# GRIBU BŪT MĀMIŅA

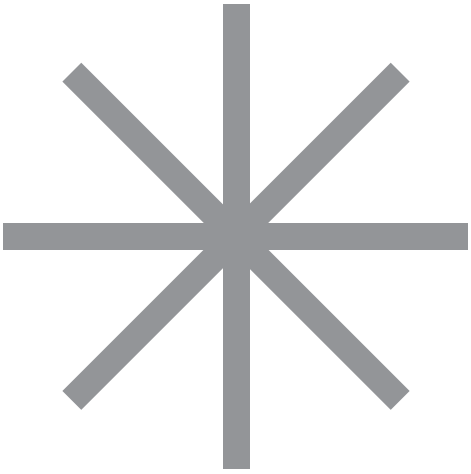
Dace Rezeberga

Dace Rezeberga
Konsultante Ilze Kreicberga

# GRIBU BŪT MĀMIŅA

Rīga • 2013

# SAULES RITENIS



"Kā gaismas simbols, psiholoģiska orientācija telpā,
kas izaug no bērnības pieredzes un vecāku mīlestības." [1]

1. Celms V. Latvju raksts un zīmes. Rīga: Folkloras informācijas centrs, 2007. 152.-177.lpp.

# MĒS GRIBAM,
# LAI LATVIJĀ DZIMTU
# VAIRĀK UN VESELI BĒRNI

Latvijas pirmais Valsts prezidents Jānis Čakste bija pirmais, kurš jaundibinātajā valstī vērsa laikabiedru uzmanību uz tautas dzimstības veicināšanas nepieciešamību jau 1919. gada 17. novembrī, kad Latvijas armija vēl turpināja valstī vajāt bermontiešus, uzrunājot tautietes ar "diskrētu lūgumu": "Tagad nu, mīļās tautietes, kad Latvija ir pierādījusi, ka viņa ir dzīvotspējīga, tagad, kur visas sirdis pukst priekš šīs mūsu Latvijas, kur visas rokas priekš viņas strādā, kur jūs pašas ne vien nenogurušas strādājat, bet pat ziedojat tai savas rotas, tagad es vēl jūs lūgtu: padariet mūs stiprus, dodiet mums bērnus." [2]

Jāņa un Justīnes Čakstes ģimene ap 1910. gadu. Autors nezināms. [3]

Ilmārs Mežs

"Šobrīd Latvijā nav svarīgāka uzdevuma, kā panākt bērnu skaita palielinājumu no 1,17 bērniem 2010. gadā uz 3 bērniem vidēji uz vienu sievieti reproduktīvā vecumā." [4]

Alfabēta dziesmiņa maziem un lieliem jau radīta, lai arī jums veicas!
"Apaļš ābols bumbierim cep čības, divmetrīgā eglē ērglis filmē gliemežu ģimeni..."
Indras Sproģes teksts, Renāra Kaupera mūzika, režisors Reinis Kalnaellis.
http://vimeo.com/50708628

2. Ziedars J. Šūpo šūpuli. Jelgavas tipogrāfija, 2009. 9. lpp.
3. No J. Čakstes muzeja "Auči" arhīva materiāliem.
4. Ventspils novada un SKDS aptaujas preses konference "Nosacījumi, pie kādiem sievietes būtu gatavas laist pasaulē bērnus" 2012. gada 13. aprīlī.

Pateicamies:
Slimību profilakses un kontroles centram, *Māmiņu klubam*, J. Čakstes memoriālajam muzejam "Auči" un Labklājības ministrijai par informatīvo un ilustratīvo materiālu.

Personīga pateicība Ilzei Bārai, Normundam Beļskim, Zanei Brīvmanei, Inesei Bļodniecei, Lolitai Butānei, Inārai Bužinskai, Inesei Cekulei, Valdim Celmam, Ingrīdai Circenei, Jurim Ērenpreisam, Ivandai Franckevičai, Aivai Gailītei, Dacei Gardovskai, Didzim Gavaram, Ivetai Ikalei, Ievai Jaunzemai, Vilnim Kalnaellim, Ivonnai Kalniņai, Ilzei Kreicbergai, Daigai Kviļūnai, Aivaram Lejniekam, Dacei Matulei, Ilmāram Mežam, Janai Migliniecei, Dzintaram Mozgim, Maijai Petrovicai, Valdim Pīrāgam, Ievai Rasimai, Ilgai Reizniecei, Sandrim Sabajevam, Sandijai Salakai, Indrai Sproģei, Madarai Sprūdžai, Ingai Šmatei, Laurai Šuspānei, Lāsmai Trofimovai, Jānim Vilgertam, Jānim Zaržeckim, Dacei Zavadskai, Jēkabam Ziedaram, *Komunikāciju aģentūrai*, Rīgas Dzemdību nama ārstiem un vecmātēm, īpaši Ilzei Lietuvietei, Inārai Miltiņai, Natālijai Vedmedovskai, "Izglāb 100 bērnus" ekspertu padomei, *Roche Latvija* kolektīvam, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Atbalsta fondam, *Jelgavas tipogrāfijai* un *Arctic Paper Baltic States*.

Pateicamies Valdim Celmam par iespēju izmantot viņa grāmatā "Latvju raksts un zīmes" sniegtās zināšanas par latviešu tautas kultūras mantojumu.

Izdevējs:
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Atbalsta fonds
Roche Latvija SIA, Roche Akadēmijas sociālās atbildības projekts "Izglābsim 100 bērnus"

Projekta vadītājs Rauls Vēliņš
Konsultante Kamena Kaidaka
Literārā redaktore Ieva Miķelsone
Vāka dizains un mākslinieciskais iekārtojums Jānis Bremmers
Foto apstrāde Jānis Bremmers

Grāmata iespiesta SIA *Jelgavas tipogrāfija*

Bezmaksas izdevums
2013. gads
ISBN 978-9984-49-816-4

© Dace Rezeberga
© Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Atbalsta fonds
© Roche Latvija SIA

Grāmatu internetā meklējiet *www.roche.lv/fmfiles/re7146001/Gribu_but_mamina.pdf*
Ja Jūs vēlaties bez maksas šīs grāmatas digitālo versiju ievietot savā mājaslapā, tad lūdzam rakstīt pieteikumu uz *riga.info_Latvija@roche.com*.

# 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 sācies 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. No sirds apsveicam Tevi, arī tad, ja esi nolēmusi laist pasaulē otro, trešo, ceturto vai piekto mazuli. Katra jauna dzīvība ir Dieva dāvana.

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 atradīsiet arī informāciju par valsts sniegto atbalstu grūtniecēm un jaunajām māmiņām un tētiem. Būs vieta arī Tavām pārdomām un izjūtām piezīmju lapās, ko varēsiet kādreiz kopā pārlasīt, domājot jau par nākamo mazuli savā ģimenē.

**Šis būs īpašs cerību laiks Tev un Tavai ģimenei – izbaudiet to!**

# SATURS


**KO DARĪT, LAI BŪTU VESELA PIRMS GRŪTNIECĪBAS?** 8
GRŪTNIECĪBAS PLĀNOŠANAS VIZĪTE 8

**ESI STĀVOKLĪ? KO TĀLĀK?** 9

**VIZĪTES PIE ĀRSTA – RŪPES PAR SEVI UN BĒRNU** 10
CIK BIEŽI JĀDODAS UZ PRENATĀLĀS APRŪPES VIZĪTĒM? 10
KAS NOTIEK PIRMĀS PRENATĀLĀS VIZĪTES LAIKĀ? 10
KĀ PRENATĀLO VIZĪŠU LAIKĀ ĀRSTS NOVĒRTĒS AUGĻA AUGŠANU, ATTĪSTĪBU UN LABSAJŪTU? 11
SVARA PIEAUGUMS 13

**AUGĻA IEDZIMTĀS ANOMĀLIJAS UN TO DIAGNOSTIKA** 13

**VESELĪGA ĒŠANA** 15
BŪTISKĀKĀS REKOMENDĀCIJAS 15
GRŪTNIECĪBA UN UZTURVIELAS 16

**SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ** 20

**TAVA BĒRNIŅA ATTĪSTĪBA UN TAVAS SAJŪTAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ** 21
1. MĒNESIS 21
2. MĒNESIS 21
3. MĒNESIS 23
4. MĒNESIS 23
5. MĒNESIS 26
6. MĒNESIS 26
7. MĒNESIS 27
8. MĒNESIS 27
9. MĒNESIS 29
MAZUĻA KUSTĪBAS 30
BIEŽĀKIE JAUTĀJUMI 30

**TĒTIS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ** 32

**KO SVARĪGI ZINĀT, LAI ABI BŪTU VESELI** 34

**DZEMDĪBAS** 39
KO VARI UZZINĀT PAR DZEMDĪBĀM? 39
KĀ TU ZINĀSI, KAD SĀKUŠĀS DZEMDĪBAS? 39
KĀDI IR DZEMDĪBU VEIDI? 40
DZEMDĪBU PLĀNOŠANA 40
KĀ ATVIEGLOT DZEMDĪBU SĀPES? 40

**ĶEIZARGRIEZIENS** 42

**KAS TEV BŪTU JĀZINA PAR PRIEKŠLAICĪGĀM DZEMDĪBĀM?** 44
PRIEKŠLAICĪGU DZEMDĪBU RISKA FAKTORI 44
KO VAR DARĪT, JA TEV IR KĀDS NO ŠIEM RISKA FAKTORIEM? 45
PRIEKŠLAICĪGU DZEMDĪBU PAZĪMES 45

**GATAVOJOTIES DZEMDĪBĀM** 46
DZEMDĪBU PLĀNS 46
**TU ESI MĀMIŅA!** 48
BĒRNA APSKATE PĒC DZIMŠANAS 50
JAUNDZIMUŠĀ IZMEKLĒŠANA (SKRĪNINGS) 50
VAKCINĀCIJA 50
**ZĪDĪŠANA** 51
KĀPĒC VAJADZĒTU BĒRNU ZĪDĪT AR KRŪTI? 51
KĀ SAGATAVOTIES ZĪDĪŠANAI? 52
IESPĒJAMĀS ZĪDĪŠANAS PROBLĒMAS 52
KĀ VARI ZINĀT, KA PIENA IR PIETIEKAMI DAUDZ? 52
BIEŽĀKIE JAUTĀJUMI 53
**JAUNDZIMUŠĀ VAJADZĪBAS** 54
PAR MAZUĻA RĪTA TUALETI 54
PAR VANNOŠANU 54
VECĀKU INTUĪCIJA 56
**KĀ VEIDOJAS VECĀKU UN BĒRNA MĪLESTĪBA?** 56
GAIDAS UN PIEŅEMŠANA 56
MAZULIM VELTĪTS LAIKS, IEJŪTĪBA UN UZMANĪBA 57
PAĻAUŠANĀS UN UZTICĒŠANĀS VECĀKIEM – DROŠĪBAS SAJŪTA ARĪ NĀKOTNĒ 57
TĒVA LOMA MAZUĻA KOPŠANĀ UN AUDZINĀŠANĀ 57
VAI ZĪDAINI IESPĒJAMS IZLUTINĀT? 58
GRŪTĪBAS ATTIECĪBU IZVEIDĒ 58
KO DARĪT, JA MAZULIS RAUD? 58
CIK DAUDZ MAZULIM JĀGUĻ? 60
KO JUMS STĀSTA MAZULIS? 60
**LAIKS PĒC DZEMDĪBĀM** 61
PIRMĀS 6 NEDĒĻAS PĒC DZEMDĪBĀM – PĒCDZEMDĪBU PERIODS 61
KĀ RŪPĒTIES PAR SAVĀM KRŪTĪM PĒC DZEMDĪBĀM? 61
KAD ATSĀKSIES MENSTRUĀCIJAS? 63
SEKSS PĒC DZEMDĪBĀM 63
KAD JĀVĒRŠAS PIE ĀRSTA NEKAVĒJOTIES PIRMO 6 NEDĒĻU LAIKĀ PĒC DZEMDĪBĀM? 63
VINGROŠANA PĒC DZEMDĪBĀM 63
BIEŽĀKIE JAUTĀJUMI 64
**MANAS PIEZĪMES** 67
**PIELIKUMI** 70
2013. GADĀ ĪSTENOTIE PASĀKUMI VALSTS ATBALSTA PALIELINĀŠANAI ĢIMENĒM AR BĒRNIEM 70
BĒRNIEM LĪDZ 1 GADA VECUMAM VEICAMĀS POTES ATBILSTOŠI VAKCINĀCIJAS KALENDĀRAM 72

# KO DARĪT, LAI BŪTU VESELA PIRMS GRŪTNIECĪBAS?

Tev jāzina, ka labs veselības stāvoklis pirms grūtniecības iestāšanās, atteikšanās no kaitīgiem ieradumiem, kvalitatīva hronisko 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, cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcija, C vīrushepatīts;

• seksuāli transmisīvās slimības;

• medikamenti, dziedniecības līdzekļi;

• smēķēšana, alkohola un atkarības vielu lietošana;

• kaitīgas ķimikālijas un citi vides/darba faktori, ar kuriem saskaries mājās vai darbā, citi fizikālie faktori, piemēram, rentgenstarojums;

• Tavs reproduktīvās veselības stāvoklis, spontāni aborti un priekšlaicīgas dzemdības;

• nopietnas slimības Taviem tuvākajiem radiniekiem: 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 folijskābes** lietošanas nepieciešamība grūtniecības plānošanas periodā, papildu mikroelementu un vitamīnu nepieciešamība;

• jautā savam ginekologam, vai Tev ar vīru vai partneri ir vienāds Rh (rēzus) faktors un kā tas var ietekmēt grūtniecību.

