

L 61 m/f  
1059

VESELĪBAS  
BIBLIOTEKA

6  
1059

**NEKLĀTIENES  
KURSI  
GRŪTNIECĒM**

**LATVIJAS VALSTS IZDEVNIECĪBA  
RĪGĀ 1951**

L  
ATVIJ  
REI

L. A

L  $\frac{61}{1059}$  m/p

6

LATVIJAS PĀR VĒSELĪBAS AĪZSARDZĪBAS MĪNISTRIJAS  
REPUBLIKANISKAIS SANITARĀS IZGLĪTĪBAS NAMS

---

NEKLĀTIENES  
KURSI  
GRŪTNIECĒM

LATVIJAS VALSTS IZDEVNIECĪBA  
RĪGĀ 1951

II

0308065280

Latv. PSR Valsts Bibliotēka

Inv. ~~57-17087~~ 1453

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ ДЛЯ  
БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Институт санитарного  
просвещения  
Москва, 1950

На латышском языке



Tulkotāji B. Gintere, M. Endzelīna.  
Redaktore A. Feldhūne. Māksl. red. V. Kovaļevs.  
Techn. redaktore I. Krastiņa. Korektori: A. Pārupe,  
O. Geperts

Nodota salikšanai 1951. g. 14. martā. Parakstīta iespie-  
šanai 1951. g. 24. aprīlī. Papīra formāts 61×86<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.  
2 papīra loksnes. 3,8 iespiedloksn. 3,35 izdevn. loksn.  
Metiens 3000 eksempl. JT 27734. Izdevn. № 4316-Mp-210,  
pasūt. № 1200. Iespiesta LPRRT 23. tipografijā Jelgavā,  
Raiņa ielā № 34. Maksā 1 rubl. 20 kap.

ЛАТГОСИЗДАТ — РИГА

Отпечатано в типографии ЛРТПП № 23, Елгава,  
ул. Райниса № 34.

1931-32

11

V. SAPOZŅIKOVŠ

SIEVIETES ORGANISMA  
ĪPATNĪBAS

s.  
e,  
e-  
z.  
l.  
D,  
ā,

LIBRARY OF THE  
MUSEUM OF COMPARATIVE ZOOLOGY  
HARVARD UNIVERSITY  
CAMBRIDGE, MASS.

c  
n  
n  
k  
c  
c  
s  
  
o  
u  
a  
i  
a  
h  
k  
z  
c  
n  
t  
s

---

Bieži novērojams, ka pat visai attīstīti cilvēki ar plašām zināšanām dažādākajās nozarēs nekā nezina par sava paša organisma uzbūvi, nezina, kā tas darbojas, kādi sarežģīti un interesanti dzīvības procesi norit tajā. Taču šīs zināšanas nepieciešamas katram cilvēkam, bet it sevišķi sievietei.

Sievietes organisms atšķiras no vīrieša organisma ne tikai ar īpašu dzimumorgānu uzbūvi (primārās dzimuma pazīmes), bet ar daudzām tikai sievietēm piemītošām iezīmēm. Pie tām pieder: parasti mazāks augums nekā vīrietim, smalkāka ķermeņa būve, maigākas sejas un auguma līnijas, kas izskaidrojamas ar spēcīgāk attīstītu zemādas tauku kārtu sevišķi gūžu un krūšu dziedzeru rajonā. Tauku kārtā pārklāj muskulatūru, kas attīstīta vājāk nekā vīrietim. Sievietes galvas mati garāki un mīkstāki nekā vīrietim, bet uz pārējā ķermeņa,

izņemot kaunumu un paduses bedrīti, apmatojuma parasti nav.

Pleci sievietei šaurāki, iegurnis ievērojami platāks, kas ir nepieciešams pareizai dzemdību norisei. Minētās nekādā ziņā nav visas sievietes ķermeņa īpatnības. Tās sauc par sekundārām dzimuma pazīmēm, un to kopojums piešķir sievietei tās iezīmes, kas veido jēdzienu «sievšķība» un kas izpaužas balsī, gaitā, ķermeņa kustībās un uzvedībā.

