

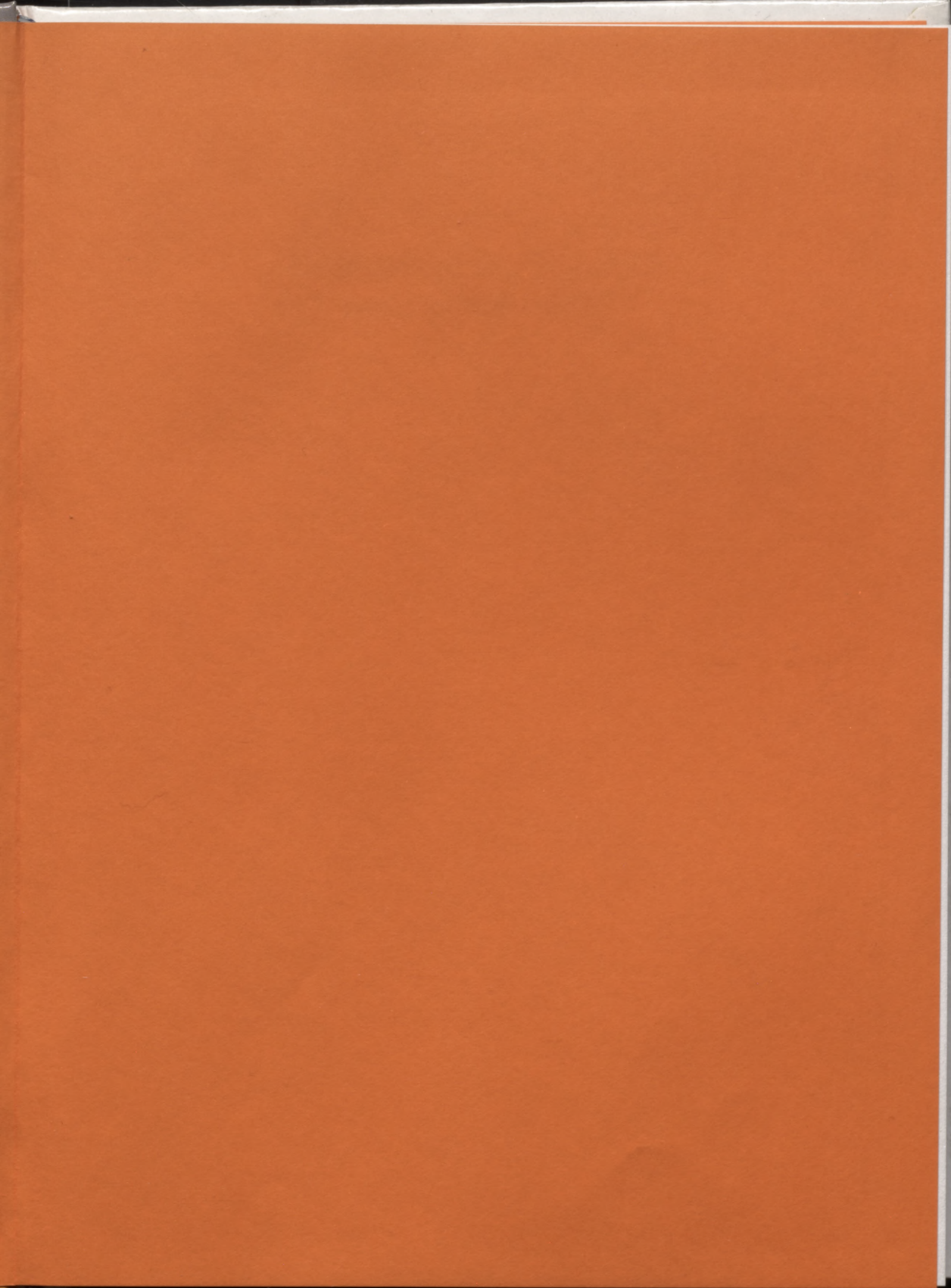


Grūtniecības un dzemdību mazā enciklopēdija

Mēnesi pēc mēneša
Rokasgrāmata topošajiem vecākiem

JUMAVA





**Grūtniecības un dzemdību
mazā enciklopēdija**



2003-4
174

VESELĪBAS



BIBLIOTĒKA

L
61

Grūtniecības un dzemdību mazā enciklopēdija

Iejūtīgi padomi un viss, ko vērts zināt
no tradicionālās un alternatīvās medicīnas pūra

JUMAVA

Latvijas Nacionālā
bibliotēka

0303047119 .

UDK 618
Gr 943

Literārā redaktore *Indra Andersone*
Zinātniskā redaktore *Astrīda Millere*
Māksliniece *Irēna Rožkalna*

Grāmatas noformējumam izmantotas fotogrāfijas
no *Libero* arhīva un *Bulls Press*

Fotogrāfi: *Lenarts Nilsons, Jānis Deinats, Kristīne Voite,*
Piotr & Co, Ilze Zilgalve

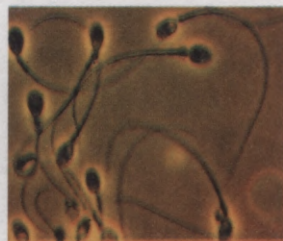
ISBN 9984 – 05 – 620 – 1

® SIA "J.L.V.", izdevums
latviešu valodā, 2003
® *Bulls Press*, vāka foto

Mīlā lasītāja, mīlo lasītāj!

Iznēsāt, dzemdēt, aprūpēt un uzaudzināt bērnu ir viens no aizraujošākajiem un tai pašā laikā satraucošākajiem posmiem sievietes dzīvē. Ne vienmēr viss notiek tā, kā esam izsapņojuši, taču sievietēm stāvoklī un jaunajām māmiņām vajadzētu mēģināt šo neatkārtojamo laiku izbaudīt un justies pēc iespējas labi.

Grūtniecība un dzemdības mūsu sabiedrībā iegūst arvien lielāku medicīnisko aizsardzību un tai pašā laikā arvien vairāk tiek apšaubīta sievietes spēja normāli dzemdēt. Turklāt bieži vien tiek aizmirsts, ka veselai sievietei purā līdzī ir doti visi nosacījumi, lai saviem spēkiem tiktu galā ar grūtniecību, dzemdībām un laiku, kamēr bērns tiek ēdināts ar krūti. Tādēļ mēs gribam iedrošināt visas sievietes, kuras ir stāvoklī, ieklausīties savās sajūtās un uztvert tās nopietni un attiecīgi rīkoties.



Saturs

Priekšvārds	5
-------------	---

Jūsu grūtniecības sākums	11
--------------------------	----

Pirmais mēnesis	12
Rodas jauna dzīvība	12
No pirmajām šūnām līdz embrijam	12
Princips "visu vai neko"	14

Otrais mēnesis	15
Pretrunīgas izjūtas	15
Pirmās pazīmes	15
Cik varat būt droša par to, ka ir iestājusies grūtniecība	16
Spontānā aborta iespēja	16
Kam jūs vēlaties pastāstīt par "mātes cerībām"	17
Grūtnieču aprūpe	18
Mātes pase, un kas par to jāzina	19
Jūsu bērna attīstība	28

Trešais mēnesis	30
Mazākas un lielākas sūdzības	30
Slikta dūša un vemšana	30
Nogurums	31
Saasināta oža	31
Uzpūsts vēders	31
Pretrunīgas izjūtas	32
Uzturs grūtniecības laikā	32
Baudvielas	38
Pārtikas produkti un baudvielas, no kurām jāuzmanās	39
Pāspalīdzība saaukstēšanās gadījumā	41

Prenatālā diagnostika	42
Ultrasonoskopija	42
Horionbiopsija un amniocentēze	44
AFP vai TRIPL-testa diagnostika	46
Daudzaugļu grūtniecība	48
Palīdzība sev	49
Es ne vienmēr esmu laimīga — vai tas kaitē manam bērnam	49
Jūsu bērna attīstība	52

Grūtniecības vidusposms	55
--------------------------------	----



Ceturtais mēnesis	56
Vēders kļūst apaļāks...	56
Rūpes par sevi grūtniecības laikā	57
Zobi	57
Mati	58
Āda	58
Peldes	59
Sauna	59
Ķermeņa sagatavošana dzemdībām	59
Pareizas stājas nozīme	60
Iegurņa pamatne un tās nozīme dzemdībās	61

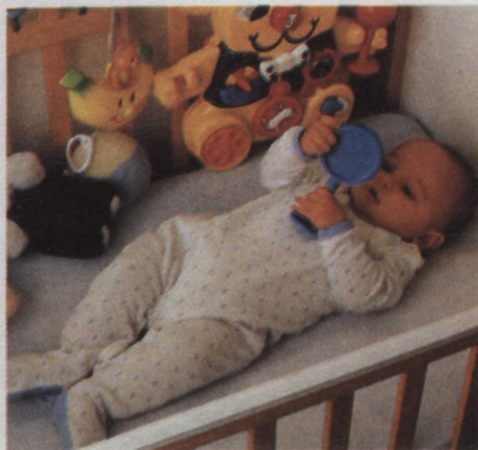
Ikdienas slodze — atkarībā no jūsu organisma prasībām	62	Pēdējās nedēļas	91
Ar kādiem sporta veidiem drīkst nodarboties	63	Septītais mēnesis	92
Atslābināšanās	64	Kur jūs vēlaties dzemdēt savu bērnu	92
Jūsu bērna attīstība	66	Klinikā	92
Piektais mēnesis	68	Dzemdību mājā	97
Pirmās jūtamas kustības	68	Dzemdības mājās	98
Vēlme satikties ar citām grūtniecēm un topošajiem vecākiem	68	Kurus cilvēkus jūs gribat redzēt sev blakus	102
Kā atrast līdzīgi domājošos	69	Kā atrast īstos sagatavošanas kursus	103
Ceļošanas iespējas	69	Dzemdēšanas kontrakcijas grūtniecības laikā	104
Ceļojums ar lidmašīnu	70	Priekšlaicīgas kontrakcijas	105
Malārijas profilakse	70	Grūtniecības aprūpe	107
Potēšanās grūtniecības laikā	71	Jūsu bērna attīstība	108
Medicīniskā aprūpe	73	Astotais mēnesis	109
Pirmā obligātā ultraskaņas izmeklēšana	73	Jūs kļūstat arvien neveiklāka	109
Attieksme pret savu bērnu	74	Vai jūsu bērns dzimst pirms laika	110
Jūsu bērna attīstība	75	Medicīniskās iespējas	111
Sestais mēnesis	77	Kas notiek, ja jūsu bērns piedzimst pirms laika	112
Mazākas un lielākas sūdzības	77	Soma, kuru ņemt līdzi uz kliniku	113
Muguras sāpes	77	Medicīniskā aprūpe	115
Paplašinātas vēnas	79	Otrais ultraskaņas izmeklējums	115
Krampji kājās	80	Jūsu bērna attīstība	116
Šķidruma aizture audos (tūskas)	81	Devītais mēnesis	117
Asinsspiediena problēmas	82	Sākas pirmsdzemdību atvaļinājums	117
Izdalījumi no maksts	83	Gatavošanās bērna ēdināšanai ar krūti	119
Partnerattiecības	84	Vai bērniņam viss ir sagatavots	119
Seksualitāte	85	Kādi autiņi ir vislabākie	123
Kā jūs jūtaties savā ģimenē	86		
Brāļi un māsas	86		
Pašu vecāki	87		
Jūsu bērna attīstība	89		

Gatavošanās pirmajām nedēļām būt kopā ar bērnu	123
Grūtniecības beigu posma grūtības	124
Miega problēmas	124
Dedzināšana kuņģī	125
Hemoroidi	125
Jūsu bērna attīstība	126
Desmitais mēnesis	127
Lielā notikuma gaidu spriedze	127
Pēdējie sagatavošanās pasākumi	128
Jūsu bērns nav pagriezies	128
Jūsu bērna attīstība	129
Kad doties uz kliniku	129
Ja dzemdību termiņš ir garām	130
Medicīniskā aprūpe	130
Dzemdību piedzīvojums	133
Dzemdību sākums	134
Kas jūs sagaida	134
Esiet atvērta visam, kas notiek	135
Pazīmes, kas norāda uz dzemdību sākumu	136
Pazīmes	136
Dzemes kontrakcijas	137
Augļa ūdens noplūšana	137
Dzemdību fāzes	142
Atvērsšanās fāze	142
Kas veicina dzemdību norisi	143
Pārejas fāze	145
Kas palīdzēs jums un jūsu bērnam	146
Iztumšanas fāze	146
Piemērošanās izstumšanas fāzē	147
Kā veiksmīgi izturēt izstumšanas fāzi	148
Starpenes griezumss (epiziotomija)	149
Jūsu bērns dzimst!	150
Jūsu bērns ir klāt — pirmā saskarsme	151

Nabas saite nav jāpārgriež tūlīt
Bērna pirmā veselības pārbaude
Placentas piedzimšanas fāze

Medicīniskā aprūpe dzemdību laikā	157
Kardiotahogramma (KTG)	157
Mikroasinsanalīze un pulsoksimetrija	158
Parastie aprūpes pasākumi dzemdību laikā	158
Katetr vēnā	158
Klizma un skūšanās	159
Ēšana un dzeršana	159
Medikamentu lietošana dzemdību laikā	160
Atsāpinošie līdzekļi	160
Var iztikt arī bez medikamentiem	163
Elpošana un dziedāšana	163
Silts ūdens	163
Homeopātiskie līdzekļi	163
Aromāterapija	164

Akupunktūra	165	Pirmās nedēļas	192
Akupresūra	165	Lielā dzīves pārkārtošana	192
Masāža un atslābinoši pieskārieni	165	Kas jūsu bērnam tagad nepieciešams	193
Dzemdību sarežģījumi	166	Ari tēviem ir jāpiedalās	195
Dzemdības ar ķeizargrieziena palīdzību	166	Jūsu ķermenis ir mainījies	196
Kurš narkozes veids ir piemērotākais	168	Uzturs laikā, kamēr bērnu ēdina ar krūti	198
Ķeizargrieziena ir liela operācija	169	Jaunās sajūtas pēc dzemdībām	200
Vakuumekstrakcija un dzemdību stangs	170	Tagad jūs esat māte un tēvs	203
Dzemdības ūdenī	172	Seksualitāte	203
Pirmais laiks kopā ar bērnu	175	Kontracepcija	204
Pirmās stundas	176	Skats nākotnē	205
Klinikā	176	Uzziņas	207
Mājās	177	Īsas atbildes uz svarīgiem jautājumiem	207
Pirmās dienas	178	Svarīgākie medicīniskie termini	216
Klinikā	178	Alfabētiskais rādītājs	223
Jaundzimušā pirmā pārbaude	179		
Mājās	181		
Vecmātes uzraudzība	182		
Pēcdzemdību problēmas	183		
Pēcdzemdību kontrakcijas	183		
Nedēļnieču asiņainie izdalījumi	184		
Kas notiek ar jūsu iegurņa pamatni	185		
Gremošanas problēmas	185		
Ēdināšana ar krūti	186		
Katrs sākums ir grūts...	188		
Ēdināšanas laiki	190		



Il primo figlio di una coppia che ha deciso di aspettare il concepimento per un anno. La gravidanza è stata facile, ma la nascita è stata complicata. La bambina è nata con un difetto alla colonna vertebrale e un'ipertensione. La madre ha deciso di non allattare e di non tenere la bambina a casa. La bambina è stata data in adozione a una coppia che ha deciso di aspettare il concepimento per un anno. La gravidanza è stata facile, ma la nascita è stata complicata. La bambina è nata con un difetto alla colonna vertebrale e un'ipertensione. La madre ha deciso di non allattare e di non tenere la bambina a casa. La bambina è stata data in adozione a una coppia che ha deciso di aspettare il concepimento per un anno.



Jūsu grūtniecības sākums

Pirmajam grūtniecības posmam — no bērna ieņemšanas līdz grūtniecības trešā mēneša beigām — ir raksturīga nedrošība un pretrunīgas izjūtas: roku rokā iet prieks un bailes no nezināmās nākotnes, lepnums mijas ar šaubām par sevi. Pirmais grūtniecības trimestris parasti tiek uzskatīts par nestabilitātes posmu — organismam un dvēselei ir jāpierod pie apstākļu maiņas, jāpārkārtojas no “neesmu stāvoklī” uz “esmu stāvoklī”. Tas nevar notikt vienā mirklī, tam vajadzīgs laiks. Vēl neko nejūtat savā vēderā, un tomēr viņš attīstās gandrīz vai elpu aizraujošā tempā. Pirmajās izšķirošajās nedēļās organismā notiek vairāk pārmaiņu nekā visos turpmākajos grūtniecības mēnešos.



Pirmais mēnesis (1.–4. nedēļa)

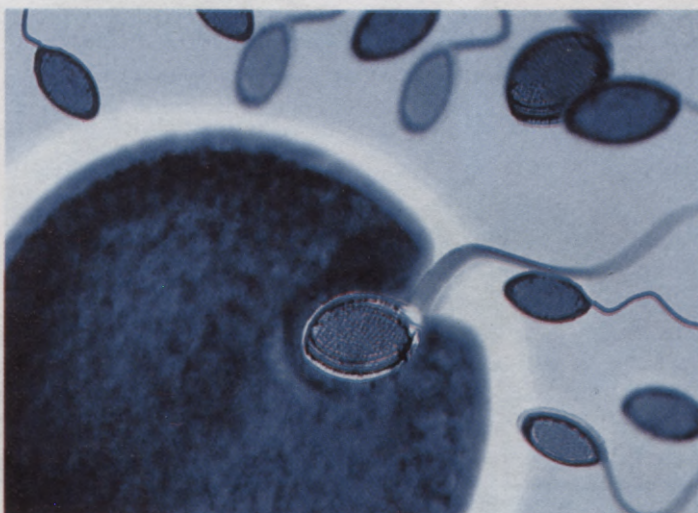
Rodas jauna dzīvība

Jūs esat stāvoklī! Olšūna ir saplūduši ar spermatozoīdu, apaugļojusies, atradusi ceļu uz dzemdi un ieligzdojusies: rodas jauns cilvēks — jūsu bērns!

No pirmajām šūnām līdz embrijam

Jau dažas stundas pēc olšūnas saplūšanas ar spermiju apaugļotā olšūna vispirms dalās divās šūnās, dalīšanos nepārtraukti turpinot. Pēc četrām vai piecām dienām 200 šūnu lielais kamolītis ir izgājis cauri olva-

*Izšķirošais mirklis:
olšūna un spermatozoīds
ir atraduši viens otru,
sākas grūtniecība!*



diem un, joprojām brīvi kustēdamies, nonācis dzemdē. Aptuveni desmit dienas pēc apaugļošanās olšūna ieligzdojas dzemdes gļotādā. Rodas saikne ar mātes asinsriti. Embrijs barojas tikai no jums. No šā brīža starp māti un bērnu sākas intensīva apmaiņa, kas noteiks jūsu dzīvi turpmākos deviņus mēnešus.

Sākumā embrijs peld ar audu šķidrumu pildītā apvalkā, ko sauc par augļa pūsli. Augļa ūdens nodrošina vēl nedzimušajam cilvēciņam dzīves telpu un aizsardzību pret triecieniem un citiem kairinājumiem. Tam ir nemainīga, aptuveni 37,5 grādus augsta temperatūra, un grūtniecības laikā šis šķidruma daudzums nepārtraukti palielinās. Augļa ūdens lielākoties rodas no mātes organisma un ik pēc divām trim stundām atjaunojas. Sākot ar ceturto grūtniecības nedēļu var nojaust embrijā cilvēku. Bet līdz tam vēl garš ceļš ejams; šūnām joprojām ir jādiferencējas. Vispirms tas sadalās trīs daļiņās. No ārējā šūnu slāņa veidojas āda un nervi, no vidējā — kauli, skrimšļi, muskuļi, saistaudi, sirds un asinsvadu sistēma, nieres un dzimumorgāni, no iekšējā — elpošanas un gremošanas orgāni. Savas attīstības sākumā embrijs nav lielāks par rīsa graudiņu — aptuveni 6 mm — un ar neapbruņotu aci ir grūti pamanāms. Viņš ir stipri saliecies un ar sāniem guļ uz izmēra ziņā daudz lielāka balonam līdzīga veidojuma, kas topošajam cilvēkam rada asins šūnas. Muguras apvidū attīstās nervu caurulīte ar segmentu pāriem. No tiem rodas atsevišķas muskuļu grupas un mugurkauls. Vienlaikus krūšu apvidū veidojas skaidri saskatāms izliekums. Tur attīstās sirds, kas drīzumā sāks pukstēt. Visas šīs izmaiņas notiek apslēpti, jums neko nemanot. Tas ir neticami aizraujoši, cik perfekti un cik ātrā tempā jūsu organisms ir licis pamatus jaunai dzīvībai, no kuras pēc deviņiem mēnešiem būs izveidojies perfekts cilvēks — ar visām dotībām un spējām.

*Jūsu organismā
pirmajās grūtniecības
nedēļās notiek kaut
kas neticams*

Princips "visu vai neko"

Daudzas sievietes baidās, ka varbūt šajās divās pirmajās grūtniecības nedēļās, pirms ir zināms, ka mēnešreizes aizkavēsies, neapzināti ir nodarījušas pāri vai kā citādi kaitējušas savam bērnam, piemēram, ja šajā laikā ir dzertas kādas zāles, smēķēts vai lietots alkohols. Šīs bažas nav pamatotas, jo pirmajās 14 grūtniecības dienās darbojas princips "visu vai neko". Ja šajā agrīnajā fāzē grūtniecība nenorit tā, kā vajag, tā parasti beidzas ar spontāno abortu, kas izpaužas kā normāla vai nedaudz aizkavējusies menstruācija. Lielākā daļa šādu spontāno abortu notiek tik nemanāmi, ka sieviete ļoti reti kaut ko mana.

Otrais mēnesis (5.–8. nedēļa)

Pretrunīgas izjūtas

Kādu dienu — kā pārsteigums vai kā karsti ilgots notikums — jūs pārņēma sajūta, tāda kā pirmā apjaušana: es esmu stāvoklī! Ja grūtniecība ir plānota, jūs droši vien cerējāt, ka šīs priekšnojautas apstiprināsies. Taču lielākā daļa grūtniecību iestājas neplānoti, lai arī tās netiek uzskatītas par nevēlamām. Tātad ir vajadzīgs laiks, lai pārslēgtos uz jaunu dzīves posmu, kas mainīs visu dzīvi. Sevišķi tas attiecas uz pirmo grūtniecību. Var būt, ka jūsu veselība varētu būt labāka, varbūt jūs pavisam nesen esat sākusi strādāt jaunā darbavietā un nevēlaties uzreiz pārtraukt darbu. Ir daudz iemeslu, kādēļ tieši šajā brīdī bērns neiederas jūsu dzīves plānā. Iespējams, ka pēc ilgām pārdomām un vairākkārtējām sarunām ar partneri jūs tomēr esat izšķīrusies spert šo soli. Tātad jūs esat mātes cerībās. Arī tad, ja ne vienmēr uztverat savu grūtniecību kā patīkamu notikumu un laiku pa laiku uzmācas šaubas, vai ir pareizi uzņemties tik lielu atbildību, pārsvaru parasti gūst priecīgas gaidas.

Pirmās pazīmes

Visbiežāk par iestājušos grūtniecību liecina jutīgas vai pat sāpīgas krūtis. Tās kļūst lielākas, krūšu galiņi tumšāki. Arī vēdera uzpūšanās var būt tipiska grūt-



Mātes jūtas nerodas vienā mirklī, tās veidojas pamazām

Lielākā daļa grūtniecību iestājas neplānoti, lai arī nav nevēlamas

*Vairāk par tipiskajām
sūdzībām grūtniecības
sākumā sk. 30. un
31. lpp.*

niecības pirmajās dienās un nedēļās. Tomēr visdrošākā pazīme ir menstruācijas izpalikšana. Iespējams arī, ka jums bieži uzmācas nogurums vai arī biežāk nākas apmeklēt tualeti. Par grūtniecības iestāšanos var vēstīt arī mainīgs garastāvoklis. Iespējams, pamanīsiet, ka esat kļuvusi maigāka un mierīga, var būt gluži otrādi — būsiet daudz jūtīgāka vai nervozāk reaģēsiet uz negatīviem iespaidiem, piemēram, uz strīdiem vai sliktām ziņām. Skaidri izteikts simptoms var būt arī nelaba dūša — un ne tikai no rītiem.

Cik varat būt droša par to, ka ir iestājusies grūtniecība

Tieši pirmajās grūtniecības nedēļās daudzas neuzticas savām sajūtām un skeptiski uztver organisma raidītos signālus. Lielākā daļa sieviešu vispirms veic grūtniecības testu un, ja tas ir pozitīvs, dodas pie ginekologa, lai viņš apstiprina, ka tests ir pareizs. Vaginālā izmeklēšana ar ultraskaņu, kuru veic daudzi ginekologi, ļauj dzemdē saskatīt apaugļoto olšūnu, bet tas nav obligāti un arī nepieciešami. Parasti pietiek ar manuālo izmeklēšanu, kad ārsts grūtniecības sākumā sausta palielināto dzemdi. Taču pavisam pārlicinoši var konstatēt grūtniecību tad, kad ir fiksējami bērna sirdspuksti, un tas parasti notiek sestajā grūtniecības nedēļā.

Spontānā aborta iespēja

Iespējams, ka jūs vēl vilcināties kādam teikt par savu grūtniecību. Daudzi pāri nogaida, līdz pirmās kritiskās nedēļas ir garām. Ja jau ir bijis kāds spontānais aborts, jūs droši vien būsiet vēl atturīgāka, jo gribat būt

droša, ka atkal nezaudēsiet bērnu. Ir pareizi rēķināties ar šo varbūtību, jo spontānie aborti notiek diezgan bieži. Ir sievietes, ar kurām tā nekad nenotiek, un ir tādas, kurām tā gadās vairākas reizes. Ja nepiederat pie tām, kurām kaut kādu iemeslu dēļ ir nosliece uz abortiem, tad, iestājoties kārtējai grūtniecībai, jūs nesāksiet bailoties, ka "atkal nekas nesanāks". Spontāna aborts nav nekas ārkārtējs, tomēr pārim tas ir skumjš notikums, kam jātiek pāri.

Asiņošana grūtniecības sākumā

Ja pirmajos grūtniecības mēnešos parādās asiņošana, jums droši vien būs bail, ka varat zaudēt bērnu. Runājiet ar sevi un bērnu: "Es paturēšu tevi. Tu esi drošībā un izaugsi manī." Ar ultraskaņas palīdzību ārsts var jūs kontrolēt, kā jūsu bērnam klājas un vai viņš attīstās normāli. Bieži arī asiņošana ir nekaitīga, piemēram, ja no vietas, kur ieligzdojusies olšūna, atdalās neliels daudzums audu vai arī ir plīsis kāds sīks asinsvadiņš. Pavisam bieži tai vispār nav nekāda manāma cēloņa. Taču, sākoties asiņošanai, noteikti jādodas pie ārsta.

Profilakse

Nekavējoties pie ārsta

Kam jūs vēlaties pastāstīt par "mātes cerībām"

Daudzi pāri nogaida vairākas nedēļas un tikai tad stāsta par gaidāmo ģimenes pieaugumu paziņām, draugiem un radniekiem. Citi savukārt nevar nociesties un tūlīt visiem paziņo par priecīgo notikumu. Lai kāds arī būtu jūsu lēmums, slimokase un darba devējs par grūtniecību jāinformē pēc iespējas agrāk, jo tikai tā jūs pilnībā varēsiet izmantot likumā paredzētos

noteikumus mātes un bērna aizsardzībai. Te pieskaitāms arī likums, ka grūtniecei nedrīkst uzteikt darbu, un vairāki citi likumi, kas kalpo sievietes un bērna veselības aizsardzībai.

Grūtnieču aprūpe



*Grūtniecības novērošana
ir piedāvājums, kas
noteikti jāizmanto*

Kad būs iestājies otrais grūtniecības mēnesis, jūs dosieties uz pirmo grūtniecības pārbaudi. Ar grūtnieču aprūpi var nodarboties ne tikai ārsti, bet arī vecmātes. Līdz dzemdībām jums ir tiesības izdarīt pārbaudi, cik nepieciešams: līdz 32. nedēļai — reizi mēnesī, pēc tam reizi divās nedēļās un pēc tam pat reizi nedēļā.

Ārsts vai vecmāte

Jums ir tiesības brīvi izvēlēties savu ārstu. Ja nevarat ar viņu saprasties, varat to katrā laikā mainīt — un jāsaka, ka tieši attiecībā uz grūtniecību tas notiek relatīvi bieži. Lielāko daļu izmeklējumu var veikt arī vecmāte. Jūs varat izvēlēties, kad konsultēties pie ārsta un kad pie vecmātes. Daudzas ārstu prakses sadarbojas ar vecmātēm, kuras — ja pacients to vēlas — uzņemas lielāko daļu aprūpes. Speciālus izmeklējumus, kā izmeklēšanu ar ultraskaņu, drīkst izdarīt tikai ārsts, kurš ir speciālists šajā jomā.

Mātes pase, un kas par to jāzina

Grūtniecei ir tiesības uz mātes pasi, kuru izsniedz pēc pirmā ārsta vai vecmātes apmeklējuma. Tā uzliek par pienākumu medicīnas personālam izdarīt noteiktas izmeklēšanas. Jūsu interesēs ir šo pasi vienmēr nēsāt līdzi. Tikai tad ikviens medicīnas darbinieks, pie kura jūs griezīsieties turpmāko deviņu mēnešu laikā, ātri varēs gūt priekšstatu par jūsu grūtniecības ilgumu, norisi un elementāriem riskiem.

Seroloģiskā izmeklēšana (4. lpp.)

Asins analīzes tiek veiktas, lai noteiktu iespējamo mātes un bērna asins nesaderību. Tiek noteikta arī asinsgrupa un rēzus faktors.

Rēzus faktors var būt pozitīvs (Rh+) vai negatīvs (Rh-). Ja jūs piederat pie sievietēm, kuru rēzus faktors ir negatīvs, ir jāņem vērā daži nosacījumi. Atkarībā no jūsu partnera asinsgrupas bērna rēzus faktors var

Mātes pase vienmēr jānēsā līdzi

Rēzus faktors

būt pozitīvs vai negatīvs. Ja bērna rēzus faktors ir pozitīvs, grūtniecības vai dzemdību laikā bērna asinīm nokļūstot jūsu asinsrites sistēmā, jūsu organismā var izveidoties antivielas pret svešajām asinīm. Pirmās grūtniecības laikā tas nav bīstami. Bet, ja arī otrajā grūtniecībā jūsu bērna rēzus faktors būs pozitīvs, tas var izraisīt fatālas sekas bērna veselībai. Lai novērstu rēzus antivielu veidošanos, jums jau pirmās grūtniecības laikā injicēs cilvēka anti-Rh-globulīna devu. Ja pēc dzemdībām tiešām apstiprināsies, ka bērna rēzus faktors ir pozitīvs, tad 72 stundu laikā jums jāsaņem vēl viena injekcija. Ja bērna tēva rēzus faktors ir negatīvs, grūtniecības laikā anti-Rh-globulīna deva nav nepieciešama. Šajā gadījumā pēc piedzimšanas bērnam arī tūlī nav jāpārgriež nabas saite.

Tāpat kā tas ir ar rēzus faktoru, jūsu asinīm piemīt daudzas asinsgrupai atbilstošas īpašības un antivielas, kuras gan izpaužas ļoti reti, tomēr noteikti ir jāpārbauda.

Chlamydia trachomatis — antigēns no dzemdes kakla

RPR reakcija

Hbs antigēns

- *Chlamydia trachomatis* ir slimības ierosinātājs, kas var mitināties dzemdes kaklā un jaundzimušajam izraisīt acu un plaušu iekaisumus.
- Ir dažādas reakcijas sifilisa noteikšanai. Tie ir testi, ar kuru palīdzību jūsu asinīs tiek meklēti sifilisa ierosinātāji. Sifiliss ir veneriska slimība.
- Šis tests parāda, vai asinis nav hepatīta B, infekcioza aknu iekaisuma, ierosinātāji. To izdara grūtniecības beigās — starp 32. un 40. grūtniecības nedēļu, lai gadījumā, ja tests ir pozitīvs, pirms dzemdībām būtu iespējams saņemt nepieciešamās konsultācijas. Viena no iespējām ir tūlī pēc piedzimšanas bērnu potēt pret hepatītu. Ja šajā gadījumā tiek izteikts padoms nebarot bērnu ar krūti, ļoti precīzi jākonsultējas, vai tas patiešām ir nepieciešams.

- Pārējie testi, kā AIDS tests vai toksoplazmozes tests, tiek veikti tikai gadījumos, ja grūtniecība ir ļoti apdraudēta. AIDS testu apmaksā slimokase.

Citi izmeklējumi

Dati par iepriekšējām grūtniecībām (5. lpp.)

Mātes pasē tiek atzīmētas iepriekšējās grūtniecības, arī spontānie un mākslīgie aborti. Tā satur ziņas par iepriekšējām dzemdībām: spontānas dzemdības, ķeizargrieziena, priekšlaicīgas dzemdības un citas īpatnības.

Dati par grūtnieces personu (3. lpp.)

Gravida attiecas uz grūtniecību skaitu, *para* — uz dzemdību skaitu.

Riska katalogs (6. un 7. lpp.)

- Riska katalogs A “Anamnēze un vispārējās izmeklēšanas rezultāti” tiek veidots jau pirmajā izmeklēšanas reizē. Izskatot tajā minētos punktus, jums ātri kļūs skaidrs, kāpēc tik daudzas sievietes tiek iedalītas grūtniecības riska grupā. Katalogā minētie kritēriji daļēji tiek apstrīdēti, un tiem bieži vien nav nekādas nozīmes grūtniecības norisē. Ne jau katra grūtniece ir riska grūtniece tikai tādēļ vien, ka uz jautājumiem mātes pasē ir dota pozitīva atbilde. Izrunājieties ar savu ārstu vai vecmāti un uzziniet, kāda ir jūsu grūtniecības riska patiesā pakāpe, lai veltīgi nebailotos.

Anamnēze un vispārējās izmeklēšanas rezultāti

- Riska katalogs B “Īpašie izmeklējumi grūtniecības norisē” kļūs nozīmīgs tikai turpmākajā grūtniecības norisē. Ja arī tajā parādās kāds ieraksts, tas nebūt nenozīmē, ka jūs automātiski esat iekļuvusi riska grupā. Daudzas sievietes šī “klasifikācija”

Īpašie izmeklējumi grūtniecības norisē

padara ļoti nedrošas, viņas savu grūtniecību nepareizi uzskata par apdraudētu un vairs nespēj pašam izbaudīt šo skaisto laiku.

! Nemiet vērā!

Ja jums kaut kas nav skaidrs, nekavējoties ap-
runājieties ar savu ārstu vai vecmāti. Saņemiet
detalizētu skaidrojumu, kāda ietekme uz grūtnie-
cības norisi var būt jūsu riska faktoriem, noskaid-
rojiet, vai ir nepieciešami kādi drošības pasākumi.

Termiņa noteikšana (7. lpp.)

Grūtniecība ilgst 40 nedēļas, tas ir, 280 dienas jeb
10 Mēness mēnešus ar 28 dienām katrā. Skaita no pir-
mās dienas, kad sākusies pēdējā menstruācija.

Dzemdību termiņa aprēķināšana

Pie pēdējās menstruācijas pirmās dienas pie-
skaita septiņas dienas un pēc tam atrēķina trīs
mēnešus.

Piemērs: pēdējās menstruācijas sākums — 15.04.

Tātad: $15 + 7 = 22$ un $4 - 3 = 1$

Iespējamais dzemdību laiks:

nākamā gada 22.01.

Termiņa korekcija pēc ultraskaņas izmeklēšanas

Jūsu ārstam ir iespēja termiņu pārbaudīt ar da-
toru, kas pieslēgts ultraskaņas aparātam, un nepiecie-
šamības gadījumā izdarīt korekcijas. Noteicošais ir
embrija lielums. Termiņa koriģēšana ar ultraskaņas
pārbaudes palīdzību attaisnojas tikai pirmajos trīs

grūtniecības mēnešos, vislabāk to darīt starp sesto un desmito grūtniecības nedēļu.

Pēc tam augļa svars un lielums vairs nav droši rādītāji, pēc kuriem varētu noteikt dzemdību laiku. Tieši noteiktajā laikā dzimst ļoti maz bērnu. Parasti dzemdības notiek četru nedēļu robežās, kur aprēķinātais laiks ir vidējais rādītājs. Lai nepakļautu sevi nevajadzīgiem pārdzīvojumiem, ieteicams noskaņoties uz to, ka bērns droši vien piedzims vēlāk. Lai grūtniecības beigās nebūtu nervozas, būs labāk, ja radiem un paziņām pateiksiet vēlāku termiņu.

Gravidogramma (8. un 9. lpp.)

- Jums ir tiesības konsultēties par “savu dzemdību plānošanu” un šai nolūkā pieteikties jūsu izvēlētajā klīnikā vai dzemdību namā.
- Šajās trīs ailēs ārsts vai vecmāte ieraksta attiecīgo profilaktiskās izmeklēšanas datumu un vajadzības gadījumā atzīmē korekcijas attiecībā uz grūtniecības nedēļu skaitu.
- Dzemdes augstumu veido dzemdes augšējais norobežojums.

Lai noteiktu augļa lielumu un svaru, obligāti nav nepieciešama izmeklēšana ar ultraskaņu, parasti pietiek, ja ārsts vai vecmāte rūpīgi iztausta, cik liela ir dzemde. Jūs ar partneri varat dzemdes augšējo norobežojumu (uterus) sataustīt arī paši — tajā vietā jūtama stipru muskuļu kārtā.

- Šajā ailē ārsts vai vecmāte ieraksta tikai saīsinājumus, norādot, vai bērns guļ ar galviņu uz leju vai uz augšu. Bērna priekšgulošā daļa kļūst nozīmīga tikai grūtniecības beigās, kad bērnam vairs nav tik

*Pieteikšanās
dzemdību klīnikā*

*Datums/grūtniecības
nedēļa, korekcijas*

*Dzemdes dibena
augstums virs simfizes*

Augļa guļa

Sirdstoņi

- daudz brīvas vietas, lai pagrieztos. Lielākā daļa bērnu grūtniecības beigās guļ ar galviņu uz leju.
- Šajā ailē ieraksta datus, kur un cik bieži ir saklausāmi bērna sirdspuksti. Normāli sirds pukst 120–160 reižu minūtē. Tātad bērna sirsniņa sitas divas reizes ātrāk nekā pieaugušam cilvēkam. Vieta, kur atkarībā no bērna guļas saklausāmi sirdspuksti, tiek atzīmēta shēmā, kur krustpunkts atbilst nabas vietai. Ja sirdspuksti ir saklausāmi lejā pa kreisi, shēmas kreisās puses apakšējā ceturtdaļā tiek ievilkts krustiņš.

Bērna kustības

+ *Pie ārsta*

- Pievērsiet uzmanību brīdim, kad pirmo reizi sajūtat bērna kustības. Ārsts par to noteikti jautās, un, pamatojoties uz šo notikumu, radīsies pieturas punkts iespējamā dzemdību termiņa noteikšanai. Ja kustības ir regulāras, varat būt droša, ka bērnam klājas labi. Toties, ja jūtat, ka kustības kļūst ievērojami retākas un vājākas, tūlīt dodieties pie ārsta.

Tūskas

Vairāk par tūskām lasiet 81. lpp.

- Tūska ir šķidruma uzkrāšanās audos, un grūtniecības laikā lielākoties tā ir normāla un nekaitīga, taču nepatīkama parādība. Kopā ar citām pazīmēm, piemēram, augstu asinsspiedienu un/vai augstu olbaltumvielu līmeni urīnā, tā var norādīt uz preeklampsiju. Mātes pasē tūskas atkarībā no to stipruma apzīmē ar *, ** vai ***.

Preeklampsija

- Tautā preeklampsiju vēl arvien sauc par “grūtniecības toksikozi”. Mainījies ir ne tikai šā sarežģījuma nosaukums, bet arī tā ārstēšana. Rīsu diēta vai sāls un šķidruma samazināšana tiek uzskatīta par pārspīlētu. Toties ļoti svarīgi ir, lai uzturā būtu pietiekami daudz olbaltumvielu.

Varikoze

- Varikoze ir paplašinātas vēnas. Tās var parādīties uz kājām vai kaunuma lūpu apvidū un ir ļoti

nepatikamas. Grūtniecības radītā vēnu paplašināšanās gandrīz vienmēr pēc dzemdībām izzūd. Ja vēnas ir ļoti paplašinātas, jānēsā speciālas zeķes, kas precīzi pieguļ kājai, citādi tām nebūs nozīmes.

- Svāra palielināšanās grūtniecības laikā ir ļoti individuāla, un attiecīgās tabulas var kalpot tikai par orientieri. Nepakļaujieties spiedienam! Grūtniecība ir laiks, kad nevajag raizēties par savu figūru.

Ir sievietes, kuras šo laiku izbauda pilnībā un ir ļoti apmierinātas ar saviem apaļumiem. Citas savukārt ļoti baidās no neparastajām (un droši vien negribētajām) ķermeņa formām un no tā, kas notiks, kad bērns būs piedzimis. Ja jums līdz šim nav bijušas problēmas ar lieko ķermeņa masu, ir ļoti apšaubāmi, ka pēc dzemdībām tādas radīsies. Savukārt, ja jūs piederat pie tām, kam ir tieksme pieņemties svarā, tad acīmredzot arī pēc dzemdībām šajā ziņā nekādu izmaiņu nebūs un jums tāpat kā līdz šim būs ar to jācīnās. Grūtniecībai vajadzētu būt laikam, kas pieņem jums pašai un kurā jājūtas labi.

Tātad neraizējieties par to, ka nepārtraukti pieņematies svarā. Kādreizējie ierobežojumi, ka svārs grūtniecības laikā drīkst palielināties tikai 12–15 kilogramu robežās, sen

Vairāk par paplašinātām vēnām lasiet 79. un 80. lappusē

Svārs

Vienas sievietes grūtniecības laikā svarā pieņemas vairāk, citas mazāk. Ja jūsu uzturs ir līdzsvarots un dzīvesveids veselīgs, jums par savu svaru nav jāraizējas



jau tiek uzskatīti par novecojušiem. Ja no dabas esat slaida, mierīgi varat pieņemt svarā arī vairāk. Savukārt, ja jums jau ir relatīvi augsts "sākumsvars", jācenšas nepievienot tam pārāk daudz.

RR sist./diast.

- RR ir saīsinājums, ar ko apzīmē asinsspiediena mērījumus pēc Riva-Roci metodes. Augšējā vērtība apzīmē sistolisko (sist.), apakšējā — diastolisko (diast.) asinsspiedienu, piemēram, 120/80. Zems asinsspiediens ir tad, ja šie rādītāji ir aptuveni 100/70, augsts — 140/90. Šo iedalījumu gan vienmēr nevar vērtēt tāpat kā pirms grūtniecības, jo naktīs un grūtniecības vidējā trimestra laikā asinsspiediens parasti pazeminās.

Hb/eritr.

- Hemoglobīna (Hb) līmenis sarkanajos asinsķermenīšos (eritrocītos) parāda, kāds ir dzelzs līmenis asinīs. Grūtniecības laikā asinis kļūst šķidrākas, jo placentai ar tūkstošiem sīku atzarojumu un sazaļojumu ir nepieciešamas šķidrās asinis, lai asinsrite varētu noritēt bez traucējumiem. Tai pašā laikā asinsķermenīšu skaits nemainās. Sekas: samazinās Hb (dzelzs) līmenis asinīs. Ja grūtniecības beigās dzelzs līmenis nedaudz samazinās, tas ir pilnīgi normāli. Par anēmiju (asins nabadzību) runā tikai tad, ja Hb līmenis ir noslīdējis zem 8,5 g-%. Labāk būtu, ja hemoglobīna līmenis nenoslīdētu zemāk par 10,5 g-%.

Urīna analīze uz olbaltumvielām, cukuru, nitrātiem un sedimentu

- Katru reizi, kad grūtniece ierodas uz profilaktisko apskati, ārsts vai vecmāte pārbaudīs, vai urīnā nav olbaltumvielu, cukura, nitrītu vai asins pēdu. Olbaltumvielas varētu būt signāls, ka veidojas preeklampsija (grūtniecības toksikoze), cukurs signalizē par grūtniecības diabēta iespēju, nitrīti un asinis norāda uz iespējamo urīnpūšļa vai nieru iekaisumu.

- Vaginālās izmeklēšanas laikā (caur maksti) ārsts ar pirkstiem iztausta dzemdes kaklu un atveri. Ir ārsti, kas šo izmeklēšanu neizdara vispār, ir tādi, kas to dara samērā bieži. Biežas vaginālās izmeklēšanas nav ieteicamas, lai novērstu inficēšanās iespēju. Taču, ja sākas priekšlaicīgas dzemdes kontrakcijas, regulāra dzemdes atveres izmeklēšana ir ļoti svarīga. Ja tā priekšlaikus neatveras, nav jābaidās, ka dzemdības būs priekšlaicīgas. Dzemdes kakls var būt slēgts vai tā atvērums sasniegt 1 centimetru.

Šaubu gadījumos izdara dzemdes kakla papildu izmeklēšanu ar ultraskaņu, ar kuru fiksē dzemdes kakla samazināšanos procentos vai centimetros. Dažos gadījumos tiek mērīts arī tās dzemdes kakla daļas garums, kas iestiepjas vaginā.

- Šo atveri izmanto, izdarot ārpuskārtas izmeklēšanu, piemēram, izdarot TRIPL-testu, hormonu līmeņa noteikšanu vai Ph līmeņa noteikšanu vaginā. Ph līmeņa izmaiņas parasti signalizē par vagīnas iekaisumu, bet tas varētu būt arī signāls, ka draud priekšlaicīgas dzemdības.

- Ārsta veiktie pasākumi, piemēram, izrakstītie medikamenti grūtniecības laikā.

Kardiotahogrāfiskie rādītāji (11. lpp.)

Pēdējās grūtniecības nedēļās ārsts bērna sirdspukstus vēl papildus pārbauda ar kardiotahogrāfu. Lielākoties gan sirdspukstu izmaiņas nav bīstamas un nevar kļūt par iemeslu uztraukumam. Tātad neraizējieties, ja dažreiz šie rādītāji neiekļaujas normā un jums biežāk tie ir jāpārbauda.

Vaginālā izmeklēšana

***Citi izmeklējumi
(piemēram, hormoni).
Vairāk par TRIPL-
testu lasiet 46. lpp.***

***Citi terapeitiski (ārst-
nieciski) pasākumi***

Izmeklēšana ar ultraskaņu (11. un 12. lpp.)

Šajās lappusēs tiek atzīmēti trīs ieteicamo ultraskaņas izmeklēšanas reižu rādītāji. Augšanas grafikā ārsts atzīmē bērna galvas un vēdera izmērus. Par normālu bērna attīstību liecina tas, ja grafiks veidojas starp abām ārlinijām.

Noslēguma pārbaude/epikrīze (13. lpp.)

Šajā lappusē atzīmē datus par grūtniecības norisi, par dzemdībām un nedēļnieces laiku. Ārsts pārbauda, vai dzemde ir pilnīgi sarāvusies un iekšējie orgāni atkal nostājušies savā vietā. Noslēguma pārbaude notiek sešas līdz astoņas nedēļas pēc dzemdībām, un tad arī oficiāli beidzas nedēļnieces laiks.

Tiešais Kumbsa tests

- Tiešais Kumbsa tests ir seroloģiska pārbaude, vai bērna asinīs nav antivielu.

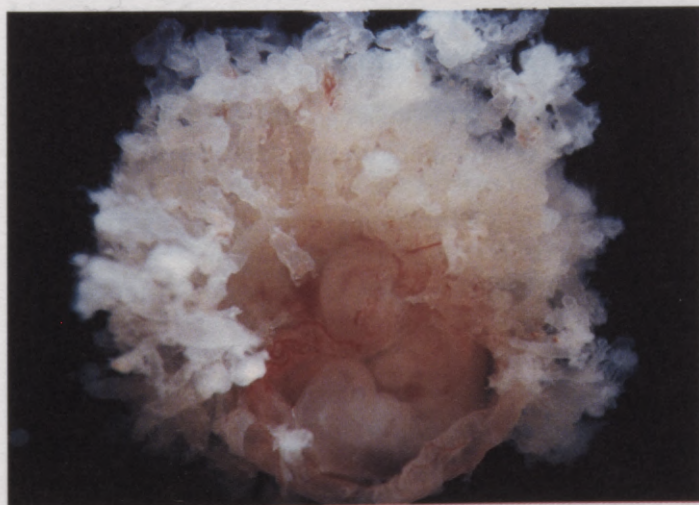
Jūsu bērna attīstība

Otrajā grūtniecības mēnesī bērna straujās augšanas un nozīmīgo pārmaiņu laiks jau ir pagājis. Piektajā vai sestajā nedēļā sākas centrālās nervu sistēmas, smadzeņu, mugurkaula un gremošanas orgānu attīstība. Sāk "dīgt" rokas un kājas, un mēneša beigās tās jau ir labi saskatāmas. Aptuveni sestajā nedēļā sāk pukstēt arī bērna sirds. Tā rūpējas, lai embrija ķermenī cirkulētu jaunveidotas asinis un apgādātu to ar barības vielām. Šā laika absolūta prioritāte ir centrālās nervu sistēmas veidošanās, jo tai ir iespējami ātri jāsāk funkcionēt un vadīt embrija tālāko attīstību. Bērna smadzenes caurauž biezs asinsvadu tīkls, kas nodrošina smadzeņu apasiņošanu — un par to ir atbildīga arī bērna sirds. Sākot ar astoto grūtniecības nedēļu

embrijs arvien vairāk sāk līdzināties cilvēkam; izveidojas rokas un kājas, seja iegūst arvien skaidrākas aprises. Var saskatīt mutes un zoda aizmetņus. Nākamais solis bērna attīstībā ir tas, ka šajā laikā embrija auss iekšpusē veidojas dzirdes un līdzsvara aizmetņi, jo tie orgāni, kas ir ļoti svarīgi, veidojas ļoti agri. Bērna garums tagad ir aptuveni 2,5 centimetri.



