu. Viena porcija ir, piemēram,

120 g biezpiena;
120 g svaigas zivs;
100 g liesas gaļas;
200 g pākšaugu.

Tauki

Tauku daudzumu ikdienas uzturā nav nepieciešams palielināt. Uztura tauki dalās trīs daļās: piesātinātie, mononepiesātinātie un polinepiesātinātie tauki.

Piesātināto tauku avots ir atgremotājdzīvnieku tauki – sviests, krējums, piens u.c. produkti. Galvenā to funkcija ir enerģijas nodrošinājums, tauku rezervju veidošana, siltumizolācija, mehāniska aizsardzība un audu atjaunošana. Tauki arī nepieciešami, lai organismā uzsūktos taukos šķīstošie A, D, E, K vitamīni, kā arī A vitamīna provitamīns β karotīns. Bet jāatceras, ja piesātinātie tauki netiks pilnībā izmantoti enerģijas gūšanai, veidosies tauku rezerve, un grūtniecības laikā tas nenāks par labu ne mātei, ne bērnam.

Mononepiesātinātie tauki organismam nepieciešami enerģijas nodrošināšanai, tie palielina šūnu jutību pret insulīnu, uzlabo tauku vielmaiņu, taukos šķīstošo vitamīnu uzsūkšanos, kā arī kavē aterosklerozes attīstību. Izcils mononepiesātināto tauku avots ir rapšu eļļa un olīveļļa. Pērkt olīvu eļļu, jāizvēlas eļļa ar konkrētu nosaukumu – rapšu, saulespuķu, olīvu, nevis "augu eļļa".

Polinepiesātinātie tauki jeb neaizvietojamās taukskābes ir jāuzņem ar uzturu. Tie nepieciešami hormoniem līdzīgu bioloģiski aktīvu vielu, šūnu membrānu veidošanai, samazina kopējo holesterīna līmeni, var tikt izmantoti arī enerģijas nodrošināšanai. Omega taukskābes nepieciešamas, lai

pilnvērtīgi attīstītos augļa sirds un nervu sistēma. Ir divu veidu neaizvietojamās taukskābes: omega-3 un omega-6. Omega-3 sastopama linsēklu eļļā, rapšu eļļā, sojas eļļā, zivīs, zivju eļļā, jūras dzīvnieku taukos.

Jāizvairās no transtaukskābju lietošanas, jo tām, šķērsojot placentu, veidojas sirds un asinsvadu slimību draudi ne tikai māmiņai, bet arī bērniņam. Jāizvairās no pusfabrikātu, margarīnu, augu tauku maisījumu, konditorejas izstrādājumu lietošanas. Jāizvairās no produktiem, uz kuru iepakojuma norādīts "daļēji hidrogenēti augu tauki".

Minerālvielas un mikroelementi

Grūtniecības laikā palielinās nepieciešamība pēc makroelementiem – kalcija, dzelzs –, kā arī mikroelementiem – cinka, mangāna, fluora, selēna.

Dzelzs nodrošina organisma audu apgādi ar skābekli, piedalās kaulaudu un zobu veidošanā, kā arī veicina imūnsistēmas darbību. Grūtniecības laikā sievietes organismā palielinās nepieciešamība pēc dzelzs. Ja vajadzība pēc dzelzs netiek apmierināta, grūtniecei var attīstīties dzelzs deficīta anēmija, kas ir viens no priekšlaicīgu dzemdību un maza augļa svara iemesliem. Tāpēc grūtniecības laikā ieteicams uzņemt 27 – 30 mg dzelzs dienā. Dzelzs ir tādos produktos kā aknas, liesa gaļa (vairāk liellopa, cūkas, teļa, truša gaļa), zivis, olas, sojas milti, spināti, vīģes, tomāti ar visu mizu, bietes un kāļi (zemenes – NĒ). Organismā labāk uzsūcas dzelzs, kas uzņemta ar dzīvnieku valsts produktiem. Dzelzs uzsūkšanās palielinās, ja to lieto kopā ar C vitamīnu, kas sastopams svaigos augļos un dārzeņos. Tādēļ ieteicams dzert arī svaigi spiestu augļu, piemēram, apelsīnu, sulu vai lietot uzturā produktus, kuros ir augsts C vitamīna saturs, piemēram, upenes, papriku, kāpostus, citrusaugļus. Savukārt dzelzs uzsūkšanos kavē tēja un kafija, tāpēc to nevajadzētu dzert stundu pirms un pēc maltītes. Dzelzs uzsūkšanos kavē arī kalciji, tāpēc dzelzi saturošus produktus nevajadzētu lietot kopā ar piena produktiem.

Kalcijs ir galvenā kaulu un zobu sastāvdaļa, kalciji nepieciešams muskuļu darbam, asins recēšanas mehānismam, kā arī nervu impulsu pārvadei. Grūtniecības laikā sievietes organismam ir nepieciešams papildu kalciji gan sava organisma vajadzībām, gan mazuļa kaulu un zobu attīstībai. Ja kalciji netiek pietiekami uzņemti ar uzturu, tas tiek ņemts no kaulaudiem, tāpēc grūtniecei pasliktinās zobu, matu un nagu veselība, tiek veicināta osteoporozes attīstība. Rekomendējamais kalcija daudzums grūtniecības laikā dienā ir 1000 – 1200 mg. Labākais kalcija avots ir piens, piena un skābpiena produkti (biezpiens, kefīrs, siers, jogurts, paniņas, vājpiens, cietie sieri). No augu valsts produktiem labi kalcija avoti ir žāvētas vīģes, kāposti, brokoļi, spināti, selerijas, graudu produkti, rieksti (īpaši mandeļi),

sezama sēkliņas, linsēklas, sojas pupiņas, pākšaugi. Nepieciešamo kalcija devu dienā nodrošina četras porcijas piena produktu. Viena porcija ir, piemēram:

- ★ 1 glāze piena;
- ★ 1 glāze kefīra;
- ★ 1 glāze jogurta;
- ★ 1 glāze paniņu;
- ★ 40 g siera (liela šķēle);
- ★ 100 g biezpiena.

Joda uzņemšana grūtniecības laikā ir nepieciešama mātes vairogdziedzera hormonu sintēzei, kas savukārt ir nepieciešami augļa centrālās nervu sistēmas attīstībai un attiecīgi arī normālai bērna nervu sistēmas attīstībai. Joda adekvāta uzņemšana ir būtiska jau pirms grūtniecības iestāšanās, jo pietiekošs joda daudzums nepieciešams jau ļoti agrīnās grūtniecības nedēļās. Bērni, kuri tiek ekskluzīvi baroti ar krūti, uzņem adekvātu joda daudzumu (ja māte to uzņem pietiekoši). Joda dienas deva grūtniecei un mātei, kas baro bērnu ar krūti ir 250 µg/dienā, no kuriem apmēram 100 µg uzņem ar pārtiku, bet 150 µg jāuzņem papildus. Latvijā ir pierādīts joda deficīts grūtniecēm, tāpēc laba prakse ir mājāsaimniecībās izmatot tikai jodēto sāli, kas nopērkams pārtikas veikalos.

VITAMĪNI

Grūtniecības laikā palielinās nepieciešamība praktiski pēc visiem B grupas vitamīniem, kā arī pēc A, D, C vitamīna.

B grupas vitamīni ir vitāli nepieciešami vielmaiņas enerģijas procesiem, gan audu veidošanai, gan muskuļu un nervu sistēmas darbam.

Folskābe ir vitamīns, kas nepieciešams bērna galvas un muguras smadzeņu pilnvērtīgai attīstībai. Iedzimts nervu caurulītes defekts ir viens no visbiežākajiem iedzimtiem nervu sistēmas bojājumiem. Folskābe palīdz novērst iedzimtus defektus bērna galvas un muguras smadzenēs. Tomēr efekts novērojams tikai tad, ja uzņem folskābi pirms grūtniecības un tās pirmajās 12 nedēļās, un to bieži nozīmē speciālists. Profilaktiskā folskābes deva parasti ir prenatalo vitamīnu sastāvā – veselai sievietei tā ir 0,4 mg dienā. Tu vari uzņemt folskābi arī ar dažiem augļiem un dārzeņiem. Ja produkti dabiski satur folskābi, tos sauc par folātiem. Labi folātu avoti ir pupas, zaļie lapu salāti, apelsīnu sula. Tomēr, lai uzņemtu vajadzīgo folātu daudzumu, šie produkti uzturā jālieto lielā daudzumā. Tāpēc pat tad, ja šos produktus lieto uzturā, neaizmirsti par papildu folskābes uzņemšanu! Laba kombinācija grūtniecības plānošanas periodā ir uzņemt folskābi kombinācijā ar jodu.

B₁ vitamīns (tiamīns) nepieciešams vielmaiņai. Grūtniecības laikā nepieciešams 1,6 mg dienā. B₁ vitamīna avoti ir maize (rupja maluma), kviešu dīgsti, raugs, brūnie rīsi, griķu milti, auzu pārslas, gaļa (cūkgaļa, subprodukti), pākšaugi (sojas pupas, lēcas, baltās pupiņas, sojas milti), rieksti (Brazīlijas rieksti, pekanrieksti, pistācijas), saulespuķu sēklas, olas dzeltenums, zivis (bute, zutis, plekste), dārzeņi (kartupeļi, topinambūri, Briseles kāposti, ziedkāposti, sparģeļi, spināti), no augļiem B₁ vitamīna avots ir žāvēti āboli, vīģes.

B₂ vitamīns (riboflavīns) nepieciešams audu, šūnu elpošanas procesam, kā arī piedalās vielmaiņā. Grūtniecības laikā rekomendējамais daudzums ir 1,8 mg dienā. B₂ vitamīna avoti ir piens, biezpiens, siers (Kamambēras, Čederas siers), maize (piemēram, rudzu rupja maluma), rudzu dīgsti, raugs, liesa gaļa, subprodukti (jāatceras, ka lielos daudzumos aknas patērēt nav ieteicams), olas, pākšaugi (sojas pupas, sojas milti, lēcas), zivis (siļķe, reņģes, anšovi, bute, sardīnes), zaļie lapu dārzeņi, arī smiltsērķšķi.

B₃ vitamīns (PP vitamīns, niacīns) piedalās vielmaiņā. Grūtniecības laikā jāuzņem 20 mg šī vitamīna dienā. Vitamīna avoti ir zivis (anšovi, lasis, paltuss, sardīne, skumbrija), liesa gaļa, putnu gaļa, rieksti (zemesrieksti, mandeles), piens, olas, rauga ekstrakts, pilngraudu pasta, sēnes (gailenes, austersēnes), brūnie rīsi, nedaudz ir arī žāvētos augļos (cidonijās, aprikozēs, persikos).

B₅ vitamīns (pantotēnskābe) nepieciešams vielmaiņas procesam, hormonu, holesterīna sintēzei. Vitamīnu sintezē arī paša organisma mikroflora zarnās. Grūtniecības laikā nepieciešami 7–8 mg vitamīna dienā. Vitamīna avoti ir liellopu un cūku subprodukti, olas, siļķe, rupjmaize u.c. produkti.

B₆ vitamīns ir nepieciešams vielmaiņā. Rekomendējамais daudzums grūtniecības laikā ir 2,2 mg dienā. Vitamīna avoti ir raugs, aknas, graudi un graudaugu produkti (auzas, kviešu klijas, prosa, griķi), sojas pupas, gaļa (paipalas gaļa, cūkgaļa, vistas gaļa, mežacūkas gaļa, teļa gaļa), zivis (lasis, sardīne, skumbrija), pākšaugi (lēcas, pupiņas), saulespuķu sēklas, dārzeņi (lēdņvījas, avokado, Briseles kāposti, kartupeļi), banāni, rieksti (valrieksti).

B₁₂ vitamīns ir augšanas faktors. Tas piedalās šūnu vielmaiņā, regulē aknu un nervu sistēmas funkcijas. Īpaši svarīgs bērna augšanai un attīstībai. Īpaša uzmanība vitamīna uzņemšanai jāpievērš grūtniecēm vegānēm, arī veģetārietēm, lai izvairītos no B₁₂ vitamīna deficīta anēmijas, kas var kavēt augļa attīstību. Grūtniecēm un zīdītājām nepieciešami 0,0035 mg B₁₂ vitamīna dienā. B₁₂ vitamīns tiek uzņemts pietiekami, ja uzturā ir iekļauts pietiekams daudzums dzīvnieku valsts produktu – piena produkti, skumbrija, siļķe, tuncis, liesa gaļa, olas.

D vitamīns nodrošina normālu skeleta attīstību, regulē kalcija un fosfora maiņu un uzsūkšanos, kavē vēža šūnu attīstību.

Trūkuma gadījumā bērnam veidojas rahīts. D vitamīna līmenis plazmā atkarīgs no uzturēšanās laika saulē, ikdienā uzņemtajiem uztura produktiem. D vitamīns rodas ādā, tāpēc īpaši svarīgi daudz uzturēties svaigā gaisā siltajos mēnešos, protams, sekojot līdzi un izvairoties no ādas apdegumiem. No novembra beigām līdz februāra sākumam saules gaismas ir maz, organisms izmanto D vitamīna rezerves, kā arī pietiekami jāuzņem D vitamīns ar pārtiku. Grūtniecības laikā rekomendētais D vitamīna daudzums ir 0,01 mg. D vitamīna avoti ir treknās zivis, aknas, zivju eļļa (1 tējkarote dienā), olas dzeltenums, piena produkti – sviests, krējums.

A vitamīns nepieciešams gan redzes procesu nodrošināšanai, gan audu veidošanai, gan kaulu, zobu attīstībai, gan placentas un embrija attīstībai. Grūtniecības laikā dienā nepieciešams uzņemt 1,1 mg. A vitamīna avoti ir zivju eļļa, aknas (cūku, teļa, liellopa), olas dzeltenums, piena produkti – sviests, siers, treknās zivis (siļķe, zutis, tuncis, lasis). Jāatceras, ka A vitamīns var būt toksisks, ja tiek lietots pārlietu lielos daudzumos, tāpēc rekomendējamais aknu pastētes, aknu desas daudzums nedēļas laikā nedrīkst pārsniegt 200 g. Pirmajos grūtniecības mēnešos pat rekomendē pilnībā izvairīties no aknām un to produktiem.

C vitamīns nepieciešams saistaudu veidošanai, asinsvadu stiprināšanai, tas pastiprina dzelzs uzsūkšanos. Grūtniecības laikā jāuzņem 150 mg C vitamīna diennaktī. Divreiz lielāka vajadzība pēc C vitamīna ir smēķētājiem. C vitamīnu ir viegli uzņemt ar uzturu. Daudz C vitamīna satur mežrožu augļi, smiltsērķšķi, upenes (svaigas, neblenderētas), pētersīļu lapas, saldie pipari, aronijas, skābenes, brokoļi, mārrutki, dzērvenes, brūklenes, rožu kāposti, lapu kāposti, ziedkāposti, kivi, zemenes, spināti, cidonijas, citroni, apelsīni, greipfrūti.

Pietiekams uzņemtā šķidrums daudzums dienā, sabalansēts, minerālvielām un vitamīniem bagāts uzturs un veselīgs, aktīvs dzīvesveids – šie noteikumi palīdzēs mazulim augt un attīstīties.

6. SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS GRŪTNIĒCĪBAS LAIKĀ

Kamēr Tava grūtniecība noris normāli, Tev var būt seksuālas attiecības, cik bieži vien vēlies. Tomēr grūtniecības sākumā hormonālas svārstības, nogurums un slikta dūša var nomākt seksuālo tieksmi, savukārt, grūtniecībai progresējot, svara pieaugums, muguras sāpes un citi simptomi var samazināt Tavu vēlmi pēc seksa. Bažas par to, kā grūtniecība un bērniņš mainīs Tavas attiecības ar vīru vai partneri, var pārņemt Tavu prātu. Bailes par to, ka sekss var nodarīt pāri Tavam bērniņam, var mazināt Tavu seksuālo dziņu, Tava paštēla izmaiņas grūtniecības laikā šādas domas vēl jo vairāk pastiprina. Vai sekss grūtniecības laikā var veicināt grūtniecības neiznēsāšanu? Šāds jautājums tiek uzdots bieži, jo partneri nevēlas apdraudēt grūtniecības norisi. Bažām nav pamata, jo spontāna aborta visbiežākais iemesls ir augļa ģenētiskas anomālijas vai citi būtiski traucējumi augļa attīstībā un nevis seksuālas attiecības. Tava bērniņu aizsargā augļa ūdeņi un dzemdes muskulatūra. Seksuāla aktivitāte nevar traumēt bērniņu. Ja jūties komfortabli, nav nekādu ierobežojumu arī pozu izvēlē. Grūtniecībai progresējot, eksperimentē un atrodi sev piemērotāko pozu.

Jautājumi, ko dažkārt uzdod topošās māmiņas:

Vai jālieto prezervatīvi?

Seksuāli transmisīvas infekcijas grūtniecības laikā paaugstina priekšlaicīgu dzemdību un augļa inficēšanās risku. Lieto prezervatīvus šādos gadījumos:

- ✧ ja vīram vai partnerim ir seksuāli transmisīva infekcija;
- ✧ ja Tev ir aizdomas, ka vīram vai partnerim varētu būt vēl kāda cita partnere;
- ✧ ja Tev ir jauns partneris grūtniecības laikā.

Vai orgasms var provocēt priekšlaicīgas dzemdības?

Orgasms var izraisīt dzemdes kontrakcijas, bet tās ir citādas, nekā Tu jutīsi dzemdību laikā. Orgasms ar vai bez seksa nepaaugstina priekšlaicīgu dzemdību risku.

Kā ir ar orālo un anālo seksu?

Orālais sekss ir drošs grūtniecības laikā. Anālais sekss gan nav rekomendēts grūtniecības laikā – Tev var būt diskomforts paplašinātu hemoroidālo vēnu dēļ. Anālais sekss var veicināt maksts infekciju attīstību.

Vai ir situācijas, kad jāatsakās no seksuālām attiecībām?

Ja Tev ir sāpes mugurā, paaugstināts dzemdes tonuss, vai, ja

Tev ir paaugstināta riska grūtniecība, tad par optimālām seksuālām attiecībām labāk aprunāties ar ārstu. Tavs antenatālās aprūpes speciālists varētu Tev ieteikt atteikties no seksa, ja:

- ★ Tev iepriekš bijušas priekšlaicīgas dzemdības;
- ★ Tev ir asiņošana no maksts;
- ★ Tev noplūst augļa ūdeņi;
- ★ Tavs dzemdes kakls sācis priekšlaikus saīsināties un atvērties;
- ★ placenta pilnīgi vai daļēji pārklāj dzemdes kakla iekšējo atveri.

Ja Tu nevēlies dzimumattiecības

Tas ir saprotami. Grūtniecības laikā mainās hormonu līmenis Tavā organismā, un tas ietekmē arī Tavu vēlmi pēc dzimumattiecībām. Pastāv citi seksuālo attiecību veidi bez dzimumattiecībām. Pastāsti atklāti savas izjūtas un vēlmes vīram vai partnerim. Ir citi kontakta veidi, ko Tu vari izmantot, – tādi kā glāsti, skūpstīšanās, masāža. Bērniņa gaidīšanas laikā svarīgi ir saglabāt jūsu tuvību.

7. TAVA BĒRNIŅA ATTĪSTĪBA UN TAVAS IZJŪTAS GRŪTNIĒCĪBAS LAIKĀ

1. MĒNESIS

Tavs bērns

- ★ Apauglotā olšūna ir ieligzdojusies dzemdē un ceturtajā nedēļā ir izveidojusies placenta.
- ★ Sākas bērna sirds un plaušu veidošanās. 22. dienā sāk pukstēt sirds.
- ★ Sāk veidoties bērna nervu caurulīte, kas vēlāk kļūst par bērna galvas un muguras smadzenēm.
- ★ Sāk veidoties kuņģa un zarnu trakts.

Tavs ķermenis

- ★ Tavs ķermenis ražo daudz hormonu, kas palīdz bērnam augt. Šie hormoni var likt Tavam garastāvoklim bieži mainīties, un Tu vari kļūt kaprīza.
- ★ Tavas krūtis var palielināties. Tās var būt jutīgas un sāpīgas.
- ★ Tev var būt slikta dūša. To sauc par rīta nelabumu, lai gan tas var parādīties jebkurā dienas laikā. Mēģini ēst mazākas porcijas, nepiecies no gultas, neiedzērusi ūdeni, pievieno dzeramajam ūdenim ingveru.
- ★ Tev var sākt nepatikt daži ēdieni, bet citi – pārāk kāroties.
- ★ Tu vari justies nogurusi. Atpūties, kad vien Tev ir tāda iespēja.

Pirmā mēneša beigās Tavs bērns ir 7 mm garš.

2. MĒNESIS

Tavs bērns

- ★ Parādās sīki ekstremitāšu aizmetņi, kas vēlāk kļūst par bērna rokām un kājām.
- ★ Veidojas Tava bērna galvenie orgāni – smadzenēm veidojas piecas galvenās daļas, sāk veidoties acu un ausu struktūras, attīstās plaušas.
- ★ Veidojas struktūras, no kā turpmāk veidosies skriemeļi.
- ★ Turpina attīstīties sirds struktūras, veidojas noteikts, regulārs sirds ritms.
- ★ Galvenajos asinsvados uzsākas zināma asins cirkulācija.
- ★ Kājiņas un rociņas aug garākas, izveidojas plaukstas un pēdas.

Tavs ķermenis

- ★ Tavas krūtis joprojām var būt sāpīgas un palielinās. Tavi krūtsgali un rajons ap tiem kļūst tumšāks.
- ★ Biežāk jāiet uz tualeti, jo dzemde aug un tādējādi nospiež urīnpūsli.
- ★ Joprojām var būt rīta nelabums.
- ★ Tu vari būt nogurusi, miegaina un izjust nepieciešamību biežāk atpūsties.
- ★ Tavs organisms ražo vairāk asiņu.
- ★ Tev var būt aizcietējumi. Dzer vairāk ūdens un augļu sulas. Uzturā lieto šķiedrvielas saturošus produktus, piemēram, Latvijā audzētus augļus un dārzeņus.

Otrā mēneša beigās tavs bērns ir aptuveni 2,5 cm garš un sver mazāk par 9 g.

3. MĒNESIS

Tavs bērns

- ★ Veidojas krūts aizmetņi un matu folikuli.
- ★ Var izšķīrt papēžus un elkoņus.
- ★ Visi galvenie orgāni sāk attīstīties.
- ★ Attīstās plakstiņi, ārējā auss.
- ★ Notiek zarnu rotācija.
- ★ Veidojas sejas daļa.

Tavs ķermenis

- ★ Tu joprojām vari justies nogurusi, un var saglabāties rīta nelabums.
- ★ Tev var būt galvassāpes un reiboņi. Ja šie simptomi nepāriet, izstāsti par tiem savam prenatālās aprūpes speciālistam. Aprunājies ar savu speciālistu, pirms sāc lietot jebkādus medikamentus.
- ★ Tu vari būt pieņēmusies svarā par 1–2 kg. Var likties, ka drēbes kļuvušas par šauru – izvēlies ērtas drēbes, kas nespiež.

Trešā mēneša beigās Tavs bērns ir aptuveni 7 cm garš un sver gandrīz 30 g.