## ĀRĒJIE UN IEKŠĒJIE DZIMUMORGANI

Sievietes ārējie dzimumorgani atrodas starp starpeni un kaunuma kalnu. No kaunuma kalna uz leju valnīšu veidā stiepjas divas ādas krokas, kuru masa sastāv no taukaudiem, — tās ir lielās kaunuma lūpas. Zemāk, savstarpēji savienojoties, tās izveido plānu krociņu, tā saucamo kaunuma lūpu saiti, bet, savienojoties zem kaunuma kalna, apsedz krokai līdzīgo klitoru, nelielu, prosas vai rīsa grauda lieluma veidojumu, kas bagāts asinsvadiem un pārklāts arī ar ļoti plānu ādu. Klitorā, kā arī mazajās lūpās, izbeidzas liels skaits jušanas nervu galu. Mazliet zemāk par klitoru atrodas urīnkanaļa ārējā atvere.



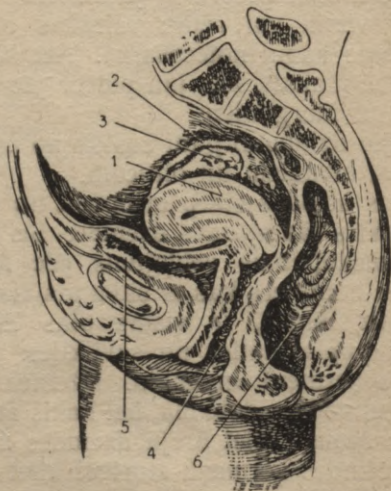
Starp urinkanaļa ārējo atveri un kaunuma lūpu saiti atrodas ieeja makstī, kas līdz dzimumdzīves sākumam segta ar plānu gļotādas krokas plēvīti — jaunavības plēvi, kurā ir viena vai retāk vairākas atveres menstruālo asiņu notecēšanai. Aiz šīs plēves sākas maksts, kas jau pieder pie iekšējiem dzimumorganiem.

Iekšējie dzimumorgani sastāv no maksts, dzemdes, olvadiem un olnīcām.

Maksts atrodas starp urinpūsli un taisno zarnu. Virs tās atrodas dzemde. Sis stingrais, muskuļainais veidojums pēc formas atgādina bumbieri, kas ar savu platāko daļu vērsts uz augšu, ir vistas olas lielumā un spēj paplašināties un savilkties. Izšķir dzemdes ķermeni un kaklu. Dzemdes ķermenis guļ vēdera dobumā, bet kakls atrodas makstī. Makstī ieiet ārējā dzemdes atvere.

No dzemdes ķermeņa stūriem atiet tubas jeb olvadi. Olvadu kanaļi vietām sašaurinās līdz zirgu astra platumam; tos klāj sevišķa gļotāda ar matiņiem jeb skropstiņām, kas viļņveidīgi kustas dzemdes dobuma virzienā. Šo viļņveidīgo kustību nozīme kļūs saprotama tālākā iztirzājumā. Olvadi pamazām paplašinās piltuves veidā un nobeidzas ar daudzām bārkstiņām, tieviem,

izlocītiem gļotādas veidojumiem. Uz abām pusēm no dzemdes, starp tās sānu sienām un iegurņa sienām, sevišķā saitē novie-



1. zīm. Sievietes dzimumorgani — skats no sāniem — griezumā.

1. Dzemde, 2. Olvads, 3. Olnīca, 4. Maksts, 5. Uriņpūslis, 6. Taisnā zarna.

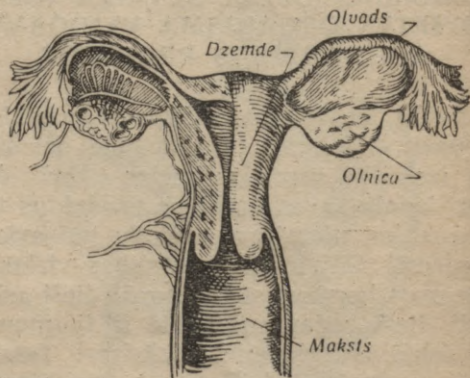
totas olnīcas, kas ir ļoti svarīgs iekšējo dzimumorgānu veidojums. Olnīcas, kas atrodas pa vienai katrā dzemdes pusē, ir

ān  
ān  
vie  
bālganas krāsas blīvi veidojumi pusval-  
rieksta lielumā. Olnīcas brīvi karājas vē-  
dera dobumā pavisam tuvu olvadu, bārkstai-  
najam galam, kas pārsedz olnīcu virspusi.