*Piecas nedēļas pēc
apaugļošanās embrijs
ir 10 līdz 14 mm garš
un pusi no tā aizņem
lielā galva*



*Sešas nedēļas vecs embrijs.
Augļa sirds darbība ir
140–150 reižu minūtē*

Trešais mēnesis (9.–12. nedēļa)

Mazākas un lielākas sūdzības

Tagad jūs droši vien esat pilnīgi apradusi ar domu, ka esat stāvoklī. Varbūt jums pat ir mazliet skumji, ka neko nemanāt un nekas nav būtiski mainījies. Varbūt jums raizes sagādā tipiskie grūtniecības sākumposma simptomi.

Slikta dūša un vemšana

Pie visbiežāk sastopamajām grūtniecības sākumposma pazīmēm pieder slikta dūša un vemšana. Lai cik nepatīkama arī būtu šī slikta dūša, patiesībā tā ir pozitīva zīme, kas apliecina jūsu grūtniecības stabilitāti.

Profilakse

Pret sliktu dūšu palīdz

- Pēc pamošanās necelieties tūlīn augšā, palieciet vēl kādu brītiņu gultā un palūdziet, lai jums atnes kādu šķēlīti maizes vai sausiņu un tasi tējas
- Labi palīdz aveņu lapu, kumelišu vai piparmētru tēja, ja to dzer maziem malciņiem
- Lietojiet uzturā vieglus ēdienus un vairieties no skābiem pārtikas produktiem
- Daudz guliet
- Pastaigājieties svaigā gaisā
- Lietojiet vitamīniem un minerālvielām bagātu uzturu

Nogurums

Ne visas grūtnieces moka slikta dūša, lielāko daļu tieši pirmajās grūtniecības nedēļās mājās liels nogurums. Un tas nav nekāds brīnums: organisms strādā no visa spēka. Tagad jums nepieciešams īpaši daudz spēka un miera. Guliet, cik daudz vien iespējams, guliet, cik vien vēlaties. Pienāks arī laiks, kad jūs bez papildu miega jutīsieties atpūtusies un mundra.

Saasināta oža

Daudzas sievietes stāsta, ka pēkšņi saasināti uztver dažādas smaržas. Pat (bijušās) smēķētājas vairs nevar ciest cigarešu dūmus, citām pēkšņi nepatīk kafijas, kādu smaržu vai citu intensīvu smaržvielu aromāts. Uz šīm sajūtām attiecas tas pats, kas uz sliktu dūšu un nogurumu. Jūsu organisms pats zina vislabāk, kas tam nāk par labu un kas ne. Kafija un cigarešu dūmi vispār nav veselīgi. Arī šī superjutība drīz vien pāries.

Uzpūsts vēders

Pret uzpūstu vēderu palīdz

- Daudz kustieties, pastaigājieties, brauciet ar velosipēdu, peldiet, dejojiet vēderdejas
- Elpojiet ar vēderu
- Dzeriet ķimeņu, fenheļa un melisas tēju vai speciālu tējas maisījumu (nopērkams aptiekās)
- Guliet ar siltu termoforu uz vēdera
- Masējiet vēderu: sāciet no vēdera apakšdaļas labajā pusē un pulksteņa rādītāja virzienā gar ribām līdz vēdera apakšai kreisajā pusē



PIEDĀVĀ:

- ginekologa konsultācijas;
- grūtnieču novērošanu;
- augļa sirdstoņu novērošanu ar kardiotalogrāfa palīdzību;
- kolposkopiju

Rīga, Anninmuižas
bulvāris 85
Tāl. 7413792, 7414368



*Šajās nedēļās jūsu
izjūtas griežas
kā karuseli*

*Atcerieties, ka bērns
ēd kopā ar jums.
Jo veselīgāks būs jūsu
uzturs, jo labāk
bēnam*

Arī uzpūsts vēders pieder pie tipiskām grūtniecības sākumposma pazīmēm.

Pretrunīgas izjūtas

Daudzām sievietēm daudz apgrūtinošāks par fiziski nepatīkamajām sajūtām ir pretrunīgums, ar kādu tās uztver savu grūtniecību. Katru grūtniecību, arī plānotu, pavada garastāvokļa maiņas un pretrunīgas izjūtas. Tas nebūt nenozīmē, ka jūs tādēļ mazāk mīlat savu bērnu vai būsiet slikta māte. Jums vienkārši ir nepieciešams laiks, lai aprastu ar jauno situāciju un gaidāmajām pārmaiņām dzīvē. Tas ir pilnīgi dabiski un nedrīkst būt par iemeslu raizēm. Citām grūtniecēm klājas tāpat.

Uzturs grūtniecības laikā

Grūtniecības laikā jums nevajadzētu ēst par diviem, bet gan domāt par diviem. Tas attiecas arī uz pārtikas produktu izvēli un kombinēšanu. Viduseiropas cilvēku uzturs parasti ir pietiekami bagāts un arī līdzsvarots, bet ir atsevišķas barības vielas, kas ir ļoti nozīmīgas bērna attīstībai, un tās būtu jālieto vairāk nekā parasti. Tie ir vitamīni un minerālvielas. Ja jūsu uzturs allaž ir bijis veselīgs, daudzpusīgs un pilnvērtīgs, grūtniecības laikā neko mainīt nevajadzēs. Ja jūs galvenokārt ieturaties ēdnīcās un esat pusfabrikātu un konservu piekritēja, būs jārūpējas, lai uzturs tiktu mainīts.

Grūtniecības laikā ieteicams

- Vairākas nelielas, pa visu dienu sadalītas maltītes ir daudz labāks variants nekā trīs lielas — sevišķi



tad, kad jūsu vēders būs lielāks un kuņģim tajā paliks mazāk vietas.

- Dodiet priekšroku viegliem ēdieniem, tad vēderā neveidosies gāzes.
- Asi, piparoti un karstos taukos sacepti ēdieni var izraisīt dedzināšanu kuņģī. Uzmanieties no piparotiem un stipri saceptiem ēdieniem.
- Pilnvērtīgs uzturs, kas veidots no “dabiskiem pārtikas produktiem”, ir veselīgāks nekā rūpnieciski ražotie produkti.
- Vitamīni tagad ir sevišķi svarīgi: ēdiet daudz svaigu augļu, dārzeņu un salātu, pievērsiet uzmanību ēdienu gatavošanas paņēmieniem. Izmantojiet tvaicēšanu, nevis cepšanu, saīsiniet arī dārzeņu vārīšanas laiku.
- Jūsu uztura pamatam jāveidojas no ogļhidrātiem, jo to patēriņš organismā grūtniecības laikā stipri palielinās. Vissvarīgākie pārtikas produkti ir kartupeļi, dārzeņi, augļi un pilngraudu maluma miltu izstrādājumi.

*Lietojiet uzturā daudz
svaigu, ekoloģiski tīru
produktu*

- Lai nosegtu ikdienas vajadzības pēc olbaltumvielām, regulāri lietojiet uzturā piena produktus, olas, zivis, liesu gaļu, sojas izstrādājumus un pākšaugus.
- Uzmanieties no slēptajiem taukiem. Daudzi cilvēki lieto pārāk daudz tauku, ko satur šokolāde, kūciņas un cepamie tauki. Organismam ir ļoti nepieciešamas nepiesātinātās taukskābes, jo tās satur daudzus vitamīnus. Sevišķi vērtīgi ir pilngraudu maluma miltu izstrādājumi, asnu eļļa un rieksti.
- Ja esat veģetāriete, jāseko, lai uzturā būtu pietiekami daudz B grupas vitamīnu. Strikti veģetārs uzturs, izslēdzot jebkurus dzīvnieku izcelsmes produktus, tātad arī pienu, piena produktus un olas, grūtniecēm nav piemērots.
- Katru dienu jāizdzer vismaz divi litri šķidruma. Vispiemērotākie ir dzērieni, kas satur maz kaloriju, piemēram, ūdens, nesaldinātas augļu vai zāļu tējas.

*Neaizmirstiet,
ka daudz jādzer!*



- Ja jums vai jūsu partnerim ir alerģija pret govju pienu vai arī rados kādam ir neirodermīts, kas varētu pāriet arī uz bērnu, vajadzētu konsultēties pie uztura speciālista un sastādīt speciālu uztura plānu, kas garantē jums un jūsu bērnam pietiekamu kalcija daudzumu.
- Lietojot uzturā ekoloģiski tīrus produktus, jūsu uzturā samazināsies kaitīgo vielu, piemēram, augu aizsardzības līdzekļu un minerālmēslojuma, daudzums, ko uzņemsiet ar ikdienas ēdienu.

Bērna attīstībai nepieciešamās vielas

Minerālvielas un mikroelementi

Nosaukums	Īpašības	Avoti
Cinks	Palīdz uzsūkties dzelzij	Olas, saulespuķu sēkliņas, rieksti, pilngraudu maluma miltu izstrādājumi, sīpoli
Dzelzs	Veicina asins veidošanos. Dzelzi saturoši preparāti parasti nav nepieciešami	Gaļa, olas dzeltenums, pilngraudu maluma miltu izstrādājumi, kartupeļi, zaļie dārzeņi, pākšaugi, (žāvētas) aprikozes, persiki, banāni, rīsi, prosa, valrieksti, sezama un saulespuķu sēkliņas
Fosfors	Veido kaulus	Piens, piena produkti
Jods	Novērš kākšļa veidošanos	Jodētais sāls, jūras zivis
Kalcijs	Veido kaulus un zobus	Piens, piena produkti, zivis, (svaigi) dārzeņi, salāti, kāposti, prosa, rieksti, sezama sēkliņas, mandeles, sojas produkti
Magnijs	Veido kaulus, zobus un nagus	Salāti, selerijas, kāposti, zaļie lapu dārzeņi (brokoļi, spināti), pilngraudu maluma miltu izstrādājumi, āboli, persiki, rieksti, mandeles, sezama un saulespuķu sēkliņas

Ja jums ir zems Hb līmenis asinīs, bet jūs nevēlaties lietot dzelzs preparātus, tad bioloģiski tīro produktu veikalā vai aptiekā iegādājieties asinszāles tēju. Tā palīdzēs, bet nebūs blakusparādību, piemēram, aizcietējumu vai sliktas dūšas.

Bērna attīstībai nepieciešamās vielas

Vitamīni

Nosaukums	Īpašības	Avoti
A vitamīns	Veicina šūnu veidošanos, sargā elpošanas orgānus un ādu no infekcijām	Burkāni, tomāti, saldie pipari, lapu dārzeņi, lauka salāti, aprikozes, piena produkti, olas
B₁, B₂, B₆, B₁₂, vitamīns	Veicina dzelzs uzsūkšanos un asins veidošanos	Piens, piena produkti, olas, gaļa, zivis, rieksti, saulespuķu sēkliņas, avokado, banāni, (svaigi) dārzeņi, pilngraudu maluma miltu izstrādājumi, sojas produkti
Folijskābe	Ļoti svarīga grūtniecības sākumposmā, novērš nepareizu mugurkaula un centrālās nervu sistēmas veidošanos	Piens, piena produkti, olas, sarkanās bietes, (tumši) zaļie lapu dārzeņi, salāti (sevišķi endīvijas un galviņsalāti), sēnes, sparģeļi, lēcas, apelsīni, aknas, pilngraudu maluma miltu izstrādājumi, rieksti
C vitamīns	Veicina dzelzs uzsūkšanos un sargā no infekcijām	Citrusaugļi, upenes, saldie pipari, tomāti, kartupeļi, kāposti
D vitamīns	Veicina kalcija uzsūkšanos un kaulu veidošanos	Piens, piena produkti, olas, treknas zivis

Grūtniecības laikā organisma vajadzības pēc folijskābes palielinās divas reizes, tādēļ bieži to papildus izraksta ārsts.

Apvidos, kur trūkst joda, iesaka lietot joda tabletes.

Jūsu ēdienkartē jābūt:

- katru dienu vismaz 250 ml piena;
- daudz piena produktiem (siera, biezpiena un jogurta);
- divām līdz trim olām nedēļā;
- putnu gaļai, (jūras) zivīm un gaļai;
- augļiem, dārzeņiem, salātiem un kartupeļiem;
- saulespuķu sēkliņām, riekstiem, sezama sēkliņām;
- pilngraudu maluma miltu izstrādājumiem.



*Brokastu maisījumu
gatavojiet ar vietējiem
attiecīgās sezonas augļiem*

Piemēram, ja brokastīs ēdat no pilngraudu pārslām, saulespuķu sēkliņām, riekstiem utt. gatavotu maisījumu ar pienu vai jogurtu, tad ir izpildīta liela daļa dienas normas. Esiet uzmanīga, jo gatavie brokastu maisījumi bieži vien satur daudz cukura. Labāk būs, ja pati izvēlēšieties maisījuma sastāvdaļas. Saldināšanai noder banāni, rozīnes, vīģes, žāvētas aprikozes. Pārtikas veikalos ir arī plaša pārslu, sēkliņu, riekstu un dabiski audzētu augļu izvēle. Lai brokastis nebūtu vienveidīgas, katru dienu varat mainīt maisījuma sastāvdaļas. Esiet radoša un izmēģiniet, kādas kombinācijas jums garšo vislabāk.

Baudvielas

Gandrīz visas grūtnieces laiku pa laikam pārņem nevaldāma kāre pēc noteiktiem ēdieniem. Nepretojieties tai, lai partneris sagādā to, ko tieši tobrīd ļoti kārojas. Organisms pats zina vislabāk, kas tam ir nepieciešams. Tomēr, ja jums nepārtraukti kārojas šokolādes, putukrējuma tortes vai tamlīdzīgu lietu, tad gan šīs vēlmes vajadzētu ierobežot. Pamēģiniet kāri uz saldumiem remdēt ar žāvētiem augļiem vai pilngraudu maluma maizes šķēli ar medu. Kāri uz kaut ko skābu rudenī un ziemā labi var apmierināt ar skābētiem kāpostiem. Katram gadījumam var turēt ledusskapī burku ar marinētiem gurķiņiem. Parasti šīs pēkšņās vēlmes pāriet tikpat ātri, kā radušās, dažreiz tās katru dienu mainās. Nebrīnieties, ja pēkšņi ļoti gribas apēst kādu noteiktu pārtikas produktu, kuru pirms grūtniecības jūs pat ciest nevarējāt. Var arī gadīties, ka tie ēdieni, kas jums ļoti garšoja, tagad burtiski kļūst pretīgi.

Pārtikas produkti un baudvielas, no kurām jāuzmanās

Alkohola lietošanai grūtniecības laikā var būt neatgriezeniskas sekas. Bērni, kas mātes klēpī ir regulāri pakļauti lielām alkohola devām, ir pakļauti riskam, ko sauc par alkohola embriopātiju. Nav jāmokās ar sirdsapziņas pārmetumiem, ja retu reizi izdzersiet glāzi šampanieša, taču labāk būs, ja no alkohola atteiksieties vispār.

Arī nikotīns negatīvi ietekmē augļa attīstību. Neskatoties uz to, ka šis fakts ir vispārzināms, daudzām grūtniecēm ir ļoti grūti atteikties no cigaretēm. Bērna interesēs jums vajadzētu izmantot radušos izdevību un atbrīvoties no šī netikuma. Dzīve bez cigaretes ir daudz patīkamāka, veselīgāka un arī lētāka. Turklāt daudzas sievietes, esot stāvoklī, tik un tā nevar ciest cigarešu dūmus. Sargājiet savu bērnu arī no pasīvās smēķēšanas. Grūtniecības laikā jums ir daudz vairāk iespēju nekā parasti, lai jūs sadzirdētu arī tie smēķētāji, kas parasti ar citiem nerēķinās. Darba vietai, automašīnai un dzīvoklim jābūt zonām, kur smēķēt aizliegts. Tātad jūsu grūtniecība arī jūsu partnerim dod izdevīgu iespēju atmest smēķēšanu. Arī tad, kad bērns būs piedzimis, viņam būs jānodrošina no dūmiem brīva apkārtnē.

**Grūtniecības laikā
nelietojiet alkoholu**

**Nikotīns kaitē jūsu
bērnām**

Smēķēšanu atmest palīdzēs

- Atslābināšanās un elpošanas vingrojumi
- Kaut kas jauks tieši sev (nesteidzīga pelde, pastaiga)
- Cigaretēs vietā — rieksti, sēkliņas, žāvētas aprikozes, augļi vai jogurts
- Ietaupītās naudas krāšana, piemēram, bērna izglītībai
- Akupunktūra (adatu terapija)
- Iztēlošanās, kā nikotīns un citas kaitīgas vielas iespaido jūsu bērnu. Iztēlojieties to visos sīkumos: kā bērna asinsvadi sašaurinās, kā samazinās skābekļa daudzums un bērnam trūkst gaisa, kā placenta arvien vairāk pārkaļķojas un vairs nespēj pareizi izpildīt savu uzdevumu, kā bērns dzemdē jūtas piedūmotā telpā un nespēj aizstāvēties

Bīstamie pārtikas produkti

Lai izvairītos no toksoplazmozes, grūtniecēm nevajadzētu uzturā lietot jēlu gaļu, pirmām kārtām jau malto gaļu, rostbifus un steikus, kas nav pilnīgi izcepti. Toksoplazmoze ir bakteriāla saslīmšana, kas bīstama tikai novājinātiem organismiem un vēl nedzimušiem bērniem. Tas pats attiecas arī uz listeriozi — infekcijas slimību, ko pārnēsā mājlopi. Tādēļ grūtniecēm nevajadzētu lietot uzturā mīksto balto sieru un nesterilizētus piena produktus. Salāti vienmēr rūpīgi jānomazgā.

Kafiju un tēju var lietot mērenās devās, taču šos dzērienus nevajag vārīt stiprus. Atcerieties, ka kafija un tēja nav dzēriens, bet gan baudviela.

Arī A vitamīna pārdozēšana var slikti ietekmēt grūtniecību. Tādēļ nevajadzētu lietot A vitamīna preparātus un cik iespējams atteikties no ēdieniem, kas pagatavoti no aknām, jo aknas satur daudz A vitamīna.

Var gadīties, ka medikamentu lietošana ir ļoti nepieciešama. Konsultējieties ar ārstu, kādi medikamenti un kādas devas nekaitēs jūsu bērnam. Tādu ir daudz. Arī medikamentu lietošanu nevajadzētu pārtraukt, vispirms nekonsultējoties ar ārstu.

*Uzmanību —
medikamenti*

Pašpalīdzība saaukstēšanās gadījumā

Ja esat saaukstējusies un sācies drudzis, jādodas pie ārsta, jāizraksta slimības lapa un jāpaliek gultā, līdz temperatūra ir nokritusies un jūs jūtaties labi. Dzeriet daudz šķidruma un ēdiet daudz svaigu augļu un dārzeņu. Šādos gadījumos īpaši svarīgs ir C vitamīns. Temperatūras pazemināšanai var izmantot aukstas vai remdenas kompreses ap kāju ikriem.

➤ *Dara tā*

Nem kokvilnas vai linu drānas gabalu, samērcē aukstā ūdenī un viegli izgriež. Kompresai jābūt pietiekami slapjai, citādi tā nevilks laukā no ķermeņa siltumu. Aptin ap kājām no potītes līdz celim un virsū uztin vilnas drānu vai uzvelk pusgaras vilnas zeķes, kas sniedzas līdz celim. Pēc 10–20 minūtēm kompresi noņem, samērcē aukstā ūdenī un uzliek atkal. Kompresē nedrīkst sasilt un izžūt. Kompresi atkārtoti trīs reizes. Linu drānu katreiz pamatīgi izskalo vai ņem jaunu, jo kompresē būs uzkrājušies daudzi toksiski vielmaiņas galaprodukti.

Klepus, kakla vai galvassāpju gadījumā vajadzētu izmantot ārstniecības augus vai homeopātiskos preparātus (tikai ne kombinācijā ar piparmētru eļļu). Konsultējieties ar ārstu vai vecmāti, kādas zāles jums būs vispiemērotākās. Ja deguns ir ciet, labi palīdz vārāmā sāls šķīdums (nopērkams aptiekā). Ja sāp kakls, to

*Kompreses ap kāju
ikriem pazemina tem-
peratūru, izvada tok-
siskās vielas, spēcina
asinsriti, iedarbojas
nomierinoši, un sajūta
kļūst labāka*

vairākas reizes dienā skalo ar salvijas tēju. Saaukstēšanās gadījumos ļoti labi palīdz arī inhalācijas.

➤ *Dara tā*

Inhalāciju dziedinošais tvaiks palīdz ārstēt visas saaukstēšanās slimības

Palielā bļodā ielej 2 litrus verdoša ūdens un pēc vēlēšanās pievieno sauju kumelišu (nomierinoša un iekaisumus bremzējoša iedarbība), 2 ēdamkarotes jūras sāls (atdala krēpas), 1 līdz 2 sīpolus (dezinficē), 1 līdz 2 ēdamkarotes timiāna (atslābina) vai 1 līdz 2 ēdamkarotes salvijas (antibakteriāla iedarbība, mazina iekaisumus). Galvu pārsedz ar frotē dvieli un noliecas virs bļodas. Elpo dziļi. Inhalācijas ilgums: 10 līdz 20 minūtes. To dara vienu vai divas reizes dienā.

Lai telpā būtu mitrāks gaiss, uz radiatoriem var uzlikt trauciņu ar ūdeni vai iedegt aromātisko lampu. Kā ūdens piedeva noder eikaliptu, lavandas vai priežu eļļa. Naktī guļamistabā var ievietot statīvu ar slapjiem dvieļiem.

Prenatālā diagnostika

*Vairāk par tēmu
"Grūtniecība pēc 35"
lasiet 208. lpp.*

Grūtniecības aprūpē šodien nozīmīga loma ir prenatalai diagnostikai, jo tā aptver visus izmeklēšanas veidus, kas var dot ziņas par bērna veselības stāvokli mātes klēpī. Īpaši tā tiek ieteikta grūtniecēm sākot ar 35. dzīves gadu. Visbiežāk tiek izmantota izmeklēšana ar ultraskaņu.

Ultrasonoskopija

Nekas cits nevar grūtniecības uztveri mainīt tik ļoti kā iespēja vērot bērnu un viņa kustības vēderā. Mūsdienās daudzi vecāki ar nepacietību gaida ultrasonogrāfijas uzņēmumus, jo vēlas redzēt, kāds izskatās viņu

bērns. Tieši topošie tēvi ļoti bieži atzīstas, ka viņiem ir daudz vieglāk veidot savu attieksmi pret bērnu, ja kopā ar partneri ir apmeklējuši ultrasonogrāfisko izmeklēšanu. Tomēr sonogrāfija nav tikai "televizors", bet medicīntehniska izmeklēšanas metode. Sonogrāfija rodas no skaņas viļņiem, ko atstaro ķermeņa audi. Vietās, kur audu biezums mainās, piemēram, pie nabassaites vai bērna ķermenīša, skaņa reflektējas, un rodas attēls. Turklāt tā nav fotogrāfija, bet tikai shematisks attēls, kur ar netrenētu aci nekas daudz nav saskatāms. Daudz svarīgākas ir jūsu izjūtas un priekšstats par bērnu.



Izmeklēšana ar ultraskaņu palīdz iespējami agri konstatēt novirzes augļa attīstībā. Atbilstoši jaunajai norēķināšanās kārtībai ginekologiem ir atļauts grūtniecības laikā izdarīt divas ultrasonogrāfijas. Ja tas patiesi ir nepieciešams, pats par sevi saprotams, ka ārsts to izdarīs arī biežāk. Ultrasonogrāfiju ieteicams veikt, bet nav obligāti, starp 9. un 12. nedēļu. Noteikti — 16.–18. grūtniecības nedēļā un, ja nepieciešams, vēlreiz 32.–35. grūtniecības nedēļā. Vēl ir tā saucamā

Līdz 16. grūtniecības nedēļai visam bērna ķermenītim pietiek vietas uz sonogrāfa ekrāna, pēc tam var apskatīt tikai atsevišķas bērna ķermeņa daļas

Mūsdienās ultraskaņas izmeklējumi ir neatņemama grūtniecības aprūpes sastāvdaļa

Doplera ultraskaņa, kas ļauj ārstam saskatīt bērna asins plūsmu un pamanīt bērna audu nepietiekamu apgādi ar asinīm.

Pirmā vēlamā ultraskaņas izmeklēšana

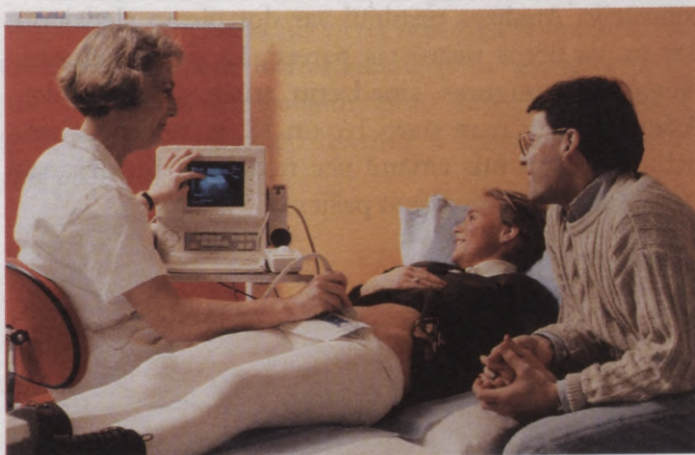
Pirmā izmeklēšana ar ultraskaņu notiek trešajā grūtniecības mēnesī. Ārsts pārbauda, vai grūtniecība noris normāli, vai apaugļotā olšūna ir pareizi ieligzdojusies dzemdē, pārbauda aprēķināto dzemdību laiku un, ja nepieciešams, precizē to. Būs arī skaidrs, kas gaidāms — viens vai vairāki bērni. Šajā agrīnajā fāzē ārsts meklē arī zināmas novirzes, piemēram, vai auglim nav dorsonuhālā tūska, skausta kroka, kas ir pirmais signāls, ka var veidoties kāda kroplība, piemēram, var būt Dauna sindroms (trisomija 21). Jo labāka ir aparatūra un pieredzējušāks ir ārsts, jo vairāk viņš saskatīs ekrānā.

Horionbiopsija un amniocentēze

Ar horionbiopsijas (placentas bārktiņu *chorionic villus* pārbaude) un amniocentēzes (augļa ūdens punkcija) palīdzību jau mātes klēpī ir iespējams noteikt, vai bērnam nav kāda ģenētiski iedzimta kaite. Tā ir hromosomu pārbaude. Amniocentēzi veic ārsts, ievadot garu adatu dzemdē caur vēdera sienu un paņemot augļa ūdens paraugu. Horionbiopsiju jeb audu paraugu no placentas bārktiņām iegūst, ievadot adatu vai nu caur ieeju dzemdē, vai, tāpat kā amniocentēzes gadījumā, caur vēdera sienu. Amniocentēzi var izdarīt tikai ceturtajā grūtniecības mēnesī. Atbilde parasti ir zināma 3–4 nedēļu laikā. Pārbaudes laikā tiek izpētītas hromosomas un noteikti alfa-feto-proteīni. Ar šo

metodi gūst vairāk informācijas, nekā veicot horionbiopsiju, kuru var izdarīt jau starp astoto un desmito grūtniecības nedēļu. Horionbiopsijas priekšrocība ir tāda, ka to var veikt grūtniecības sākumstadijā un rezultāts ir zināms jau nedēļu pēc pārbaudes. Ja grūtniecība kādu ģenētisku noviržu dēļ ir jāpārtrauc, šī izmeklēšanas metode to nosaka agrāk un grūtniecības pārtraukšana ir vienkāršāka un drošāka. Ja tā tiek pārtraukta otrajā vai trešajā grūtniecības trešdaļā, piemēram, pēc amniocentēzes, tad tās jau ir mākslīgās dzemdības.

Tā kā šajā grūtniecības posmā organisms vēl nav gatavs dzemdībām, dzemdes kakls vispirms ir "jāmīkstina". Tādējādi dzemdības var ievilkties daudzu stundu vai pat dienu garumā. Pēc tam seko ilgs un sāpīgs "atvadīšanās" process, ko nav viegli pārvarēt nevienai sievietei un nevienam vīrietim. Nenoteiktā situācija un ilgā gaidīšana, kādi būs analīzes rezultāti, ir ļoti apgrūtinājoša. Laikā, kad amniocentēzes rezultāti patiešām ir klāt, daudzas sievietes jau ir sajutušas pirmās bērna kustības, un tas sievietes iekšējo konfliktu saasina vēl vairāk, jo noteikti ir jāpieņem lēmums — būt vai nebūt šim bērnam.



Ultrasonogrāfa ekrānā ārste pārliecinās, ka procedūras laikā bērns netiks ievainots

*Necentieties apslāpēt
sevi bēdas par
zaudēto bērnu,
izbēdājiet tās*

Varbūt jūs izšķirsieties par mākslīgām priekšlaicīgām dzemdībām un nolemsiet šo bērnu nāvei, nevis dzīvei. Lai iespējamais bērna zaudējums nekļūtu pārāk sāpīgs, daudzas sievietes mēģina ignorēt tā eksistenci, cenšas to vairs nemīlēt. Taču šim paš aizsardzības mehānismam ir visai ierobežota ietekme. Bēdas par mīlā bērna zaudējumu tik un tā vienmēr paliks sirdī, un tur neko nevar darīt. Šajā grūtajā situācijā var ļoti palīdzēt saskarsme ar nedzimušo bērnu, glāsti un sarunas ar to.

Neļaujiet uz sevi izdarīt spiedienu un kopā ar partneri labi pārdomājiet, ko jūsu dzīvē nozīmēs kropls bērns. Pajautājiet sev arī, ko darīsiet, ja analīžu rezultāti šo kroplību apstiprinās. Ja jūs vispār neatzīstat abortu, tad faktiski ne horionbiopsiju, ne amniocentēzi jums nav nepieciešams izdarīt. Ja lēmuma pieņemšanā jums ir vajadzīga palīdzība, nekautrējieties apmeklēt ārstu vai vecmāti.

AFP vai TRIPL-testa diagnostika

Ar tā saucamā TRIPL-testa palīdzību mātes asinīs tiek noteikta vairāku hormonu — estriola, beta-HCG — olbaltumvielu un alfa-feto-proteīnu (AFP) koncentrācija. Analīzes rezultāti var dot pirmo slēdzienu par to, ka bērns neattīstās pareizi, ka var izveidoties, piemēram, muguras smadzeņu trūce (*spina bifida*). Asins paraugu ņem starp 16. un 18. grūtniecības nedēļu. Rezultāti būs zināmi pēc nedēļas. Izmeklēšanas izmaksas jāsedz vecākiem pašiem.

Ko dod TRIPL-tests

Tests ļauj novērtēt hromosomu noviržu risku, jo pārāk augsts vai zems AFP var liecināt par iespējamām patoloģijām mazuļa centrālajā nervu sistēmā vai hromosomās, piemēram, par Dauna sindroma iespēju. Šī analīze nekad nepateiks striktu jā vai nē, tā tikai norāda, ka pastāv šādas kļūlības iespēja. Lielākā problēma ir samērā augstais kļūdaino analīžu līmenis: no katriem 1000 testiem 100 norāda uz Dauna sindromu. Pēc tam kad ir izdarīta amniocentēze, izrādās, ka 95 procentos gadījumu aizdomas ir bijušas nepamatas. Gados vecākām grūtniecēm testa rezultāti parasti ir viskļūdainākie. Taču to, vai bērnam patiesi veidojas kļūlība, var pateikt, tikai veicot horionbiopsiju vai amniocentēzi.

Mums ir arī skaidri jāapzinās, ka ne vienmēr visas izmaiņas, kļūlības un slimības tiek atklātas. Attiecībā uz grūtniecību nekad nav droši zināms, kāds būs bērns un vai tas — pēc mūsu mērauklas — būs vesels vai ne.

Smagu noviržu nav vairāk par vienu procentu, vieglākas sastopamas no viena līdz diviem procentiem gadījumu. Izdarot horionbiopsiju vai amniocentēzi, jūs pakļaujat sevi briesmām dabūt infekciju, un šādos gadījumos priekšlaicīgo dzemdību līmenis ir gandrīz divi procenti.

Pārtraukto grūtniecību skaits pēc amniocentēzes un horionbiopsijas ir viens līdz divi procenti

Daudzaugļu grūtniecība

*Uzticieties savam
organismam*

*Arī divi vai vairāki
bērni nozīmē gandrīz
normālu grūtniecību*

Ja gaidāmi dvīņi vai trīņi, topošās mātes organismam jāiztur daudz lielāka slodze. Daudzi ārsti norāda, ka dvīņi un trīņi parasti dzimst agrāk par noteikto laiku. Nevar gan apgalvot, ka tā notiek vienmēr. Ir daudz dvīņu un trīņu, kas nākuši pasaulē pavisam īsu brīdi pirms aprēķinātā laika. Tātad pārlietu lielas raizes ir nevietā. Paļāvība un miers ir vislabākie priekšnoteikumi, lai bērni nepiedzimtu pirms laika, ja vien tas vispār ir iespējams. Ārsts pieliks visas pūles, lai novilcinātu dzemdības, cik vien iespējams.

Grūtniecība, kad gaidāmi vairāki bērni, mūsdienās vairs nav retums. Pēc ārstēšanās ar hormoniem un mākslīgās apaugļošanas arvien biežāk dzimst divi, trīs un vēl vairāk bērnu. Ir saprotams, ka sievietes, kas ļoti ilgi gaidījušas, kamēr palikušas stāvoklī, un ļoti daudz darijušas, lai tā notiktu, ļoti uzmanās, lai bērnus nepakļautu briesmām. Tomēr mēģiniet nebūt pārlietu piesardzīga. Tagad jūs esat stāvoklī, un ir tikpat kā droši, ka noteikto laiku tāda arī būsi. Ja ārsts neliek ievērot speciālus piesardzības pasākumus, varat šajā laikā dzīvot pavisam normālu dzīvi.



Palīdzība sev

Ja esat ļoti bailīga un daudz domājat par savu bērnu veselību, jūs bērniem palīdzēsiet, ja ar viņiem parunāšities. Atkal un atkal iztēlojieties, ka viņiem jūsu dzemdē klājas labi, ka viņiem tur visa pietiek. Pastāstiet viņiem, cik ļoti jūs priecājaties, ka turpmāk dzīvosiet kopā, bet jums ir bail viņus pazaudēt. Iedrošiniet sevi un savus bērnus. Šajā vingrojumā iesaistiet arī partneri, varbūt ka viņš bailojas ne mazāk par jums. Vīrieši savas jūtas ne vienmēr var izteikt vārdos un tādēļ bieži vien mēģina slēpt savu nedrošību ar dažādām aktivitātēm vai citām izklaidēm.

Lai topošais tēvs pamēģina caur jūsu vēderu nodibināt kontaktu ar saviem bērniem, lai glāsta un izjūt viņus, lai runājas ar viņiem.

Iespējams, ka, tuvojoties grūtniecības beigām, ārsts pateiks, ka būs jāizdara ķeizargrieziena. Nesatraucieties par šo paziņojumu. Jums būs pietiekami laika aprast ar šo domu un sagatavoties.

Es ne vienmēr esmu laimīga — vai tas kaitē manam bērnam

Šo jautājumu sev uzdod daudzas topošās māmiņas. Lai arī sirdī valda priecīgas gaidas, neviena sieviete stāvoklī nav nepārtraukti laimīga. Dzīvē ir daudz brīžu, kad esam nervozas vai pat nelaimīgas. Tas attiecas arī uz grūtniecības laiku. Bērna gaidīšana gan palīdz uz visu skatīties daudz mierīgāk, taču tā nozīmē arī nezināmu nākotni. Nekad nav iespējams par visiem simts procentiem izplānot, kā mainīsies jūsu dzīve pēc bērna piedzimšanas.

Vizualizējiet savas bailes un atbrīvojieties no tām

Galvenais ir nepārpūlēties. Biežāk atpūties, palasiet interesantu grāmatu vai tāpat vien pasēdēt aizvērtām acīm



*Ja arī jūs vienmēr
neesat laimīga,
bērnam tas nekaitēs*

Iespējams, ka sāksies finansiālas grūtības, partnerattiecību problēmas vai sarežģījumi darbavietā. Būtu ļoti jauki, ja sievieti stāvoklī sabiedrība aprūpētu un lutinātu.

Viņas patiešām būtu to pelnījušas! Tomēr diemžēl tā nav. Tātad nevienam — arī jums — nav jāgaida, ka vienmēr būsi laimīga un apmierināta. Protams, ka bērnu skar jūsu noskaņojums. Bet viņš jūt arī, ka jūs ar to tiekat galā, ja vien valdošās ir pozitīvas izjūtas, kas atkal un atkal atgriežas. Brīžos, kad māc nepatikšanas vai stress, padomājiet arī par savu bērnu, iesaistiet viņu savā dzīvē. Stāstiet, ka jūsu dusmām un nepatīkšanām nav nekāda sakara ar viņu, ka dzīvi kopā ar viņu iztēlojaties ļoti skaistu. Mierīgi pasakiet arī, ka neesat droša, ka nezināt, kāda jums abiēm, visiem trim vai četriem izveidosies dzīve. Ja nepārtraukti signalizēsiet bērnam par savu mīlestību un pieķeršanos, tas viegli tiks galā ar pārejošām grūtībām — un tas viņam vēlāk tik un tā būs jādara.

Iesaistiet partneri: pastāstiet viņam par savu nedrošību, par to, kā jūs iedomājaties turpmāko ģimenes dzīvi. Ja arī viņš pats par to nerunā, viņu droši vien nodarbina tā pati nedrošība un bailes no nākotnes kā jūs. Parunājieties arī ar pāriem, kuri ir tādā pašā situācijā, vai ar tādiem, kuriem lielās pārmaiņas jau ir aiz muguras un bērns ir piedzimis.

Kaut kas no tā, ko jūs dzirdēsiet, jums varbūt šķietīs nesaprotami un, iespējams, pat atbaidoši: maz laika gulēšanai, nekādas neplānotas izklaides vakaros, maz laika vienam priekš otra, visu laiku jānodarbojas ar bērnu. Taču pajautājiēt jaunajiem vecākiem arī par medaļas otru pusi: kāpēc viņi to visu pacieš un dara? Un tad jūs dzirdēsiet, ka bērns vecākiem dod ļoti daudz, ka šīs mazās dzīvības atkarība no pieaugušajiem, kas dara visu viņa labā, dod tādu dzīves pieredzi, no kuras viņi nekādā gadījumā nebūtu ar mieru

atteikties. Droši vien visi vecāki teiks, ka nevar vairs iedomāties savu dzīvi bez bērna (bērniem), lai gan dažreiz klusībā pēc tādas ilgojas.

Lai kā arī jūs censtos ieskatīties nākotnē, jums neizdosies paredzēt, kā jums ar bērnu klāsies. Varat par to domāt, diskutēt un sapņot, bet skaidrība nāks tikai tad, kad bērns būs piedzimis. Tā ir garā grūtniecības laika priekšrocība, ka jums tiek dots pārejas laiks, lai sagatavotos priekšā stāvošajām izmaiņām dzīvē. Un šo izmaiņu cēlonis, bērns, visu laiku ir kopā ar jums. Iesaistiet viņu, cik vien vēlaties un varat, savā dzīvē, piemēram, parunājoties vai nodziedot viņam dziesmiņu.



*Arī partneris baidās —
iesaistiet viņu savās
izjūtās!*

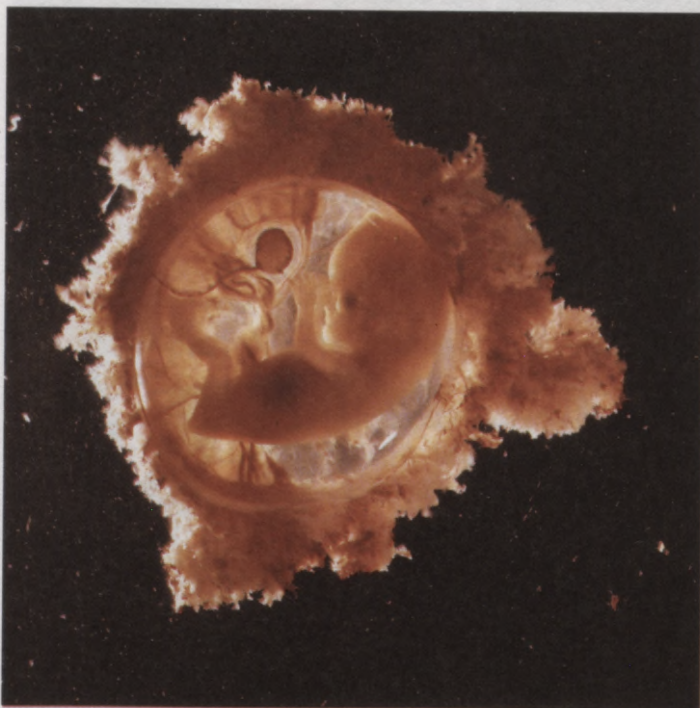
Jūsu bērna attīstība

Devītajā nedēļā bērna nervi un muskuļi sāk darboties vienotā ritmā. Kustības gan vēl nav diferencējusās — ar kustību reaģē viss ķermenītis. Embrija seja kļūst arvien skaidrāk izteikta — ir saskatāmas acis, ausis, deguns, lūpas, mēle un piena zobu aizmetnīši žokļos. Var pamanīt arī zināmas īpatnības, piemēram, lielas vai mazas ausis. Iekšējie orgāni, kuņģis, aknas un nieres arī ir sākušas strādāt.

Desmitajā nedēļā pilnīgi izveidojas roku un kāju līnijas.

Vienpadsmitajā nedēļā sāk veidoties pirmās kaulu šūnas. Līdz tam kaulu vietā bija tikai skrimšļi. No šī brīža embrijs kļūst par augli. Attīstās arī muskuļi, un kustības kļūst arvien biežākas un diferencētākas.

*Bērnā savā
"vienistabas dzīvoklī"
vēl pietiek vietas*



Divpadsmitajā nedēļā nervu un muskuļu saistība ir trīskārt paplašinājusies. Tagad bērns var pakustināt atsevišķi elkoņus vai plaukstu locītavas, savilkt pieri un uzacis un daudz ko citu. Attīstās arī dzimumorgāni, taču tie vēl ir grūti atšķirami. Placenta ir uzņēmusies visas savas funkcijas pilnā apjomā. Tā veido saikni starp jums un bērnu un rūpējas, lai bērnam tiktu piegādātas visas nepieciešamās barības vielas. Ir attīstījusies arī līdzsvara sajūta un tauste, kas ir ļoti svarīgas bērna turpmākai attīstībai. Ar tausti bērns uztver savu ķermeni, locītavas un muskuļus, tāpat arī savu apkārtni — dzemdi, nabas saiti un augļa ūdeni. Šī pieredze uzkrājas smadzenēs. Izšķirošs faktors turpmākai smadzeņu attīstībai ir bērna un arī jūsu kustības. Ja trūks mātes pieskārienu un kustību radītu ierosu, bērna smadzenēm būs grūtāk normāli attīstīties.





Grūtniecības vidusposms

Jūs esat to paveikusi! Pirmās kritiskās nedēļas ir garām, grūtniecība ir stabila, un cerams, ka arī dvēseles līdzsvars ir atjaunojies. Bailes par nākotni atvirzās otrajā plānā, un iestājas dzīves piepildījuma izjūta.

Grūtniecība kļūst redzama un jūtama. Organisms un dvēsele ir pieraduši pie pārmaiņām, un par galveno ir kļuvis prieks par gaidāmo bērnu. Ir pārvarētas daudzas no tām fiziski nepatīkamajām sajūtām, kas iepriekšējās nedēļās sarežģīja dzīvi. Lielākā daļa sieviešu vislabāk jūtas grūtniecības vidusposmā. Vēders gan ir jau pamanāms, taču tas neko daudz netraucē — tātd izbaudiet šo laiku un dariet visu, lai jums būtu labi.



Ceturtais mēnesis (13.–16. nedēļa)

Vēders kļūst apaļāks...



*Pienācis laiks šaurās
bikses uz laiku
nolikt skapī*

Ceturtajā mēnesī vēders pamazām sāk izvirzīties uz priekšu. Sākumā izmaiņas ir pavisam nelielas, bet pamazām, paņemot kādu šaurāku apģērba gabalu, var manīt, ka vēders kļūst apaļāks. Tagad grūtniecība kļūst redzama un līdz ar to arī reālāk uztverama gan jums, gan apkārtējiem. Ir sievietes, kuras jau pirmajos grūtniecības mēnešos pieņemtas svarā par dažiem kilogramiem, ir tādas, kuru svars pirmajos piecos mēnešos vispār nepieaug.

Lai gan vēderiņš vēl ir pavisam mazs, jūs droši vien tāpat kā citas sievietes stāvoklī intuitīvi ar sargājošu kustību laiku pa laikam noglāstiet savu bērnu. Izbaudiet šīs jaunās izjūtas. Jūs ar bērnu tagad esat vienots veselums, un turpmākajos mēnešos jūs to izjutīsiet vēl intensīvāk. Tikai jūs esat tā, kas ļauj savā klēpī augt šai jaunajai dzīvībai. Tas ir normāli un pavisam dabiski. Taču katrai sievietei grūtniecība ir arī vienreizīgs un savīļņojošs notikums. Jūs varat lepoties, ka spējat un jums pietiek spēka uzraudzēt sevī jaunu cilvēku. Diemžēl mūsu sabiedrībā sievišķais auglīgums un spēja dzemdēt netiek īpaši ņemta vērā un cienīta. Citās kultūrās tas bieži vien ir pavisam citādi. Piemums sievietēm nereti pietrūkst uzmanības un ar viņām ne visai rēķinās. Rūpējieties par sevi, sevišķi ja apkārtējā pasaule nesniedz jums nepieciešamo atbalstu.

Rūpes par sevi grūtniecības laikā

Labi rūpēties par sevi daudzām sievietēm nozīmē tērēt sev un sava ķermeņa kopšanai pietiekami daudz laika — vannoties, masēties, ieziesties ar krēmu, atslābināties un darīt vēl daudz ko citu. Sekojiet, lai ķermeņa kopšana nepaliek novārtā, un turpiniet īstenot savu kopšanas programmu arī pēc dzemdībām. Sevišķu uzmanību tagad prasa vēders un krūtis, jo tiem grūtniecības laikā jāiztur ļoti liela slodze.

Zobi

Zobi un smaganas ir jākopj ļoti rūpīgi. Neaizmirstiet regulāri pārbaudīties pie zobārsta. Ieteicams grūtniecības laikā apmeklēt zobārstu vismaz divas reizes, jo profilakse tagad ir svarīgāka par visu citu. Ja jums ir nosliece uz smaganu problēmām, tās jākopj īpaši rūpīgi, jo gadās, ka ne vienmēr var novērst smaganu asiņošanu grūtniecības laikā.

- Regulāri masējiet smaganas ar mīkstu zobu birstīti.
- Lietojiet veselīgu, sabalansētu uzturu, kas satur daudz kalcija un pietiekami daudz vitamīnu.
- Vairieties no pārtikas produktiem, kas satur daudz cukura.

Profilakse

Smaganu asiņošanas gadījumā palīdzēs

Mutes skalošana ar salvijas un kumelišu tējas maisījumu, ņemot 20 g salvijas un tikpat daudz kumelišu

Mati

Grūtniecības laikā daudzām sievietēm mati kļūst kuplāki un zīdaināki, taču ne vienmēr. Ir arī sievietes, kas sūdzas, ka mati pastiprināti izkrīt. Dažu mēnešu laikā pēc dzemdībām matu augšana atkal normalizēties, tas ir — mati kļūs tādi paši kā agrāk.

Āda

Ir sievietes, kas var priecāties par savu ziedošo izskatu un skaisto ādu, ir tādas, kurām sākas līdz tam nepazītas problēmas. Taču būties nevajag: vēlākais, pēc dzemdībām šīs problēmas izzudīs pašas no sevis.

Daudzas sievietes arī baidās, ka ķermenis mainīsies, piemēram, parādīsies strijas. Diemžēl šī parādība ir ģenētiski noteikta, un to ietekmēt var tikai daļēji. Protams, ka jūs varat regulāri iezīst ar krēmu vēderu, krūtis un gurnus, varat šīs vietas ierīvēt ar kviešu asnu eļļu un arī uzmanīgi pamasēt. Nav nekādas nozīmes iegādāties dārgus krēmus striju novēršanai, jo tie striju veidošanos ietekmēt nevarēs.

*Nestaidzīga pelde nāks
par labu gan miesai,
gan dvēselei*



Peldes

Daudzām grūtniecēm patik nesteidzīgas un atslābinošas peldes. Varat iet vannā un dušā, cik bieži vien vēlaties, tikai uzmanieties, lai ūdens nebūtu pārāk karsts — sevišķi tad, ja vannā paliekat ilgāku laiku. Saudzējiet asinsrites sistēmu. Ja ūdens temperatūra ir aptuveni 40 grādu, arī bērnam tas var būt par karstu, jo viņa organisms vēl nav spējīgs pats regulēt savu ķermeņa temperatūru.

Sauna

Ja līdz šim regulāri esat apmeklējusi saunu, varat to darīt arī turpmāk — tik ilgi, kamēr saunā jūtaties labi. Tagad gan labāk pārcelieties uz zemākām lāviņām un nepalieciet karstumā pārāk ilgi.

Ķermeņa sagatavošana dzemdībām

Ar topošās mātes apziņu jūs droši vien sevišķi uzmanāties, lai jūsu dzīvesveids būtu veselīgs. Varbūt jūs tagad vēlaties arī ar mērķtiecīgiem vingrojumiem sagatavot savu ķermeni dzemdībām.

ievērojiet savas vajadzības

Tas nozīmē neko neizlaist no redzesloka. Kā es jūtos stāvot, sēžot, gulot? Vai mugura ir taisna vai salīmusi? Kā es jūtos labāk? Kā man ir visērtāk, ja stāvu rindā vai sēžu pie datora? Kā jūtas iegurnis? Kad es to sasprindzinu? Kad atslābinu? Kāda ir sajūta, kad to sasprindzinu dažādas pozās un pēc tam lēni atslābinu? Vai mana elpa ir plūstoša? Vai arī es esmu saspringta un kārtīgi neizelpoju?

*Izbaudiet silta ūdens
ietekmi uz ādu*

*Pievērsiet īpašu
uzmanību savai
stājai, savām ērtībām,
iegurnim un elpošanai*

Profilakse**Pareizas stājas nozīme**

Ja esat kādreiz apmeklējusi “muguras skolu”, tad zināt, ka vissvarīgākais ir muguru saudzējoša, nesa-sprindzināta stāja. Ja nē, jums tagad jāizmanto iespēja savu stāju un kustības pamazām pārveidot tā, lai muguras un vēdera muskulatūra netiktu nevajadzīgi vai pat kaitīgi noslogota. Grūtniecības laikā mugura sāp gandrīz visām sievietēm. No tā var izvairīties, izpētot, kā jums ir pareizi jāstāv, jāsež un jākustas.