4. MĒNESIS

Tavs bērns

- ★ Plakstiņi ir aizvērti, un šādā stāvoklī tie saglabājas līdz 28 nedēļām.
- ★ Ir izveidojusies seja.
- ★ Locekļi ir tievi un gari.
- ★ Ir izveidojušies dzimumorgāni.
- ★ Aknās sāk veidoties eritrocīti.
- ★ Galvas proporcija pret ķermeni ir salīdzinoši liela.
- ★ Veidojas zobu aizmetņi.
- ★ Tavs bērns kustas, sper un spēj norīt augļa ūdeņus.
- ★ Tava bērna āda ir rozā un caurspīdīga.
- ★ Placenta ir noformējusies un funkcionē pilnvērtīgi, tā nodrošina zināmu aizsardzību auglim, jo netais cauri lielas molekulas vielas, tāpēc ne visi mātes asinīs cirkulējošie produkti sasniedz bērnu, tomēr no kaitīgiem faktoriem ir jāizvairās visu grūtniecības laiku.

Tavs ķermenis

- ★ Tu vari izjust lielāku izsalkumu, ja vairs nav rīta nelabuma. Tev var būt vairāk enerģijas. Var sākties grēmas, dedzināšana. Mēģini ēst 5, nevis 3 reizes dienā, tikai mazākām porcijām. Nelieto uzturā asus ēdienus. Neej gulēt ar pilnu vēderu. Ja dedzināšana aiz krūšu kaula traucē Tavu dienas ritmu, pastāsti par to savam prenatalālās aprūpes sniedzējam.
 - ★ Tu pieņemies svarā par aptuveni 450 g nedēļā. Palielinātais vēders sāk kļūt redzams. Var būt nepieciešamība sākt valkāt grūtnieču apģērbu un lielākus krūšturus.
 - ★ Ja vēlies, joprojām vari nodarboties ar seksu ar savu vīru vai partneri. Tas nekaitēs bērnam. Vēderam kļūstot lielākam, var rasties vajadzība izmēģināt jaunas pozas. Rīkojies tā, kā jūties ērti.
- Ceturtā mēneša beigās Tavs bērns ir aptuveni 16 cm garš un sver ap 70 g.

5. MĒNESIS

Tavs bērns

- ★ Tavs bērns kļūst aktīvāks. Viņš var grozīties no viena sāna uz otru un spēj apmest kūleni. 18–20 nedēļās Tu sāksi just augļa kustības, kurās turpmāk vienmēr jāieklausās. Kustības ir augļa labsajūtas rādītājs!
- ★ Tavs bērns iet gulēt un pamostas – normāli mijas pastiprināta kustīguma periodi ar miera periodiem.
- ★ Augli klāj trausla āda, veidojas sākotnējais apmatojums (lanugo), kas vēlāk izzūd.
- ★ Zarnu traktā veidojas zarnu saturs jeb mekoniji.
- ★ Nostiprinās kauli, veidojas muskuļi.
- ★ Sāk funkcionēt aknas, aizkuņģa dziedzeris.
- ★ Sākas zīšanas kustības.
- ★ Šī mēneša laikā Tavs bērns strauji aug.
- ★ Bērniņš sāk dzirdēt.
- ★ Sāk augt nagi.

Tavs ķermenis

- ★ Tev vajadzētu just bērna kustības sevī. Ja tas nenotiek, informē par to savu prenatalās aprūpes speciālistu.
- ★ Tava sirdsdarbība nedaudz paātrinās, ja tas Tevi traucē, informē par to savu prenatalās aprūpes speciālistu.
- ★ Tev var būt vajadzīgas 8 un vairāk stundas miega katru nakti. Ja iespējams, atpūties un paņem atpūtas pauzes dienas laikā. Nepārslogo sevi.
- ★ Kopā ar tēti varat bērniņam padziedāt tautas dziesmas vai vienkārši parunāties.

Šī mēneša beigās Tavs bērns ir aptuveni 25 cm garš un sver 225–450 g.

6. MĒNESIS

Tavs bērns

- ★ Bērna āda ir sarkana un krunkaina. To klāj mīksti matiņi.
- ★ Spērieni var būt spēcīgi.
- ★ Tava bērna acis ir gandrīz pilnīgi izveidojušās. Drīz viņš varēs tās atvērt un aizvērt.
- ★ Sāk strādāt kaulu smadzenes, kas veido eritrocītus.
- ★ Attīstās plaušas, bet plaušu funkcionēšanai nepieciešamā viela – surfaktants – vēl neveidojas.

Tavs ķermenis

- ★ Āda uz vēdera var niezēt. Var veidoties strijas. Lieto krēmu un valkā brīvu apģērbu.
- ★ Var sāpēt mugura. Nestāvi ilgi kājās. Necel smagumus liecoties, ceļot nelielu smagumu, balsties uz kājām. Augot dzemdei, vari izjust sāpes vēdera sānos.
- ★ Joprojām atļauts nodarboties ar seksu, bet, tiklīdz sajūti sāpes vai stipru dzemdes tonizēšanos, pārtrauciet to darīt.

Sestā mēneša beigās Tavs bērns ir 30 cm garš un sver 675–900 g.

7. MĒNESIS

Tavs bērns

- ★ Strauji attīstās smadzenes un nervu sistēma.
- ★ Tavs bērns var atvērt un aizvērt acis un sūkāt īkšķi.
- ★ Bērns sper un izstaipās.
- ★ Tavs bērns reaģē uz gaismu un skaņām. Bērns var klausīties mūziku, piemēram, Emīla Dārziņa Melanholisko valsī.
- ★ Elpošanas sistēma nav nobriedusi, bet tā ir attīstījusies tādā mērā, ka ir iespējama skābekļa uzņemšana.

Tavs ķermenis

- ★ Bērns kustas. Viņam augot, var rasties sajūta, ka viņš veļas. Pastāsti savam prenatalās aprūpes speciālistam, ja Tev liekas, ka ir izmaiņas tajā, cik bieži bērns kustas.
- ★ Tavas potītes un kājas var pietūkt. Kājās var parādīties smaguma sajūta. Izvairies no ilgstošas sēdēšanas vai stāvēšanas. Pamēģini atgulties un pacelt kājas augšā. Atkārti šādu vingrinājumu vairākkārt dienā. Ja Tava seja un plaukstas pēkšņi sapampst, dod ziņu savam prenatalās aprūpes speciālistam.
- ★ Krūtīm un vēderam augot, var veidoties strijas. Var lietot grūtnieču pretstriju krēmu.
- ★ Tu vari just dzemdes savilkšanos (kontrakcijas). Tas ir normāli. Zvani savam prenatalās aprūpes speciālistam, ja tas notiek biežāk nekā 5 reizes stundā vai kontrakcijas ir sāpīgas, vai ja parādās pastiprināti izdalījumi no dzimumceļiem.
- ★ Vēderam augot, var būt grūti saglabāt līdzsvaru. Ir vieglāk nokrist. Esi uzmanīga! Valkā ērtus apavus ar piemērotu papēdi.
- ★ Tev var būt traucēts miegs. Mēģini gulēt uz sāniem, izmantojot papildu spilvenus. Var būt tā, ka svīsti vairāk nekā parasti. Neēd īsi pirms gulētiešanas, guli izvēdinātās, vēsās telpās.

Septītā mēneša beigās Tavs bērns ir 38 cm garš un sver aptuveni 1,2 kg.

8. MĒNESIS

Tavs bērns

- ★ Tavs bērns var spēcīgi spert un velties. Tu vari izjust viņa elkoni vai papēdi, kas sitas pret Tavu vēderu. Pastāsti savam prenatalālās aprūpes speciālistam, ja Tev liekas, ka ir izmaiņas tajā, cik bieži bērns kustas. Kā pareizi novērtēt augļa kustības, būs stāstīts turpmāk.
- ★ Tava bērna smadzenes un plaušas joprojām aug.
- ★ Bērniņš sāk uzkrāt tauku rezerves.
- ★ Var novērot elpošanas kustības, tās labi var redzēt, veicot ultrasonogrāfijas izmeklējumus, bet plaušas nav vēl pilnībā nobriedušas.
- ★ Bērniņš dzer un norij augļa ūdeņus, tos arī izčurā.
- ★ Auglis sāk uzkrāt dzelzi, kalciju, fosforu. Kauli kļūst stingrāki.
- ★ Plaušas faktiski ir nobriedušas un ir izstrādāts surfaktants, tāpēc, ja bērns piedzimst pēc 34 grūtniecības nedēļām, plaušas, visticamāk, varēs nodrošināt skābekļa apmaiņu.

Tavs ķermenis

- ★ Šajā mēnesī vari izjust stiprākas kontrakcijas. Dzemde sāk "trenēties" dzemdībām.
- ★ No krūtīm var izdalīties pirmpiens. Tas ir šķidrums, kas veidojas pirms īstā krūts piena veidošanās. Valkā krūts ieliktnišus krūstūrī, lai tiktu galā ar izdalījušos šķidrumu.
- ★ Tev var būt grūti elpot, jo dzemde aizņem visu vēdera dobumu un traucē diafragmas kustības. Apstājies un mēģini apsēsties, un pēc tam piecelties.
- ★ Tavs bērns var spiest uz Tavu kuņģi, kuņģis lēnāk spēj iztukšoties. Mēģini ēst 4 vai 5 reizes dienā, vienas ēdienreizes porciju samazini apmēros.
- ★ Vari izjust dedzināšanu. Tās iemesls ir kuņģa slēdzējmuskuļu tonusa samazināšanās. Gulī uz augstāka spilvena, neēd tieši pirms gulētiešanas, nelieto asus ēdienus un jautā savam ārstam, kādus medikamentus drīkst lietot šo traucējumu mazināšanai.
- ★ Šajā mēnesī Tavs svars pieaug par aptuveni 450 g nedēļā.
- ★ Vakaros var būt pietūkušas kājas – mēģini reizēm atgulties un pacelt kājas uz augšu, neliela kāju tūska ir normāla parādība grūtniecības laikā.

- ★ Ja vērojamas paplašinātas vēnas uz kājām, jālieto vēnu zeķes. Par to izvēles principiem jautā savam prenatalālās aprūpes sniedzējam.

Astotā mēneša beigās Tavs bērns ir 47 cm garš un sver aptuveni 2 kg.

9. MĒNESIS

Tavs bērns

- ★ Tava bērna plaušas ir spējīgas patstāvīgi darboties.
- ★ Tavs bērns strauji pieņemas svarā 225 g nedēļā, tāpēc ierobežo saldumu un tīro ogļhidrātu daudzumu savā uzturā.
- ★ Tavs bērns joprojām sper un kustas. Viņš maina savu atrašanos Tavā vēderā – viņa galva vērsta uz leju un atrodas apakšējā vēdera daļā.
- ★ Lanugo (sākotnējais apmatojums uz ķermeņa) izzūd.
- ★ Bērniņa ķermeņa tauku daudzums pieaug.
- ★ Tava bērna rokas pirkstu nagi sasnieguši pirkstgalus.

Tavs ķermenis

- ★ Tava naba var izspiesties uz āru.
- ★ Bērnam galviņa noslīd uz leju un saskaras ar iegurnņa kauliem, Tev vajadzētu būt vieglāk elpot. Tev biežāk jāiet uz tualeti, jo bērns spiež uz Tavu urīnpūsli.
- ★ Tev vajadzētu just bērna kustības un spērienus līdz bērna dzimšanai. Nekavējoties pastāsti savam prenatalālās aprūpes speciālistam, ja Tev liekas, ka ir izmaiņas tajā, cik bieži bērns kustas, vai pierastajos laikos nekustas vispār.
- ★ Tu vari izjust diskomfortu bērna radītā spiediena un viņa svara dēļ. Mēģini pēc iespējas biežāk atpūsties. Biežākas kļūst dzemdes kontrakcijas, reizēm pat liekas, ka tās atkārtojas ar zināmu regularitāti. Šāds diskomforts ir normālas grūtniecības norises beigu posmam. Izrunā šīs savas sajūtas ar savu prenatalālās aprūpes sniedzēju.
- ★ Tavas potītes un kājas var uztūkt. Pacel tās uz augšu. Mēģini uzturēties vēsākās vietās.
- ★ Tavs dzemdes kakls sāk gatavoties dzemdībām – kļūst mīksts, paveras, var pastiprināties izdalījumi, dažas dienas

pirms dzemdībām var izdalīties gļotu korķi – brūnganas, rozīgas liela apjoma gļotas no dzemdes kakliņa.

★ Šajā mēnesī vari nepieņemties svarā. Tu pat vari to zaudēt.

Devītā mēneša beigās Tavs bērns ir ap 50 cm garš un sver 2,6–3,9 kg.

Drīz piedzims ilgi gaidītais mazulis!

MAZUĻA KUSTĪBAS

Laikā līdz 30 grūtniecības nedēļām augļa kustīgums pakāpeniski pieaug. No 30 līdz 40 nedēļām vesels auglis ir aktīvs. Augļa kustīgums liecina par normālu augļa centrālās nervu sistēmas stāvokli. Tev jāatceras, ka auglis nekustas visu laiku, bet savam bioritmam atbilstošos diennakts laikos, un viņam ir raksturīgi arī miera periodi.

Auglis bieži ir aktīvs, kad Tu atpūties. Visaktīvākās augļa kustības ir pēc plkst. 20:00 līdz pat pusnaktij. Tas, cik labi var just bērna kustības, atkarīgs arī no placentas piestiprināšanās vietas dzemdes sienā. Augļa kustības sāk skaitīt ne ātrāk kā pēc 28. nedēļas, un, ja Tavā izpratnē ir samazinājušās augļa kustības, tam jāpievērš pienācīga uzmanība. Kā pareizi skaitīt augļa kustības:

- ★ kustību skaitīšanai izvēlies diennakts laiku, kad bērniņš parasti ir aktīvs;
- ★ guli uz kreisajiem sāniem;
- ★ fiksē laiku un skaiti augļa kustības.

Normāli jāsajūt 10 kustības mazāk nekā 2 stundu laikā, bet, ja piecas augļa kustības jūt 30 minūšu laikā, augļa kustību skaitīšanu var neturpināt, augļa stāvoklis ir labs. Ja augļa kustīgums nav apmierinošs, informē par to savu prenatalās aprūpes sniedzēju vai dodies pārbaudīties uz tuvāko dzemdību nodaļu.

8. TĒTIS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Tradicionāli joprojām tiek uzskatīts, ka grūtniecība un dzemdības attiecas tieši uz sievieti un topošais tēvs savā jaunajā lomā tikpat kā netiek atbalstīts. Apkārtējie nebeidz apjautāties, kā tad klājas topošajai mammai, reti atceroties par to, ka šis jautājums būtu attiecināms arī uz topošo tēti, kuram saistībā ar jauno lomu dzīvē varētu veidoties ne mazums emocionālu grūtību. Ja topošais tētis neizprot, kā izturēties jaunajā lomā un jūtas nobijies, neuzdrošinoties to atzīt, viņš var distancēties. Eksistē neskaitāmas pretrunas, kur brīžiem dominē dažādas jūtas. Nereti vīrietis lēmumu par bērnu var izjust kā lēmumu pret savu brīvību. Reizēm pat tad, kad lēmums ticis pieņemts apzināti un vīrietim šķiet, ka viss ir skaidrs un pārdomāts, viņu tomēr var piemeklēt bailes – kā tieši bērns ietekmēs viņa dzīvi? Bažas par to, kā tas ietekmēs materiālo situāciju, partneres līdz šim neierastās vajadzības pēc miera un pastiprināta emocionāla atbalsta, ko ne vienmēr ir tik viegli piepildīt, vīrietis var uztvert kā viņa vajadzību ierobežošanu. Visgrūtāk ir tad, ja vīrietis to nevar pārrunāt ar topošo māmiņu. Vīrietim visbiežāk ar visām savām sajūtām un domām jātiek galā pašam. Blakus nedrošībai un neziņai mīt liels prieks par gaidāmo jauno dzīvību. Vairākumam vīriešu abi šie emocionālie stāvokļi eksistē vienlaikus. Kurš no tiem ir spēcīgāks un izpaužas vairāk, parasti nosaka vīrieša un sievietes attiecības. Tā kā topošā tēva attiecības ar bērniņu veidojas pastarpināti caur sievieti, prieku par gaidāmo bērnu visvieglāk attīstīt un piedzīvot, ja starp abiem ir tuvas emocionālas attiecības. Tad vīrietim ir vieglāk apzināti līdzpārdzīvot sievietes psihiskās un ķermeniskās izmaiņas. Jo maigāka, intensīvāka un eiforiskāka būs kopā būšana šajā laikā, jo vairāk dominēs prieks par gaidāmo bērnu. Pārmaiņas neizbēgami skar arī jūsu seksuālo dzīvi, tomēr tā vienmēr jāskata emocionālo attiecību kontekstā, turklāt var būt daudz dažādu individuālu atšķirību. Pat sievietes ķermeņa izmaiņas grūtniecības laikā dažādus vīriešus var ietekmēt atšķirīgi. Liela daļa vīriešu ir fascinēti par to, ka mīļotās sievietes krūtis un vēders piebriest, viņiem tas liekas arī uzbudinoši, taču tā nav vienmēr. Iespējams, ka vīrietis šīs pārmaiņas uztver kā traucējošas un par visu vairāk vēlas, lai sieviete atkal izskatītos tāda, kā agrāk. Mainās ne tikai Tavs ķermenis, bet arī seksuālās sajūtas un vēlmes, ar ko vīrietim nākas tikt galā. Dažas sievietes nevēlas seksuālu kontaktu pirmajos un pēdējos trīs mēnešos, citas – tikai grūtniecības beigās. Dažām seksuālās vajadzības atsevišķos grūtniecības brīžos var kļūt vēl izteiktākas nekā iepriekš, bet tikpat labi tās var arī nemainīties. Ja pārim iepriekš bijušas intensīvas seksuālās attiecības, tas vīrietim var radīt grūtības sevi ierobežot. To viņš nereti dara, baidīdamies, ka var nodarīt pāri mazulim. Šīs bažas var kļūt tik ierobežojošas, ka traucē vispār atbrīvoties, lai mīlētos.

Topošo tēvu prieks bieži saistīts ar vīriešiem raksturīgajiem priekšstatiem. Kad viņš priedājas par gaidāmo bērnu, iespējams, ka viņš iztēlojas, kā ar to kaut ko kopīgi dara, rotaļājas vai dauzās. Viņa priekšstatos bērns parasti nav zīdains, bet jau lielāks bērns, ar kuru jau var sarunāties un iet pie rokas pastaigāties.

Viens no sarežģītākajiem aspektiem ir tas, ka vīrietim nākas pieņemt, ka sieviete var ko tādu, ko viņš nespēj un nekad nespēs – sajūst, kā tas ir, kad vēderā kustas mazulis. Enerģizējošo eiforiju, ko izstaro un izbauda daudzas grūtnieces, vīrietis var tikai mēģināt iztēloties. Un viņam tas neapzināti skauž.

Jo vairāk vīrietis piedalās sievietes pārdzīvojumos, jo vairāk viņam var rasties sajūta, ka viņam kā vīrietim garām paiet kaut kas īpaši skaists un satraucošs.

Ir novērojumi, kas atklāj, ka vīriešiem ir specifiskas "grūtniecības laika sūdzības". Iespējams, ka tie ir fiziski simptomi – apetītes zudums, nelabums, vemšana –, arī psihiski simptomi: depresija, trauksme, bezmiegs, pat valodas raustīšana. Daži psihologi apgalvo, ka šīs izpausmes varētu liecināt gan par spēcīgu spēju un vēlmi iejusties sievietes situācijā šajā brīdī, gan arī par vēlmi, lai arī viņam kāds šajā periodā pievērs uzmanību.

Tā kā vīrietis atšķirībā no sievietes nejut sevī nekādas ķermeniskās izmaiņas bērna gaidīšanas laikā, viņam pieeju pie bērna nākas meklēt caur sievieti. Tāpēc arī šīs attiecības ir distancētākas nekā sievietei, kas savukārt padara viņu nedrošu, iespējams, viņš pat var sākt pārmet sev. Dažiem tētiem šķiet, ka viņiem jāspēj īpašu saikni ar bērnu attīstīt jau ļoti agri, un viņi jūtas vilšanās un vainīgi, ja tas tā nenotiek. Vainas sajūta var pieaugt tad, ja sievietei ir augstas prasības pret vīrieša spēju iejusties viņas stāvoklī, kas ir raksturīgi daudzām topošajām mammām. Viņas cer un gaida, ka vīrietis izjutīs grūtniecību līdzīgi kā viņas. Tā kā tas ir neiespējami, sievietes izrāda savu vilšanos, kas vēl vairāk padziļina vīrieša vainas sajūtu.

Ja līdz dzemdībām vēl tālu un tēvam nav izdevies konkretizēt bērna tēlu, vīrietim ir grūti būt iniciatoram saistībā ar dažādajiem sagatavošanās darbiem bērna nākšanai pasaulē. Ja sieviete ir tā, kas uzņemas vadību, viņš labprāt piedalās, taču nespēj būt ierosinātājs. Tādējādi sievietei tiek «galvenā atbildīgā» loma, kas nereti noved pie pāra konfliktiem. Sievietes vilšanās var būt īpaši liela, ja viņa iztēlojusies, ka visu atbildību ar vīru vai partneri dalīs «godīgi uz pusēm».

Tomēr vīrietis savu izturēšanos var regulēt tikai ar prātu, kas neiet kopsolī ar jūtām, jo tās saistībā ar bērniņu viņš saņem caur sievieti. Ja attiecības ar sievieti veidojas problemātiskas, tēta attiecības ar mazuli ir vēl vairāk apgrūtinātas. Tas var kļūt par apburto loku – sieviete pārmet vīrietim, ka viņš par maz piedalās gaidīšanas procesā, reizēm pat izvēršot to par īstu konfliktu, vienlaikus padarot vīrieša vēlmi veidot attiecības ar bērnu par vēl neiespējamākām. Lielākajai daļai tēvu bērns kļūst tuvāks, kad viņi jūt bērna kustības un var tās saskaīt.

Šādi tiek pārvarēta fiziskā distance, ļaujot kļūt arī emocionāli tuvākiem, gūstot ticību sev un savām spējām veidot mīlestības pilnas attiecības ar bērnu. Jaunajam tētim vajadzētu apzināties, ka mazuļa aprūpe ir apgūstama pamazām, to vienkārši darot. Vīrieši parasti ir orientēti uz to, ka viņiem jāspēj atrisināt visas problēmas un jāzina atbildes uz jebkādiem jautājumiem, tomēr ir svarīgi, ka vīrietis dod sev atļauju tās nezināt.

9. Ko svarīgi zināt, lai abi būtu veseli

GRŪTNIĒCĪBA VAR PALIELINĀT STRESA LĪMENI TAVĀ DZĪVĒ.

Tu vari justies laimīga, būt nervoza vai pat nobijusies, jo esi stāvoklī. Augsts stress līmenis grūtniecības laikā var radīt problēmas. Tāpēc ir svarīgi atrast veidu, kas palīdz samazināt stress līmeni.

Ko Tu vari darīt?

- ★ Apmeklē prenatalās aprūpes vizītes, lai zinātu, kā Tev un Tavam bērnam klājas.
- ★ Lieto uzturā veselīgu pārtiku un dzer daudz ūdens.
- ★ Atrodi laiku fiziskām aktivitātēm un pastaigām svaigā gaisā katru dienu.
- ★ Atpūties, kad vari. Mēģini gulēt īsas diendusas, īpaši vēlākos grūtniecības laikos. Nakts miegam jābūt pilnvērtīgam.
- ★ Nesmēķē, nelieto alkoholu vai narkotikas.
- ★ Jautā ģimenei un draugiem, lai piepalīdz ar mājas darbiem.
- ★ Ja Tu strādā, aprunājies ar savu vadītāju, kā samazināt stresu darbavietā.
- ★ Apmeklē psihoterapeitu (mākslas terapeitu, mūzikas terapeitu), lai uzzinātu par citiem veidiem, kā samazināt stresu.

DAŽI MEDIKAMENTI, KO TU LIETO, VAR KAITĒT BĒRNAM.

To dēļ bērns var piedzimt ar mazu svaru vai ļoti slims. Ir medikamenti, kas var izraisīt iedzimtus defektus.