**GRŪTNIECĪBAS PLĀNOŠANAS VIZĪTE**

Vēlams apmeklēt ginekologu, jau plānojot grūtniecību. Ginekologs veiks izmeklējumus, ko, iespējams, nevajadzēs atkārtot, sākot grūtniecības aprūpi, bet ļaus novērst atsevišķus riska faktorus, nozīmējot ārstēšanu pirms grūtniecības iestāšanās. 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 – nelietojat kontracepcijas metodes, viena gada laikā bērniņš nepiesakās un ir bažas par neauglību. Attīstītās valstīs no neauglības cieš aptuveni 13–15% pāru. Šo problēmu veicina grūtniecības atlikšana, liekā svara pieaugums un seksuāli transmisīvās slimības. Sakarā ar nelabvēlīgo demogrāfisko situāciju neauglība ir ļoti nopietna medicīniska un sociāla problēma. Neauglības izplatība pārsniedz saslimstību ar tādām izplatītām slimībām kā, piemēram, cukura diabēts. Līdz ar to neauglības ārstēšana ir kļuvusi par svarīgu mūsdienu medicīnas problēmu. Arī Latvijā neauglības ārstēšanu sievietēm vecumā līdz 37 gadiem atbalsta valsts. Ginekologs Tevi konsultēs un noteiks diagnozi, kāpēc grūtniecība neiestājas. Neauglības iemesls var būt arī vīrieša veselības problēmas. Auglību ietekmē arī vīrieša vecums, tomēr ne tik lielā mērā kā sievietes. Par neauglības problēmu vairāk vari lasīt:

- *www.tikaisievietem.lv;*

• ja šobrīd vēl nevēlies bērnu, grūtniecība var iestāties neplānoti. Aprunājies ar savu ārstu par to, kā plānot bērnu skaitu ģimenē;

• ja Tev jau ir bērns, pirms nākamās grūtniecības pārbaudi, vai esi vesela.

# ESI STĀVOKLĪ? KO TĀLĀK?

PAR GRŪTNIECĪBU JĀDOMĀ, JA:

• esi dzīvojusi dzimumdzīvi bez izsargāšanās;

• aizkavējas mēnešreizes, kas līdz šim bijušas regulāras;

• mājas grūtniecības tests ir pozitīvs.

Citas pazīmes, kā slikta dūša vai vemšana, palielinātas vai sāpīgas krūtis, nogurums, garšas izmaiņas, ir netiešas grūtniecības pazīmes. **Nekavējies un laikus piesaki vizīti pie sava ārsta.**

Lai gan bērniņš ir Tavā vēderā, arī Tavs vīrs vai partneris ir daļa no bērniņa dzīves, un viņa atbalsts ir ļoti nepieciešams. Svarīgi ir jums abiem kopīgi gaidīt mazuļa 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, tostarp Ilgas Reiznieces šūpuļdziesmu skolu. 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 atrodiet laiku fiziskām aktivitātēm. Nesmēķējiet (arī pasīvā smēķēšana ir kaitīga), 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 izvēlētā aprūpes persona ir noslēgusi līgumu ar valsti par grūtnieču aprūpi. Ja izvēlēsies 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 atsāpināšanas 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 – zīdīšanu. Krūts piens ir labākā pārtika pilnvērtīgai bērna augšanai un veselībai. Lasi par to un apmeklē lekcijas, lai sagatavotos zīdīšanai;

• izlemt, kurš no jums (Tu, 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 jādara, 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. Ja Tev rodas jautājumi par to, kā grūtniecība ietekmēs Tavu intīmo dzīvi, tad jautā to savam aprūpes sniedzējam.

# VIZĪTES PIE ĀRSTA – RŪPES PAR SEVI UN BĒRNU

Grūtniecības laikā ir jāapmeklē **prenatālās aprūpes speciālists**, kas var būt Tavs ģimenes ārsts, ginekologs, dzemdību speciālists vai vecmāte. Katrā vizītē prenatālās 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. Tas 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 tiksi 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 prenatālajām 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 agrāk kā 6 nedēļas.

**Pirmā ultrasonogrāfija** ir jāveic ļoti precīzā grūtniecības laikā – no 11 pilnām nedēļām līdz 13 nedēļām un 6 dienām.

Pirmā trimestra kombinētā ģenētiskā asins analīze jāveic ne vēlāk kā divas dienas pēc ultrasonogrāfijas.

• **2. vizīte** ir 16–18 nedēļās.

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

• **3. vizīte** ir 25–26 nedēļās.

• **4. vizīte** ir 29–30 nedēļās.

• **5. vizīte** ir 34–36 nedēļās.

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

• **6. vizīte** ir 38–40 nedēļās.

• **7. vizīte** ir 41 pilnā 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.

**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 radinieki (brāļi, māsas, 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 radiniekiem. 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/grūtniecībām, problēmām ar grūtniecības iestāšanos vai abortiem. Pastāsti savam 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 izmeklējums 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, kam gada laikā līdz uzaicinājuma vēstules sagatavošanas datumam jau ir veikts dzemdes kakla citoloģisks izmeklējums.

• Tev tiks veiktas asins un urīna analīzes, kā arī pārbaudītas šādas infekcijas: sifiliss, B vīrushepatīts, dzimumceļu infekcijas, HIV, kā arī hlamīdijas riska grupai.
Ja grūtniecei tiek atrasts pozitīvs HBsAg, jaundzimušais 12 h laikā saņem B hepatīta vakcīnu.

• Tiks aprēķināts gaidāmais dzemdību datums. Kā jau Tu tagad zini, iznēsāta pilna laika grūtniecība ilgst 9 mēnešus vai 39–41 nedēļas. Par priekšlaicīgām uzskata dzemdības, kas notikušas, sākot no 22. grūtniecības nedēļas, un bērna masa ir vismaz 500 g, līdz pilnām 37 nedēļām.

Visvienkāršākais veids, kā aprēķināt dzemdību laiku, ir:
**pēdējo mēnešreižu 1. diena + 7 dienas – 3 mēneši = dzemdību datums.**

Piemēram: pēdējo mēnešreižu pirmā diena ir 10. jūnijs + 7 dienas – 3 mēneši = 17. jūnijs – 3 mēneši = 17. marts, kas ir aprēķinātais dzemdību datums.

• Tavs prenatālās 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 uz multivitamīnu un mikroelementu kompleksu, zivju eļļas, B grupas vitamīnu lietošanu. Neko nesāc lietot bez konsultēšanās ar savu aprūpes speciālistu.
• Prenatālās aprūpes speciālists vienmēr Tevi informēs par grūtniecības norisi, draudīgiem simptomiem, kam jāpievērš uzmanība, 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 prenatālās 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 līdzi 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 aprūpes speciālistam ieteikt Tev 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 bērniņa 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 šis rādītājs ir vēlīnā grūtniecības laikā, un kopā ar paaugstinātu asinsspiedienu tas var liecināt par nopietnas grūtniecības komplikācijas – preeklampsijas – rašanos. Glikozes parādīšanās urīnā var liecināt par grūtnieču cukura diabēta attīstību, un ir jāveic papildu izmeklējumi. Pozitīvs nitrītu tests liecina par pārmērīgu baktēriju klātbūtni urīnā, un arī tad ir nepieciešami papildu izmeklējumi un 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 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: O, A, B un AB) un rēzus faktors (pozitīvs vai negatīvs). To nosaka, sākot 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 aprūpes sniedzējam par anti rēzus globulīna ievadīšanu grūtniecības laikā, ja Tavs vīrs vai partneris ir rēzus pozitīvs. Medikaments aizsargā no antivielu rašanās, un to noteikti ievada dzemdību nodaļā visām rēzus negatīvajām sievietēm pēc dzemdībām, ja ir piedzimis rēzus pozitīvs bērniņš, lai nākamās grūtniecības laikā 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 vielu maiņas 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 ir diabēts Tavā ģimenē;
- esi vecāka par 35 gadiem u.c.

Aprūpes sniedzējs Tev sniegs paskaidrojumu par šāda testa nepieciešamību. Testa laikā tukšā dūšā un 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! Aprūpes speciālists var Tev ieteikt endokrinologa konsultāciju un nosūtīt 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).
ĶMI aprēķināšanas formula – ķermeņa masu (kilogramos) dala ar ķermeņa garumu (metros), kas kāpināts kvadrātā.
Piemēram, 82 kilogramus smagai un 1,80 metrus garai sievietei ķermeņa masas indekss ir $82:1{,}8^2=25{,}3$.

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 (25,0–29,9) – normāls svara pieaugums ir 7,0–11,5 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, 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 sava uztura rekomendācijas ar savu aprūpes sniedzēju.

# AUGĻA IEDZIMTĀS 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. Iedzimtās 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). Iedzimto 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. Arī bērna tēva liels vecums ir riska faktors iedzimtu anomāliju attīstībai.

**Teratogēni** ir ārēji faktori, kas, iedarbojoties uz bērniņu 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 topošās māmiņas rokasgrāmatā.

Ar prenatālo 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 prenatālās diagnostikas metodēm ir nekaitīgas (ultrasonogrāfija), bet invazīvās ir saistītas ar zināmu risku, tāpēc tās veic tikai noteiktu indikāciju gadījumā.

I TRIMESTRA KOMBINĒTAIS SKRĪNINGS

Visām grūtniecēm veic kombinēto ģenētisko anomāliju (piemēram, Dauna sindroma) skrīningu. Tas ietver mātes asins izmeklējumu uz diviem bioķīmiskiem marķieriem PAPP-A (ar grūtniecību saistītais plazmas proteīns A) un brīvais β HCG (bēta horioniskais gonadotropīns), ko nosaka mātes asins serumā, kombinācijā ar bērniņa 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 jāpaņem ne vēlāk kā 2 dienu laikā pēc ultrasonogrāfijas veikšanas. Iegūto analīžu rezultātus kopā ar ultrasonogrāfijas mērījumu un Tavu vecumu ievada datorprogrammā, un 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.

• 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 ģenētisku 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, invazīvās izmeklēšanas metodes neizmanto. Šajā gadījumā ir jāiegūst informācija, ko nozīmē bērns ar iedzimtām ģenētiskām anomālijām – Dauna sindromu, Patava (*Patau*) sindromu, Edvardsa sindromu[5].

• Ģenētisku anomāliju **risks ir zems (1 : 1000)**. Šajā gadījumā nekādi papildu izmeklējumi nav jāveic, un Tu turpini saņemt veselas grūtnieces aprūpi.

• Ģenētisku anomāliju **risks ir vidējs (robežās no 1 : 50 līdz 1 : 1000)**. Šajā gadījumā ārsts nosūtīs pie eksperta, kas veiks atkārtotu ultrasonogrāfisko izmeklēšanu un bez iepriekš novērtētās augļa kakla krokas veiks citus specifiskus mērījumus, pēc kuriem notiks augļa ģenētisko anomāliju riska pārrēķins. Pārrēķināta augsta riska gadījumā būs nepieciešams veikt horija biopsiju vai amniocentēzi, un zema riska gadījumā varēs turpināt pamata antenatālo aprūpi.

II TRIMESTRA SERUMA IZMEKLĒJUMI

Tie tiks veikti tikai tām grūtniecēm, kam kaut kādu iemeslu dēļ nevar kvalitatīvi veikt pirmā trimestra kombinēto skrīningu (ja vēlīni pirmo reizi apmeklē ārstu, ja paaugstinātas ķermeņa masas dēļ ir slikta 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 invazīva procedūra, tiek paņemts neliels audu gabaliņš 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 vēdera priekšējo sienu 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 dod tādu pašu informāciju kā horija bārkstiņu 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.