Grūtnieces parasti nelabprāt ilgāku laiku paliek vienā pozā. Daudz labāk ir to laiku pa laikam mainīt. Tas jau ir pirmais izšķirošais solis, jo muguras sāpes ir ļoti saistītas ar nepareizām kustībām, kļūdainu stāju un arī ar kustību trūkumu.

Vingrojums: “aplošana uz sēžas kauliem”**➤ Dara tā**

Apsēdieties un palieciet rokas zem dibena. Kauli, kurus jūs jūtat, ir sēžas kauli. Izvelciet rokas un apsēdieties precīzi uz abiem šiem kauliem. Vai jūtat, kā izmainījusies jūsu poza? Precīzi apsēžoties uz sēžas kauliem, mugura automātiski iztaisnojas. Tagad pamēģiniet sēžot aplot ap abiem sēžas kauliem un izmainiet savu pozu tā, ka vienu reizi apsēžaties pirms, otru aiz sēžas kauliem. Kustības izdariet iespējami lēni, lai pilnīgi varētu izjust visas izmaiņas. Šo vingrojumu vajadzētu izdarīt pēc iespējas biežāk — arī birojā.

Vingrojums “aplošana uz sēžas kauliem” vingrina iegurni. Protams, ka iegurni var aplot arī citās pozīcijās — stāvēt, gulot un pat ejot. Dariet to pēc iespējas biežāk, tādējādi jūs sevi optimāli sagatavosiet dzemdībām. Īpaši patikams šis vingrojums, ir, sēžot uz lielas bumbas.

Iegurņa pamatne un tās nozīme dzemdībās

Par iegurņa pamatni sauc muskuļus, kuru apakšējais slānis kā "8" aptver maksti un tūpli un noslēdz vēdera lejasdaļu. Tie veido svarīgu atbalstu orgāniem, kas atrodas iegurņa lejasdaļā, — dzemdei, urīnpūslim un zarnām.

Daudzas problēmas, kas rodas, tikai gadiem ejot, sakņojas vājā, slikti trenētā iegurņa pamatnes muskulatūrā. Muskuļu sasprindzināšanas un atslābināšanas sajūtai ir svarīga nozīme ne tikai dzemdībās, bet arī visā turpmākajā dzīvē. Lai muskuļi varētu veikt savu atbalsta funkciju, tiem ir jābūt tvirtiem. Vienīgais izņēmums ir dzemdības, kad tiem jāklūst mīksti un elastīgi, citādi bērns nevarēs piedzimt. Pēc dzemdībām iegurņa pamatnes muskulatūrai pamazām ir jāatgūst agrākais tvirtums, un jūs varat to veicināt.

Vingrojums "lifts"

➤ Iegurņa pamatnes muskulatūras trenēšana

Iedomājieties, ka jūsu iegurnis ir lifts. Vingrojuma sākumā tas stāv otrajā stāvā, tad jūs braucat augšup uz trešo stāvu, apstājaties, braucat tālāk uz ceturto stāvu, atkal apstājaties un pēc brītiņa braucat lejup uz trešo un otro stāvu. Pēc apstāšanās otrajā stāvā jūs braucat uz pirmo un pēc tam (pilnīgi atslābinot muskulatūru) — uz pagrabu. Vingrojuma beigās atgriezieties otrajā stāvā, lai atjaunotos muskuļu pamatstāvoklis.

Pirmajos mēģinājumos jums šis vingrojums droši vien liksies grūts un būs jāpievērš uzmanība, lai neaizturētu elpu vai nesesprindzinātu vēdera un sēžas muskulatūru. Izpildot šo vingrojumu biežāk, vairs neradīsies problēmas, un ar laiku jūs varēsiet stāvu skaitu palielināt. Neaizmirstiet, ka jānobrauc arī pagrabā, lai

*Regulārs iegurņa
pamatnes treniņš
ļaus novērst vēlākos
sarežģījumus*

*Vingrojumu "lifts"
var viegli iekļaut
īkdienas norisēs*

*Atcerieties, ka pareizi
jāelpo!*

izjustu atšķirību starp sasprindzinājumu un atslābināšanos. Vingrojumu "lifts" katru dienu vajadzētu izdarīt vairākas reizes.

Varbūt varat izveidot zināmu rituālu un izpildīt šo vingrojumu, piemēram, vienmēr, kad gaidāt, kamēr luksoforā iedegsies zaļā gaisma, vai tīrot zobus.

Ikdienas slodze — atkarībā no jūsu organisma prasībām

*Atvēliet laiku
mieram un atpūtai,
lai organisms var
atjaunoties*

Ja jūs pārvērtēsiet savus spēkus, ķermenis raidīs signālus noteiktu simptomu veidā, piemēram, kā vieglas dzemdes kontrakcijas. Organisms vēlas, lai jūs saprastu, ka nevajag tik ļoti piepūlēties. Lai gan grūtniecība nav iemesls, lai sevi īpaši saudzētu — jūs taču neesat slima —, bet pret ķermeņa raidītajiem signāliem jāizturas nopietni. Regulāri atpūties, atvēliet pietiekami daudz laika sev un bērnam.

Arī tad, ja ikdiena to prasa, nedemonstrējiet nevajadzīgu godkāri. Ja liegsiet organismam atpūtu un ilgāku laiku ignorēsiet tā trauksmes signālus, situācija var saasināties un sākties priekšlaicīgas dzemdību sāpes vai citi sarežģījumi, būs jāņem slimības lapa un jāievēro gultas režīms. To taču jūs nevēlaties pieļaut? Katrā darbavietā var atrast iespēju atpūsties, piemēram, regulāri mainot darbības veidu, starp darbiem iekļaujot nedaudz kustību, ieturot īsas pauzes, klusi sarunājoties ar bērnu un daudz ko citu. Nevajag "ievīstīties" vatē tikai tādēļ, ka gaidāt bērnu, bet ir ļoti labi, ja blakus ir saprotoši kolēģi un kolēģes. Ļaujiet, lai šajā situācijā jūs mazliet palutina arī tad, ja jūtaties labi.

Pēc darba atvēliet sev vairāk miera un atpūtas nekā parasti. Tūlīt pēc pārnākšanas mājās nesteidziet apdarīt mājas darbus. Pamēģiniet noteikt prioritātes — lai kāds nesvarīgs darbiņš šoreiz paliek nedarīts.

Lūdziet, lai partneris palīdz padarīt kādu darbu. Izmantojiet grūtniecības laiku, lai pārdomātu iepriekšējo dzīvi. Padomājiet, kā ikdienu padarīt vienkāršāku un pēc iespējas patīkamāku. Daudzi pāri ar izbrīnu konstatē, cik daudz laika un pūļu ir veltījuši, lai dzīvoklis vienmēr būtu kārtībā. Tik un tā tas drīz mainīsies, jo bērns aizņems jūsu laiku ar savām vēlmēm un vajadzībām visas 24 stundas diennaktī. Jo ātrāk jūs iemācīsieties ekonomēt savu laiku un spēkus, jo labāk. Vislabāk būs, ja sāksiet to darīt nekavējoties.

Ar kādiem sporta veidiem drīkst nodarboties

Attiecībā uz nodarbošanos ar sportu nav gandrīz nekādu ierobežojumu, izņemot niršanu un tos nedaudzos sporta veidus, ar kuriem nodarbojas vairāk nekā 2000 metru augstumā. Viss atkarīgs no jums pašas, jums jāizlemj, cik tālu sniedzas jūsu spēju robežas. Ja jūtaties nedroši, tad jāpievēršas kādam citam mazāk bīstamam sporta veidam. Maz piemērota grūtniecības

Mēģiniet uz dažām lietām skatīties caur pirkstiem

Ar izpletņlēcšanu un planierismu tagad nevajadzētu nodarboties



Ja jums patīk sportot un tas jums nāk par labu, nav nekādu iebildumu. Gluži otrādi — kustības arī grūtniecības laikā ir ļoti svarīgas

laikā ir slēpošana, jāšana un skrituļošana, jo iespējamās nopietnas traumas. Varbūt līdz šim labprāt esat apmeklējusi fitnesa centru un pēkšņi jums vairs negribas to darīt. Nepiespiediet sevi. Noteikti ir iespēja trenēties un kustēties tādā veidā, kas jums tagad sagādā vairāk patikas. Var būt, ka peldot, dejojot parastās vai vēderdejas, nodarbojoties ar jogu vai ko tamlīdzīgu, jutīsieties vairāk saskaņā ar sevi.

! Lūdzu, ievērojiet

Ja jūs labprāt vingrojat, tomēr jācenšas noslogot tikai diagonālo vēdera muskulatūru. Tie vingrojumi, kas trenē taisno vēdera muskulatūru, piemēram, abu kāju pievilkšana vai noliekšanās uz priekšu, jums pašlaik nav piemēroti.

Atslābināšanās

Daudz svarīgāka par organisma tonusu pašlaik ir gatavošanās dzemdībām. Lai izjustu savu ķermeni, ir daudz jāatpūšas un jāpaļaujas uz intuīciju. Ja piederat pie aktīvām un sportiskām sievietēm, kas ar patiku apmeklē fitnesa centru un nodarbojas ar lēnu skriešanu vai ļoti aizraujas ar savu darbu, tagad jūs droši vien jūtat, ka dažreiz ir arī vienkārši jāatpūšas un jāatslābinās, jāieklausās savā ķermenī un jāparunājas ar bērnu.

Atslābināšanās vingrojums

➤ Dara tā

Vispirms ērti atgulieties uz sāniem vai muguras, apakšā paliekot ne pārāk mīkstu paklājiņu. Zem apakšstilbiem palieciet spilventiņu. Vingrojumu var izpildīt

*Dzemdības nav
sportisks notikums*

arī ar ceļos saliektām kājām. Pozīcija uz muguras ar taisni izstieptām kājām nav laba vēdera un muguras muskulatūrai.

Tagad mēģiniet pavisam apzināti domās grimt lejup, sajūst, kā jūsu ķermenis pieskaras paklājiņam, ar katru izelpu kļūst smagāks un arvien vairāk iegrimst paklājiņā. Kad esat pilnīgi nomierinājusies un aizvērusi acis, "izejiet" caur visām ķermeņa daļām, vispirms tās sasprindzinot un iespējami lēni atslābinot. Sāciet ar kājām (sasprindzināt — atslābināt) un turpiniet ar apakšstilbiem, ceļgaliem, augšstilbiem, dibenu, iegurni, muguru, pleciem, rokām, roku daļu zem elkoņiem, roku daļu virs elkoņiem, kaklu, skaustu, galvas ādu, pieri, muti un zodu (sakož zobus un tad palaiž žokli vaļīgāk), krūškurvi un vēderu. Izpildiet vingrojumu lēni un nesteidzoties.

Neizdariet spiedienu pati uz sevi. Ja jūtat, ka kāda ķermeņa daļa nevar pilnīgi atslābināties, akceptējiet to, nofiksējiet, mēģiniet to palaist vaļā, virzīt elpu uz turieni un mīkstināt. Ja pirmajā reizē neizdodas, tas nekas. Izdosies rīt vai parīt.

Vingrojuma beigās vēlreiz "izstaigājiet" visu ķermeni. Vai kaut kur vēl ir palikusi kāda saspringta vietiņa? Pārbaudiet, kā guļat uz paklājiņa. Vai tāpat kā vingrojuma sākumā? Vai arī kontakts ar grīdu ir lielāks?

Kādu brīdi mierīgi izbaudiet mieru un atslābumu. Ja vēlaties, varat sākt kustēties pavisam lēni un ar baudu — kā kaķis, izstiepjot rokas un kājas visos virzienos un arvien vairāk pastiepjoties. Kad būsiet izstaipījusies, vēlreiz izstaipiet ķermeni no galvas līdz kājām, palēnām nostājieties "uz visām četrām" un tad piecelieties stāvus.

*Šis vingrojums
palīdzēs atslābināties*

*Jums nav jāsasniedz
rekordi*

Jūsu bērna attīstība

Trešā mēneša beigās bērns jau reaģē uz noteiktiem ārējiem kairinājumiem. 13. nedēļā viņš izdara savas pirmās patstāvīgās kustības un ir atpazīstams kā vienreizīga dzīva būtne. Muskuļu struktūra jau ir atšķirīga, un sākas arī noteikts izturēšanās veids, veidojas individuālas pazīmes. Tā kā bērna sejas muskulatūra ir iedzimta, tieši šajā agrīnajā stadijā sāk veidoties acīm redzama līdzība ar tēva vai mātes sejas mīmiku.

Rokas un kājas ir pilnīgi izveidojušās, roku un kāju pirksti kustas ļoti enerģiski



Ļoti svarīgi kļūst ārējās pasaules kairinājumi, piemēram, skaņas un kustības. Vēderdejas ritmiskās kustības veido bērna līdzsvara sajūtu

Bērnā dzemdē vēl ir ļoti daudz vietas, kur kustēties. Taču viņš aug elpu aizraujošā ātrumā. Uz visa ķermeņa veidojas pūciņas. Grūtniecības beigās tās nomainīs īsti matiņi. Kādēļ tie vajadzīgi, nav īsti zināms, taču pieņem, ka tādēļ, lai pie ādas varētu turēties "sierveida ziede" (*vernix caseosa*). To veido augļa tauku dziedzeri, un tās uzdevums ir sargāt maigo ādu no infekcijām.

Īsi pirms dzemdībām šie matiņi vairs nav vajadzīgi un atkal izkrīt. Paliek tikai mati uz galvas. Bērns jau prot rīt un zīst, kas ir svarīgs priekšnosacījums izdzīvošanai ārpus mātes klēpja.



Ap 14. grūtniecības nedēļu skaidri varat novērot elpošanas kustības

Veidojas arī dzimumorgāni, un tos var saskatīt ar neapbruņotu aci, ja bērns ir attiecīgi pagriezies. Savu galīgo veidu gan tie iegūs tikai pēc dažām nedēļām.

Nabas saite

Nabas saite saista māti un bērnu. Grūtniecības beigās tās garums sasniedz 50 līdz 60 centimetrus. Parasti tā ir sagriezusies kā spirāle, ir 15 mm resna un sastāv no trim asinsvadiem, kurus no spiediena un traumām sargā elastīga, želejai līdzīga masa. Nabas saites vēnas pievada bērnam ar skābekli un uzturvielām bagātas asinis, artērija aizgādā izmantotās asinis ar zemu skābekļa līmeni atpakaļ uz placentu.

Piektais mēnesis (17.–20. nedēļa)

Pirmās jūtamās kustības

Nekas nevar pārspēt aizkustinājuma brīdi, kad jūs pirmo reizi pa īstam sajūtat bērna kustības — dzīvo būtni, kas aug jūsu klēpī. Jums jau dažureiz ir licies, ka bērniņš kustas, bet sajūta nebija īsti droša. Tagad šie maigie pieskārieni un grūdieni atkārtojas arvien biežāk. Ja tā ir pirmā grūtniecība, kustības parasti ir sajūtamā piektā mēneša beigās, jau dzemdējušas sievietes un tās, kuras gaida dvīņus, kustības sajūt ievērojami agrāk. Šajā brīdī jums bērns kļūst vēl tuvāks un uztveramāks. Sajūtot bērna pieskārienus, jūs droši vien iztēlojaties, ko bērns pašlaik dara, vai viņš vingro, atgrūžas no dzemdes sienas, spēlējas ar nabas saiti vai sūkā īkšķi.

Vēlme satikties ar citām grūtniecēm un topošajiem vecākiem

Droši vien jūs ievērojat noteikto laiku, kad jādodas pie ginekologa, varbūt vēl papildus apmeklējat arī vecmāti. Daudzas grūtnieces vēlas, lai reizē ar medicīnisku aprūpi būtu iespēja arī regulāri apmainīties pieredzē ar citām topošajām māmiņām. Jums droši vien ir daudz jautājumu, kas stipri pārsniedz medicīnas ro-

bežas, uz kuriem izsmelošu atbildi nevar sniegt ne ārsts, ne vecmāte.

Daudzām sievietēm un pāriem tieši pirmās grūtniecības laikā rodas dilemma, jo viņiem parasti nav draugu un paziņu, kas tieši tobrīd gaidītu mazuli. Droši vien viņu draugu lokā arī ir pāri bez bērniem, ar kuriem nevar vai nav vēlēšanās pārrunāt grūtniecības izjūtas, neskaidros jautājumus un atzīties nedrošībā. Tādēļ topošo vecāku pulcēšanās varētu ļoti palīdzēt.

Kā atrast līdzīgi domājošos

Gandrīz visās lielajās pilsētās ir topošo vecāku pulcēšanās centri un konsultācijas, kur tiek piedāvāti dažādi kursi, konsultācijas un sarunas par tēmu "Grūtniecība, dzemdības un pirmais laiks kopā ar bērnu".

Arī vecmāšu prakses un dzemdību nami bieži vien piedāvā dažādus pasākumus, organizē grūtnieču tikšanās un tamlīdzīgus pasākumus. Uzziniet, kur tiek organizētas tikšanās grūtniecēm pirmajos grūtniecības mēnešos. Ja tuvumā tādas iestādes nav, varat pati ielikt sludinājumu laikrakstā vai noorganizēt saietus ar ārsta vai vecmātes starpniecību.

Ceļošanas iespējas

Ja pirms bērna dzimšanas vēlaties doties ceļojumā, tad šis laiks ir vislabvēlīgākais. Grūtniecības sākuma grūtības ir pāri, vēdera apjoms vēl būtiski neierobežo. Tomēr jums vajadzētu labi apdomāt, uz kuriem doties, jo nogurdinoši tāli ceļojumi nav ieteicami. Īpaša problēma rodas ar profilaktiskajām potēm, jo, dodoties ceļojumā, ir dažas vakcīnas, kuras noteikti vajadzētu veikt. Vai grūtniecības laikā jūs vēlaties izdarīt šo pro-



*Izbaudiet pēdējo
atvaļinājumu pirms
bērna dzimšanas.
Nākamās brīvdienas
vairs tik mierīgas
nebūs*

cedūru, tas jāizšķir jums pašai. Noteikti labi jāapdomā, vai nebūs vairāk atpūtas un mazāk sasprindzinājumu, ja atteiksieties no garāka ceļojuma. Padomājiet arī, ka iespēja saslimt ar kādu kuņģa un zarnu trakta kaiti tālajās zemēs ir daudz lielāka nekā mūsu platuma grādos. Lielais šķidruma zudums šādas saslimšanas gadījumā jums un bērnam var kļūt par nopietnu problēmu. Daudzās pasaules vietās medicīniskā aprūpe nav salīdzināma ar to līmeni, kāds ir pie mums. Ja jums ir svarīga medicīniskā aprūpe, kurai varat uzticēties, labāk būtu tālus ceļojumus neplānot.

Ceļojums ar lidmašīnu

Lidojuma laikā problēmas ar skābekļa piegādi parasti nerodas. Tomēr lidmašīnā jūs pakļaujat sevi paaugstinātam spiedienam līdzīgi kā augstu kalnos. Daudzas sievietes to uzskata par pietiekamu iemeslu, lai grūtniecības laikā nelidotu.

Dažas aviokompānijas tik un tā aicina grūtnieces izmantot viņu pakalpojumus tikai līdz kādam noteiktam grūtniecības mēnesim. Painteresējieties par šiem noteikumiem.

Malārijas profilakse

Pavisam nav ieteicams grūtniecības laikā doties uz vietām, kur pastāv iespēja saslimt ar malāriju. Mums, nepieradušiem pie dzīves šādos apstākļos, tieši malārija grūtniecības laikā ir liels drauds, jo placenta ir ideāla vieta, kur baroties malārijas izraisītājiem. Lai gan ir daudz mūsdienu medikamentu, grūtniecēm malārija ir ļoti grūti ārstējama.

Ja jums noteikti ir jālido uz šādu vietu, obligāti

vajadzētu pirms tam konsultēties ar tropiskās medicīnas speciālistu vai tropu pētniecības institūta pārstāvi, jo minētajās zemēs stāvoklis var ļoti ātri mainīties. Tūrisma biroju sniegtā informācija bieži vien nav pieejama.

Potēšanās grūtniecības laikā

Par potēšanos grūtniecības laikā pagaidām nav pavisam drošu datu, tādēļ to var darīt tikai pēc ārsta rīkojuma. Ja ceļojums paredzēts uz noteiktiem pasaules rajoniem, būtu jākonsultējas veselības aizsardzības iestādēs. Aktīvas potes ar dzīvām slimības ierosinātājiem ir stingri aizliegtas. Potes ar bojāgājušiem slimības ierosinātājiem vai to sastāvdaļām vispār var izmantot. Tomēr drošības labad tās vajadzētu ne agrāk kā otrajā grūtniecības trimestrī. Var izmantot arī pasīvo potēšanos pret atsevišķām slimībām (antivielu serumu).

Potes ar dzīvām slimības ierosinātājiem ir aizliegtas!

! Lūdzu, ņemiet vērā

Grūtniecības laikā nedrīkst izmantot aktīvas vakcīnas pret

- masalām
- cūciņām
- masaliņām
- tuberkulozi
- vējbakām

Šajos gadījumos vakcinēšanās pieļaujama

Slimība	Aktīvi	Pasīvi/ neaktīvi	Piezīme
Holera		X	Tikai pēc stingrām indikācijām
Difterija		X	Pirms tāliem ceļojumiem un pastāvot aizdomām par inficēšanās briesmām
Dzeltenais drudzis	X		Tikai pēc stingrām indikācijām
FSME		X	Aizsardzībai pret ērcu kodieniem (trīs dienu laikā)
Hepatīts A		X	Pirms ceļojumiem uz ļoti apdraudētiem rajoniem un pēc kontakta ar inficējušos cilvēku
Hepatīts B		X	Ja pastāv briesmas inficēties darbā, ir intīmi kontakti ar HBs un Hbe pozitīviem partneriem, kā arī ja ir negatīvi antivielu titri
Gripa		X	Ja pastāv epidēmiju draudi
Meningokoki		X	Tikai pēc stingrām indikācijām / neie darbojas pret visiem meningokokiem
Poliomielīts (bērnu trieka)	X		Aizliegtas potes ar dzīvu vīrusu pēdējos grūtniecības mēnešos
Pneimokoki		X	Tikai medicīniskas nepieciešamības gadījumā
Tetāns (stingumkrampji)		X	Aizliegta pirmajā grūtniecības trešdaļā, jo izraisa aborta iespēju
Trakumsērga	X	X	Tikai stingru indikāciju gadījumā



Ārsts kontrolē, vai ir bērnam izveidojušies visi orgāni un vai tie pareizi attīstās. Pēc tam pārbauda placentas stāvokli

Medicīniskā aprūpe

Pirmā obligātā ultraskaņas izmeklēšana

To parasti veic 16. līdz 18. grūtniecības nedēļā. Šajā reizē galvenokārt tiek diagnosticēti bērna orgāni, jo ir jau iespējams konstatēt smagas kroplības vai novirzes. Ja rodas kādas neskaidrības, ārsts nosūta pie prenatālās diagnostikas speciālista vai uz attiecīgi aprīkotu kliniku. Tur izdara diferencētu ultraskaņas diagnostiku un, ja nepieciešams, arī amniocentēzi (augļa ūdens punkciju). Laimīgā kārtā šie kontrolizmeklējumi lielākoties neapstiprina aizdomas par iespējamo kroplību. Tādēļ sevišķi satraukties nevajadzētu.



PIEDĀVĀ:

- grūtnieču novērošanu;
- grūtnieču izmeklēšanu ar videopierakstu;
- doplerogrāfiskos izmeklējumus

Rīga, Anniņmuižas
bulvāris 85

Tālr. 7413792, 7414368

Zēns vai meitene

Iespējams, ka 16.–18. grūtniecības nedēļā eventuāli var noteikt bērna dzimumu. Ārsti pret to izturas ļoti dažādi. Daudzus pieredze ir mācījusi, cik viegli ir “pārskatīties”, un tādēļ viņi savus pieņēmumus neizsaka. Citi savukārt pakļaujas topošo vecāku vēlmei. Labāk, lai tas paliek kā pārsteigums. Kad bērns būs piedzimis, jūsu sirdis atvērsies arī tad, ja īpaši būsiet vēlējušies meiteni vai zēnu.

Attieksme pret savu bērnu

Daļa grūtnieču vai nu strādā ar bērniem vai arī aprūpē mazus bērnus. Tādēļ paliek maz laika un spēka, lai sarunātos ar bērniņu savā vēderā. Ja vēlaties vakaros pēc darba darīt kaut ko labu sev un gaidāmajam bērnam, šis vingrojums var palīdzēt iegūt dvēseles mieru un veidot attiecības ar gaidāmo bērnu.

Uzņemiet kontaktu ar bērnu

➤ *Dara tā*

Ērti apsēdieties atpūtas krēslā vai atgulieties uz dīvāna. Ja vēlaties cietāku vietu, atgulieties uz grīdas, paliekot zem apakšstilbiem lielu spilvenu. Pamazām nomierinieties un aizveriet acis, kad jūtat, ka gribas tās aizvērt. Sakoncentrējiet uzmanību uz vietām, kur ķermenis pieskaras grīdai. Iztēlojieties, ka ar katru izelpu kļūstat arvien smagāka un arvien dziļāk iegrimstat paklājiņā (krēslā, dīvānā). Iztēlojieties, ka krītat un ar katru izelpu kļūstat arvien mīkstāka.

Sekoiet, kā elpa plūst pa ķermeni — kā tā pavisam

Iekārtojieties, cik ērti vien iespējams

brīvi ieplūst un atkal izplūst. Vai jūtat, kā ar katru izelpu kļūstat arvien mīkstāka un mierīgāka? Izbaudiet ieelpu un izelpu. Papēti, kurās ķermeņa vietās jūtam elpas kustības. Ja vēlaties, varat uzlikt rokas tieši uz tās vietas, kur elpa sajūtama visspēcīgāk, un sekot līdzī ieelpai un izelpai, kā tā plešas un izplūst ieelpojot un izelpojot.

Vai jūtat elpu arī apvidū, kur guļ jūsu bērns? Vai vēdera siena elpojot cilājas? Necentieties neko panākt ar varu, vienkārši papēti. Iztēlojieties, kā vēdera siena aptver bērnu un kāda ir telpa, kurā tas aug. Tagad pamēģiniet kontaktēties ar bērnu. Sakiet viņam, ka jums šodien bija daudz darāmā un maz laika domāt par viņu, bet tagad ir pienācis laiks, kad abi varat nomierināties. Pastāstiet bērnam, par ko jūs šodien priecājāties, par ko skumāt.

Izbaudiet bērna reakciju zem savām plaukstām. Ir bērni, kas mēģina piekļauties plaukstām vai vismaz pakustēties to virzienā. Jūsu bērniņš gan dzīvo mazā, noslēgtā pasaulītē, taču uztver ļoti daudz no tā, kas notiek ārpus tās — sākot ar visu, kas notiek jūsu organismā un skaņām vēderā, beidzot ar to, kas notiek ārpus vēdera.

*Bērns prot atšķirt
jūsu un jūsu partnera
balsi*

Jūsu bērna attīstība

Kustības, kuras tagad jūtam regulāri, ir ikdienas treniņš, kas palīdz bērnam attīstīties. Viņš mācās kustēties un pilnveido savas kustības, tās atkārtojot neskaitāmas reizes. Tā veidojas nervu savienojumi bērna smadzenēs, kas ir atbildīgi par katru muskuli. Lai varētu labāk attīstīties, bērnam nepieciešami noteikti kairinājumi, piemēram, pieskārieni. Pieskaroties nabas saitei, viņš uzzina, ka tā pulsē. Bērns pēta savu dzīves telpu un jūt atšķirību starp placentu, nabas



*Zem aizlipušajiem
plakstiņiem bērns
jau kustina acis*

saiti, augļa apvalku un savām ķermeņa daļām. Tāpat viņš jūt arī mātes ķermeņa kustības — nepārtraukto šūpošanos, ko, starp citu, izraisa jūsu elpa.

Tagad bērna ļoti straujā attīstība pamazām sāk palēnināties. 20 nedēļu vecumā, tātad tieši grūtniecības pusē, viņš ir aptuveni 25 cm liels. Attiecībā pret pārējo ķermeni kājām jau ir pareizais garums, pirkstiem izveidojušies mazi nadziņi.

Placenta

Vārds “placenta” nāk no latīņu valodas un nozīmē “kūka”. Tā kā placenta ir bērna barības avots, Vācijā to tautas valodā sauc arī par “mātes kūku”. Grūtniecības beigās placenta sver tieši 500 gramu. Tā sastāv no tumši sarkaniem sūkļveidīgiem audiem, kurus caurvij ļoti daudz lielāku un mazāku asinsvadu, kas sazarojas kā koks. Tādēļ placenta tiek saukta arī par “dzīvības koku”. Placenta apgādā augli ar barības vielām un skābekli, aizvada prom vielmaiņas galaproduktus un izpilda filtra funkciju — neļauj auglim pieplūst toksiskām vielām, kas atrodas mātes asinīs. Īsi pirms dzemdībām placenta pamazām samazina savu aktivitāti, tā savu ir padarījusi un pēc bērna piedzimšanas tiek izstumta laukā.

Sestais mēnesis (21.–24. nedēļa)

Kopumā piektais, sestais un septītais mēnesis ir patīkamākais grūtniecības laiks. Iespējams, ka jūtaties tik labi kā vēl nekad. Bieži vien grūtniecības laikā izzūd dažādas ādas problēmas, galvassāpes un alerģijas. Var būt arī, ka arvien augošais bērns rada ķermenim slodzi, un parādās noteikti simptomi, kuri jūs tagad vairāk vai mazāk nomoka.

Mazākas un lielākas sūdzības

Jūs jau droši vien zināt, ka uz katru jautājumu var saņemt attiecīgus padomus. Tikai tas, kas vienmēr palīdzējis jūsu draudzenei, jums nepalīdz vispār — tā nu diemžēl tas ir. Mēģiniet pati izpētīt, kas jums šobrīd nāk par labu. Mūsu padomi jums palīdzēs.

Muguras sāpes

Daudzas grūtnieces sūdzas par sāpošu muguru. Sāpju galvenais iemesls ir nepareiza stāja.



Profilakse

*Kontrolējiet savu stāju,
skatoties spoguļi:
nostājieties nepareizi
(pa kreisi: apaļa mugura;
pa labi: izliekta mugura)
un pēc tam pareizi*



Ko varat darīt pati

Mēģiniet atrast tādu variantu, kas ļauj būt staltai bez liela enerģijas patēriņa.

Izšķirošs faktors pareizai stāvēšanai un iešanai ir kājas, par kurām parasti rūpējamies visai maz. Ja gribat kaut ko labu darīt savām kājām, pēc iespējas biežāk staigājiet basām kājām un čību vietā iegādājieties biezas īsās zeķes. Pie katra soļa uzmaniet, lai pēda stabili pieskartos zemei.

***Regulāri vingriniet
savu stāju spoguļa
priekšā un, ja
nepieciešams,
koriģējiet to***

! Lūdzu, ņemiet vērā

Kad gribat kaut ko pacelt, nenoliecieties kā parasti, bet vispirms pietupieties. Smagākus priekšmetus ceļot, ieteicams turēt tos iespējami tuvāk ķermenim.

Paplašinātas vēnas

Viena no biežākajām sūdzībām grūtniecības laikā ir par paplašinātām vēnām. Ja jums ir nosliece uz vēnu paplašināšanos, tad tieši grūtniecības laikā tā var pirmo reizi parādīties vai pastiprināties. Visvairāk apdraudētas ir sievietes, kuras visu dienu pavada galvenokārt uz kājām. Bet arī tad, ja jūs daudz sēžat, vajadzētu rūpēties, lai būtu pietiekami daudz kustību. Stāvokļa atvieglošanai un paplašinātu vēnu profilaksei ir dažādas iespējas.

Ja jums ir nosliece uz paplašinātām vēnām, jā rūpējas, lai būtu laba asinsrite

Vēnu paplašināšanās profilakse

- Pārāk šauri zābaki un augsti papēži veicina vēnu paplašināšanos. Tas pats sakāms arī par iešanu karstā vannā un dušā. Toties ļoti ieteicama ir kontrastduša. Pēc mazgāšanās vienmēr noskalojiet kājas ar aukstu, bet ne ledusaukstu ūdeni. Kontrastduša ir ļoti patikama arī pēc nogurdinošas dienas un karstā laikā.
- Sēdiet uz pietiekami augsta sēdekļa, vairieties sēžot bāzt kājas zem dibena. Arī sakrustotas kājas traucē asins cirkulācijai, un vēnās rodas asins sastrēgumi. Sēžot taisni un pareizi elpojot, tiek veicināta asins attece no kājām.
- Cik vien bieži iespējams, turiet kājas augstu paceltas. Darba vietā varat izmantot nelielu ķebli. Arī gultā kājas vajadzētu novietot augstāk par ķermeni.
- Rūpējieties par regulāru izkustēšanos — pastaigājieties, brauciet ar velosipēdu, peldiet, dejojiet.

Profilakse

Ja jums ir paplašinātas vēnas

- Vairieties no tiešiem saules stariem, jo jūsu kājas var ļoti sāpēt.
- Regulāri ieziediet kājas ar zirgkastaņas ekstrakta vai ozolu mizas ziedi. To var iegādāties aptiekā.
- Lieciet ābolu etiķa vai pelašķu tējas kompreses (no pērkamas aptiekā).
- Stāvokli atvieglo aukstas kompreses. Piemērota lieluma dvieli samērcē aukstā ūdenī, labi izgriež un aptin ap kāju ikriem.
- Lietojiet uzturā daudz ķiploku un svaigu sīpolu — tie palīdz ārstēt paplašinātas vēnas.
- Ja vēnas ir ļoti paplašinātas, nēsājiet speciālas balstošas zeķes. Tās ļoti atvieglo vēnu stāvokli, tikai pie tām ir jāpierod.
- Gadījumā, ja vēnas ir sāpīgas maksts apvidū, sēdēšanu ievērojami atvieglo gumijas vai peldriņķis.

1. vingrojums

*Šo vingrojumu
var izpildīt jebkurā
vietā — arī birojā*

Vakaros sēžot ar paceltām kājām, kustiniet pēdas: apļojiet, savelciet un atslābiniet pirkstus, pievelciet pēdas pie lielakaula vai rakstiet ar tām gaisā savu vārdu.

2. vingrojums

Basām kājām staigājiet brīdi uz pirkstgaliem, brīdi uz pilnas pēdas, brīdi uz pēdas ārmalām, brīdi — uz iekšmalām.

Krampji kājās

Daudzas sievietes naktī ir spiestas pamosties, jo kājas sāpīgi savilkusi krampji. Ir ļoti svarīgi pēc iespējas ātrāk pievilkt kāju pie ķermeņa un pēc tam pastaiģāt dažus soļus. Palīdzēt var arī kāju masāža.

Krampju profilakse

- Daudz kustieties — pastaigājieties, brauciet ar velosipēdu vai peldiet.
- Regulāri vingriniet kājas (sk. vingrojumus paplašinātām vēnām).
- Labi palīdz kontrastduša un kāju lielu masāža.
- Rūpējieties, lai uzturā būtu pietiekami daudz minerālvielu, lietojiet kalcija un magnija preparātus.

Šķidruma aizture audos (tūskas)

Ja vakaros kājas ir pietūkušas un apavos vairs nejutās ērti, tas nozīmē, ka audos ir uzkrājies šķidrums. Arī profilaktisko apskašu laikā ārsts vienmēr uzdos šo jautājumu. Parasti šīs tūskas ir nekaitīgas, tomēr var būt samērā nepatīkamas. Noņemiet gredzenus, pirms pirksti nav pietūkuši.

*Vairāk par tūskām
sk. 24. lpp.*

Kā var sev palīdzēt

- Stāvokli var atvieglot, ilgāku laiku uzturoties ūdenī — vannā vai peldbaseinā. Ūdens spiediens no ārpuses izspiež lieko šķidrumu no audiem un izvada laukā. Tas būs labi pamanāms, biežāk apmeklējot tualeti.
- Arī puravi, sparģeļi un svaigi gurķi veicina liekā šķidruma izvadīšanu no organisma.
- Ja tūskas ir ļoti stipras, var dzert nātru vai pieneņu tēju, taču ne vairāk kā divas tases dienā (var iegādāties aptiekā).
- Stāvokli atvieglo arī atpūta gultā ar paceltām kājām.

! Nemiet vērā

Grūtniecības laikā šķidruma aizture organismā ir pilnīgi normāla parādība un kalpo kā šķidruma rezerve. Tas attiecas arī uz laiku, kamēr bērnu baro ar krūti. Tādēļ grūtniecības laikā nebūtu ieteicams dzert speciālās tējas, kas atūdeņo organismu.

Daudzām sievietēm grūtniecības laikā kņud un tirpst rokas. Tad var palīdzēt gulēšana pussēdus vai akupunktūra.

Asinsspiediena problēmas

Vienalga, vai jūsu asinsspiedienam ir tendence pazemināties vai paaugstināties, stāvokli parasti stabilizē kustības un nodarbošanās ar sportu. Ļoti ieteicama ir arī kontrastduša un auksta duša.

Aplaistišanās ar aukstu ūdeni

➤ Dara tā

Katru dienu vairākas reizes pamatīgi izstaipties, izkustinot visas ķermeņa daļas

Sāciet ar kājām: virziet auksta ūdens strūklu no apakšas uz augšu pa labo, pēc tam — pa kreiso kāju. Augšup strūklu virza pa kājas ārpusi, lejup — pa iekšpusi. Tāpat noskalojiet rokas. Procedūras beigās, ja vēlaties, varat noskalot arī seju.

! Nemiet vērā

Pirms dzert zāļu tējas, detalizēti noskaidrojiet, kāda ir šo tēju iedarbība. Ir tējas, piemēram, rozmarīns, kuras grūtniecības laikā nav ieteicams daudz dzert. Konsultējieties ar savu ārstu, homeopātu vai vecmāti, kādi tēju maisījumi būtu vispiemērotākie. Nekad nedzeriet vairāk kā divas tases zāļu tējas dienā.

Izdalījumi no maksts

Izdalījumi grūtniecības laikā parādās ļoti bieži. Parasti tie ir nekaitīgi, bet ir gadījumi, kad jāārstējas. Ja izdalījumu avots ir baktērijas, pietiek paskābināt maksts floru ar dabisko jogurtu, un normālais pH līmenis būs atjaunots. Jāuzmanās no sēnīšu infekcijām, jo sēnītes vairojas neatkarīgi no pH līmeņa makstī, un tas nozīmē, ka maksts floru atjaunot ar *lactobazillus* parasti nav iespējams.

Maksts skābināšana

➤ Dara tā

Dabiskajā jogurtā samitrinātu tamponu (vai pien-skābi) divas reizes dienā ievada makstī un, vēlākais, pēc sešām stundām izņem. Kurša ilgums: četras līdz piecas dienas.

Kā alternatīvu var izmantot arī pien-skābes tabletes, kuras var iegādāties aptiekā

+ Pie ārsta

! Nemiet vērā

Ja izdalījumi ir dedzinoši vai izraisa stipru niezi, kas nepāriet pēc jogurta tamponu ievadīšanas makstī, noteikti jādodas pie ārsta. Brīvdienās var izlīdzēties ar vaginālo pretsēnišu un pretbaktēriju ziedi, ko bez receptes var iegādāties dežūrtiekās.

Partnerattiecības

Daudziem pāriem tieši grūtniecības laiks ir īpaši intensīva kopdzīves fāze. Tiek izbaudītas maigas, mierīgas un sirsnīgu rūpju pilnas attiecības, arvien apaļākā vēdera glāstīšana un prieks par turpmāko dzīvi trijātā. Tomēr ne vienmēr aina ir tik saulaina. Ikdienas grūtībām pievienojas arī sievietes biežās garastāvokļa maiņas, kas vīrietim sagādā ciešanas. Sieviete var dažas dienas būt laimīga un mierīga, bet tad sāk uzmākties šaubas un partneris tiek fiziski atraidīts. Tā kā vīriešiem ir grūti izprast šīs grūtniecības izraisītās pārmaiņas, partneres izturēšanās viņiem bieži vien liekas mikslaina un nesaprotama.

Ļoti svarīgi ir nepārtraukt runāties par visu, kas nomāc vai priecē. Paskaidrojiet partnerim, kā jūtaties un kas ar jums notiek. Dodiet viņam iespēju izprast jūsu izturēšanos.

Diemžēl topošajam tēvam neviens nejautā, kā viņam klājas. Uzmanības centrā ir topošā māmiņa, viņš stāv it kā nomaļus. Taču arī vīriešiem ir savas piemērošanās grūtības, viņi tāpat gatavojas savai jaunajai lomai un dzīvei, kurā būs tik daudz pārmaiņu. Arī partneri grūtniecības laikā viņi uztver un izjūt pavisam citādi nekā līdz tam.

Arī jūsu partneris ir "stāvoklī", un viņam tāpat kā jums nepieciešams laiks, lai iejustos jaunajā lomā

Daudzi topošie tēvi izrāda savu līdzdalību, partneres grūtniecības laikā pamatīgi pieņemoties svarā. Daži dzīvo līdz tik ļoti, ka viņiem rodas pat noteiktas "grūtniecības" kaites, piemēram, neizskaidrojamas galvassāpes, kas pāriet tūlīt pēc partneres dzemdībām.

Seksualitāte

Daudziem pāriem grūtniecības laikā vislielākās grūtības sagādā tieši fiziskais ķermenis un ar to saistītās seksualitātes izpausmes. Sabiedrībā, kur par ideālu tiek uzskatīta slaida, sportiska figūra, sievietēm, kad viņas uz laiku kļūst apaļākas, ir grūti justies atraktīvām un iekārojamām. Dažas grūtnieces ļoti cieš no tā, ka ar katru dienu kļūst apaļākas, citas savukārt priecājas, ka kādu laiku nav jādomā par slaido līniju. Šā vai tā, šī tēma nodarbina visas sievietes. Ja mēs visas savu auglīgo vēderu varam lepni un cienīgi rādīt pasaulei, mums nevajadzētu arī satraukties par savu izskatu šajā laikā. Sievietes, kas grūtniecības laikā jūtas neveiklas un neglītas, bieži vien pat nevar iedomāties, ka partnerim tā nemaz nešķiet, un viņas noraida seksu. Taču daudziem vīriešiem sieviete stāvoklī šķiet brīnumskaista un seksīga. Ja jums izdotos to uztvert tieši tāpat, tad arī turpmākajos mēnešos — vai arī tieši sākot ar šodienu — būtu iespējams izbaudīt daudz maiguma un apmierinājuma, ko dod seksuālās attiecības. Grūtnieces, kurām grūti pieņemt sava ķermeņa izmaiņas, un tās, kuru pašsajūta nav īpaši laba, protams, pret seksu ir atturīgākas. Neatkarīgi no tā, vai jūs ar savu vēderu lepojaties vai ne, arī grūtniecības laikā gadsies brīži, kad seksuālās vēlmes būs stiprākas vai vājākas. Paļaujieties uz savām



Topošos vecākus cieši saista prieks par kopīgo bērnu: daudzi pāri grūtniecības mēnešos ļoti intensīvi izjūt to, ka var būt abi kopā

izjūtām un neļaujiet partnerim neko uzspiest. Ir grūtnieces, kurām šajā laikā sekss nesagādā īpašu baudu, bet viņām ļoti nepieciešams maigums un fizisks mīlotā cilvēka tuvums. Pastāstiet partnerim, kas jums sagādā prieku un kas ne.

Ierobežojumi

Atļauts ir viss, kas patīk, kamēr jums abiem ar partneri tas sagādā baudu

Attiecībā uz seksualitātes izpausmēm patiesībā nav nekādu striktu likumu — atļauts ir viss, kas patīk. Vienīgais izņēmums ir asiņošana, spontānā aborta vai priekšlaicīgu dzemdību draudi. Šajos gadījumos ārsts noteikti ieteiks atturēties no seksa. Ja jums ir nosliece uz dzemdes kontrakcijām, partnerim būtu jālieto prezervatīvs, jo sperma satur prostaglandīnus, kas stimulē dzemdes kontrakcijas.

Daudzas sievietes grūtniecības laiku uztver kā seksuālās dzīves bagātināšanos. Jo apaļāks kļūst vēders, jo vairāk atjautības vajadzīgs, lai ierastās pozas nomainītu ar citām. Izmantojiet šo iespēju un izmēģiniet jaunas pozas.

Neizbīstieties, ja orgasma laikā vēders saspringst. Tas ir pavisam normāli, un nav iemesla satraukumam.

Kā jūs jūtaties savā ģimenē

Brāļi un māsas

Ja jums jau ir bērni, viņiem noteikti lielu interesi izraisīs birstošais vēders un pavisam interesantas šķītis kustības, kuras var sajust caur vēdera sienu. Daudzi vecāki bērnus grūtniecības norisē iesaista ļoti agri. Taču tieši maziem bērniem no sākuma ir grūti saprotams, ka māmiņas vēderā atrodas mazs brālītis vai māsiņa. Kad vēders kļūst apaļāks, bērni var šo

attīstību izpētīt tiešāk. Ir ļoti sirsnīgas un dažāda vecuma bērniem piemērotas izglītojošas grāmatas, kurās var atrast atbildes uz daudziem jautājumiem.

Daudzi vecāki baidās, ka lielākie bērni kļūs greizsirdīgi. To var novērst, pēc iespējas agrāk iesaistot viņus grūtniecības norisē. Paskaidrojiet visu, ko viņi vēlas zināt, ļaujiet sajūst bērna kustības savā vēderā. Tas ir arī piemērots brīdis attīstīt bērna patstāvību. Nav labi bērnu tūlīn pēc māsiņas vai brālīša piedzimšanas ievietot siltē vai bērnudārzā, jo tad bērns jutīsies atstumts. Tāpat var notikt, ja viņam sava gultiņa jāatdod zīdaiņim. Tādēļ daudzi vecāki jau labu laiciņu pirms dzemdību termiņa sakārto vietu, kur gulēs zīdaiņis. Nepieļaujiet, ka bērnu pārņem sajūta, ka viņš tagad ir otrajā vietā. Iepriekš nekad nav paredzams, vai greizsirdība parādīsies un cik stipra tā būs. Dažiem bērniem greizsirdības pazīmes parādās jau māmiņas grūtniecības laikā, citiem ne. Arī bērniem mātes grūtniecība ir pārejas laiks, kurā pamazām jāpierod pie savas jaunās — vecākā brāļa vai māsas — lomas un jāsaņem gaidāmajām pārmaiņām ģimenē. Kad bērniņš būs piedzimis, vecākie bērni cik vien iespējams jāiesaista jaunpienācēja kopšanā un aprūpēšanā, lai viņos veidotos instinkts aizsargāt mazuli un sajūta, ka viņi var daudz ko palīdzēt un ir vajadzīgi. Arī tas mazinās iespējamo greizsirdību.

Pašu vecāki

Grūtniecības laikā un jo īpaši tūlīn pēc dzemdībām svarīga loma ir pašu vecākiem, arī ja tie dzīvo ļoti tālu vai ir jau miruši. Gribat to vai ne, atmiņas par bērnību vairāk vai mazāk ietekmēs arī jūsu attieksmi pret saviem bērniem. Jaunie vecāki bieži vien cenšas daudz ko darīt tieši tāpat, kā tas bijis pierasts viņu mājās. Bet tas ne vienmēr izdodas. Daudziem pāriem

*Bērna piedzimšana
tuvina mātes un
meitas*

grūtniecības laikā attiecības ar vecākiem kļūst daudz ciešākas. Jo tuvāk nāk dzemdību termiņš, jo lielāka kļūst izpratne par vecāku pieļautajām kļūdām. Bieži vien pavisam pārsteidzoši mātes un meitas attiecības kļūst atkal pavisam sirsnīgas.

Daudzas sievietes pašas nevar izskaidrot, kā grūtniecības laikā pret savu māti sāk veidoties līdz tam nepazītas jūtas. Māti ar meitu cieši saista spēja savā ķermenī uzaudzēt bērnu, dzemdēt, barot un izaudzināt to. Kļūst svarīgi uzdot mātei jautājumus par viņas izjūtām grūtniecības laikā, par to, kā noritējušas dzemdības, kā bērniņš barots ar krūti. Šie jautājumi ir svarīgi arī tādēļ, ka palīdz mums pašām tieši dzemdībās, jo mēs daudz ko pārņemam no saviem vecākiem, sevišķi no mātes — arī ja pašas to nemaz nevēlamies atzīt.

Vecmātei būtu svarīgi zināt, vai pacientes mātes dzemdības bijušas vieglas un ātras vai smagas, ilgas un sarežģītas. Pajautājiēt mātei par to.

*Mātes dzemdību un
bērna barošanas
pieredze var būt
ļoti nozīmīga*

Arī bērna barošanu ar krūti ļoti ietekmē mātes pieredze un uzskati šajā jautājumā. Sievietēm, kas tagad dzemdē bērnus, šī pieredze varētu būt ļoti nelabvēlīga, jo sešdesmito un septiņdesmito gadu mātes bērnus ar krūti baroja samērā reti. Toreiz jaunās māmiņas tikpat kā nesaņēma nekādu atbalstu, reklāma un noliedzošā attieksme barošanai ar krūti tās atturēja no šī soļa. Ja daudzas toreizējās mātes šodien saka, ka viņām nav bijis pietiekami daudz piena, vai min kādus citus iemeslus, galvenokārt tas attiecināms uz atbalsta trūkumu. Mūsu mātēm bija apgrūtināta ne tikai bērna barošana ar krūti, arī dzemdību noteikumi klīnikās bija sievietei pavisam nedraudzīgi. Tikai astoņdesmito gadu sākumā pamazām sāka izlauzties tendences, kas mums šodien liekas pašas par sevi saprotamas — ka bērna tēvs var piedalīties dzemdībās, ka tikko piedimušais bērniņš dienu un nakti paliek pie mātes, ka dzemdības netiek mākslīgi stimulētas, ja

tam nav ļoti nopietna iemesla, ka bērna barošanas laikā sieviete saņem atbalstu un dzemdēt var ne tikai klīnikā. Šie panākumi ir izcīnīti grūtā un ilgā cīņā.