Ko Tu vari darīt?

- ★ Pastāsti savam prenatalās aprūpes speciālistam par:
- ★ recepšu medikamentiem, ieskaitot pretsāpju līdzekļus, ko Tu lieto;
- ★ bezrecepšu medikamentiem, piemēram, aspirīnu vai klepus sīrupu, tabletiem pret galvassāpēm, ko Tu lieto;
- ★ dabas līdzekļiem un augu tējām, ko Tu lieto.

Kad Tavs prenatalās aprūpes speciālists zinās, ko Tu lieto, viņš varēs Tev pateikt, kurus medikamentus vai citus līdzekļus lietot ir droši un kuru lietošana jāpārtrauc.

★ Aprunājies ar savu prenatalās aprūpes speciālistu, pirms sāk lietot jebkādas medikamentus, vitamīnus vai uztura bagātinātājus grūtniecības laikā.

SMĒĶĒŠANA, ALKOHOLA LIETOŠANA UN NARKOTIKU LIETOŠANA KAITĒ BĒRNAM.

Šo ieradumu dēļ bērns var piedzimt ar mazu svaru vai iedzimtiem defektiem. Arī izsmēķēto cigarešu skaita samazināšana uzlabo grūtniecības prognozi, bet nav "drošas" alkohola devas dienā, kuru lietojot Tu nekaitēsi savam bērnam.

Ko Tu vari darīt?

Bērņa veselībai ir ļoti svarīgi, ka Tu pārtrauc smēķēt, lietot alkoholu, kā arī lietot narkotikas. Atbrīvoies no šiem netikumiem vajag jau pirms bērna ieņemšanas. Ko Tu vari darīt, lai atvestu:

- ★ Izveido sarakstu ar iemesliem, kāpēc vēlies pārtraukt. Labākā motivācija ir vesels bērns!
- ★ Nosaki datumu, kad atmetīsi. Atzīmē to kalendārā!
- ★ Paziņo draugiem un ģimenei, ka plāno atmet. Lūdz viņu atbalstu. Lūdz, lai viņi nesmēķē un nelieto alkoholu vai narkotikas Tavā klātbūtnē.
- ★ Atbrīvojies no visām cigaretēm, alkohola un narkotikām. Neatstāj neko mājās vai mašīnā.
- ★ Neapmeklē ballītes, bārus un citas vietas, kur varētu tikt lietots alkohols vai narkotikas un kur cilvēki smēķē.

FIZISKĀS AKTIVITĀTES POZITĪVI IETEKMĒ TEVI UN BĒRNU.

Lielākai daļai grūtnieču ir atļauts nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm katru dienu. Daudz staigā ar kājām, tas uzlabo venozo asinsriti kājās, kas grūtniecības laikā ir palēnināta un apgrūtināta.

Ko Tu vari darīt?

- ★ Aprunājies ar savu prenatalās aprūpes speciālistu par fiziskām aktivitātēm, kas Tev būtu vispiemērotākās. Jebkuras fiziskās aktivitātes, kas ir drošas un liek tev izkustēties, ir vēlamas grūtniecības laikā.

Tu vari izmēģināt:

- ★ pastaigas;
- ★ dejošanu;
- ★ jogu;
- ★ peldēšanu.

★ Fizisko aktivitāšu intensitātei jābūt Tava komforta robežās. Ja nekad neesi nodarbojies ar sportu, vislabāk izvēlēties grūtniecēm paredzētas specializētas nodarbības, ko piedāvā dažādi sporta klubi. Izvairies no sporta veidiem, kas varētu traumēt Tavu mazuli, piemēram, kalnu slēpošanas, braukšanas ar sniega dēli un riteņbraukšanas. Laba prakse ir konsultācija ar fizioterapeitu, īpaši, ja izjūti muskulo - skeletāru diskomfortu vai sāpes. Fizioterapeits palīdzēs izvēlēties pareizos vingrojumus.

GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ IR SVARĪGI PAŠAI BŪT VESELAJ UN IZVAIRĪTIES NO INFEKCIJAS SLIMĪBĀM.

Savu risku inficēties ar dažādām infekcijām grūtniecības laikā var noteikt grūtniecības plānošanas periodā, nosakot specifiskus imunoglobulīnus. Tā piemēram., konstatējot, ka masaliņu imunoglobulīns G ir negatīvs, Tev pastāv liels risks saslimt ar masaliņām grūtniecības laikā. Bet Tu vari novērst šo risku, vakcinējoties pirms grūtniecības. Ne vienmēr vari sevi pasargāt no slimības, bet centies izvairīties no šīm biežāk sastopamajām infekcijām grūtniecības laikā:

Infekcijas veids	Ko Tu vari darīt
Vējbakas, masalas, masaliņas	Prenatālās aprūpes speciālists Tev jautās, ar kādām infekciju slimībām esi slimojusi vai pret kādām potējusies. Paņem līdzi uz vizīti savu potēšanas pasi. Ja esi slimības pārslimojusi vai esi potēta, tas nozīmē, ka esi imūna un, visticamāk, nevari ar tām saslimt. Ja neesi imūna, izvairies no kontakta ar cilvēkiem, kas varētu būt inficēti. Informē speciālistu, ja Tev tuvumā ir inficēts cilvēks. Grūtniecības laikā nevakcinējies pret šīm infekcijām.
Gripa	Noteikti vakcinējies pret sezonālo gripu – vakcīnu drīkst ievadīt grūtniecības laikā. Tas nekaitēs bērnam. Bieži mazgā rokas, sasveicinoties neapkampies, nebučojies. Neapmeklē sabiedriskas vietas gripas epidēmijas laikā. Lieto imunitāti stiprinošas uzturvielas. Gripa ir ļoti nopietna slimība un grūtnieces ir augsta riska grupā dzīvībai bīstamu komplikāciju attīstībai. Vakcinējies pati un vakcinē savus ģimenes locekļus! Slimības gadījumā jautā ģimenes ārstam, vai Tev nav jālieto receptu pretgripas līdzekļi.

Citomegalovīrusa infekcija (tiek saukts arī par CMV) – bieži sastopama maziem bērniem	Pēc saskarsmes ar bērniem nomazgā rokas. Uzmanīgi atbrīvojies no lietotiem autiņiem, pamperiem un salvetēm, īpaši, ja Tavs darbs saistīts ar svešu mazu bērnu aprūpi. Nelieto tās pašas glāzes, krūzes, karotes un citus priekšmetus, ko lietojuši bērni.
Saindēšanās ar pārtiku	Pilnīgi izcep gaļu, vistu vai zivis. Neēd jēlus vai termiski nepietiekami apstrādātus produktus. Neēd jēlas olas vai suši. Pēc pieskaršanās negataviem produktiem (gaļai, vistai vai zivīm), vienmēr nomazgā rokas. Jēlus produktus uzglabā un gatavo atsevišķi no apstrādātiem produktiem.
Infekcija mutes dobumā	Tīri zobus un lieto zobu diegu katru dienu. Samazini saldumu lietošanu uzturā. Grūtniecības laikā apmeklē zobārstu un zobu higiēnistu. Esot pie zobārsta, izstāsti viņam, ka esi stāvoklī.
STI (seksuāli transmisīvas infekcijas), piemēram, hlamīdiju infekcija, gonoreja, dzimumorgānu herpes, HIV un C vīrushepatīts	Nodarbojies tikai ar drošu seksu. Nodarbojies ar seksu tikai ar vīru vai partneri, kuram nav citu partneru. Izmanto prezervatīvu, ja nodarbojies ar seksu ar kādu, kam varētu būt STI. Lūdz savam vīram vai partnerim, lai viņš pārbaudās un vajadzības gadījumā ārstējas no iegūtās STI. Ja esi riska grupā vai Tev ir kādi simptomi, aprūpes sniedzējs pārbaudīs, vai Tev nav hlamīdiju dzimumceļos. Ja esi pamanījis pastiprinātus izdalījumus no dzimumceļiem vai izdalījumus ar smaku, pastāsti par to savam prenatālās aprūpes speciālistam.
Toksoplazmoze – infekcijas slimība, ko var iegūt, ēdot nepietiekami termiski apstrādātu gaļu vai saskaroties ar kaķa izkārnījumiem	Pārliecinies, ka gaļa, ko lieto uzturā, ir termiski pietiekami apstrādāta. Netīri kaķa smilšu kasti bez cimdiem. Neiegādājies jaunu kaķi grūtniecības laikā. Neaiztiec zemi, kur varētu būt kaķa izkārnījumi. Strādājot dārzā, noteikti lieto cimodus. Dārzenus un ogas, kam saskarsme ar zemi, pirms lietošanas nomazgā.

TEV UN TAVAM BĒRNAM VAR KAITĒT BĪSTAMAS ĶĪMIKĀLIJAS VAI CITI FIZIKĀLI FAKTORI (KARSTUMS, RENTGENA STAROJUMS, AUKSTUMS).

Gan darbā, gan mājās centies izvairīties no kontakta ar ķīmikālijām. Kā īpaši kaitīgi tavam mazulim ir:

- ★ cigarešu dūmi, arī tad, ja pati nesmēķē, bet dūmus Tu ieelpo (pasīvā smēķēšana);
- ★ krāsas un šķīdinātāji;
- ★ insekticīdi un pesticīdi;

★ šķidrums ar spēcīgu smaržu, piemēram, terpentīns u.c.

Ko tu vari darīt?

- ★ Nesmēķē un lūdz cilvēkus nesmēķēt Tavā klātbūtnē.
- ★ Nēsā cimdus vai sejas masku, ja Tev jāstrādā ar bīstamām ķīmikālijām. Pastāsti savam darba devējam, ka esi grūtniece, lai Tevi atbrīvo no darba ar kaitīgām vielām, kā to nosaka likumdošana.
- ★ Paziņo jebkuram ārstam un zobārstam, ka esi stāvoklī, pirms Tev tiek veikts rentgenizmeklējums vai kāda cita medicīniska manipulācija.

VARDARBĪBA NEKAD NAV PIELAUJAMA.

Nav pieļaujams, ka Tavs vīrs vai partneris, vai kāds cits Tevi sit, Tev sper vai grūž. Nav pieļaujams, ka uz Tevi kliedz, Tevi baida vai apsaukā.

Ko Tu vari darīt?

- ★ Ja saskaries ar vardarbību, pastāsti par to draudzenei vai savam prenatalās aprūpes speciālistam. Neturi to noslēpumā – ir iespējams rast risinājumu!
- ★ Atrodi citu drošu vietu, kur palikt. Meklē palīdzību, piemēram, www.centrsdardedze.lv, www.krize.lv, www.skalbes.lv, www.pretvardarbibu.lv, www.marta.lv, www.krizescentrs.lv.

GRŪTNICĪBAS LAIKĀ IR JĀIZVĒRTĒ IKDIENAS IERADUMI UN DZĪVESVEIDS, VIENMĒR PADOMĀJOT PAR TO, KĀ TAS VAR IETEKMĒT BĒRNIŅU.

★ Vai vari iet pirtī vai karstā vannā grūtniecības laikā?

Ķermeņa temperatūras paaugstināšanās virs 38,9 °C var būt kaitīga auglim (teratogēna). Pavadot 15 minūtes 39 °C karstā vannā vai 10 minūtes 41 °C, tiek sasniegta bīstama ķermeņa sakaršana. Grūtniecības laikā īslaicīgi var iet karstā vannā vai saunā, bet pēc tam ir lēni jāatvēršas un jāuzņem šķidrums (Somijā grūtniecēm saunā nerekomendē pavadīt ilgāk kā 6–12 minūtes 80 °C temperatūrā). Agrīnā grūtniecības laikā tomēr vajadzētu izvairīties no pirts apmeklējumiem un karsēšanās vannā, jo karstums ir viens no teratogēniem faktoriem, no kā vajadzētu izvairīties.

★ Vai grūtniecības laikā vari ceļot ar lidmašīnu?

Veselai grūtniecei nav ierobežojumu lidošanai agrīnā grūtniecības laikā. Uzzini aviosabiedrības regulas, līdz kādam grūtniecības laikam ir atļauts ceļot grūtniecei – dažos gadījumos tās var būt 34 nedēļas, dažkārt 37 nedēļas. Iespējams, aviosabiedrība prasīs Tava prenatālās aprūpes speciālista apliecinājumu par grūtniecības laiku un Tavu veselības stāvokli.

Lidojumam izvēlies sēdvietu pie ailes, piesprādzējies, lai josta būtu zem vai virs bērniņa novietojuma. Bieži staigā, centies izstiept kājas, kustināt pēdas, uzņem šķidrumu, lieto vēnu zeķes – ilgstoša un neērta sēdēšana samazina asins cirkulāciju vēnās, veicina asins stāzi un trombu veidošanos.

★ Vai grūtniecības laikā var lietot kosmētiku?

Grūtniecības laikā rekomendē mērenu ekoloģiskas kosmētikas izmantošanu, izvairties no tās no 7. līdz 9. nedēļai, jo šajā laikā sākas embrionālā testosterona produkcija, kas nodrošina normālu vīrieša dzimumsistēmas attīstību, un pēdējos divus grūtniecības mēnešus.

10. DZEMDĪBAS

Iznēsāta grūtniecība ir pilnas 37 nedēļas un dzemdības tad būs laicīgas. Normāli lielākā daļa dzemdību sākas līdz 41. nedēļai. Pēc 40 nedēļām grūtniecības vadīšanas taktiku nosaka bērna labsajūta – ārsts pierakstīs augļa sirdstoņus ar kardiotoogrāfu, iespējams, ultrasonogrāfijā noteiks augļa ūdeņu daudzumu. Ja kāds no parametriem norādīs uz iespējamu problēmu rašanos, prenatalās aprūpes sniedzējs Tevi nosūtīs uz dzemdību nodaļu dzemdību izraisīšanai (dzemdību indukcijai). Parasti dzemdību veicināšanu sāk ne ātrāk kā 41 pilnā nedēļā.

KO VARI UZZINĀT PAR DZEMDĪBĀM?

Daudzas grūtnieces apmeklē kursus par dzemdībām, lai iemācītos, kas notiek dzemdību laikā. Šīs nodarbības var Tev palīdzēt būt gatavai, kad sākas dzemdības, ļaus saprast, kad pienācis laiks doties uz dzemdību nodaļu, ļaus Tev nejust bailes vai būt pārsteigtai. Tu iemācīsies, kā pareizi elpot un atslābināties, lai atvieglotu dzemdību gaitu. Tu vari uzzināt par daudziem veidiem, kā var palīdzēt samazināt dzemdību sāpes.

Tu vari apmeklēt nodarbības iestādē, kur notiek Tava aprūpe, vai painteresējies par šādu apmācību pieejamību tuvākajā dzemdību nodaļā, kur plāno savas dzemdības. Tādējādi Tev būs iespēja iepazīties ar "savu" slimnīcu. Lūdz savam prenatalās aprūpes speciālistam Tev palīdzēt sameklēt šādas nodarbības. Apsver šo nodarbību apmeklēšanu, tiklīdz saņem dekrēta atvaļinājumu (no grūtniecības 30. nedēļas). Ņem līdzi savu vīru vai partneri, vai citu personu, kas Tev varētu būt blakus arī dzemdību laikā.

KĀ TU ZINĀSI, KAD SĀKUŠĀS DZEMDĪBAS?

Tu sajūtīsi dzemdes kontrakcijas. Kontrakcijas ir dzemdes muskuļu strauja saraušanās un atslābšana, un tās palīdz bērnam piedzimt – atver dzemdes kakliņu, izstumj bērniņu un placentu. Kontrakcijas būs stipras, sāpīgas un regulāras. Tās kļūst biežākas un stiprākas. Dzemdības sākas ar regulārām kontrakcijām, kas sākumā atkārtojas ik pēc 10 minūtēm, bet, laikam ejot, kļūst biežākas, intensīvākas un ilgākas. Pirms regulārām kontrakcijām nereti novēro dzemdību priekšvēstnešus – neregulāras kontrakcijas, kas atkārtojas ar dažādiem intervāliem un laika gaitā izzūd. Dzemdību kontrakcijas visbiežāk pavada rozīgi vai brūngani izdalījumi no dzimumceļiem. Veselai grūtniecei uz dzemdību nodaļu vajadzētu doties tikai tad, kad dzemdību darbība (kontrakcijas) ir regulāras un nepārprotamas. Dzemdību priekšvēstnešu gadījumā nesaasini uzmanību uz

kontrākciju skaitīšanu, maini savu nodarbošanos, nomieries. Ja ir vakars, centies iemigt un atpūties – dzemdībās būs jāpatērē daudz enerģijas un sākotnēji tā ir jātaupa. Ja esi vesela, Tav sākas laicīgas dzemdības, auglis guļ ar galviņu uz leju, Tev nav paaugstināts asinsspiediens, bērniņam nav konstatētas augšanas aizture, uz Dzemdību nodaļu vari nesteigties. Dzemdību sākuma periodā ir labāk atrasties mājās, ierastajā vidē, naktī var mēģināt atpūties un starp kontrākcijām pagulēt. Dzemdību nodaļā vajadzētu ierasties kad dzemdes kakliņa atvērums ir jau 3-4-5 cm un tas nozīmē, ka ir sākusies dzemdību aktīvā fāze par ko var leicināt 3 dzemdes kontrākcijas 10 minūšu periodā.

Pastāv iespēja, ka pirms dzemdību kontrākciju sākšanās noplūst augļa ūdeņi. Ja ir laiks dzemdēt, dzemdību darbība visbiežāk sākas 6 stundu laikā no augļa ūdens noplūšanas. Ja bērniņš ir galvas guļā un gaidāmas normālas dzemdības, vari nogaidīt 6 stundas, un, ja dzemdības nesākas, tad gan jādodas uz dzemdību nodaļu. Dzemdību nodaļā ārsts Tev piedāvās dzemdību indukciju, jo ilgs laiks no augļa ūdens noplūšanas līdz dzemdībām apdraud bērniņu ar infekciozām komplikācijām. Normāli augļa ūdeņi ir bezkrāsaini, bez smakas. Zaļas krāsas augļa ūdeņi var liecināt par problēmām bērnam, un šajā gadījumā uzreiz jādodas uz dzemdību nodaļu. Augļa ūdeņi var tecēt nepārprotami un daudz – to Tu pamanīsi uzreiz. Reizēm augļa ūdeņi sūcas mazos daudzumos – ja ir pastiprināti šķidrī izdalījumi no dzimumceļiem un tie turpinās vairākas dienas – dodies uz dzemdību nodaļu – speciālisti noteiks, vai tie ir normāli dzimumceļu izdalījumi vai tiešām tek augļa ūdeņi.

Nekāvējoties uz dzemdību nodaļu jādodas tad, ja parādās daudz asiņainu izdalījumu.

KĀDI IR DZEMDĪBU VEIDI?

Vaginālās/ dabiskas dzemdības. Vaginālo dzemdību laikā bērniņš piedzimst caur maksti pa dabiskiem dzemdību ceļiem. Lielākā daļa bērnu piedzimst vaginālās dzemdībās. Dzemdību ilgums ir atkarīgs no tā, kuras pēc skaita šīs dzemdības Tev ir. Pirmās dzemdības vidēji ilgst 9 - 11 stundas, maksimāli pieļaujamais ilgums ir 18 stundas.

Ķeizargrieziena. Ķeizargrieziena operācijas laikā Tavs ārsts izdara griezienu vēdera priekšējā sienā un dzemdē. Bērnu izņem caur šo atveri. Ja ir problēmas grūtniecības laikā Tev vai Tavam bērniņam, ķeizargrieziena var būt drošāks bērna dzimšanas veids nekā dabiskas dzemdības. Pastāv nepārprotamas indikācijas ķeizargriezienam, un šajā gadījumā Tavs prenatālās aprūpes speciālists nosūtīs Tevi uz dzemdību nodaļu ielplānot dzemdību datumu. Ja pastāv izvēle starp dabiskām dzemdībām un ķeizargriezienu, ir jākonsultējas ar ārstu dzemdību nodaļā, lai izlemtu tieši Tev piemērotāko dzemdību vadīšanas taktiku. Vienmēr pastāv varbūtība veikt neatliekamu ķeizargrieziena operāciju

(neplānoti), ja dzemdībās attīstās komplikācijas mātei vai bērniņam. Par ķeizargriezīnu lasi turpmāk.

Vagināli asistētas dzemdības. Bērniņa piedzimšanai nepieciešamas instrumentālas palīgmodes – vakuumekstrakcija vai dzemdību stangas. Šīs metodes izmanto pašās dzemdību beigās, ja Tu pati nespēj izspiest savu bērniņu vai bērniņš jūtas slikti un viņam jāpiedzimst nekavējotī. Šī ir situācija, kad ķeizargriezīnu vairs nevar veikt, – bērniņš ir pārāk dziļi dzemdību ceļos.

Dažām sievietēm, kam bijusi ķeizargrieziena operācija, nākamās dzemdības var notikt pa dabiskiem dzemdību ceļiem – dabiski. Ja Tev ir bijis ķeizargriezīns, aprunājies ar speciālistu dzemdību nodaļā, kur plāno dzemdēt, vai iespējamās dabiskas dzemdības. Dzemdību nodaļas speciālists atbildēs, vai tas ir droši un tev piemēroti.

DZEMDĪBU PLĀNOŠANA

Ja Tava grūtniecība norit bez problēmām, vislabāk ir sagaidīt, līdz dzemdības sākas spontāni. Ja ir problēmas ar grūtniecību vai bērna veselību, Tev var būt jādzemdē agrāk. Ķeizargriezīns ir nopietna operācija, un tās veikšanai ir noteiktas indikācijas. Ja Tev ir kāda slimība, Tavš speciālists izvērtēs Tev piemērotāko dzemdību veidu, un, ja rekomendēs ķeizargrieziena operāciju, tas ir jāpamato (medicīniskajā dokumentācijā ir jābūt izklāstam, kāpēc ķeizargrieziena operācija ir labākā izvēle, salīdzinot ar dabiskām dzemdībām). Dzemdību speciālists dzemdību nodaļā, nevis Tavš prenatālās aprūpes speciālists, pieņems galīgo lēmumu par Tavu dzemdību vadīšanu. Ja Tev tiek rekomendēts ķeizargriezīns, laikus apmeklē savu dzemdību nodaļu, lai kopīgi izrunātu Tavu dzemdību labāko plānu.

Kā atvieglot dzemdību sāpes?

Nebaidies no dzemdību sāpēm! Dzemdības ir dabisks process – dabā ir paredzētas vaginālas dzemdības, un tās ir ar vismazāko risku mātei un bērnam. Lielākajai daļai sieviešu ir bailes no dzemdību sāpēm. Apmeklē lekcijas, lai Tu saprastu, kas ar Tevi notiek katrā dzemdību periodā. Sapratne par notiekošo mazina neziņu, bailes un sāpes. Lekciju laikā apgūsi paņēmienus, kā sev palīdzēt un mazināt sāpes un kā Tev var palīdzēt vīrs vai partneris. Pat tad, ja esi apguvusi pareizu elpošanu un atslābināšanos dzemdību laikā, Tev var būt vajadzīga medicīniska palīdzība sāpju mazināšanai. Ir daudzi un dažādi veidi, kā samazināt dzemdību sāpes. Uzzini par dzemdību atsāpināšanas iespējām savā dzemdību nodaļā.

Medikamenti, kas var mazināt dzemdību sāpes

Epidurāla anestēzija – populārākais un efektīvākais dzemdību sāpju mazināšanas veids. Muguras smadzeņu apvalku epidurālajā telpā ievada smalku katetru, caur kuru ievada lokālās

anestēzijas līdzekli (tādu pašu kā pie zobārsta). Medikamenta deva ir maza, bērniņu praktiski nesasniedz, iespējama atkārtota medikamenta ievadīšana caur katetru, ja sāpju sajūta atgriežas. Epidurālā atsāpināšana pazemina sāpju sajūtu, bet Tu joprojām vari aktīvi līdzdarboties savās dzemdībās. Uzzini par šīs atsāpināšanas pieejamību savā dzemdību nodaļā.