**Invazīva procedūra** – tas nozīmē, ka notiek iejaukšanās organisma iekšējās vidēs. Prenatālajā diagnostikā tas nozīmē, ka izmeklējamais materiāls tiek paņemts no dzemdes dobuma ar dažādu instrumentu palīdzību.

**Bērna DNS izdalīšana no mātes asinīm un tai sekojoša ģenētiska izmeklēšana.** No mātes asins parauga (venozas asinis) izdala tur ļoti nelielā daudzumā cirkulējošu bērna DNS, kuru izmeklējot diagnosticē iedzimtas patoloģijas. Šī metode praksē būs pieejama pavisam tuvā nākotnē (2013.–2015. gads). Metodes lielā priekšrocība ir tās drošums – neinvazivitāte, bet trūkums – dārdzība.

5. Lazovskis I. Klīniskie simptomi un sindromi. Rīga: Nacionālais medicīnas apgāds, 2001.

**Ultrasonogrāfijā** prenatālās 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 ieplānot otrā ultrasonogrāfijas izmeklējuma dienu. Lūdz ārstam pirmās ultrasonogrāfijas laikā pierakstīt Tevi uz atkārtoto ultrasonogrāfiju ap 20. grūtniecības nedēļu.

Neatkarīgi no visiem prenatālās diagnostikas testiem, kas tiek veikti, lai pārbaudītu Tava gaidāmā mazuļa veselību, pārliecināties, ka viņš ir vesels, varēsi tikai tad, kad bērns būs piedzimis un spēs pats elpot un uzņemt barību. Katram testam ir savs specifiskums un jutība, kā arī dažas slimības attīstās tikai pēc bērniņa piedzimšanas, turklāt nevar izslēgt kļūdas iespējamību.

# 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.

**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**

• Lietot cieti saturošus pamatēdienus (kartupeļus, maizi, rīsus, makaronus), izvēloties pilngraudu produktus, ja iespējams, bet izvairoties no baltmaizes un balto miltu produktiem;

• lietot ēdienus, kas bagāti ar šķiedrvielām. Vari grauzt arī svaigus burkānus, kāpostus, kāļus, rāceņus;

• vismaz piecas reizes dienā lietot augļus vai dārzeņus, pēc iespējas ar tiem aizvietot taukus un augstu kaloriju skaitu saturošus produktus. Vislabāk izvēlēties vietējos augļus un dārzeņus, kas audzēti zināmās saimniecībās, kur nelieto pesticīdus un pārmērīgu minerālmēslojumu. Visi augļi un dārzeņi pirms lietošanas ir jāmazgā;

• lietot piena produktus, kas ir būtisks kalcija avots, izvēloties produktus ar pazeminātu tauku saturu un priekšroku dodot skābajiem piena produktiem. Nelietot svaigus, nepasterizētus piena produktus, arī svaigos sierus;

• lietot olbaltumvielām bagātus uzturprodukts: gaļu, putnu gaļu, zivis, olas. Tomēr jāievēro piesardzība un nedrīkst lietot jēlu vai termiski nepilnīgi apstrādātu gaļu, zivis, olas, kas bieži ir Austrumu ēdienos (piemēram, suši, tartars). Lietojot zivis, jāpārliecinās par dzīvsudraba neesamību tajās;

• pēc iespējas atteikties no ceptiem produktiem, panētiem produktiem, pusfabrikātiem un produktiem/dzērieniem, kas satur daudz cukura un tauku;

• noteikti ēst brokastis, nepamest māju ar pilnīgi tukšu vēderu;

• sekot līdzi porciju lielumam un ēšanas biežumam; ēst mazām porcijām 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, jālieto negāzēts ūdens – vismaz 1,5 l dienā – vai svaigi spiestas augļu, dārzeņu sulas;

• ēdiena gatavošanas laikā ieteicams izmantot minimālu sāls daudzumu, jo sāls veicina ūdens aizturi organismā. Latvijā uzturā rekomendē lietot pārtikas sāli, kas bagātināts ar jodu;

• izvairīties 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.

## GRŪTNIECĪBA UN UZTURVIELAS

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

### 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 2–4 reizes nedēļā;

• zivis – var saturēt daudz dzīvsudraba – dzīvsudrabs ir metāls, kas var kaitēt Tavam bērniņam. Zivīs dzīvsudrabs iekļūst no ūdens, kurā tās dzīvo. Tādas zivis kā zobenzivs, haizivs, karaliskā makrele satur daudz dzīvsudraba. Šīs zivis grūtniecības laikā nav ieteicams lietot. Nelielu dzīvsudraba daudzumu satur garneles, lasis, sams, viegli tunča konservi. Tās drīksti 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, audu atjaunošana. Tauki nepieciešami arī, lai organismā uzsūktos taukos šķīstošie A, D, E, K vitamīni, kā arī A vitamīna provitamīns 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. Pērkot 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

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 gaļā), zivis, olas, sojas milti, spināti, vīģes, tomāti ar visu mizu, bietes un kāļi. 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 kalcijs, tāpēc dzelzi saturošus produktus nevajadzētu lietot kopā ar piena produktiem.

**Kalcijs** ir galvenā kaulu un zobu sastāvdaļa, kalcijs nepieciešams muskuļu darbam, asins recēšanas mehānismam, ka arī nervu impulsu pārvadei. Grūtniecības laikā sievietes organismam ir nepieciešams papildu kalcijs gan sava organisma vajadzībām, gan mazuļa kaulu un zobu attīstībai. Ja kalcijs netiek pietiekami uzņemts ar uzturu, tas tiek ņemts no kaulaudiem, tāpēc grūtniecei pasliktinās zobu, matu, nagu, veselība, tiek veicināt 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 mandeles), sezama sēkliņas, linsēklas, sojas pupiņas, pākšaugi. Nepieciešamo kalcija devu dienā nodrošina četras porcijas piena produktu. Viena porcija ir, piemēram:

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

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.

**Folijskābe** ir vitamīns, kas nepieciešams bērna galvas un muguras smadzeņu pilnvērtīgai attīstībai. Iedzimts nervu caurulītes defekts ir viens no visbiežākajiem iedzimtiem nervu sistēmas bojājumiem. Folijskābe palīdz novērst iedzimtus defektus bērna galvas un muguras smadzenēs. Tomēr efekts novērojams tikai tad, ja uzņem folijskābi **pirms grūtniecības un tās pirmajās 12 nedēļās**, un to bieži nozīmē speciālists. Profilaktiskā **folijskābes** deva parasti ir prenatālo vitamīnu sastāvā – profilaktiskā deva veselai sievietei ir 0,4 mg dienā. Tu vari uzņemt folijskābi arī ar dažiem augļiem un dārzeņiem. Ja produkti dabiski satur folijskābi, 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 lieto tos, neaizmirsti par papildu folijskābes uzņemšanu!

- **$B_1$ vitamīns** (tiamīns). Nepieciešams vielmaiņai. Grūtniecības laikā nepieciešams 1,6 mg dienā. $B_1$ 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 (plekste (bute jeb leste), zutis), dārzeņi (kartupeļi, topinambūri, Briseles kāposti, ziedkāposti, sparģeļi, spināti), no augļiem $B_1$ vitamīna avots ir žāvēti āboli, vīģes.

- **$B_2$ vitamīns** (riboflavīns) nepieciešams audu, šūnu elpošanas procesam, kā arī piedalās vielmaiņā. Grūtniecības laikā rekomendējamais daudzums ir 1,8 mg dienā. $B_2$ vitamīna avoti ir piens, biezpiens, siers (Valmieras Kamambers, Preiļu 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 (siļķes, reņģes, anšovi, butes, sardīnes), zaļie lapu dārzeņi, arī smiltsērkšķi.

• **$B_3$ vitamīns** (PP vitamīns, niacīns) piedalās vielmaiņā. Grūtniecības laikā jāuzņem 20 mg šī vitamīna dienā. Vitamīna avoti ir zivis (anšovi, lasis, paltuss, sardīnes, skumbrijas), 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).

• **$B_5$ 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.

• **$B_6$ vitamīns** ir nepieciešams vielmaiņā.
Rekomendējamais daudzums grūtniecības laikā ir 2,2 mg dienā. Vitamīna avoti: 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 (endīvijas, avokado, Briseles kāposti, kartupeļi), banāni, rieksti (valrieksti).

• **$B_{12}$ vitamīns**. $B_{12}$ vitamīns ir augšanas faktors. 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 $B_{12}$ vitamīna deficīta anēmijas, kas var kavēt augļa attīstību. Grūtniecēm un zīdītājām nepieciešami 0,0035 mg dienā. $B_{12}$ 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 nepieciešami 1,1 mg. A vitamīna avoti ir zivju eļļa, aknas (cūku, teļa, liellopa), olas dzeltenums, piena produkti – sviests, siers (Preiļu Čederas, Valmieras Kamambers), treknās zivis (siļķe, zutis, tuncis, lasis).
Jāatceras, ka A vitamīns var būt toksisks, ja tiek lietots pārlieku 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, pastiprina dzelzs uzsūkšanos. Grūtniecības laikā jāuzņem 150 mg diennaktī. To ir viegli uzņemt ar uzturu. Daudz C vitamīna satur mežrožu augļi, smiltsērkšķi, 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 šķidruma daudzums dienā, sabalansēts minerālvielām un vitamīniem bagāts uzturs un veselīgs, aktīvs dzīvesveids – šie noteikumi palīdzēs mazulim augt un attīstīties.

# SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS GRŪTNIECĪBAS 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, bieži pārņem Tavu prātu. Bailes par to, ka sekss var nodarīt pāri Tavam bērniņam, mazina Tavu seksuālo dziņu, Tava paštēla izmaiņas 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 visbiežākais spontāna aborta iemesls ir augļa ģenētiskas anomālijas vai citi būtiski traucējumi augļa attīstībā un nevis seksuālas attiecības. Tavu 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. Ir jautājumi, ko dažkārt uzdod topošās māmiņas.

VAI JĀLIETO PREZERVATĪVI?

Seksuāli transmisīvas slimības 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 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, 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.

# TAVA BĒRNIŅA ATTĪSTĪBA UN TAVAS SAJŪTAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

## 1. MĒNESIS

**Tavs bērns**

• Apaugļotā 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, nepiecelies 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 sākas 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.

# AUGLIS

## 8.-9. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻĀ

• Divu dimensiju ultrasonogrāfijas attēls ap 8.–9. nedēļu.
Apskates laikā jau redzamas bērna ķermeņa kontūras, kas apliecina, ka Tu esi topošā māmiņa.

No N. Vedmedovskas personiskā arhīva.

## 3. MĒNESIS

### Tavs bērns

• Veidojas krūts aizmetņi un matu folikuli.

• Var izšķirt papēžus un elkoņus.

• Visi galvenie orgāni turpina attīstīties.

• Attīstās plakstiņi, ārējā auss.

• Notiek zarnu trakta veidošanās.

• 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, saki par tiem savam 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, nodrošina zināmu aizsardzību auglim, jo nelaiž cauri lielas molekulmasas 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. Mēģini ēst 5, nevis 3 reizes dienā, bet mazākām porcijām. Nelieto uzturā asus ēdienus.

• 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.

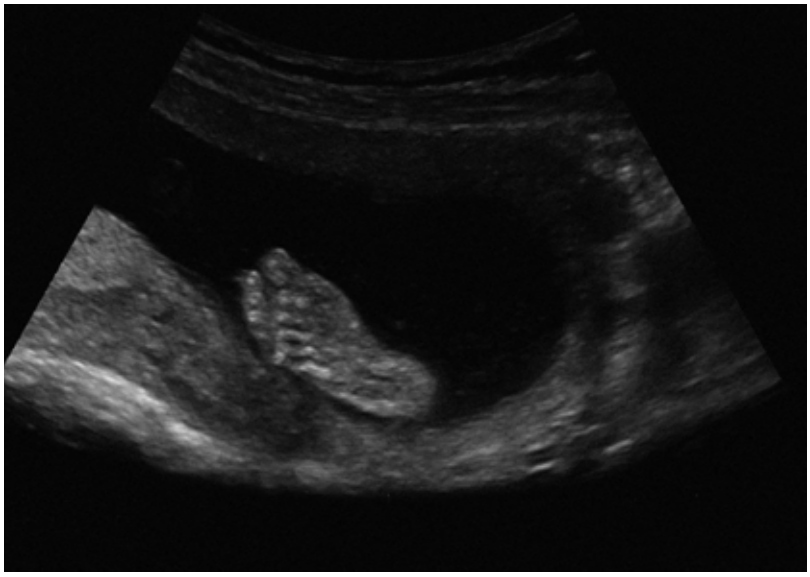
Ceturtā mēneša beigās Tavs bērns ir aptuveni 16 cm garš un sver ap 70 g.