Jūsu bērna attīstība

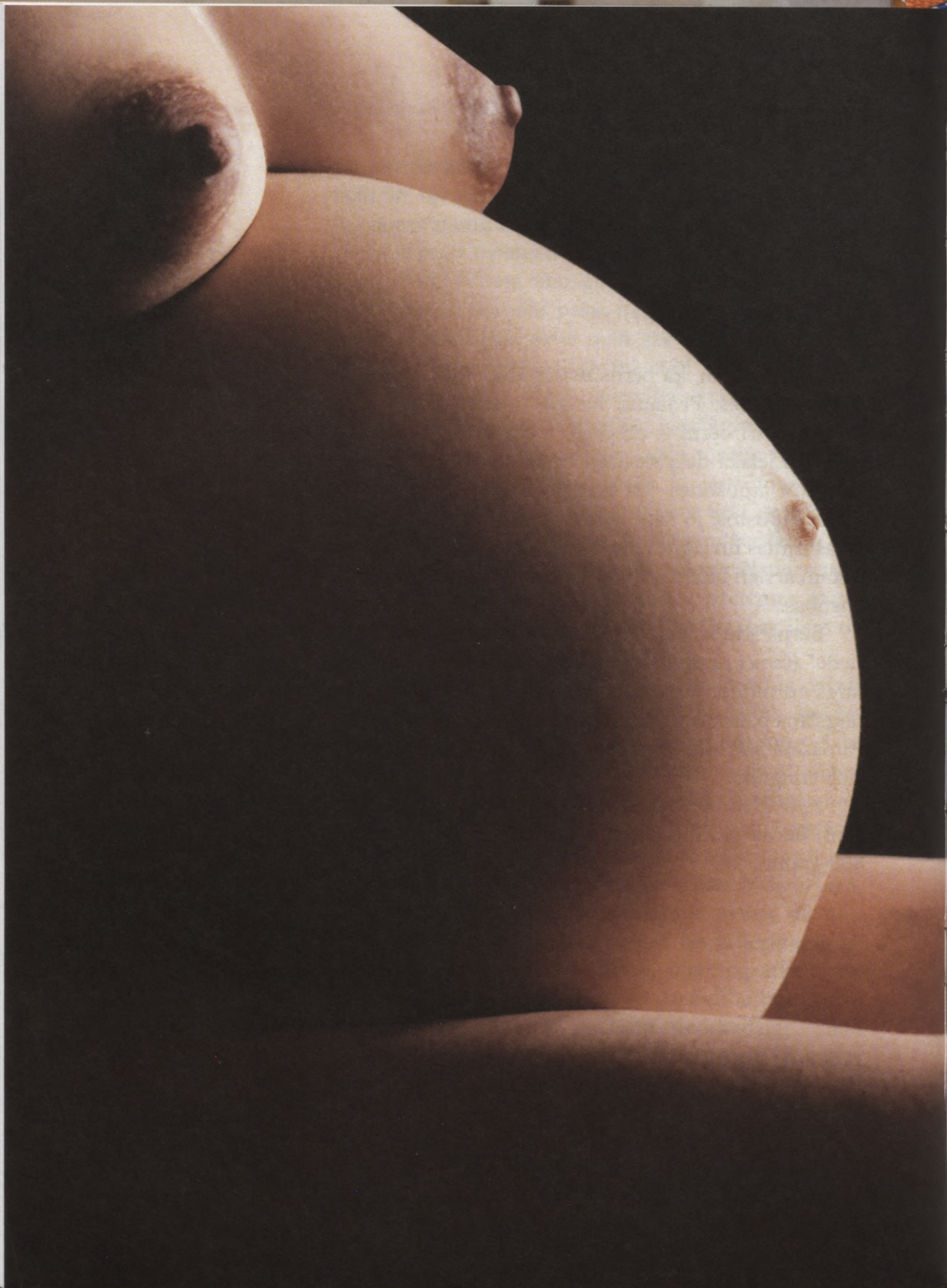
Jau minējām, ka bērns mātes klēpī kļūst ar katru dienu aktīvāks. Protams, ka jūs nejutat visas bērna kustības. Arī bērni ir atšķirīgi: vieni ir ļoti aktīvi, citi mazāk. Lielākā daļa sieviešu bērna kustības visskaidrāk sajūt atpūšoties. Arī bērnam ir svarīgi, lai jūs regulāri atpūstos, jo šajā laikā viņš var mierīgi apjaust savas izjūtas un iegūto pieredzi. Droši vien jūs laiku pa laikam arvien biežāk sajūtat vieglas un ritmiskas bērna kustības.

Bērna ādu klāj aizsargslānis, tā saucamā "sierveida ziede" (*vernix caseosa*), kas atvieglo bērna dzimšanu un sargā no siltuma zudumiem. Daudziem bērniem šī aizsargslāņa paliekas uz ķermeņa ir arī vēl pēc dzimšanas. Pamazām sāk attīstīties bērna zobi, un kauli kļūst arvien stingrāki.

Kad grūtniecības otrais trimestris tuvojas beigām, bērna garums ir aptuveni 31 cm un viņš sver 800 gramu.

Tagad bērna kustības ir sajūtamas arī no ārpuses, uzliekot roku uz vēdera





Pēdējās nedēļas

Jau pagājušas divas trešdaļas grūtniecības laika. Ja bērns piedzimtu tagad, viņam būtu lielas iespējas izdzīvot. Tuvojas dzemdību laiks, un līdz ar to kļūst svarīga dzemdību vietas izvēle. Regulāras dzemdes kontrakcijas gatavo jūsu ķermeni un bērnu dzemdībām. Sākas arī pirmsdzemdību atvaļinājums — veltiet šo laiku sev un bērnam, baudiet pēdējās nedēļas, kad varat būt brīva un nesaistīta.



Grūtniecības pēdējā trimestrī vissvarīgākais ir sagatavoties dzemdībām. Tas mazāk attiecas uz sportiskiem vingrojumiem, daudz vairāk uz spēju izjust savu ķermeni un pareizu elpošanu. Izmantojiet laiku, lai kopā ar citām topošajām māmiņām noskaņotos gaidāmajam notikumam.

Septītais mēnesis (25.–28. nedēļa)

Kur jūs vēlaties dzemdēt savu bērnu

Jo tuvāk nāk dzemdību termiņš, jo aktuālāks kļūst jautājums, uz kurieni doties. Jums ir trīs iespējas: klīnika, dzemdību māja un savas mājas. Droši vien jūs jau esat izlēmusi doties uz — iespējams, vienīgo — sava rajona klīniku, un izvēle ir izdarīta. Bet, ja jums ir noteikti priekšstati, kā jūs vēlētos dzemdēt un kādam jābūt nedēļnieces laikam, vajadzētu uzzināt, kādas iespējas pastāv tuvumā. Ir liela atšķirība starp dažādām klīnikām un īpaši liela — starp dzemdībām klīnikā un dzemdībām mājās vai dzemdību mājā.

Klīnikā

*Visas klīnikas nav
vienādas!*

Lielākās un mazākās klīnikās ir savas dzemdību nodaļas. Ir peritanālie centri un universitāšu klīnikas ar maksimālu aprīkojumu un aprūpes nodrošinājumu. Pie tiem parasti ir arī bērnu klīnika ar speciālu jaundzimušo nodaļu.

Izvēlēties klīniku ar maksimālu aprīkojumu un aprūpi ir svarīgi gadījumā, ja draud priekšlaicīgas dzemdības vai ir kādi citi sarežģījumi, piemēram, diabēts vai preeklampsija (grūtniecības toksikoze). Uz tādām klī-

nikām jādodas arī tad, ja bērnam jau mātes klēpī ir atklāta kāda slimība, kas jāārstē tūlīt pēc nākšanas pasaulē, piemēram, sirdskaite.

Kā jāizskatās moderni aprīkotai dzemdību nodaļai

Modernas dzemdību telpas izskatam ir jāvēsta, ka šeit notiek normāls, dabisks un svarīgs notikums. Te nevajadzētu būt liekai steigai, uztraukumam un pārspīlētai medicīnas aparātūras lietošanai. Toties nedrīkstētu izpalikt daži nosacījumi.

- Telpas iekārtojumam jābūt mājīgam. Nomierinošu gaisotni rada gaumīgi audumi, gaišas krāsas un piemērotas gleznas.
- Telpā nedrīkst atrasties medicīnas aparātūra, tai jābūt ērti paņemamai no sienas skapjiem vai blakustelpām.
- Gaisma telpā nedrīkst būt pārāk spilgta, jābūt iespējai telpu padarīt tumšāku ar aizkariem vai žalūzijām.
- Šauras kušetes vietā jābūt platai, bet ne pārāk augstai gultai, kur vietas pietiek arī dzemdētājas partnerim.
- Lai varētu brīvi izvēlēties dzemdību pozu, telpā jābūt uzpolsterētiem "pakaviņiem", spilveniem, palagam vai virvei, vingrošanas bumbai, pītenim un speciālam ķebliņam.
- Dzemdību laikā svarīga uzturēšanās vieta ir arī vanna. Tai nav jābūt lielai un greznai, bet ir patīkami uzturēties skaista telpā ar pietiekami lielu vannu. Arī gadījumā, ja esat plānojusi dzemdības ūdenī — vai vienkārši tā notiks —, pietiks ar parastu vannu.

Varbūt jūsu priekšstati ir atšķirīgi no minētajiem vai arī jums ārišķības nav tik svarīgas. Svarīgi ir, lai jūs justos labi aprūpēti un drošībā.

Personāls

Katrās dzemdībā piedalās vecmāte. Slimnīcās dzemdību beigās vēl pievienojas ārsts. Tā kā gandrīz viss klīnikas personāls strādā maiņās, nevar rēķināties, ka jūs visu laiku aprūpēs viena un tā pati vecmāte. Ja dzemdības ir ilgākas, piedalās vismaz divas vecmātes.

Tam ir arī savas priekšrocības: ja pirmā vecmāte jums nav īsti pa prātam, paliek cerības, ka ar otro sapratīsieties labāk.

Mēģiniet pārāk neietekmēties no apkārtnes un medicīniskā personāla. Jūs dzemdējat savu bērnu, un jūs esat galvenā persona. Visi pārējie tur ir tikai tādēļ, lai jūs atbalstītu, lai jums palīdzētu un gadījumā, ja rodas kādi sarežģījumi, ātri reaģētu.

*Jauna, labi atpūtusies
vecmāte bieži vien
dod "otro elpu" ilgāk
norisošās dzemdībās*

! Nemiet vērā

Tas, kādu aprūpi un palīdzību klīnikā jūs saņemsiet, ir mazāk atkarīgs no klīnikas tipa, daudz vairāk no cilvēkiem, kas tur strādā. Izveidojiet savu priekšstatu, palūdziet, lai jums parāda dzemdību telpas, mēģiniet noskaidrot, cik liela iespēja ir piepildīties tam, ko jūs gaidāt. Daudzas klīnikas rīko informācijas vakarus. Izmantojiet šo izdevību, apmeklējiet vairākas dzemdību iestādes, uzdodiet jautājumus. Ja jau iepriekš būsiat iepazinusi ar dzemdību vietu, nejutīsieties tik atsvešināti un zudīs nepareizie priekšstati par priekšā stāvošo notikumu. Redzēsiet arī, kā tur nav, un varēsiet paņemt no mājām magnetofonu, aromātisko eļļas lampu, bumbu, uz kuras sēdēt, lielu spilvenu vai ko citu.

Medikamentu lietošana

Ja vēlaties uzzināt, kā klīnikā dzemdību laikā tiek lietoti medikamenti, noskaidrojiet vairākus jautājumus.

- Cik bieži tiek izdarīta epidurālā anestēzija (EA)?
- Cik bieži notiek dzemdību stimulēšana ar medikamentiem?
- Cik bieži dzemdībās tiek izmantota vakuumeks-trakcija, stangas un ķeizargrieziena?
- Cik bieži jaundzimušie ir jāievieto bērnu klīnikā?
- Kā klīnikā attiecas pret homeopātiju un augu valsts ārstniecības līdzekļiem?

Vairāk par EA
sk. 162. lpp.

Ķeizargriezienu procents

Par klīnikas kvalitāti liecina izdarīto ķeizargriezienu procents. Ja tas ir lielāks par 20 procentiem, vajadzētu kļūt uzmanīgai. Jāņem vērā, ka universitāšu klīnikās un peritanālajos centros šis procents parasti ir augstāks nekā citur, jo tur tiek aprūpētas riska grupas, galvenokārt — priekšlaicīgas dzemdības. Ir arī klīnikas, kurās ķeizargriezieni tiek izdarīti ļoti veiksmīgi. Arī tajās pacientu pieplūduma dēļ šis procents ir augstāks.

Stacionārā vai ambulatori?

Arvien vairāk palielinās to sieviešu skaits, kuras izvēlas ambulatoras dzemdības — tādā dažas stundas pēc bērna piedzimšanas dodas uz mājām, lai nedēļnieces laiku pavadītu ierastajā mājas gaisotnē, jo klīnikas ikdienu viņām ir par nemierīgu. Viņas vēlas ne-traucēti būt kopā ar bērnu un dod priekšroku individuālai vecmātes aprūpei mājās. Citas savukārt uzskata, ka pirmās dienas pēc dzemdībām klīnikā ir īsta atpūta,

tādēļ ka dienu un nakti ir, kas par viņām rūpējas. Sevišķi tas attiecas uz pirmajām dzemdībām, kad jaunās māmiņas ir vēl nedrošas un vēlas, lai tuvumā būtu speciālisti, kuriem jebkurā laikā var palūgt palīdzību. Pieņemot lēmumu dzemdēt stacionārā vai ambulatori vajadzētu dažas nedēļas pirms noteiktā dzemdību termiņa, lai pietiktu laika sameklēt vecmāti vai izpalīdzī, kas rūpēsies par jums pēc atgriešanās mājās. Jums vajadzīgs kāds, kas pirmajās dienās uzņemas parastos darbus — iepērkas, gatavo ēst un paveic citus mājas darbus, lai jūs ar partneri savu laiku varētu veltīt tikai bērnam.

*Apjautājieties draugu
un paziņu lokā, kādā
līmenī ir nedēļnieču
aprūpe*

Pēcdzemdību nodaļa

Ja esat izlēmusi pēc dzemdībām vēl dažas dienas pavadīt klīnikā, laikus jāuzzina arī, kā tur tiek aprūpētas nedēļnieces. Labākais informācijas avots ir sievietes, kas tur dzemdējušas.

Pievērsiet uzmanību

- Gandrīz visās klīnikās ir iespēja pēc dzemdībām bērnu paturēt pie sevis. Tātad nedēļnieces laikā bērns un māte netiek šķirti. Pievērsiet uzmanību tam, vai bērns pie jums būs arī naktīs. Ja gribat ēdināt bērnu ar krūti, jums jāpastāv uz to, lai šī iespēja būtu gan dienā, gan naktī.
- Visās klīnikās tagad veicina bērna ēdināšanu ar krūti. Diemžēl bieži vien trūkst nepieciešamā padoma un atbalsta. Arī PVO un UNICEF ir izvērsušas plašu akciju, kuras gaitā tiek apbalvotas “bērna ēdināšanai ar krūti draudzīgas” klīnikas. Šo apziņojumu saņem klīnikas, kurās netiek reklamēta mākslīgā zīdaiņu barība un optimāli tiek veicināta bērna barošana ar krūti, mērķtiecīgi sagatavojot

medicīnisko personālu. Latvijā pagaidām šīm prasībām atbilst tikai dažas klīnikas. Apjautājieties draugu un paziņu lokā, kādi apstākļi šajā ziņā ir jums zināmajās dzemdību iestādēs.

*Pievērsiet uzmanību
apzīmējumam "Bērna
ēdināšanai ar krūti
draudzīga klīnika"*

Dzemdību mājā

Pēdējā laikā Eiropā daudzās pilsētās ir iekārtotas dzemdību mājas. Tā ir alternatīva dzemdībām klīnikā vai mājās. Lielākā daļa dzemdību māju piedāvā dzemdības vecmātes uzraudzībā. Dažās piedalās arī ārsts. Dzemdību mājas parasti ir iekārtotas ļoti mājīgi, un tajās var saņemt aprūpi visā grūtniecības laikā, dzemdībās un pēc tām. Parasti sievietes jau pirms dzemdībām iepazīstas gan ar telpām, gan ar savu vecmāti, un tas vairo uzticēšanos. Dzemdību laikā vecmātes parasti nemainās.

*Alternatīva
dzemdībām klīnikā
un mājās*

Dzemdības vecmātes uzraudzībā klīnikā

Latvijā ir klīnikas, kas kā alternatīvu parastām dzemdībām piedāvā arī dzemdības vecmātes uzraudzībā, kurās nepiedalās ārsts. To var uzskatīt par vidusceļu starp dzemdībām mājās un dzemdībām klīnikā. Dzemdības notiek uzticības pilnā gaisotnē, vecmātes dzemdību laikā nemainās. Ja tomēr ir nepieciešama ārsta palīdzība, tā ir neka-vējoties sasniedzama.

Tā kā dzemdību mājās parasti nav medicīniskā aprīkojuma un medicīniskās aprūpes, tur ieteicams dzemdēt tikai sievietēm, kuras nav iekļautas riska grupā. Ja rodas komplikācijas, dzemdības jāpabeidz tuvākajā klīnikā.

Dzemdību mājas ir alternatīvs variants sievietēm, kuras kritiski izturas pret dzemdībām klīnikā, bet baidās no dzemdībām mājās. Slimokases sedz tikai daļu izdevumu. Laikus noskaidrojiet, cik lielu daļu no izdevumiem segs slimokase.

Klīnikā būtu jādzemdē šādos gadījumos

- Daudzaugļu grūtniecība.
- *Plazenta praevia* (placenta nosedz dzemdes iekšējo muti).
- Mātes veselības problēmas (diabēts, ļoti paaugstināts asinsspiediens, asinsreces traucējumi).
- Nepareizi veidots iegurnis.
- Pēc iepriekšējām dzemdībām bijusi stipra asiņošana.
- Bērna galviņa nav pareizi novietota pret iegurni.
- Bijušas dzemdes operācijas (ķeizargrieziena, izoperēta mioma).
- Bērna galva nav pareiza (iegurņa priekšgalva, šķērs-galva).
- Zaļš augļa ūdens.

Dzemdības mājās

*Pēdējos gados atkal
palielinās dzemdību
skaits mājās*

Bieži vien sievietes, kuru grūtniecība noris normāli un kuras vēlas netraucēti dzemdēt sev pierastā gaisotnē, izlemj to darīt mājās. Daudzas sievietes visdrošāk jūtas kopā ar pazīstamu vecmāti un cilvēkiem, kurus pašas izvēlējušās sev blakus šajā brīdī. Ja plānojat bērnu dzemdēt mājās, vispirms jāsameklē vecmāte, kura specializējusies pieņemt dzemdības mājās. Ir svarīgi, lai jūs abas labi saprastos un varētu viena otrai uzticēties. Kad būsiet atradusi vecmāti, viņa kopā

ar jums noskaidros, vai pastāv kādi nopietni riska faktori, kuru dēļ nedrīkst dzemdēt ārpus klīnikas. Vecmātes, kuras specializējušās pieņemt dzemdības mājās, parasti ir ļoti piesardzīgas, un viņu kritēriji ir ļoti stingri. Dvīņi un bērni, kuri guļ ar iegurni pa priekšu, parasti netiek dzemdēti mājās.

Vecmāte pastāstīs jums, kā dzīvoklis jāpārkārt dzemdībām un kādas lietas jāsaģādā. Bieži vien dzemdībās piedalās arī vairākas draudzenes vai māsas un brāļi, tātad tās var kļūt par skaistu kopīgu pārdzīvojumu. Taču pirms tam jums vajadzētu rūpīgi apsvērt, vai pārējie cilvēki netraucēs jums. Īpaši tas attiecas uz bērniem, kuru klātbūtnē māte "nedrīkst palaisties". Bet tieši tas, ka nekas nav jātēlo, ļoti veicina dzemdību norisi.

Ja īpaši saņematies tādēļ, ka blakus ir citi cilvēki, dzemdības ir daudz smagākas. No otras puses raugoties, visa dzemdību norise var kļūt par skaistu notikumu jūsu mīlo cilvēku lokā. Tā kā iepriekš ir grūti paredzēt, kā dzemdības noritēs, jums jābūt tiesībām visus izsūtīt laukā, ja jūtat, ka cilvēki apkārt jūs traucē. Norunājiet to skaidri un nepārprotami jau pirms tam. Jūs esat galvenā persona, un jums ir tiesības izlemt, kas jums nāk par labu un kas ne.

! Palieliet pie savām domām

Esiet gatava tam, ka jūsu lēmums dzemdēt mājās izraisīs nesapratni un kritiku. Arī daudzi ārsti mēģina pārliecināt pacientes ar argumentiem, ka tas ir pārāk bīstami, un cenšas atrunāt no dzemdībām mājās. Bet, ja jums viss ir kārtībā un jūs savās četrās sienās jūtaties visdrošāk, šim lēmumam pretī nerunā neviens nopietns iemesls.

Protams, ka mājas dzemdībās nav pie rokas medicīniskā aprīkojuma, bet pavisam reti tas tiešām ir steidzami nepieciešams. Ja gaidāmas problēmas, tās ir pamanāmas jau laikus. Arī klīnika nespēj garantēt absolūtu drošību — arī tur dažreiz rodas sarežģījumi, ko rada svešā gaisotne un reizēm pārlietu ātra medicīniska iejaukšanās dzemdību norisē.

Drošība nav nekas tāds, ko var noteikt pa punktiem vai izmērīt. Katrs cilvēks to uztver citādi.

Vienalga, vai jūs dosieties dzemdēt uz klīniku, dzemdību māju vai laidīsiet bērnu pasaulē savās četrās sienās, pats svarīgākais ir, lai jūs pati un līdz ar to arī bērns justos drošībā.

Kā iegūt skaidrību

Uzrakstiet savas vēlmes un priekšstatus uz papīra un salīdziniet ar attiecīgo iestāžu piedāvājumu. Izsveriet visas priekšrocības un trūkumus un pēc tam pieņemiet lēmumu, kur jūs gribat laist pasaulē savu bērnu. Īstais kritērijs būs apstiprināšana atbilde uz jautājumu: "Kur es jutīšos droša un pasargāta?" Izrunājieties arī ar savu partneri, jo viņam šis lēmums jāpieņem kopā ar jums.

Pārskats par svarīgākajām dzemdību vietām

Vieta	Gaisotne	Dzemdību palīdzība	Dzemdību palīdzības personāls	Medikamenti	Citi rutīnas pasākumi
Klīnika	Sterila vai mājīga, pieņem vairākas dzemdības vienlaikus	Visa nepieciešamā palīdzība, anestēzija, ķeizargrieziena, laboratoriskie izmeklējumi	Maiņu darbs, tādēļ vecmātes mainās, ārsts piedalās dzemdībās, dzemdību poza — atkarībā no klīnikas	Pieejami visi medikamenti, ieskaitot EA, to izmantošanas biežums ir atkarīgs no attiecīgās klīnikas, ir arī alternatīvas (homeopātija, dabas dziedniecība)	Atkarībā no klīnikas: iešļircinājumi vēnās, aizliegums ēst un dzert, starpenes griezumums, jaundzimušā apkopšana
Dzemdību māja	Mājīga un mierīga	Aktīvas, dabiskas dzemdības, komplikāciju gadījumā ieviešana klīnikā	Piedalās divas vecmātes, kas nemainās, ārsts tikai dažās dzemdību mājās, brīva dzemdību pozas izvēle	Medikamenti pieejami daļēji, reti tiek lietoti atsāpinošie līdzekļi, vairāk homeopātiskie un dabas dziedniecības preparāti	Maz rutīnas pasākumu attiecībā uz māti un bērnu, KTG un intervālos sirdspukstu pārbaude ar ultraskaņas aparātu. Mazs epiziotomiju (starpenes griezumumu) skaits
Mājas dzemdības	Pazīstama gaisotne	Individuālas, aktīvas dzemdības, komplikāciju gadījumā ieviešana klīnikā	Vecmātes nemainās, parasti dzemdībās nepiedalās ārsts, brīva dzemdību pozas izvēle	Medikamenti pieejami daļēji, atsāpinošie līdzekļi tiek lietoti reti, vairāk tiek izmantoti homeopātiskie un dabas dziedniecības preparāti	KTG un intervālos sirdspukstu pārbaude ar ultraskaņas aparātu. Mazs starpenes griezumumu skaits

Vēlreiz pavisam mierīgi pārdomājiet, kas tieši jums ir īpaši svarīgi, un tad pieņemiet lēmumu. Arī pēc tam, kad lēmums ir pieņemts, jāsaprot, ka dzemdību norisi var plānot tikai nosacīti. Tādēļ negaidiet pārāk daudz.

Kurus cilvēkus jūs gribat redzēt sev blakus



Tieši mazākiem bērniem dzemdību laikā ir nepieciešama mīlestības pilna uzmanība

Ļoti svarīga loma dzemdībās ir cilvēkiem blakus. Ļoti reti sieviete uz dzemdību zāli dodas viena pati, gandrīz 90 procentos gadījumu pavada dzīvesbiedri. Ja dzīvojat viena, ja jūsu partneris nevar nākt līdzi vai arī nevēlaties, lai viņš piedalās dzemdībās, padomājiet, vai negribat, lai jūs pavada draudzene vai māte. Ja tiek pieņemtas tikai vienas dzemdības, arī klīnikā var justies mierīgi un brīvi, bet gadās, ka viss notiek tieši pretēji un reizē notiek vairākas dzemdības. Tad vecmātei būs maz laika. Ja ar jums kopā būs vēl kāds, būs, pie kā pieturēties, būs, kas pamasē, nomierina, būs, ko aizsūtīt pakal vecmātei. Arī tad, ja esat nolēmusi dzemdēt dzemdību mājā vai savās mājās, no pavadoņa nav jāatsakās. Ja dzemdības ieilgst, jūs abas ar vecmāti būsiet pateicīgas par katru atbalstu. Ja gribat, lai dzemdībās piedalās arī jūsu bērni, par to vispirms vajadzētu pamatīgi izrunāties. Ne visi bērni var izturēt, ka māmiņa sāpēs kliež. Īpaši mazākiem bērniem tas ir pārāk liels pārdzīvojums, jo viņi redzēto vēl nespēj pareizi izprast un novērtēt. Ja turpat ir arī bērni, tiem nepieciešams kāds, kas rūpējas tikai par viņiem. Ja bērniem tas kļūst par smagu, ir jābūt iespējai kopā ar uzticības personu iziet laukā un tur izskaidrot, ka ar māmiņu un mazo māsiņu/brālīti viss ir kārtībā.

Kā atrast īstos sagatavošanas kursus

Cik atšķirīgas ir klīnikas, tikpat atšķirīgs ir arī sagatavošanas kursu piedāvājums. Pirmām kārtām atšķirība ir tā, ka šos kursus piedāvā dažādi speciālisti — dzemdību sagatavotājas, vecmātes un ārstnieciskās vingrošanas speciālistes.

Kursi atšķiras pēc apjoma, programmas un maksas. Ir kursi tikai sievietēm, ir kursi pāriem, vientuļajām mātēm un pāriem, kas gaida otro vai trešo bērnu.

Vīriešiem, kas vēlas partnerei dzemdībās būt blakus, arī vajadzētu piedalīties šajosursos. Tā viņi uzzinās, kas gaidāms un kā viņi var palīdzēt. Kopīgs kursu apmeklējums var izvērsties par patīkamu pieredzi. Arī vīriešiem nenāk par ļaunu apgūt atslābināšanās un elpošanas vingrinājumus un vingrojumus. Turklāt kursus viņiem ir iespēja iepazīties ar citiem vīriešiem “stāvoklī” un dalīties pieredzē.

Kur tiek piedāvāti sagatavošanas kursi

- Ģimenes konsultācijās, vecmāšu prakses vietās un dzemdību mājās
- Slimnīcu dzemdību nodaļās

Parasti kursi ilgst no septiņām līdz desmit nedēļām, nodarbību ilgums — divas stundas. Kursiem jā sākas divpadsmit nedēļas pirms paredzamā dzemdību termiņa, tātad aptuveni 28. grūtniecības nedēļā. Piesakieties laikus, kamēr vēl ir brīvas vietas.



JAUNO MĀMIŅU SKOLA:

- grūtnieču vingrošana;
- elpošanas tehnikas apguve dzemdībām;
- hidroaerobikas nodarbības;
- relaksācija;
- vecmātes lekcijas.

Rīga, Anninmuižas
bulvāris 85
Tālr. 7414368

Dzemdību sagatavošanasursos daudz ko iegūst arī vīrieši

Vairāk par izdevumu atlīdzināšanu sk. 210. lpp.

Kas jānoskaidro

- Kas kurss tiek piedāvāts un kādā apjomā:
ķermeņa izjūta, elpošana, vingrošana;
sarunas;
informācija.
Vai kurss aptver visus šos aspektus vai arī uzsvars tiek likts uz vingrošanu vai sarunām? Noskaidrojiet to un tikai tad izdariet izvēli.
- Vai programmā ir ietverta zīdaiņu kopšana, vai paredzēts pastāstīt, kas jāiegādājas gaidāmajam bērniņam, vai notiek sagatavošana bērna ēdināšanai ar krūti?
- Vai ir iespēja apskatīt dzemdību nodaļu un noskatīties filmu par dzemdībām?
- Kāds ir šo kursu apjoms? (14 stundas ir ļoti maz.)
- Cik dalībnieku ir vienā grupā? Ja to ir vairāk par 20, grūti risināt sarunas.
- Vai grupu vada viena persona vai speciālisti mainās?
- Vai grupa ir noslēgta vai arī nepārtraukti nāk klāt jauni dalībnieki?
- Vai pāriem domātajosursos vīrieši piedalās visu laiku vai tikai atsevišķās reizēs?
- Vai notiek vingrojumi pāriem un vai arī vīriešiem ir iespēja samainīties?
- Vai ir paredzēta kursu dalībnieku tikšanās pēc dzemdībām kopā ar bērniem?

Dzemes kontrakcijas grūtniecības laikā

Jau grūtniecības laikā jūsu ķermenis gatavojas dzemdībām. Ir sievietes, kas to izjūt ļoti intensīvi, ir tādas, kas nejūt vispār. Grūtniecības kontrakcijas jūs pazīsi, jūtot, ka vēders kļūst stingrāks nekā parasti.

Tas visbiežāk notiek pēc piepūles, orgasma laikā, kā arī ja ir kādas bēdas vai nepatikšanas. Ja pēc kāda laiciņa vēders atkal kļūst mīksts, uztraukumam nav pamata.

Priekšlaicīgas kontrakcijas

Tieši laikā starp 28. un 32. grūtniecības nedēļu relatīvi bieži sākas priekšlaicīgas kontrakcijas. Ja tās neietekmē dzemdes kakla stāvokli, tās ir nekaitīgas un uzskatāmas par "vingrināšanos". Tās var būt arī no pārpūles. Jūsu organisms signalizē: "Stop, tā nedrīkst. Saudzē sevi! Atgulies! Ieej siltā vannā!"

Ja sāpes nepāriet arī pēc siltas vannas, nekavējoties vajadzētu uzmeklēt savu ārstu, savu vecmāti vai doties uz klīniku.

Priekšlaicīgas kontrakcijas ir kritiskas tādā gadījumā, ja dzemdes kakls saīsinās un sāk vērties. Ja tas notiek grūtniecības sākumā, ārsts ar visiem iespējamiem līdzekļiem centīsies apturēt priekšlaicīgu dzemdību simptomus. Parasti tiek izrakstīts magnijs, tonusu pazeminoši medikamenti un gultas režīms.

Kontrakcijām vienmēr ir kāds iemesls. Dažreiz bērnam ir jāpiedzimst pirms laika, jo dzemdē viņam vairs neklājas labi. Šādā gadījumā arī kontrakciju noņemšana nevar apturēt priekšlaicīgas dzemdības. Biežāk sastopamais priekšlaicīgu kontrakciju cēlonis ir tas, ka partneris vai kolēģi nerēķinās ar sievietes stāvokli un rodas ilgstoša pārslodze. Ar sāpēm organisms liek saprast, ka tam ļoti nepieciešams atpūsties. Tas, protams, nenozīmē, ka jums ir tikai jāguļ. Arī kustības ir svarīgas — vajag pastaigāties, peldēt vai darīt ko citu, kas uzlabo pašsajūtu. Vissvarīgākais tomēr ir tas, kā jūs izturaties pret stresu, vai tas būtu strīds ar partneri, rūpes par pirmo mazuli vai kolēģu spiediens. Mēģiniet izstrādāt savu stratēģiju, kā tikt galā ar stresu,

+ Pie ārsta!

Priekšlaicīgas kontrakcijas ir trauksmes signāls, un tās nevar atstāt bez ievērības

no kura nevar izbēgt. Nekautrējieties lūgt palīdzību draugiem un paziņām. Ir daudz cilvēku, kas vēlas palīdzēt, bet negrib būt uzmācīgi.

Stresa nolīdzināšanas stratēģija

Pirms sākat uztraukties un strīdēties, dažas reizes dziļi ieelpojiet un izelpojiet. Uzsvars jāliek tieši uz elpu. Dariet to skaļi, piemēram, ar nopūtu vai vaidu. Ja jūtat, ka neviļus sakožat zobus, sasprindzināt plecus vai vēderu, mēģiniet elpu apzināti virzīt uz šīm ķermeņa daļām. To vieglāk izdarīt, ja uzliek roku attiecīgajai vietai. Ja vienmēr esat centusies saglabāt savaldību, tagad ir sevišķi jācenšas dusmas neapslāpēt sevī. Sameklējiet cilvēku, ar kuru varat izrunāties par savām rūpēm un problēmām, padomājiet, kas varētu palīdzēt turpmāk.

*Neapslāpējiet dusmas,
ļaujiet "tvaikam"
laiku pa laikam
izplūst*

Vienmēr atcerieties: ja jūs pati jūtaties labi, arī jūsu bērnam klājas labi. Ja pievērsīsiet tam lielāku uzmanību, arī dažas labas nepatīkšanas, laika trūkums vai citas nepatīkamas lietas neliksies tik traģiskas.

Ja sākas priekšlaicīgas kontrakcijas

- Rūpējieties, lai jūsu darbā un ikdienā būtu iespēja ik pa laikam atpūsties.
- Biežāk paceliet uz augšu kājas.
- Pārkārtojieties uz to, ka jūsu organismam ir savas slodzes robežas, un pieņemiet citu cilvēku palīdzību.
- Nenesiet neko, kas ir smagāks par pieciem kilogramiem.
- Padomājiet, kas jūs nomāc. Vai tur var kaut ko mainīt? Varbūt jums izdodas izstrādāt pašai savu attieksmi pret nepatīkšanām un stresu?
- Painterēsējieties, vai tuvumā nav kursu, kuros jūs

varētu satikties ar citām grūtniecēm un aprunāties. Varbūt ir kursi, kuros māca izjust savu ķermeni un atslābināties? Meklējiet tos vecmāšu prakses vietās, dzemdību mājās, ģimenes konsultācijās.

- Konsultējieties ar savu vecmāti vai ārstu.

Grūtniecības aprūpe

Ar kardiotahogrāfu bērna sirdspuksti caur mātes vēdera priekšējo sienu ar ultraskaņas palīdzību kļūst sadzirdami un tiek pierakstīti. Vienlaikus darbojas aparāts, kas ar gumijas lenti tiek piestiprināts pie mātes vēdera un reģistrē dzemdes kontrakciju skaitu, biežumu un ilgumu. Tādējādi jau laikus var atklāt priekšlaicīgas kontrakcijas un tās kontrolēt. Šādas sāpes ir arī normālā grūtniecībā, un diemžēl jāatzīst, ka daudzi kardiotahogrammas rezultāti tiek nepareizi interpretēti un jaunā māmiņa tiek nevajadzīgi satraukta.

Kontrakciju iemesls var būt arī maksts infekcija. Baktērijas veicina prostaglandīnu (kontrakcijas izraisošu substanču) veidošanos. Maksts izdalījumu uztriepes analīze var parādīt maksts floras izmaiņas.

Bērna sirdspukstus var saklausīt arī ar speciālu stetoskopu. Šo metodi izmanto visas vecmātes, pārbaudot bērna sirdspukstus gan grūtniecības, gan dzemdību laikā. Šī metode nedod iespēju diferencēti noteikt sirds ritma izmaiņas.

Sirdstoņu — dzemdes kontrakciju — pierakstītājs (KTG — kardiotahogrāfs)

Maksts floras pH mērījumi

Uzraudzība ar stetoskopu

Jūsu bērna attīstība

Līdz pat septītajam mēnesim bērnam dzemdē pietiek vietas, lai brīvi kustētos. Taču pamazām kļūst arvien šaurāk un šaurāk. Nepārtraukti palielinās arī augļa ūdens daudzums un grūtniecības beigās sasniedz aptuveni pusotru litru.

Bērna ķermenītis vēl ir ļoti kalsns, āda krunkaina. Līdz šim tā bija caurspīdīga, tagad kļūst necauredzama. Bērna seja jau ir pilnīgi izveidojusies, tikai acis vēl nedaudz izvalbītas, jo uz vaigiem nav izveidojušies tauku spilventiņi. Ja bērns piedzimtu tagad, ar intensīvu medicīnisko aprūpi viņam būtu labas iespējas izdzīvot. Plaušas jau ir gandrīz izveidojušās, un elpošanas sistēma pamazām sāk funkcionēt. Tomēr priekšlaicīgas dzemdības vienmēr nozīmē briesmas bērnam, un tādēļ tiek izmantoti visi līdzekļi, lai tās novērstu. Katra diena, ko bērns pavada dzemdē, viņa attīstībai ir ļoti nozīmīga. Bērna garums tagad ir 34 cm, svars 1100 gramu.

Astotais mēnesis (29.–32. nedēļa)

Jūs klūstat arvien neveiklāka

Droši vien jūsu vēders tagad ir krietni apaļš, un tas turpinās briest arī turpmāk. Ja jums šis smagnējums ir nepatīkams, mēģiniet nepievērst tam pārāk lielu uzmanību un samierinieties, ka pašlaik tam tā jābūt. Ja jums ir grūti staigāt, mēģiniet pārvietoties ar velosipēdu, bet tikai tādā gadījumā, ja jūtaties uz tā stabili un droši. Ja ne, šis pārvietošanās veids nav jums piemērots. Baudiet sava ķermeņa vieglumu ūdenī un ejiet peldēties, cik bieži vien vēlaties. Kustības siltā ūdenī veicina asinsriti un atvieglo nepatīkamās muguras sāpes.

Ja staigāt ir grūti, mēģiniet pakšperimentēt ar iešanas stilu. Pamēģiniet to darīt ar atsperīgiem ceļgaliem vai kājas kustināt vairāk no gurniem. Jūs pārlicināsit, ka nemaz tik neveikla un smagnēja neesat, kā šķiet. Vēl skaidrāks tas kļūs, dejojot un pilnībā ļaujoties mūzikas ritmam. Jūs esat skaista un varat lepoties ar savu vēderu. Lai tiktu laukā no pasivitātes, varat apmeklēt arī vēderdeju vai jogas kursus grūtniecēm. To darīt arī tagad nav par vēlu. Nodarbības noteikti lieliski izklaidēs gan jūs pašu, gan jūsu bērnu.

Ja jums patīk slinki gulšņāt vai arī esat spiesta to darīt, tik un tā ir jāizdara noteikti vingrojumi, sevišķi kāju aplošana (lai vēnās labāk plūstu asinis) un sevi jau sen pierādījušais iegurņa pamatnes vingrojums. Pēdējai grūtniecības trešdaļai ļoti piemēroti ir arī sagatavošanas kursos apgūtie elpošanas, ķermeņa izjūtas

Vingrojumu "lifts"
sk. 61. lpp.

un atslābināšanās vingrojumi. Neaizmirstiet arī šad un tad ar baudu izstaipīties. Tas nāks jums par labu un kaut daļēji kompensēs trūkstošās kustības.

Vai jūsu bērns dzimst pirms laika

Sievietes, kurām jau ir bijušas priekšlaicīgas dzemdības vai kuras jutušas priekšlaicīgas kontrakcijas, protams, baidās, ka bērns piedzims pirms laika. Ir vairākas iespējas, kā novērst priekšlaicīgas dzemdības vai vismaz uz kādu laiku tās attālināt.

Kontaktēšanās ar bērnu — to varat izdarīt pati

➤ *Dara tā*

Iekārtojieties, cik ērti vien iespējams. Nomierinieties un aizveriet acis. Elpojiet viegli un mierīgi. Izjūti mieru, ko rada ieelpa un izelpa. Uzlieciet rokas uz vēdera un sajūtiet bērnu. Vai viņš pašreiz kustas vai gul?

Domās uzņemiet kontaktu ar mazuli. Iztēlojieties, ko viņš pašreiz dara. Glāstiet viņu caur vēderu. Runājieties ar viņu. Pastāstiet, cik skaisti ir ienākt šajā pasaulē un ka jūs kopā ar savu partneri domājat, ka jums visiem trim būs ļoti skaista dzīve. Pastāstiet par kopīgām pastaigām, gardām maltītēm mierīgā gaisotnē un jauku dzīvošanos pa gultu...

Pasakiet bērnam arī, kas viņu gaida, ja viņš piedzims jau tagad. Vispirms viņam vajadzēs palikt klīnikā — medikorā, kur viņu intensīvi aprūpēs, pastāstiet arī visu pārējo, ko vēl zināt par jaundzimušo intensīvās terapijas nodaļu. Pastāstiet bērnam, ka viņam vēl jāaug jūsu vēderā, ka tur viņam ir vislabāk un tikai tur viņam ir

*Kontaktēšanās ar
bērnu, ja draud
priekšlaicīgas
dzemdības*

Profilakse

nepārtraukta saskarsme ar jūsu ķermeni. Ka viņš var dzert, kad vēlas, diezgan netraucēti gulēt un būt nomodā, kad vēlas. Šī pasaule jūsu vēderā viņam ir nepieciešama, lai attīstītos. Stāstiet to bērnam ļoti bieži.

Ir arī audiokasetes un kompaktdiski, kas varētu palīdzēt jums nomierināties un atslābināties. Atcerieties, ka jūsu abu labā liela nozīme ir jūsu nomierinošajai balsij. Varat arī nerunāt, bet bērnam kaut ko nodziedāt vai nodungot. Bērns drīz vien pazīs atsevišķas dziesmas un pozitīvi reaģēs uz tām.

Medicīniskās iespējas

Ir atsāpinoši medikamenti, tā saucamie tokolītiķi, kurus priekšlaicīgu kontrakciju gadījumā izrakstīs ārsts.

Ja kontrakcijas ievērojami nemazinās, varbūt nepieciešama infūza terapija, ko veic tikai klīnikās.

! Nemiet vērā

Ja sāpes ievērojami mazinās, pēc konsultēšanās ar ārstu zāles jāpārstāj dzert, vēlākais, 36. grūtniecības nedēļā

Ir vēl viena iespēja, kā aizkavēt priekšlaicīgas dzemdības, — dzemdes kakla aizšūšana. Grūtniecības sākumā, kad sasniegta vismaz 16. nedēļa, parasti, izmantojot narkozi, dzemdes kakls tiek sašūts ar pavedienu, kas tiek noņemts īsi pirms paredzamā dzemdību termiņa. Grūtniecības vēlākā laikā uz dzemdes kakla bez narkozes tiek liktas dzemdes kakla skavas. Tādā veidā ārsti cenšas novērst pāragru dzemdes kakla atvēršanos. Arī skavas noņem īsi pirms paredzamā dzemdību laika.

*Dzemdes kakla
aizšūšanas vietā
daudzi ārsti un
vecmātes iesaka
gultas režīmu un
dzemdes tonusu
pazeminošus
medikamentus*

Ja jūs kopā ar savu ārstu un vecmāti esat izdarījuši visu, lai novērstu priekšlaicīgas dzemdības, un tomēr tas nav izdevies, jums jāzina, ka puse no priekšlaicīgām dzemdībām tiek mākslīgi stimulētas. Bērnam ir ļoti svarīgi ātri piedzimt, ja placenta to vairs neapgādā ar visu nepieciešamo. Nepārmetiet neko ne sev, ne ārstam, ne vecmātei.

Priekšlaicīgi dzimušiem bērniem tagad ir lielas iespējas izdzīvot



! Pieprasiet to

Ja arī bērnu klīnikā, kurā jūs esat nonākusi, vēl nav iesakņojusies šāda kārtība, pieprasiet, lai jūs pēc iespējas vairāk varētu būt kopā ar bērnu — nēsāt uz rokām un pieskarties viņam. Jūs redzēsiet, cik labi bērns attīstās tieši ar jūsu palīdzību. Tad arī šis relatīvi grūtais laiks paies daudz vieglāk. Iesaistieties pašpalīdzības grupā, lai nodrošinātu sev psiholoģisku atbalstu.

Kas notiek, ja jūsu bērns piedzimst pirms laika

Ja bērns piedzimst astotajā mēnesī, tas sver no 1200 līdz 2000 gramiem. Viņa izdzīvošanas iespējas

ir ļoti labas. Tomēr bērns būs jāievieto priekšlaikus dzimušo mazuļu intensīvās terapijas nodaļā (neonatoģija). Ja priekšlaicīgas dzemdības nav aizkavējamās, jums jādodas uz klīniku, kur neonatoloģijas nodaļa ir. Bet arī tad iespējamās lielas atšķirības: dažās klīnikās dominē aparatūra, citās savukārt uzsvars tiek likts uz intensīvu medicīnisku aprūpi un cilvēcisku attieksmi. Ja bērns ir piedzimis pirms laika, viņam pirmām kārtām ir nepieciešams tas, ko viņš bez problēmām saņēma mātes ķermenī, — siltums, ādas kontakts, miers, pieskārieni, šūpošana, vēdera skaņas, krēsla un nepārtraukta mātes klātbūtne. Arī tad, ja priekšlaikus dzimušais bērns tiek pieslēgts aparatūrai, viņam nevajadzētu liegt fizisku kontaktu. Māte, tēvs vai medmāsa varētu viņu paņemt uz rokām, uzlikt uz krūtīm, pieskarties un glāstīt viņu, runāties. Neonatologi, kas ir ieviesuši savā praksē šo “ķenguru metodi” un iesaista bērna aprūpē vecākus, zina, ka tieši šie kontakti un cilvēka tuvums priekšlaikus dzimušajiem bērniem vislabāk palīdz kompensēt zaudēto attīstības posmu mātes klēpī. Protams, ka pats galvenais ir, lai bērns izdzīvotu, taču jums nav jāzaudē ticība tam, ka pati spējat daudz palīdzēt. Svarīgākais, kas bērnam ir nepieciešams, ir mīlestība un rūpīga kopšana. Izmantojiet to!

***Priekšlaikus
dzimušam bērnam
galvenais ir mīlestība
un drošības sajūta***

Soma, kuru ņemt līdzi uz klīniku

Katram gadījumam jums tagad vajadzētu sakārtot somu, kuru ņemsiet līdzi uz klīniku. Salieciet tur visu, kas būs nepieciešams dzemdību laikā, un sastādiet sarakstu, ar ko soma jāpapildina vēl pēdējā brīdī.



*Paņemiet līdzī uz klīniku
vai dzemdību māju
masāžas eļļu ar savu
ieciesto smaržu, jo īsi
masāžas seansi ir
īsta bauda!*

Līdzī jāņem

- Mātes pase (tā ir obligāti nepieciešama) un personību apliecinošs dokuments
- Čipkarte un slimokases izdots izdevumu atlīdzināšanas čeks
- Partnerim nepieciešamās lietas (arī tas ir ļoti svarīgi!)
- Higiēniskais lūpu zīmulis sausām lūpām
- Tēja un citrons (pret sausuma sajūtu mutē)
- Vīnogu cukurs (lai atgūtu spēkus)
- Garš T kreklis vai īss naktskrekls un halāts
- Mājas vai baseina čības ar vaļēju purngalu
- Siltas īsās zeķes
- Matu lente vai sprādze (gumija) garākiem matiem
- Brilles, ja parasti nēsājat kontaktlēcas
- Masāžas eļļa, piedevas vannai
- Mūzika, arī kasešu magnetofons, kompaktdisku pleijeris
- Šampanietis (pēc dzemdībām)
- Fotoaparāts ar gaismasjutīgu filmu (nelietot zibspuldzi!)
- Ja plānotas ambulatoras dzemdības, līdzī jāņem arī apģērbs un automašīnā bērna sēdekļītis

Nedēļnieces laikam papildus parastajiem mazgāšanās un kosmētikas līdzekļiem līdzī jāņem

- Naktskrekli vai pidžamas ar atpogājamu priekšu
- Krūšturi, kas paredzēti sievietēm, kas ēdina bērnu ar krūti
- Brīvas biksītes no dabiska materiāla, kuras var mazgāt un vārīt
- Rakstāmpiederumi
- Telefona karte
- Sīknauda

Medicīniskā aprūpe

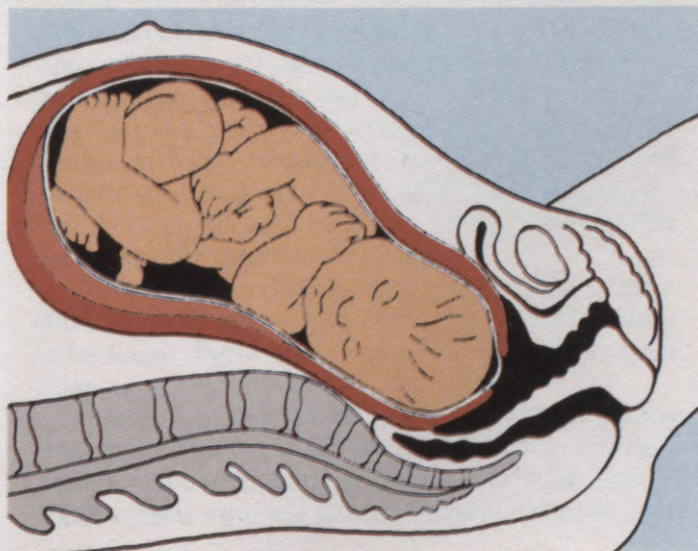
Sākot ar astoto grūtniecības mēnesi uz apskatēm būs jādodas biežāk — reizi divās nedēļās. Ja neesat to vēl izdarījusi, pierakstieties pie zobārsta, jo pēc dzemdībām tam droši vien vairs nebūs laika.