Spinālā anestēzija – to izmanto ķeizargriezienu operācijām. Ar vienreizēju adatas dūrienu mugurkaula kanālā tiek ievadīti lokālās anestēzijas līdzekļi un ķermeņa apakšējā daļa tiek padarīta nejutīga. Iestājas ātrs sāpes mazinošs efekts. Efekts ilgst 1–2 stundas.

Narkotiskie līdzekļi – narkotiskie līdzekļi ir vielas, kas maina to, kā Tu uztver sāpes. Tie var tikt ievadīti intravenozas injekcijas veidā. Narkotiskie līdzekļi var nebūt tik efektīvi kā epidurālā anestēzija. Tie var Tevi padarīt miegainu vai radīt sliktu dūšu. Visbiežāk tos lieto sākoties dzemdību sāpēm. Ja narkotiskos līdzekļus lieto vēlākos dzemdību periodos, tas var radīt elpošanas grūtības bērnam piedzimstot.

Jautrības gāzi jeb slāpekļa oksidulu dzemdes kontrakcijas laikā var ieelpot, un tas mazina sāpju sajūtu. Slāpekļa oksiduls ātri izdalās no organisma un neatstāj iespaidu uz Tavu bērniņu, savukārt tā iedarbība ir tūlītēja. Atsāpināšanas metode piemērota īslaicīgai sāpju mazināšanai dzemdībās, piemēram, ja Tev ir atkārtotas, aktīvas dzemdības un kopš nonākšanas dzemdību nodaļā līdz bērniņa piedzimšanai ir īss laiks un epidurālo atsāpināšanu sākt vairs nav laika.

Ir labi, ja dzemdību laikā Tev blakus ir Tev tuvs cilvēks. Tas var būt Tavs vīrs vai partneris, ģimenes loceklis vai draudzene. Viņš Tev var palīdzēt atcerēties, kā pareizi elpot un atslābināties, ko mācījies nodarbībās. Viņš var palīdzēt Tev justies ērti un uzmundrināt dzemdību laikā. Tu vari nolīgt cilvēku, kas Tev palīdzēs dzemdību laikā (dūlu). Dūlas ir pieredzējušas un īpaši apmācītas sievietes sniegt atbalstu dzemdību laikā. Viņām var nebūt medicīniskā izglītība, viņas nevada dzemdības un nepieņem lēmumus, bet atbalstīs Tevi, palīdzēs pareizi elpot un kustēties, lai veicinātu bērniņa piedzimšanu.

Dzemdību sāpes var samazināt **relaksācija siltā vannā**. Slimnīcās pieejamas īpašas vannas, kas paredzētas lietošanai dzemdību laikā. Siltā dušā vai vannā var relaksēties, kā arī ir iespējama bērna piedzimšana, Tev atrodoties ūdenī, tikai šajā gadījumā aprūpes sniedzēji izšķirsies, vai tas neapdraud Tavu vai Tava bērna veselību. Interesējies par šādu iespējamību savā dzemdību nodaļā.

Dažādu **sēdus vai guļus pozīciju maiņa** var palīdzēt mazināt dzemdību sāpes. Tev var būt vēlēšanās apsēsties uz dzemdību krēslīņa, karāties divieļos vai izmantot gumijas bumbu. Tev var būt vēlme sēdēt uz ceļiem. Šīs pozīcijas vari izmēģināt speciālo nodarbību laikā. Par alternatīvu pozu pieejamību interesējies savā dzemdību nodaļā.

11. ĶEIZARGRIEZIENS

Latvijā 20 % bērnu ierodas pasaulē ar ķeizargriezienu. Mediķus attīstītajā pasaulē satrauc ķeizargriezienu skaita pieauguma tendence, jo operācijas sekas nemaz nav tik nevainīgas, kā tas sākumā varētu likties.

Ķeizargrieziens ir operācija, kuras laikā auglis piedzimst caur griezienu vēdera priekšējā sienā un dzemdes sienā. Ķeizargriezienu veikšanas iemeslus var iedalīt absolūtos, kas nozīmē, ka citādi kā ar ķeizargriezienu auglis piedzimt nevar, un relatīvos, kas nozīmē, ka ķeizargrieziens ir labākā dzemdību izvēles metode mātes vai augļa slimības vai stāvokļa dēļ. No absolūtām indikācijām būtu jāmin pilnīga placentas priekšguļa, augļa šķērsguļa. Relatīvo indikāciju klāsts ir plašs un nereti subjektīvs, tas ir, nav pamatots ar zinātniskām atziņām un medicīniskiem pierādījumiem.

Šodien ķeizargriezienu operācija ir salīdzinoši vienkārša, ja tā tiek veikta pirmo reizi, kā arī iepriekš nav bijušas vēdera dobuma operācijas. Narkozes veids tiek izvēlēts ar iespējami mazāku komplikāciju risku – visbiežāk izmanto spinālo anestēziju, kad sievietes apziņa tiek saglabāta, kā arī auglis narkozes vielas praktiski nesaņem. Droši vien arī tāpēc sievietes un reizēm arī ārsti ķeizargriezienu operāciju maldīgi uzskata par drošāko dzemdību veidu.

Mātei dažādu komplikāciju risks pēc ķeizargriezienu operācijas ir trīs reizes lielāks nekā dabiskās dzemdībās. Pēc ķeizargriezienu biežāk ir tādas dzīvībai bīstamas komplikācijas kā trombembolija, augļa ūdens embolija, pēcdzemību septiskas slimības, asiņošana un asins pārliešana. Kopumā, protams, šādi gadījumi ir reti, bet, ja salīdzina dabiskas dzemdības ar ķeizargriezienu, komplikācijas tomēr ir daudz biežāk, ar tām ir jārēķinās, un par to, ka komplikācijas var būt, grūtniecei ir jāparakstās operācijas piekrišanas veidlapā. Ja sieviete vēlas vairāk nekā divus bērnus, viņai jārēķinās, ka pēc ķeizargriezienu operācijas ir lielāks placentas novietojuma anomāliju risks. Piemēram, placenta var ieaukt dzemdes sienā pēcoperācijas rētas rajonā pārāk dziļi, kas dzemdībās var izraisīt lielu asiņošanu. Tik lielu, ka vienīgais veids to apturēt un glābt mātes dzīvību, ir izņemt dzemdi. Nevar nepieminēt arī attālas komplikācijas – dažāda rakstura sāpes pēcoperācijas periodā var saglabāties ilgstoši. Anatomisku struktūru traumatizācija operācijas laikā izjauc ķermeņa simetriju un var provocēt sāpes iegurnī un mugurā.

Ķeizargriezienu operācija nevar pasargāt bērnu no veselības problēmām, ko bieži saista ar dzemdību procesu, jo to rašanās pirmsākumi meklējami iedzimtības faktoros, sievietes veselībā un dažādu faktoru ietekmē grūtniecības laikā. Plānots ķeizargrieziens gan bērnu pasargā no grūtā ceļojuma pa dzemdību ceļiem, bet nenovērš jau pirmsdzemdību periodā noteiktās veselības problēmas bērnam. Jāpiemin, ka plānveida operācijas laikā bērns nav gatavs piedzimt un viņš

pat nenojauš, ka tūlīt viņu izņems no ierastās vides un viņam pašam būs jāsāk elpot. Tas notiek tik pēkšņi, ka reizumis neatskan pirmais kliedziens, jaundzimušais neierauj plaušās gaisu un nonāk intensīvās terapijas nodaļā elpošanas problēmu dēļ. Ir pierādīts, ka dabiskas dzemdības ir ļoti būtiskas bērna imunitātei. Nākot pasaulē pa dabiskajiem dzemdību ceļiem, bērns sastopas ar mātes zarnu floru, kas nostiprina viņa imūnās sistēmas reakcijas spējas. Pētījumos arī konstatēts, ka bērniem, kuri dzimuši ar ķeizargriezienu, sākuma posmā ir grūtības apgūt krūts ēšanu. Viens no iemesliem – bērns uzreiz pēc ierašanās pasaulē nevar nokļūt pie savas māmiņas un krūts ēdināšana sāka par vēlu.

Dzemdēšanas rēta pēc iepriekš pārciesta ķeizargriezienu – tas gan Latvijā, gan pasaulē ir biežākais iemesls, kādēļ izšķiras par atkārtotu operāciju. Ja ir rēta uz dzemdes, dzemdībās ir nedaudz paaugstināts dzemdēšanas plīsuma risks. Taču apmēram puse sieviešu, par spīti rētai pēc iepriekšējās ķeizargriezienu operācijas, var veiksmīgi dzemdēt pašas. Pirms izšķirties, kā dzimt nākamajam bērnam, dzemdību speciālistam dzemdību iestādē (nevis prenatālās aprūpes sniedzējam) būtu jāizvērtē situācija un jāplāno dzemdības – jānovērtē dzemdēšanas stāvoklis ultrasonogrāfijā, placentas novietojums, augļa guļa un lielums, kā arī tas, kāds ir bijis iepriekšējā ķeizargriezienu iemesls un kā noritējis pēcooperācijas periods.

Augļa iegurņa priekšguļa ir otrs izplatītākais iemesls, kādēļ mediķi izšķiras par ķeizargriezienu. Taču pareizi būtu 37. grūtniecības nedēļā iegrozīt bērnu pareizi – ar galviņu uz leju. Tā ir pierādījumos balstīta laba klīniskā prakse, kā samazināt ķeizargriezienu operāciju skaitu un to radītās komplikācijas.

Agrīnos grūtniecības laikos auglis var gulēt ar galviņu uz augšu – tas ir normas variants un par to nav jāuztraucas. Visbiežāk auglis pats vēlāk sagriezīsies pareizi. Ja pēc 34 grūtniecības nedēļām auglis ir tūpļa priekšguļā, var rekomendēt šādus vingrojumus – lēni grozīties no viena uz otriem sāniem caur atbalsta pozīciju četrrāpus. Šādu kustību laikā tiek iestiepti vēdera priekšējās sienas taisnie muskuļi un auglim kustībām vietas ir it kā vairāk.

Ja augļa pašapgrozīšanās nenotiek līdz 37 nedēļām, ir laiks veikt augļa ārējo apgrozījumu ultraskaņas kontrolē. 37. grūtniecības nedēļā bērniņš jau ir tik liels, ka, pareizi iegrozītam, viņam vēderā vairs nav vietas, lai atkal sagrozītos ar dibenu uz leju. Turklāt mazulis jau ir iznēsāts, tādēļ, ja manipulācijas laikā noplūst auglūdeņi, viņš ir gatavs piedzimt. Augļa ārējais apgrozījums ir jāpiedāvā visām sievietēm 37 grūtniecības nedēļās ar augļa iegurņa priekšguļu, kam nav kontraindikāciju, tādu kā dzemdēšanas anomālijas, dzemdēšanas rēta, plānots ķeizargrieziens cita iemesla dēļ u.c.

Dažos gadījumos, kad bērniņš ir neliels (paredzamais svars 2500–3500 g), sievietes iegurņa izmēri labi, auglis dzemdē atrodas tīrā tūpļa guļā, ir labs augļa stāvoklis, gatavi dzemdību ceļi un laba dzemdību darbība, dzemdības var tikt veiksmīgi vadītas pa dabiskiem dzemdību ceļiem. Vienīgi ir nepieciešama dzemdētājas vēlme dzemdēt pašai un sadarbība ar dzemdību speciālistu, kurš pieņem dzemdības.

Mūsdienu attīstītajā pasaulē ir tendence pieaugt ķeizargriezienu skaitam, kas rada pamatotas bažas aprūpes sniedzējos. Latvijā katrs piektais bērns piedzimst ar ķeizargriezienu operāciju. Pasaules Veselības organizācija nosaka, ka optimāls ķeizargriezienu skaits ir ne lielāks par 15%, kas ir sabalansēts rādītājs starp ieguvumiem un riskiem.

Mūsdienās pacientu vidū vērojamas divas galējības: dzemdēt tikai ar ķeizargriezienu operāciju arī tad, ja tam nav medicīniska pamatojuma, vai pilnīgs operatīvu dzemdību noliegums. Neviens no galējībām nav laba. Dabā ir iekārtotas dzemdības pa dabiskiem dzemdību ceļiem un ķeizargriezienu operācija ir uzskatāma par izņēmumu. Dzemdības ir dabisks process, no kā nav jābaidās, notiekošais dzemdībās ir jāzina un jāsaprot, apmeklējot lekcijas un nodarbības. Ir pieejamas atsāpināšanas metodes, kas varētu kļiedēt bailes no sāpēm. Otra galējība ir vēlme dzemdēt pēc vairākiem atkārtotiem ķeizargriezieniem – šajā gadījumā risks bieži vien pārsniedz ieguvumus. Labāk būtu visiem spēkiem motivēt sevi dabiskām dzemdībām pirmajās dzemdībās, jo tā ir vienreizēja, pozitīva dzīves pieredze un to tā vajadzētu arī uztvert.

Ja sievietei ir kāda slimība, piemēram, dažas sirdskaites, pārciests smags iegurņa kaulu lūzums, slikti kontrolējama epilepsija, ārstējošais ārsts var rekomendēt dzemdības atrisināt ar ķeizargriezienu operāciju. Šajā gadījumā ir nepieciešams ārsta slēdziens un operācijas indikāciju pamatojums. Jāpiebilst, ka indikācijas ķeizargriezienu operācijai pēdējos gados ir sašaurinājušās.

Gadiem ilgi tika uzskatīts, ka tuvredzība (vairāk par sešām dioptrijām) vai plāna acu tīklene ar trausliem asinsvadiem ir indikācija ķeizargriezienam. Taču patiesībā acu patoloģija tikai ļoti retos gadījumos (cukura diabēta radītas izmaiņas, retas slimības un nesenā traumas) var būt iemesls operācijai. Tuvredzība neliedz māmiņai dzemdēt pašai un dzemdības neapdraud mātes acu veselību. Acu ārsts pacientēm ar tuvredzību var rekomendēt epidurālo atsāpināšanu dzemdībās.

Kādreiz uzskatīja, ka C hepatīts ir indikācija ķeizargriezienu operācijai, jo tika izteikts viedoklis, ka dabisku dzemdību laikā māte šo infekciju var nodot bērnam. Taču zinātne attīstās un pašlaik pētījumos nav gūti nekādi pierādījumi šim priekšstatam, tādēļ lielākā daļa infektologu zina – C hepatīts nav indikācija ķeizargriezienam.

Ķeizargriezienu operāciju var veikt plāna kārtībā un neatliekami. Plānveida operācija ir saistīta ar mazāk riska faktoriem. Ja pacientei ir medicīniskas indikācijas, tiek nozīmēta operācijas diena, pēc iespējas tuvu paredzamajam dzemdību laikam. Pirms operācijas grūtniecei nepieciešams veikt atkārtotas asins analīzes un konsultēties ar anesteziologu. Stacionārā jāiestājas iepriekšējā dienā vai operācijas rītā, ja to atļāvis anesteziologs. Operācijas rītā pacientei jābūt tukšā dūšā. Pirms operācijas ir jāuzvelk vēnu kompresijas zeķes. Infekciozu

sarežģījumu profilaksei pirms operācijas vai tās laikā tiek ievadīti antibiotiski līdzekļi. Operācijas ilgums parasti nepārsniedz vienu stundu. Pēc operācijas nedēļniece apmēram 2 stundas atrodas pēcnarkozes atmošanās palātā, kur tiek kontrolēts pulss, asinsspiediens un dzemdes stāvoklis. Pēc 2 stundām nedēļniece nonāk palātā kopā ar savu bērniņu un nu jāsāk krūts barošana, kas, protams, pirmajā diennaktī pēc operācijas nav viegli. Pēc operācijas urīnpūslī paliek ilgkatetrs, kuru izņem tad, kad paciente spēj piecelties un staigāt (apmēram 6 stundas pēc dzemdībām). Agrīna celšanās un šķidruma lietošana samazina nopietnākās pēcdzemdību komplikācijas - plaušu tromboembolijas risku. Reizēm, ja risks īpaši paaugstināts, ārsts injekcijās nozīmē īsu kursu mazmolekulārā heparīna. Pēcoperācijas periodā tiek nozīmēti atsāpinoši preparāti, dzemdi savelkoši preparāti un dažkārt antibiotiski līdzekļi. Īpašu diētas ierobežojumu nav – atceries, ka esi māte barotāja un diēta ir atkarīga no šī statusa. Vēdera priekšējās sienas brūce visbiežāk tiek sašūta ar intrakutānu uzsūcošo diegu – ārsts pēcoperācijas brūci pārsies, bet īpaša apstrāde mājas apstākļos nav nepieciešama. Ādas brūce pilnīgi sadzis, sāpes izzudīs un ādas jutība pilnībā atjaunosies gada laikā pēc operācijas. Pie ārsta jāvēršas, ja brūces malas apsārtušas, parādās izdalījumi no brūces. Dzemdes involūcija (dzemde saraujas, atjaunojas iepriekšējā izmērā) pēc operatīvām dzemdībām ir lēdzīga kā pēc dabiskām dzemdībām. Jāseko līdz izdalījumu raksturam – ārsts jāapmeklē, ja izdalījumi ir svaigi asiņaini vai tie ir duļķaini ar nepatīkamu smaku.

12. KAS TEV BŪTU JĀZINA PAR PRIEKŠLAICĪGĀM DZEMDĪBĀM?

Pat tad, ja Tu visu dari pareizi, Tev var būt priekšlaicīgas dzemdības. Priekšlaicīgas dzemdības nozīmē, ka bērns nāks pasaulē par agru, tas ir, pirms 37 pilnām grūtniecības nedēļām. Bērni, kas piedzimst pirms 37. grūtniecības nedēļas, tiek saukti par priekšlaikus dzimušiem. Priekšlaikus dzimušiem bērniem var būt vairāk veselības problēmu un jāpaliek ilgāk slimnīcā. Ļoti agrīni piedzimuši bērni bieži nonāk intensīvās terapijas nodaļā, jo nav spējīgi paši elpot un nodrošināt sevi ar skābekli. Uzzinot vairāk par priekšlaicīgām dzemdībām, tas Tev var palīdzēt censties no tām izvairīties.

PRIEKŠLAICĪGU DZEMDĪBU RISKA FAKTORI

Ir zināmi priekšlaicīgu dzemdību riska faktori. Pat tad, ja Tev ir viens vai vairāki no šiem riska faktoriem, tas nenozīmē, ka Tev būs priekšlaicīgas dzemdības.

Priekšlaicīgu dzemdību riska faktori:

- ★ jau bijušas priekšlaicīgas dzemdības;
- ★ ja esi stāvoklī ar dvīņiem, trīņiem vai vairāk bērniem;
- ★ ja Tev ir anatomiskas problēmas ar dzemdi vai dzemdes kaklu;
- ★ smēķēšana, alkohola un narkotiku lietošana;
- ★ ja esi ar ievērojami palielinātu vai samazinātu svaru;
- ★ ja Tev ir veselības problēmas, piemēram, augsts asinsspiediens vai cukura diabēts;
- ★ ja grūtniecības laikā Tev ir kāda dzimumceļu infekcija, urīnceļu vai mutes dobuma infekcija;
- ★ ja Tavā dzīvē ir daudz stresa;
- ★ ja ultrasonogrāfijas laikā Tev atrod saīsinātu dzemdes kaklu vai augļa ūdenspūslis ir "iespiedies" dzemdes kakla kanālā.

Priekšlaicīgu dzemdību visbiežākais iemesls ir infekcija, kas nonāk dzemdes dobumā, kur normāli ir sterila vide. Infekcija var izplatīties dzemdes dobumā no dzimumceļiem, urīnceļiem, arī no nesalabotiem zobiem.

Tavs prenatālās aprūpes speciālists izvērtēs priekšlaicīgu dzemdību risku Tev individuāli un nozīmēs papildu izmeklējumus (dzemdes kakla garuma mērīšanu) vai ārstēšanu (dzimumceļu infekciju ārstēšanu, progesterona preparātus).

KO VAR DARĪT, JA TEV IR KĀDS NO ŠIEM RISKA FAKTORIEM?

Aprunājies par to ar savu prenatalās aprūpes speciālistu. Dažus no tiem var mainīt, piemēram, atnest smēķēšanu, ārstēt augsto asinsspiedienu, urīnceļu vai dzimumceļu infekciju.

Ja Tev ir ievērojami palielināts vai samazināts svars:

- ★ aprunājies ar savu prenatalās aprūpes speciālistu par savu svaru. Jautā viņam, cik daudz Tev vajadzētu pieņemt svarā grūtniecības laikā;
- ★ uzzini par veselīgu uzturu, ko lietot grūtniecības laikā, lai normalizētu svaru;
- ★ konsultējies ar uztura speciālistu.

Ja Tev ir hroniskas slimības, piemēram, augsts asinsspiediens vai cukura diabēts:

- ★ jautā savam prenatalās aprūpes speciālistam par to ārstēšanu un lieto visus nozīmētos medikamentus tieši tā, kā rekomendējis ārsts;
- ★ laba slimības kontrole uzlabo grūtniecības iznākumu.

Lai izvairītos no infekciju radīta priekšlaicīgu dzemdību riska:

- ★ bieži mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni;
- ★ stiprini imunitāti;
- ★ neēd jēlu gaļu vai zivis;
- ★ nodarbojies tikai ar drošu seksu;
- ★ Lieto antibiotiķus, ja ārsts tos nozīmējis.

Ja Tavā dzīvē ir daudz stresa:

- ★ esi aktīva un ēd veselīgi, uzturies svaigā gaisā katru dienu un pietiekami laika atvēli atpūtai un miegam;
- ★ jautā palīdzību draugiem un ģimenei mājas darbos;
- ★ meklē palīdzību, ja Tavs vīrs vai partneris ir vardarbīgs;
- ★ aprunājies ar savu vadītāju darbā, kā samazināt stresu darbavietā;
- ★ tiesies ar psihoterapeitu, un kopīgi meklējiet problēmu risinājumus.