# AUGLIS
## 20. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻĀ

• Divu dimensiju ultrasonogrāfijas attēls, ko ārsts Tev veiks ap 20. nedēļu.
Apskates laikā ārsts var apskatīt mazuļa visas ķermeņa daļas, arī sirdi un smadzenes.

No N. Vedmedovskas personiskā arhīva.

# AUGĻA PĒDIŅA
## 20. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻĀ



• Bērna pēda divu dimensiju ultrasonogrāfijas attēlā ap 20. nedēļu. Apskates laikā var labi apskatīt bērna pēdas un plaukstas.

No N. Vedmedovskas personiskā arhīva.

## 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 mekonijs.

• 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 prenatālās aprūpes speciālistu.

• Tava sirdsdarbība nedaudz paātrinās, ja tas Tevi traucē, informē par to savu 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. Jūs jau laikus varat iemācīties šūpuļdziesmas, piemēram, iegādājoties kompaktdiskus “Latviešu šūpuļdziesmas” un “Saldajam miedziņam” vai datorā atskaņojot tās no šādiem interneta resursiem:
- *www.dainuskapis.lv/katalogs/2.1.2.-Bernu-audzinasana-kopsana-un-maciba-Auklu-un-bernu-dziesmas*
- *www.marislasmanis.lv/notis/dziesmas/supla-dziesmas*
- *www.notis.lv/Tautiskaa%20muzika*
- *www.pasakas.net/muzika/supuldziesmas/c*
- *www.mammamuntetiem.lv/articles/section3/berns/256/dzejoli-berniem*

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 valsi.

• 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 prenatālās 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. Atkārto šādu vingrinājumu vairākkārt dienā. Ja Tava seja un plaukstas pēkšņi sapampst, dod ziņu savam prenatālās aprūpes speciālistam.

• Krūtīm un vēderam augot, var veidoties strijas.

• Tu vari just dzemdes savilkšanos (kontrakcijas). Tas ir normāli. Zvani savam prenatālās aprūpes speciālistam, ja tas notiek biežāk nekā 5 reizes stundā vai tās 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 sajust viņa elkoni vai papēdi, kas sitas pret Tavu vēderu. Pastāsti savam prenatālās 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 šajā laikā, plaušas, visticamāk, varēs nodrošināt skābekļa apmaiņu.

### Tavs ķermenis

• Šajā mēnesī vari izjust stiprākas kontrakcijas.

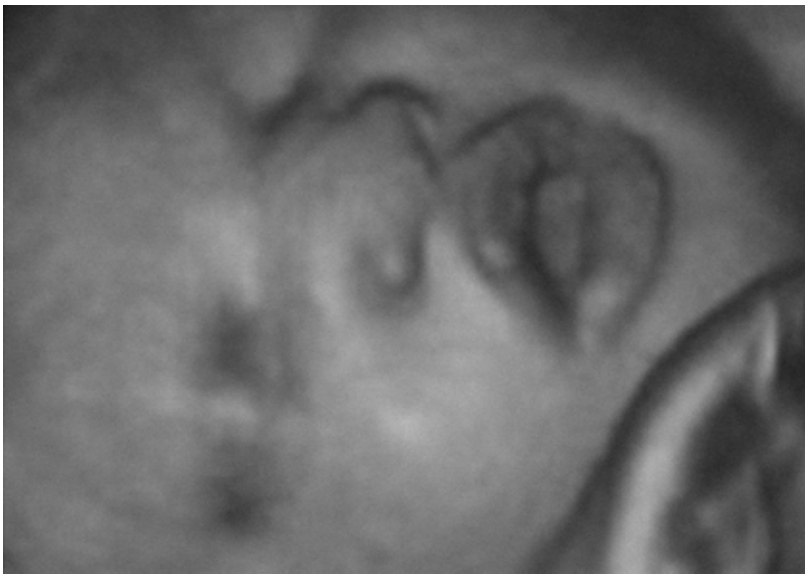
• No krūtīm var izdalīties pirmpiens. Tas ir šķidrums, kas veidojas pirms īstā krūts piena veidošanās. Valkā krūts ieliktnīšus krūšturī, lai tiktu galā ar izdalījušos šķidrumu.

• Tev var būt grūti elpot, jo dzemde aizņem visu vēdera dobumu un traucē diafragmas kustības.

Apstājies un mēģini apsēsties, un pēc tam piecelties.

# AUGĻA SEJIŅA

## 36. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻĀ



• Trīs dimensiju ultrasonogrāfijas attēls ap 36. nedēļu.
Attēlā redzams vesels guļošs mazulis. Šo izmeklējumu veic tikai atsevišķos gadījumos, ja ārsts uzskata par nepieciešamu. Apskates laikā redzama pilnīgi izveidojusies bērna seja un citas ķermeņa daļas.

No N. Vedmedovskas personiskā arhīva.

• Tavs bērns var spiest uz kuņģi, kas tāpēc iztukšojas lēnāk. Mēģini ēst 4 vai 5 reizes dienā, samazini vienas ēdienreizes porciju.

• Vari izjust dedzināšanu. Tās iemesls ir kuņģa slēdzējmuskuļu tonusa samazināšanās. Guli 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 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 iegurņa 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 prenatālās 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 raksturīgs normālas grūtniecības norises beigu posmam. Grūtniecība jau nozīmē, ka ir grūti. Izrunā šīs savas sajūtas ar aprūpes sniedzēju. Tev ir jāsaprot, kādos gadījumos ir jādodas uz pārbaudi, lai izslēgtu patoloģiju.

• 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, jaunais valsts pilsonis!

## 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 no pulksten 8 vakarā līdz pusnaktij. Tas, cik labi var just bērna kustības, atkarīgs arī no placentas piestiprināšanās vietas dzemdes sienā. Augļa kustības sāk skaitīt ne agrāk 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 aprūpes sniedzēju vai dodies pārbaudīties uz tuvāko dzemdību nodaļu.

## BIEŽĀKIE JAUTĀJUMI

Grūtniecības laikā ir jānovērtē 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 jāatvēsinās 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 var 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 aprūpes speciālista apliecinājumu par grūtniecības laiku un Tavu veselības stāvokli. Lidojumam izvēlies sēdvietu pie ailes, piesprādzējies, lai josta būtu zem 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?**

Lietojot kosmētikas līdzekļus grūtniecības laikā, ir jāinteresējas par to sastāvā esošām vielām. Grūtniecības laikā jāizvairās no līdzekļiem, kuru sastāvā ir tretinoīns, izotretinoīns, oksibenzons un ftalāti. Droši ir lietot kosmētiku, kas mērķtiecīgi ražota grūtniecēm un jaundzimušajiem.

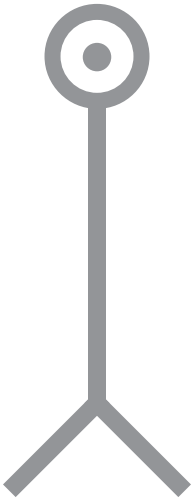
**• Krāsot vai nekrāsot matus grūtniecības laikā?**

Nav pierādījumu, ka matu krāsošana grūtniecības laikā izraisītu kādus nevēlamus efektus. Tomēr potenciāli ķīmiskās vielas, nonākot saskarē ar ādu, var uzsūkties un nonākt līdz mazulim, tāpēc ieteicams lietot cimdus, saskaroties ar matu krāsu, krāsvielu atstāt matos ne ilgāk, kā pamācībā norādīts, kārtīgi matus pēc tam izmazgāt. Var aprunāties ar savu frizieri un izvēlēties tādu matu krāsošanas stilu, lai krāsa nesaskartos ar ādu, piemēram, iekrāsot tikai matu šķipsnas. Kā izvairīties no saskarsmes ar matu krāsu, būtu jāapsver grūtniecei, kas strādā friziera profesijā.

**• Vai sauļoties solārijā grūtniecības laikā?**

Solārija apmeklējuma lietderīgums vispār ir apšaubāms, arī grūtniecības laikā. Tava āda grūtniecības laikā kļūst jutīgāka, ādas apdeguma iegūšanai var būt nepieciešams īsāks laiks. Iespējama izteiktu pigmenta plankumu attīstība starojuma ietekmē. Karstums grūtniecības sākuma periodā var būt teratogēns Tavam bērniņam un izraisīt attīstības anomālijas. Solārijā nav ieteicams gulēt uz muguras, jo tas samazina asins pieplūdi dzemdei un bērniņam.

# JĀŅA ZĪME



"Vīrišķā spēka, aktivitātes un auglības zīme." [1]

# 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 izjūtām 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 individuālu atšķirību. Pat sievietes ķermeņa izmaiņas grūtniecības laikā dažādus vīriešus var ietekmēt atšķirīgi. Liela daļa vīriešu ir fascinēti no tā, ka mīļotās sievietes krūtis un vēders piebriest, viņiem tas liekas 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 priecājas par gaidāmo bērnu, iespējams, ka viņš iztēlojas, kā ar to kaut ko kopīgi dara, rotaļājas vai dauzās. Viņa priekšstatos bērns parasti nav zīdainis, 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, – sajust, kā tas ir, kad vēderā kustas mazulis. Enerģizējošo eiforiju, ko izstaro un izbauda daudzas grūtnieces, vīrietis var tikai mēģināt iztēloties. Un viņam tas var neapzināti skaust.

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 šai brīdī, gan arī par vēlmi, lai arī viņam kāds šajā periodā pievērš uzmanību.

Tā kā vīrietis atšķirībā no sievietes nejūt 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 pārmest sev. Dažiem tētiem šķiet, ka viņiem jāspēj īpašu saikni ar bērnu attīstīt jau ļoti agri, un viņi jūtas vīlušies 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 bērniņa 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 saskatīt. 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.

# KO SVARĪGI ZINĀT, LAI TU UN TAVS BĒRNS BŪTU VESELI

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

**Ko Tu vari darīt?**

• Apmeklē prenatālās 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.

2. 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 prenatālās aprūpes speciālistam par:

• recepšu medikamentiem, ieskaitot pretsāpju līdzekļus, ko Tu lieto;

• bezrecepšu medikamentiem, piemēram, aspirīnu vai klepus sīrupu, tabletēm pret galvassāpēm, ko Tu lieto;

• dabas līdzekļiem un augu tējām, ko Tu lieto.

Kad Tavs 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 speciālistu, pirms sāc lietot jebkādus medikamentus, vitamīnus vai uztura bagātinātājus grūtniecības laikā.**

3. Smēķēšana, alkohola lietošana un narkotiku lietošana var kaitēt 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?**

Bērna veselībai ir ļoti svarīgi, ka Tu pārtrauc smēķēt, lietot alkoholu, kā arī lietot narkotikas. Atbrīvoties no šiem netikumiem vajag jau pirms bērna ieņemšanas. Ko Tu vari darīt, lai atmestu?

• Izveido sarakstu ar iemesliem, kāpēc vēlies pārtraukt. Labākais iemesls ir vesels bērns!

• Nosaki datumu, kad atmetīsi. Atzīmē to kalendārā!

• Paziņo draugiem un ģimenei, ka plāno atmest. 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.

4. Fiziskās aktivitātes labi ietekmē Tevi un bērnu. Lielākai daļai grūtnieču ir atļauts nodarboties ar fiziskām 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 prenatālās aprūpes speciālistu par fiziskām aktivitātēm, kas Tev būtu vispiemērotākās. Jebkas, kas ir drošs un liek Tev izkustēties, ir lielisks. Tu vari izmēģināt:

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

Fizisko aktivitāšu intensitātei jābūt Tava komforta robežās. Ja nekad neesi nodarbojusies ar sportu, vislabāk izvēlēties grūtniecēm paredzētas specializētas nodarbības, ko piedāvā dažādi klubi. Izvairies no sporta veidiem, kas varētu traumēt Tavu mazuli, piemēram, kalnu slēpošana, braukšana ar sniega dēli un riteņbraukšana.