Nepiemirstiet apmeklēt zobārstu

Otrais ultraskaņas izmeklējums

Pēdējā ultraskaņas izmeklēšana tiek veikta starp 32. un 35. grūtniecības nedēļu, tātad astotajā grūtniecības mēnesī. Ultrasonoskopijas laikā pārbauda:

- Vai bērna svars un garums ir normas robežās.
- Bērna guļu. Vai bērns jau ir pagriezies vai vēl sēdus atrodas dzemdē.
- Kur atrodas placenta. Ja tā novietota uz dzemdes kakla, būs jāizdara ķeizargrieziens. Pavisam retos gadījumos placenta šajā laikā vēl maina savu stāvokli un bērns var piedzimt dabiskā ceļā.



Laikā starp 30. un 36. grūtniecības nedēļu lielākā daļa bērnu ieņem galīgo pozīciju

Jūsu bērna attīstība

Pēdējos grūtniecības mēnešos bērns galvenokārt pieņemas svarā un apjomā, bet nav vēl izveidojušies sargājošie tauku polsterīši. Astotā mēneša beigās bērna svars ir nepilni divi kilogrami, garums — aptuveni 40 centimetru. 27. nedēļā atkal atveras bērna acis. Mātes klēpī gan ir patumšs, taču, ja jūs uzturaties saulītē, arī jūsu vēderā kļūst gaišāks un bērnam ir jāmirkšķina acis. To pierāda attiecīgie pētījumi. Citi pētījumi ir pierādījuši, ka bērns jūt sāpes, var sajust garšu un smaržu. Ja māmiņa apēd kaut ko rūgtu vai skābu, viņš saviebj seju un viennozīmīgi novēršas.

Iespējams, ka jūsu bērns tagad jau ir ieņēmis galīgo pozīciju ar galvu uz leju, bet tas vēl nav obligāti. Līdz 36. nedēļai viņam pietiek vietas, lai apgrieztos. Nesatraucieties, ja bērna guļa vēl nav pareiza. Pado-mājiet, kāpēc bērns nevēlas pagriezties, kā nākas. Ir bērni, kas šādā veidā grib piespiest māti pievērst viņiem lielāku uzmanību.

Devītais mēnesis (33.–36. nedēļa)

Sākas pirmsdzemdību atvaļinājums

Sešas nedēļas pirms aprēķinātā dzemdību termiņa sāk darboties mātes un bērna aizsardzības likums. Ja strādājat, tad no šā brīža uz darbu vairs nav jāiet. Beidzot jums ir laiks pievērsties sev un savam bērnam. Slimnīcas soma ir sakārtota, un droši vien arī bērnistaba jau ir kārtībā vai tuvu tam. Mierīgi gatavojieties gaidāmajām dzemdībām un pirmajām nedēļām pēc mazuļa piedzimšanas.

Ko tagad vēl varat darīt

- Ja neesat paspējusi apmeklēt dzemdību sagatavošanas kursus vai arī tajos nav bijis brīvu vietu, apjautājieties, vai kaut kur tuvumā netiek organizēti nedēļas nogales kursi

- Ja jums vairs nepatīk braukt ar divriteni un doties garās pastaigās, tomēr nevajadzētu ļauties slinkumam. Šad un tad aizejiet uz peldbaseinu. Daudzās vietās tiek organizētas speciālas peldēšanas stundas vai kursi grūtniecēm

- Dzemdē stiprināšanai un sagatavošanai dzemdībām iesaka aveņu lapu tēju. Pēdējo sešu nedēļu laikā katru dienu izdzeriet vienu tasi aveņu lapu tējas

- Varat regulāri masēt starpeni — apvidu starp maksti un tūpli —, kurai dzemdību laikā ir ļoti liela slodze. To var padarīt elastīgāku. Masāžai izmantojiet kviešu asnu vai citu E vitamīnu saturošu eļļu



Par ko jādomā katru dienu

Iegurņa pamatne

- Neaizmirsiet par iegurņa pamatni. Iegurņa pamatnes muskulatūra regulāri jāsasprindzina un jāatslābina, jāmacās to sajūst dažādās situācijās.

Apzinātas izelpas

- Pievērsiet uzmanību elpošanai. Kādās situācijās jūsu elpas ritms mainās? Vai jūs kārtīgi izelpojat? Ja jums ir sajūta, ka nepietiek gaisa un ieelpas un izelpas kļūst arvien īsākas, mēģiniet apzināti izelpot sasprindzināti caur muti. Nav nekādas nozīmes ieelpot spēcīgāk un biežāk, ja pirms tam jaunajam gaisam nav atbrīvota vieta. Jo biežāk vingrināsities pareizi elpot, jo vieglāk tas izdosies arī dzemdību laikā.

Regulāri pietupieni

- Centieties daudzus darbus darīt tupus. Ja šī poza jums sagādā grūtības, piemēram, jāsgājās no paplašinātām vēnām, atbalstam izmantojiet ķebli, grāmatas, spilvenu.

Iegurņa aplošana

- Svarīga gatavošanās dzemdībām ir arī iegurņa aplošana. Centieties atcerēties to vairākas reizes dienā. Varbūt, klausoties mūziku, jūs to darāt automātiski? Ja ne, izbrīvējiet tam laiku.

Atslābināšanās vingrojumi

- Atslābināšanās/sasprindzināšanās: pievērsiet uzmanību tam, kuras ķermeņa daļas noteiktās situācijās sasprindzinās. Mēģiniet tās apzināti atslābināt ar elpošanas palīdzību. Vienatnē varat pamasēt plecus vai muguru ar nelielu bumbu, stāvot pie sienas.

Staipīšanās

- Baudiet kārtīgu izstaipīšanos, piemēram, pēc piecelšanās un tad, kad jūtaties saspringti vai esat bijusi vienā pozā ilgāku laiku. Pēc tam jūs noteikti jutīsieties mundrāk un varēsiet arī labāk paelpot.

Gatavošanās bērna ēdināšanai ar krūti

Lai sagatavotos bērna ēdināšanai ar krūti, neko daudz darīt nevajag. Pietiek, ja regulāri noskalosiet krūtis ar aukstu ūdeni un vasarā reizēm arī pasauļosiet — tikai uz īsu brīdi. Tādējādi krūtis tiks norūdītas. Krūšu galiņus nevajag masēt ne ar birstīti, ne ar kaut ko tamlidzīgu. Nav ieteicama arī ieziešana ar krēmu vai eļļu, jo tas padarīs krūšu galiņus mīkstus, un tie nevarēs izturēt vēlāko slodzi.

Lai sagatavotos bērna ēdināšanai ar krūti, ieteicams aprunāties ar citām sievietēm, kuras to jau ir darījušas. Nepievērsiet uzmanību negatīvajam, uzkrājiet pozitīvo pieredzi. Lai ēdināšana ar krūti labi veiktos, galvenais ir pozitīva attieksme pret šo procesu. Daudzās vietās tiek organizētas grupas un tikšanās vakari sievietēm, kas bērnu ēdina ar krūti. Aizejiet uz turieni un paprasiet padomu. Piemēram, pajautāji, kādi krūšturu ieliktniši ir vislabākie. Droši vien saņemsiet padomu nepirkt dārgos vienreizējas lietošanas ieliktnišus, bet gaisu caurlaidošu materiālu, piemēram, vilnu vai dabisko zīdu. Šajās grupās var arī uzzināt, kā izvēlēties no mazākām vai lielākām grūtībām pirmajās dienās, bet galvenais, ka jūs redzēsiet dažāda vecuma zīdaiņus, kas, daudzus mēnešus baroti ar krūti, labi attīstās, un māmiņām ļoti patīk viņus ēdināt ar krūti.

*Svarīga ir pozitīva
attieksme*

*Laikus nodibiniet
kontaktus ar
speciālistiem*

Vai bērniņam viss ir sagatavots

Topošajiem vecākiem parasti ļoti patīk pirkt daudzas mazulim nepieciešamās lietas. Taču tas ir samērā dārgs prieks. Ja nevarat vai nevēlaties izdot tik daudz naudas, jums labi jāpārdomā, kas noteikti ir nepieciešams un bez kā var iztikt. Daudzas zīdaiņiem

*Bērna pūriņam nav
jābūt dārgam*

domātās lietas ir nepraktiskas un tādēļ tiek reti lietotas. Zidaiņu apģērbs izskatās ļoti skaisti un pievilcīgi, un daudzi vecāki sapērk daudz rāpulišu. Diemžēl bērns aug ļoti ātri un nevar paspēt tos novalkāt. Ja pirsiet lietotus rāpulišus vai aizņemsieties tos no draudzenes, ietaupīsiet naudu. Labi ir arī tas, ka šīs lietas jau ir vairākas reizes mazgātas un vairs nesatur kaitīgas vielas, ar kurām parasti apstrādā tekstilizstrādājumus. Jaunu apģērbu arī ieteicams vispirms vairākas reizes izmazgāt. Uzmanieties ar tekstilizstrādājumiem, kas plūk, jo tie bieži vien satur veselībai kaitīgas krāsvielas.

Ko iegādāties

- Četrus līdz sešus 56., 62. un 68. lieluma kokvilnas kreklus (vilnas vai zīda — trīs).
- Četras līdz sešas 62. un 68. izmēra jaciņas (vilnas vai zīda — trīs).
- Četrus līdz sešus 56., 62. un 68. izmēra rāpulišus (vilnas vai zīda — trīs).
- Trīs vai četras viendaļīgas 62. un 68. izmēra pidžamas (vilnas vai zīda — divas vai trīs).
- Pastaigām: siltu jaku vai džemperīti, siltas zeķītes un cepurīti, ziemā — adītu vilnas guļammaisu (tikai ne mākslīga materiāla sniega tērpus) un cimdiņus (lai gan bērni tos vienmēr novelk).
- Bērna pārnēsājamo somu vai lakatu.
- Jērādiņu.
- Vecumam piemērotu autosēdekli.

- Bērnu ratiņus (ne pārāk mazus, atsperīgus).
- Šūpuli vai telpās izmantojamus ratiņus ar atbilstošiem spilveniem un veļu.
- Pārtinamo galdu.
- Autiņu spaini ar vāku.
- Ūdens termometru.
- Mīkstu matu birsti.

Viss pārējais, kas būs vajadzīgs, droši vien atrodams jūsu saimniecībā: dvieļi, mazgājamās lupatiņas un tamlīdzīgas lietas. Nav obligāti nepieciešams iegādāties bērnu vanniņu. Sākumā pietiks ar izlietni, vēlāk bērni labāk mazgājas lielajā vannā kopā ar vecākiem. Sildošā lampa un tamlīdzīgas lietas nav obligāti vajadzīgas, un nepieciešamības gadījumā tās var iznomāt.

Arī bērna kopšanai vajadzēs iegādāties speciālas lietas. Bērna āda pacieš tikai ūdeni, bet ne pārāk bieži. Lai notīrītu dibentiņu, pietiek ar krāna ūdeni. Ja gribat izmantot arī eļļu, der visparastākā pārtikas eļļa. Ja jums uzdāvina bērnu kopšanas līdzekļu izmēģinājuma iepakojumus, nolieciet tos vēlākam laikam, jo jaundzimušajam vēl nav nepieciešami ne šampūni, ne vannas piedevas.



Augstākās kvalitātes autiņbiksītes. *Ražotas Skandināvijā.*

Libero[®] Baby

3-6
kg

46
MINI



ELPOJOŠAS

Maigā audumam līdzīgā virsma un absorbējošais slānis ļauj ādai brīvi elpot un pasargā mazuļa ādu no apsārtumiem.

DER KĀ UZLIETAS

Autiņbiksītes maigi pielāgojas mazuliša ķermeņa aprisēm: tās der kā uzlietas, neierobežo kustības, tās ir patīkami valkāt. Lielāko izmēru autiņbiksītes papildinātas ar elastīgiem klipšiem, kuri saraujas un izstiepjas tieši tā, lai bērniņam vienmēr būtu ērti kustēties.



Kādi autiņi ir vislabākie

Ir dažādi autiņu veidi un dažādas pārtišanas metodes. Svarīgākie kritēriji, ko vajadzētu ņemt vērā blakus cenai: vai autiņi ir parocīgi lietošanā, vai tajos nav kaitīgu vielu, vai to ražošanas un utilizācijas process nepa lielina vides piesārņojumu. Vienreizējas lietošanas autiņu priekšrocība ir tā, ka pārtišana prasa daudz mazāk laika un nav arī jāpatērē laiks netīro autiņu mazgāšanai.

Gatavošanās pirmajām nedēļām būt kopā ar bērnu

Atlikušo laiku izmantojiet, lai nokārtotu lietas visās iestādēs — pēc dzemdībām būsiet priecīga, ka par tām vairs nav jādomā. Sakārtojiet dzīvokli, sēdieties pie rakstu darbiem, kas bija atlikti uz vēlāku laiku. Tagad ir radusies arī laba iespēja kārtīgi izrevidēt skapi. Padomājiet, ko varat paveikt priekšdienām: sagatavot pusfabrikātus, iesaldēt produktus, sagādāt lielākus produktu krājumus, uzrakstīt apsveikumu kartītes, sagatavot dokumentus bērna reģistrēšanai utt. Taču neaizmirstiet, ka jums jāsaudzē sevi un jājūtas labi.

Jūsu spēka rezerves būs nepieciešamas dzemdībām un laikam pēc tām.

Norunājiet ar draugiem un radiem, kad kurš nāks raudzībās, lai tūlī pēc dzemdībām nebūtu jāuzņemas pārāk liela slodze. Šobrīd jums tas liksies pārspīlēti, bet, ja jūs apjautāties citiem jaunajiem vecākiem, viņi pastāstīs, ka tieši šie labi domātie apciemojumi pirmajās nedēļās pēc dzemdībām uzliek vislielāko slodzi.

Ja jums jautā, ko jūs vēlaties, lai uzdāvina, un ja zināt, ka rūpulišu pietiek un jums nav nepieciešams arī vēl viens košļājamais riņķītis vai tamlīdzīga mantiņa,

palūdziet bērnu veikala dāvanu karti vai naudu, lai izmantotu to, piemēram, auklītes izsaukšanai, ēdiena pagatavošanai, lūdziet atnest pasceptu kūku vai ko tam līdzīgu. Kad bērniņš būs klāt, jūs būsiat pateicīga par katru atslodzi. Būtu labi, ja jūsu partneris šajā laikā varētu paņemt atvaļinājumu un rūpēties tikai par ģimeni.

*Izbaudiet pēdējās nedēļas
pirms lielā notikuma.
Atpūties, izgulieties,
ejiet pastaigāties un
rūpējieties tikai par sevi
un bērniņu*



Grūtniecības beigu posma grūtības

Miega problēmas

Gandrīz visas sievietes grūtniecības beigu posmā sūdzas par miega traucējumiem. Grūtības sagādā pagriešanās uz otriem sāniem. Spilveni allaž jāuzbužina no jauna. Iztēlojieties, ka tā ir sagatavošanās laikam, kad bērns būs klāt, jo tad ilgāku laiku jums nebūs iespējams kārtīgi izgulēties. Izmantojiet nomoda brīžus naktī, lai atslābinātos un apzināti elpotu. Tādējādi jūs nomierināsieties un atkal iemigsiet.

Jums palīdzēs

- Ieejiet vannā ar melisas vai baldriāna eļļas piedevu
- Uzvāriet zāļu tēju: 40 g baldriāna, pa 20 g melisas, apiņu un anīsa plus 15 g pomegranču ziedu (var iegādāties aptiekā). Tēja smaržo briesmīgi — bet palīdz

Recepte

Dedzināšana kuņģī

Lai izvairītos no dedzināšanas kuņģī, ēdiet bieži un mazas porcijas. Izvairieties no stipri saceptiem un sapīparotiem ēdieniem. Nedzeriet daudz kafijas.

Profilakse

Pret dedzināšanu kuņģī

- Labi sakošļā lazdu riekstus vai auzu pārslas un lēni norij
- Lieto B kompleksa vitamīnus (alus raugu)
- Piens reizēm palīdz, reizēm paliek vēl sliktāk
- Tēju maisījumi: melisa un piparmētras vai kumelītes un malvas ziedi (var iegādāties aptiekā)

Hemoroidi

Lai novērstu sāpes vēdera izejas laikā, uzturā jālieto pietiekami daudz šķidruma un šķiedrvielu. Ēdiet daudz pilngraudu maluma miltu izstrādājumu, augļus un dārzeņus. Vēdera izejas laikā atslābiniet iegurni, izelpojiet caur muti un centieties pārāk nespīst. Tas ir arī labs vingrojums pirmajai dzemdību fāzei.

Ja jums ir hemoroīdi

- Sāpes mazinās svecītes (nopērkamas aptiekā)
- Palīdz kumelišu sēdvannas: 100 g kumelišu ziedu (nopērkami aptiekā) aplej ar diviem litriem verdoša ūdens, ļauj desmit minūtes ievilkties, izkāš un pievieno vannai
- Kliņģerīšu ziedes (nopērkama aptiekā) kompreses
- Stipru niezi mazina ledus kompreses: jogurta trauciņā vai gumijas cimdā ielej ūdeni, sasaldē, ievieto auduma cimdīnā un uzliek uz niezošās vietas
- Ja āda ir ieplaisājusi, palīdz peoniju ziede (nopērkama aptiekā)

Jūsu bērna attīstība

Bērna āda tagad ir sārta un gluda, ķermenītis mīksts un apaļīgs.

Bērnam ir relatīvi īsi miega un nomoda periodi, kas ilgst aptuveni 40 minūtes, un tā tas būs arī vēl kādu laiciņu pēc dzimšanas. Tādēļ arī tikko dzimis bērniņš vēl nevar nogulēt miegā visu nakti. Kad bērns guļ, viņš ieņem sev visērtāko pozu un neatteiksies no tās arī pēc dzimšanas. Pētījumi rāda, ka bērns arī sapņo mātes klēpī. Taču viņa sapņi ir pavisam citādi nekā mūsējie, jo viņš uzturas pavisam citā vidē un viņam ir pavisam cita pieredze. Devītā mēneša beigās bērna garums ir aptuveni 45 cm un viņš sver aptuveni 2500 gramu, tātad ir trīstik liels nekā trešajā grūtniecības mēnesī, kad veidojās visi iekšējie orgāni. Bērna svars ir palielinājies pat sešas reizes.

Desmitais mēnesis (37.–40. nedēļa)

Lielā notikuma gaidu spriedze

Bieži vien pēdējās grūtniecības nedēļas šķiet sevišķi garas. Arī tās sievietes, kuras ar prieku baudījušas savu grūtniecību, sāk nepacietīgi gaidīt, kad sāksies dzemdības. Ja aprēķinātais laiks ir garām un vēl nekas notiek, tas var izvērsties par īstu pacietības pārbaudi. Mēģiniet šo laiku pavadīt pēc iespējas patīkamāk — pārbaudiet, vai nekas nav aizmirsies, ja vēlaties, ejiet uz kino, teātri, pavadiet laiku ar draugiem, kuriem ir bērni un kuri spēj izprast jūsu situāciju. Galvenais, pavadiet pēc iespējas vairāk laika divatā ar partneri — aizejiet skaisti pavakariņot, pastaigājieties. Pēc tam jūs vairākas nedēļas vai mēnešus reti varēsiet būt divatā.



Izmantojiet šo laiku pirms dzemdībām: vēl jūs varat netraucēti paplāpāt ar draudzeni. Turpmāk jums būs ļoti maz laika

Pēdējie sagatavošanās pasākumi

- Pārbaudiet somu, kuru ņemsiet uz klīniku: vai nekas nav aizmirsies?
- Nolieciet pa rokai visus telefona numurus, kurus var ievajadzēties: vīra, draudzenes, mātes, kaimiņienes, aukles (vecākajiem bērniem). Neaizmirstiet nolikt pa rokai arī numurus, kas vajadzīgi, lai izsauktu taksometru, ātro palīdzību, sazinātos ar vecmāti un dzemdību nodaļu. Ja vīrs bieži ir ceļā, ļoti noderēs mobilais telefons.
- Vai jūs ar vīru pietiekami labi zināt ceļu uz dzemdību māju vai klīniku? Vai vismaz vienu reizi esat pa to braukuši?
- Ja neesat vēl izmazgājusi bērniņa pūriņu, šis ir pēdējais brīdis to darīt.

Jūsu bērns nav pagriezies

Sākot ar 36. grūtniecības nedēļu cerība, ka bērns pats pagriezīsies vajadzīgajā pozā, nav pamatota. Ja bērns vēl arvien nav pagriezies ar galviņu uz leju, pats no sevis tas vairs nenotiks. Tomēr ir dažādas metodes, kas varētu veicināt pagriešanos, piemēram, "indiešu tilts", akupunktūra, moksibustija vai haptonomija. Sameklējiet vecmāti, kas var piedāvāt attiecīgu konsultāciju. Jums jārikojas ātri, jo bērnam dzemdē kļūst arvien mazāk vietas. Ja neko neizdodas mainīt dabiskā ceļā, pastāv arī iespēja bērnu pagriezt no ārpuses. Bet tad jums jādodas uz klīniku, kur šī procedūra tiks izdarīta. Tikai ne jau visus bērnus var pagriezt šādā veidā. Ja visas pūles ir veltas, jums jāizlemj, vai dzemdēsiet vai izšķirsieties par ķeizargriezieni, kā to iesaka lielākā daļa ārstu. Konsultējieties grūtniecības centrā vai ar vecmāti, kādas iespējas pastāv.

*Vairāk par ārējo
apgrozišanu
sk. 210. lpp.*

Jūsu bērna attīstība

Arī gadījumā, ja bērns jau ir pilnīgi gatavs nākt pasaulē, katra dzemdē pavadītā diena uzlabo viņa starta pozīcijas. Tieši pašās grūtniecības beigās ļoti nostiprinās bērna imūnsistēma. Pēc piedzimšanas viņa organismā ir tādas pašas antivielas kā jums.

Pēdējās grūtniecības nedēļās bērns intensīvi gatavojas dzīvei ārpus dzemdes. Viņš ziž īkšķīti un trenē zīšanas refleksu, viņš rij augļa ūdeni un gatavo savu kuņģi, urīnpūsli un nieres turpmākajiem uzdevumiem. Tagad jūsu bērns izdzer gandrīz trīs litrus augļa ūdens un izdala to caur nierēm. Īsi pirms dzemdībām pazūd arī ķermeņa apmatojums. Dažiem bērniem, nākot pasaulē, tas vēl dažās vietās ir saglabājies. Pirms dzimšanas bērna garums ir apmēram 50 cm un viņš sver aptuveni 3500 gramus.

*Bērns nobriest
nākšanai pasaulē*

Kad doties uz klīniku

Kad dzemdes kontrakcijas kļūst regulāras, tas ir — tās arvien pieņemamas spēkā un atstarpes kļūst arvien īsākas, jāsāk pamazām posties ceļā. Noteicošais ir tas, kā jūs jūtaties. Dzemdējot pirmo bērnu, var ilgāk uzkavēties mājās arī tad, ja kontrakcijas jau ir regulāras, bet, ja laika apstākļi ir nelabvēlīgi vai arī kontrakcijas sākas satiksmes sastrēgumstundās, īpaši kavēties nevajadzētu.

Nekavējoties dodieties uz klīniku

- Ja sākas stipra asiņošana
- Ja sākas stipras galvassāpes, kas nepāriet
- Ja acu priekšā sāk lēkāt punktiņi
- Ja ir nedefinējamās sāpes vēdera augšdaļā
- Ja bērna kustības ir vārgas vai to vispār nav
- Ja noplūst augļa ūdens un bērna galviņa vēl nav ievirzījusies cieši iegurnī

*Tagad pats galvenais
ir pacietība*

Ja dzemdību termiņš ir garām

Esiet pacietīga, jūs taču zināt, ka nav iespējams dzemdību termiņu aprēķināt pilnīgi precīzi. Visi labie padomi, kā paātrināt dzemdību sākumu, der tikai tad, ja jūsu bērns patiešām ir gatavs nākt pasaulē. Tādēļ nav nekādas nozīmes badoties, sēdēt siltā vannā utt., lai dzemdības sāktos ātrāk.

Medicīniskā aprūpe

Ja augļa ūdens daudzums ir normāls, bērna sirdspuksti vienmērīgi un bērns normāli kustas, tad, tuvojoties 40. nedēļas beigām, apskate notiek pēc septiņām dienām. Ja arī tad viss ir kārtībā, nākamā kontrole notiks pēc trim dienām. Taču izmeklēšana var būt arī biežāka. Šajā laikā ārsts parasti izdara dzemdes kontrakciju stipruma testu. Stimulējot krūšu galiņus vai izmantojot dzemdes kontrakcijas stimulējošus pilienus, tiek izraisīta dzemdību darbība. Ja bērna sirdspuksti tāpat paliek neuzkrītoši, viņam vēl ir daudz rezervju un var vēl gaidīt. Ja placenta vairs neapgādā bērnu ar visu nepieciešamo, viņš uz šo slodzi reaģē ar uzkrītošiem sirdspukstiem. Tā ir pazīme, ka ārpus dzemdes bērnam kļātos labāk. Un tad parasti mēģina stimulēt dzemdības.

*Dzemdes kontrakciju
stipruma tests parāda,
kas notiks tālāk*

Ir vēl viena iespēja noteikt, vai bērnam mātes klēpī vēl klājas labi. Tā ir aminoskopija, ko infekcijas draudu dēļ izmanto ļoti reti. Ārsts ievada nelielu caurulīti pavērtajā dzemdes kaklā un pārbauda, kādā krāsā ir augļa ūdens. Ja tas ir dzidrs, nekādas briesmas nedraud, ja augļa ūdens ir zaļgans, pienācis laiks rīkoties. Šī izmeklēšanas metode nav sāpīga, taču var izraisīt dzemdību darbību — kas arī ir vēlams. Vēl viens kritērijs ir augļa ūdens daudzums. Ja ārsts, veicot ultrasonogrāfiju, konstatē, ka augļa ūdens daudzums ir jūtami samazinājies, bērnam jādzimst pēc iespējas ātrāk.

Septiņas, desmit vai četrpadsmit dienas (šajā ziņā pastāv dažādi uzskati) pēc aprēķinātā termiņa dzemdības tiek izraisītas mākslīgi.

Pirms sākt dzemdību stimulēšanu, jāpārbauda, vai dzemdību termiņš ir aprēķināts pareizi. Vai menstruālais cikls nebija garāks kā parasti? Kad notika ieņemšana? Mākslīga dzemdību stimulēšana paaugstina ķeizargrieziena risku



Dzemdību piedzīvojums

Dzemdības ir katras grūtniecības mērķis un arī kulminācija. Jo vairāk tās tuvojas, jo vairāk rodas gaidu, cerību, vēlmju, baiļu un raīžu. Vai viss noritēs labi? Vai es to spēšu paveikt? Cik stipras sāpes man būs jāizcieš?

Bērna dzimšana ir saviļņojošs un dabisks notikums, kas nostāda ķermeni ekstremālā situācijā, kurai jūs noteikti varat sagatavoties. Lai dzemdības noritētu veiksmīgi, pats galvenais ir ticība saviem spēkiem paveikt šo uzdevumu. Deviņus mēnešus bērniņš ir audzis un attīstījies jūsu vēderā, un jūs tikpat veiksmīgi varat arī viņu piedzemdēt. Jūsu ķermenim ir viss, kas nepieciešams, lai dzemdētu bērnu, — nešaubieties par to! Un atcerieties, ka dzemdību laikā smagi strādāt vajadzēs ne tikai jums, bet arī bērnam. Dzemdes kontrakcijas viņam palīdzēs — jo tās ir stiprākas, jo drīzāk turēsiet bērniņu savās rokās.



Dzemdību sākums

Kas jūs sagaida

Daudzas sievietes cer, ka dzemdības būs ātras, bet tas nemaz nav tik ļoti vēlams. Iegurnim un muskuļaudiem ir jāatveras lēnām, lai dotu bērnam vietu. Arī dzemdes kaklam ir jāatveras aptuveni desmit centimetru platumā, lai varētu izstumt bērnu no dzemdes. Šajā ziņā ir labāk, ja dzemdību norise nav pārāk strauja. Arī psiholoģiskajā ziņā ir labāk, ja pāreja no grūtniecības uz dzemdībām ir lēnāka un jums ar bērnu ir laiks iejusties jaunajā situācijā. Ir sievietes, kas lepnī un apmierināti stāsta, cik ātri dzemdējušas, citas savukārt pirmajā brīdī bijušas ļoti apjukušas, ka bērns pēkšņi ir klāt.

Kā jums klāsies, ir atkarīgs no

- jūsu attieksmes pret dzemdībām un spējas ļauties šim notikumam
- no apkārtējās vides un cilvēkiem, kas par jums rūpēsies. Vai esat gatava viņiem palīdzēt un dot viņu darbībai nepieciešamo laiku, lai viņiem nepārtraukti nevajadzētu iejaukties?
- no jūsu bērna. Vai viņš strādās vai "gulēs šķērsām"?

Blakus dzemdību ilgumam svarīga loma ir arī dzemdību sāpēm. Ja nebūs sāpīgu kontrakciju, bērniņš nāks

pasaulē pilnīgi nesagatavojies. Attiecībā uz bērnu kontrakcijām ir ļoti svarīga funkcija, tās viņam ir nepieciešamas, lai piemērotos pasaulei ārpus mātes klēpja. Bērniem, kas dzimuši bez dzemdību darbības, t.i., ar ķeizargriezīgu, bieži vien rodas problēmas ar elpošanu. Viņi cieš no ķeizargrieziena izraisītā šoka sindroma. Sāpes, lēna dzemdes kakla atvēršanās, nepārtrauktā muskuļu izstiepšanās, izstumjot bērnu, — tam visam ir sava nozīme. Pēc deviņiem grūtniecības mēnešiem divpadsmit un vairāk stundu ilgas dzemdības nav pārāk ilgs laiks. Neilgojieties pēc ātrām dzemdībām, uztveriet mierīgi visu notiekošo. Tik un tā iepriekš nav paredzams, kā tas notiks — pat ja esat jau dzemdējusi vienu vai divus bērnus, jo katras dzemdības ir citādas.

Dzemdību sāpēm ir liela nozīme. Vairāk par to sk. 171. lpp.

Esiet atvērta visam, kas notiek

Dzemdības var notikt dažādās vietās. Latvijā lielākā daļa sieviešu dzemdē klīnikā un gandrīz katrai piektajai tiek izdarīts ķeizargriezīgs. Dažas dzemdē dzemdību mājās, pavisam maz ir tādu, kas to dara mājās. Vēsturiski aina bija pilnīgi pretēja — lielākā daļa sieviešu ar vecmātes palīdzību dzemdēja savās četrās sienās.

Tagad sievietēm ir brīva izvēle, kur un ar ko kopā viņas vēlas dzemdēt. Sievietes, kurām ir stipri izteikta vajadzība pēc drošības, var doties uz kādu klīniku vai slimnīcu, kur tiek piedāvāta maksimāla aprūpe. Tās, kuras vairāk tic saviem spēkiem un nevēlas piemēroties klīnikas kārtībai, var dzemdēt mājās vai pieteikties dzemdību mājā.

Pēkšņas un neplānotas dzemdības mājās — arī tā gadās — rada lielas briesmas sievietēm, kuras netic saviem spēkiem. Viņas nobīstas un ārkārtīgi saspringst.

*Centieties būt neatkarīga
no tā, kas notiek apkārt,
koncentrējieties tikai
uz savu ķermeni un
nezaudējiet mieru*



Līdzīgu reakciju var izraisīt arī pēkšņa nokļūšana klinikā, ja patiesībā dzemdības ir plānotas mājās. Lai gan tik ekstremālas situācijas gadās samērā reti, tomēr ir svarīgi būt gatavai, ka var notikt arī tā, un būs daudz vieglāk iekļauties neparedzētajā situācijā.

Pazīmes, kas norāda uz dzemdību sākumu

Pazīmes

Raksturīga pazīme dzemdību sākumam ir gļotu pikas izslidēšana, kas visu grūtniecības laiku ir sargājusi dzemdes kaklu. Bieži tās satur arī asiņu piejaukumu. Taču tas vēl nenožīmē, ka steidzīgi jādodas uz kliniku vai jāsauc vecmāte. Līdz dzemdībām vēl var paiet dažas dienas. Var notikt arī pilnīgi pretēji — dzemdes kontrakcijas sākas pirms gļotu pikas izslidēšanas.

Dzemes kontrakcijas

Droša pazīme, ka pavisam drīz sāksies dzemdības, ir dzemes kontrakcijas. Tikai ne vienmēr tās ir atšķiramas no grūtniecības laikā bijušajām dzemes kontrakcijām. Sākumā tās vēl ir pavisam neregulāras. Iespējams ka pirmās kontrakcijas jūs sajūtīsiet tikai kā velkošu sajūtu mugurā vai arī vēders kļūs stingrs. Ja naktī uzmostaties no kontrakcijām, bet tās vēl nav sevišķi stipras, vajadzētu mēģināt atkal iemigt, jo šī miera un spēka rezerve vēlāk ļoti noderēs. Ja tālāk celsieties augšā, bet dzemdības tā īsti sāksies tikai nākamajā naktī vai pat aiznākamajā dienā, neizgulēšanās par labu nenāks. Nevajag baidīties, ka nogulēsiet dzemdības. Kad viss sāksies pa īstam, no miega nebūs ne vēsts.

Ja jūtat, ka dzemes kontrakcijas atkārtojas ik pēc noteikta laika un kļūst arvien stiprākas, bet pauzes arvien īsākas, ir pienācis laiks doties uz kliniku, dzemdību māju vai izsaukt vecmāti. Pieredzējusi vecmāte arī pa telefonu gūst pilnīgu priekšstatu par dzemdību gaitu un pēc cik ilga laika viņa būs nepieciešama.

Augļa ūdens noplūšana

Aptuveni katras desmitās dzemdības sākas ar augļa ūdens noplūšanu. Tas parasti notiek bez kādām priekšpazīmēm, un to nevar apturēt. Parasti augļa ūdens ir ievērojami gaišāks par urīnu, bet ne vienmēr. Ja noplūst augļūdeņi, pastāv briesmas par iespēju, ka nabas saite noslīdēs priekšā bērna galviņai.

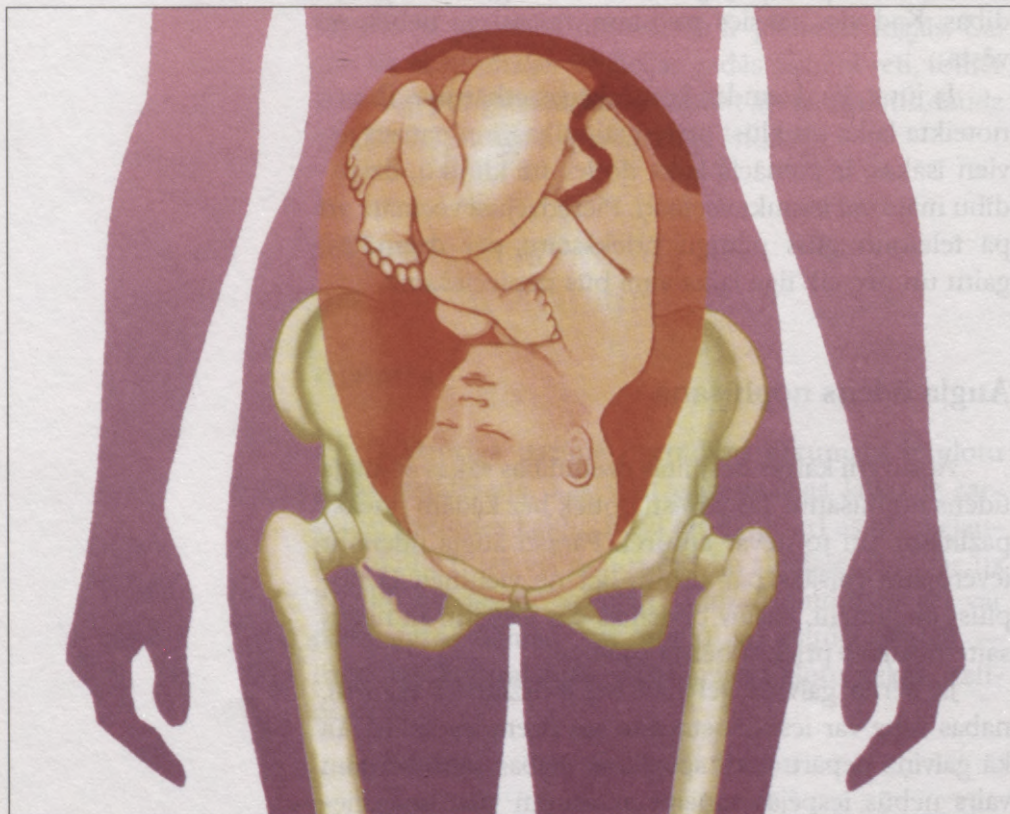
Ja bērna galviņa vēl nav īsti ievirzījusies iegurnī, nabas saite var ieslidēt starp to un dzemes kaklu. Tā kā galviņa nepārtraukti spiedīs uz nabas saiti, bērnam vairs nebūs iespējas saņemt ar asinīm visu nepiecie-

šamo. Tādēļ daudzi ārsti iesaka sievietēm šādos gadījumos tūlīt apgulties, jo, ķermenim esot horizontālā stāvoklī, šis spiediens ir krietni mazāks.

Ko darīt, ja noplūst augļa ūdens

Pēdējās apskates laikā pajautājiet, vai bērna galviņa jau atrodas cieši iegurnī. Ja atbilde ir apstiprināšana, augļa ūdens noplūšanas gadījumā satraukumam nav iemesla. Jums nav speciāli jāguļ, ja tas nav patīkami, nav arī jāsauc ātrā palīdzība, lai ātrāk nokļūtu klīnikā. Sakārtojiet līdzī nēmamās lietas un dodieties ceļā bez panikas.

*Bērna galviņa jau cieši
guļ mātes iegurnī*



Pirmajās dzemdībās ar priekšlaicīgu augļa ūdens noplūšanu problēmas parasti rodas reti. Grūtniecības beigās bērna galviņa jau ir ievirzījusies dziļi iegurnī un nabas saites noslidēšana tai priekšā praktiski nav iespējama. Ja sieviete jau ir dzemdējusi vairākus bērnus, bērna galviņa parasti atrodas augstāk. Tas pats attiecināms arī uz gadījumiem, kad augļa ūdens noplūst stipri pirms laika, kad bērna galviņa vai dibentiņš vēl nav pietiekami lieli, lai pilnīgi noslēgtu iegurņa pamatni.

! Nemiet vērā

Ja augļa ūdens pūslis ir pārplīsis un bērna galviņa vēl pilnīgi nenoslēdz iegurni vai arī augļa ūdens plūst straumēm, nekavējoties jāatguļas un jāizsauc ātrā palīdzība. Ja mājās esat viena, pie telefona varat pieklūt rāpus, jo arī tad būs saglabāts horizontālais stāvoklis. Uz ātro palīdzību jūs aiznesīs ar nestuvēm un klīnikā neļaus staigāt. Ja uz muguras gulēt jums ir ļoti neērti, varat arī viegli pagriezties uz kreisajiem sāniem.

Kas notiek klīnikā pēc augļa ūdens noplūšanas

Dažās slimnīcās nekavējoties tiek stimulēta dzemdību darbība, kuru izraisīšanai pastāv vairākas iespējas.

Klasiskās medicīnas līdzekļi

- Oksitocīns: dzemdes kontrakcijas izraisošiem hormoniem identisks līdzeklis. Parasti to pilina vēnā, bet ir arī tabletes. Oksitocīns tiek izmantots tikai tad, ja dzemdes kakls jau ir nedaudz pavēries
Priekšrocības: ja kontrakcijas kļūst ļoti spēcīgas, pilināšanas devu var samazināt
Trūkumi: ļoti ierobežota iespēja kustēties
- Prostaglandīns (dzemdību izraisīšanas hormons). Lieto makstī ievietojamas tabletes vai želeju. To izmanto, ja dzemdes kakls vēl nav pavēries
Priekšrocības: izmantojot prostaglandīna tabletes, dzemdētājas kustības netiek ierobežotas
Trūkumi: dažreiz sākas ļoti stipras kontrakcijas, kuras nav regulējamas bez atsāpinošu līdzekļu izmantošanas

Alternatīvie līdzekļi

- Krūšu galiņu stimulēšana, viegli masējot, veicina sāpju hormona veidošanos organismā
- Akupunktūra
- Homeopātiskie līdzekļi

Ir klīnikas, kur vispirms nogaida 6, 12 vai 24 stundas, kamēr dzemdības sākas pašas. Izšķirošais ir tas, cik dzemdību sievietei ir bijušas un kādā stāvoklī ir dzemdes kakls. Ja augļa ūdens pūslis ir pārplisījis, bet dzemdes kakls vēl ir slēgts, tad prostaglandīni var palīdzēt paātrināt atvēršanās procesu, kas būtu visai ieteicams. Bet, pārāk ātri izraisot kontrakcijas, var panākt

arī gluži pretēju efektu — dzemdes kakls var tā sa-springt, ka būs nepieciešams ķeizargrieziens. Taču augļa ūdens noplūšanu nevajadzētu uztvert vieglprātīgi, lai gan bērnam patiesas briesmas draud tikai tad, ja augļa ūdens pūslis ir atvērts pārāk ilgu laiku, bet šis ilgums katram gadījumam ir ļoti individuāls.

Kādas briesmas rada augļa ūdens pūšļa pārplīšana bez dzemdību darbības

Ja pūslis ir pārplīsis, rodas maksts un dzemdes tiešs savienojums. Jo ilgāk tas pastāv un jo biežāk notiek vaginālā izmeklēšana, jo lielākas briesmas, ka dzemdē iekļūs baktērijas, kas var nokļūt arī bērna organismā. Šādā gadījumā veidojas tā saucamais amnija infekcijas sindroms, kas var izraisīt nepieciešamību pēc ķeizargrieziena un jaundzimušā ārstēšanu ar antibiotikām. Lai noteiktu, vai veidojas iekaisums, tiek mērīta temperatūra un izdarītas asins analīzes. Tā kā šķidruma trūkums organismā var izraisīt temperatūras paaugstināšanos, pēc augļa ūdens pūšļa pārplīšanas ir daudz jādzer. Dažās klīnikās vēnā tiek ievadīts varāmā sāls šķīdums.

! Nemiet vērā

Ja augļa ūdens pūslis ir pārplīsis, īpaši jāievēro higiēna un tīrība. Ja notiek biežas vaginālās izmeklēšanas, pajautāji, vai tas patiešām ir nepieciešams. Uzmanieties, lai maksts apvidus nenonāk saskarē ar netīriem audumiem vai priekšmetiem.

Nevajag baidīties, ka noteikti būs nepieciešams ķeizargrieziens, ja augļa ūdens pūslis ir pārplīsis. Lie-lākajai daļai sieviešu pēc dažām stundām sākas dzem-dību darbība.

*Ja pārplīst augļa
ūdens pūslis, daudz
jādzer*

*Augļa ūdens pūšļa
pārplīšana nenozīmē,
ka noteikti būs
nepieciešams
ķeizargrieziens*

Dzemdību fāzes

Dzemdību norise iedalāma atvēršanās, pārejas, bērna izstumšanas un placentārā fāzē.

Atvēršanās fāze

*Pirmajās dzemdībās
dzemdes kakla
atvēršanās var ilgt
daudzas stundas*

Pirmā dzemdību fāze ir arī visgarākā. Cieši noslēgtais dzemdes kakls pamazām atveras līdz desmit centimetriem diametrā. Ja tās ir pirmās dzemdības, šī fāze var ievērojami ieilgt. Lai dzemdes kakls varētu atvērties, dzemdes muskulatūrai vispirms ir jāpavelk uz augšu dzemdes kakls. Tad dzemdes lejasdaļā muskuļi kļūst plānāki, bet augšdaļā veidojas bieza muskuļu kārtā, kas palīdz izstumt no dzemdes bērnu.

Ja grūtniecības beigās ir jau bijušas stipras kontrakcijas, dzemdes kakls jau ir sagatavots un nedaudz pavērts. Tad atvēršanās fāze nebūs sevišķi ilga. Taču, ja, ierodoties uz dzemdībām, dzemdes kakls ir pilnīgi slēgts, līdz bērna nākšanai pasaulē var paiet daudzas stundas. Nezaudējiet pacietību un mēģiniet atrast sev piemērotu izturēšanās ritmu.

Lēnāku dzemdību priekšrocība ir arī tā, ka kontrakcijas sākas pamazām un pakāpeniski kļūst stiprākas. Tas dod iespēju pierast pie sāpju uzplūdiem un ieturēt savu izturēšanās ritmu.

Uzticieties savam ķermenim, tas ir ļoti labi piemērots dzemdībām, un nebaidieties reaģēt impulsīvi. Lai viss iet savu gaitu, mēģiniet par to pārāk daudz nedomāt. Ja netraucēsiet savam ķermenim darboties,

*Mēģiniet ļauties
notiekošajam un
nesasprindziniet
domas*

tas darīs tieši to, kas nepieciešams, un dzemdības nepārtraukti virzīsies uz priekšu. Dzemdību norisi visvairāk bremzē centieni izvairīties no sāpēm un pretoties ķermeņa reakcijām. Tas neko nepalīdzēs, jo jums un bērnam ir nepieciešamas regulāras stipras kontrakcijas. Ļaujieties notiekošajam, darbojieties līdzī tam. Jo labāk tas jums izdosies, jo mazāk problēmu radīsies dzemdību norisē.

Kas veicina dzemdību norisi

Dzemdību norisi vada noteiktu hormonu izdalīšanās. Ja hormonu izdalīšanās notiek bez traucējumiem, veidojas priekšnoteikumi veiksmīgām dzemdībām. Bet hormonu izdalīšanos var traucēt jūsu uztraukums, partnera, medicīniskā personāla vai vecmātes izteikta piezīme nevietā, nepatīkama gaisotne telpā, vecmātes maiņa un daudz kas cits.

Lai gan jums ir jāļaujas notiekošajam, dzemdību norisi nevar uzskatīt par pasīvu notikumu. Jūsu kustības un pozas var veicināt dzemdes kakla atvēršanos un bērna virzīšanos uz priekšu. Izmantojiet iespēju staigāt — pa klīnikas dārzu, gaiteņiem vai kāpnēm. Ja piederat pie sievietēm, kas vēlas tikai sēdēt, tupēt uz ceļiem vai gulēt, viss ir kārtībā, kamēr dzemdības virzās uz priekšu. Ja dzemdes kakls negrib kārtīgi atvērties, jums būs sevi jāpārvar, jāceļas un jāstaigā. Stāvot kājās, pastiprināsies spiediens uz dzemdes kaklu, tas izvirzīsies centrāli un kļūs izlīdzinātāks, labāk vērsies. Turklāt gandrīz visām sievietēm, kājās stāvot, ir vieglāk paciest sāpes. Vēl jāņem vērā arī tas apstāklis, ka stāvot un staigājot jūs aktīvi piedalāties dzemdību norisē. Jūs neesat bezpalīdzīgi pakļauta notiekošajam, bet ar savām kustībām, piemēram, gurnu apļošanu, ar pozām un elpošanu veicināt dzemdību norisi.

*Kustieties, pat ja
pozas maiņa jums
sagādā grūtības*

Kā partneris var palīdzēt

Sāpju pārvarēšanā ļoti daudz var palīdzēt jūsu partneris. Jums nepieciešams kāds, pret kuru atbalstīties, kad staigājot ar elpošanas palīdzību cenšaties mazināt nepatīkamās sajūtas. Jau mājās vai dzemdību sagatavošanas kursos jums vajadzētu izmēģināt dažādas pozas un atrast vispiemērotāko. Ir svarīgi, ka ir kam pateikt, kas jums ir vajadzīgs, kā jūs labāk saturēt, kad sākas dzemdes kontrakcijas. Tikai nesālimstiet un neurtieties pie viņa no visa spēka, tad jums abiem būs ļoti grūti.

Sajūtu bloķēšana kavē dzemdību norisi. Tādēļ arī sagatavošanas kursos uzsvars tiek likts uz atslābināšanos un ķermeņa izjūtu. Atslābināšanos veicina pieskārieni un masāža. Kursos jūs droši vien iepazīstināja ar dažādām atslābināšanās un masāžas tehnikām. Tās var izmantot arī dzemdību laikā.

Protams, ja jūs nepiederat pie tām sievietēm, kas negrib, ka dzemdību laikā viņām kāds pieskaras. Arī tā gadās.

Krustu masāža ar piespiedieniem daudzām sievietēm šķiet īpaši patīkama un sāpes remdinoša. Tā pat nav īsta masāža un visvairāk palīdz, ja tiek izdarīta ļoti intensīvi. Tādēļ partnerim vajadzētu spiest no visa spēka.

Patīkami iedarbojas arī sejas masāža, plecu un muguras glāstīšana, dibena "mīcīšana" un iekšstilbu glaudīšana reizē ar pareizu izelpu. Izmantojiet garo dzemdes atvēršanās fāzi, lai atrastu veidu, kas jums palīdz vislabāk. Ieteicams šo laiku pavadīt pēc iespējas dažādi.

Mēģiniet kopā atrast veidu, kas jums palīdz

Pārejas fāze

Laiku, kad atveras pēdējie centimetri vai pat milimetri, daudzas sievietes izjūt sevišķi intensīvi, un gan drīz vai vairs nav pa spēkam izturēt. Dzemdies muskulatūra darbojas ļoti lēni, un tas padara sajūtas neaprēķināmas.

Līdz šim tām bija vilņveida raksturs, kontrakcijas sākās palēnām un nepārtraukti pastiprinājās, sasniedza kulmināciju un atkal noklusa. Tagad var gadīties, ka vienam sāpju vilnim ir vairākas kulminācijas vai to intensitāte vispār nemainās. Arī pauzes starp sāpju vilņiem pēkšņi kļūst arvien īsākas. Šajā dzemdību fāzē daudzām sievietēm ir sajūta, ka vispār nav nekādas atelpas pauzes. Šādā situācijā nav viegli saglabāt elpošanas ritmu. Ja jums līdz šim ir izdevies pavisam labi, var uzmākties bailes, ka nu tas vairs nav pa spēkam. Tipiski izteicieni pārejas fāzei ir: "Es vairs nevaru", "Es to neizdarišu" un "Es vairs nevaru, gribu uz mājām". Ja tagad prasīsit pēc atsāpinošiem līdzekļiem, ārsts vai vecmāte droši vien teiks, ka tam vairs nav nekādas nozīmes un drīz viss būs galā. Jūs droši vien būsiat dusmīga par tādu atbildi. Bet tam nav iemesla, jo tūlīt sāksies izstumšanas fāze un jums būs nepieciešamas visas izjūtas. Arī bērniņam ir labāk, ja viņš nāk pasaulē, zāļu neapdullināts.