PRIEKŠLAICĪGU DZEMDĪBU PAZĪMES

Viena no svarīgākajām lietām, ko vari darīt, lai iznēsātu grūtniecību pilnus 9 mēnešus, ir uzzināt, kādas ir priekšlaicīgu dzemdību pazīmes. Tās ir pazīmes, kas raksturīgas normālām dzemdībām, tikai tās parādās pārāk agri. Par draudošām priekšlaicīgām dzemdībām varētu liecināt šādas pazīmes:

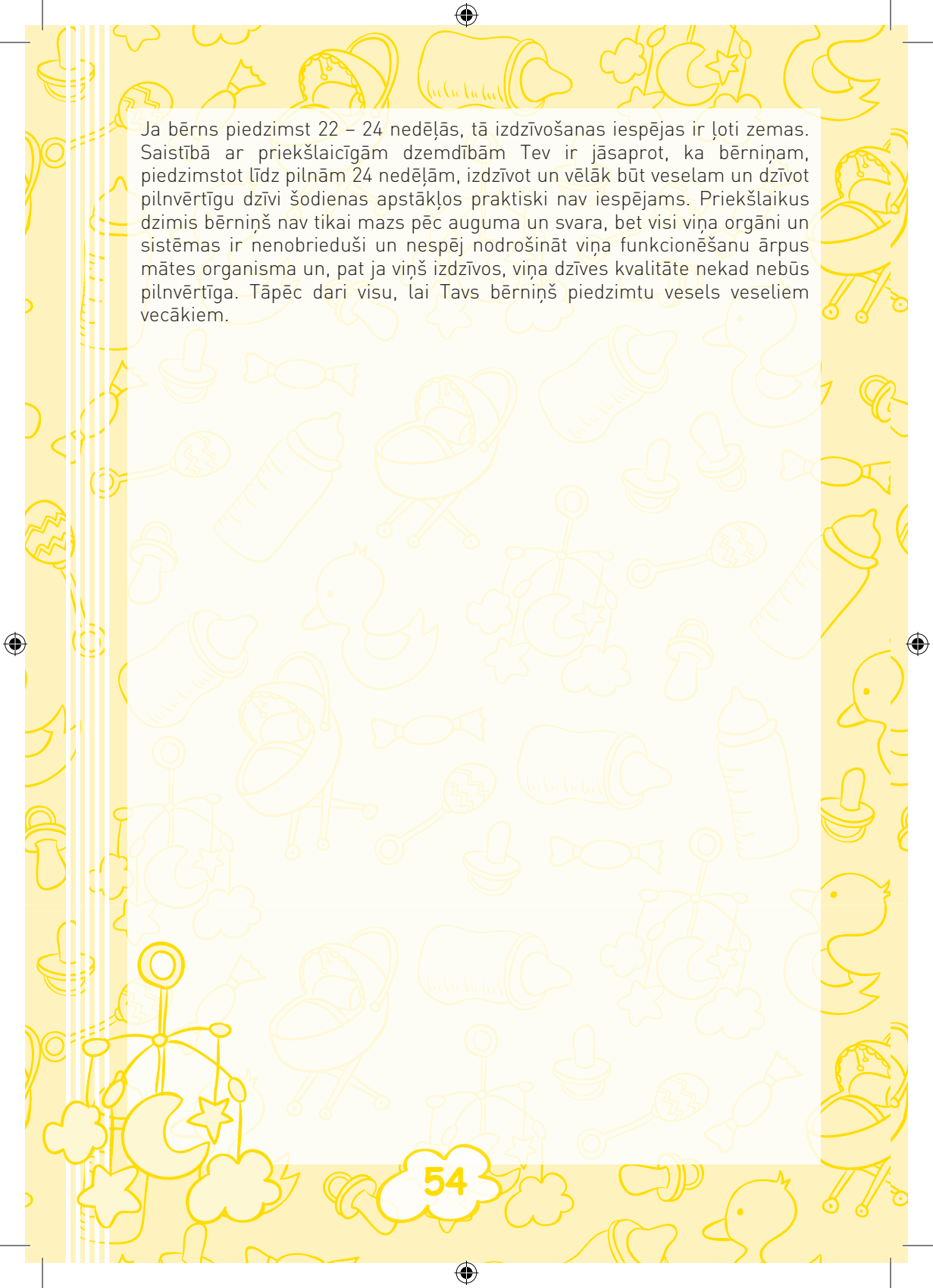
- ★ krampjveida sāpes, kas atgādina menstruāciju sāpes (vēdera lejasdaļā vai mugurā);
- ★ kontrakcijas, kas liek Tavam vēderam sažņaugties kā dūrei ik pēc 10 minūtēm vai biežāk, ritmiski, ilgākā laika periodā;
- ★ mainās vaginālo izdalījumu krāsa vai ir asiņošana no maksts, ir daudz ūdeņainu izdalījumu no maksts;
- ★ rodas spiediena sajūta iegurnī – sajūta, ka bērns spiež uz leju;
- ★ šķidra vēdera izeja.

Ja šādi simptomi rodas, nekavējoties sazinies ar savu prenatālās aprūpes speciālistu vai dodies uz tuvāko dzemdību nodaļu pārbaudei. Laikus sāktu ārstēšana var samazināt priekšlaicīgu dzemdību draudus, kā arī izteiktu draudu gadījumā ar medikamentiem veicināt bērna plaušu nobriešanu jeb surfaktanta izstrādāšanos.

Ja jūti tikai neregulāras sāpes (nav asiņainu izdalījumu), vari iedzert 2 – 3 krūzes ūdens, ieņemt 2 tabletes magniju un B grupas vitamīnus saturošus medikamentus, 2 baldriāna dražejas un uz stundu atgulties uz kreisajiem sāniem. Ja tā būs "viltus trauksme", sāpes un diskomforts izzudīs.

Reizēm Tu vari arī neko nejūst, taču ultrasonogrāfiskās izmeklēšanas laikā ārsts konstatē saīsinātu vai pat pavērtu dzemdes kaklu. Šādos gadījumos var uzlikt šuves vai uznavu uz dzemdes kakla, bet šo manipulāciju iespējamību izvērtēs ārsts.

Priekšlaicīgu dzemdību gadījumā Tev būtu jānonāk perinatālās aprūpes centrā, t.i., vietā, kur pieejama jaundzimušo intensīvās terapijas nodaļa (Jēkabpilī, Liepājā, P. Stradiņa klīniskajā universitātes slimnīcā, Rīgas Dzemdību namā vai Valmierā). Ārsti centīsies nozīmēt grūtniecību saglabājošu terapiju un nozīmēs augļa plaušu nobriešanu veicinošas zāles, kuru iedarbībai nepieciešamas vismaz 24 stundas. Priekšlaicīgas dzemdības ir bīstamas Tavam mazulim, jo neiznēsātam bērnam iespējama virkne veselības problēmu saistībā ar neiznēsātību un orgānu un sistēmu nenobriedumu. Jo agrākas ir dzemdības, jo veselības problēmas ir nopietnākas.



Ja bērns piedzimst 22 – 24 nedēļās, tā izdzīvošanas iespējas ir ļoti zemas. Saistībā ar priekšlaicīgām dzemdībām Tev ir jāsaprot, ka bērniņam, piedzimstot līdz pilnām 24 nedēļām, izdzīvot un vēlāk būt veselam un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi šodienas apstākļos praktiski nav iespējams. Priekšlaikus dzimis bērniņš nav tikai mazs pēc auguma un svara, bet visi viņa orgāni un sistēmas ir nenobrieduši un nespēj nodrošināt viņa funkcionēšanu ārpus mātes organisma un, pat ja viņš izdzīvos, viņa dzīves kvalitāte nekad nebūs pilnvērtīga. Tāpēc dari visu, lai Tavs bērniņš piedzimtu vesels veseliem vecākiem.

13. GATAVOJOTIES DZEMDĪBĀM

Pēc I trimestra ultrasonogrāfijas veikšanas Tu uzzināsi plānoto dzemdību datumu. Šai dienai vajag gatavoties laikus. Izveido savu dzemdību plānu. Dzemdību plānā norādi, kādas vēlies savas dzemdības. Aizpildi to kopā ar savu vīru vai partneri. Pēc tam parādi to savam prenatalās aprūpes speciālistam, ģimenei un citiem tuviem cilvēkiem, kas Tevi atbalsta.

DZEMDĪBU PLĀNS

Mans vārds, uzvārds

1. Mana prenatalās aprūpes speciālista kontaktinformācija:

Vārds, uzvārds

Tālruņa numurs

Elektroniskā pasta adrese

2. Kur es plānoju dzemdēt?

3. Kas būs mana atbalsta persona dzemdībās?

Vārds, uzvārds

Tālruņa numurs

Šī persona ir:

- mans vīrs vai partneris
- bērna tēvs
- ģimenes loceklis
- draudzene
- dūla

4. Kādu palīdzību vēlos saņemt dzemdību laikā no savas atbalsta personas?

- palīdzību pareizi elpot
- palīdzību kontrakciju laikā

- masāžu
- pārvietošanos
- citu

5. Kādas pozas es vēlētos ieņemt dzemdību laikā?

- guļus
- sēdus
- stāvus
- ūdenī
- uz soliņa, bumbas, karāšanās dvieļos
- citas

6. Ko es vēlos saņemt dzemdību sāpju atvieglošanai?

- epidurālo atsāpināšanu
- jautrības gāzi
- medikamentus
- nevēlos neko

7. Es vēlos, lai nabassaiti pārgrieztu:

- a. bērna tēvs
- b. vecmāte
- c. dzemdību ginekologs

8. Vai es vēlos, lai asinis no mana bērna nabassaites (cilmes šūnas) tiktu saglabātas?

- a. Jā
- b. Nē

9. Vai es vēlos savu bērnu barot ar krūti?

- a. Jā
- b. Nē

10. Ja ir kādas problēmas ar mani vai bērnu dzemdību laikā, es vēlos, lai vispirms informē mani vai manu atbalsta personu.

- a. vispirms informē mani
- b. vispirms informē manu atbalsta personu

11. Vai attiecībā uz mani un manu bērnu ir kas īpašs, par ko būtu jāinformē slimnīcas vai dzemdību nodaļas darbinieki?

- a. Jā
- b. Nē

12. Kurš būs mana bērna ārsts?

Vārds, uzvārds

Tālruna numurs

Elektroniskā pasta adrese

Sazinies ar savu dzemdību nodaļu un noskaidro, kuras lietas jāņem līdzi. Noteikti neaizmirsti personu apliecinošus dokumentus un Mātes pasi. Tev jāņem līdzi savi higiēnas līdzekļi un pirmās drēbītes bērniņam.

Mājas dzemdības Latvijas apstākļos var būt riskantas un bīstamas, jo laiks, kurā Tevi vai mazuli iespējams nogādāt līdz kvalificētai palīdzībai (dažreiz nepieciešama reanimatologa konsultācija), var izrādīties par ilgu, lai jūs glābtu.

14. TU ESI MĀMIŅA!

Tas beidzot ir noticis! Dīvaini un satraucoši, vai ne?

Tu vari laimīgi lūkoties mazajā cilvēciņā, kad viņš ir aizmidzis, un krist izmisumā, kad viņš neremdināmi raud... Vistrāpīgākais padoms, ko varu Tev dot, ir šāds – uztver visu notiekošo dabiski, nezaudē galvu! Paļaujies uz sevi un savu veselo saprātu, jo neviens cits uz pasaules neizjūt šo mazuli labāk par Tevi!

Nepastāv viena neapstrīdama patiesība, kā labāk apieties ar mazuli. Mēs taču esam tik atšķirīgi! Tāpēc turpmākajās nodaļās Tu varēsi noskaidrot tikai pašu būtiskāko par mazuļa dzīvi, kopšanu un ēdināšanu, pārējo Tev pateiks priekšā šī ģipaša, tikai mātei raksturīgā spēja izjust savu bērnu – nepretojies un palīdzi tai attīstīties! Soli pa solim...

Ja tikko dzimušam bērnam nav nepieciešama tūlītēja speciālista palīdzība, viņam ir ļoti nepieciešams «āda - āda» kontakts ar savu māmiņu (kails mazulis uz kaila mammas vēdera vai krūtīm vismaz 30 minūtes). Pasaulē veiktie pētījumi ir pierādījuši, ka „āda - āda” kontakts tūlīt pēc dzemdībām:

- ★ nomierina bērnu un māti, normalizējot pēcdzemdību stresa hormonu līmeni asinīs gan bērnam, gan mātei;
- ★ sekmē siltuma apmaiņu, regulē bērna temperatūru un stabilizē bērna sirdsdarbības un elpošanas biežumu;
- ★ uztur glikozes līmeni asinīs;
- ★ kontakta ceļā bērns saņem mātes ādas bakteriālo floru, kas viņam turpmāk palīdz adaptēties jaunajā apkārtējā vidē.

Tu vari priecāties par bērniņu uz savām krūtīm – drīz viņš meklēs iespēju, kā nokļūt līdz krūts galam! Viņš ir gatavs iepazīt vecākus un vidi, kur nokļuvis. Šis ir mazuļa pirmo stundu aktīvais nomoda stāvoklis un viņa gatavība zīst atjaunosies tikai pēc aptuveni 12 stundām.

- ★ Mazulim ir svarīgi sajust Tavu tuvumu – tas mazina dzimšanas izraisīto šoku. Muguriņas glāstīšana no apakšas uz augšu veicina elpošanu, kā arī elpošanas ceļu iztīrīšanos.
- ★ Bērniņam ļoti būtiski ir uzturēt ķermeņa siltumu (piedzimstot viņam tūlīt uzsedz sasildītu autiņu vai dvieli, pēc nosusināšanas apmaina ar citu sausu), mātes un tēva tuvums, viņu balss, turēšana, mierīga gaisotne, maigas gaismas, nesteidzīga aprūpe. Svērt, mērīt un ŗērbt var vēlāk, pēc pirmā kontakta ar vecākiem.

★ Ja vien tas būs iespējams, jūs uz brīdi atstās vienus – trijatā, jo šis ir svēts un intīms brīdis jaunajai ģimenei!

Jau šajā brīdī, kad bērns tikko piedzimis, ir svarīgi zināt, kas būs viņa ārsts pirmā dzīves gada laikā. Tas var būt gan pediatrs, gan arī ģimenes ārsts, ja viņam ir pietiekama pieredze un zināšanas zīdaiņu veselības aprūpē. Ārstus speciālistus piesaistīsiet pēc vajadzības un bērna ārstējošā ārsta ieteikuma. Tev jāsameklē ārsts savam bērnam, vēl pirms viņš ir nācis pasaulē, un uz dzemdību nodaļu līdzī jāņem Tava mazuļa ārsta parakstīts apliecinājums, ka viņš rūpēsies par Tavu bērniņu. Bērna ārstu Tu vari izvēlēties gan pēc savas ģimenes locekļu un draugu pieredzes, gan arī pēc savu uzticības ārstu (piemēram, ginekologa) ieteikuma.

Informāciju par medicīniskas palīdzības saņemšanas kārtību un ārstu sarakstus vari atrast Veselības ministrijas Nacionālā veselības dienesta mājas lapā www.vmnvd.gov.lv.

Lai iepazītos ar citu māmiņu pieredzi un ieteikumiem, ieskaties, piemēram, mājas lapā www.grutnieciba.lv.

BĒRNA APSKATE PĒC DZIMŠANAS

Pirmo 24 stundu laikā pēc bērna dzimšanas viņu apskatīs un izmeklēs bērnu ārsts. Ja dzemdību laikā radīsies aizdomas par bērna veselības apdraudējumu, bērnu ārsts (pediatrs vai neonatologs) būs blakus jau viņa dzimšanas brīdī. Ja iepriekš nekas par problēmām neliecina, bet pēc piedzimšanas izrādās, ka bērnam ir nepieciešama palīdzība, vecmāte vai ginekologs dzemdību speciālists viņam sniegs pirmo palīdzību (viņi ir tam apmācīti) un steidzami pieaicinās bērnu ārstu. Pirmais oficiālais bērna veselības izvērtējums ir Apgares skala, ko 1952. gadā ieteica amerikāņu ārste anestezioloģe Virdžīnija Apgare. Atbilstoši šai skalai tiek vērtētas piecas bērna īpašības: ādas krāsa, sirdsdarbības un elpošanas biežums, muskulatūras tonuss un refleksi (reakcija uz kairinājumu – grimases, kļiedziens). Katru no tiem vērtē vienu minūti pēc bērna dzimšanas un piektajā minūtē ar 0, 1 vai 2 ballēm; maksimālais ballu skaits katrā no vērtēšanas reizēm ir 10. Arī pilnīgi veselam bērnam šis vērtējums var būt 7, 8 vai 9, bet bērnam ar nopietnām attīstības un veselības problēmām tas var būt maksimāls, tāpēc māmiņai šis skaitlis pats par sevi nekādu pārliecinošu informāciju nesniedz un patiesībā ir tikai medicīniskās aprūpes sniedzējiem paredzēts bērna stāvokļa raksturojums.

Pirmo stundu laikā pēc dzimšanas bērns saņems K_1 vitamīnu, kas ir svarīgs bērna asins recēšanai. Pētījumi liecina, ka tieši šajā dzīves periodā K_1 vitamīna var būt nepietiekami daudz, kas varētu izraisīt asiņošanu bērna smadzenēs vai citos orgānos. Lai gan veselam iznēsātam bērnam šāda varbūtība

ir ļoti zema, Latvijā, tāpat kā vairākumā attīstīto pasaules valstu, ir atzīts, ka nav vērts riskēt, un bērnam pēc dzimšanas šo vitamīnu ievada. To dod bērnam, vai nu iepilinot mutītē, vai arī ar injekciju (muskulī vai vēnā) veidā. Dzemdību laikā un pēc piedzimšanas uz bērna ādas un gļotādām, tostarp acīs, mutē, kuņģī un zarnās, nokļūst un savairojas mikroorganismi. Visjutīgākā pret to ir acu gļotāda, kas izraisa gan plakstiņu tūsku, gan arī pastiprinātus izdalījumus. Profilaktiski vai ārstējoši var tikt lietoti acu pilieni vai ziede.

Bērnu ārsts pēc piedzimšanas apskatīs, iztaustīs un izklausīs bērnu no galvas līdz papēžiem, nepieciešamības gadījumā nozīmējot papildu izmeklējumus. Arī turpmākajās dienās dzemdību stacionārā bērnu ārsts viņu izmeklēs vismaz reizi divās dienās. Ja jaundzimušais atrodas palātā kopā ar māmiņu, kas viņam ir vislabākā vieta, kur atrasties, ir ļoti svarīgi, lai māmiņa mācītos bērnu saprast un jebkādu šaubu vai jautājumu gadījumā vērstos pie medicīniskā personāla pēc atbalsta, palīdzības vai padoma.

JAUNDZIMUŠĀ IZMEKLĒŠANA (SKRĪNINGS)

Kādā no dienām, kamēr bērns vēl atrodas dzemdību stacionārā, viņam tiek pārbaudīta dzirde. Ar otoakustiskās emisijas aparātu īpaši apmācīta bērnu aprūpes māsa, ievadot tīru uzgalīti bērna ausī, mēģinās izvērtēt viņa dzirdi. Lai varētu to izdarīt, apkārt ir jābūt klusumam un arī bērnam ir jābūt mierīgam, tāpēc ne vienmēr tas uzreiz izdodas. Ja rodas jebkādas šaubas vai arī izmeklējums nav pārliecinoši izdevies, māmiņai tiek ieteikts pārbaudi veikt atkārtoti vai doties uz Surdoloģijas centru speciālai izmeklēšanai.

Piektajā dzīves dienā vai pirms došanās uz mājām bērnam tiek paņemtas asinis no papēdiša. Asinis turpat uz vietas tiek uzpilinātas uz speciāla filtrpapīra un nosūtītas uz Ģenētikas centra laboratoriju. Pašreiz Latvijā visiem jaundzimušajiem tiek meklētas (izslēgtas) divas patoloģijas – hipotireoze (samazināta vairogdziedzera funkcija) un fenilketonūrija. Šīs slimības ir retas (1 : 5000 hipotireoze un 1 : 10 000 fenilketonūrija), bet ir ļoti būtiski tās laikus diagnosticēt, jo pareiza diēta un ārstēšana var ievērojami uzlabot bērna attīstības iespējas, kas pretējā gadījumā būs kavēta. Ja speciālistiem radīsies jebkādas aizdomas par testu rezultātiem, tos uzaicinās veikt atkārtoti.

Vairākas dzemdību iestādes (t.sk. Rīgas Dzemdību nams) ir pašas ieviesušas vēl vienu skrīningu, kas valstī kopumā nav noteikts kā obligāti veicams. To izdara vismaz 24 stundas pēc bērna dzimšanas, ar pulsa oksimetru nosakot skābekļa saturāciju labajā rociņā un kājā. Normāli rādītāji šajā izmeklējumā apliecinās asiņu piesātinātību ar skābekli un to normālu plūsmu, izslēdzot to, ka bērnam nav agrāk neidentificēta smaga iedzimta sirdskaite.

VAKCINĀCIJA

Nevienam un nekad nav patīkami saņemt injekcijas, bet dažkārt tās ir absolūti nepieciešamas. Jau pirmajās dzīves dienās bērns jāvakcinē pret tuberkulozi – slimību, kas jāārstē mēnešiem ilgi un ko var neizdoties izārstēt arī ar visjaunākajiem prettuberkulozes līdzekļiem. Pirmajā dzīves gadā bērns ir jāvakcinē arī pret tādām slimībām kā difterija, garais klepus, stinguma krampji un poliomielīts – slimībām, kas var izraisīt sarežģījumus visas dzīves garumā vai pat nogalināt. Ja bērns būs saņēmis vakcīnas, tas ne vienmēr garantēs to, ka viņš ar šo slimību nesuslims, bet pilnīgi noteikti šī slimība noritēs daudz vieglāk un arī sarežģījumi, visticamāk, neradīsies.

Ja māmiņai grūtniecības laikā būs atrasts pozitīvs B hepatīta antigēns (HBsAg), tad vēl pirms tuberkulozes vakcinācijas tiks izdarīta bērna vakcinācija pret hepatītu B, kas ir pierādīta ar savu efektivitāti viņa pasargāšanā no šīs nopietnās saslimšanas.

Vakcinācijas kalendāru vari uzzināt pie ģimenes ārsta vai pediatra, kā arī iepazīties ar to Slimību profilakses un kontroles centra mājas lapā www.spkc.gov.lv (sadaļā "Vakcinācija"). Arī šajā grāmatīņā ievietota informācija par potēšanas kalendāru (sk. 88. lpp.).

15. ZĪDĪŠANA

Pirms vēl bērns nācis pasaulē, centies uzzināt pēc iespējas vairāk par zīdīšanu un krūts pienu.

Pirmā dzīves gada laikā krūts piens ir bērnam neaizvietoājams, tas ir ne tikai uzturviela, bet arī aizsargā un palīdz attīstīties viņa organismam. Krūts piens palīdz bērnam augt stipram un veselam.

KĀPĒC VAJADZĒTU BĒRNU ZĪDĪT AR KRŪTI?

Tam ir daudz iemeslu, no kuriem daži minēti šeit.

- ★ Krūts piens aizsargā bērnu no infekcijām un alerģijām, pret ko neaizsargā neviens cits barības veids.
- ★ Bērniem, kas ēdināti ar krūts pienu, ir ievērojami zemāks risks slimot ar daudzām nopietnām slimībām, tostarp cukura diabētu. Ar krūts pienu ēdinātiem bērniem ir zemāks liekā svara risks turpmākās dzīves laikā.
- ★ Krūts piens vienmēr ir gatavs, kad bērns ir izsalcis un tas nav jāpērk.
- ★ Zīdīšana var Tev palīdzēt ātrāk atgūties pēc dzemdībām un zaudēt lieko svaru, ja esi tādu ieguvusi grūtniecības laikā.
- ★ Krūts piens ir gan ēdiens, gan dzēriens, tas arī nomierina bērniņu, jo ļauj zīdīšanas laikā sajust māmiņas tuvumu un smaržu.

Zīdīšana prasa laiku, taču šajā laikā Tu baudīsi daudz prieka un apmierinājuma mirkļus! Atceries:

- ★ Jaundzimušo zīdīt jāsāk uzreiz pēc dzimšanas, arī turpmāk neierobežojot zīdīšanas laikus. Pirmajās dienās bērnam ir jānodrošina iespēja tikt pie krūts jebkurā laikā – tas atvieglo zīdīšanas sākumu un nodrošina panākumus turpmāk.
- ★ Katrs bērns ēdienreizes izvēlas sev vēlāmā laikā, biežumā un ilgumā. Katram mazulim ir atšķirīgas vajadzības, individuāla attīstība un zīdīšanas ritms.

- ★ Māmiņai un bērnam ērta poza ar vieglu piekļūšanu krūtsgalam ir priekšnoteikums pilnvērtīgai zīdīšanai, stimulējot regulāru piena sarašanos un mazinot krūts galu traumas.

Izvairies no jebkura veida piena aizstājējiem, arī ūdens. Nelieto knupīšus līdz bērniņa 1 mēneša vecumam. Mātes piena aizstājēji, papildinātāji un māneklīši var izjaukt dabīgo ēdināšanas gaitu. Zīdīšana ir ļoti svarīgs mazuļa vingrinājums, kam ir milzīga nozīme visā turpmākā dzīvē.