5. Grūtniecības laikā ir svarīgi pašai būt veselai un izvairīties no infekcijas slimībām. 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. Par iespēju vakcinēties pret šim infekcijām konsultējies ar savu aprūpes speciālistu vēl pirms grūtniecības |
| Gripa | Noteikti vakcinējies pret sezonālo gripu – vakcīnu drīkst ievadīt grūtniecības laikā. Tas nekaitēs bērnam. Bieži mazgā rokas, sasveicinoties neapkampies, nebučojies, vēdini telpas un mitrini tajās gaisu. Gripas epidēmijas laikā neapmeklē sabiedriskas vietas un izvairies no pārvietošanās sabiedriskajā transportā. 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 recepšu pretgripas līdzekļi. Atceries, ka tie ir efektīvāki tieši pirmo stundu laikā kopš slimības sākuma. www.gripa.lv |

| INFEKCIJAS VEIDS | KO TU VARI DARĪT |
|---|---|
| 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.<br>Neēd jēlas olas vai suši. Pēc negatavu produktu – gaļas, vistas vai zivs – aiztikšanas vienmēr nomazgā rokas, jēlus produktus glabā 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 |
| STS (seksuāli transmisīvas slimības), 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 STS. Lūdz savam vīram vai partnerim, lai viņš pārbaudās un vajadzības gadījumā ārstē savu STS. Ja esi riska grupā vai Tev ir kādi simptomi, aprūpes sniedzējs pārbaudīs, vai Tev nav hlamīdiju dzimumceļos. Ja Tevi traucē pastiprināti izdalījumi no dzimumceļiem vai izdalījumi ar smaku, pastāsti par to savam aprūpes speciālistam |
| Toksoplazmoze – infekcijas slimība, ko var iegūt, ēdot nepietiekami termiski apstrādātu gaļu vai aiztiekot kaķa izkārnījumus | Pārliecinies, ka gaļa, ko lieto uzturā, ir termiski pietiekami apstrādāta. Netīri kaķa kasti bez cimdiem. Neiegādājies jaunu kaķi grūtniecības laikā. Neaiztiec zemi, kur varētu būt kaķa izkārnījumi. Strādājot dārzā, noteikti lieto cimdus. Dārzeņus un ogas, kam saskarsme ar zemi, pirms lietošanas nomazgā |

6. Tev un tavam bērnam var kaitēt bīstamas ķimikālijas vai citi fizikāli faktori (karstums, rentgena starojums, aukstums). Gan darbā, gan mājās centies izvairīties no kontakta ar ķimikālijām. Īpaši kaitīgi tavam mazulim ir:

• cigarešu dūmi, arī tad, ja pati nesmēķē, bet dūmus Tu ieelpo (pasīvā smēķēšana);

• krāsas un šķīdinātāji;

• insekticīdi un pesticīdi;

• šķidrumi ar spēcīgu smaržu, piemēram, terpentīns un citi.

**Ko Tu vari darīt?**

• Nesmēķē un lūdz cilvēkus nesmēķēt Tavā klātbūtnē.

• Nēsā cimdus vai sejas masku, ja Tev jāstrādā ar bīstamām ķimikālijām, pastāsti savam darba devējam, ka esi grūtniece, lai Tevi atbrīvo no darba ar kaitīgām vielām, kā to nosaka normatīvie akti. Paziņo jebkuram ārstam un zobārstam, ka esi stāvoklī, pirms Tev tiek veikts rentgenizmeklējums vai kāda cita medicīniska manipulācija.

7. Vardarbība nekad nav pieļaujama. 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 prenatālās aprūpes speciālistam. Neturi to noslēpumā. Atrodi citu drošu vietu, kur palikt. Ja Tev mājās dara pāri, Tu ciet no vardarbības, palīdzību un atbalstu vari saņemt Resursu centrā sievietēm "Marta". Karstais tālrunis 80002012 (darbdienās no 10.00 līdz 18.00), kā arī Krīžu un konsultāciju centrā "Skalbes", diennakts krīzes tālrunis 67222922, 27722292.

***Meklē palīdzību***

*- www.centrsdardedze.lv*
*- www.krize.lv*
*- www.skalbes.lv*
*- www.pretvardarbibu.lv*
*- www.marta.lv*
*- www.krizescentrs.lv*

# SLĪPAIS MĀRAS KRUSTS

“Simbolizē vieliskās pasaules dinamisko – dzīvības – stāvokli.
Māra ir auglības devēja, palīdz arī dzemdībās.” [1]

# DZEMDĪBAS

Iznēsāta grūtniecība ir, sākot no pilnām 37 nedēļām, un dzemdības tad būs laicīgas. Normāli lielākā daļa dzemdību sākas līdz 41. nedēļai. Pēc 40 nedēļām grūtniecības vadīšanas taktiku nosaka bērniņa labsajūta – ārsts pierakstīs augļa sirdstoņus ar kardiotokogrāfu, iespējams, ultrasonogrāfijā noteiks augļa ūdeņu daudzumu. Ja kāds no parametriem norādīs uz iespējamu problēmu rašanos, aprūpes sniedzējs Tevi nosūtīs uz dzemdību nodaļu dzemdību izraisīšanai (dzemdību indukcijai). Parasti dzemdību veicināšanu sāk ne agrāk 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 laks 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 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 prenatālās 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 sajutīsi 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 kontrakciju skaitīšanu, maini savu nodarbošanos, nomierinies. Ja ir vakars, centies iemigt un atpūsties – dzemdībās būs jāpatērē daudz enerģijas un sākotnēji tā ir jātaupa.

Pastāv iespēja, ka pirms dzemdību kontrakciju 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 šķidri 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.

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

## KĀDI IR DZEMDĪBU VEIDI?

• **Dabiskas jeb vaginālās dzemdības.** Dabisko dzemdību laikā bērniņš piedzimst caur maksti pa dabiskiem dzemdību ceļiem. Lielākā daļa bērnu dzimst dabiskās dzemdībās. Dzemdību ilgums ir atkarīgs no tā, kuras pēc skaita šīs dzemdības Tev ir. Pirmās dzemdības ilgst vidēji 9–11 stundas, maksimāli pieļaujamais ilgums ir 18 stundas.

• **Ķeizargrieziens** – 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, ķeizargrieziens 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 ieplānot 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 ķeizargriezienu lasi turpmāk.

• Vagināli asistētas dzemdības – bērniņa piedzimšanai nepieciešamas instrumentālas palīgmetodes – vakuumekstrakcija vai dzemdību stangas. Šīs metodes izmanto pašās dzemdību beigās, ja Tu pati nespēj izspiest savu bērniņu vai bērniņš jūtas slikti un viņam jāpiedzimst nekavējoši. Šī ir situācija, kad ķeizargriezienu 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 ķeizargrieziens, aprunājies ar speciālistu dzemdību nodaļā, kur plāno dzemdēt, vai iespējamas dabiskas dzemdības. Dzemdību nodaļas speciālists atbildēs, vai tas ir droši un Tev piemēroti.

## DZEMDĪBU PLĀNOŠANA

Ja Tava grūtniecība norit bez sarežģījumiem, vislabāk ir sagaidīt, līdz dzemdības sākas spontāni. Ja ir problēmas ar grūtniecību vai bērna veselību, Tev var būt jādzemdē agrāk. Ķeizargrieziens ir nopietna operācija, un tās veikšanai ir noteiktas indikācijas. Ja Tev ir kāda slimība, Tavs 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 Tavs prenatālās aprūpes speciālists, pieņems galīgo lēmumu par Tavu dzemdību vadīšanu. Ja Tev tiek rekomendēts ķeizargrieziens, laikus apmeklē izvēlēto 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 Tavā 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 atsāpināšanas pieejamību Tavā dzemdību nodaļā.

• **Spinālā anestēzija** – to izmanto ķeizargrieziena 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. Tās var tikt ievadītas intravenozas injekcijas veidā. Narkotiskie līdzekļi var nebūt tik efektīvi kā epidurālā anestēzija. Tās var Tevi padarīt miegainu vai radīt sliktu dūšu. Visbiežāk tās lieto, sākoties dzemdību sāpēm. Ja tās 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, radinieks 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, viņa nevada dzemdības un nepieņem lēmumus, bet atbalstīs Tevi, palīdzēs pareizi elpot un kustēties, lai veicinātu bērniņa piedzimšanu.

Dzemdību sāpes var samazināt **relaksācija siltā vannā**. Dažās slimnīcās pieejamas īpašas vannas, ko paredzēts izmantot dzemdību laikā. Siltā dušā vai vannā var relaksēties, kā arī ir iespējama bērna piedzimšana, Tev atrodoties ūdeni, tikai šajā gadījumā aprūpes sniedzēji izšķirsies, vai tas neapdraud Tavu vai Tava bērna veselību. Interesējies par šādu iespējamību izvēlētajā dzemdību nodaļā.

Dažādu **sēdus vai guļus pozīciju maiņa** var palīdzēt mazināt dzemdību sāpes. Tev var būt vēlēšanās apsēsties uz dzemdību krēsliņa, karāties dvieļos 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.

# ĶEIZARGRIEZIENS

Latvijā 23% bērnu ierodas pasaulē ar ķeizargriezienu. Mediķus 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. Ķeizargrieziena 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 un augļa šķērsguļa. Relatīvo indikāciju klāsts ir plašs un nereti subjektīvs, proti, tas nav pamatots ar zinātniskām atziņām un medicīniskiem pierādījumiem.

Šodien ķeizargrieziena 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 ķeizargrieziena operāciju maldīgi uzskata par drošāko dzemdību veidu.

Mātei dažādu komplikāciju risks pēc ķeizargrieziena operācijas ir trīs reizes lielāks nekā dabiskās dzemdībās. Pēc ķeizargrieziena biežāk ir tādas dzīvībai bīstamas komplikācijas kā trombembolija, augļa ūdens embolija, pēcdzemdību 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 ķeizargrieziena operācijas ir lielāks placentas novietojuma anomāliju risks. Piemēram, placenta var ieaugt dzemdes sieniņā 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 – pēcoperācijas periodā var ilgstoši saglabāties dažāda veida sāpes. Anatomisku struktūru traumatizācija operācijas laikā izjauc ķermeņa simetriju un var provocēt sāpes iegurnī un mugurā.

Ķeizargrieziena 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 bērnu gan pasargā no grūtā ceļojuma pa dzemdību ceļiem, taču nenovērš viņam jau pirmsdzemdību periodā radušās veselības problēmas. 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 zīšanu. Viens no iemesliem – bērns uzreiz pēc ierašanās pasaulē nevar nokļūt pie savas māmiņas un zīdīšana sākta par vēlu.

Dzemdes rēta pēc iepriekš pārciesta ķeizargrieziena – tas gan Latvijā, gan pasaulē ir biežākais iemesls, kādēļ izšķiras par atkārtotu operāciju. Ja ir rēta uz dzemdes, dzemdībās ir nedaudz paaugstināts dzemdes plīsuma risks. Taču apmēram puse sieviešu, par spīti rētai pēc iepriekšējas ķeizargrieziena operācijas, var veiksmīgi dzemdēt pašas. Pirms izšķirties, kā dzimt nākamajam bērnam, dzemdību speciālistam dzemdību iestādē (nevis grūtniecības aprūpes sniedzējam) būtu jāizvērtē situācija un jāplāno dzemdības: jānovērtē dzemdes rētas stāvoklis ultrasonogrāfijā, placentas novietojums, augļa guļa un lielums, kā arī tas, kāds ir bijis iepriekšējā ķeizargrieziena iemesls un kā noritējis pēcoperācijas 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. Mazuli ārsts cenšas iekārtot ar galvu uz leju, satverot viņu aiz dibentiņa un skausta no ārpuses caur māmiņas vēderu un mēģinot pagriezt. 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 augļūdeņi, viņš ir gatavs piedzimt. Augļa ārējais apgrozījums ir jāpiedāvā visām sievietēm 37 grūtniecības nedēļās ar augļa iegurņa priekšguļu, kam nav kontrindikāciju, tādu kā dzemdes anomālijas, dzemdes rēta vai plānots ķeizargrieziens cita iemesla dēļ.

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. 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 ķeizargrieziena operāciju, arī tad, ja tam nav medicīniska pamatojuma, vai pilnīgs operatīvu dzemdību noliegums. Neviena no galējībām nav laba. Dabā ir iekārtotas dzemdības pa dabiskiem dzemdību ceļiem, un ķeizargrieziena operācija ir uzskatāma par izņēmumu. Dzemdības ir dabisks process, no kā nav jābaidās, notiekošais dzemdībās ir jāizzina un jāsaprot, apmeklējot lekcijas un nodarbības. Ir pieejamas atsāpināšanas metodes, kas varētu kliedēt bailes no sāpēm. Otra galējība ir vēlme dzemdēt pēc 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 ķeizargrieziena operāciju. Šajā gadījumā ir nepieciešams ārsta slēdziens un operācijas indikāciju pamatojums. Jāpiebilst, ka indikācijas ķeizargrieziena 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 nesenas 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 ķeizargrieziena 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.