Iespējams, ka jau tagad jutīsiet stipru spiedienu uz leju un vēlmi arī pašai spiest. Vecmāte centīsies jūs no tā atturēt un lūgs mazliet pagaidīt. Viņa ieteiks elpot sekli un virspusēji vai arī skaļi vaidēt, lai atturētos no spiešanas, kamēr dzemdes kakls vēl nav pilnīgi atvēries. Citādi tiks veltīgi izšķērdēti spēki, kas jums pavisam drīz būs ļoti vajadzīgi.

*Tuvojas atvēršanās
fāzes beigas.*

*Laika ziņā ilgākais
dzemdību periods
ir aiz muguras*

*Vēl pilnībā neļaujiet
vīsties vēlmei spiest*

Kas palīdzēs jums un jūsu bērnam

Dzemdību sagatavošanasursos jūs kopā ar partneri droši vien iemācījāties vispiemērotāko elpošanu, ja rodas vēlēšanās aizturēt gaisu vai spiest. Pārejas fāze reti kad ir ilgāka par pusstundu, dažreiz tā ilgst tikai dažas minūtes. Lai šo īso, bet ļoti nepatīkamo laiku pārciestu labi, var palīdzēt metode, kad partneris pie katra sāpju viļņa skaļi elpo līdzī. Pat ja jums šķiet, ka vairs neko nespējat, gribat tikai gulēt gultā, vaimanāt vai lamāties, saņemieties, kad vecmāte liek celties augšā vai pagriezties citā pozā. Daudzām sievietēm ir vieglāk šo laiku pavadīt četrāpus. Tad mazinās spiediens uz dzemdes kaklu un ir vieglāk elpot vienā ritmā ar sāpēm. Vaidiet vai dziediet, ja tas jums patīk labāk.

Izstumšanas fāze

Kad dzemdes kakls ir pilnīgi atvēries, drīkst spiest. Šo brīdi daudzas sievietes uztver ar lielu atvieglojumu. Tagad var aktīvi darboties, lai bērns ātrāk piedzimtu.

No dzemdes atvēršanās līdz augļa izstumšanai: jūs varat veicināt bērna virzišanos uz priekšu stāvot, tupot pie ķebļa, turoties pie palaga vai virves un lēni apļojot iegurni



Arī tad, ja dzemdes kakla atvēršanās ir bijusi ļoti ilga, jums pietiks spēka un enerģijas dzemdēt.

Pat ja šīs fāzes sākumā bērns jau ir stipri ieslidējies iegurnī, priekšā viņam vēl ir diezgan daudz darba. Kontrakcijām kļūstot stiprākām, viņš stumj, liec un griež savu galviņu arvien vairāk uz leju. Šajā ceļā ir likumi, un galviņas stāvoklis jāpiemēro tiem. Tā kā izeja no iegurņa ir šķērsenisks ovāls, vispirms bērns pagriež galviņu uz sāniem, izejas vidū pagriež vēlreiz un beidzot ar seju uz aizmuguri tiek laukā. Retos gadījumos bērna sejiņa var būt pavērsta arī uz augšu. Slīdot cauri iegurnim, bērns izdara skrūvveida kustības.

Ja stāvēsiet kājās, bērnu dzemdēt būs vieglāk. Gulot vajadzēs stiprāk spiest, un jūs tikai veltīgi zaudēsiet spēkus. Arī bērns guļus pozīcijā allaž paslidēs mazliet atpakaļ. Šūpojošās kustības, kas ir svarīgas lēnai audu pastiepšanai, bērns izdarīs arī, ja stāvēsiet, un tiks labāk uz priekšu.

Piemērošanās izstumšanas fāzē

Gan jūsu, gan jūsu bērna ķermenis spēj piemēroties dzemdību pēdējās fāzes prasībām. Bērna galvaskausa kauli vēl ir mīksti un var pabīdīties. Stiepijas arī jūsu iegurņa kaulu saistaudu savienojumi, jo visu grūtniecības laiku tie, atsaucoties hormonu iedarbībai, ir kļuvuši elastīgāki. Tas nozīmē, ka jūsu iegurņa diametrs var mainīties par diviem centimetriem. Izmantojiet šo iespēju, kustieties, notupieties, piecelieties, staigājiet un apļojiet iegurni. Tas atvieglos bērna virzību uz priekšu. Kustieties instinktīvi, jūs pati jutīsiet, kas jādara. Ja vecmāte liek jums gulēt uz muguras un jums šī poza ir nepatīkama, pretojieties un palieciet stāvoklī, kāds jums ir visērtākais, ja nu vien nav kāda nopietna iemesla, kāpēc jāguļ tieši uz muguras

(apskate, augļa ūdens pūšļa atvēršana vai ātri pabeigtas dzemdības, lietojot vakuumekstrakciju vai stangas).

*Grūtniecības beigās
un dzemdību laikā
pēc iespējas mazāk
jāguļ uz muguras*

Kas ir vena cava kompresijas sindroms

Ja sieviete grūtniecības vai dzemdību laikā daudz guļ uz muguras, rodas briesmas, ka dzemde sāk spiest uz lielo dobo vēnu (*vena cava*). Šis spiediens kavē asins attēci uz sirdi, un tās sakrājas ķermeņa lejasdaļā. Sekas ir tādas, ka jums un bērnam kļūst slikti. Bērns nesaņem pietiekami daudz skābekļa, viņa sirdspuksti kļūst neregulārāki. Lai no tā izvairītos, grūtniecības un dzemdību laikā pēc iespējas jāvairās gulēt uz muguras — arī pie rakstot kardiotalahogrammu.

*Pozu maiņa dara
brīnumus*

Kā veiksmīgi izturēt izstumšanas fāzi

Pēdējā laikā dzemdību mājās un arī daudzās dzemdību klinikās bērna izstumšanas fāzē izmanto speciālu ķebli. Paprasiet to. Tad jums būs iespējams nostāties gandrīz tupus un ieņemt dzemdībām izdevīgu pozu, kas palīdzēs izstumt bērnu. Ja izstumšanas fāze ieilgst, mēģiniet mainīt pozas — piecelieties, turieties pie partnera, pie virves vai palaga un apļojiet gurnus. Ja līdz tam esat stāvējusi, mēģiniet vēlreiz atgulties. Nav jāguļ uz muguras, atlaidieties pussēdus, pagriezieties uz sāniem.

*Atverieties un
izspiediet savu bērnu
laukā*

Bērnu laukā izstumj dzemdes muskulatūra. Tas notiks, arī jums aktīvi nespiežot. Tādēļ daudz svarīgāk par spiešanu ir atslābināt ķermeņa apakšdaļu un "atvērties". Taču spiešanas reflekss bieži vien ir tik spēcīgs, ka nav iespējams noturēties. Mēģiniet nepārtraukti domāt par "atvēršanos", kas izlaidīs bērnu laukā. Ja sašprindzināsi iegurni, jo baidīsieties no plīsumiem,

ievērojami apgrūtināsiet gan savu, gan bērna stāvokli. Jo vairāk jūs sasprindzināsit, jo lielāka iespēja, ka starpene plīsīs.

Starpenes griezums (epiziotomija)

Starpenes griezienu izdara, lai īsi pirms bērna galviņas iznākšanas paplašinātu maksts atveri, saīsinātu dzemdību beigu fāzi un novērstu starpenes plīsumu līdz pat tūplim. Griezienu parasti izdara kontrakcijas laikā, un tas nemaz nav jūtams. Dažās klīnikās vēl pirms dažiem gadiem starpenes griezums bija rutīnas pasākums, ko izdarīja gandrīz visās dzemdībās.

Pēdējos gados starpenes griezumu procents ir samazinājies, bet, mūsaprāt, tas tik un tā tiek izdarīts pārāk bieži. To nevajadzētu darīt, ja nav patiešām nopietna iemesla. No plīsuma nevajadzētu baidīties, jo tas sadzīst labāk nekā griezums. Plīsums, protams, ir jāaizšuj, lai ātrāk sadzīst. Šūšana vienmēr notiek ar atsāpīnāšanu — ja dota EA, tad papildu atsāpīnāšana nav nepieciešama.

*Starpenes griezienu
vai plīsuma aizšūšana
prasa sevišķu rūpību*

Starpenes griezums ir nepieciešams

- Ja pasliktinās bērna sirdspuksti un dzemdības jāpabeidz pēc iespējas ātrāk
- Ja bērna galviņa ir ļoti liela
- Ja dzemdības ir priekšlaicīgas
- Ja tiek lietoti instrumenti, piemēram, dzemdību stangas

Starpeni var griezt trīs virzienos:

- laterāli (to nevajadzētu darīt, ja vien pastāv kāda cita iespēja);
- mediāni (vienmēr, kad tas ir iespējams);
- mediolaterāli (ja tas nepieciešams, piemēram, lai novērstu starpenes plīsumu līdz tūplim).

Jūsu bērns dzimst!

Kad bērns ir ieslīdējis iegurnī, jūs un jūsu partneris var redzēt un sajūt viņa matiņus. Pataustiet un pārliedieties, ka jūsu smagais darbs nav bijis velts. Varat izmantot arī spoguļi, lai savām acīm aplūkotu pūļu rezultātu un gūtu jaunus spēkus noslēguma sūtam. Galviņai jāpiedzimst ļoti lēni, tādēļ vecmāte ar roku mazliet piebremzēs šo kustību. Jums vairs nav tik intensīvi jāspiež. Iegurnim un starpenes muskuļiem vajadzīgs laiks, lai pastieptos un pakļautos. Kad galviņa ir laukā, bērnam ir vēlreiz jāpagriežas, lai dabūtu laukā plecus. Vispirms laukā iznāk viens pleciņš, tad otrs, un

*Intensīva sajūta:
pēdējais spiediens,
un bērns ieraudzīs
dienas gaismu*

*Pēc nogurdinošajām
dzemdībām bērniņš ir
piekūsis. Tagad viņam
vajadzīgs mātes tuvums
un pieskārieni*



to var labi sajust. Pēc tam ļoti ātri izslidēs pārējais bērna ķermenītis. Jūsu bērns ir piedzimis! Viss ir garām, viss ir izturēts, un pēc garajiem gaidīšanas, cerību un baiļošanās mēnešiem varat redzēt bērniņu savām acīm un paņemt klēpī. Tas ir neaizmirstams pārdzīvojums.

Jūsu bērns ir klāt — pirmā saskarsme

Pēc milzīgā atvieglojuma pamazām rodas vēl nepazītas, lielas laimes sajūta. Pirmās minūtes, pat pirmā stunda pēc bērna piedzimšanas nav vārdos aprakstāma — īpaši, ja šo laiku ir iespējams netraucēti izbaudīt. Ja ārsti vai vecmātes uzstāj, ka bērns ir jāizmeklē, jāmazgā vai jāapgērbj, jāšuj starpenes griezumam vai jāuzkopj telpa, palūdziet, lai pagaida. Šai stundai



*Aptuveni pusstundu pēc
dzemdībām zīšanas
instinkts ir visspēcīgākais*

ir jāpieder vienīgi jums, jo tas ir brīdis, kad mīlestība pret bērnu aizēno visu pārējo. Bēram tas savukārt nozīmē nonākšanu jaunā, pavisam svešā un nepazīstamā pasaulē. Vairāk par visu viņam tagad nepieciešams mātes tuvums, pieskārieni, balss un krūtis. Pavērojiet bērnu. Tiklīdz viņš, čāpstinot mutīti, sāk meklēt krūti, dodiet to. Ja nejūtaties droša, lai pirmo reizi to izdarītu, palīdzēs vecmāte.

Kur bērnam jāpaliek pēc dzemdībām

Jaundzimušais pieder pie mātes: ietīts siltās drānās — uz jūsu vēdera vai pie jūsu krūtīm. Fiziskais kontakts un tuvums ir svarīgs visiem bērniem. Tad bērns jūtas drošībā.

Tā bērnam klājas tieši pēc piedzimšanas

Pacentieties iejusties jaundzimušā bērniņa situācijā: 280 dienas viņš ir pavadījis dzemdē. Savu pasauli viņš pazīst — augļa ūdens, nabas saites pulsēšana, no ārpuses uztveramie trokšņi, balsis un mūzika, trokšņi mātes vēderā un sirdspuksti, artēriju pulsēšana. Pēc tam dzemdes kontrakcijas, spiediens, šaurība un pēkšņi vēl nekad nesajustais gaiss, pirmais kontakts ar svešām rokām, audums, gaisma, nepazīstamas balsis un trokšņi. Ļoti svarīgi ir izslēgt spilgtu gaismu. Pārāk bieži vēl notiek tā, ka, sievietei izstumjot bērnu, uz maksti tiek vērsta lampas gaisma. Spožā gaisma apžilbina bērna jutīgās acis, kas pieradušas pie maigas, krēslainas noskaņas. Nav nekāda iemesla, kāpēc vajadzētu izmantot spilgtu gaismu. Nav arī iemesla skaļi runāt. Un nav arī nekādas vajadzības dziļi bērna rīklē stumt plastikāta caurulīti. Atsūkņēšana ir nepieciešama tikai tad, ja augļa ūdens ir bijis zaļgans vai arī bērnam skaidri parādās elpas trūkuma pazīmes.

Nabas saite nav jāpārgriež tūlīn

Nevajadzētu tūlīn pēc piedzimšanas pārgriezt nabas saiti. Pastāv dažādi uzskati par to, kad ir īstais laiks un kā tas jādara. Ja bērns piedzimst vesels, nav nekādas vajadzības steigties. Var mierīgi pagaidīt, kamēr nabas saite pārstāj pulsēt. Bieži vien mātei vai tēvam tiek jautāts, vai to darīt ar šķērēm. Nebaidieties, bērnam tas sāpes nesagādās.



Pirmā profilaktiskā apskate notiek tūlīn pēc dzemdībām

Bērna pirmā veselības pārbaude

Tūlīn pēc dzimšanas bērnam tiks veikta jaundzimušo profilaktiskā apskate. Ārsti izmanto Apgares testu (nosaukts amerikāņu ārstes Virdžīnijas Apgares

vārdā), kad bērna stāvoklis tiek kontrolēts vienu, piecas un desmit minūtes pēc dzimšanas. Uzmanība tiek pievērsta elpošanai, sirds frekvencei, muskuļu tonusam, refleksiem un ādas krāsai. Vienu minūti pēc dzemdībām Apgares vērtībai jābūt 7 līdz 10. Ja esat dzemdējusi klīnikā, iespējams, ka tiks noteikts arī bērna pH līmenis. Ārsts vai vecmāte noņems arī asins analīzi no nabas saites un pārbaudīs skābju un sārmu attiecības līdzsvaru. Rezultāts būs gatavs pēc dažām minūtēm un parādīs, kāda ir bērna apgāde ar skābekli. Tagad izdara arī nabas saites asiņu analīzi uz antivielām.

Izmeklēšanas rezultāti tiek fiksēti mātes pasē, kuru jums izsniegs, atstājot klīniku. Tādu ierakstu saņemiet arī, ja dzemdības būs notikušas dzemdību mājā.

K vitamīna deficīta profilakse

K vitamīnu veido zarnu baktērijas, tas kalpo asinsrecai. Tikko dzimuša bērna organismam vēl nav pa spēkam veidot šo dzīvībai nozīmīgo vitamīnu pietiekamā daudzumā, un tādēļ rodas K vitamīna deficīts. Lai novērstu asinsreces traucējumus un iekšējas asiņošanas risku, tiek ieteikta K vitamīna profilakse. Tā ir brīvprātīga, un to izdarīt drīkst tikai ar vecāku atļauju. Ja vecāki piekrīt, bērnam dod divus pilienus eļļaina šķidruma. Procedūru atkārtoti otrās un trešās apskates laikā.

Strīdīgs ir jautājums, vai nepieciešams pilināt acīs pilienus, kas satur sudraba nitrātu vai antibiotikas, lai novērstu smagu acu iekaisumu, ko var izraisīt mātes inficēšanās ar gonoreju un kas sliktākajā gadījumā bērnam draud ar aklumu. Sudraba nitrāts dedzina acis un var izraisīt nepatīkamu niezi acu apvidū. Tā kā šāda veida infekcijas iespēja pēdējā laikā ir stipri samazi-

nājusies, nav obligāti izdarīt šo rutīnas noteikto profilaksi ar sudraba nitrātu. Svarīgi ir izslēgt jebkuru iespēju nākt saskarē ar gonorejas izraisītāju.

! Nemiet vērā

Ja notiek izmeklēšana vai pieņemti lēmumi, kurus jūs nesaprotat, jautājiet! Daudz kas notiek lēnām, un parasti pietiek laika, lai izrunātos ar vecmāti vai ārstu. Ja kaut kas ir noticis pēkšņi, pavaicāji par to vēlāk, kad būsiat gultā. Noskaidrojiet visu, kas jums nav skaidrs. Arī tad, ja tikai mājās atceraties kaut ko nesaprotamu, uzrakstiet vēstuli. Vecmātei ir svarīgi zināt, kā viņas darbu vērtē jaunie vecāki. Tikai tā var mainīt dzemdību nodaļu personāla attieksmi pret pacientiem.

Placentas piedzimšanas fāze

Ar bērna ierašanos pasaulē dzemdības vēl nav galā. Jūs esat laimīga un pateicīga liktenim, ka turat rokās bērnu, bet ārstam un vecmātei jārūpējas, lai pilnīgi atdalītos placenta un nesāktos stiprāka asiņošana. Dažās klinikās dzemdētājām injicē pēcsāpju līdzekli oksitocīnu, lai šī dzemdību fāze ātrāk beigtos. Ja dzemdes kontrakcijas ir bijušas vājas, piedzimis liels bērns vai dvīņi, tas ir arī nepieciešams, lai novērstu pēcdzemību asiņošanu.

Pēc bērna piedzimšanas un nabas saites pargriešanas dzemde vēlreiz spēcīgi sarausies, placenta atdalīsies un izslidēs laukā. Tā ir šķīvja lielumā, tās biezums — divi līdz trīs centimetri. Kad placenta ir piedzimusi, vecmāte pārbauda, vai kaut kas no tās nav palicis dzemdē. Nebīstieties, ja pēc dzemdībām ir spēcīga asiņošana, jo 250–500 ml liels asiņu zaudējums

nav nekas ārkārtējs. Kontrakcijas pēc dzemdībām sašaurina dzemdes asinsvadus, un asiņošana apstāties.

Ja placenta neatdalās

Ja placenta pusstundas laikā neatdalās, pastāv dažādas iespējas

- Nomesties tupus
- Pūst, klepot, šķaudīt ar atvērtu muti
- Iztukšot urīnpūsli
- Likt bērnu pie krūts, ja viņš jau ir tam gatavs
- Uzlikt uz vēdera leduspūsli
- Sāpju līdzekļi (deguna sprejs vai injekcija)
- Homeopātiskie līdzekļi

Ja arī pēc tam placenta neatdalās vai nav iznākusi visa, tā jāizņem dzemdes tīrīšanas laikā.

Medicīniskā aprūpe dzemdību laikā

Kardiotahogramma (KTG)

Kardiotahogramas aparāts jums jau būs pazīstams no reizēm, kad grūtniecības laikā bijāt uz pārbaudēm. Tas pieraksta un pārraida bērna sirdspukstus un fiksē kontrakciju līmeni. Ilgstoša kardiotahogrāfa izmantošana tiek ieteikta tikai riskantu dzemdību laikā vai dzemdētājām, kas saņem dzemdību darbības stimulējošus medikamentus, piemēram, oksitocīnu. Ja dzemdības noris normāli, pietiek ar regulārām pārbaudēm, kas ilgst 15 līdz 20 minūtes.

Tikai pavisam retos gadījumos bērna sirdspuksti tiek fiksēti tieši ar galvas ādai pievienota elektroda palīdzību. Tas notiek, ja augļa ūdens pūslis ir jau plīsis vai atvērts. Sīks vadiņš ar āķīti galā tiek piestiprināts bērna galvas ādai. Pēc dzemdībām tas tiek noņemts. Šo metodi mūsdienās izmanto tikai tad, ja bērna sirdspuksti no ārpuses nav fiksējami, piemēram, nepareizas guļas dēļ. Kontrolējot bērna sirdspukstus, jau laikus var fiksēt, ka bērnam draud briesmas, piemēram, sāk ilgstoši nepietikt skābekļa. Metodes trūkumi: bieži vien tiek izsludināta trauksme, kad īstu briesmu bērnam nemaz nav. Tas nozīmē ķeizargriezieni, vakuumekstrakciju vai priekšlaicīgu starpenes griezumu. Šaubu gadījumā ārsts vienmēr pieņem lēmumu par labu bērnam.

KTG sastāv no divām jostām, kuras apliek ap vēderu, aparāta, kas reģistrē sāpju līmeni, un ultraskaņas galviņas, kas fiksē bērna sirdspukstus

Bērna sirdspukstu novērtēšana prasa dziļas zināšanas un lielu pieredzi

Mikroasinsanalīze un pulsoksimetrija

Gan mikroasinsanalīze, gan pulsoksimetrija dod iespēju noskaidrot traucētu sirdspukstu cēloni un nozīmi. Vai nepieciešams dzemdības pabeigt ātri vai vēl var pagaidīt? Mikroasinsanalīzei tiek ņemts neliels asins paraugs no bērna galvas ādas, un analīze parāda, vai bērnam pietiek skābekļa. Lai veiktu pulsoksimetriju, ārsts caur maksti un dzemdes muti ievirza zondi un piestiprina to pie bērna galvas ādas un nosaka skābekļa līmeni bērna asinīs bez asins parauga ņemšanas. Tā vietā tiek izgaismota galvas āda.

Parastie aprūpes pasākumi dzemdību laikā

Katetrs vēnā

Daudzās klīnikās, sākoties dzemdībām, parasti rokas vēnā tiek ievadīts katetrs. Tas ir no ļoti plāna plastikāta un paliek vēnā visu dzemdību laiku. Ja to neievada pārāk tuvu elkoņa locītavai, roku un plaukstu var kustināt. Medicīniskais personāls šo soli pamato ar apsvērumu, ka dzemdību laikā var būt nepieciešams ievadīt vēnā kādus medikamentus, un tad to varēs izdarīt ļoti ātri. Citās klīnikās caurulīti vēnā ievada tikai gadījumos, kad tas patiesi ir nepieciešams, piemēram, pieņemot riskantas dzemdības, mākslīgi stimulējot dzemdības, bieži ņemot asins paraugus vai izdarot epidurālo anestēziju (EA).

*Vairāk par EA
sk. 162. lpp.*

Klizma un skūšanās

Lielākā daļa vecmāšu dzemdību sākuma fāzē piedāvā iztaisīt klizmu. Iztukšotas zarnas atbrīvo vēderā vietu, un zarnu saturs netraucē sievietei bērna izstūšanas fāzē. Tomēr jāsaka, ka tas nav obligāti nepieciešams, — jums pašai jāizlemj, taisīt klizmu vai ne.

Mūsdienās kaunuma apvidu vairs gandrīz nekur neskuļ. Tas arī nav nepieciešams, ja nu vienīgi noskuļ matiņus starpenes tuvumā, lai tie netraucētu aizšūt plīsumu vai griezumu.

Ēšana un dzeršana

Ja vēlaties, varat dzemdību laikā ēst, lai gan šādu vēlmi izjūt tikai nedaudzas sievietes. Dzert gan vajadzētu pietiekami daudz, jo elpošana dzemdes kontrakciju laikā izsausina muti.

Pret sausu muti palīdz

- Ūdens vai tējas dzeršana maziem malciņiem
- Mitras drānas sūkāšana
- Ūdens pudele ar pulverizatoru

Dzemdību hormonu (adrenalīna, endorfīnu un kortikoīdu) darbības un piepūles ietekmē jūs stipri svidīsiet. Starp kontrakcijām palūdziet ūdeni un samitriniet ar to arī seju.

Nebaidieties savas vēlmes izteikt vārdos — jūs esat notikumu centrā, un visi pārējie tur ir tikai tādēļ, lai jums palīdzētu.

Ko parastie aprūpes pasākumi stāsta par klīnikas personāla attieksmi pret dzemdībām

Parastie rutīnas pasākumi, vienalga, vai tas attiecas uz vietu, kur vēnā ievada katetru, KTG ilgumu, vai pilnīgu ēšanas un dzeršanas aizliegumu, ļoti daudz pastāsta par klīnikas personāla attieksmi pret dzemdībām. Šajos gadījumos lielākoties valda uzskats, ka dzemdības pirmām kārtām ir medicīnisks notikums, kas nepārtraukti draud aiziet pašplūsmā, un tādēļ to nepieciešams stingri kontrolēt. Slimnīcu rīkote informācijas vakari sniedz labu iespēju noskaidrot šos jautājumus.

Medikamentu lietošana dzemdību laikā

Normālu dzemdību laikā nav nepieciešams lietot medikamentus. Ikviens vesels sieviete spēj dzemdēt bērnu pašas spēkiem, un viņas organisms pats veido optimālai dzemdību norisei nepieciešamos hormonus. Katra papildu iejaukšanās var radīt nevēlamas blakusparādības, tādēļ vajadzētu nopietni padomāt, vai tas patiešām ir nepieciešams. Pirms iejaukties dzemdību norisē ar zālēm, katru reizi vajadzētu pajautāt: "Ko mēs ar to vēlamies panākt?" un "Kādas nevēlamas sekas var būt šai rīcībai?"

Atsāpinošie līdzekļi

Atsāpinošu līdzekļu lietošanai dzemdību laikā faktiski ir divi būtiski iemesli: dzemdētājas attieksme pret sāpēm (agrākā pieredze, bailes) un ilgā un nogurdinošā dzemdību norise.

Organisms dzemdību laikā vienmēr aktivizē pret-sāpju līdzekļus, ko sauc par endorfīniem (organiskiem morfiniem). Dzemdību laikā sieviete atrodas mainītā apziņas stāvoklī, viņa “peld”, izzūd visas racionālās domas. Izdalās stresa hormoni — kortikoīdi un adrenalīns, kas palīdz pārciest dzemdības.

Harmoniskas dzemdību norises priekšnoteikums ir novērst visus nevajadzīgos traucējumus no ārienes. Pats svarīgākais “pretsāpju līdzeklis” ir dzemdētājas personīgā notikumu uztvere un sajūta, ka viņa ir drošībā. Ja jutīsieties drošībā un nebaidīsieties, organisms spēs pats izdarīt visu, kas nepieciešams. Turklāt izšķirošā loma šajā procesā ir pareizas dzemdību vietas izvēlei. Ar medicīnisko nodrošinājumu vien nepietiek. Komfortablai drošības izjūtai ir nozīmīga loma, lai dzemdības noritētu bez sarežģījumiem.

Nemiet vērā, ka arī jūsu bērnu ietekmē farmakoloģisko līdzekļu lietošana. Tie, starp citu, ļoti ietekmē bērna stāvokli tūlīt pēc dzemdībām un arī ēdināšanu ar krūti. Ja esat cieši pārliecināta, ka patiešām vairs nevarat izturēt sāpes, pamēģiniet tomēr vispirms izmantot alternatīvās sāpju mazināšanas iespējas. Un atcerieties, ka katra spēcīgā kontrakcija nes jūs par soli tuvāk bērnam.

*Vairāk par dabīgo
atsāpināšanu
sk. 163. lpp.*

Tradicionālās medicīnas pretsāpju līdzekļi

Pretsāpju līdzeklis	Dzemdību fāze	Lietošana	Indikācijas	Iedarbības ilgums	Iespējamās blakusparādības
Spazmolitiķi	Atvēršanās	Svecītes, infūzi, injekcijas	Dzemdē kakls neatveras, sāpes	1–2 stundas	Sausums mutē, paātrināta sirdsdarbība
Opiāti	Atvēršanās	Injekcijas, svecītes	Dzemdē kakls neatveras	2–3 stundas	Slikta dūša, vemšana, asinsspiediena pazemināšanās. Bērnam grūtības ar elpošanu
Nomierinošie līdzekļi	Atvēršanās	Pilieni, injekcijas, svecītes, tabletes	Liels sasprindzinājums, bailes, sāpes	Vairākas stundas	Apjukums
“Jautribas gāze”	Izstumšana	Gāze caur masku	Sāpes	Dažas minūtes	Vemšana, pārdozējot — apziņas zaudēšana
Epidurālā anestēzija (EA)	Atvēršanās	Katētrs, injekcija epidurālajā telpā (starp mugurkaula skriemeļiem)	Dzemdību procesa apstāšanās, sāpes, augsts asinsspiediens, iegurņa priekšgūļa, vairāki bērni, ķeizargrieziena	2 stundas (ar lokālo anestēziju), līdz 5 stundām (ar morfiju)	Ielgusi izstumšanas fāze, vakuumekstrakcija vai dzemdību stangu izmantošana, ja zūd spiešanas reflekss, asinsspiediena pazemināšanās, galvassāpes, jāgu līdz 24 stundām
Spinālā anestēzija (SA)	Izstumšana	Injekcija spinālajā telpā (starp mugurkaula skriemeļiem)	Dzemdību procesa apstāšanās, vakuumekstrakcija, dzemdību stangu lietošana, ķeizargrieziena	2 stundas	Asinsspiediena pazemināšanās, galvassāpes, jāgu līdz 24 stundām
Lokālā anestēzija	Izstumšana	Pudendālais bloks (injekcija vaginā apvidū), starpenes infiltrācija	Starpenes griezumš, sāpīga izstumšanas fāze, dzemdības ar vakuumekstrakciju vai dzemdību stangu izmantošanu	1 stunda	Iekaisums

Var iztikt arī bez medikamentiem

Plaši izmantojamajiem tradicionālajiem medikamentiem ir daudzas alternatīvas. Painterēsējieties par tām.

Elpošana un dziedāšana

Apzināti vadīta elpošana jums palīdzēs tikt galā ar visnepatīkamākajām sajūtām. Palīdzēt var arī mēģinājums dziedāt, kad sāpju elpošana pāriet sāpju dziedāšanā. Ir sievietes, kas elpo ritmiskos teicienos, piemēram, "Mī-ļais-bēr-niņ-nāc!" vai "Es-va-ru-es-va-ru" un "Jā, jā, jā". Šie pozitīvie vārdi jums palīdzēs daudz labāk nekā "Nē" vai "Es vairs nevaru".

Silts ūdens

Silts ūdens ļoti labi atslābina. Vannā arī spēcīgas kontrakcijas paciest ir vieglāk. Varat palikt vannā tik ilgi, kamēr jūtaties labi un dzemdības virzās uz priekšu.

Homeopātiskie līdzekļi

Ja grūtniecību uzrauga ārsts homeopāts, varat pirms dzemdībām pajautāt, kādi homeopātiskie līdzekļi attiecīgā situācijā būs piemēroti. Vecmātēm un ārstiem, kas izmanto homeopātiskos līdzekļus, parasti ir noteikts standartlīdzekļu komplekss, kas sevi ir labi pierādījis.



Aromāterapija

Izmantojot aromāterapiju, tiek ieelpotas noteiktu aromātisko eļļu smaržvielas. Ir trīs iespējas:

- izmantot aromātiskās eļļas lampiņu;
- pievienot eļļu vannai;
- ieziest ādu ar eļļu.

! Nemiet vērā

Izmantojiet tikai 100% tīru, dabisku ēterisko eļļu, ko var iegādāties dabisko produktu veikalā vai aptiekā

Aromātisko eļļu iedarbība

Jasmīns iedarbojas atslābinoši, palīdz atslēgties un nodoties dzemdību norisei

Melisa iedarbojas nomierinoši, atslābinoši, spēcinoši, atsvaidzinoši un sildoši

Lavanda iedarbojas atslābinoši, sāpes remdinoši, palīdz pret bezmiegu un augstu asinsspiedienu



- Pilnai vannai pievieno aptuveni 10 pilienus eļļas, kas sajaukti ar emulgatoru (pienu, krējumu vai medu).
- Lai iegūtu masāžas eļļu, 50 mililitriem olīveļļas, mandeļu eļļas vai kviešu asnu eļļas pievieno 20 pilienus ēteriskas eļļas.

Recepte

Akupunktūra

Dažās klīnikās kā sāpes remdinošs līdzeklis tiek piedāvāta akupunktūra. Tā ir laba alternatīva plaši izplatītajiem pretsāpju līdzekļiem, bet akupunktūras trūkums ir tas, ka adatas ir jāiedur relatīvi agri, jo tās iedarbojas uz endorfīnu ("laimes hormonu") izdalīšanos, kas var ilgt samērā ilgu laiku. Daudzām sievietēm ir sajūta, ka adatas ierobežo kustības.

Akupresūra

Iespējams, ka dzemdību sagatavošanas kursos jūs esat iemācījusies dažus paņēmienus, varbūt jūsu vecmāte izmanto akupresūru. Tā iedarbojas tāpat kā akupunktūra, tikai adatu vietā tiek izdarīti piespiedieni ar pirkstiem.

*Par masāžu ar
piespiedieniem
sk. 144. lpp.*

Masāža un atslābinoši pieskārieni

Kad valda bailes un sāpes, mēs saspringstam un sasprindzinām noteiktas ķermeņa daļas. Tā notiek arī dzemdību laikā. Lai sāpes noturētu paciešamā līmenī, ļoti svarīgi ir nenasprindzināties. Dzemdību sagatavošanas kursos jums droši vien mācīja masāžas paņēmienus un atslābinošus pieskārienus, kurus var likt lietā partneris, lai jums būtu vieglāk.

Vairāk par ķeizargriezienu sk. uzziņu daļā 209. lpp.

Dzemdību sarežģījumi

Dzemdības ar ķeizargriezienu palīdzību

Latvijā gandrīz katrs piektais bērns dzimst ar ķeizargriezienu, tātad — gandrīz 20%. Arī tad, ja, pats par sevi saprotams, jūs gatavojaties normālām dzemdībām, tomēr vajadzētu apsvērt ķeizargriezienu iespēju. Daudzas sievietes pat nepieļauj domu par operatīvu iejaukšanos un ir šokā, ja tāda tomēr ir nepieciešama.

Ja piederat pie tām, kurām ķeizargrieziens ir objektīva nepieciešamība, jums būtu jāzina, ka starp klīnikām var būt milzīga atšķirība. Pirms pieņemt galīgo lēmumu, uz kuru klīniku doties dzemdēt, jums noteikti jānoskaidro daži jautājumi.

- Kāda narkoze tiek izmantota? Vispārēja vai daļēja narkoze, piemēram, epidurālā (EA) vai spinālā (SA) anestēzija?
- Vai topošais tēvs var būt klāt operācijas laikā?
- Vai operācijas laikā ir iespējams mātes un bērna kontakts?
- Vai bērnu tūlī pēc dzemdībām varēs likt pie krūts?
- Vai stacionārā var uzturēties visa ģimene? Partneris var palīdzēt jums un arī aprūpēt jaundzimušo — laba iespēja veicināt tēva un bērna saskarsmi.

*Izšķiršanās par
plānotu ķeizargrie-
zienu notiek jau
grūtniecības laikā*

Plānota ķeizargrieziena iemesli

- Biežākais ķeizargrieziena iemesls ir augļa iegurnā priekšguļa — bērns atrodas ar dibentiņu vai kājām pa priekšu. Tomēr ir arī klīnikas, kur arī šādos gadījumos notiek dabiskas vaginālas dzemdības. Painterēsējieties par to!
- Ja bērns dzemdē guļ šķērsām, bez ķeizargrieziena iztikt nav iespējams
- Ķeizargrieziena nepieciešams arī tad, ja ir *plazenta praevia*. Placenta nosedz dzemdes kakla iekšējo muti
- Noteiktas slimības, piemēram, liela mioma (labdabīgs audzējs), kas bloķē dzemdes kaklu
- Priekšlaicīgas dzemdības līdz 32. grūtniecības nedēļai gandrīz vienmēr notiek ar ķeizargrieziena

Ķeizargrieziena iemesli dzemdību laikā

- Pasliktinās bērna sirdspuksti
- Asiņošana, priekšlaikus atdaloties placentai
- Bērna un mātes iegurnā nesaderība
- Nepareiza bērna galviņas pozīcija, piemēram, sejiņa ir pavērsta uz priekšu, nevis uz aizmuguri, kā tam būtu jābūt
- Ļoti ilgās dzemdības, kurām nav paredzams gals. Mātei vairs nav spēka, un arī bērnam vairs neklājas labi
- Ir vēl vairākas īpašas situācijas, kas liek izšķirties par ķeizargrieziena, piemēram, pēkšņi paaugstinājies nenoregulējams asinsspiediens vai augsta temperatūra

*Dzemdību laikā var
gadīties situācijas,
kad nepieciešams
ķeizargrieziena*

Tas būs jādara

Pēc sagatavošanas, kā kaunuma apvidus skūšanas, rokas vēnā tiks ievadīts katetrs un urīnpūslī arī. Operācija sāksies, kad narkoze būs pilnīgi iedarbojusies. Grieziens tiek izdarīts uz kaunuma matiņu robežas, un rēta vēlāk nebūs redzama. Apmēram desmit minūšu laikā bērns būs piedzimis un varēs nonākt tēva rokās.

Kurš narkozes veids ir piemērotākais

*Ķeizargrieziņa
gadījumā jūs varat
izvēlēties vispārēju vai
daļēju narkozi*

Ja ķeizargrieziens ir plānots vai arī tiek izdarīts neplānoti, jūs pati varat izlemt, kādu narkozi vēlaties saņemt — vispārēju vai daļēju. Daļējai narkozei ir lielas priekšrocības, jo bērns nāks pasaulē, jums esot pie pilnas apziņas. Ja pašlaik jums ir grūti iedomāties, kā tas var būt, ka operācijai var sekot ar pilnu apziņu, jums vajadzētu labi apsvērt, kura no abām iespējām jums būs vispiemērotākā. Sievietes, kas izlēmušas par labu vispārējai narkozei, pēc tam bieži sūdzas, ka nav varējušas sekot dzemdību svarīgākajam brīdim. Gandrīz vienmēr viņas saka: "Viņi varētu man parādīt jebkuru bērnu, un es nezinātu, vai patiešām tas ir mans." Sievietes, kuras izvēlas daļēju narkozi, piemēram, spīnālo anestēziju, tūlīt pēc piedzimšanas var redzēt bērnu, pieskarties tam un, ja nepieciešams, pabarot ar krūti.

Ja jūs gribējāt vai bijāt spiesta izšķirties par vispārēju narkozi, jums jau iepriekš vajadzētu noskaidrot, vai partneris varēs parūpēties par bērnu. Arī viņš var uzņemties pirmo kontaktēšanos ar mazuli — glāstīt un masēt to.

Viņam vajadzētu novilkt kreklus, lai bērnam būtu nodrošināts tiešs kontakts ar tēva ādu. Bērni, kuri nav izjutoši dzemdes kontrakcijas, jāglāsta un jāmasē sevišķi intensīvi, lai viņiem sāktu darboties vitālas ķermeņa funkcijas.

Ķeizargrieziens ir liela operācija

Allaž ir sastopamas sievietes, kas vēlas izdarīt ķeizargriezienu, lai nebūtu jācieš dzemdību sāpes. Bet viņas pavisam aizmirst, ka ķeizargrieziens ir vēdera operācija ar tai piemītošo risku. Pēc dabiskām dzemdībām jūs relatīvi ātri atkal būsiat vesela un mundra, bet pēc ķeizargrieziņa "tik uz kājām" būs ievērojami grūtāk un ilgāk. Pirmajās dienās būs jāizcieš visas ar operāciju saistītās nepatīkamās sajūtas, jūs nevarēsiet bērnu pacelt, lai pieliktu pie krūts, vai nolikt atpakaļ gultiņā. Jums būs vajadzīga medicīnas māsu palīdzība. Tādēļ būtu ļoti labi, ja bērna tēvs varētu uzturēties klīnikā un jums palīdzēt.



Pēc ķeizargrieziņa ar daļēju narkozi jūs tūlī pēc dzemdībām varat paņemt bērnu rokās

Vakuumekstrakcija un dzemdību stangas

*Vakuumekstrakcija
var dot iespēju iztikt
bez ķeizargrieziņa*

Vai izvēle notiks par labu vakuumekstrakcijai vai dzemdību stangām, ir atkarīgs no konkrētās situācijas un medicīniskā personāla izglītības. Vācijas klīnikās parasti tiek izmantota vakuumekstrakcija, retāk ķeras pie dzemdību stangām. Latvijā vakuumekstrakcija kļūst aizvien populārāka. ASV notiek gluži pretēji — tur parasti izmanto dzemdību stangas.

Divi būtiski iemesli vakuumekstrakcijai vai dzemdību stangu izmantošanai

- Bērns ir gandrīz piedzimis, dzemdes kakls pilnīgi atvēries, augļa ūdens pūslis pārplīsis, bet, neskatoties uz stumšanu, pozas mainīšanu, tupēšanu, stāvēšanu un stimulējošu medikamentu izmantošanu, dzemdības nevirzās uz priekšu — bērns ir iestrēdzis, un mātes spēki ir galā
- Ilgu dzemdību laikā bērns ir pārguris un viņa sirdspuksti ievērojami pavājinās. Šādā gadījumā vecmāte vai ārsts apspriedīsies ar jums, ko darīt — izmantot vakuumekstrakciju vai dzemdību stangas

Ja tagad, kā tas bieži vien notiek izstumšanas fāzē, ap jums sākas liela rosība, aizveriet acis un koncentrējieties uz savām ķermeņa sajūtām. Nekautrējieties pateikt, ka vēlaties mieru, ja jūtaties traucēta.

Dažreiz gadās, ka runām nav laika. Tad ir svarīgi uzticēties medicīnas personālam. Vēlāk jūs visu varēsiet pārrunāt ar vecmāti vai ārstu, ja vēlēsit ko noskaidrot. Ne jums, ne jūsu bērnam neviens nevēlas nodarīt ko sliktu. Taču ir gadījumi, kad jārikojas tik ātri, ka svarīga katra minūte.

Daži ar vakuumekstrakciju dzimuši bērni pēc piedzimšanas izskatās nedaudz noguruši. Spiediena rezultātā, ar kādu bērns tiek "izsūkts" no iegurņa, uz bērna pakauša var rasties uzpampums — hematoma. Šis apaļais, aptuveni sešus centimetrus lielais zilais plankums drīz vien izzudīs, un jūsu bērns izskatīsies tāpat kā citi jaundzimušie. Tātad uztraukumam nav pamata.

Dzemdību nobeigums ar vakuumekstrakciju vai dzemdību stangām bērnam ir papildu slodze, un iespējams, ka viņam pēc piedzimšanas sāpēs galva. Tādēļ pirmajās dienās ar viņa jutīgo galviņu apritejieties sevišķi maigi un rūpīgi.

Var arī gadīties, ka pēc mēģinājuma ar vakuumekstrakciju vai dzemdību stangām ārsts vai vecmāte tomēr nolemj, ka nepieciešams ķeizargrieziena. Ir gadījumi, kad bērna galviņa atrodas tik augstu, ka nav iespējama ne vakuumekstrakcija, ne stangu izmantošana, jo tas būtu pārāk liels risks gan mātei, gan bērnam.

Daudzas sievietes pēc tam ir vīlušās — ilgas dzemdības, sāpes, atsāpinošie medikamenti, varbūt pat epidurālā anestēzija un galu galā tomēr drausmīgais ķeizargrieziena. Nekrītiot depresijā, jo vērtīgs ir katrs mēģinājums novadīt dzemdības līdz galam dabiskā ceļā. Bērns, kurš ir pārcietis dzemdes kontrakcijas, arī tajos gadījumos, ja dzemdības beidzas ar operāciju, ir stiprāks nekā tas, kurš to nav izjutis. Un padomājiet arī par nākamajām dzemdībām. Ja dzemdes kakls jau reiz bijis atvēries, nākamreiz viss norisēs daudz ātrāk un vieglāk. Ir sievietes, kuras pēc šādām traumējošām dzemdībām arī nākamajā reizē pieprasa izdarīt ķeizargrieziena. Tomēr arī šādā gadījumā vajadzētu rīkot vismaz "terminētas dzemdības", lai sāpes ilgtu dažas stundas. Ja dzemdes kakls atvērsies — labi, ja ne — tiks izdarīts ķeizargrieziena.

*Vienreiz izdarīts
ķeizargrieziena
nenozīmē, ka tas
būs nepieciešams
arī nākamā reizi,
sk. 209. lpp.*

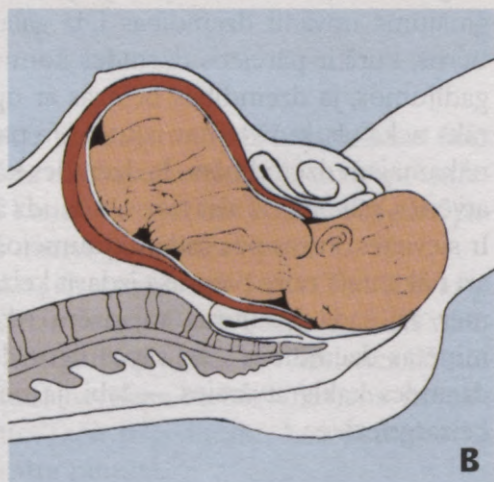
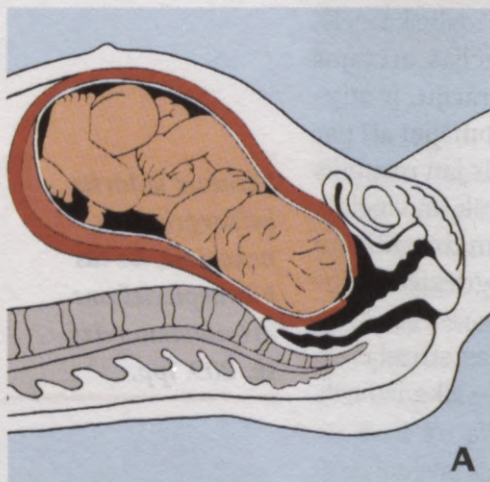
Dzemdības ūdenī

Dzemdības ūdenī ir iespējamas arī mājās

Spiešana ūdenī parasti ir vieglāka un prasa mazāk spēka

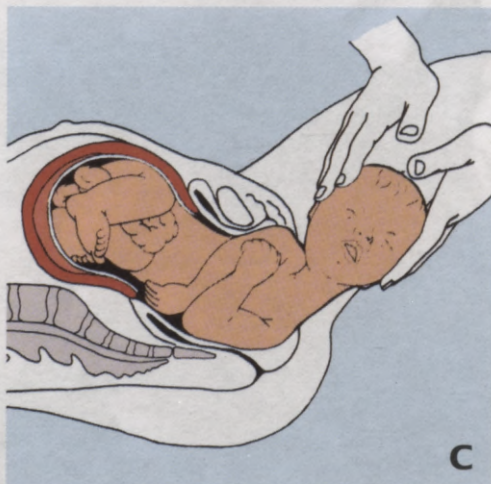
Pēdējā laikā ļoti palielinās ūdenī dzemdējušo sieviešu skaits. Tas nav nekāds brīnums, jo silts ūdens iedarbojas ļoti atslābinoši. Daudzām sievietēm ūdenī ir vieglāk atrast savu dzemdību ritmu. Var labāk atslābināties un ļauties dzemdību norisei. Bieži vien tā var izvairīties no baiļu, spriedzes un sāpju apburtā loka.

Dzemdībām ūdenī nav nepieciešams nekas īpašs. Ir skaisti, ja vanna ir liela un tajā var ieņemt dažādas pozas, bet tas nav obligāti nepieciešams. Pietiek arī ar parasto vannu. Vai uzturēsieties ūdenī tikai atvēršanās fāzē vai paliksiet tur visu laiku, par to jāizšķiras turpat uz vietas sarunā ar vecmāti. Visprātīgāk ir doties uz vannu, kad dzemdes kakls ir pavēries līdz pieciem centimetriem. Ja nerodas nekādas problēmas, var dzemdēt tieši vannā. Ūdens temperatūra nedrīkst pārsniegt 37 grādus. Par bērnu raizēties nevajag — viņš ir pieradis pie ūdens un elpot sāk tikai tad, kad viņa ķermenis nonāk saskarē ar gaisu. Līdz tam ar skābekli nodrošinās nabas saite. Parasti ūdenī nav arī nekādu mikrobu, jo ūdens kvalitātes noteikumi ir ļoti stingri. Pret mātes



organismā mītošajām baktērijām bērnam jau ir izstrādājusies imunitāte, un ūdens nav jāmaina. Ja nepieciešams starpenes grieziens, to var izdarīt arī ūdenī.

Arī KTG var izdarīt ūdenī. Ja esat nolēmusi dzemdēt vannā, noskaidrojiet, vai attiecīgajā klīnikā vai dzemdību mājā šādas dzemdības tiek atbalstītas. Ja dzemdēsiet mājās, noskaidrojiet vecmātes attieksmi pret dzemdībām ūdenī. Bieži vien informācijas vakaros klīnikas apsola, ka sievietēm būs viss, ko viņas vēlas, bet realitāte bieži vien ir pavisam citāda — atkarībā no tā, kāda vecmāte vai ārsts pieņem dzemdības. Bet jums nevajadzētu arī pārāk strikti turēties pie saviem ieska-
tiem, jo var gadīties, ka laikā, kad notiks jūsu dzemdības, uz vannu doties nemaz negribēsies.



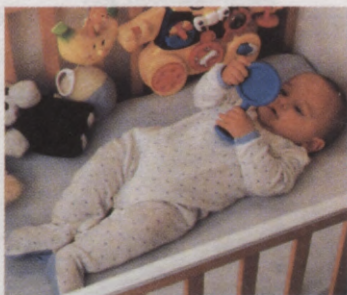
Dzemdības ūdenī bērnam ir īpaši maiga pāreja jaunajā pasaulē



Pirmais laiks kopā ar bērnu

Jūsu bērns ir piedzimis! Sākas satraukumiem pilns un sa-
springts laiks. Ne tikai bērnam ir vajadzīga mīlestība un mai-
gums, arī jūsu ķermenis un psihe ir jālutina un jālolo, jo tie
ir daudz paveikuši: izgājuši caur de-
viņus mēnešus ilgu grūtniecību un
stundām ilgām dzemdībām.

Bērns nāk deviņus mēnešus, un pa-
iet arī deviņi mēneši, kamēr jūs esat
atguvusi savu formu. Esiet pacietīga,
ja jūtat, ka jūsu ķermenis vēl negrib funkcionēt tāpat kā pirms
grūtniecības, un figūra arī vēl nav iepriekšējā. Visam ir vaja-
dzīgs laiks. Izturieties labi pret sevi un savu miesu, neatstājiet
to novārtā. Jums abiem ar bērnu ir jājūtas labi. Nežēlojiet laiku
tam, lai atkoptos, — tas nāks par labu gan miesai, gan garam.