## DZIMUMDZIEDZERU SEVIŠKĀ NOZĪME SIEVIETES ORGANISMA VEIDOŠANĀS UN DARBĪBAS PROCESOS

Cilvēka, kā vīrieša, tā sievietes, organismā  
ir īpaši veidojumi, tā saucamie dziedzeri,  
kas izstrādā specialas vielas. Daži dzie-  
dzeri izdala savas darbības produktus tikai  
uz āru, kā, piemēram, siekalu vai sviedru  
dziedzeri. Citi izstrādā sevišķas vielas, tā  
saucamos hormonus, kas nonāk tieši asinīs,  
proti, tieši organismā. Tie ir hormonālie  
jeb iekšējās sekrecijas dziedzeri («sekre-  
cija» nozīmē «izdalīšanos»), un tiem ir  
ārkārtīgi svarīga nozīme organisma dzīvī-  
bas procesu norisē. Pie iekšējās sekrecijas  
dziedzeriem pieder arī dzimumdziedzeri, kas  
sieviete saucas par olnīcām. Tām ir divē-  
jādas funkcijas — pirmkārt, tajās nogatavo-  
jas sievietes olšūnas, otrkārt, veidojas dzi-  
mumhormoni. Pēc sievietes dzimumšūnas  
apaugļošanās ar vīrieša dzimumšūnu rodas

dīgļis, kas pēc tam attīstās dzemdē 9 mēnešu laikā. Sievietes dzimumhormoni ieplūst asinīs, un tiem, tāpat kā citu dziedzeru hormoniem, liela nozīme sarežģītos augšanas procesos, sievietes organisma nobriešanā un darbībā.



2. zīm. Sievietes iekšējie dzimumorgani — griezumā.

Sievietes dzimuma sistēmai pieskaitāmas arī piena dziedzeri, kas funkcionāli cieši saistīti ar dzemdi un olnīcām. Sievietes piena dziedzeri krasi atšķiras no vīriešu piena dziedzeriem, kam tie paliek rudā

mentarā stāvoklī. Piena dziedzeri sāk attīstīties meitenēm apmēram 10—12 g. vecumā un sasniedz pilnīgu attīstību pirmās grūtniecības beigās. Šis ķekarveidīgais dziedzeris, kas ieslēgts bagātīgi attīstītos taukudos, atveras ar daudziem vadiņiem krūts galā, caur kuru izdalās piens, ko izstrādā piena dziedzeris bērna barošanas laikā.

## SIEVIETES DZĪVES TRĪS GALVENIE PERIODI

### Bērnības periods

Dzīves sākuma periodā katrai dzīvai radībai piemīt savdabīgs burvīgums. Bet tas piemīt vecumam, ne dzimumam. Mazs zēns ārēji gandrīz neatšķiras no meitenes: vienādi maīgs augums, bagātīgi attīstīta zemādas tauku kārtā, uz sejas un ķermeņa nav apmatojuma. Vēlāk (pēc sešiem, septiņiem gadiem) jau sāk parādīties dzimumam raksturīgas īpatnības, meitenei sāk pamazām veidoties topošās sievietes iezīmes, nemanāmi attīstās sekundārās dzimum pazīmes: iegurņa augšana platumā, formu apaļīgums, piena dziedzeru palielināšanās utt. Dzimuma attīstības process turpinās līdz 14—16 gadiem.

## Dzimuma gatavības periods

Šai vecumā meitenei noslēdzas visu dzimuma pazīmju veidošanās un parādās sievietei raksturīga ķermeņa uzbūve. Šai pašā laikā sākas menstruācijas.

Par menstruāciju sauc asiņu izdalīšanos no dzemdes caur maksti. Tā atkārtojas ik mēnešus zināmā secībā un ilgst veselai sievietei vienmēr vienu un to pašu dienu skaitu. Bieži meitenei pirmās menstruācijas ir ar neregulāriem pārtraukumiem, sāpīgas un pareizu raksturu iegūst tikai pēc zināma laika.