Liec bērnu pie krūts, nevis otrādi! Novieto bērnu tā, lai mazuļa mutes tuvumā atrastos krūts galiņš. Bērns sajūtīs Tavu ādas un piena smaržu, kas rosinās viņa meklēšanas un zīšanas refleksus. Bērns plati atver muti un satver dziļi visu krūtsgalu un daļu no tumši pigmentētā laukumiņa – zīdaiņa mēle atrodas zem krūtsgala, un apakšlūpa ir nedaudz atlocīta, dziļi aptverot krūtsgalu. Tagad mazulītis var veiksmīgi remdēt izsalkumu, netraumējot krūtsgalu.

Nebrīnies, ka pirmais piens, ko ieraudzīsi, būs dzeltenā krāsā. Tas ir pirmpiens, kas ir ļoti bagāts ar olbaltumvielām un antivielām, kā arī satur daudz tādu vielu, kas sagatavo mazuļa gremošanas sistēmu jaunajiem apstākļiem. Pirmpiena parasti nav daudz, taču katra tā lāse ir zelta vērtā, jo satur visu nepieciešamo mazuļa pirmajām dzīvības dienām.

Mātes piena sastāvs ievērojami mainās ēdienreizes laikā – sākuma (virspusējais) piens ir šķidrns un satur daudz ūdens, beigu (dziļais) piens ir bagāts ar taukiem, kas ir bagātīgs enerģijas avots un nodrošina sāta sajūtas veidošanos. Tas nozīmē, ka bērniņš ēdienreizes sākumā padzeras un tad krietni paēd.

KĀ SAGATAVOTIES ZĪDĪŠANAI?

Grūtniecības laikā Tavs organisms gatavojas mazuļa ēdināšanai – krūts dziedzeru audi pārveidojas, paplašinās asinsvadu tīkls, krūts gali kļūst tumšāki un pigments aizsargā tos pret neierasto slodzi, ko radīs zīdīšana. Arī tauku slānītis, kas Tev izveidojies grūtniecības laikā, tagad tiks izmantots kā enerģijas avots piena ražošanai. Māmiņai, kura ēdina no krūts, jānodrošina ar barības vielām gan sevi, gan mazuli – šis laiks nav piemērots diētu ievērošanai! Neaizmirsti, ka grūtniecības laikā uzkrājušies kilogrami ir enerģijas krātuve Tavam bērniņam! Tāpēc daudzas sievietes, kuras savu bērnu ēdina ar krūti, šajā laikā strauji zaudē svaru. Pacieties, rezultāts neizpaliks!

Vissvarīgākais, kā sagatavoties zīdīšanai, ir pieņemt lēmumu, ka Tu pati gribi zīdīt savu bērnu un apzināties, ka visas problēmas ir atrisināmas pašu spēkiem.

Piena ražošanu regulē pieprasījuma un piedāvājuma princips – bērna zīšana stimulē piena rašanos. Jo biežāk bērnu liek pie krūts, jo vairāk piena rodas. Tas nozīmē, ka bērnu zīda tad, kad viņam gribas ēst!

Iespējamās zīdīšanas problēmas

Reflektoriski savelkoties krūts muskuļiem, bērns var saņemt pienu, kas uzkrājies krūtī. Laktāciju (piena izdalīšanos) nodrošina arī specifiski hormoni, piemēram, oksitocīns. Taču, ja Tu esi dusmīga, nobijusies un nedroša, šo saskaņotās sistēmas darbību var traucēt negatīvu emociju brīdī asinīs izplūstošais virsnieru hormons adrenalīns. Ja mazulis pēc

dažu minūšu zīšanas atlaiž krūti un raud, bet Tu jūti, ka piens brīvi neplūst, mēģini darīt šādi:

- ★ pirms zīdīšanas mēģini maksimāli relaksēties, kaut uz piecām minūtēm;
- ★ viegli pamasē krūtsgalu – tas rosina refleksu;
- ★ seko, lai zīdīšanas laikā Tu justos maksimāli komfortabli – atrodi piemērotāko vietu un pozu šai nodarbei;
- ★ padzeries pirms zīdīšanas;
- ★ parūpējies, lai zīdīšanas laikā nekas Tevi netraucē un nenovērš uzmanību;
- ★ pieņem tuvinieku palīdzību un aicini sev palīdzēt. Tā nav nevarības izpausme vai egoisms, ja Tu rūpējies par sevi un sava mazuļa labsajūtu!

Kā vari zināt, ka piena ir pietiekami daudz?

Tavs ķermenis ražo tik daudz krūts piena, cik bērnam ir nepieciešams. Jo vairāk krūts piena bērns apēd, jo vairāk piena rodas. Tev un bērnam pierodot pie zīdīšanas, Tavs ķermenis iemācās, kad bērnam vajadzīgs lielāks piena daudzums un saražo tik, cik vajadzīgs. Centies pēc iespējas labāk pielikt bērnu pie krūts. Ja bērns ir satvēris atvērtā mutītē pilnu krūtsgalu un zīšanas kustības mijas ar piena norīšanas mirkljiem, tad bērniņš saņem pienu. Ko vari darīt, ja neesi pārliecināta, ka bērns ēd pietiekami daudz:

- ★ saskaiti izlietotās autiņbiksītes, kas nomainītas vienas dienas laikā. Ja Tu nomaini 6–8 “pilnas” autiņbiksītes dienā, tad, visticamāk, bērns saņem pietiekamu daudzumu piena, ja netiek papildus dzirdināts ar ūdeni, kas nav nepieciešams;
- ★ ja bērnam katru dienu iziet vēders un autiņos redzamais ir gana apjomīgs, tad arī vēdera izejas daudzums liecina par uzņemtā piena daudzumu. Pirmajās dienās pēc bērna dzimšanas bērna vēdera izeja ir tumši zaļš, gandrīz melns mekonijis. Mekonijis sakrājas zarnu traktā visas grūtniecības laikā. Tas viss iznāk ārā pirmajās dienās un apmēram trešajā dienā bērna vēdera izeja kļūst gaišāka – tas saistīts ar to, ka bērns sāk saņemt vairāk krūts piena.
- ★ Ja bērns pieņemas svarā atbilstoši savam vecumam un dzimšanas svaram, ir mierīgs, bet ne miegains, tad visticamāk, ka piena viņam pietiek.
- ★ Nepieciešamības gadījumā lūdz padomu sava bērna ārstam vai laktācijas konsultantam.
- ★ Atrodi zīdīšanas atbalsta grupu.

BIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI

Vai krūts pienu var uzglabāt?

Jā, noslauktu krūts pienu var uzglabāt ledusskapī vai saldētavā. To var uzglabāt stikla vai plastmasas pudelītēs vai toveros. Krūts piens nav derīgs lietošanai mūžīgi, tāpēc, pirms nolikšanas glabāšanai, uz trauka uzraksti attiecīgo datumu.

Cik ilgi var uzglabāt krūts pienu?

Ledusskapja parastajā kamerā (4 – 8 °C) 48 stundas.

Saldētavā ledusskapja iekšpusē – 2 nedēļas.

Zemas temperatūras saldētavā, kurai ir atsevišķas durvis – 3 mēnešus.

Pirms lietošanas uzsildi pienu silta ūdens peldē. Neliec to mikroviļņu krāsnī. Pirms došanas bērnam pārlicinies, ka temperatūra ir atbilstoša.

Cik ilgi bērns jābaro ar krūts pienu?

Krūts piens mazulim ir neaizvietojam. Atceries, ka Tavs organisms ražo pienu tik ilgi, cik Tavs bērns zīž krūti. Eksperti atzīst, ka bērnu vajadzētu barot ar krūts pienu līdz 1 – 1,5 gadu vecumam. Aptuveni 6 mēnešu vecumā vari sākt domāt par piebarošanu. Pazīmes, kas liecina, ka varētu būt laiks sākt cita veida ēdināšanu, ir:

- ✧ bērns sevi stabili notur vertikāli ēdināšanas krēsliņā;
- ✧ bērns ieinteresēti seko tam, kā ēd apkārtējie un cenšas ēdienu satvert;
- ✧ bērns ar mēli atbīda ēdienu, ja to nevēlas;
- ✧ zīdīšanas laikā ir viegli novērst bērna uzmanību.

Ko darīt, ja bērns neizzīž visu pienu?

Svarīgi, lai neveidotos piena sastrēgums pienvados jeb laktostāze. Tā veidojas tad, kad piens netiek efektīvi izvadīts no krūts. Biežākie iemesli ir gan bērna nepareiza likšana pie krūts, gan neefektīva zīšana. Arī nepietiekams barošanas biežums un ilgums var izraisīt piena sastrēgumu.

Piena sastrēgumu jālikvidē savlaikus, pirms nav izveidojies iekaisums (mastīts). Liels palīgs var būt mazulis, ja liksiet to pie sāpīgās krūts biežāk un pareizi. Var izmantot arī piena atslaukšanai domātos pumpīšus. Noteikti konsultējies ar savu aprūpes speciālistu, ja krūts sāp, parādās apsārtums vai temperatūra.

Kā Tu vari vairāk uzzināt par krūts barošanu?

- ★ Aprunājies par to ar sava bērna ārstu.
- ★ Atrodi zīdīšanas konsultantu. Tas ir cilvēks, kas ir īpaši apmācīts palīdzēt Tev iemācīt pareizi zīdīt mazuli; iespējams, ka Tava bērna ārsts var palīdzēt tādu atrast. Apmeklē, piemēram, mājas lapu www.grutnieciba.lv.

Vai Tavam bērnam ir vajadzīgs D vitamīns?

Jā. D vitamīns padara stiprus zobus un kaulus. Krūts piens var nesaturēt visu bērnam nepieciešamo D vitamīna daudzumu, tāpēc jau pirmā mēneša laikā pēc dzimšanas ārsts nozīmēs D vitamīna pilienus. Latvija ir viena no valstīm, kurā šī vitamīna papildus uzņemšana ir ļoti svarīga, jo dabiskā ceļā tas veidojas saules gaismas ultravioleto staru iedarbībā, bet šo staru pie mums ir maz.

16. JAUNDZIMUŠĀ VAJADZĪBAS

Jau no paša sākuma bērniņam ir dažādas vajadzības – pēc siltuma, ēdiena un kustībām. Grūtniecības laikā jau pati daba parūpējas, lai tās veiksmīgi tiktu apmierinātas. Taču pēc dzimšanas bērniņš kļūst atkarīgs no savu vecāku spējas atpazīt viņu vajadzības un iespējami ātri tās arī apmierināt. Viņam ir nepieciešama vecāku aizsardzība, uzmanība, pieskārieni, acu kontakts un runāšanās. Skaidra runāšanās un mīla dziedāšana veicinās Tava mazuļa attīstību. Viņam ir vajadzīga arī ķermeniska labsajūta – lai viņu paēdina, kad viņš ir izsalcis vai izslāpis, lai pieglauž savam augumam vai apsedz, kad viņam ir auksti. Un tad, kad viņš ir noguris, lai viņam būtu iespēja mierīgi pagulēt. Vēl viena būtiska zīdaiņa vajadzība ir kustības, ko varam vērot brīžos, kad mazulis bez drēbītēm un autiņbiksītēm, kas nereti viņu ierobežo, var tā pa īstam izkustēties.

Mazuļa vajadzības vajadzētu apmierināt pēc iespējas ātrāk, jo viņš dzīvo tikai šeit un tagad, nespējot saprast, ko nozīmē "drīz". Tikai pirmā dzīves gada laikā viņš mācīsies mazliet pagaidīt.

PAR MAZUĻA RĪTA TUALETI

Vērojot mazuli, Tu drīz zināsi, kā viņš iepazīst pasauli sev apkārt, ko uztver, un kā jūtas. Līdz ar to ir daudz vieglāk organizēt darbus tā, lai katra diena būtu kā jauks un interesants piedzīvojums. Mazuļa ādas kopšana noteikti prasa daudz laika, tādēļ Tu droši vien vēlētos, lai šis process sagādātu pēc iespējas vairāk prieka jums abiem.

Tīrība ir priekšnoteikums veselībai un dzīvespriekam, tādēļ mazuļa tualetei ir jākļūst ne tikai par higiēnas pasākumu, bet arī par patīkamu saskarsmes un rotaļu brīdi. No rīta, kopjot mazuli, vispirms jāpievērš uzmanība sejiņai – ar novārītu ūdeni un vates tamponiem izmazgā katru actiņu; izmantojot savirpinātu vati un novārītu ūdeni vai eļļu, nepieciešamības gadījumā iztīra ausiņas un deguna ejas. Īpaša vērība pievēršama mazuļa ādas krokām – tās rūpīgi jāizslauka, jānosusina un vajadzības gadījumā jāapstrādā ar eļļu.

Tīrot nabu, Tu pasargāsi to no inficēšanās un nabas brūcīte arī ātrāk sadzīs. Nabiju apstrādā reizi dienā apmēram divas nedēļas pēc dzimšanas, izmantojot 40–70% spirtu. Dari to droši un uzturi nabas brūcīti tīru!

Kad bērns ir nolikts uz pārtīšanas galda, viņu pat uz dažām sekundēm nedrīkst atstāt bez uzraudzības, un visam ir jābūt ērti izvietotam (rokas attālumā).

PAR VANNOŠANU

Ikvakara vanna ir neatņemama mazuļa dzīves daļa. Tā nav tikai higiēniska procedūra, bet arī relaksējoša un nomierinoša – mazulis uz brīdi atgriežas ierastajā vidē – ūdenī, kurā viņš atradies visu attīstības laiku! Mazuli vannot ieteicams noteiktā laikā, lai viņš pierastu un gaidītu peldi. Telpai, kurā bērniņu vannosiet, ir jābūt siltai – ap 22–25 grādiem. Ūdens temperatūrai jāatbilst 37 grādiem – to Tu vislabāk vari noteikt ar ūdens termometra palīdzību.

Pārliecinies, vai visi vannošanai nepieciešamie piederumi atrodas tuvumā. Sagatavo peldei mazuļa vannu (vēlams speciāli mazulim paredzēta vanna), dvieli (ja iespējams – ar kapuci) un kastīti vai groziņu ar higiēnas piederumiem. Pārliecinies, vai autiņbiksītes un bērna drēbītes ir noliktas līdzās.

★ Uzmanīgi izgērb bērniņu un novieto viņu uz mīkstas segas vai dvieļa. Kādu brīdi vari apmīļot mazuli vai pamasēt viņa ķermenīti – pieskārieni un glāsti labvēlīgi ietekmē mazuļa labsajūtu un attīstību.

★ Notīri mazuļa actiņas, vienreiz lietojamus kokvilnas tamponus (vienu katrai acij) samitrinot vārītā ūdenī. Mazuļa actiņas jātīra virzienā no deniņiem uz degunu, jo arī asaras parasti uzkrājas iekšējos acu kaktiņos.

★ Nomazgā mazuļa seju – pierīti, vaigus, degunu un zodu. Ir jāmazgā tikai aizauss apvidus, auss gliemežnīca un ieeja auss kanālā, jo iekšpusē esošais sērs aizsargā un tīra ausi.

★ Novieto savu roku (kreiso vai labo – kā Tev ērtāk) zem mazuļa muguras un satver viņa augšdelmu savā plaukstā tā, lai Tava delna atrastos zem bērna paduses.

- ★ Pārliecinies, ka viņa galviņa droši atbalstās uz Tava apakšdelma.
- ★ Lēnām iegremdē mazuli ūdenī, ļaujot viņam pierast pie jaunās situācijas. Jo lēnāk to darīsi, jo vieglāk mazulim būs pierast pie ūdens, izvairoties no nevēlamā satraukuma.
- ★ Paņem ķermeņa apmazgāšanai paredzēto dvieļīti vai cimdīņu brīvajā rokā, saslapini to ūdenī un apmazgā mazuļa ķermenīti, īpašu uzmanību pievēršot tām ķermeņa daļām, kuras sedz autiņbiksītes, un visām ādas krokām.
- ★ Vari apmazgāt mazuļa galviņu un izmazgāt matus ar ziepēm vai šampūnu – abi tie ir pietiekami labi un nekaitē bērna veselībai. Uzmanies, lai ūdens neieklūst bērna ausiņās un ziepju vai šampūna putas – actiņās.

Uzmanīgi izcel mazuli no vannas un nosusini ar dvielī. Nebaidies mazuli iegremdēt ūdenī – dari to droši! Turot mazuli, runājies ar viņu un smaidi – mazulim ūdenī patīk! Mazulim jājūtas droši Tavās rokās, tāpēc turēt viņu var ļoti dažādi – guļus uz vēdera, uz viena vai otra pleca, uz gurna, saturot ar rokām. Pēc vannas bērniņam ir lieliska apetīte un salds miegs.

VECĀKU INTUĪCIJA

Saskarsmē ar mazuli mammai un tētim vajadzētu mēģināt uzminēt, kas bērnam katrā konkrētajā situācijā ir nepieciešams. Lai to varētu realizēt, vecākiem mazulis ir rūpīgi jānovēro. Pat ļoti mazs zīdainītis spēj savas vajadzības vecākiem darīt zināmas ar kustībām, skaņām, intonācijām un sejas izteiksmi. Vecākiem šī bērna valoda jāatšifrē un atbilstoši jāreaģē, kas sākotnēji visiem jaunajiem vecākiem šķiet kā īsts izaicinājums. Tomēr ar laiku bērna izpausmes kļūst arvien skaidrākas un izteismīgākas, kā arī vecāku spēja tās atpazīt arvien uzlabojas.

Ir būtiski, lai mamma un tētis uzticētos savai iekšējai sajūtai par to, ko tieši mazulis mēģina viņiem pateikt, jo visiem vecākiem ir iedzimta spēja saprasties ar bērnu. Grūtāk ir tad, ja vecāki pārlietu daudz klausās apkārtējos, kā arī bērna aprūpei cenšas pieiet maksimāli "pareizi", t.i., vadoties pēc grāmatu un raidījumu ieteikumiem, paliekot nedzirdīgi pret savu iekšējo balsi. Ir labi, ja vecāki daudz lasa un interesējas par mazuļa aprūpi un attīstību, tomēr jebkuru informāciju vajadzētu uztvert kritiski, rūpīgi izvērtējot, vai tas tiešām der Tev un Tavam bērnam.

KĀ VEIDOJAS VECĀKU UN BĒRNA MĪLESTĪBA?

Pirmās attiecības vecākiem ar bērnu visbiežāk veidojas jau grūtniecības laikā – vecāki iemācās atpazīt mazuļa kustības un reakcijas, bet mazulis – vecāku balsis un pieskārienus. Tas viss kopumā, kā arī mazuļa

aplūkošana, izmantojot ultrasonogrāfiju, veido attiecību pirmsākumus, uz ko turpmāk balstās vecāku un bērna pirmās attiecības pēc dzemdībām.

Mamma un tētis īpašu emocionālu saikni ar bērnu var piedzīvot jau pirmajos mirkļos pēc piedzimšanas, bet tikpat labi arī šīs jūtas var veidoties pakāpeniski. Mammai var palīdzēt pozitīva dzemdību gaisotne un attieksme pret viņu un mazuli uzreiz pēc dzemdībām, kā arī tas, vai viņai ļauta iespēja pirmās stundas netraucēti pabūt gan ķermeņiskā, gan emocionālā kontaktā ar bērnu. Tēvam šo jūtu veidošanos tāpat ietekmē tas, vai viņš ir piedalījies dzemdībās un kā tās izjutis; vai pirmās bērna dzīves stundas bijis turpat un maksimāli agri varējis iesaistīties bērna aprūpē un kontaktā ar viņu.

Tomēr iespējams, ka vecākiem ir kādas īpašas grūtības izveidot mīlestības pilnas attiecības ar bērnu, kur daži no iemesliem varētu būt nevēlama grūtniecība, smaga grūtniecība un dzemdības, dažādas citas blakus rūpes un pārdzīvojumi, slims mazulis, priekšlaikus dzimis mazulis vai tas, ka mamma un bērns pēc dzemdībām neatrodas blakus. Iemesls varētu būt meklējams arī vecāku temperamentā, jo ir cilvēki, kuri dziļas jūtas veido lēnām.

GAIDAS UN PIENĒMŠANA

Praktiski visi vecāki grūtniecības laikā mēdz spilgti iztēloties, kāds būs viņu bērniņš, kad piedzims – kāds būs viņa dzimums, kā viņš izskatīsies, kuram no ģimenes locekļiem būs līdzīgs, kāds būs viņa temperaments, kādi būs viņa talanti un spējas... Var teikt, ka savā ziņā mazuļa gaidīšanas laikā vecāku galvās dzīvo viņu "iztēlotais bērns", kuram dzemdību laikā ir jāsamērojas ar reālo mazuli. Iespējams, ka daļēji viņi abi līdzināsies, tomēr tikpat iespējams arī, ka viņi ļoti atšķirsies. Šīs atšķirības var lielā mērā apgrūtināt bērna piekļuvi savu vecāku sirdij. Tāpēc būtiski jau grūtniecības laikā neveidot konkrētu bērna tēlu, bet ļauties sajūtai, ka mazulis saviem vecākiem jebkurā gadījumā būs mīļš un īpašs. Varbūt vairāk ļauties vienkārši pārsteigumam un būt mazliet ziņkārīgiem? Ar šādu attieksmi gaidīts mazulis daudz ātrāk jutīsies savu vecāku pieņemts un viņam nebūs jāizcīna grūtā cīņa ar iztēlē radīto perfekto bērnu par savu vecāku mīlestību. Mūsdienās arvien populārāk ir atteikties uzzināt ultrasonogrāfijas laikā bērna dzimumu, jo, jebkurā gadījumā, bērns būs Dieva dāvana, kas jums nesīs prieku un laimi.

MAZULIM VELTĪTS LAIKS, IEJŪTĪBA UN UZMANĪBA

Bērniņam sākumā viss ir pilnīgi jauns un notiek pirmo reizi viņa mūžā. Viņam ir nepieciešams laiks, lai apgūtu un izprastu notiekošās kopsakarības. Tāpēc būtiski, lai vecāki visa pirmā gada laikā, bet jo īpaši pirmajos mēnešos, nebūtu steidzīgi un

stresā par to, ka kaut ko nepagūs izdarīt. Uz šādu noskaņojumu mazuļi parasti reaģē ar nemieru un raudāšanu. Tādējādi mēdz izveidoties sava veida burvju loks – jo ātrāk vecāki vēlas aprūpēt mazuli, lai padarītu citus darbus, jo vairāk bērns pieprasa viņu uzmanību, reizēm pat neļaudams atiet ne soli nostāk.

Tāpat jebkas saistībā ar bērna aprūpi būtu jādara, ne tikai esot mierīgiem, bet arī ar cieņu pret bērnu un viņa ķermeni, kā arī ar iejūtību un pilnībā koncentrējoties tikai šim notikumam. Zīdaiņi apjūk, ja pieaugušais, kurš viņu pārgērbj vai mazgā, domās ir pavisam citur, un tas viņus uztrauc. Tāpēc ar bērnu šajā laikā ir jārunājas, jāstāsta, kas ar viņu notiek, jāprasa arī atļauja un jālūdz sadarboties, cik nu tas šai vecumā ir iespējams.

Mazuļa ēdināšana, pārgērbšana un mazgāšana sākotnēji aizņem lielāko daļu viņa nomoda laika. Reizēm neizpratnē par to, kas notiek, mazgāšanas un gērbšanas laikā mazais tā uztraucas, ka var būt pēc tam atkal grūti nomierināms. Turklāt tieši šajās nodarbēs viņš saņem pirmos iesaļus par to, kā tas ir, ja kāds pieskaras viņa ķermenim, kā arī kontaktēšanās nozīmi ar citiem cilvēkiem. Steiga un neiejūtība, blakus nodarbes, pavirša attieksme, izsmejoši komentāri un nelabvēlīga sejas izteiksme mazuļa aprūpes laikā, neveido pozitīvu pirmo pieredzi. Taču tā daudzējādā ziņā ietekmē visus turpmākos kontaktus dzīvē.