Ķeizargrieziena 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. 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 zīdīšana, kas, protams, pirmajā diennaktī pēc operācijas nav viegli. Pēc operācijas urīnpūslī paliek ilgkatetrs, kuru izņem tad, kad paciente spēj piecelties un staigāt, parasti pirmo 12 stundu laikā. Pēcoperācijas periodā tiek nozīmēti atsāpinoši preparāti, dzemdi savelkoši preparāti un dažkārt antibiotiski līdzekļi. Īpašu diētas ierobežojumu nav – atceries, ka esi māte zīdītāja un diēta ir atkarīga no šī statusa. Vēdera priekšējās sienas brūce visbiežāk tiek sašūta ar intrakutānu uzsūcošos diegu – ārsts pēcoperācijas brūci pārsies, bet īpaša apstrāde mājas apstākļos nav nepieciešama. Ādas brūce pilnīgi sadzīs, 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 līdzīga kā pēc dabiskām dzemdībām. Jāseko izdalījumu veidam – ārsts jāapmeklē, ja izdalījumi ir svaigi asiņaini vai tie ir duļķaini ar nepatīkamu smaku.

## 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 vai nieru 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 prenatālās aprūpes speciālistu. Dažus no tiem var mainīt, piemēram, atmest smēķēšanu, ārstēt augsto asinsspiedienu, urīnceļu vai dzimumceļu infekciju.

Ja Tev ir ievērojami palielināts vai samazināts svars:

• aprunājies ar savu prenatālās aprūpes speciālistu par savu svaru. Jautā viņam, cik daudz Tev vajadzētu pieņemties svarā grūtniecības laikā;

• uzzini par veselīgu uzturu, ko lietot grūtniecības laikā, lai normalizētu svaru.

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

• jautā savam prenatālās aprūpes speciālistam par to ārstēšanu un lieto visus nozīmētos medikamentus tieši tā, kā rekomendējis ārsts;

• laba slimības kontrole uzlabo grūtniecības iznākumu.

Ja Tev ir infekcija grūtniecības laikā, esi piesardzīga:

• bieži mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni;

• stiprini imunitāti;

• neēd jēlu gaļu vai zivis;

• nodarbojies tikai ar drošu seksu.

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;

• tiecies ar psihoterapeitu, un kopīgi meklējiet jaunus risinājumus.

**PRIEKŠLAICĪGU DZEMDĪBU PAZĪMES**

Viena no svarīgākajām lietām, ko vari darīt, lai iznēsātu grūtniecību pilnus 9 mēnešus, ir uzzināt, kādas ir priekšlaicīgu dzemdību pazīmes. Šīs pazīmes sakrīt ar pazīmēm, 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 sākta 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, piemēram, *Magnevit* vai *Magne* $B_6$, 2 baldriāna dražejas un uz stundu atgulties uz kreisajiem sāniem. Ja tā būs "viltus trauksme", sāpes un diskomforts izzudīs.

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 sāks 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 dziļākas. 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 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 būs apdraudēta. Tāpēc dari visu, lai Tavs bērniņš piedzimtu vesels veseliem vecākiem.

## GATAVOJOTIES DZEMDĪBĀM

Jau pirmās aprūpes vizītes laikā 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 prenatālās aprūpes speciālistam, ģimenei un citiem tuviem cilvēkiem, kas Tevi atbalsta.

DZEMDĪBU PLĀNS

Mans vārds, uzvārds

1. Mana prenatālās 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
• radinieks
• draudzene
• dūla

4. Kādu palīdzību vēlos saņemt dzemdību laikā no savas atbalsta personas?
• palīdzību pareizi elpot
• palīdzību kontrakciju laikā
• masāžu
• klātbūtni un morālu atbalstu
• 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:
• bērna tēvs
• vecmāte
• dzemdību ginekologs

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

9. Vai es vēlos savu bērnu ēdināt ar krūti?
• jā
• nē

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

Kurš būs Tava bērna ārsts?
• Vārds, uzvārds
• Tālruņa 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 priekšmeti 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.

# 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 rīkoties 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 īpašā, 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 "ādas – ādas" kontakts ar savu māmiņu (kails mazulis uz kaila mammas vēdera/krūtīm vismaz 30 minūtes). Pasaulē veiktie pētījumi ir pierādījuši, ka "ādas – ādas" 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 cukura 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 uztraukumu. 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 balsis, turēšana, mierīga gaisotne, maigas gaismas, nesteidzīga aprūpe. Svērt, mērīt un ģērbt 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 līdzi jāņem Tava mazuļa ārsta parakstīts apliecinājums (veidlapa Nr 027/u), ka viņš rūpēsies par Tavu bērniņu. Bērna ārstu Tu vari izvēlēties gan pēc savas ģimenes 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 mājaslapā:

*- www.vmnvd.gov.lv*

**Lai iepazītos ar citu māmiņu pieredzi un ieteikumiem, vari apmeklēt:**

*- www.maminuklubs.lv*
*- www.mammamuntetiem.lv*

# KRUSTIŅŠ AR PUNKTU

"Raksturots kā dvēsele , kas tiek dota bērnam dzimstot." [1]

## 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 anesteziologe Virdžīnija Apgare. Atbilstoši šai skalai tiek vērtētas piecas bērna īpašības: ādas krāsa, sirdsdarbības un elpošanas biežums, muskulatūras tonuss un refleksi (reakcija uz kairinājumu – grimases, kliedziens). 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). 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 vienīgā vislabākā vieta, ir ļoti svarīgi, lai māmiņa mācītos bērnu saprast un jebkādu šaubu un jautājumu gadījumā vērstos pie medicīniskā personāla pēc atbalsta, palīdzības vai padoma.

## JAUNDZIMUŠĀ IZMEKLĒŠANA (SKRĪNINGS)

Kamēr bērns vēl atrodas dzemdību nodaļā, 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 bērnu dzirdes centru speciālai izmeklēšanai.

Piektajā dzīves dienā vai pirms došanās uz mājām bērnam tiek ņemtas asinis no papēdīša. Asinis turpat uz vietas tiek uzpilinātas uz speciāla papīra un nosūtītas uz Ģenētikas centra laboratoriju. Pašreiz Latvijā visiem jaundzimušajiem tiek meklētas divas slimības – samazināta vairogdziedzera funkcija (hipotireoze) un fenilketonūrija (nopietni bērna psihiskās veselības traucējumi). 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.

## 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, B hepatīts, pneimokoku infekcija, rotavīrusu, hemofilo nūjiņu infekcija – 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 nesaslims, bet pilnīgi noteikti šī slimība noritēs daudz vieglāk un arī sarežģījumi, visticamāk, neradīsies.

Vakcinācijas kalendāru vari uzzināt no ģimenes ārsta vai pediatra vai iepazīties ar to Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā

*- www.spkc.gov.lv/vakcinacija*

Arī šajā grāmatiņā ievietota informācija par tām potēm, kas bērniņam jāsaņem pirmajā dzīves gadā.

# ZĪDĪŠANA

Pirms vēl bērns nācis pasaulē, centies uzzināt pēc iespējas vairāk par zīdīšanu un krūts pienu. **Pirmā dzīves gada laikā krūts piens ir bērnam neaizvietojams, 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.

• Bērna 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 mirkļu! 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 tās panākumus turpmāk.

• Katrs bērns ēdienreizes izvēlas sev vēlamā laikā, biežumā un ilgumā. Katram mazulim ir atšķirīgas vajadzības, individuāla attīstība un zīšanas ritms.

• Māmiņai un bērnam ērta poza ar vieglu piekļūšanu krūtsgalam ir priekšnoteikums pilnvērtīgai zīdīšanai. Tas stimulē regulāru piena sariešanos un mazina krūts galu traumas.

• Izvairies no jebkura veida piena aizstājējiem, arī ūdens. Nelieto knupīšus. Mātes piena aizstājēji, papildinātāji un māneklīši var izjaukt dabīgo ēdināšanas gaitu. Pārlieku liels caurumiņš knupītī var atradināt mazuli no tik svarīgā zīšanas refleksa. Zīšana ir ļoti svarīgs mazuļa vingrinājums, kam ir milzīga nozīme visā turpmākajā dzīvē.

Liec bērnu pie krūts, nevis otrādi! Novieto bērnu tā, lai mazuļa mutes tuvumā atrastos krūts galiņš. Bērns sajutīs 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 vērta, jo satur visu nepieciešamo mazuļa pirmajām dzīvības dienām.

Mātes piena sastāvs ievērojami mainās ēdienreizes laikā – sākuma (virspusējais) piens ir šķidrs 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 krūti. Laktāciju (piena veidošanos un 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 mirkļiem, 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 mekonijs. Mekonijs 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, piena viņam pietiek.
Nepieciešamības gadījumā lūdz padomu sava bērna ārstam vai zīdīšanas konsultantam.

Atrodi zīdīšanas atbalsta grupu. Tavām ērtībām KKM klubs piedāvā pakalpojumu! Lai atrastu konsultantu, kas atbrauktu pie Tevis uz mājām, tikai jāpiezvana uz administratora numuru 26617788. Uz Tavu zvanu atbildēs zīdīšanas konsultante, kurai Tu varēsi pastāstīt par savu problēmu. Viņa pati atradīs Tev konsultantu, kas būs gatavs atbraukt pie Tevis uz mājām un palīdzēt organizēt zīdīšanu. Plašāk par zīdīšanas konsultantu darbu Latvijā var lasīt interneta vietnē *www.kkm.lv.*

## BIEŽĀKIE JAUTĀJUMI

**Vai krūts pienu var uzglabāt?**

Jā, noslauktu krūts pienu var uzglabāt ledusskapī vai saldētavā. To var uzglabāt stikla vai plastmasas pudelītēs. 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 pārliecinies, ka temperatūra ir atbilstoša.

**Cik ilgi bērns jāēdina ar krūts pienu?**

Krūts piens mazulim ir neaizvietojams. Atceries, ka Tavs organisms ražo pienu tik ilgi, cik Tavs bērns zīž krūti. Eksperti atzīst, ka bērnu vajadzētu ēdināt ar krūts pienu līdz 1–1,5 gadu vecumam. Aptuveni 6 mēnešu vecumā vari sākt domāt par papildu ēdināšanu. 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 krūtī 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. Kā arī nepietiekams zīdīšanas biežums un ilgums var izraisīt piena sastrēgumu.

Piena sastrēgums jālikvidē laikus, pirms nav izveidojies iekaisums (mastīts). Liels palīgs var būt mazulis, ja liksiet to pie sāpīgās krūts biežāk un pareizi. Var izmantot arī piena atslaukšanai domātu sūknīti. Noteikti konsultējieties ar savu aprūpes speciālistu, ja krūts sāp, parādās apsārtums vai paaugstināta temperatūra.

**Kā Tu vari vairāk uzzināt par zīdīšanu?**

- Aprunājies par to ar sava bērna ārstu.
- Atrodi zīdīšanas konsultantu. Tas ir cilvēks, kas ir īpaši apmācīts palīdzēt Tev iemācīties pareizi zīdīt mazuli; iespējams, ka Tava bērna ārsts var palīdzēt tādu atrast. Apmeklē tīmeklī:

*- www.maminuklubs.lv*
*- www.dzemdibu-nams.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 papildu uzņemšana ir ļoti svarīga, jo dabiskā ceļā tas veidojas saules gaismas ultravioleto staru iedarbībā, bet šo staru pie mums ir maz.

# JAUNDZIMUŠĀ VAJADZĪBAS

Jau no paša sākuma bērniņam ir dažādas vajadzības – pēc siltuma, ēdiena un kustībām. Grūtniecības laikā jau pati daba rūpējas, lai tās veiksmīgi tiktu apmierinātas. Taču pēc dzimšanas bērniņš kļūst atkarīgs no savu vecāku spējas atpazīt viņa vajadzības un iespējami ātri arī tās apmierināt. Viņam ir nepieciešama vecāku aizsardzība, uzmanība, pieskārieni, acu kontakts un runāšanās. Skaidra runāšanās un mīļa 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 nozīme "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 eļļiņu, nepieciešamības gadījumā iztīra austiņas 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. Nabiņu apstrādā reizi dienā apmēram divas nedēļas pēc dzimšanas, izmantojot 40–70% spirtu. Dari to droši un uzturi nabas brūcīti tīru!