Pirmās stundas

Klinikā

*Vairāk par rutīnas
pasākumiem pēc
dzemdībām
sk. uzzinās*

Pirmos brīžus kopā ar bērniņu jūs droši vien nekad neaizmirsīsiet. Tas ir īpaši brīnumains mirklis, kad pēc deviņu mēnešu gaidīšanas bērniņš ir klāt, viņu var turēt rokās, apmīļot un apbrīnot. Izbaudiet šos brīžus divatā un neļaujiet sevi traucēt rosībai klinikā. Diemžēl klinikās šis laiks ir ierobežots. Aptuveni divas stundas pēc dzemdībām ir jāatstāj dzemdību zāle un jādodas uz pēcdzemdību nodaļu. Pirms tam bērns ir jāizmeklē, jānosver, jānomazgā un jāapgērbj. Arī tēviem tad parasti nākas atvadīties — vismaz uz nakti. Gandrīz visiem tēviem ir grūti atstāt māti un bērnu vienus.

*Jaundzimušajam
jābūt kopā ar māti*

Ja gadījumā jūsu klinikā tā nav pieņemts, mēģiniet panākt, lai visu dienu un nakti varētu būt kopā ar bērnu. Pēcdzemdību nodaļas bērnu māšas labprāt uzņemas gādāt par jaundzimušo, taču tas nav nepieciešams. Tas ir jūsu bērns, un jūs esat viņam vislabākā aprūpētāja. Jūsu miegs būs caurs, un jūs momentā pamanīsiet katru pārmaiņu bērna uzvedībā. Turklāt daudzas jaunās māmiņas (un arī tēvi) pirmajā naktī tik un tā nevar aizmigt, jo liels notikums ir radījis ļoti spēcīgu pārdzīvojumu — un nav ne miņas no miega. Nevilcinieties paņemt bērnu pie sevis gultā, ja vēlaties. Bet jums nav iemesla arī mocīties sirdsapziņas pārmetumos, ja uz dažām stundām uzticēsiet bērnu aprūpēt kādam citam, lai netraucēti pagulētu. Uzticieties savam sajūtām un dariet, kā uzskatāt par pareizu.

Mājās

Ja bērns ir dzimis mājās vai arī tūlī pēc nākšanas pasaulē kopā ar māti nogādāts uz mājām, gaisotne ir daudz apcerīgāka un ģimeniskāka. Tad jau no pirmajiem mazuļa dzīves brīžiem tēvs, māte un bērns ir kopā, un abi vecāki uzņemas rūpes par mazuli. Viņi var gulēt, būt nomodā un celties, kad vēlas, un bērns visu laiku ir turpat blakus.

Jums kopā ar partneri vajadzētu gādāt, lai šajās pirmajās stundās jūs patiešām neviens netraucē un pie durvīm jau nestāv draugi un radī. Baudiet šīs brīnumainās stundas paši savā lokā.

*Baudiet pirmās
stundas trijatā!*



Pirmās dienas

Klīnikā

Slimnīcas pēcdzemdību nodaļā vienmēr kaut kas notiek — virinās durvis, blakusgultā guļošajai kaimiņienei ierodas apmeklētāji, personāls uzpoš telpas, mēra temperatūru, notiek ārsta vizītes un vēl, un vēl. Neskatoties uz šo rosību, daudzas sievietes uzskata klīnikā pavadītās dienas par labu atpūtu. Viņām ne par ko nav jā rūpējas, ēdiens tiek pienests pie gultas, un visu dienakti tuvumā ir speciālisti, kas palīdz tikt galā ar pirmo nedrošību. Ja vēlaties, varat palikt klīnikā piecas dienas. Ir daudzas klīnikas, kurās pēcdzemdību nodaļā vairs nevalda tik strikti noteikumi kā agrāk. Modināšana rītos notiek vēlāk vai arī nenotiek nemaz, daudzviet noorganizēti slidošie ēšanas laiki vai bufetes. Un mātei, kas bērnu baro ar krūti, tā ir liela priekšrocība.

Ja jūs traucē istabas biedrenes apmeklētāji, palūdziet, lai medicīnas māsas nodrošina mieru. Apmeklētāji var uzturēties speciālās telpās vai kafejnīcā. Daudzās pēcdzemdību nodaļās ir iekārtotas atsevišķas istabas, kur bērnu paēdināt ar krūti, un tur jūs noteikti neviens netraucēs.

Neesiet pārsteigta, ka māsiņas nevanno jūsu bērnu katru dienu. Vannošana nav tik svarīga, pietiek, ja vienu reizi jums to parāda, lai vēlāk zinātu, kas un kā jādara. Mierīgi izmēģiniet arī bērna pārtīšanu. Tur neko daudz nav iespējams izdarīt nepareizi. Māsiņas vai vecmātes gan zina dažus mazus noslēpumus, kuri jums būtu noderīgi. Slimnīcās arvien vairāk sāk izmantot parastos

auduma autiņus, un jūs varēsiet apgūt arī šo pārtīšanas mākslu.

Pēcdzemdību nodaļā pats svarīgākais ir palīdzība bērna ēdināšanā ar krūti. Dažreiz gadās, ka nodaļa ir pavisam pilna un māsiņām ir maz laika. Lai neprasītu visām pēc kārtas, centieties atrast māsiņu, kas mierīgi palīdzēs atrisināt jūsu problēmu, un turpmāk varēsiet tikt galā pati. Protams, jūs varat lūgt padomu arī vecmātei.

Ja nekas nepalīdz un klīnikā nav arī speciālas konsultantes, piezvaniet kādai, kas dzīvo turpat tuvumā. Tieši sākuma grūtības ir iemesls, kas daudzām sievietēm liek padoties, lai gan, saņemot kvalificētu atbalstu, būtu prieks par bērna ēdināšanu ar krūti.

Pēc pirmajām eiforijā pavadītajām dienām bieži vien rodas nomākts garastāvoklis. Tā ir nedēļnieču depresija, ko tautas valodā sauc arī par "raudamajām dienām". Tā pat nav īsta depresija, tagad to biežāk sauc par "bērna blūzu". Nepretojieties šīm skumjām, kas nozīmē atvairīšanos no līdzšinējās dzīves. Nemocieties sirdsapziņas pārmetumos, ja, neņemot vērā prieku par bērna, jums arvien biežāk acīs sariesas asaras. Arī piebriedušās krūtis un sāpīgie krūšu galiņi nav laba garastāvokļa rosinātāji. Bērns palīdzēs jums tikt pāri šim periodam. Ja mazulis visu laiku būs pie jums, gulēs uz jūsu vēdera vai krūtīm, jums drīz vien klāsies daudz labāk. Iespējams, ka "raudamās dienas" nemaz nepienāks. Galvenokārt tas attiecas uz sievietēm, kuras nedēļnieces laiku pavada savās mājās.

Jaundzimušā pirmā pārbaude

Īsi pirms izrakstīšanas no klīnikas jūsu bērns tiks pamatīgi izmeklēts. Jaundzimušā pirmā pamatpārbaude notiek starp trešo un desmito bērna dzīves dienu.

*Lūdziet palīdzību,
ja ēdināšana ar krūti
negrib veikties*

*Pirms izrakstīšanas
no klīnikas jaundzi-
mušais vēlreiz tiks
kompleksi izmeklēts*

Bērnu ārsts pārbaudīs bērna fizisko briedumu. Viņš pārbaudīs, vai bērns dzemdību laikā nav guvis traumu, vai jaundzimušo dzelte ir normas robežās, vai gremošanas sistēma darbojas, kā nākas, un vai darbojas visi refleksi. Pēc tam ārsts pārbaudīs bērna sirdi, plaušas, vēdera dobumu un dzimumorgānus, nervu un kaulu sistēmu. Gūžu locītavas pārbaudīs ar ultraskaņu. Ja gadījumā ir gūžu locītavu darbības traucējumi, tad, pēc iespējas ātrāk atklāti, tie ir labāk ārstējami. Pietiek nēsāt speciālas biksītes vai nodrošināt īpašu pārtikas veidu ar auduma autiņiem. Šī pārbaude ir sevišķi svarīga, ja bērns ir dzimis ar dibentiņu pa priekšu. Jāpiezīmē, ka meitenītēm problēmas ar gūžu locītavām ir biežāk nekā zēniem. Pēc tam ārsts noņems asinsanalīzi, lai pārbaudītu, vai bērnam nav vielmaiņas traucējumu, vai vairogdziedzeris darbojas pietiekami aktīvi, vai bērns panes pienu. Ārsts pastāstīs jums arī par rahīta un kariesa profilaksi. Jums būs iespēja bērnu ārstam pajautāt visu, kas nav skaidrs par bērna veselību un attīstību. Uzrakstiet jautājumu sarakstu, lai nekas nepiemirstas.

! Nemiet vērā

Ja izrakstāties no klīnikas, nepavadot tajā piecas dienas, vai arī nedēļnieces laiku pavadāt mājās, jums laikus jānoorganizē bērnu ārsta konsultācija, lai mājās izdarītu mazuļa pārbaudi. Citādi jums ar dažas dienas vecu mazuli vajadzēs doties uz pieņemšanu pie bērnu ārsta — un no tā gan bērnu vajadzētu pasargāt.

Mājās

Jums ar bērnu ir vajadzīgs miers, miers un vēlreiz miers. Pirmo stundu eiforija parasti ilgst vairākas dienas, tādēļ daudzas sievietes jūtas ļoti labi un pārvērtē savus spēkus. Vienalga, vai dzemdības bijušas vieglas vai smagas, ļaujiet sevi aprūpēt un lutināt. Jūs, protams, drikstat šad un tad celties kājās, bet lielāko dienas daļu vajadzētu pavadīt gultā kopā ar bērnu. Vēl labāk būs, ja jums pievienosies arī bērna tēvs. Nelaidiet klāt apmeklētājus. Arī pēc vienas vai divām nedēļām būs pietiekami daudz laika, lai lepni parādītu bērnu raudzībniekiem.

Tagad jums jāpierod pie jaunās dzīves, jāatpūšas un kopā ar partneri jāpriecejas par bērnu. Tā jūs veidosiet optimālus nosacījumus mazuļa startam dzīvē un veiksmīgam sākumam bērna barošanai ar krūti. Būtu ļoti jauki, ja jums būtu kāds labais gariņš, kas pagatavo ēdienu, izmazgā veļu, uzkopj dzīvokli un... paliek ēnā.

Ja jums jau ir bērni, ļaujiet viņiem piedalīties šajās laimīgajās stundās. Bērni, kas pēc mazā brāliša vai māsiņas piedzimšanas tiek aizsūtīti pie vecmāmiņas, bieži vien mokās ar greisirdību un jauno ģimenes locekli uzskata par nelūgtu viesi. Lai to novērstu, vecākie bērni jaunajā dzīvē ir jāiesaista no pirmā mirkļa. Ir lietas, ko atkarībā no vecuma bērni var paveikt mazuļa aprūpēšanā. Tad viņi jutīsies vajadzīgi un būs lepni, ka ir jau paaugušies un var palīdzēt.

*Ierobežojiet
apmeklētāju skaitu*

Vecmātes uzraudzība

Ja bērnam jānāk pasaulē dzemdību mājā vai ambulatori, droši vien jūs esat parūpējusies, lai kādu laiku pēc dzemdībām jums palīgā ierastos vecmāte. Sievietes, kas pēc bērna piedzimšanas vēl divas, trīs vai piecas dienas paliek klīnikā, bieži vien nepadomā, ka laikus jānodrošinās ar vecmātes palīdzību. Katrai sievietei ir tiesības desmit dienas pēc dzemdībām izmantot vecmātes pakalpojumus, un to noteikti vajadzētu darīt. Arī pēc dažām klīnikā pavadītām dienām būs vēl daudz neskaidrību un nedrošības. Ja esat aizmirsusi sameklēt vecmāti, tad, uzturoties klīnikā, vajadzētu noskaidrot, ko var lūgt. Parasti vecmātes, kas strādā klīnikā, nodarbojas arī ar nedēļnieču aprūpi mājās. Protams, būtu jauki, ja jūs jau pazītu vecmāti, kura nāks jums palīgā. Apjautājieties citām sievietēm, kā viņām ir gājis. Ir vecmātes, kas piekrīt palīdzēt daudzām klientēm, un viņām ir maz laika. Vecmātes palīdzībai pēc dzemdībām ir lielas priekšrocības, ja mājās mierīgā gaisotnē var izrunāt visus neskaidros jautājumus. Ir vecmātes,

*Pirmās desmit dienas
pēc dzemdībām jums
ir tiesības uz
vecmātes palīdzību*



kuras papildus piedāvā arī labi izstrādātus fiziskos vingrojumus nedēļniecēm. Ja nepieciešams, jums ir tiesības vecmātes palīdzību izmantot arī tad, kad desmit dienas ir pagājušas.

Ja jums ir bijušas ambulatoras dzemdības, aptuveni pēc nedēļas jāierodas uz izmeklēšanu pie sava ginekologa.

Ko dara nedēļnieču vecmāte

- Pārbauda, kā dzīst sašūtā starpene, un dod padomus, kā tā kopjama
- Kontrolē dzemdes saraušanos
- Pārbauda krūtis. Palīdz ar padomu, ja sāp krūtis vai krūšu gali
- Palīdz, ja jums neveicas bērna ēdināšana ar krūti
- Ģērbj, vannu, apmazgā un pārtin bērnu, pārbauda, kā bērns attīstās, un parāda pareizos paņēmienus bērna pārtīšanā
- Dod padomus bērnu kopšanā
- Pastāsta, kur var pieteikties pēcdzemdību nodarbībās vai mātes un bērna kursos

Pēcdzemdību problēmas

Pēcdzemdību kontrakcijas

Pirmajās dienās pēc dzemdībām jūsu dzemde atkārtoti saraujas, līdz iegūst agrākos apmērus. Šīs dzemdes kontrakcijas sauc par pēcdzemdību atsāpēm. Pēc pirmajām dzemdībām šīs sāpes parasti ir ļoti vājas, bet ar katru nākamo bērnu tās kļūst arvien stiprākas. Sāpes visvairāk jūtas, ēdinot bērnu ar krūti. Zīšanas kustības veicina hormonu izdalīšanos, kas veicina sāpju

*Pēcdzemdību
kontrakcijas veicina
dzemdes saraušanos*

pastiprināšanos. Ja šīs sāpes ir ļoti apgrūtināšas un nepatīkamas, pievērsiet uzmanību elpošanas ritmam un mēģiniet atslābināties. Ar katru barošanas reizi sāpes kļūs vājākas un drīz izzudīs pavisam.

Ja dzemde negrib savilkties

Var gadīties, ka dzemde samazinās ļoti lēni. Klinikā parasti liela uzmanība tiek pievērsta tam, lai dzemde agrākos apmērus atgūtu pēc iespējas ātrāk. Mēdz lietot arī dzemdi savelkošus medikamentus. Taču vislabākās un visdabiskākās zāles ir bērna ēdināšana ar krūti. Varat arī apgulties uz vēdera vai pamasēt dzemdi apvidū zem nabas.

Nedēļnieču asiņainie izdalījumi

*Pirmajās dienās pēc
dzemdībām asiņošana
parasti ir ļoti stipra,
taču pamazām
samazinās*

Asiņošana parāda, ka norit pēcdzemdību fāze. Ja asiņošana ir pārāk stipra, jāpārbauda, vai dzemdē nav palicis kāds placentas gabaliņš. Pārbaude notiek ar ultrasonoskopiju. Ja aizdomas apstiprinās, tiek ordinēti dzemdi savelkošie līdzekļi. Ja arī tas nepalīdz, notiek dzemdes tīrīšana, lietojot narkozi. Pēcdzemdību asiņošana ilgst vairākas nedēļas, taču jau pēc dažām dienām tā samazinās un atgādina parastas mēnešreizes. Aptuveni trīs nedēļas pēc dzemdībām beidzas arī "smērēšanās". Sešas līdz astoņas nedēļas pēc dzemdībām notiek pārbaude pie ginekologa. Tad arī beidzas nedēļnieces laiks.

Sāpīga starpenes šuve

- Lai noskalotos pēc urinēšanas, kliniku tualetēs ir bidē. Mājās varat izmantot kādu ērtu trauku un noskalot starpeni ar siltu ūdeni
- Palīdz sēdvannas, siltam ūdenim pievienojot kliņģerīšu tinktūru vai ozolmizu ekstraktu
- Iegurņa muskulatūras vingrojumi jāatliek uz vēlāku laiku
- Sēdēšanu var atvieglot ne pārāk stipri piepūsts peldriņķis

Kas notiek ar jūsu iegurņa pamatni

Daudzas sievietes pēc dzemdībām ir šokētas, jo pamana, ka vairs nevar īsti saturēt urīnu. Pirmajās stundās un dienās pēc dzemdībām tā tiešām var notikt. Arī iegurnim ir vajadzīgs laiks, lai atgrieztos bijušajā stāvoklī un atkal pildītu savas funkcijas. Tagad nevajag papildus noslogot iegurni, nepareizi cilājot bērnu, pārāk daudz staigāt un stipri spiest vēdera izejas laikā.

Ļoti svarīgi ir izpildīt iegurņa pamatnes vingrojumus, tomēr sākumā tas jādara ļoti uzmanīgi. Nevajag ļoti intensīvi sasprindzināties. Paļaujieties uz savu izjūtu, pievērsiet uzmanību tam, kad jūs atkal viegli varat atslābināties un kāda poza jums ir vispatīkamākā. Kad atkal izjutīsiet savu iegurni, neaizmirstiet to sasprindzināt pirms bērna pacelšanas.

***Sākumā vingrojumus
izpildiet uzmanīgi***

Gremošanas problēmas

Dažām sievietēm pēc dzemdībām ir pārāk stingra vēdera izeja, kas veicina hemoroīdu veidošanos. Sekojiet līdzi tam, lai jūsu vēdera izeja būtu normāla.

*Ko darīt, lai
neveidotos hemoroīdi,
sk. 125. lpp.*

Ēdiet produktus, kas satur daudz balastvielu, dzeriet daudz šķidruma. Centieties nespīst vēdera izejas laikā. Atsauciet atmiņā gatavošanos dzemdībām: spīst reizē ar izelpu, dibens un iegurnis bez sasprindzinājuma. Kamēr ēdināt bērnu ar krūti, nelietojiet caurejas zāles, jo tās ar pienu nokļūs arī bērna organismā.

Ēdināšana ar krūti

Bērna ēdināšana ar krūti ir vispašsaprotamākais, visiskaistākais un arī vispraktiskākais paņēmieni gan mātei, gan bērnam. Kad pirmās grūtības būs pārvarētas, jūs drīz vien secināsiet, cik tas ir ērti. Tāpēc nezauvējiet drosmi, ja pašā sākumā tas negrib īsti izdoties, un ieklausieties, ko par to stāsta citas jaunās māmiņas.

*Ar attiecīgu atbalstu un
mazliet pacietības jūs drīz
vien varēsiet izbaudīt
mazuļa ēdināšanas
jaukāko pusi*



Sievietēm, kurām šajā ziņā rodas lielas grūtības, parasti ir bijis pārāk maz atbalsta. Daudzas sievietes saka, ka labprāt ēdinātu bērnu ar krūti, bet viņām esot — bieži vien neapzināti — kaut kādi aizspriedumi vai šaubas. Šāda attieksme parasti patiešām rada lielas grūtības, un bērnu ļoti ātri sāk ēdināt mākslīgi. Tātad bērna ēdināšana ar krūti galvenokārt ir atkarīga no attieksmes. Bez tam tā ir ne tikai pašas sievietes, bet arī apkārtējo attieksme pret šo procesu.

Kā pareizi pielikt bērnu pie krūts

- Vissvarīgākais ir miers un atslābināšanās. Sameklējiet mierīgu vietīņu, nesteidzieties un iekārtojieties ērti. Ja bērnu ar krūti ēdināt sēdus, apsēdieties pēc iespējas taisni un atbalstiet roku ar spilvenu, lai nespīdēdams varētu bērnu pieturēt. Bērnu pieliek ar vēderiņu pret jūsu vēderu, bērna galviņa atrodas jūsu saliektajā elkoņa locītavā, un — tas ir ļoti svarīgi — bērna mutei jābūt jūsu krūšu galiņa augstumā. Ar brīvo roku pieturiet krūti tā, lai īkšķis būtu uz krūts, bet pārējie pirksti paceltu krūti no apakšas. Ar krūšu galiņu maigi pieskarieties bērna apakšlūpai. Kad mazulis atver muti, lieciet krūts galiņu viņa mutē. Uzmaniet, lai bērns var satvert ne tikai pašu krūšu galiņu, bet arī tam apkārt. Bērns "izmasēs" pienu no krūts, un krūšu galiņi netiks pārāk noslogoti.
- Naktīs labāk bērnu barot guļus uz sāniem, kājas viegli saliektas ceļos, zem galvas spilvens. Bērns guļ uz sāniem pavisam tuvu pie krūts, mute krūšu galiņa līmenī. Turiet roku tā, lai bērna galviņa guļētu pavisam brīvi, un atbalstiet bērna muguru. Ar otru roku virziet krūti uz vajadzīgo pusi

*Mātes piens bērnam
ir vispiemērotākais
uzturs*

Ja kādreiz esat izmisusi, ka krūšu galiņi ir sāpīgi vai arī bērns negrib zīst, atcerieties, cik vērtīgs bērnam ir tieši mātes piens. Tas ir ideāli piemērots jaunās dzīvības ēdināšanai, un nekas cits to nevar aizstāt. Ja rodas kādas problēmas, nevajadzētu tūlīt padoties, bet gan sameklēt labu konsultantu. Vislabāk būtu aprunāties ar sievieti, kurai jau ir šāda pieredze. Tas iespējams bērnu barošanas grupās, turklāt gandrīz visur ir pieejamas arī speciālas konsultantes, kas bieži vien spēj palīdzēt pat šķietami bezcerīgos gadījumos. Neļaujiet sev iestāstīt, ka ir pilnīgi vienalga, vai bērns dabū mātes pienu vai ne. Ja nu patiešām nekā neizdodas vai arī jūs konsekvēti esat pret bērna ēdināšanu ar krūti, mēģiniet situāciju izlīdzināt ar ciešu fizisko tuvību un rūpnieciski ražotu zīdaiņu barību. Taču to nekādā gadījumā nevar uzskatīt par līdzvērtīgu mātes piena un ēdināšanas laika tuvības aizstājēju.

! Nemiet vērā

Tikko dzimuša bērna deguns ir ļoti jutīgs. Viņš pazīst un mīl savas mātes ķermeņa smaržu. Lai bērnu nesamulsinātu, laikā, kamēr ēdināt viņu ar krūti, nelietojiet smaržas.

Katrs sākums ir grūts...

- Pirmajās dienās varbūt radīsies sajūta, ka jums ir par maz pirm piena, lai remdētu bērna izsalkumu (sk. 213. lpp.).
- Apmēram pēc trim dienām piens pieplūdis, un tā pat būs par daudz. Krūtis būs piebriedušas, cietas un karstas, un bērns nevarēs tās iztukšot.
- Krūšu galiņi būs sāpīgi, jo vēl nav pietiekami norū-

dijušies un bieži vien arī bērns tiek pielikts pie krūts nepareizi.

- Bērns grib krūti ik pēc stundas vai divām, un nekam citam vairs gandrīz nav laika.

Piebriedušas krūtis

- Atslauciet pienu tikai tad, ja galīgi vairs nevarat izturēt, citādi ar katru reizi piena būs arvien vairāk. Lai būtu vieglāk, maigi izglaudiet krūtis. To vislabāk darīt, kamēr bērns zīž otru krūti vai arī — stāvot zem dušas
- Starp ēdināšanas reizēm atvēsiniet krūtis ar vēsām kompresēm. Ēdināšanas laikā uzlieciet krūtīm siltu lakatu

Piena sastrēgums

- Mēģiniet izglaudīt cietās un karstās vietas
- Lieciet biezpiena kompreses, lai piena sastrēgums nepārvērstos krūšu iekaisumā
- Lieciet bērnu pie krūts pēc iespējas biežāk, nedodiet viņam neko citu, arī tēju ne
- Aprunājieties ar sievietēm, kurām šajā ziņā ir pieredze



*Vēsas biezpiena kompreses
neļauj attīstīties krūšu
iekaisumam*

**Kompresi var likt arī
uz citas drānas**

Biezpiena kompreses**➤ Dara tā**

Nem linu drānu vai autiņu un pirksta biezumā pārziež ar vēsu, vislabāk vājpiena biezpienu. Starp barošanas reizēm kompresi liek uz sacietējušajām vietām. Uzmanieties, lai biezpiens nenonāk saskarē ar krūšu galiņiem. Komprese jānoņem, kamēr biezpiens vēl nav izžuvis.

Ja draud krūšu iekaisums

Krūšu infekcija parasti liecina, ka jaunajai māmiņai trūkst miera un viņa ir pārāk saspringta. Pirmais "saudzēšanas laiks" ir pagājis, partneris atkal iekļaujas parastajā darba ritmā, un nedēļniece mēģina tikt galā ar ikdienas darbiem, it kā situācija nemaz nebūtu mainījusies. Pat tad, ja jūs varat vai jums vajag celties un darboties, atcerieties, ka jūs esat nesen dzemdējusi. Gan jūsu ķermenim, gan psihei vēl ir jāatpūšas. Nepārcientieties, mājas darbus darot, starp darbiem atpūties un nepārvērtējiet savus spēkus. Ja krūtis kļūst cietas, karstas un sāpīgas, jums visupirms ir jāatpūšas un jāatslābinās. Atgulieties, ēdināšanas starplaikos lieciet biezpiena kompreses, bieži ēdiniet bērnu. Bieža ēdināšana ļoti veicina krūšu atvēršanos.

Ēdināšanas laiki

Ēdiniet bērnu pēc vajadzības — lieciet pie krūts, kad viņš to vēlas. Tas vislabāk izdosies, ja dienu un nakti būsiet kopā. Pirmajās dienās un nedēļās bērnu vajadzētu barot desmit līdz divpadsmit reizes diennaktī, tātad ik pēc divām stundām.

Tas, cik ilgi bērns zīdīs krūti, ir ļoti individuāli, jo katram bērnam attīstās savi paradumi.

! Nemiet vērā

Pirms bērna ēdināšanas ar krūti vienmēr labi nomazgājiet rokas ar ziepēm un nepieskarieties krūšu galiņiem pirms bērna pielikšanas pie krūts

Īstais piens parādīsies, vēlākais, pēc četrām dienām, tikmēr bērns zīdīs pirmpienu. Tā gan nav ļoti daudz, toties tas ir īpaši vērtīgs. Pirmpiens satur ļoti daudz vielas, kas stiprina imunitāti, ir viegli sagremojams un atvieglo bērnam pirmo vēdera izeju.

Tieši pirmajās dienās bērnam vienā ēdienreizē jādod zīst abas krūtis, lai vienmērīgi veicinātu piena veidošanos. Ja jūtat, ka bērns ir iztukšojis krūti, bet vēl ar baudu šmakstina, uzmanīgi iebidiet viņa mutītē savu mazo pirkstiņu. Bērna mutītē neradīsies spiediens, un jūs viegli varēsiet atbrīvot krūts galiņu. Pārbaudiet, vai bērnam nāk atrauga, un pēc tam lieciet pie otras krūts. Drīz vien bērns būs paēdis un varbūt pat iemigs. Atraugas dēļ nav nepieciešams viņu modināt. Pietiks, ja mazuli noliksiet uz sāniem, lai liekais piens varētu iztecēt no mutītes, ja gadījumā bērns ir apēdis par daudz.

Nepiemirstiet, kuru krūti bērns zīda pēdējo, un nākamajā barošanas reizē dodiet to pirmo.

Drīz vien jūs abi darbosieties kā pieredzējusi komanda, un barošana notiks viegli un bez sarežģījumiem.

Pirmpiens ir krēmīgi dzeltens, īstais piens — drīzāk ūdeņains

Ja sāp krūšu galiņi

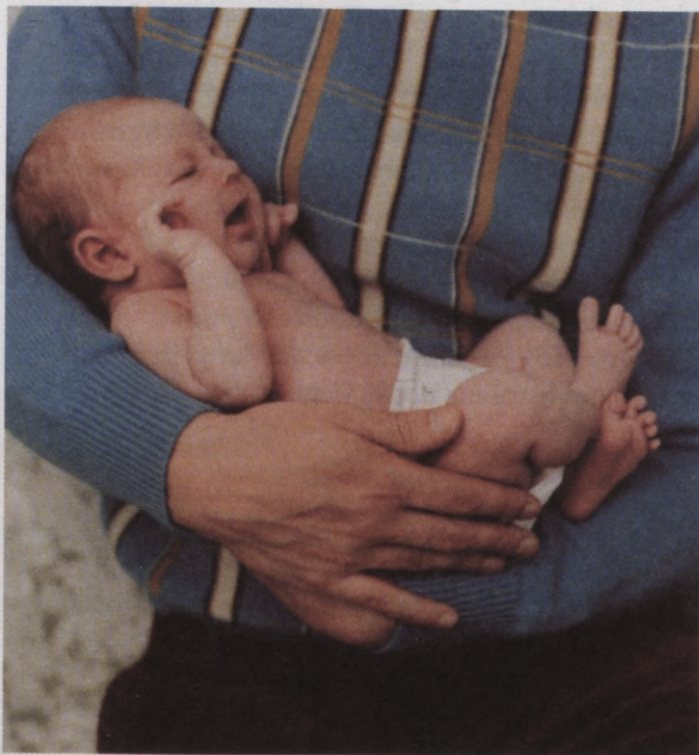
- Lieciet bērnu pie krūts uz īsāku laiku, toties biežāk
- Vispirms lieciet pie krūts, kura sāp mazāk
- Ļaujiet krūšu galiņiem nožūt un arī barošanas starplaikos gādāji, lai krūtīm var piekļūt gaiss
- Turiet krūtis siltas un sausas
- Izmantojiet tikai dabiska materiāla krūšturu ieliktnišus

Pirmās nedēļas

Lielā dzīves pārkārtošana

Jaundzimušais zināmā mērā sagriežīs jūsu dzīvi kājām gaisā. Mainīsies attiecības ar partneri, dienas režīms, gulēšanas laiks... Tā kā lielākā daļa jauno veāku nesaņem radnieku vai draugu palīdzību, nav nekāds brīnums, ka daudzi jūtas pārpūlējušies. Nav viegli divdesmit četras stundas diennaktī pieskaņoties mazas

*Mūsdienās jaunie tēvi
daudz vairāk iesaistās
ģimenes dzīvē nekā agrāk*



un bezpalīdzīgas būtnes vajadzībām, kas nemaz nerēķinās ar savu vecāku vēlmēm un paradumiem. Saprotyet, ka visā jūsu turpmākajā dzīvē droši vien vairs nekad nebūs šādu tik lielām pārmaiņām pilnu dienu. Nevajag gaidīt, ka viss notiks bez problēmām un tūlī, tūlī jūs atkal būsiat pilnīgi noteicēji par savu dzīvi. Pārmaiņas ir pārāk lielas. Jaundzimušais prasīs no jums arvien kaut ko jaunu. Līdz šim savā darbavietā jums vajadzēja būt precīziem, plānot darbus un iespējami racionāli reaģēt uz visu notiekošo. Tagad jums jāklūst elastīgiem un savi plāni jāpieskaņo bērna vajadzībām. Plānot neko daudz neizdosies, pavisam bieži tas, ko būsiat nodomājuši darīt, tiks pagriezts kājām gaisā. Svarīgākā jauno vecāku īpašība ir spēja intuitīvi just, kas vajadzīgs bērnam. To nevar iemācīties, šī īpašība vecākiem rodas reizē ar bērna piedzimšanu.

Kas jūsu bērnam tagad nepieciešams

Deviņus mēnešus bērns dienu un nakti ir bijis kopā ar jums. Viņš ir klausījies jūsu balsi, jutis jūsu sirdspukstus, un jums ir bijusi kopīga dzīve. Arī tagad viņš vislabāk jūtas jūsu tuvumā. Nebaidieties, ka pirmajos dzīves mēnešos izlutināsiat bērnu, ja nēsāsiat to uz rokām un ņemsiat pie sevis gultā. Tikai tā mazulis jutīs, ka viņš tiek pieņemts, ka viņa vēlmes tiek apmierinātas, ka ir cilvēki, kuriem viņš var uzticēties. Tieši šī uzticēšanās ir bērna turpmākās attīstības pamats un priekšnoteikums. Bērni, kas neuzticas saviem vecākiem, vēlāk ilgi nevar klūt patstāvīgi. Drošības izjūtu dod nevis bērna elementāro vajadzību noraidījums, bet gan to izpildīšana.

*Neticiet, ja kāds saka,
ka jūs bērnu
izlutināsiat*

Ikvienam tikko dzimušam bērniņam nepieciešams

- Saņemt ēdienu, kad viņš ir izsalcis, tātad bērns jāēdina nevis pēc pulksteņa, bet pēc vajadzības
- Just glāstus un pieskārienus, tātad būt gultā pie vecākiem un pēc iespējas vairāk un biežāk tuvu klāt
- Dzirdēt ap sevi cilvēku balsis, nevis vienam pašam atrasties bērnistabā
- Ja bērns nevar iemigt, viņš jāšūpo, jāmierina un viņam kaut kas jānodzied

*Kopā ar bērnu viņa
pirmajos dzīves
mēnešos jūs
piedzīvosiet straujas
attīstības brīnumu*

Tikai tā bērns gūs spēku un spēju vēlāk šķirties no vecākiem. Viss laiks un enerģija, ko tagad uz savu personīgo vajadzību rēķina ziedosiet bērnam, vēlāk atmaksāsies dubultīgi. Sākt bērna audzināšanu nekad nav par agru. Tad arī bērns agrāk sapratīs, ka visas viņa vajadzības nevar tikt izpildītas kā uz burvja mājienu.

Daudzi jaunie vecāki ir pārsteigti, cik saistoši ir kopā ar bērnu pavadīt viņa dzīves pirmos mēnešus un cik strauji viņš šajā laikā attīstās. Būtu pavisam nepareizi uzskatīt, ka pirmajos trīs mēnešos bērns ir dumjš. Tieši pirmajos dzīves mēnešos viņa smadzenēs veidojas miljoniem sakarību. Nekad vairs jūsu bērns neattīstīsies tik strauji, tādēļ viņam ir vajadzīgs daudz enerģijas. Sevišķi svarīgi ir iemācīties uzticēties. Jūsu bērnam ir jāzina, ka viņš var uz jums paļauties, ka jūs vienmēr būsiat klāt, kad viņam tas būs vajadzīgs. Tādēļ neļaujiet, lai citi nosaka, kas un kā jums jādara, nebaidieties kļūdīties, uzticieties savām sajūtām un instinktam.

Bērna higiēna pirmajās dzīves nedēļās

Nevajag bērnu sargāt no tiem mikrobiem, kas ir mājās. Nekādā gadījumā nelietojiet stiprus tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļus. Uzmanīties vajag no apmeklētājiem vai pārējiem bērniem, ja viņiem ir kāda lipīga slimība. Ja nedēļniecei parādās herpes izsitumi, jāuzmanās, lai, pieskaroties bērnam, šis vīruss viņu neinficē. Īpaša uzmanība jāpievērš asiņošanai. Tādēļ pēc intīmās higiēnas vienmēr nomazgājiet rokas un, ja iespējams, nemazgājieties vannā, bet dušā, ģenitāliju apvidu noskalojot tikai ar tīru ūdeni. To, kā apkopt bērna nabiņu, parādīs vecmāte.

Arī tēviem jāpiedalās

Redzot, cik cieši jaunā māmiņa ir saistīta ar bērnu, daudzi tēvi jūtas lieki un atstumti. Bieži vien tieši tādēļ jauno vecāku dzīvē ienāk apgrūtināšas nesaskaņas. Šādi konflikti ģimenēs pēc bērna piedzimšanas ir ļoti izplatīti. Galvenais cēlonis ir tas, ka pierastā dzīve divatā ir beigusies un jaunā dzīve trijātā vēl nav iegājusi sliedēs. Pievērsiet uzmanību tam, lai neciestu attiecības ar partneri, un mēģiniet ikdienas darbus samazināt līdz minimumam. Tas vienādā mērā attiecas gan uz mājas soli, gan uz jauno tēvu profesionālo nodarbošanos. Jums kā vīrietim droši vien šķiet, ka tagad par ģimeni ir jārūpējas vēl vairāk, tomēr jāmēģina pēc iespējas vairāk būt kopā ar ģimeni. Tikai tā veidosies intensīvas attiecības ar bērnu un jūs varēsiet sniegt partnerei atbalstu bērna aprūpēšanā. Jo vairāk darbosieties kopā, jo ātrāk pieradīsiet pie savas jaunās lomas un varēsiet to uztvert ar prieku. Laiks, kad bērns ir mazs un jūs patiešām esat viņam vajadzīgs, paies ātrāk, nekā jūs to vēlētos. Tēviem parasti ir pārāk

neelastīgs darba laiks, viņiem ir liela slodze un ierobežotas iespējas būt kopā ar ģimeni. Tādēļ arī iedzīvoties jaunajā dzīves posmā tiešām nav viegli. Bet, ja arī vīrieši prasīs atvaļinājumu bērna kopšanai un iestāsies par elastīgāku darba laiku, ar laiku šī situācija varētu mainīties.

Jūsu ķermenis ir mainījies

Tāpat kā jūsu ķermenis pamazām pieņēma apmēros, tam būs vajadzīgi daudzi mēneši, lai atgūtu agrāko formu

Deviņus mēnešus vērojāt, kā jūsu ķermenis mainās un pieņemas apmēros. Visvairāk mainījās vēders un krūtis. Ir sievietes, kurām mazliet žēl šķirties no šiem apaļumiem, citas nevar vien sagaidīt, kad figūra būs kā agrāk. Taču ķermenim ir vajadzīgs laiks, un tik un tā tas vairs nebūs tieši tāds pats kā pirms grūtniecības. Dzemde pirmo reizi ir izpildījusi savu funkciju, daudzkārt palielinājusies un atkal sarāvusies, krūšu dziedzeri ir gatavojušies bērna barošanai, un iespējams, ka viss ķermenis ir kļuvis "mātišķāks". Kādēļ jums būtu jānoliedz, ka esat stipra, ar potenci apveltīta sieviete un māte? Kādēļ jums vajadzīga zēnišķa figūra, ja jūsu veselībai un bērna labsajūtai patiesībā ir vajadzīgi šie apaļumi?

Sievietes ķermenis nav zēnisks, kā to cenšas uzspiest modeļu aģentūras. Plati gurni un nelieli tauku spilventiņi ir nepieciešami, lai sieviete varētu veikt savu bioloģiski noteikto uzdevumu, un šī auglība un spēja dzemdēt mums piemīt jau miljoniem gadu. Pēdējos gadu desmitos kultivētais ideāls, ka sievietei ir jābūt ārkārtīgi slaidai, lielākoties tiek sasniegts ar ļoti stingru un nežēlīgu pašdisciplīnu. Taču grūtniecība, dzemdības un bērna ēdināšana ar krūti nav laiks, lai sieviete mocītu sevi. Tas drīzāk ir laiks, kas virza mūs atpakaļ pirmatnējā spēkā un pirmatnējos instinktos, kas rāda ceļu cauri dzemdībām un bērna ēdināšanai ar krūti.

Laikā, kad ēdināt bērnu ar krūti, nedrīkst ievērot diētas

Ar mātes pienu no jūsu organisma tiek izskalo-
tas kaitīgas vielas, kas gadiem ilgi krājušās tauku
šūnās. Ja tagad centīsieties novāvēt, šo vielu kon-
centrācija pienā palielināsies. Turklāt bērna ēdinā-
šanas laikā jūsu ķermenim ir nepieciešams daudz
spēka un enerģijas. Pienā esošās kaitīgās vielas nav
iespējams, lai atteiktos barot bērnu ar krūti. Mātes
piena priekšrocības ir daudz lielākas nekā trūkumi,
un noteiktu daudzumu kaitīgo vielu jums tik un tā
neizdosies bērnam novērst.

Arī tad, ja jums slaida figūra šķiet būtiski svarīga,
atstājiet to uz vēlāku laiku. Pirmajās nedēļās pēc dzem-
dībām lielākā daļa sieviešu tik un tā nokrītas svarā bez
kādiem papildu pūliņiem. Tos kilogramus, ko svēra
bērns, placenta un augļa ūdens, jūs zaudēsiet tūlīt pēc
dzemdībām, šķidrumu, kas uzkrāties organismā, gan
tikai pamazām. Tas notiks, pastiprināti svīstot, un būs
daudzas nakts, kad pamodīsieties, sviedros izmirkusi.
Tā arī bez diētām organisms pamazām atgriezīsies pie
agrākā svara. Daudzām sievietēm bērna barošanas
laikā automātiski mazinās svars, citas savukārt pieņē-
mas par dažiem kilogramiem. Starp citu, galvenais
iespējams ir tas, ka daži cilvēki stresa laikā ēd vairāk un
nespēj sevi kontrolēt, citiem savukārt zūd apetīte, un
viņi ēd mazāk.

Apjautāties, kur tuvumā darbojas mātes un bērna
kursi. Šis jaunais piedāvājums dos jums iespēju sa-
tikties ar citiem vecākiem. Tur notiek pēcdzemdību
vingrošana, pieredzes apmaiņa un tiek apgūtas zīdaiņu
masāžas iemaņas. Nodarbības var piedalīties arī jau-
nie tēvi.

Uzturs laikā, kamēr bērnu ēdina ar krūti

Mātei, kas baro bērnu ar krūti, ir nepieciešams vairāk enerģijas un barības vielu nekā grūtniecei

Barojot bērnu ar krūti, jūs zaudējat barības vielas, kuras jākompensē ar uzturu. Ja nepietiek vitamīnu vai dzīvības procesiem svarīgu taukskābju, pazeminās piena kvalitāte. Ja nepietiek minerālvielu vai olbaltumvielu, tiek kaitēts jūsu pašas veselībai. Tādēļ ir ļoti svarīgi rūpēties par sabalansētu uzturu, kurā netrūkst ne augļu, ne dārzeņu.

Bērna ēdināšanas laikā jums dienā jāuzņem par 530 kalorijām vairāk

Jums nepieciešams vairāk

Pārtikas produkts	Dienā nepieciešams vairāk	Piemēri
Maize, labības izstrādājumi	60 g	1 šķēle maizes, 40–50 g
Kartupeļi, rīsi, makaroni	40 g	1 neliels kartupelis, 40–50 g 1 ēd. k. rīsu/makaronu, 20 g
Dārzeņi	150 g	1 ēd. k. dārzeņu, 30 g
Augļi	100 g	1 neliels ābols, 100 g 1 banāns bez mizas, 100 g 1 persiks, 100 g
Piens, piena produkti	250 g (ml)	1 krūze piena, 100 g 1 šķēlīte siera, 30 g
Gaļa, desa	40 g	1 neliela kotlete, 30 g 1 šķēlīte desas, 30 g

- Līdz ar mātes pienu bērns saņem arī ūdeni, tādēļ dienā jums būtu jāizdzer viens līdz divi litri šķidruma. Vislabāk, kad barojat bērnu, nolieciet blakus glāzi minerālūdens, tad nepiemirsīsit to izdzert. Ieteicams dzert tīru ūdeni un nesaldinātas augļu vai zāļu tējas.

- Nav nekādu iebildumu, ja dienā izdzersiet divas līdz trīs tasītes kafijas vai melnās tējas un mazliet alkohola, bet jāatceras, ka alkohols un kofeīns pāries mātes pienā un bērna organismam tas būs jāpārstrādā.

Nemiet vērā!

Bez konsultēšanās ar ārstu nelietojiet nekādus medikamentus. Ir vielas, kas var kaitēt bērnam

- Tā kā grūtniecības laikā jūs atturējāties no smēķēšanas, arī tagad nevajag to atsākt, jo arī nikotīns pāriet mātes pienā. Bērnam tas ir tikpat kaitīgs kā pasīvā smēķēšana. Pievērsiet uzmanību tam, lai bērna klātbūtnē netiktu smēķēts.

- Dažas māmiņas ir ievērojušas, ja viņas ir ēdušas skābi saturošus augļus un dārzeņus, piemēram, citrusaugļus vai tomātus, bērnam sāk sāpēt vēders. Tādi gadījumi paretam tiešām ir. Izmēģiniet, ko bērns panes un ko ne. Pilnīgi atteikties no noteiktām augļu šķirnēm nav lietderīgi, jo laikā, kad bērnu baro ar krūti, C vitamīns ir ļoti nepieciešams.

*Nepiemirstiet
dzeršanu!*

*Jo mazāk alkohola,
kafijas un melnās
tējas, jo labāk!*

*Uzmanieties
no nikotīna!*



*Pilnīga atteikšanās
no citrusaugļiem,
kāpostiem un
pākšaugiem nav
nepieciešama*

Tas pats attiecas uz noteiktiem dārzeņiem un pākšaugiem, jo tiek uzskatīts, ka tie varētu zīdainītim izraisīt vēdera uzpūšanos. Dažiem bērniem tā notiek, taču to nevar vispārināt. Ja bērnam tiešām ļoti bieži ir uzpūsts vēderiņš, atteikšanās no kāpostiem, sīpoliem vai pākšaugiem kādu laiku var būt nepieciešama.

Jaunas sajūtas pēc dzemdībām

Pēcdzemdību laikā nav svarīgi, lai jūs atkal kļūtu tieši tāda pati kā pirms tam. Tagad jums no jauna jāiemācās izjust un akceptēt savu ķermeni. Tātad šis ir laiks, kad notiek jaunas dzīves uztveres veidošanās process.

Izturieties gādīgi pret savu ķermeni, nesteidziniet to. Vingrojot ieklausieties sevī un centieties izprast, vai jūsu organisms šiem vingrojumiem ir gatavs.

Tas attiecas arī uz iegurņa pamatnes vingrojumiem. Sāciet lēni un saudzīgi. Svarīgi ir tas, ka jūs par savu iegurni domājat un apzināti iesaistāt ikdienas kustību ritmā. Pirms gribat kaut ko pacelt, sasprindziniet iegurņa muskulatūru. Tas ir īpaši svarīgi, jo bērna ratiņu vai autosēdekliša cilāšana kopā ar bērnu jūsu iegurnim ir samērā liela slodze.

Ja jums ir vingrošanas bumba, tā lieti noderēs, kad šūposiet bērnu rokās un būsiat pārāk nogurusi, lai stāvētu kājās. Jums gribot negribot vajadzēs balansēt uz bumbas, un tas ir viens no labākajiem vingrojumiem ķermeņa līdzsvara uzturēšanai.

*Mazāk cilājiet
smagumus!*

1. vingrojums: ķermeņa izjūtas veidošana

➤ Dara tā

Apsēdieties uz gumijas bumbas, kājas gurnu platumā stabili balstot uz grīdas. Mēģiniet izjust ķermeņa stāvokli — kā kājas mierīgi balstās uz grīdas, kā jūtas

ceļgalu locītavas, kurā vietā ir visciešākais kontakts ar bumbu, kā tajā vietā ir sajūtama iegurņa pamatne? Iedomājieties, ka aplojat iegurņa pamatni, un sāciet lēni kustēties uz bumbas. Mēģiniet izjust iegurni un iegurņa pamatnē notiekošās pārmaiņas.

2. vingrojums: iegurņa pamatnes treniņš

➤ Dara tā

Uz bumbas var šūpoties, ļaut, lai tā paceļ jūs mazliet uz augšu, un atkal atkrist atpakaļ. Šūpoieties tā, lai uz brīdi jūsu svars nebalstās uz bumbas, un pēc tam slīdīet atpakaļ. Vai jūtat, kas notiek ar iegurni? Šo vingrojumu varat izdarīt, pat turot bērnu uz rokām. Tikai rūpīgi un maigi atbalstiet viņa galviņu.

3. vingrojums: vēderdejas

➤ Dara tā

Vēderdejas ir ideāls vingrojums pēcdzemdību periodā. Iespējams, ka jūs jau grūtniecības laikā esat pieradinājusies aplojot iegurni, klausoties mūziku. Dariet to arī turpmāk, arī turot bērnu uz rokām.

*Saudzējiet savu
iegurni*

*Domājiet par
savu stāju*

*Vēl nav laiks spēka
treniņiem!*

Ko pirmajās nedēļās nevajadzētu darīt

- Neizdariet vingrojumus, kas sasprindzina taisnos vēdera muskuļus, kamēr vēders nav atguvis iepriekšējo formu. Pirms piecelšanās no guļus stāvokļa vispirms vienmēr pagriezieties uz sāniem
- Neizdariet vingrojumus vēdera un muguras stiprināšanai, kas rada spiedienu uz iegurņa pamatni. Visi vingrojumi jāizdara, sasprindzinot iegurņa pamatni, citādi tas nekad neatgūs savu bijušo tvirtumu
- Daudz svarīgāk par vingrošanu ir ikdienā saglabāt pareizu stāju. Ja jums vēl atliek laiks pavingrot, tas nāks tikai par labu. Daudzus vingrojumus var izpildīt kopā ar bērnu, jo bērniem kustības patīk. Tikai nepiemirstiet, ka pareizi jāelpo
- Esiet piesardzīga attiecībā uz fitnesa centros piedāvātajām programmām. Pašreiz spēka treniņi nav ieteicami. Ja saņemat kādu programmu, pārbaudiet, kā tiek vingrināts iegurnis un vai netiek nodarbināta taisnā vēdera muskulatūra
- Savu parasto trenēšanos varat atsākt, tiklīdz jūtaties pietiekami labi un moži. Pirmajos mēnešos tā noteikti nebūs. Tomēr vairieties no vingrojumiem, kas saistīti ar lēcieniem, kā tas paredzēts daudzās aerobikas programmās. Jūsu iegurnim tie vēl nav piemēroti
- Ja vēlaties, nedēļnieces laikā droši varat doties uz baseinu. Bērna ēdināšana ar krūti nav šķērslis peldēšanas nodarbībām

Tagad jūs esat māte un tēvs

Jūsu mīlestība ir kļuvusi daudz plašāka, ietverot tajā mazu, bezpalīdzīgu būtni. Ja tas nav jūsu pirmais bērns, droši vien pārsteigta konstatēsiet, ka "ar katru reizi rodas vairāk mīlestības". Tātad mīlestība nav jādala. Tikai laika gan kļūs mazāk. Un tieši laika trūkumu daudzi jaunie vecāki uztver kā netaisnu un apgrūtinošu, jo gandrīz viss laiks ir jāvelta bērnam. Bet vai tiešām to var uzskatīt par partnerattiecībām zaudētu laiku? Stundas, ko kopā pavadāt pie bērna, taču ir jūsu kopīgā bagātība. Vai tiešām jūsu attiecībām jācieš, ja esat trijatā, ja varat uztvert un izdzīvot šo laiku kā kopīgu attiecību bagātināšanos?