Menstruāciju raksturs (ilgums, izdalījušos asiņu daudzums) individuāls katrai sievietei; parasti menstruācijas atkārtojas pēc 3—4 nedēļām, ilgst 3—5 dienas, ir nesāpīgas, ar mērenu asiņu daudzumu. Vesela sieviete gandrīz nemana menstruācijas iestāšanos vai sajūt tikai vieglu nespēku.

Menstruālo asiņošanu pareizā secība un starpmenstruāciju laiks izveido it kā noslēgtu loku, kādēļ to sauc par menstruālo ciklu.

Kas ir par cēloni šai fizioloģiskajai, sievietes dzīves brieduma periodam raksturīgajai parādībai?

## Olnīcu cikls

Pirms menstruācijas notiek sievietes olšūnas nobriešanas process un gatavā, apaugļoties spējīgā olšūna atdalās no olnīcas. Šo procesu sauc par ovulāciju. Visu iekšējo orgānu, to skaitā arī iekšējās sekrecijas dziedzeru, uzbūve ļoti sarežģīta. Taču katru sarežģītu parādību var izskaidrot vienkāršiem vārdiem. Mēģināsim to veikt arī šai gadījumā. Kā jau zināms, olnīcās veidojas hormoni un nobriest olšūnas. Ja ļoti plānus olnīcas audu griezumus (vienas tūkstošdaļas milimetra biezumā) apskatītu mikroskopā, būtu redzams, ka olnīca sastāv no divi kārtām — ārējās un iekšējās. Ārējā kārtā satur ļoti lielā daudzumā (meitenei līdz 100 tūkstoši) pūslīšveidīgus veidojumus, tā saucamos primāros folikulus. Šais pūslīšos atrodas apaļas šūnas — olnīcas. Ar meitenes dzimšanas nobriešanu nobriest arī folikuli, precīzāk otrādi: ar olnīcu audu attīstību iesaistās arī jaunavas dzimšanas gatavība. Folikula nobriešanas process izpaužas tā, ka tajā parādās šķidrums, tādēļ to arī sauc par pūslīti. Šķidrums pavairojas tādā mērā, ka folikuls, kas sākumā redzams tikai mikroskopā, palielinās līdz zirņa lielumam un

pat lielāks un izspiežas, bet olnīcas sieniņa kļūst plāna un pārplīst. Šķidrums no pārplīsušā folikula izlīst vēdera dobumā un aizrauj sev līdz šai laikā nobriedušo olniņu. Pēc folikula plīšanas tā dobumā ieplūst neliels daudzums asiņu, bet šūnas, kas izklāja folikulu, palielinās un iegūst dzeltenu nokrāsu. Rodas jauns dziedzerveida veidojums, tā saucamais dzeltenais ķermenis. Viss šis process norit cikliski, vidēji reizi 28 dienās un turpinās visā sievietes dzimuma gatavības periodā.

Dzeltenais ķermenis izstrādā īpašu hormonu, kas bez vispārējās ietekmes uz sievietes organismu it sevišķi ietekmē dzemdes gļotādu, sagatavojot to apaugļotās olniņas uzņemšanai. Ja olniņa nav apaugļota un gājusi bojā, — dzeltenais ķermenis novīst un sākas menstruācija.

### D z e m d e s c i k l s

Menstruāciju parādīšanās nozīmē, ka iestājies dzimuma nobriedums, ka olnīcas sākušas producēt apaugļoties spējīgas olniņas un ka sievietei var iestāties grūtniecība. Taču dzimuma gatavība nedaudz aizsteidzas priekšā vispārējam organisma nobriedumam, kas beidzas 18—20 gadu vecumā. Ci-



tiem vārdiem, jaunava, kurai menstruācijas sākušās 14—16 gadu vecumā, var nokļūt grūtniecības stāvoklī, bet dzemdēt, nekaitējot sev, viņa var tikai 18—20 gadu vecumā, kad galīgi attīstījusies viņas kaulu sistēma, galvenokārt iegurnis, kura izmēriem ir izšķirīga nozīme pareizā dzemdību norisē.

Tātad jaunavai ik mēnešus parādās no dzemdes vidēji stipra asiņošana ar gļotu piejaukumu, kura ilgst 3 līdz 7 dienas. Kādi ir tie iemesli, kas, regulāri rodoties dzemdē, izsauc šo asiņošanu?