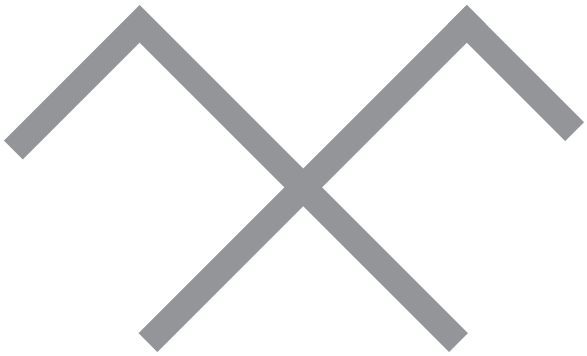
**Kad bērns ir nolikts uz pārtīšanas galda, viņu nedrīkst atstāt bez uzraudzības pat uz dažām sekundēm un visam ir jābūt ērti izvietotam rokas attālumā.**

## 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 pēc Celsija skalas. Ūdens temperatūrai jāatbilst 37 °C – to Tu vislabāk vari noteikt ar ūdens termometra palīdzību. Pārliecinies, vai visi vannošanai nepieciešamie piederumi atrodas tuvumā. Sagatavo peldei mazuļa vannu (vēlama speciāli mazulim domāta vanna), dvieli (ja iespējams – ar kapuci) un kastīti vai groziņu ar higiēnas piederumiem. Pārliecinies, vai autiņbiksītes un bērna drēbītes ir noliktas līdzās.

- Uzmanīgi izģērb 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, vārītā ūdenī samitrinot vienreiz lietojamos kokvilnas tamponus (vienu katrai acij). Mazuļa actiņas jātīra virzienā no deniņiem uz degunu, jo arī asaras taču 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 balstās 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 dvielīti vai cimdiņu brīvajā rokā, saslapini to ūdenī un apmazgā mazuļa ķermenīti, īpašu uzmanību pievēršot tām ķermeņa daļām, kuras sedz autiņbiksītes, un visām ādas krokām.

# JUMIS



“Auglības zīme.” [1]

• Vari apmazgāt mazuļa galviņu un izmazgāt matus ar ziepēm vai šampūnu – abi tie ir pietiekami labi un nekaitē bērna veselībai. Uzmanies, lai ūdens neiekļūst bērna austiņās un ziepju vai šampūna putas – actiņās.
• Uzmanīgi izcel mazuli no vannas un nosusini ar dvieli. Ja bērna āda ir sausa, vari to nedaudz ieziest ar balzamu vai bērnu eļļu.
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 aptīte 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 izteiksmīgākas, 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 pārlieku daudz klausās apkārtējos, lai arī labi domātos padomos, kā arī tad, ja pret bērna aprūpi vecāki izturas 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 jebkura informācija jāanalizē kritiski, rūpīgi vērtējot, 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 palīdzēt var pozitīva dzemdību gaisotne un attieksme pret viņu un mazuli uzreiz pēc dzemdībām, kā arī tas, vai viņai ļauta iespēja pirmās stundas netraucēti pabūt gan ķermeniskā, 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 kontaktos ar viņu.

Tomēr iespējams, ka vecākiem ir 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 PIEŅEMŠANA

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 pēc temperamenta, 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 perfekto iztēloto 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 daudz kas jāapgūst, lai saprastu kopsakarības, un tam ir nepieciešams laiks. 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 mēdzizveidoties 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 pārģērbj vai mazgā, domās ir pavisam citur, un tas viņus arī uztrauc. Tāpēc ar bērnu šai laikā ir jārunājas, jāstāsta, kas ar viņu notiek, jāprasa arī atļauja un jālūdz sadarboties, cik nu tas šai vecumā ir iespējams.

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

## PAĻAUŠANĀS UN UZTICĒŠANĀS VECĀKIEM – DROŠĪBAS SAJŪTA ARĪ NĀKOTNĒ

Mammas 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 piemeklēt 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 uzticēšanās 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 līdzi 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 sadzīvisku 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 sev šo prieku, iesaisti viņu nodarbēs ar mazuli – kopšanā, vannošanā, ēdināšanā, rotaļās. Vīrietim patīk būt aktīvam, izrādīt iniciatīvu, taču nedrošību rada nezināšana un bailes ko nodarīt mazulim. Palīdzi viņam!

Protams, ja Tu pati "līdz matu galiņiem" esi metusies rūpēs par bērnu, tēvam var šķist, ka viņš mazajam nav īpaši vajadzīgs. Zīdainis, 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 vīrietī 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 nepieciešama nemitīga vecāku nodarbošanās un rotaļas ar viņu. Pārmērīga "uzmākšanās" 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 apklusināti 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 ievērības.**

## 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 vairāk vai mazāk 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 graužuzvilktās 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 zīdainis 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 nopietnus kaitējumus 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: **tas 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 guļvietu – 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 (dūrīšu) 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 labas kompānijas trūkums, noguru ms, kā arī slikts garastāvoklis. Dažkārt mazajam var apnikt ierastā vide, piemēram, viņa gultiņa. Nomākta mazuļa raudas līdzīgas izsalkuma radītajām, taču tās mēdz būt spēcīgākas.

**Ko darīt?**

Ja bērns jūtas vientuļš, protams, neliedz viņam savu klātbūtni – parunājies, padziedi viņam šūpuļdziesmas, piemēram, "Velc, pelīte, saldu miegu", "Aijā, žūžū, lāča bērns". Protams, Tev ir savi darbi, un nepārtraukti kavēt bērnam laiku nav vajadzības. Tāpēc novieto bērna guļvietu tā, lai viņš Tevi redzētu.

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

Novieto 60 cm attālumā no bērna acīm spilgtas rotaļlietas, lai bērns varētu spēlēties arī pats. Dažkārt mazulis nespēj iemigt, "mokās" ar sevi un īd. Viņš ir noguris un nespēj tikt galā ar to. Paņem viņu rokās, pašūpo, padziedi vai izmanto iemidzinošas skaņas, piemēram, kuš, kuš; čuči, čuči; aijā, aijā, u.tml.

Ja mazais iemieg Tavās rokās, bet mostas, līdzko liec viņu gultiņā (īpaši, ja bērns nav sasniedzis 3 mēnešu vecumu), apsēdies ērti, turi mazo rokās un izmanto 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.

**Paaugstinātas balsis 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 jāsajūt 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;
- dienas laikā es gribu gulēt gan uz muguras, gan uz vēdera;
- drīz es gribēšu iemācīties pacelt galviņu, velties un, ja man palīdzēs, arī sēdēt.

**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!**

# 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 zīdīšanas laikā jutīsi velkošas sāpes vēdera lejasdaļā. Tās ir dzemdību atsāpes, to rašanos veicina hormons oksitocīns, kas izdalās bērna ēdināšanas laikā un kas veicina dzemdes muskulatūras savilkšanos. Agrīna bērniņa zīdīšana, kā arī bieža bērna zīdīšana 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 atgriezusies 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?

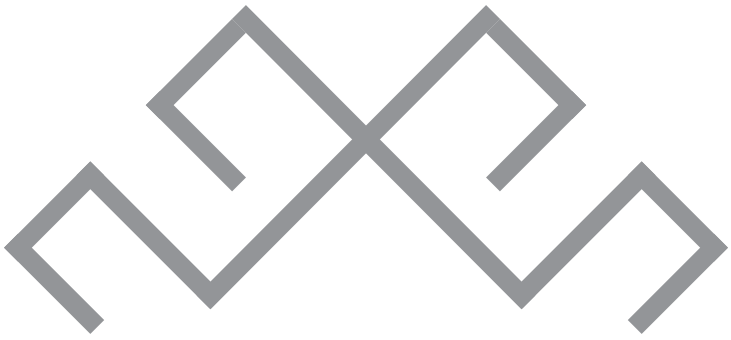
Apmēram 3.–5. dienā pēc dzemdībām krūtis piebriest, kļūst cietākas un jutīgas, pirmpienu nomaina piens. Bērniņa pirmie mēģinājumi pareizi satvert un zīst krūti, ātri izveido ar aci neredzamas mikrotraumas krūts areolas un zirnīša rajonā. Tās izpaužas kā jutīgums un sāpes krūšu galos otrajā, trešajā zīdīšanas dienā. Sāpīgumu mazināt palīdz 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 ķermeni 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, jūtamu, 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 smiltsērkšķu 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 ieliktnīšus. Regulāra laktācija un krūts galu plaisu profilakse ir labas krūšu veselības pamatā zīdīšanas laikā.

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

# MĀRTIŅZĪME



“Auglības cikla noslēguma simbols.” [1]

## KAD ATSĀKSIES MENSTRUĀCIJAS?

Katrai sievietei tas ir atšķirīgi. Lielākajai daļai sieviešu, kamēr viņas ēdina 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, ka krūts 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 placentārais lauks dzemdes iekšpusē. Droši vari sākt seksuālās attiecības 6 nedēļas pēc dzemdībām, tomēr, pirms tās sāc, apspriedies ar savu aprūpes speciālistu un vīru vai partneri par Tev piemērotu kontracepciju. Pārrunā ar savu vīru vai partneri, kad jūs vēlētos nākamo bērniņu. Ieteicams ārstu apmeklēt 6 nedēļas pēc dzemdībām. Kamēr neesi izvēlējusies savu kontracepcijas metodi, vienmēr lieto prezervatīvus. Izvēlies sev piemērotāko kontracepcijas metodi no šīm:

- dzemdes spirāle;
- hormonus saturoša sistēma – spirāle *Mirena*;
- hormonālā kontracepcija (pēcdzemdību periodā var lietot tikai progestīnus saturošas kontracepcijas tabletes, t.s. minipilles – estrogēni nav ieteicami visā zīdīšanas periodā);
- prezervatīvi;
- lokāli lietojami spermicīdi (makstī liekamas tabletes, svecītes, krēms, sūklis, kas satur vielas, kuras padara spermatozoīdus nekustīgus).

Ja jūties ļoti nogurusi un sekss Tev nemaz nav prātā, tomēr domā par savu vīru vai partneri un apliecini 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 estrogēnu un gļotādas ir sausas, jutīgi ir tikko sadzijušie plīsumi. Vadi savu vīru vai partneri, lai viņš ir lēns un pacietīgs.

## KAD JĀVĒRŠAS PIE ĀRSTA NEKAVĒJOTIES 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 atgriezties pie pirmsdzemdību slodzes vari pēc 6 nedēļām, ja jūties pietiekami stipra un atpūtusies. Tavs galvenais "olimpiskais uzdevums" šodien ir zīdīt mazuli, 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

*- www.mammamuntetiem.lv/articles/20769/pildi-kegela-vingrinajumus-intimi-un-svarigi*

Tie ir mazā iegurņa pamatnes un starpenes muskulatūru nostiprinoši vingrojumi. Tie veicami šādi:

- Atrodi un sajūti pareizos muskuļus – aizturi urīna strūklu urinācijas vidū. Ja Tev tas izdevās – Tu sajuti pareizos muskuļus.

• Iemācies tehniku. Pabeidz urināciju un atgulies uz muguras. Sasprindzini iegurņa pamatnes muskuļus un turi muskuļus sasprindzinātus 5 sekundes, kā to darīji, apturot urināciju, tad 5 sekundes relaksējies. Dari šādi 4–5 reizes. Turpmāk sasprindzini muskuļus 10 sekundes un relaksējies 10 sekundes.

• Kontrolē darbības – vislabāko efektu sasniegsi, ja liksi darboties tikai iegurņa pamatnes muskulatūrai – ne vēdera presei, ne dibena muskulatūrai, neaizturi elpošanu vingrinājumu laikā.

• Atkārto 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.

## BIEŽĀKIE JAUTĀJUMI

**Pēc ķeizargrieziena** – ķeizargrieziens 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 asiņu nekā dabīgās dzemdībās. Var sāpēt arī operācijas grieziena 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** – hemoroīdi ir mezglveidīgi vēnu paplašinājumi taisnās zarnas apakšējā daļā un anālās atveres apvidū. Daudzām sievietēm tie veidojas grūtniecības laikā, bet pēc dzemdībām hemoroidālās slimības pakāpe var pasliktināties. Rūpējies un regulē ar diētu, lai vēdera izeja ir regulāra un nav aizcietējumi. Hemoroidālās slimības paasinājuma ārstēšanai var lietot svecītes, arī tabletes – par piemērotākajiem preparātiem jautā savam ārstam vai proktologam.

**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 tek ūdens.

• Ja sāpes nepāriet, izstāsti to savam aprūpes speciālistam.

• Lai nostiprinātu iegurņa muskulatūru, izpildi Kēgeļa vingrinājumus

*- www.mammamuntetiem.lv/articles/20769/pildi-kegela-vingrinajumus-intimi-un-svarigi*

**Svīšana** – pēc dzemdībām var būt pastiprināta svīšana, īpaši naktīs. To izraisa pēcdzemdību periodam raksturīgais lielais hormonu daudzums organismā.

**Ko darīt?**

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

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

**Ko darīt?**
• Guli 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 samazināšana** – ir īstais laiks iegūt optimālu svaru neatkarīgi no tā, cik svēri pirms grūtniecības. Tu jutīsies labāk, un samazināsies tādu slimību kā cukura diabēta un paaugstināts asinsspiediena 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 pieņēmies svarā grūtniecības laikā.