PALAUŠANĀS UN UZTICĒŠANĀS VECĀKIEM – DROŠĪBAS SAJŪTA ARĪ NĀKOTNĒ

Mamma fiziskā un emocionālā klātbūtne, kas sākotnēji visspilgtāk izpaužas tieši bērna zīdīšanas laikā, bērnam sniedz vērtību, kas ietekmēs visu viņa turpmāko dzīvi, turpmākās attiecības, viņa sasniegumus un pašvērtējumu – drošības izjūtu. Ja mamma bērna vajadzības pamana, atpazīst un izprot, kā arī pietiekami laikus apmierina, bērns izveido uzticēšanos mammai, ko vēlāk vispārina arī uz citām attiecībām un dzīves jomām. Pat dažādas grūtības, kas neizbēgami mēdz piemēklēt katru no mums, cilvēks, kurš kā mazulis attīstījis spēju uzticēties citiem un pasaulei, risinās drošāk un pārliecinošāk.

Bērns jau piedzimst ar nepieciešamību veidot piesaisti jeb abpusēji īpaši tuvas un uzticēšanas pilnas attiecības ar saviem vecākiem. Sākotnēji to viņš pauž ar saukšanu un raudāšanu, jo viņam svarīgi pārliecināties, kur atrodas viņa īpašais cilvēks. Vēlāk, līdz ar rāpošanas apgūšanu, bērns pats jau spēj sekot līdz šim cilvēkam, neizlaižot no sava redzesloka un aktīvi protestējot, ja piesaistes persona, kas visbiežāk ir mamma, viņu kaut uz mirkli atstāj vienu. Vecākiem vajadzētu uz šo bērna vajadzību pēc drošības vienmēr arī reaģēt - atsaucoties, ņemot bērnu uz rokām, mīļojot un mierinot, kad tas nepieciešams.

TĒVA LOMA MAZUĻA KOPŠANĀ UN AUDZINĀŠANĀ

Pirmajos mazuļa dzīves mēnešos mazuļa tētis var justies atstumts – grūtniecība, dzemdības un mazuļa kopšana Tevi ir pārāk nodarbinājušas, jūs retāk esat tikai divi vien. Neļauj viņam justies nevajadzīgam – viņš var ļoti daudz darīt mazuļa labā! Tēva roka un prasmes lieti noderēs, gan mazuli kopjot, gan ēdinot, turklāt kā dienu, tā nakti! Tēvs var uzņemties arī virkni sadzīvīsku rūpju –iepirkšanos, ēst gatavošanu, veļas mazgāšanu un mājas uzkopšanu. Nedomā, ka Tu vienīgā esi spējīga apjēgt un realizēt šīs praktiskās lietas. Varbūt bērniņa tēvs cieš no tā, ka nemāk un baidās darboties ar mazuli. Neliedz viņam šo prieku, iesaisti viņu nodarbēs ar mazuli – kopšanā, vanņošanā, ēdināšanā, rotaļās. Vīrietim patīk būt aktīvam, izrādīt iniciatīvu, taču nedrošību rada nezināšana un bailes, ko darīt ar mazuli. Palīdzi viņam!

Protams, ja Tu pati «līdz matu galiņiem» esi metusies rūpēs par bērnu, tēvam var šķist, ka viņš mazajam nav īpaši vajadzīgs. Zīdāinis, protams, bioloģiski vairāk piesaistīts mātei, taču jau 9 mēnešus vecs mazulis izjūt tēva prombūtni un skumst tāpat kā pēc mātes. Mazuļi, kuru audzināšanā pirmajā dzīvības gadā aktīvi piedalījušies tēvi, ir drošāki, atvērtāki, komunikablāki.

Der atcerēties, ka pirmdzimtais vīrietis izraisa pat izteiktāku emocionālo krīzi nekā sievietē. Izmaiņas dzīves ritmā, mājas gaisotne, sava «nevajadzīguma» apzināšanās izraisa emocionālu diskomfortu. Ja vīrietis netiek iesaistīts jaunās situācijas izprašanā un pilnveidošanā, ja regulāri nākas dzirdēt pārmetumus, piemēram, par neiejūtību, vīrietis mēģinās harmonizēt sevi citur, piemēram, kļūstot par darbaholiķi.

Lai to pārvarētu, jāiemācās vārdiņa «es» vietā lietot «mēs» – darbošanās kopā ir jauks pasākums! Veltīt laiku bērnam nenozīmē tikai pildīt tēva pienākumus – tas var būt arī patiesa prieka avots. Psihologi ir atklājuši, ka laiks, ko tēvs pavada ar bērnu, lielā mērā ir atkarīgs no sievietes uzskatiem par vīriešu līdzdalību bērna audzināšanā. Māte palīdz veidot «tēva tēlu» bērna uztverē. Tu nevari ieprogrammēt pozitīvu vai negatīvu attieksmi pret savu vīru, taču harmonisku attiecību veidošanā Tev ir noteicoša loma.

VAI ZĪDAINI IESPĒJAMS IZLUTINĀT?

Pirmajā dzīves gadā bērnam nevar būt par daudz uzmanības, maiguma un pieskārienu, ar tiem viņu nav iespējams izlutināt. Taču mazulim nav nepieciešams, lai vecāki nemitīgi darbotos un rotaļātos ar viņu. Pārmērīga “uzmāksšanās” bērnam nav vajadzīga un var pat kaitēt, jo zināmā mērā demonstrē to, ka vecāki bērnu nerespektē. Dažreiz bērniem ir vajadzīgs laiks, ko pavadīt tikai ar sevi, lai pētītu, vērotu un domātu. Mazliet iekunkstēdamies savā gultiņā, viņi nebūt nevēlas uzreiz tikt ņemti uz rokām un aijāti, likti pie krūts vai aplusināti ar knupīti.

Citreiz mazulis dusmojas uz sevi, ka viņam kaut kas neizdodas spēlējoties, varbūt viņš īsti nevar aizsniegt kādu mantiņu turpat tuvumā. Ja vecāki viņam to uzreiz iedod rokā, mazulim pietrūkst sajūtas – es varu pats! Tieši viņa paša sasniegumi palīdz jau zīdaiņu vecumā likt pamatu veselīgam pašvērtējumam.

Tomēr, ja mazais raud "no sirds", to gan nevajadzētu ne reizi atstāt bez ievēribas.

GRŪTĪBAS ATTIECĪBU IZVEIDĒ

Bērna piesaisti vecākiem ietekmē emocionāli, nevis materiāli cēloņi, tāpēc mazulis, kuram ir vairāk rotaļlietu, nebūt nejūtas arī vairāk mīlēts un drošāks. Mūsu tautas dziesmu dziedāšana ir svarīgs mazuļa garīgās attīstības veicinātājs, kas pārbaudīts no paaudzes paaudzē. Būtisks ir arī bērna un vecāku temperaments. Ir bērni, kuri savas sajūtas atspoguļo bieži un ir viegli saprotami savās izpausmēs. Ir arī bērni, kurus vecākiem daudz grūtāk saprast un reizēm varbūt pārņem sajūta, ka mazulim nekas nav labi un viņš nekad nav apmierināts. Tāpat arī vecāki var būt lielākā vai mazākā mērā iejūtīgi, pacietīgi un savā bērnā ieinteresēti.

Būtiski apzināties, ja vecākiem pašiem ir bijusi ļoti negatīva bērnības pieredze, ja viņus nomoka kādi nopietni tagadnes vai pagātnes pārdzīvojumi, ja viņiem ir sarežģītas attiecības savā starpā – tie var būt iemesli, kāpēc viņi nespēj sniegt mazulim tik nepieciešamo drošības sajūtu. Šādā gadījumā vecākiem vajadzētu uzņemties atbildību pašiem par savu emocionālo veselību, lai no tā turpmāk neciestu bērns, un meklēt profesionālu palīdzību.

Lai vai kāds ir bijis vecāku un mazuļa attiecību sākums, nevajadzētu pārdzīvot par to, ka viss nokavēts. Piesaistes veidu iespējams mainīt visas dzīves garumā, līdz ar to vecāki kaut kāda iemesla dēļ nokavēto var kompensēt turpmākajos kontaktos ar bērnu.

KO DARĪT, JA MAZULIS RAUD?

Neviens bērns neraud bez iemesla. Šādi viņš mēģina apkārtējiem pavēstīt par savām vajadzībām. Varbūt viņš grib ēst, ir noguris, viņam kas sāp, varbūt ir pārāk karsti vai auksti vai arī nepatīkami grauž uzvilktās vilnas zeķes; iespējams, viņš ilgojas, lai viņu samīļo, varbūt viņam ir garlaicīgi. Iemesli var būt dažādi, tomēr, jo biežāk vecāki tos neatpazīst un uz tiem nereaģē, jo mazāk ar katru nākamo reizi mazulis spēj tos izteikt. Reizēm, ja vecāki ilgstoši atstāj viņu vienu raudošu, bērns pārstāj raudāt, taču nevis tāpēc, ka viņa vajadzības būtu kļuvušas mazāk svarīgas, bet gan tāpēc, ka viņš secina, ka tam tāpat nav jēgas. Bērns zaudē uzticēšanās spēju saviem vecākiem un vienlaikus arī citiem cilvēkiem un visai apkārtējai pasaulei.

Gadījumos, ja zīdains raud daudz un bieži, reizēm pat iejūtīgākie vecāki zaudē pacietību un emocionālo izturību. Šādos gadījumos pastāv risks, ka pat citādi vismiermīlīgākie vecāki, būdami emocionāli iztukšoti, var

kļūt pret savu bērnu vardarbīgi. Visbīstamāk, ja vecāki dusmās savus mazos bērnus krata, kas var radīt nopietnu kaitējumu bērna veselībai. Būtiski šajos mirkļos ir nolikt bērnu gultiņā vai citā drošā vietā un uz mirkli aiziet uz citu telpu nomierināties. Ir labi, ja ir pieejams kāds, ar kuru par savām sajūtām parunāt (kaut vai pa telefonu).

Ja bērns izjūt diskomfortu mitru autiņu, neizlīdzināta paladziņa, pārāk plānas vai biezas sedziņas dēļ, kā arī ja viņu moka zarnu kolikas (tajās sakrājušās gāzes) – kliedziens būs ļoti raksturīgs: tās ir sirdi plosošas, spalgas skaņas! Bērna kliedziens ir griezīgs, viņš "mētājas" no viena sāna uz otru, strauji raustot un trinot kājiņas.

Ko darīt?

Vispirms nomierinieties paši un tikai tad ejiet pie mazuļa gultiņas. Tas ir ļoti svarīgi, jo mazulis gaida no Jums atbalstu un palīdzību, bet izbiedētas vecāku sejas un balsis var viņu satraukt vēl vairāk. Tāpēc, ejot pie raudoša bērna, runājiet un uzvedieties mierīgi.

★ Paņemiet mazuli uz rokām un piespiediet sev klāt. Jūsu tuvums un sirds pukstu skaņas nomierinās viņu.

★ Apskatiet bērna gulvietu – dažkārt pat nedaudz nelīdzeni saklāta gultas veļa var būt iemesls raudām. Ja mazulis ir sasvīdis un telpā ir silts, nomainiet sedziņu uz plānāku. Savukārt, ja viņa rociņas ir vēsas un istabā ir vēss, mazo var apģērbt siltāk. Ja mazajam ir slapji autiņi, nomainiet tos.

★ Ja mazais raud zarnu koliku dēļ, paņemiet viņu rokās un piespiediet sev klāt, pieliekot viņam pie vēderiņa, piemēram, siltu autiņu (sasildiet to ar gludekli un pārbaudei pielieciet sev pie sejas – lai neapdedzinātu mazo puncīti) un glaudiet viņa muguriņu. Var siltām rokām pulksteņrādītāja virzienā glaudīt vēderiņu ap nabu vai arī palīdzēt atbrīvoties no gāzēm, lēnītēm pieliecot un atliecot pie vēderiņa mazuļa kājiņas. Parasti šo pasākumu rezultāts ir skaļš purkšķis un ilgi gaidītais miers.

★ Ja mazulis grib ēst, viņš, protams, liks to manīt. Jāatzīmē, ka izsalcis bērns ne vienmēr savu vēlmi izrāda ar raudāšanu. Viņš var čāpstināt un stiept uz priekšu lūpiņas, zīst pirkstu vai mēģināt iebāzt mutē segas stūri. Protams, ja nepievērsīsiet uzmanību šai rosībai, mazais sāks raudāt – sākumā klusāk un lēnāk, pamazām raudas pieaugs spēkā un skaļumā. Ja uz izsalkuša mazuļa saucieniem nav atbildes, raudāšana var apvienoties ar rociņu (dūriņu) kratīšanu un dusmīgiem iebļāvieniem raudu starpā.

Viss, ko viņš grib teikt, ir: **"ES GRIBU ĒST, PAĒDINIET MANI!"**

Ko darīt?

Vērojiet un iepazīstiet sava mazuļa uzvedību, lai varētu laikus reaģēt. Nebadiniet viņu un neradiet mākslīgas shēmas mazuļa ēdināšanā. Tāpēc ēdiniet mazuli saskaņā ar VIŅA vēlmēm, nevis tad, kad jums tas šķiet nepieciešams.

★ Bērns var raudāt arī tad, kad jūtas nomākts. Šo sajūtu var radīt, piemēram, nogurums, kā arī slikts garastāvoklis. Dažkārt mazajam var apnikt ierastā vide, piemēram, viņa gultiņa. Nomākta mazuļa raudas līdzīgas izsalkuma radītājām, taču tās mēdz būt spēcīgākas.

Ko darīt?

★ Ja bērns jūtas vientuļš, protams, neliedziet viņam savu klātbūtni – parunājieties, padziediet viņam šūpuļdziesmas, piemēram, "Velc pelīte saldu miegu", "Aijā, žūžū, lāča bērns".

★ Protams, jums ir savi darbi, un nepārtraukti kavēt bērnam laiku nav vajadzības. Tāpēc novietojiet bērna gulvietu tā, lai viņš jūs redzētu.

★ Ieslēdziet radio, lai bērns neatrastos skaņu izolācijā. Nestaigājiet uz pirkstgaliem un nerunājiet čukstus, kad mazulis ir iemidzis, citādi viņš kļūs tramīgs un satrauksies no vismazākā trokšņa.

★ Novietojiet 60 cm attālumā no bērna acīm spilgtas rotaļlietas, lai bērns varētu spēlēties arī pats. Dažkārt mazulis nespēj iemigt, «mokās» ar sevi un tīd. Viņš ir noguris un nespēj tikt galā ar to. Paņemiet viņu rokās, pašūpojiet, padziediet vai izmantojiet iemidzinošās skaņas, piemēram, kuš, kuš; čūči, čūči; aijā, aijā, u.tml.

★ Ja mazais iemieg Jūsu rokās, bet mostas, līdzko liekat viņu gultiņā (īpaši, ja bērns nav sasniedzis 3 mēnešu vecumu), apsēdieties ērti, turiet mazo rokās un izmantojiet šo laiku arī savai atpūtai.

★ Sekojiet tam, kā runājat un ko darāt jūs paši. Mazulis nesaprot runas būtību, bet uztver mīmiku un žestus, reaģē uz balss skaļumu un tembru. Tāpēc, ja jūs nervozējat, strīdaties utt., nebrīnieties, ka mazais pēc kāda laika «pievienosies» jums.

★ Paaugstinātais balss bērnam ir trauksmes signāls!

★ Ja vēlaties "noskaidrot attiecības", dariet to, bet tādā intonācijā, it kā atzītos mīlestībā! Redzēsim, cik ilgi spēsiet strīdēties šādā veidā. Bet rezultāts neizpaliks – mazulis būs mierīgs, un jums pāries vēlēšanās strīdu turpināt.

CIK DAUDZ MAZULIM JĀGUĻ?

Bieži rodas neizpratne par to, cik ilgs laiks mazulim jāpavada miegā. "Vai viņš neguļ par daudz?", vai arī "Vai miegā pavadītais laiks ir pietiekams?"

- ★ Mazulis miegā pavada no 14 līdz 20 stundām diennaktī, īpaši, ja viņš nav vēl sasniedzis 3 mēnešu vecumu. Līdz šim vecumam miegs un ēšana ir galvenās mazuļa nodarbes dienas garumā.
- ★ Negaidiet ideālu precizitāti bērna dienas režīmā, tas ir mainīgs un nostabilizējas pakāpeniski.

Tāpēc nesatraucieties, ja mazulis "tikai ēd un guļ" vai arī viņam nomoda periodi ir garāki!

- ★ Ja vakarā mazais izrāda aktivitāti un negrib iemigt, aptumšojiet telpu, atstājot tikai nelielu gaismas avotu, un sarunājieties klusām – viņam ir jāsaprot atšķirība starp dienu un nakti.
- ★ Nesatraucieties, ja dzirdat mazuli caur deguntiņu "šņācam" miegā – guļot bērni mēdz izdot dažādas skaņas, un tas neliecina par iesnām.
- ★ Daži vecāki novieto mazuļa gultiņu atsevišķā istabā. Tomēr – ja bērns nav jūsu acu priekšā, vai spēsiet sekot viņa reakcijām?

Turklāt jums vienalga nebūs miera, miegs būs "caurs" un nakts vidū jūs kailām kājām skriesiet klausīties bērna elpā vai sakārtot sedziņu.

Labāk novietojiet mazuļa gultiņu sev aizsniedzamā vietā. Parasti māmiņas miegs ir tik trausls, ka katra sīkākā mazuļa kustība liek viņai pamosties!

KO JUMS STĀSTA MAZULIS?

Kas vajadzīgs manam ķermenim:

- ★ es guļu 14–20 stundas diennaktī;
- ★ es gribu ēst pienu no mammas krūts, nevis no pudeles;
- ★ es gribu ēst 8–12 reizes 24 stundu laikā;
- ★ gulēt miegā lieciet mani uz muguras, bet nomodā, savā klātbūtnē – arī uz vēdera;
- ★ drīz es gribēšu iemācīties noturēt galviņu, velties un, ja man palīdzēs, arī sēdēt;
- ★ es gulēšu miegā uz vēdera tad, kad pats, bez palīdzības, pārvelšos uz to no muguras.

Kā es jūtos:

- ★ man ļoti vajadzīga māmiņas un tēta klātbūtne;
- ★ es cenšos notvert jūsu skatienu un ielūkoties acīs;
- ★ es māku uzsmaidīt un drīz pratīšu smieties;
- ★ man nepieciešama jūsu uzmanība un atbalsts, neliedziet man to;
- ★ es gribu ar jums sarunāties – runājiet ar mani;
- ★ es sāku atšķirt jūsu sejas – es jūs pazīstu;
- ★ es kādreiz raudu vakarā un nevaru iemigt – varbūt diena bija tik bagāta notikumiem, ka esmu nedaudz noguris;
- ★ ja esmu satraukts, apmulsis vai dusmīgs, neatstājiet mani vienu;
- ★ es protu atdarināt jūsu mīmiku – gribat, parādīšu mēli;
- ★ man patīk klausīties, kā jūs man dziedat latviešu tautas dziesmiņas;
- ★ man nevajag dārgu rotaļlietu – man patīk vērot apkārtni un jūs.
- ★ ES JŪS ĻOTI MĪLU!

17. LAIKS PĒC DZEMDĪBĀM

PIRMĀS 6 NEDĒĻAS PĒC DZEMDĪBĀM – PĒCDZEMDĪBU PERIODS

Grūtniecības laikā Tavs ķermenis ļoti izmainījās. Tas smagi strādāja, lai Tu un bērns būtu veseli. Tagad, kad bērns ir piedzimis, Tavs ķermenis atkal mainās. 6 nedēļu laikā savelkas dzemde, turpinās izdalījumi no dzimumceļiem (lohijas), kā arī sadzīst starpenes un pēcoperācijas rētas, ja tādas bijušas. Pirmajā dienā pēc dzemdībām izdalījumu būs daudz, asiņošana iespējama spēcīgāka nekā mēnešreižu laikā, taču ar katru dienu izdalījumu kļūs mazāk, tie kļūs gaišāki, līdz asiņošanas vietā būs gaišas gļotas niecīgā daudzumā. Reizēm izdalījumi parādīsies, reizēm ne, līdz izzudīs 6 nedēļu laikā pēc dzemdībām.

Apmēram nedēļu bērniņa barošanas laikā jutīsi velkošas sāpes vēdera lejasdaļā. Tās ir dzemdību atsāpes, to rašanos veicina hormons oksitocīns, kas izdalās bērna barošanas laikā un kas veicina dzemdes muskulatūras savilkšanos. Agrīna bērniņa barošana, kā arī bieža bērna barošana pirmajās dienās pēc dzemdībām sekmēs Tavas dzemdes savilkšanos. Uzreiz pēc dzemdībām dzemde ir apaļa un cieta un sver aptuveni 1200 g, bet 6 nedēļas pēc dzemdībām tā sver tikai aptuveni 60 g un ir atgriezies pirmsdzemdību stāvoklī.

Kamēr ir pēcdzemdību izdalījumi, nav ieteicams mazgāties vannā, peldēties, karsēties pirtī. Mazgāties dušā, protams, var un vajag. Šajā periodā ir vēlams atturēties arī no dzimumattiecībām, bet, ja tas šķiet neiespējami, noteikti jālieto prezervatīvi, jo visas brūces vēl nav sadzijušas un var kļūt par ieejas vārtiem infekcijām un izraisīt nopietnas pēcdzemdību komplikācijas.

Pēcdzemdību periodā būtiska ir higiēnas ievērošana. Ja ir dedzināšana vai sūrstēšana urinācijas laikā, apmazgājies pēc katras tualetes lietošanas reizes. Mazgājies ar tīru ūdeni, lieto speciālās intīmās kopšanas ziepes, kas nopērkamas aptiekās. Mazgājoties un pēc tualetes noslaukoties, roku virzi no priekšas uz mugurpusi. Slaukies ar tīru dvieli, kas paredzēts tikai šim nolūkam. Pirms un pēc tualetes apmeklējuma mazgā rokas. Ja Tev ir liktas šuves, lai tās labi sadzītu, tām vienmēr jābūt tīrām un sausām, tāpēc jāapmazgājas ir vairākas reizes dienā un bieži jāmaina paketes.

KĀ RŪPĒTIES PAR SAVĀM KRŪTĪM PĒC DZEMDĪBĀM?

Apmēram 3. – 5. dienā pēc dzemdībām krūtis piebriest, kļūst cietākas un jutīgas, pirmpienu nomaina piens. Bērniņa pirmie mēģinājumi pareizi satvert un zīst krūti, ātri izveido ar aci neredzamas mikrotraumas krūts areolas un zirnīša rajonā. Tās izpaužas kā jutīgums un sāpes krūšu galos otrajā, trešajā zīdīšanas dienā. Sāpīgumu palīdz mazināt krūšu galu un areolu

kopšana ar speciālu ziedi pēc katras zīdīšanas reizes. Ziedes paliekas noslauka no krūts pirms nākamās zīdīšanas. Nav nepieciešams mazgāt krūti pirms katras zīdīšanas. Krūtis tāpat kā pārējo ķermeņi mazgā 1 – 2 reizes dienā. Krūšu galiem laiku pa laikam nepieciešamas īslaicīgas gaisa peldes. Tās palīdz sadziedēt krūšu galos radušās mikrotraumas un atjaunot dabisku ādas mikrofloru.