Dzemdes dobums izklāts ar gļotādu, kas satur dziedzerus. Sieviete, kas sasniegusi dzimuma gatavību, šī dzemdes gļotāda nepārtraukti mainās; jo tuvāk menstruācijas laiks, jo tā kļūst biezāka un sulīgāka; tās asinsvadi pārpilni asinīm, dziedzeri atdala gļotas, gļotāda piebriest. Višas šīs izmaiņas ir gatavošanās apaugļotās olnīcas uzņemšanai. Tās attīstās divu nedēļu laikā pēc ovulācijas momenta, t. i., pēc folikula plīšanas un nobriedušās olnīcas atdalīšanās no olnīcas. Ja olnīca neapaugļojas un iet bojā, pārpildītie gļotādas asinsvadi plīst un sākas menstrualā asiņošana, pie kam atdalās arī piebriedušās gļotādas virsējā kārtā. Pēc

3—5 dienām sākas gļotādas atjaunošanās, audu piebriedums izzūd, samazinās asins pieplūdums, menstruācija izbeidzas, lai pēc nākošās ovulācijas tās pašas pārmaiņas sāktos no jauna, proti, lai sāktos jauns cikls. Menstruācija ir ārējā izpausme ļoti sarežģītiem iekšējiem organisma pārbūves procesiem, kas notiek ik mēnesi. Iestājoties menstruācijai, dažas sievietes jūtas sliktāk nekā parasti, nedaudz ātrāk nogurst, dažreiz jūt vispārēju nespēku, sāpes un smaguma sajūtu vēdera lejasdaļā, ēstgribas trūkumu utt.

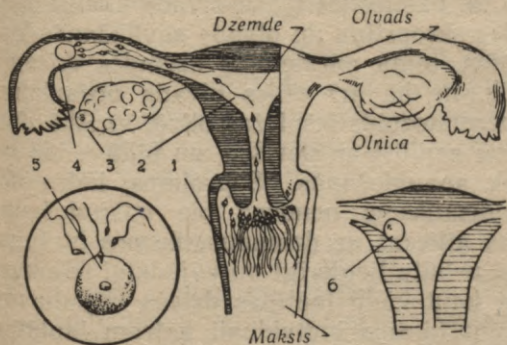
Tomēr šo menstruācijas dienu īpatnības neizpaužas visai krasi, nelaupa sievietei darba spējas un jūtami neietekmē tās veselību.

Ovulācija ir nepieciešams grūtniecības priekšnoteikums; dzeltenā ķermeņa izveidošanās un tā hormonalā iedarbība sagatavo organismu un dzemdi apaugļotās olniņas uzņemšanai un normalai grūtniecības norisei.

### D z i m u m d z ī v e. A p a u g ļ o š a n ā s

Sievietes dzimumdzīve sākas pēc dzimuma nobrieduma sasniegšanas, iestājoties laulībā. Pirmajā dzimumsatiksmē tiek pārrauta

jaunavības plēve. Ja tā ir plāna, kā tas parasti mēdz būt, tad sāpes un asiņošana pie tam ir nenožīmīga vai pat nav nemaz.



3. zim. Aparaugļošanās schema.

1. Virieša sēkla — spermatozoidi, kas dzimumakta laikā nokļuvuši maksti. 2. Spermatozoidi virzās caur dzemdes dobumu uz olnicu. 3. Nobriedusi olšūna — sievietes dzimumšūna — atdalās no olnicas un nonāk olvadā. 4. Spermatozoids savienojas olvadā ar olšūnu. 5. Stiprā palielinājumā redzams, ka no daudziem spermatozoidiem, kas sasnieguši olšūnu, tikai viens iekļūst tajā un notiek apaugļošanās. Aparaugļotā olnīca, nokļūstusi no olvada dzemdē, piestiprinās tās sienai.