Ja tagad kādu pusgadu vai gadu tikai paretam varēsiet doties uz kino, teātri vai kaut kur padejot, tas taču nav nekā, ja padomājam, cik daudz gadu vēl ir priekšā. Jūsu bērns tikai pavisam īsu laiku būs mazs un ļoti atkarīgs no jums. Vēlāk, tāpat kā visiem vecākiem, jums būs žēl, ka šis pirmais bērna dzīves gadiņš ir pagājis tik ātri.

Ja jums izdosies gūt prieku, pavadot laiku kopā ar bērnu, vērojot viņa straujo attīstību, jūsu attiecībās netrūks nekā.

Seksualitāte

Pirmajos mēnešos pēc bērna piedzimšanas daudzi pāri ar pārsteigumu secina, ka vienam vai pat abiem nav vēlēšanās pievērsties seksam. Tas ir pavisam normāli, un uztraukumam nav pamata. Sievietēm biežāk nav vajadzības pēc seksa. Un to partneris ne vienmēr spēj saprast un akceptēt. Taču tam ir savs iemesls, kāpēc sievietes seksualitāte pēc dzemdībām atkāpjas ot-

rajā plānā. Kamēr māte baro bērnu ar krūti, organismā veidojas hormoni, kas apslāpē seksuālas vēlmes. Ir sievietes, kas pēc dzemdībām jūtas kā ievainotas, un viņām ir vajadzīgs laiks, kamēr šī sajūta pāriet. Visam klāt nāk arī tas, ka sieviete nepārtraukti ir nodarbināta ar bērnu.

Cilvēks, kuram nepārtraukti ir jāpiemērojas zīdaiņa vajadzībām, parasti ir noguris. Ja tēvs palīdzēs rūpēties par bērnu, viņam droši vien klāsies tāpat. Bet tie vīrieši, kas bērnu uzskata par savu konkurentu, nevar akceptēt, ka partnere atrauj viņiem tik pierasto uzmanību.

*Neļaujiet sevi
piespiest!*

Vīriešiem būtu jāzina, ka daudzas sievietes šajā laikā ilgojas pēc maiguma, bet ne pēc seksa. Nesteidzieties un neļaujiet sevi piespiest. Jums nav jāuztraucas, ka šis "negribēšanas" laiks būs mūžīgs. Kad būsiet pieradusi pie mātes lomas un bērns vairs neprasis tik daudz laika, sekss jums atkal sagādās prieku.

Kontracepcija

- Diemžēl bērna ēdināšanu ar krūti nevar uzskatīt par izsargāšanās metodi. Pat neliels pārtraukums, piemēram, bērna neēdināšana ar krūti četras līdz piecas stundas, var stipri mazināt pretapaugļošanās efektu.
- Daudzi ginekologi iesaka ievietot dzemdē spirāli. Labi apdomājiet, vai nebūtu labāk pagaidīt, kamēr jūsu organisms un dzemde ir atguvuši agrāko stāvokli.
- Tiek ieteiktas arī pretapaugļošanās tabletes. Tomēr bērna barošanas konsultanti pret tām izturas piesardzīgi, jo hormoni daļēji pāriet arī mātes pienā. Ja vēlaties lietot tabletes, izvēlieties mini vai mikro tabletes.
- Arī ievietot diafragmu šajā laikā būtu bīstami, jo

dzemdes kakls un mute vēl mainās. Jaunu diafragmu varat piemērit pēc deviņiem mēnešiem.

- Arī uz dabiskajām izsargāšanās metodēm, piemēram, temperatūras mērīšanu, pirmajā gadā pēc dzemdībām nevar paļauties. Paies krietns laiks, līdz jūsu organisms patiešām būs atguvies pēc grūtniecības un dzemdībām un piemērojos dzīvei, kad grūtniecības nav.
- Visvienkāršākais izsargāšanās līdzeklis šajā laikā ir prezervatīvs. Lai par izsargāšanos parūpējas partneris, tad jums pietiks laika mierīgi pārdomāt, kādus pretapaugļošanās līdzekļus jūs vēlaties vai nevēlaties izmantot.

Skats nākotnē

Dzīve kopā ar bērniem ir pārsteigumu pilna. Ikviena darbošanās ar zīdaiņiem ir kā piedzīvojums, un nav zināms, kā tas beigsies. Bērni apgriež pieaugušo cilvēku pasauli ar kājām gaisā. Viņu enerģija un dzīvesprieks plūst pāri malām. Viņi ir ziņkārīgi un interesējas par visu, kas notiek apkārt. Kļūstiet tādi paši, un jūs izjutīsiet, kādu bagātību bērns ir ienesis jūsu dzīvē, neskatoties uz pūlēm un spriedzi.

Ja šķiet, ka nūdien vairs nav spēka, mieriniet sevi, ka citām jaunajām māmiņām klājas tieši tāpat. Bērnus audzināt ir ļoti skaisti, bet nogurdinoši. Taču jebkurš laiks, lai cik nervozs tas arī būtu, reiz paiet. Tā paies arī negulētās nakts, pirmo zobīņu nākšana, autiņu mazgāšana un bērna spītības laiks. Mēģiniet saglabāt mieru un nepārcentieties. Nav perfekta mātes, un tas ir labi. Daudz svarīgāk ir mīlēt savu bērnu, būt pret viņu iekļūtīgai un maīgai un daudz būt kopā ar viņu.



BOBATA centrs **"ATTĪSTĪBA"** piedāvā:

- izglītojošo programmu zīdaiņu aprūpē;
- ārstu konsultācijas;
- individuālo vingrošanu pēc Bobata metodes.

Rīgā, Stabu ielā 56
(pagalmā)
Tālr. 9419017



Uzziņas

Šajā nodaļā jūs atradīsiet informāciju un padomus, kas papildinās grāmatas saturu. Uzziņās apkopoti biežāk uzdotie jautājumi par grūtniecību, dzemdībām un nedēļnieces laiku, pievienots arī svarīgāko medicīnas terminu skaidrojums un norādītas vietas, kurās var saņemt nepieciešamās konsultācijas.

Īsas atbildes uz svarīgiem jautājumiem

Kas paredzēts mātes un bērna aizsardzības likumā?

Ja grūtniecības laikā esat darba attiecībās, jūsu darba vietā nedrīkst būt kaitīgu faktoru ietekmes. Par tādiem tiek uzskatīti: noteikts starojums, putekļi, gāzes vai tvaiki, karstums, aukstums, mitrums, vibrācija un troksnis. Kā topošā māte jūs nedrīkstat cilāt un nēsāt lietas, kuru svars pārsniedz piecus kilogramus. Bez mehāniskiem palīgīdzekļiem tikai dažreiz pieļaujams celt nastu, kas smagāka par desmit kilogramiem.

Aizliegts ir arī akorddarbs un darbs pie konveijera, kur kustības notiek fiksētā tempā. Tas attiecas arī uz darbiem, kas saistīti ar iespējamiem negadījumiem.

Ar nedaudziem izņēmumiem nav pieļaujams darbs arī naktīs un brīvdienās. Attiecībā uz kliniku personālu un viesnīcu darbiniekiem darbojas īpašs likums.

No trešā grūtniecības mēneša aizliegts strādāt satiksmes līdzekļos, piemēram, autobusus, vilcienos, lidmašīnās vai automašīnās. Šajā laikā darba devējam jānodrošina jums cits darbs par tādu pašu samaksu.

Darba laikā jums ir tiesības uz regulārām atpūtas pauzēm.

Nav strikta likuma, kas aizliegtu grūtniecei strādāt pie datora. Ja rodas problēmas, katrs gadījums jāpārbauda atsevišķi.

Pārējie noteikumi ir fiksēti likumā, par kuriem uzziņas sniedz arodbiedrības.

Ja darba devējs nevar piedāvāt adekvātu darba vietu, ārsts norādīs, ka līdz šim darīto darbu aizliegts turpināt, un darba devējam tāpat jāturpina maksāt jums alga. Ja grūtniecei tiek izrakstīta darba nespējas lapa, algas turpmāko izmaksu uzņemas slimokase. Piemēram, ja pēc piektā grūtniecības mēneša attiecībā uz darbu, kur jāstāv kājās, darba devējam nav iespējams piedāvāt citu vietu, kur kājās stāvēšana nepārsniedz četras stundas, sāk darboties profesijas aizlieguma likums.

Kas jāievēro, ja man ir pāri 35?

Ja jums jau ir 35 gadi, tas nenozīmē, ka automātiski tiek atzīmēta grūtniecības riska grupā. Arvien vairāk sieviešu pirmo bērnu dzemdē šajā vecumā. Ja jūsu dzīvesveids ir veselīgs, ja neesat pārcietusi īpašas slimības, jūsu grūtniecība noritēs pavisam normāli. Ir zināms, ka sievietes, kas šajos gados izšķiras par grūtniecību, ļoti saudzīgi izturas gan pašas pret sevi, gan pret grūtniecību, piemēram, regulāri apmeklē ārstu

un veic nepieciešamās pārbaudes. Statistika rāda, ka nekāda īpaša un liela riska nav. Iespējams gan, ka jūsu organisms vairs nav tik piemēroties spējīgs kā jaunībā. Tādēļ sevišķi rūpīgi ieklausieties organisma raidītajos signālos, regulāri atpūties. Tieši tām sievietēm, kurām jau ir garāks darba stāžs, nav viegli samierināties, ka grūtniecības laikā organismam ir citas prasības un tam vairāk nepieciešams miers un atpūta.

Ārsts droši vien jums nozīmēs prenatalo diagnostiku. Statistika rāda, ka 35 gadu vecumā iespēja dzemdēt bērnu ar hromosomu novirzēm ir tikpat liela kā spontānā aborta iespēja pēc amniocentēzes vai horionbiopsijas, proti, aptuveni divi procenti.

Vienreiz ķeizargrieziens — vienmēr ķeizargrieziens?

Atkārtota ķeizargriezienu iemesls ir tāds pats kā pirmajam. Ja pirmo reizi ķeizargrieziens izdarīts tādēļ, ka dzemdības ievilkušās, bērnam bijusi nepareiza gulša vai vāji sirdspuksti, tas nav iemesls, lai ķeizargriezienu atkārtotu arī nākamajās dzemdībās. Aprunājieties ar savu ārstu, arī ar ārstiem un vecmātēm klīnikā, kurā vēlaties dzemdēt. Ja jums iesaka ķeizargriezienu, lai gan pašai tas nešķiet nepieciešams, meklējiet alternatīvas konsultācijas pie citiem ārstiem, jo bieži vien katrai klīnikai šajā ziņā ir savs viedoklis.

Kādas profilaktiskās apskates jāizdara ārstam?

Ja grūtniecība norit normāli, grūtnieču aprūpi var veikt arī vecmāte. Vienīgais izņēmums ir ultrasonogrāfija. Arī tad, ja grūtniecības norisē ir dažas problēmas, daļu pienākumu ārsts pēc jūsu vēlēšanās var uzticēt vecmātei.

Kas notiek, pagriežot bērnu no ārpuses?

Ja bērns dzemdē guļ nepareizi, to no ārpuses pagriež ar galviņu pa priekšu. To parasti dara klīnikā, kur ir iespēja izdarīt ķeizargriezieni gadījumā, ja šā procesa laikā rodas sarežģījumi. Pagriešana notiek divas līdz trīs nedēļas pirms aprēķinātā dzemdību termiņa. Ārsts ar speciālu tvērienu pie bērna galviņas un dibentiņa caur mātes vēdera sienīņu cenšas pagriezt bērnu pareizā stāvoklī.

Tā kā iemesli, kāpēc bērns guļ ar galviņu uz augšu, var būt ļoti dažādi, pagriešana izdodas 50 procentos gadījumu. Konsultējieties tādā klīnikā, kur ir ilga pieredze šādu procedūru veikšanā.

Vai drīkst apmeklēt dzemdību sagatavošanas kursus, ja ir priekšlaicīgas dzemdes kontrakcijas?

Tas noteikti jādara. Tikai neizvēlieties tādus, kuros paredzēts daudz fizisko vingrojumu. Tieši sievietēm, kurām ir priekšlaicīgas sāpes vai citas problēmas, ļoti palīdz tikšanās ar citām grūtniecēm. Turklāt elpošanas, atslābināšanās un ķermeņa izjūtas vingrojumi labi palīdz pret priekšlaicīgām sāpēm.

Kādus dzemdību sagatavošanas kursus apmaksā slimokases?

Parasti vecmātes pašas norēķinās par kursiem ar slimokasēm. Ja kursus piedalās arī partneris, šī daļa ir jāpiemaksā.

Cik drošas ir ārpusklīnikas dzemdības?

Šai norisei ir daudz piekritēju un daudz pretinieku, valda liela uzskatu dažādība. Ja plānojat nedzemdēt klīnikā, jākonsultējas ar savu ārstu vai savu vecmāti,

vai nepastāv nopietns risks, kura dēļ tomēr vajadzētu izšķirties par dzemdībām klīnikā. Ja sarežģījumi nav paredzami, mierīgu sirdi varat dzemdēt mājās vai dzemdību mājā, ja vien jums tiek nodrošināta laba aprūpe. Jaunākie statistikas dati rāda, ka komplikāciju procents ārpusklīnikas dzemdībās ir ļoti mazs.

Vai pēc augļa ūdens pūšļa plīšanas var iet vannā?

Var. Tomēr ir klīnikas, kur tas nav atļauts. Labāk uzziniet to jau pirms dzemdībām.

Vai bērns var piedzimt arī bez spiešanas?

Ir sievietes, kuras noteiktu acu vai sirds slimību dēļ vispār nedrīkst spiest. Jūsu organisms ar dzemdes muskulatūras palīdzību izstums bērnu laukā arī tad, ja aktīvi nespiedīsiet. Tomēr spiešanas reflekss parasti ir tik spēcīgs, ka lielākā daļa sieviešu nemaz nevar to apturēt. Taču nav labi spiest ar varu. Paļaujieties uz savu ķermeni un klausiet vecmātes padomiem.

Ko darīt, ja ļoti bail no dzemdību sāpēm?

Gandrīz visas sievietes izjūt bailes no dzemdību sāpēm un iespējamām sarežģījumiem. Bet dzemdības bez dzemdes kontrakcijām nevar notikt. Dzemdību sagatavošanasursos aprunājieties arī par savām bailēm, un jūs redzēsiet, ka citām sievietēm klājas tāpat. Lai bailes neņemtu virsroku un jūs iemācītos uzticēties savam ķermenim, ir svarīgi piedalītiesursos, jo tur tiek stiprināta jauno māmiņu pašapziņa un sajūta, ka tas jums ir pa spēkam. Palīdzēs pareiza elpošana, atslābināšanās, ķermeņa pozu maiņa, kā arī sarunas ar partneri un vecmāti. Atcerieties, ka dzemdību sāpes ir pozitīvas sāpes, kas ļoti nepieciešamas arī bērnam.

Jūs neesat ne ievainota, ne slima, un jūsu ķermenis ir labi "apbruņots", lai paveiktu šo darbu.

Kādi rutīnas pasākumi notiek pēc dzemdībām?

Tas atkarīgs no vietas, kur esat dzemdējusi, un medicīniskā personāla. Ja vien iespējams, visus pasākumus vajadzētu veikt tikai pēc tam, kad jau noticis pirmais mātes (tēva) un bērna kontakts.

Nepieciešamie pasākumi

- Nabas saites pārgriešana (pēc iespējas tikai tad, kad tā beigusī pulsēt).
- Nabiņas apkopšana.
- Pārbaude, vai atdalījusies visa placenta.
- Pārbaude, vai mātei nav dzemdību traumu, piemēram, starpenes plīsuma.
- Bērna likšana pie krūts, tikko viņš izrāda vēlmi zīst.
- Jaundzimušā pirmā apskate.

Pasākumi, kas nav obligāti nepieciešami

- Šķidruma atsūkšana no bērna deguna un rīkles.
- Hormonu injekcija, lai paātrinātu placentas atdalīšanos. Lai novērstu stipru asiņošanu, tā nepieciešama tikai tad, ja bērns bijis ļoti liels vai dzimuši vairāki bērni.
- Acu pilieni (sudraba nitrāts vai antibiotikas) un K vitamīns profilaksei.

Kādas formalitātes jākārto pēc dzemdībām?

Vēlākais, trīs nedēļas pēc dzemdībām bērns jāreģistrē attiecīgajā dzimtsarakstu nodaļā. Šo gājieni var uzņemties tēvs. Līdzī jāņem personu apliecinošs dokuments, klinikas vai vecmātes izdota izziņa par bērna dzimšanu, laulības apliecība (ja esat precējušies). Ja neesat precējušies, tēvam jāuzrāda jūsu izdota pilnvara,

jūsu dzimšanas apliecība un jūsu personu apliecinošs dokuments.

Dzimtsarakstu birojs izsniegs bērna dzimšanas apliecību un nodos šīs ziņas attiecīgajām iestādēm. Drošības dēļ vēlāk paaugstināties par to.

Līdz ar bērna piedzimšanu mainās jūsu ienākumu nodokļa atvilkumi.

Vai pirmpiena pietiek?

Pirmpiena pietiek. Ja bērns ir piedzimis ļoti mazs vai ļoti liels un arī speciālās situācijās bērnam ieteicams dot vēl papildu šķidrumu. Parasti tas nav nepieciešams, gluži pretēji — saņemot papildu šķidrumu, bērns mazāk zīž, un līdz ar to veidojas arī mazāk piena.

Kad ar bērnu drīkst iet ārā?

Tas atkarīgs no laika apstākļiem un jūsu pašsajūtas. Zidainim ir nepieciešams svaigs gaiss, bet tas nedrīkst būt pārāk mitrs un miglains. Tas pats attiecas uz lielu aukstumu un karstumu.

Ja bērns ir piedzimis vasarā, viņš jāsargā no tiešiem saules stariem. Nekad neatstājiat ratiņus saulē, iestumiet tos ēnā vai uzlieciat saulesargu. Ja bērns neatrodas ratos, viņam galvā jāliek cepurīte.

Ziemā dzimušus bērnus var vest pastaigā, pat ja temperatūra ir noslidējusi zem nulles. Iesākumā pietiks ar pusstundu. Pievērsiet uzmanību tam, lai bērns tiek apģērbts pietiekami silti.

Cik silti bērns jāģērbj?

Neģērbiet bērnu pārāk silti ne dzīvoklī, ne siltā laikā. Sākumā bērni siltumu zaudē caur ādu, sevišķi caur galvas ādu. Taču jau pēc dažām nedēļām viņu

organisms temperatūru regulēs labāk. Vai bērns ir apģērbts pareizi, var pārbaudīt, pataustot viņa skautu, jo aukstas rociņas vai kājiņas nav drošs rādītājs — lielākajai daļai zidaiņu tās parasti ir vēsas. Ja laiks ir ļoti auksts, ieteicams bērnu ģērbt kā “sīpolu”, sedzot vienu uz otras vairākas vilnas vai kokvilnas segas.

Kad atkal var iet vannā?

To var darīt, kad beigušies asiņainie izdalījumi, tātad trīs līdz sešas nedēļas pēc dzemdībām. Līdz tam arī jūsu krūtīm nav ieteicama saskarsme ar vannas ūdeni.

Arī barojot bērnu ar krūti, varat iet uz baseinu. Ja vēlaties, varat pirms tam ieziest krūšu galiņus ar vazelīnu vai bērnu krēmu, bet tas nav obligāti nepieciešams.

Vai, barojot bērnu ar krūti, jānēsā speciāls krūšturis?

Tas nav jādara. Taču pirmajās nedēļās un mēnešos krūštura nēsāšana ir ieteicama. Tam nav jābūt speciālam krūšturim, var izmantot arī gluži parastu kokvilnas krūšturi, kuru bērna barošanas laikā vienkārši pavelk uz augšu un pēc tam uz leju.

Vai mātes pienu drīkst sasaldēt?

Ja laiku pa laikam vēlaties brīvu vakaru, varat pienu atslaukt un sasaldēt. Saldējamā kamerā pienu var uzglabāt aptuveni astoņas nedēļas, ne ilgāk.

Tūlī pēc atslaukšanas ielejiet pienu labi noslēdzamā stikla pudelītē, kas pirms tam ir rūpīgi izmazgāta un sterilizēta. Uzlimējiet pudelītei etiķeti, uzrakstiet datumu. Dienas laikā vairākas reizes atslauciet nedaudz piena.

Pirms lietošanas piens jāatļaidina. Lai būtu ātrāk, pudelīti var sasildīt karsta ūdens peldē. Pirms došanas bērnam nepiemirstiet pārbaudīt piena temperatūru.

Atslauktu pienu bez saldēšanas var uzglabāt ledusskapī ne ilgāk kā 24 stundas.

Kad sākt pēcdzemdību atveseļošanās kursu?

Pēc sešām nedēļām. Taču tas ir ļoti atkarīgs no jūsu pašsajūtas un izvēlēta kursa. Iegurņa pamatnes vingrojumi jums jau ir pazīstami. Sāciet pavisam lēni un neuzlieciet iegurnim pārāk lielu slodzi. Kad iegurnis ir kļuvis stabilāks, slodzi drīkst palielināt.

Ja pēc dzemdībām jums nav vēlēšanās nodarboties ar vingrojumiem, to var izdarīt arī vēlāk — pat pēc gada. Labāk vēlū nekā nekad. Ieteicamāk gan ir jau pirmajos mēnešos pēc dzemdībām iziet kombinētu kursu, kas sastāv no mērķtiecīgi izvēlētiem vingrojumiem un sarunām ar citiem jaunajiem vecākiem.

Vai zīdaiņim vajadzīgs māneklis?

Domas dalās. Vieni uzskata, ka māneklis ir ne higiēnisks, pat kaitīgs, otri pastāv uz to, ka tas bērnu ļoti nomierina. Izlemiet pati, dot bērnam mānekli vai ne. Tikai atcerieties: ja bērns pie mānekļa būs pieradis, nebūs viegli viņu no tā atradināt.

Iegādājoties mānekli, pievērsiet uzmanību, lai tas būtu ražots no nekaitīga materiāla, jo izgatavotāji nepārtraukti nonāk situācijā, kad mānekļos tiek atklātas kaitīgas vielas.

Tas, vai māneklis kaitēs zobiem, atkarīgs galvenokārt no tā, cik bieži un cik ilgi bērns to sūkā. Ja trīs četru gadu vecumā bērns vēl nevar atradināties no mānekļa, var izveidoties nepareizs zobu sakodiens. Ja mānekli lieto tikai gadu vai divus, parasti nekāds

kaitējums nerodas. Bērni, kuriem nedod mānekli (arī tādi, kas paši no tā atsakās), meklē sūkāšanas aizstājēju, un parasti tas ir īkšķītis. Īkšķa sūkāšana ir daudz kaitīgāka, jo bērni pārstāj to sūkāt tikai skolas vecumā.

Ja māneklis ir nokritis zemē, nomazgājiet to karstā ūdenī. Pirmajos dzīves mēnešos dodiet bērnam tikai novārītus mānekļus. Dodoties pastaigā, paņemiet līdzi tīrus rezerves mānekļus.

Svarīgākie medicīniskie termini

Adipositas: liekā ķermeņa masa.

AFP (alfa-fetoproteīni): proteīni, ko ražo auglis un kuru daudzumu var izmērīt asinīs vai augļa ūdenī. Pārāk zems vai augsts AFP var liecināt par iespējamām augļa patoloģijām centrālajā nervu sistēmā vai hromosomās.

Akupunktūra: reti izmantota sāpju remdēšanas metode, kas Eiropā kļūst arvien populārāka.

Alkohola embriopātija: grūtniecības laikā iegūta prenatāla kaite (augšanas traucējumi un nepareiza attīstība), ja māte ir lietojusi alkoholu.

Amniocentēze un horionbiopsija: izmeklēšanas metodes, lai noteiktu iespējamās augļa anomālijas. Izņemto, ja grūtniece ir vecāka par 37 gadiem, ja ģimenē ir bijušas smagas ģenētiskas slimības, ja grūtniecei ir paaugstināts AFP. Amniocentēzi izdara, ievadot adatu dzemdē caur vēdera sienu un ņemot augļa ūdens paraugu.

Horionbiopsiju jeb audu paraugu no placentas bārkstiņām iegūst, ievadot adatu vai nu caur ieeju

dzemdē, vai, kā amniocentēzes gadījumā, caur vēdera sienu. Pārbaudes tiek izdarītas anestēzijā.

Anamnēze: grūtnieces iztaujāšana par agrāk pārciestajām slimībām, iepriekšējo grūtniecību un dzemdību norisi.

Apgares tests (skala): starptautisks indekss, nosaukts amerikāņu ārstes Apgares vārdā. Ar to nosaka jaundzimušā stāvokli vienu, piecas un desmit minūtes pēc piedzimšanas. Pārbauda bērna elpošanu, sirdsdarbību, muskuļu tonusu, refleksus un ādas krāsu. Rādītājus apzīmē ar ballēm no 0 līdz 2. Minūti pēc dzimšanas vesela bērna Apgares indekss ir 7 līdz 10 balles.

Dauna sindroms (trisomija 21): hromosomu anomālija (21. hromosomas trisomija), iedzimta plānprātības forma. Slimniekam raksturīga plata seja, šauras, slīpas acis, īss, plats deguns, neattīstīts augšžoklis, izvirzīts apakšžoklis. Laikus uzsāktas ārstēšanas gadījumā šādi bērni ir spējīgi mācīties un sociāli labi integrējas. 80 procentu Dauna slimnieku sasniedz 30 gadu vecumu.

Diabetes mellitus: cukurslimība.

Epidurālā anestēzija: anesteziologs muguras lejasdaļā starp mugurkaula trešo un ceturto skriemeli ievada speciālu katetru, caur kuru tiek ievadīta anestezējoša viela. Tiek anestezēti nervi, kas iet uz vēderu un kājām.

Galvas ādas elektrodi: lai uztvertu bērna sirdspukstus no dzemdes iekšpuses, pēc augļa ūdens pūšļa pārplīšanas bērna galvas ādā tiek ievietoti sīki elektrodi.

Glukoze: cukurs, galvenais enerģijas piegādātājs organismam.

VIENĪGAIS MĒNEŠA ŽURNĀLS LATVIEŠU VALODĀ VECĀKIEM PAR BĒRNU
NO IEŅEMŠANAS BRĪŽA LĪDZ SEPTIŅU GADU VECUMAM

mans mazais

*«Mans Mazais» —
žurnāls lielajiem,
kuri vēlas, gaida, auklē, audzina,
mīl savu mazo*



Haptonomija: speciāla terapija ar pieskārieniem, kas bērnu dzemdē ietekmē no ārpuses.

Hipertonija: paaugstināts asinsspiediens (virs 140/90).

Indikācija: noteiktas iejaukšanās nepieciešamība.

Kardiotahogramma (KTG): pārbaude, kuras laikā tiek reģistrēti gan augļa sirdspuksti, gan sievietes dzemdes kontrakcijas. To lieto, ja radusies sajūta, ka bērniņš kustas mazāk nekā parasti, vai tad, ja ārstam radušās aizdomas, ka slikti funkcionē placenta un tas varētu traucēt bērniņa attīstībai. KTG tiek izdarīta, izmantojot īpašu aparātu, kas pastiprina augļa sirdspukstus tā, lai arī jūs tos varētu sadzirdēt, kā arī reģistrē dzemdes kontrakcijas.

KTG pārbaude parasti ilgst 10–30 minūtes.

Ķeizargrieziena: izdara vispārējā vai spinālajā anestēzijā. Caur vēdera sienu izdara griezienu dzemdē un izņem mazuli kopā ar placentu.

Nepareiza augļa guļa: visbiežāk sastopamais augļa stāvoklis ir pakauša priekšguļa — mazuļa pakausis dzemdībās parādās pirmais. Ļoti retos gadījumos bērna galva var būt atliekta atpakaļ. Tad vispirms parādās piere un seja. 3% no visām dzemdībām mazulis dzimst ar dibenu (tūpļa priekšguļā) vai kājām pa priekšu. Tas nozīmē paaugstinātu dzemdību risku. Kad mazajā iegurnī nokļūst arī bērna galviņa, tiek saspiesta nabas saite. Ja gadījumā dzemdības nenotiek ļoti ātri, rodas briesmas, ka bērnam pietrūks skābekļa un tiks bojātas smadzenes. Parasti šādos gadījumos ārsts iesaka dzemdēt klinikā ar ķeizargrieziena.

Oksitocīns: dzemdes kontrakcijas izraisošs hormons (tiek ražots kā sāpes stimulējošs līdzeklis).

Placenta: piegādā auglim skābekli un barības vielas.

Placenta praevia: placenta daļēji vai pilnīgi noslēdz dzemdes kaklu.

Preeklampsija: viena no biežākajām problēmām vēlinā grūtniecības laikā. Raksturīgs paaugstināts asinsspiediens, pārmērīgs svara pieaugums, tūska, olbaltums urīnā. Ja asinsspiediens netiek laikus ārstēts, tas var pāraugt ļoti bīstamā stāvoklī, ko sauc par eklampsiju, kad parādās vispārējas krampju lēkmes. Var izraisīt nepietiekamu barības vielu piegādi auglim, placentas apasiņošanas samazināšanos, sāpes un priekšlaicīgas dzemdības.

Prenatālā diagnostika: nosaka, vai bērns mātes vēderā attīstās pareizi, vai nav radušās kādas novirzes, kas varētu traucēt viņa augšanai un attīstībai mātes klēpī.

Riska grūtniecība: grūtniecība, kuras laikā var rasties sarežģījumi, kas nelabvēlīgi ietekmē māti un bērnu.

TNS (transcutan nerve stimulation): metode, ar kuras palīdzību tiek kairināti sievietes zemādas nervi, tādējādi mazinot sāpes. Latvijā lieto ļoti reti.

Tūska: šķidruma uzkrāšanās audos.

Vakuumekstrakcija: metode, ko izmanto ietilgušu dzemdību pabeigšanai. Vakuumekstraktora cepurīte, kas savienota ar vakuuma sūkni, tiek ievadīta caur vagīnu un piestiprināta bērna galviņai. Kontrakciju laikā viegli pavelkot vakuuma ekstraktora piesūcekni, iespējams izvilkt bērna galviņu un pabeigt dzemdības.

Vispārēja narkoze: tiek lietota, izdarot ķeizargriezieni. Ķeizargriezieni var izdarīt arī spinālajā anestēzijā, kad dzemdētāja ir pie pilnas apziņas.

Alfabētiskais rādītājs

A

Āda
 bērna 108, 126
 grūtnieces 58, 77
 AIDS tests 21
 Akupresūra 165
 Akupunktūra 49, 128, 140, 165, 216
 Alerģijas 35
 Alkohols
 grūtniecības laikā 14, 39
 laikā, kad bērnu baro ar krūti 199
 Amniocentēze 44–47, 216
 Amnioskopija 130
 Anamnēze 21, 217
 Antivielu tests 23
 Apmācība
 mākslīgā 48
 Apgares tests 153, 217
 Aromāterapija 41, 164
 Asinsanalīze 19
 Asinsgrupa 19
 Asins nesaderība 19
 Asinsreze 153
 Asinsspiediens 26, 82
 Asiņošana
 dzemdību laikā 155
 grūtniecības laikā 17
 nedēļniecei laikā 184
 Atgrūšana 153
 Atslābinoši pieskārieni 165
 Atslābinoši vingrojumi 64, 65, 118
 Atsūkšanās 152
 Atvēršanās fāze 142, 143
 Augļa ūdens 52, 107, 129, 130, 137
 Augļa ūdens pūslis 129, 156
 Augļa ūdens pūšļa plīšana 129, 136, 141
 Autiņi 123, 178

B

Bailes 49, 51, 55
 Baudvielas 38, 39
 Bērna barošana ar krūti 88, 96, 116, 119, 186–190
 Bērna dzimums 74
 Bērna guļa dzemdē 23
 Bērna kustības 24, 68, 89, 129
 Bērna likšana pie krūts 187
 Bērna pūriņš 119–121
 Biezpiena kompreses 189
 Brāļi un māsa 86, 181

C

Ceļošana 69–71
Chlamidia trachomatis 20

D

Dauna sindroms 47, 217
 Diabēts grūtniecības laikā 26, 217
 Diafragma 204
 Diēta laikā, kad bērnu baro ar krūti 197
 Drošības sajūta
 dzemdību laikā 99, 100, 210
 Drudzis 41
 Dzelzs trūkums organismā 26, 35
 Dzemdes gļotāda 12
 Dzemdes muskulatūra 145
 Dzemdes kakls 26, 27, 45, 111, 134, 140, 142, 143, 145, 146
 Dzemdes tīrīšana 184
 Dzemdības
 ambulatoras 95

ar vakuumekstrakciju 95, 147, 170, 171
klīnikā 95, 96, 98, 101
mājās 98–101
stacionāras 95
ūdenī 93, 172, 173
vecmātes uzraudzībā 97

Dzemdību hormoni 158
Dzemdību ilgums 134
Dzemdību izraisīšana 130
Dzemdību māja 69, 97, 98, 101, 135
Dzemdību nodaļa 93
Dzemdību poza 148
Dzemdību sākums 134–137
Dzemdību sāpes 104–107, 130, 136
priekšlaicīgas 26, 62, 104–107, 211
Dzemdību termiņš 22, 111, 130
Dzemdību vieta 92–98
Dzimšanas poza, bērna 115, 129
Dzīves pārkārtošana 192

E

Elpošana 40, 59, 105, 118, 146, 163
Embrijs 12, 29
Epidurālā anestēzija 95, 158, 162, 166

G

Galvas ādas elektrodi 157, 217
Galvaskausa kauli, bērna 147
Garastāvokļa maiņas 84
Gravidogramma 23
Greizsirdība 87
Gremošanas orgāni, bērna 29
Gremošanas problēmas, mātes 185
Grūtniecība
 aprēķināšana 21, 22
 ilgums 22
 pirmās pazīmes 15
 sākums 11, 12
 vairākbērnu 48, 49

Grūtniecības tests 16
Gūžas locītavas, bērna 179

H

Haptonomija 128, 218
Hemoglobīna līmenis 26
Hepatīts B 20, 72
Homeopātija 140, 156, 163
Horionbiopsija 44–47, 216
Hormonterapija 49
Hromosomu novirzes 44–46

I

Ideāla figūra 196
Iegurņa aplošana 14, 60, 118, 146
Iegurņa kauli 147
Iegurņa pamatne 60–62, 185, 200–202
Iegurņa pamatnes treniņš 61, 62, 109, 200
"Indiešu tilts" 128
Inhalācijas 41
Izsargāšanās 204, 205
Iztumšanas fāze 146–148

J

Jaundzimušā pamatizmeklēšana 179, 180
Jaundzimušā pirmā izmeklēšana 153, 154
Jaundzimušo dzelte 180
Joga 109

K

Kāju masāža 80
Kāju vingrojumi 81
Kakla sāpes 41
Kardiotahogramma (KTG) 27, 101, 107, 157, 218

Kariesa profilakse 180
Klepus 41
Klizma 159
Kontakts ar augli 74, 110
Kopšana
 bērna 121
 grūtniecības laikā 57–59
Krūšu galiņi (sāpīgi) 179, 188, 191
Krūšu galiņu stimulēšana 140
Kuņģa un zarnu trakta infekcija 70
Kustības grūtniecības laikā 143
K vitamīna profilakse 154, 212

K

Ķeizargrieziena šoka sindroms 134
Ķeizargrieziena 21, 49, 94, 128, 166–168, 210, 218
 neplānots 167
 plānots 167
Ķeizargrieziena procents 95
Ķermeņa izjūta 200
 dzemdību laikā 144
 grūtniecības laikā 64

L

Līdzsvara sajūta, bērna 29, 66
Listerioze 40

M

Maksts pH līmenis 29, 83, 107
Malārijas profilakse 70
Māneklis 215, 216
Masaliņas 71
Masāža ar piespiedieniem 144, 165
Mātes pase 19–28
Mātes piens 188, 191, 197, 213

Mātes un bērna aizsardzība 18, 207, 208
Mātes un bērna kontakts 176, 194
Mati
 bērna 66, 129
 grūtnieces 58
Medikamenti 91, 160–162
Menstruācijas 16, 22
Mikroelementi 35
Minerālvielas 35
Mioma 98
Moksibustija 128
Mutes dobuma kopšana 57

N

Nabas saite 53, 67, 153, 212
Nabas saites noslīdēšana 139
Nabas saites pārgriešana 153, 212
Narkoze 166–168
Nedēļnieces depresija 179
Nedēļnieces higiēna 191
Neirodermīts 35
Nepareiza guļa, bērna
 iegurņa priekšguļa 98, 218
 šķērsguļa 98
Nervu sistēma, centrālā 28
Nikotīns
 bērna ēdināšanas laikā 199
 grūtniecības laikā 14, 40

O

Ogļhidrāti 33
Oksitocīns 140, 157, 218
Olbaltumvielas urīnā 24, 26
Olšūna 12
Olvasi 12
Orgānu diagnostika 73

P

Pārejas fāze 145, 146
 Partnerattiecības 50, 84
 Partneru konflikti 195
 Pēcdzemdību asiņošana 155, 184
 Pēcdzemdību formalitātes 14
 Pēcdzemdību nodaļa 96, 176, 177
 Pēcdzemdību pārbaude 28, 184
 Pēcdzemdību sāpes 183
 Peldēšana 31, 109, 117, 202
 Piena pieplūdums krūtīs 188, 191
 Piena sastrēgums krūtīs 188
 Pieņemšanās svarā 25, 26
 Pirmpiens 188, 191, 213
 Placenta 26, 67, 76, 115, 130, 155, 219
Placenta praevia 98, 167, 219
 Preeklampsija 24, 219
 Prenatālā diagnostika 42, 43, 73, 208, 219
 Pretapaugļošanās tabletes 204
 Pretsāpju (atsāpinošie) līdzekļi 101, 145, 160–162
 Prezervatīvs 205
 Priekšlaicīgas dzemdības 27, 105, 110–112
 Prostaglandīni 140
 Pulsoksimetrija 158

R

Rahīta profilakse 180
 Rēzus faktors 19
 Riska dzemdības 158
 Riska grūtniecība 219
 Risku katalogs 21
 Rutīnas pasākumi
 attiecībā uz bērnu 176, 212
 attiecībā uz māti 160, 212

S

Saaukstēšanās slimības 41, 42
 Sagatavošanās dzemdībām 103, 104, 117, 128, 210

Sāpes 169, 211
 dzemdību laikā 134
 Sauna 59
 Sejas masāža 144
 Seksualitāte 85, 203
 “Sierveida” ziede 66, 89
 Sirdspuksti, bērna 24, 107
 Skūšana 159
 Slimnīcas soma 113
 Smadzeņu attīstība, bērna 28
 Spiešana 145, 146, 148, 211
 Spirāle 204
 Spontāna aborts 16
 Spontāno abortu procents 47
 Sports
 grūtniecības laikā 63
 pēc dzemdībām 202
 Stāja 59, 77, 78, 202
 Starpenes griezums 101, 149
 Starpenes masāža 117
 Starpenes plisums 149
 Starpenes šuve 185
 Stetoskops 107
 Sudraba nitrāts 212
 Sūdzības grūtniecības laikā
 augsts asinsspiediens 82
 dedzināšana kuņģī 33, 125
 galvassāpes 41
 hemoroidi 125, 126
 izdalījumi 83
 krampji kājās 80
 maksts infekcijas 83
 miega problēmas 124
 muguras sāpes 60, 77
 nogurums 31
 paplašinātas vēnas 24, 79
 pretrunīgas izjūtas 15, 32
 saasināta oža 31
 slikta dūša un vemšana 16, 30
 strijas 58
 tūska 24, 81
 uzpūsts vēders 15, 31

Š

Šķidruma uzņemšana
grūtniecības laikā 34

T

Tauste, bērna 53
Tēva un bērna kontakts 43, 166, 195
Toksoplazmoze 21, 40

U

Ultrasonoskopija 16, 42–44, 73, 115, 130
Uzturs
dzemdību laikā 159
grūtniecības laikā 32–38
laikā, kad bērnu ēdina ar krūti 198, 199

V

Vakcinācijas 71–72
Vannošanās
bērna vannošana 178
grūtniecības laikā 59
Vecāku mīlestība 193, 203

Vecmāšu mainīšanās 97, 143

Vēdera masāža 31

Vēdera muskulatūra 60, 64, 202

Vēdera uzpūšanās (bērnām) 200

Vēderdejas

grūtniecības laikā 66, 109

pēc dzemdībām 201

Vielmaiņas traucējumi, bērna 180

Vitamīni 36

Z

Zāļu tējas 83

anīss 125

apiņi 125

aveņu lapas 30, 175

baldriāns 125

fenhelis 31

kumelītes 30, 57, 125

ķīmenes 31

malva 125

melisa 31, 125

nātres 81

pelašķi 80

pieneses 81

piparmētras 30, 125

salvija 42, 57

Zīdaiņa uzturs 188

Zīšanas reflekss 129, 151

VESELĪBA



Veselīgs uzturs

Attiecības

Fitness

Aktīva atpūta

Ķermeņa kopšana



Bezmaksas tālrunis abonēšanai 8004001



I E V A

vienmēr kopā ar Tevi!

Apgāds "Jumava" iesaka
sērijā

VESELĪBAS  BIBLIOTĒKA

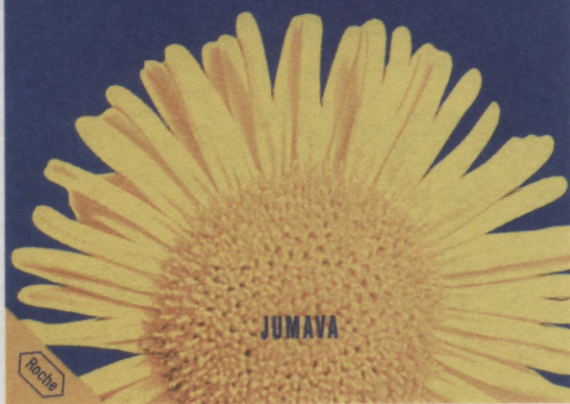


“Bērna veselības un kopšanas
enciklopēdija”

Apgāds "Jumava" iesaka
sērijā

VESELĪBAS  BIBLIOTĒKA

SIEVIETES
VESELĪBAS
ENCIKLOPĒDIJA



“Sievietes veselības
enciklopēdija”

Apgāds "Jumava" iesaka
sērijā

VESELĪBAS  BIBLIOTĒKA



Klauss Oberbeils

**Jaunības un veselības
rokasgrāmata**

30 dienās par 10 gadiem jaunāka

JUMAVA

"Jaunības un veselības
rokasgrāmata"

Apgāds "Jumava" iesaka
sērijā

VESELĪBAS  BIBLIOTĒKA



Piters Dž. D'Adamo, Ketrina Vitnija

Diēta tavai asinsgrupai

4 asinsgrupas, 4 diētas

JUMAVA

“Diēta tavai asinsgrupai”

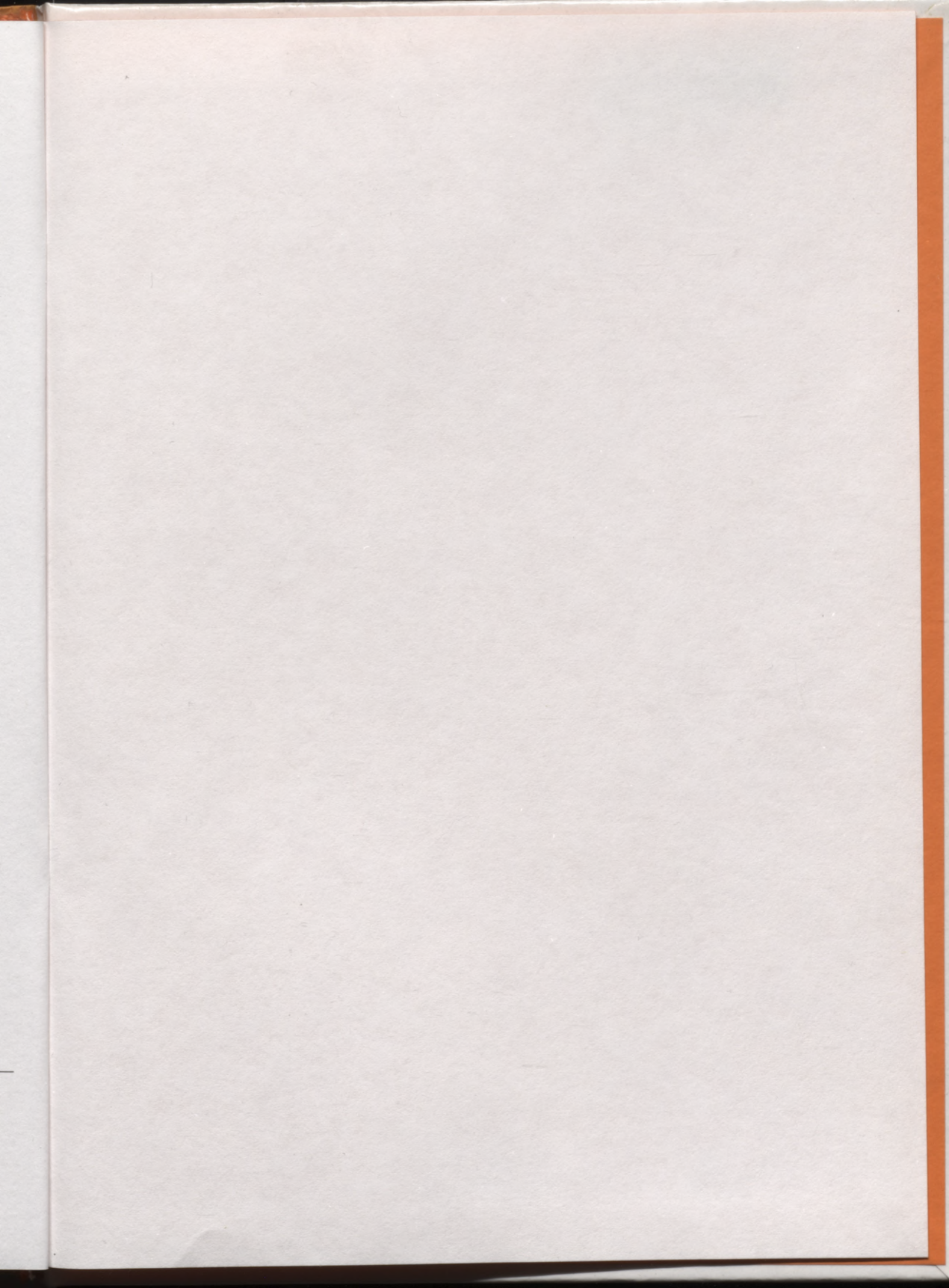
Apgāda «**JUMAVA**»
PĀRDOŠANAS DAĻA
Rīgā, Blaumaņa ielā 24,
tālr. 7280058

www.jumava.lv

Izdevējs — SIA "J.L.V.", Dzirnavu ielā 73, Rīgā LV 1011.

Iespiests — VZD poligrāfijas daļā "Latvijas karte", O. Vācieša ielā 43, Rīgā LV 1004.

Iesiets — a/s "Paraugtipogrāfija", Puškina ielā 12, Rīgā LV 1050.



LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0303047119

OBLIGĀTAIS
EKSEMPĻĀRS

6.1

Nekod māmiņai!

2003-4
174

Mamma

Mazulis

Tētis

Lielais
brālis



BEPANTHEN AIZSARGĀS PRET MAZO ZOBIŅU KODIENIEM!

Jaundzimušā zīdīšanas sākumā un bieži arī laikā, kad mazulim šķīļas zobīņi, mīļo mazo mutīti var just kā haizivs žokļus. Par laimi, Bepanthen lieliski palīdz tikt galā ar sūrstošiem, ieplaisājušiem krūšu galiem. Tas aizsargā ādu un maigi dziedē plaisas. Bepanthen aktīvā sastāvdaļa – deksantenols – ātri iesūcas ādā un glotādā un pārvēršas par pantotēnskābi (B5 vitamīns), kas veicina ādas dzišanu un atjaunošanos. Bepanthen ziede arī aizsargā ādu. Tā ir piemērota ikdienas lietošanai, piemēram, lai novērstu un ārstētu autiņbiksu radītos izsitumus. Ziedes sastāvā esošās taukvielas pārklāj ādu ar slāni, kas ilgstoši pasargā jutīgu ādu no mitruma iedarbības.

Bepanthen ārstē nelielus ādas un glotādas bojājumus, palīdz ādai veidot epitēlija slāni. Bepanthen piemērots jebkura vecuma cilvēkiem ar jebkuru ādas tipu, turklāt tas nesatur ne smaržvielas, ne krāsvielas. Nopērkams aptiekās bez receptes.

Pirms lietošanas, lūdzu, uzmanīgi izlasiet instrukciju.



Hoffmann-La Roche Ltd. www.roche.lv

IZVĒLIETIES PIEMĒROTĀKO BEPANTHEN FORMU

	ZIEDE (ziedums)	KRĒMS (emulsijs)	KRĒMS PLUS (patur dezinficējošu vielu - Norbacidīnu)
Autiņbiksu radītais iekaisums un izsitumi, kā arī profilaksei	•••	•	•
Ieplaisājuši krūšu gali	•••*	•	•••
Nelieli ievainojumi un nobrāzumi	•	•	•••
Nobērsumi	•	•	•••
Sasprēgājušas lūpas	•••	•	•
Ieplaisājuši lūpu kakstiņi	•••	•	•
Sakairināta, apsārtusi sejas un roku āda	•••	•••	•
Sausas nagu kutikulas	•••	•	•
Sausa, iekaisusi, sasprēgājusi āda	•••	•	•
Sausa deguna gļotāda	•••	•	•
Apdegumi, saules apdegumi	•	•••	•
Dermatīts	•	•••	•
Izgulējumi, nelielas ķirurģiskas brūces	•	•	•••
Saplaisājuši papēži, elkoņi, pirkstu gali	•••	•	•••

• vislabākā izvēle • piemērots lietošanai

* nav jānodrīkst pirms barošanas

ISBN 9984-05-620-1



9 789984 056203