• Dzer daudz ūdens.

• Fiziskas aktivitātes katru dienu. Pastaigas, peldēšana ir lieliskas fiziskas aktivitātes jaunajām māmiņām. Ēdini bērnu ar krūti. Tas var palīdzēt sadedzināt kalorijas un palīdzēs Tev ātrāk zaudēt lieko svaru, ko ieguvi grūtniecības laikā, salīdzinot ar sievietēm, kas neēdina bērnu ar krūti.

• Nebēdā, ja nezaudē svaru tik ātri, kā gribētos. Var paiet laiks, līdz Tavs augums (un vēders) atgūst iepriekšējās formas.

• Kamēr ēdini bērnu ar krūti, diētu ievērot nav mērķtiecīgi.

**Āda** – Tev 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 savītus gredzenā. Tas var tiem kaitēt.

• Žāvējot matus ar fēnu, izmanto aukstās plūsmas režīmu.

• Konsultējies ar savu frizieri.

**Emocionālās pārmaiņas** – Tu vari justies satraukta un emocionāli nelīdzsvarota. Ir tik daudz nezināma, arī uztraucoša un pat biedējoša Tavā jaunajā māmiņas statusā.

**Ko darīt?**

• Pastāsti, kā jūties, savam 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 savam 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. Visticamāk, 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 savam aprūpes speciālistam.

**Ko darīt?**

• Aprunājies ar savu vīru vai partneri, vai labu draugu par to, kā jūties.

• Daudz atpūties. Mēģini gulēt tad, kad guļ Tavs 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 katra 8. sieviete 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** – Tev var būt grūti atstāt bērnu mājās auklītes aprūpē, pat tad, ja tā ir omīte, vectētiņš, radinieks 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. Atceries, ka pat visprofesionālākā auklīte nespēs aizstāt omītes un vectētiņa mīlestību.

**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 mājās.

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

Noderīgas tīmekļu saites informācijai:

- *www.spkc.gov.lv*
- *www.nvd.gov.lv*
- *www.vsaa.lv/lv/pakalpojumi/vecakiem*
- *www.lm.gov.lv/text/51*
- *www.lm.gov.lv/upload/berns_gimene/atbalsts_daudzbernu__gim.pdf*
- *www.maminuklubs.lv*
- *www.mammamuntetiem.lv*
- *www.dzemdibu-nams.lv*
- *www.psihosomatika.lv*
- *www.kkm.lv*
- *www.tikaisievietem.lv*
- *www.dainuskapis.lv/katalogs/2.1.2.-Bernu-audzinasana-kopsana-un-maciba-Auklu-un-bernu-dziesmas;*
- *www.marislasmanis.lv/notis/dziesmas/supla-dziesmas*
- *www.notis.lv/Tautiskaa%20muzika*
- *www.pasakas.net/muzika/supuldziesmas/c*

Ja Tev mājās nav interneta pieslēguma, dodies uz tuvāko novada vai pilsētas bibliotēku, kur vairākumā gadījumu tas pieejams bez maksas.

# MANAS 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 patīk Tev un tētim**

- Zēnu
- Meiteņu

.....

.....

**Jautājumi, ko vēlies uzdot savam prenatālās aprūpes speciālistam?**

.....

.....

**Lietas, kas jāiegādājas pirms bērna piedzimšanas:**

Gultiņa
Autiņbiksītes
Bērna drēbītes
Bērna sedziņas
Bērna vanniņa un ūdens termometrs
Bērna auto sēdeklītis

.....

.....

# MANAS PIEZĪMES

# PIELIKUMI

## 2013. GADĀ ĪSTENOTIE PASĀKUMI VALSTS ATBALSTA PALIELINĀŠANAI ĢIMENĒM AR BĒRNIEM

**PABALSTU IZMAIŅAS 2013.GADĀ**

| Pabalsts/piemaksa | Saņēmēji | Ilgums | Apmērs latos 2012. gadā | Apmērs latos 2013. gadā | Pieaugums/ samazinājums |
|---|---|---|---|---|---|
| Bērna kopšanas pabalsts | Nestrādājošie vecāki | Līdz 1 gada vecumam | 50 | 100 | Divas reizes |
| Bērna kopšanas pabalsts | Vecāki | No 1 līdz 1,5 gadiem | 30 | 100 | 70% |
| Piemaksa par dvīņiem vai vairākiem bērniem (par katru nākamo bērnu papildus bērna kopšanas pabalsta vai vecāku pabalsta apmēram) | Vecāki vai bērna kopšanas pabalsta saņēmēji | Līdz 1 gada vecumam | 50 | 100 | Divas reizes |
| | | No 1 līdz 1,5 gadiem | 30 | 100 | 70% |
| Vecāku pabalsts (minimālais apmērs) | Strādājošie vecāki | Līdz 1 gada vecumam | 63 | 100 | Ls 37 |
| Maternitātes pabalsts (apmēra ierobežojums) | Strādājošie vecāki | 56–70 dienas pirms un 56–70 dienas pēc dzemdībām | 11,51 dienā un 50% no summas virs 11,51 | 23,02 dienā un 50% no summas virs 23,02 | Divas reizes |
| Paternitātes pabalsts (apmēra ierobežojums) | Strādājošie vecāki | 10 dienas (ja piešķirts paternitātes atvaļinājums) | 11,51 dienā un 50% no summas virs 11,51 | 23,02 dienā un 50% no summas virs 23,02 | Divas reizes |
| Vecāku pabalsts (apmēra ierobežojums) | Strādājošie vecāki | Līdz 1 gada vecumam | 11,51 dienā un 50% no summas virs 11,51 | 23,02 dienā un 50% no summas virs 23,02 | Divas reizes |

**SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS IEMAKSU UN NODOKĻU IZMAIŅAS 2013. GADĀ**

| Pabalsts/piemaksa | Saņēmēji | Ilgums | Apmērs latos 2012. gadā | Apmērs latos 2013. gadā | Pieaugums/ samazinājums |
|---|---|---|---|---|---|
| Sociālās apdrošināšanas iemaksu veikšana no valsts pamatbudžeta un speciālā budžeta līdzekļiem | Vecāki, kuri kopj bērnu līdz 1,5 gadu vecumam | Līdz 1,5 gadu vecumam | 50 | 100 | Divas reizes |
| Iedzīvotāju ienākuma nodokļa likme | Strādājošie | ... | 25% | 24% | 1% |
| Nekustamā īpašuma nodoklis | Daudzbērnu ģimenes | Par bērniem līdz 18 gadiem | 100% | 50% | Divas reizes, bet ne vairāk par Ls 300 |

**CITI PASĀKUMI 2013. GADĀ**

| Pabalsts/piemaksa | Saņēmēji | Ilgums | Apmērs latos 2012. gadā | Apmērs latos 2013. gadā | Pieaugums/ samazinājums |
|---|---|---|---|---|---|
| Valsts atbalsts pašvaldību PII rindu likvidēšanai | Vecāki, kuru bērns nav uzņemts pašvaldību PII | 1,5–5 gadi | Līdz 100 | Līdz 100 | Līdz 100 |
| Atbalsts mācību līdzekļu iegādei | 2013. gadā – 230 191 skolnieks | Mācību gada garumā | ... | Ls 6,26 | Ls 6,26 |
| Atbalsts brīvpusdienu nodrošināšanai 2. klases izglītojamiem | 2. klases izglītojamie | Mācību gada garumā | ... | Ls 0,80 | Ls 0,80 |

No 2015. gada 1. janvāra plānots noteikt, ka par otro bērnu ģimenē ģimenes valsts pabalsts ir divas reizes, bet par trešo bērnu un nākamajiem bērniem – trīs reizes lielāks nekā par pirmo bērnu ģimenē. Līdz 2014. gada 31. decembrim paredzēts turpināt ģimenes valsts pabalsta izmaksu Ls 8 mēnesī apmērā par katru bērnu.
Sīkāka informācija par visiem pabalstiem pieejama VSAA interneta vietnē:
*www.vsaa.lv/lv/pakalpojumi/vecakiem*
un Labklājības ministrijas interneta vietnē:
*www.lm.gov.lv/text/51*
Informācija par pašvaldību nodrošināto atbalstu:
*www.lm.gov.lv/upload/berns_gimene/atbalsts_daudzbernu__gim.pdf*

# PIELIKUMI

BĒRNIEM LĪDZ 1 GADA VECUMAM VEICAMĀS POTES ATBILSTOŠI VAKCINĀCIJAS KALENDĀRAM

| N.p. | Vakcinējamās personas vecums | Infekcijas slimība, pret kuru obligāti veicama vakcinācija | Vakcīnu nosaukumu apzīmējumi | Piezīmes |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 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. | 2–5 dienas | Tuberkuloze | BCG | |
| 3. | 2 mēneši | Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa *Haemophilus influenzae* 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 *Haemophilus influenzae* 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 | PCV1 | |
| 4. | 4 mēneši | Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa *Haemophilus influenzae* 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 *Haemophilus influenzae* 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 | |
| 5. | 4 mēneši | Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa *Haemophilus influenzae* 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 *Haemophilus influenzae* 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) |
| 6. | 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 kontrindicēta 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 | |

Plānots no 2014. gada vakcinācijas kalendāru paplašināt ar vakcīnu pret rotavīrusu, kas pašlaik pieejama ar 50% atlaidi. Pilnu vakcinācijas kalendāru var redzēt Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā *www.spkc.gov.lv/vakcinacija*

# DZIMTAS TURPINĀŠANA

Bērna gaidīšana ir ļoti nozīmīgs brīdis jūsu dzimtas turpināšanā. Varbūt bez mantiskajām vajadzībām svarīgi ir apzināt Tavu un Tava vīra vai partnera dzimtas vēsturi.

Gaidot mazuli, Tu būsi brīva no strādāšanas. Tev būs laiks pārdomāt ne tikai mantiskās vajadzības, bet arī garīgās. Atceries, ka mūsu valsts izdzīvošanas liktenis lielā mērā būs atkarīgs no tā, vai katrai sievietei ģimenē būs vidēji trīs bērni. Tu droši vien esi pamanījusi, ka mūsu tautas pasakās bieži tiek stāstīts par trīs tēva dēliem, par trīs reizēm, kas nepieciešamas, lai sasniegtu kalna virsotni.

Pieraksti gaidāmā mazuļa vecvecāku un vecvecvecāku vārdus, uzvārdus, dzimšanas gadus, mīļākās dziesmas, ģimenes tradīcijas. Varbūt ir tieši jūsu senču atstāta tautas dziesma, pasaka, sega ar unikālu tikai jūsu dzimtai raksturīgu rakstu, varbūt uz jūsu zemes ir kāds akmens ar kādu senu latvju zīmi. Varbūt jūsu dzimtā ir raksturīga kāda īpaša tradīcija, kā piedalīšanās dziesmu svētkos, Latvijas dzimšanas dienas svinēšana vai tikai jums raksturīgs Ziemassvētku vakars. Pārlasi vai pieraksti savas dzimtas gaitas un dzīvesvietas izmaiņas, uzvārda rašanās leģendu, biežāk pārmantotos talantus un profesijas, jūsu ciltskoka ilgdzīvotājus. Uzzini, kur ir vecākais jūsu dzimtā zināmais rokraksts un fotogrāfija. Vecvecmāmiņu un vecvectētiņu rokraksts vai dziedāšanas ieraksts varētu būt īpaša jūsu dzimtas relikvija, glabā to.

Varbūt Tu no saviem senčiem esi saņēmusi kādu senu saktu, dzintara rotu vai dārglietu, izveido ģimenes relikviju arhīvu. Izveido jūsu dzimtas fotogrāfiju un publikāciju arhīvu. Padomā par gaidāmā bērna iespējamiem krustvecākiem. Izpēti jūsu dzimtā sastopamos un biežākos vīriešu un sieviešu vārdus. Atceries, ka latviešiem ļoti svarīga ir Jāņu svinēšana. Domās kā pērnā gada Jāņu vainagu sadedzini visas pagātnes ķildas.

Ar gaišām domām sagaidi jaunās dzīvības ierašanos. Ļaujies sapņiem un fantazē, kādu Tu savu mazuli vēlētos izaudzināt.

Iepazīsties ar mūsu tautas pamatvērtībām un dzīves ziņu: *www.dziveszina.lv.*

Paaugoties Tavs bērns un viņa bērni Tev būs ļoti pateicīgi par Tavām rūpēm par dzimtas vēstures saglabāšanu un kopšanu.

ISBN 978-9984-49-816-4

9 789984 498164 >