Dzimumakta beigās maksts augšējā daļā izplūst virieša sēklas šķidrums jeb sperma, kas sakrājas pie dzemdes kakla atveres. Virieša sperma satur spermatozoidus, kas spējīgi kustēties un nokļūt caur dzemdes



kakla kanali dzemdes dobumā, bet no turienes olvados. Spermatozoīda un sievietes oļiņas saplūšana parasti notiek olvadā, bet no tā, pateicoties īpašu olvada kanaļa gļotādas skropstiņu un olvada savilkšanās kustībām, oļiņa pārvietojas dzemdes dobumā. Lūk, no kā arī cēlies olvada nosaukums. Spermatozoīds iespiežas oļiņā, vīrišķā dīgļšūna saplūst ar sievišķo, un tādā veidā notiek apaugļošanās. Saprotams, katra dzimumsatiksme nenoved pie apaugļošanās. Kas attiecas uz dzimumsatiksmes biežumu, tad nebūtu lietderīgi un vajadzīgi rekomendēt kaut kādu laulības dzīves reglamentu, tas izšķirams individuāli katram laulātam pārim un ir atkarīgs no ļoti dažādiem apstākļiem, kurus grūti būtu apvienot visiem piemērotos ietvaros. Var tikai atzīmēt, ka pārmērības dzimumdzīvē organismam var tikai kaitēt.

Lai arī kāda būtu dzimuma un laulības dzīve, tā vienmēr virzāma uz gala mērķi — bērnu radīšanu. Tā ir galvenā dzimumdzīves jēga, protams, tikai ģimenes dzīves ietvaros. Tā saucamie «gadījuma dzimuma sakari», nevedot uz dzimumdzīves galveno mērķi — bērnu radīšanu, ārkārtīgi bīstami tāpēc, ka iespējams saslimt ar vēņeriskām

slimībām. Pašai izplatītākajai veneriskajai slimībai — gonorejai — var sekot neauglība. Gonorejas rezultātā iekaist olvadi un spermatozoidam nav iespējams saplūst ar oliņu.

Kāds ir tālākais apaugļotās oļņas liktenis, iestājoties grūtniecībai, kā norit grūtniecība, dzemdības un pēcdzemdību periods? Katrai sievietei pilnīgi nepieciešamas zināšanas par šiem procesiem.

### Grūtniecība un dzemdības

Tūlīt pēc ovulācijas dzeltenā ķermeņa hormona ietekmē notiek dzemdes gļotādas sagatavošanās, lai apaugļotā oļņa varētu ieligzdoties. Audu sulīgums, pastiprinātais asinsvadu pieplūdums liecina par pastiprinātu barības vielu piegādi dzemdē augošai oļņai, kas jau satur cilvēka dīgļi. Apaugļotā oļņa ar jau minēto olvadu gļotādas skropstiņu kustībām, kā arī ar paša olvada savilkšanos palīdzību, nokļūst dzemdes dobumā un ieligzdojas tās sienīņas gļotādā. Tagad tā saucas jau par augli un aug ļoti ātri.

Tiešām, pa 9 mēnešiem tā no acīm nesa-  
skatāma lieluma izaug par jaunpiedzimušu

bērnu piecdesmit centimetru garumā un no mikroskopiska lieluma apaugļotas olšūnas pārveidojas augsti organizētā sarežģītas uzbūves radījumā, kas apbalvots ar vismalkākām cilvēka organisma detaļām.

Auglis neelpo ar plaušām; barību un gaisa skābekli viņš saņem no mātes asinīm caur placentu un nabas saiti, mātes asinīm viņš atdod pārstrādātos barības produktus.

Aptuveni grūtniecības puslaikā sievietē sāk sajust bērna kustības (daudzdzemdētāja nedaudz agrāk, bet pirmdzemdētāja nedaudz vēlāk), bet ārsts skaidri izklausā viņa sirdstoņus un iztausta augļa daļas — galviņu, rociņas, kājiņas.

Grūtniecības laikā sievietes organismā norit vairākas svarīgas pārmaiņas. Nerunājot jau par dzemdes palielināšanos, maksts sienīņu sulīgumu, asins pieplūdumu dzimumorganos, ļoti svarīgi, ka folikulu nobriešana olnīcās un līdz ar to arī menstruācija uz laiku tiek pārtraukta, kas, kā zināms, pieder pie pirmām varbūtējām (bet nepavisam ne pie drošām) iestājušās grūtniecības pazīmēm, kas pamanāmas pašai sievietei. Parasti rodas slikta dūša un vemšana. Bieži uz grūtnieces sejas parādās tumšbrūni plankumi, palielinās, kļūst sma-

gāki un cietāki krūšu dziedzeri, grūtniecības beigās no krūšu galiem atdalās neskaidra šķidrums pilieni, tā saucamais pirmpiens. Piens parādās tikai pēc dzemdībām.