Jaundzimušais nereti var savainot Tavus krūšu galus, izraisot to asiņošanu (arī iekšēju, jūtam, bet neredzamu), jo vēl neprot pareizi zīst, un tas padara zīdīšanu sāpīgu. Tad bērniņš var atgrūst asinis. Taču Tev nevajadzētu krist izmisumā, bet gan iespējami ātrāk sadziedēt krūšu galus. Lieliski palīdz alvejas sula vai smiltsērķšķu eļļa.

Lieto krūšturi, kas stabili balsta pilnās krūtis visu zīdīšanas laiku jau no pirmās dienas. Lai uzturētu sausu krūts gala rajonu starp zīdīšanas reizēm, vēlams izmantot krūštura ieliktnišus. Regulāra laktācija un krūts galu plaisu profilakse ir labas krūšu veselības pamatā zīdīšanas laikā.

Ja nepieciešams pienu atslaukt, lieto speciālu pumpīti, nedari to ar rokām. Pienu atslaukt vajag tikai gadījumā, ja tas jāatstāj bērniņa pabarošanai Tavas prombūtnes laikā. Katrai mātei piens izstrādājas tieši tik daudz, cik nepieciešams Tavam mazulim. Atslaucot krūtis, Tu dod ziņu savām smadzenēm "Piena nav pietiekami" un sarežģītais piena veidošanās mehānisms turpmāk nodrošina lielāku daudzuma piena.

KAD ATSĀKSIES MENSTRUĀCIJAS?

Katrai sievietei tas ir atšķirīgi. Lielākajai daļai sieviešu, kamēr viņas baro bērnu ar krūti un krūts piens ir vienīgais bērniņa uzturprodukts (parasti 6 mēnešus pēc dzimšanas), menstruālais cikls neatjaunojas. Tomēr ir sievietes, kam menstruācijas atsākas pusotru mēnesi pēc dzemdībām. Atceries, krūti ēdināšana nav kontracepcijas metode un nākamās grūtniecības iestāšanās iespējama arī tad, ja menstruācijas nemaz nav bijušas.

SEKSS PĒC DZEMDĪBĀM

Pēc dabiskām dzemdībām un arī pēc ķeizargrieziena paiet laiks līdz dzimumorgānu brūces sadzīst – visilgāk dzīst placētārais lauks dzemdes iekšpusē. Droši vari sākt seksuālās attiecības 6 nedēļas pēc dzemdībām, tomēr, pirms tās sāk, izrunā ar savu aprūpes speciālistu un vīru vai partneri par Tev piemērotu kontracepciju. Ieteicams ārstu apmeklēt 6 nedēļas pēc dzemdībām. Kamēr neesi izvēlējies savu kontracepcijas metodi, vienmēr lieto prezervatīvus. Izvēlies sev piemērotāko kontracepcijas metodi, piemēram,

- ✧ dzemdes spirāli;
- ✧ hormonu saturošu sistēmu;
- ✧ hormonālo kontracepciju (pēcdzemdību periodā var lietot tikai progesterīnu saturošas kontracepcijas tabletes – estrogēni nav ieteicami visā krūts barošanas periodā);
- ✧ prezervatīvus;
- ✧ lokāli lietojamus spermicīdus (makstī liekamas tabletes, svečītes, krēms, sūklis, kas satur vielas, kuras padara spermatozoīdus nekustīgus);
- ✧ u.c.

Ja jūties ļoti nogurusi un sekss Tev nemaz nav prātā, tomēr domā par savu vīru vai partneri un parādi viņam, cik nozīmīgs viņš Tev ir. Uzturi intīmas attiecības ar savu vīru vai partneri, velti viņam kaut īsu mirkli pēc pamošanās no rīta vai pirms gulētiešanas. Pirmās seksuālās attiecības pēc dzemdībām var būt sāpīgas – Tavā organismā trūkst estrogēni un gļotādas ir sausas, jutīgi ir tikko sadzijušie plīsumi. Vadi savu vīru vai partneri, lai viņš ir lēns un pacietīgs.

KAD JĀVĒRŠAS PIE ĀRSTA NEKĀVĒJOTIES PIRMO 6 NEDĒĻU LAIKĀ PĒC DZEMDĪBĀM?

- ✧ Izdalījumiem no maksts ir nepatīkama smaka.
- ✧ Paaugstinās ķermeņa temperatūra.
- ✧ Sākas stipra asiņošana.
- ✧ Jūti stipras sāpes vēderā.
- ✧ Šuvju vai pēcoperācijas rētas vieta pietūkst, kļūst sarkana, cieta, sāpīga, izdalās duļķaini izdalījumi.
- ✧ Bieža, dedzinoša urinācija.
- ✧ Pietūkums, sacietējums, apsārtums krūtī vai kājā.
- ✧ Asimetriska tūska uz kājām (viena kāja resnāka par otru).

VINGROŠANA PĒC DZEMDĪBĀM

Jau nākamajā dienā pēc dzemdībām Tu ne vien drīksti, bet vari sākt vingrot. Veic vēderpreses stiprināšanas vingrojumus, tie palīdzēs savilkties dzemdei un atgūt slaidumu. Vingrojumu

intensitāti un ilgumu var palielināt pakāpeniski. Pēc normālām dzemdībām atgriezies pie pirmsdzemdību slodzes vari pēc 6 nedēļām, ja jūties pietiekami stipra un atpūtusies. Tavs galvenais "olimpiskais uzdevums" šodien ir barot mazuli ar krūti un pārējie mērķi ir jāpakārto šim.

Visām sievietēm jebkurā dzīves posmā, bet īpaši dzemdējušām un jo sevišķi tām, kas dzemdējušas atkārtoti un lielus bērnus, ir svarīgi Kēgeļa vingrojumi. Tie ir mazā iegurņa pamatnes un starpenes muskulatūru nostiprinoši vingrojumi. Tie veicami sekojoši:

1. Atrodi un sajūti pareizos muskuļus – aizturi urīna strūklu urinācijas vidū. Ja Tev tas izdevās – Tu sajūti pareizos muskuļus.
2. Iemācies tehniku. Pabeidz urināciju un atgulies uz muguras. Sasprindzini iegurņa pamatnes muskuļus un turī muskuļus sasprindzinātus 5 sekundes, kā to darīji, apturot urināciju, tad 5 sekundes relaksējies. Atkārtoti šīs darbības 4 – 5 reizes. Turpmāk sasprindzini muskuļus 10 sekundes un relaksējies 10 sekundes.
3. Kontrolē darbības – vislabāko efektu sasniegsi, ja liksi darboties tikai iegurņa pamatnes muskulatūrai (ne vēdera preseī, ne dibena muskulatūrai), neaizturi elpošanu vingrinājumu laikā.
4. Atkārtoti vingrojumus vismaz 3 reizes dienā vismaz 10 reizes, atkārtojot muskuļu savilkšanu un relaksāciju. Kēgeļa vingrojumus var veikt, sēžot pie datora, braucot mašīnā, skatoties TV vai stāvot pie plīts. Ja veiksi Kēgeļa vingrojumus regulāri, visu dzīvi, pasargāsies no urīna nesaturēšanas nākotnē, un Tavs vīrs arī par to būs priecīgs.

PĒC ĶEIZARGRIEZIENA

Ķeizargrieziena ir nopietna operācija, pēc kuras var būt nepieciešams garāks atlabšanas periods. Pirmās dienas vai nedēļas pēc operācijas vari justies ļoti nogurusi. Tas ir tāpēc, ka operācijas laikā zaudēji vairāk asinis nekā dabīgās dzemdībās. Var sāpēt arī operācijas griezienu vieta vēdera priekšējā sienā.

★ Sāpju mazināšanai var lietot nesteroīdos pretiekaisuma līdzekļus, piemēram, ibuprofēnu, tomēr tiem ir daudz nopietnas blaknes, tāpēc par to lietošanu konsultējies ar savu ārstu. Palūdz savam aprūpes speciālistam pretsāpju zāles.

★ Mājasdarbos un bērna aprūpē lūdz palīdzību vīram vai partnerim, ģimenei un draugiem.

HEMOROĪDI

Hemoroiādi ir sāpīgas, pietūkušas vēnas anālajā atverē un tai apkārt. Daudzām sievietēm tie veidojas grūtniecības laikā. To stāvoklis pēc dzemdībām var pasliktināties. Rūpējies un regulē ar diētu, lai vēdera izeja ir regulāra un nav aizcietējumi. Hemoroidālās krīzes ārstēšanai var lietot svečītes, arī tabletes – par piemērotākajiem preparātiem jautā savam ārstam.

URINĀCIJAS PROBLĒMAS

Tu vari izjust sāpes vai dedzināšanu urinācijas laikā. Vai arī Tev var būt vēlēšanās urinēt, bet nespēja to darīt. Iespējams, ka nevari apturēt urinēšanu. To sauc par nesaturēšanu.

Ko darīt?

- ★ Dzer daudz ūdens.
- ★ Ejot uz tualeti, atgriez vaļā ūdens krānu un atstāj to vaļā, lai ūdens tek.
- ★ Ja sāpes nepāriet, izstāsti to savam aprūpes speciālistam.
- ★ Lai nostiprinātu iegurņa muskulatūru, izpildi Kēgeļa vingrinājumus.

SVIŠANA

Pēc dzemdībām var būt pastiprināta svišana, īpaši naktīs. To izraisa pēcdzemdību periodam raksturīgais lielais hormonu daudzums organismā.

Ko darīt?

- ★ Gulī uz dvieļa, lai saglabātu sausu spilvenu un palagu.
- ★ Ejot gulēt, pārāk daudz segu vai siltas drēbes nav ieteicamas.

NOGURUMS

Tu vari būt zaudējusi vairāk asinis dzemdību laikā. Tas var likt just nogurumu. Iespējams, ka bērns neļauj Tev naktī gulēt.

Ko darīt?

- ★ Gulī tad, kad guļ bērns. Arī dienas laikā.
- ★ Ēd veselīgu pārtiku, piemēram, augļus un dārzeņus, pilngraudu maizi, makaronus, liesu gaļu un vistu. Ierobežo saldumu un tauku lietošanu uzturā. Turpini lietot grūtnieču vitamīnus, kā arī dzelzs preparātus, ja ārsts Tev to ir ieteicis.

SVARA NOMEŠANA

Ir īstais laiks iegūt optimālu svaru neatkarīgi no tā, cik svēri pirms grūtniecības. Tu jutīsies labāk un samazināsies tādu slimību kā cukura diabēts un paaugstināts asinsspiediens risks. Ja gadījumā atkal paliec stāvoklī vai nākotnē plāno bērnu, pirms nākamās grūtniecības vislabāk iegūt optimālu svaru.

Ko darīt?

- ★ Aprunājies ar savu aprūpes speciālistu vai dietologu par Tev optimālu svaru. Ja Tavs svars bija palielināts pirms grūtniecības, ir iespējams zaudēt vairāk, nekā pieņēmie svarā grūtniecības laikā.
- ★ Dzer daudz ūdens.
- ★ Fiziskas aktivitātes katru dienu. Pastaigas, peldēšana ir lieliskas fiziskas aktivitātes jaunajām māmiņām.
- ★ Baro bērnu ar krūti. Krūts barošana var palīdzēt sadedzināt kalorijas. Tā var palīdzēt Tev ātrāk zaudēt svaru, ko ieguvi grūtniecības laikā, salīdzinot ar sievietēm, kas nebaro bērnu ar krūti.
- ★ Nebēdā, ja nezaudē svaru tik ātri, kā gribētos. Var paiet laiks, līdz Tavs organisms (un vēders) atgūst iepriekšējās formas.
- ★ Kamēr baro bērnu ar krūti, diētu ievērot nav ieteicams.

ĀDA

Tevar var veidoties strijas uz vēdera, gurniem, krūtīm un dibena, kur āda tika stiepta grūtniecības laikā.

Ko darīt?

- ★ Lieto losjonu vai krēmus, lai uzlabotu ādas stāvokli.

MATI

Grūtniecības laikā var būt sajūta, ka mati kļūst biezāki un kuplāki. Pēc dzemdībām var likties, ka mati kļūst plānāki. Var būt pastiprināta matu izkrišana. Matu izkrišana parasti beidzas aptuveni 3 mēnešus pēc dzemdībām.

Ko darīt?

- ★ Lieto uzturā daudz augļu un dārzeņu. Tas var palīdzēt aizsargāt matus un palīdzēt tiem augt.

- ✧ Esi maiga pret saviem matiem. Nenēsā matus astē, bizē vai copē. Tas var tiem kaitēt.
- ✧ Žāvējot matus ar fēnu, izmanto aukstās plūsmas režīmu.
- ✧ Konsultējies ar savu frizieri.
- ✧ Neuztraucies - tās ir atgriezeniskas hormonālas pārmaiņas.

EMOCIONĀLĀS PĀRMAIŅAS

Tu vari justies satraukta un emocionāli nelīdzsvarota. Tavā jaunajā māmiņas statusā ir tik daudz nezināma un pat biedējoša.

Ko darīt?

- ✧ Pastāsti, kā jūties saviem vīram vai partnerim. Ļauj vīram vai partnerim rūpēties par bērnu.
- ✧ Lūdz palīdzību ģimenei, krustvecākiem un draugiem. Pasaki viņiem, kā viņi var Tev palīdzēt, piemēram, iet iepirkties, gatavot pusdienas.
- ✧ Atrodi atbalsta grupu jaunajām māmiņām. Atbalsta grupa ir cilvēku kopums, kurus vieno kāda problēma. Viņi tiekas, lai cits citam palīdzētu. Šādas grupas var atrast arī internetā. Lūdz palīdzību saviem aprūpes speciālistam atrast atbalsta grupu, kas atrodas tuvāk Tavai dzīvesvietai.
- ✧ Ēd veselīgu pārtiku un esi fiziski aktīva, kad vien atrodi tam laiku. Veselīga ēšana un aktīvs dzīvesveids var palīdzēt Tev justies labāk.
- ✧ Nelieto alkoholu, nesmēķē un nelieto narkotikas. Tas ir ļoti kaitīgi un bīstami gan Tev, gan bērnam.

PĒCDZEMDĪBU SKUMJAS

pēcdzemdību skumjas ir skumjas, ko vari izjust 3–5 dienas pēc dzemdībām. Tās izraisa pēc dzemdībām radušās lielās hormonu svārstības Tavā organismā. Tu vari justies bēdīga vai kašķīga. Tev var gribēties daudz raudāt. Aptuveni 10 dienas pēc dzemdībām skumjām vajadzētu mazināties. Ja tas nenotiek, pastāsti par to saviem aprūpes speciālistam.

Ko darīt?

- ✧ Aprunājies ar savu vīru vai partneri, vai labu draugu par to, kā jūties.
- ✧ Daudz atpūties. Mēģini gulēt tad, kad guļ Jūsu bērns.

★ Mājasdarbos un rūpējoties par bērnu, lūdz palīdzību vīram vai partnerim, ģimenei, krustvecākiem (kūmām) un draugiem.

★ Velti laiku sev. Izej ārā no mājas katru dienu, kaut vai uz īsu brīdi.

PĒCDZEMDĪBU DEPRESIJA

Pēcdzemdību depresija atšķiras no pēcdzemdību skumjām. Tās ir intensīvākas skumjas, kas ir ilgstošas. Aptuveni katrā 8. sievietē cieš no pēcdzemdību depresijas, tā ir visbiežākā jauno māmiņu problēma. Tā var parādīties jebkurā laikā līdz 3. mēnesim pēc dzemdībām.

Tev var būt pēcdzemdību depresija, ja Tev ir 5 no šīm pazīmēm, kas ilgst nedēļām un pat mēnešiem ilgi:

- ★ Tevi neinteresē agrākie hobiji vai nodarbes;
- ★ visu laiku jūties nogurusi;
- ★ pārmaiņas ēšanas paradumos – vēlies ēst daudz vairāk vai mazāk;
- ★ svara zudums vai pieņemšanās svarā;
- ★ miega problēmas vai vēlme pārāk daudz gulēt;
- ★ grūtības koncentrēties vai pieņemt lēmumus;
- ★ domas par pašnāvību vai nāvi.

Pastāsti savam aprūpes speciālistam, ja Tev liekas, ka Tev ir pēcdzemdību depresija. Ir lietas, ko jūs varat darīt, lai palīdzētu Tev labāk justies.

ATGRIEŠANĀS DARBĀ

Tei var būt grūti atstāt bērnu mājās auklītes aprūpē pat tad, ja tas ir ģimenes loceklis vai tuvs draugs. Var būt grūti atrast auklīti, kam uzticies. Jums ar vīru vai partneri var būt domstarpības par to, kāda auklīte būtu piemērotākā. Tevi var sarūgtināt tas, ka nevari visu laiku pavadīt kopā ar bērnu.

Ko darīt?

- ★ Aprunājies ar savu vīru vai partneri par auklītes izvēli. Pārrunājiet, cik daudz esat gatavi tam tērēt, un precizējiet, kādu aprūpi vēlaties saņemt. Piemēram, auklīte var nākt pie Jums uz mājām, lai rūpētos par bērnu, gatavot ēst, uzkopt māju vai arī var tikai vest bērnu uz bērnudārzu.

★ Jautājiet draugiem un ģimenei, kā viņi risināja bērna aprūpes problēmas, kad bija pienācis laiks atgriezties darbā. Varbūt varat izmantot auklīti vai bērnudārzu, kas nodrošina šādus pakalpojumus.

★ Pajautā savam darba devējam, vai vari atsākt darbu ar samazinātu slodzi, piemēram, sākumā dažas stundas dienā vai dažas dienas nedēļā. Varbūt Tev ir iespēja strādāt no mājām.

Vienalga, vai esi stāvoklī, vēl tikai domā par to vai Tev tikko piedzimis bērns, Tev noteikti ir jautājumi, kurus vēlies noskaidrot!

Noderīgas saites informācijai:

www.grutnieciba.lv

www.spkc.gov.lv

www.vmnvd.gov.lv

www.dzemdibu-nams.lv

www.maminuklubs.lv

www.mammamuntetiem.lv

www.tikaisievietem.lv

www.kkm.lv

www.debesmanna.com

18. PIEZĪMES

Šeit vari pierakstīt visu, kas ar Tevi notiek grūtniecības laikā.

Prenatālās aprūpes vizītes:

Līdz 12. nedēļai

16.–18. nedēļa

25.–26. nedēļa

29.–30. nedēļa

34.–36. nedēļa

38.–40. nedēļa

41. nedēļa

Bērna vārdi, kas Tev patīk

Zēnu

Meiteņu

Jautājumi, ko vēlies uzdot savam prenatalās aprūpes speciālistam?

Lietas, kas jāiegādājas pirms bērna piedzimšanas:

- Gultiņa
- Pamperi
- Bērnu drēbītes
- Bērnu sedziņas
- Bērna auto sēdeklītis
- Citi

19. PIELIKUMS

VAKINĀCIJAS KALENĀRS

(Pielikums MK 26.05.2009. noteikumu Nr.487 redakcijā, kas grozīta ar MK 07.12.2010. noteikumiem Nr.1103; MK 21.02.2012. noteikumiem Nr.124; MK 30.07.2013. noteikumiem Nr.446; pielikuma 3., 4., 5. un 7.punkta jaunā redakcija stājas spēkā 01.01.2014., sk. grozījumu 2.punktu)

Vecums	Infekcijas slimība	Vakcīnu nosaukumu saīsinājumi	Piezīmes
0-12 stundas	B hepatīts	HB	Vakcīnu pret B hepatītu ievada tikai riska grupas jaundzimušajiem (dzimuši B hepatīta virsmas antigēna (HBsAg) pozitīvām mātēm vai mātēm, kuras nebija pārbaudītas HBsAg klātbūtnes noteikšanai). Vakcīnas devas ievada atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai
2-5 dienas	Tuberkuloze	BCG	-
2 mēneši	Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija un B hepatīts	DTaP – IPV-Hib- HB1	Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu (ar garā klepus bezšūnu komponentu), poliomielītu, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekciju un B hepatītu. Bērņus, kuriem kontraindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV)
	Pneimokoku infekcija	PCV1	
	Rotavīrusu infekcija	RV1	

4 mēneši	Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija un B hepatīts	DTaP – IPV-Hib- HB2	Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu (ar garā klepus bezšūnu komponentu), poliomielītu, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekciju un B hepatītu. Bērnus, kuriem kontrindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV)
	Pneimokoku infekcija	PCV2	
	Rotavīrusu infekcija	RV2	
6 mēneši	Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija un B hepatīts	DTaP – IPV-Hib- HB3	Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu (ar garā klepus bezšūnu komponentu), poliomielītu, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekciju un B hepatītu. Bērnus, kuriem kontrindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV)
	Rotavīrusu infekcija	RV3	Ja zāļu lietošanas instrukcija paredz vakcīnas pret rotavīrusu infekciju trešo devu

12-15 mēneši

Difterija,
stinguma
krampji,
garais klepus,
poliomielīts,
b tipa
*Haemophilus
influenzae*
infekcija un
B hepatīts

DTaP-
IPV-Hib-
HB4

Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu (ar garā klepus bezšūnu komponentu), poliomielītu, b tipa *Haemophilus influenzae* infekciju un B hepatītu.

Bērnus, kuriem kontraindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV)

Pneimokoku
infekcija

PCV3

Masalas,
epidēmiskais
parotīts,
masaliņas

MPR1

Lieto kombinēto vakcīnu pret masalām, epidēmisko parotītu un masaliņām, iespējams lietot arī kombinēto vakcīnu pret masalām, epidēmisko parotītu, masaliņām un vējbakām

Vējbakas

Varicella1

7 gadi	Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts	DTaP-IPV5	<p>Lieto kombinēto vakcīnu ar garā klepus bezšūnu komponentu.</p> <p>Bērnus, kuriem kontrindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV).</p> <p>Vakcinēt pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu un poliomielītu drīkst sešus gadus vecus bērnus, ja bērns uzsāk mācības izglītības iestādē</p>
	Masalas, epidēmiskais parotīts, masaliņas	MPR2	<p>Pret masalām, epidēmisko parotītu un masaliņām vakcinē tikai bērnus, kuri saņēmuši tikai vienu MPR vakcīnas devu.</p> <p>Vakcinēt pret masalām, epidēmisko parotītu un masaliņām drīkst sešus gadus vecus bērnus, ja bērns uzsāk mācības izglītības iestādē</p>
	Vējbakas	Varicella2	<p>Pret vējbakām vakcinē bērnus, kuri saņēmuši vakcīnas pret vējbakām pirmo devu un kuri nav pārslimojuši vējbakas.</p> <p>Vakcinēt pret vējbakām drīkst sešus gadus vecus bērnus, ja bērns uzsāk mācības izglītības iestādē</p>

12 gadi (meitenes)	Masaliņas	MPR1 vai MPR2	Pret masaliņām vakcinē nevakcinētas vai nrevakcinētas meitenes, izņemot tās, kuras pārslimojušas masaliņas un kurām diagnoze "masaliņas" apstiprināta seroloģiski. Vakcinācijai un revakcinācijai izmanto kombinēto MPR vakcīnu
	Cilvēka papilomas vīrusa infekcija	CPV1 un CPV2	Vakcinējot pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju, vakcīnas devas ievada atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai un bērna vecumam vakcinācijas brīdī
14 gadi	Difterija, stinguma krampji, poliomiēlīts	Td -IPV 6	Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem un poliomiēlītu
	B hepatīts	HB 1, HB 2, HB 3	Vakcinē tikai pret B hepatītu agrāk nevakcinētos bērnus. Vakcinējot pret B hepatītu, ievada trīs vakcīnas devas atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai
Ik 10 gadus	Difterija un stinguma krampji	Td	Lieto vakcīnu pret stinguma krampjiem un difteriju ar samazinātu difterijas toksoīda daudzumu (Td)