Var teikt, ka nav nevienas sistēmas sievietes organismā, kas grūtniecības laikā tā vai citādi neizmainītos. Visu šo izmaiņu iztirzāšana neietilpst šīs brošūras ietvaros. Lai kādas arī būtu šīs izmaiņas, visas tās noteikti izzūd pēc dzemdībām.

Un tā pienāk dzemdības.

Pirmais visilgstošākais dzemdību periods nobeidzas ar dzemdes kakla atvēršanos līdz platumam, kas pietiekams bērna galviņas iziešanai. Mēs sakām — galviņas — tāpēc, ka, pirmkārt, 96% no visām dzemdībām bērns dzimst ar galviņu pa priekšu, bet, otrkārt, galviņa ir bērna ķermeņa daļa ar vislielāko apjomu, un pēc tam, kad iznākusi galviņa, ātri iznāk arī viss auglis.

Otrs dzemdību periods, daudz īsāks, ir augļa izstumšana; izdzīšana ar sāpju — dzemdes sienīņu savilkšanās — un dzīšanās — mātes vēdera sienu sasprindzinājuma — palīdzību. Lūk, šai dzemdību periodā pietiekami platam iegurnim dzemdību labvēlīgā iznākumā ir ļoti liela nozīme. Ja brošūras sākumā, salīdzinot sievietes un vīrieša

ķermeņa uzbūvi, mēs garām ejot pieminējam, ka sievietes iegurnis platāks par vīrieša un ka tas nepieciešami dzemdībām, tad tagad jau šī nepieciešamība ir noskaidrojama. Dzemdes atveres elastīgās sienas spēj pietiekami plaši atvērties, lai izietu dzimstošā bērna galviņa, mīkstais maksts kanālis arī spēj pietiekami izplesties šim pašam mērķim. Bet iegurņa kanālis ir nekustināmu kaulu gredzens, kas neļaujas izstiepties. Ja šis iegurņa kaulu gredzens ir šaurāks par galviņas apmēru, — dzemdības sarežģījas un dažreiz arī nevar beigties bez operatīvas iejaukšanās. Lūk, kādēļ sievietei svarīga normāla ķermeņa uzbūve, lūk, kāpēc jāizsargā meitene no slimībām, kā, piemēram, no rachita, kas traucē pareizu kaulu attīstību.

Pēc bērna piedzimšanas atdalās placenta, un dzemdības ir beigušās. Sākas dzemdes savilkšanās un visa sievietes organisma atgriešanās iepriekšējā stāvoklī, kādā tas atradās līdz grūtniecībai. Šis pēcdzemdību periods ilgst apmēram 6 nedēļas.

Tūlīt pēc dzemdībām sākas bērna zīdīšanas periods, kad piena dziedzeri izstrādā pienu.



## Zīdīšana

Kamēr grūtniecības un dzemdību periodā palielinājušies dzimumorgani pēc bērna piedzimšanas sāk samazināties, piena dziedzeri sasniedz visaugstāko attīstību. Rodoties pienam dziedzeru daiviņās, dziedzeris palielinās, kas pirmajās dienās var saistīties ar sāpēm. Otrajā — trešajā dienā pēc dzemdībām sākas bagātīga piena atdalīšanās un sāpes pāriet.

Normalā barošanā liela nozīme ir pareizai krūšu galu formai. Tiem jābūt pietiekami paceltiem virs dziedzeru virsmas. Zīdītājai piena atdalīšanās turpinās visu barošanas laiku, t. i., 9—12 mēnešus. Piena atdalīšanās izbeidzas, pārtraucot bērna zīdīšanu. Ja māte baro bērnu ilgāk par gadu, arī tad piens tai turpina atdalīties, jo zīdīšana ierosina piena dziedzeru darbību.

Daudzām sievietēm zīdīšanas laikā iztrūkst menstruācijas. Tas izskaidrojams ar to, ka zīdīšana kavējoši ietekmē folikulu nobriešanu olnīcās. Dažām sievietēm sākas menstruācija jau 6 nedēļas pēc dzemdībām vai arī zīdīšanas laikā. Starp sievietēm izplatījies uzskats, ka, iztrūkstot menstruācijām, neiestājas grūtniecība. Tas nav pa-

reizi. Grūtniecība var iestāties zīdīšanas periodā, kaut arī menstruācijas ir iztrūkušas, ja olnīcās no jauna sācies ovulācijas process un apaugļošanās notikusi pirms menstruāciju parādīšanās.

### Grūtniecības pārtraukšana

Sievietes organisma nobriešana sākas vienlaikus ar dzimuma brieduma parādībām, bet pilnīgu organisma uzplaukumu sieviete sasniedz līdz ar grūtniecību, kuras laikā visi sievietes spēki, visa tās dzīvības procesu dažādība un intensivitāte izpaužas visspilgtāk. Visas organisma iespējas tiek mobilizētas augošā augļa barošanai un atbalstīšanai. Grūtniecība ir labvēlīgs, dabisks un dziļš dzīvības process. Saprotais, ka šī stāvokļa varmācīga pārtraukšana ir nedabisks, sievietes veselībai kaitīgs akts.

Grūtniecības pārtraukšanu līdz 28. nedēļai (vai līdz 7. grūtniecības mēnesim) sauc par abortu. Augļa izdzišanu vēlākā laikā sauc par priekšlaicīgām dzemdībām. Aborts var būt spontāns, proti, tas var iestāties kā kādas slimības vai traumas (fiziskas vai neiropsichiskas) sekas, un mākslīgs, t. i.,

to var izsaukt ar speciāliem pasākumiem. Dažos gadījumos grūtniecības saglabāšana var apdraudēt mātes dzīvību vai arī radīt smagas slimības. Tādos gadījumos ar ārstu komisijas lēmumu tiek atļauts aborts, ko tad izdara ārsts slimnīcas apstākļos.

Neraugoties uz visiem lietotajiem piesardzības līdzekļiem, pat dziedniecības iestādēs aborta operācijas laikā iespējami sarežģījumi.

Tāpēc saprotams, ka aborts, ko izdara ārpus slimnīcas apstākļiem, turklāt medicīniski maz izglītotas personas vai pati sieviete, tieši apdraud sievietes dzīvību un parasti ir par smagu saslimšanu iemesls. Tādi noziedzīgi aborti var būt asinssaindēšanās un sievietes nāves vai invaliditātes iemesls. Sieviete pēc aborta nereti saslimst ar tā saucamajām «sieviešu slimībām», t. i., dzemdes, olvadu un olnīcu iekaisumiem, un var kļūt neauglīga uz visiem laikiem, kas ir paliekošo pārmaiņu sekas iekšējos dzimumorganos. Visbiežākais neauglības iemesls ir olvadu infekciozs iekaisums, kura rezultātā olvadi neļauj iziet spermatozoidiem un sievietes olnīcai un apaugļošanās kļūst neiespējama.

## Sievietes organisma dzimuma funkciju novišanas periods

Sis tā saucamais klimakterija periods sievietei noslēdzas ar pakāpenisku menstruāciju izbeigšanos, kas notiek aptuveni ap 45—50 gadiem. Sis periods var ilgt no dažiem mēnešiem līdz dažiem gadiem. Menstruāciju izbeigšanās atkarīga no daudziem iemesliem, starp kuriem galvenais ir olnīcu hormonalās darbības un folikulu nobriešanas pakāpeniska izbeigšanās. Vienlaikus un tikpat pakāpeniski notiek visa sievietes organisma pārveidošanās. Šai laikā sievietei sevišķi rūpīgi jāuzrauga sava veselība un periodiski jāapmeklē sieviešu konsultācija. Tais gadījumos, kad sievietei jau vairāk mēnešu vai gadu laikā nav bijušas menstruācijas, bet pēkšņi parādās asiņošana no dzemdes, sievietei nekavējoties jāgriežas pie ārsta.

Menstruāciju izbeigšanās nepavisam nenozīmē sievietes vecuma iestāšanos. Vēl ilgus gadus tā var ražīgi strādāt un būt pilnvērtīgs ģimenes un sabiedrības loceklis.

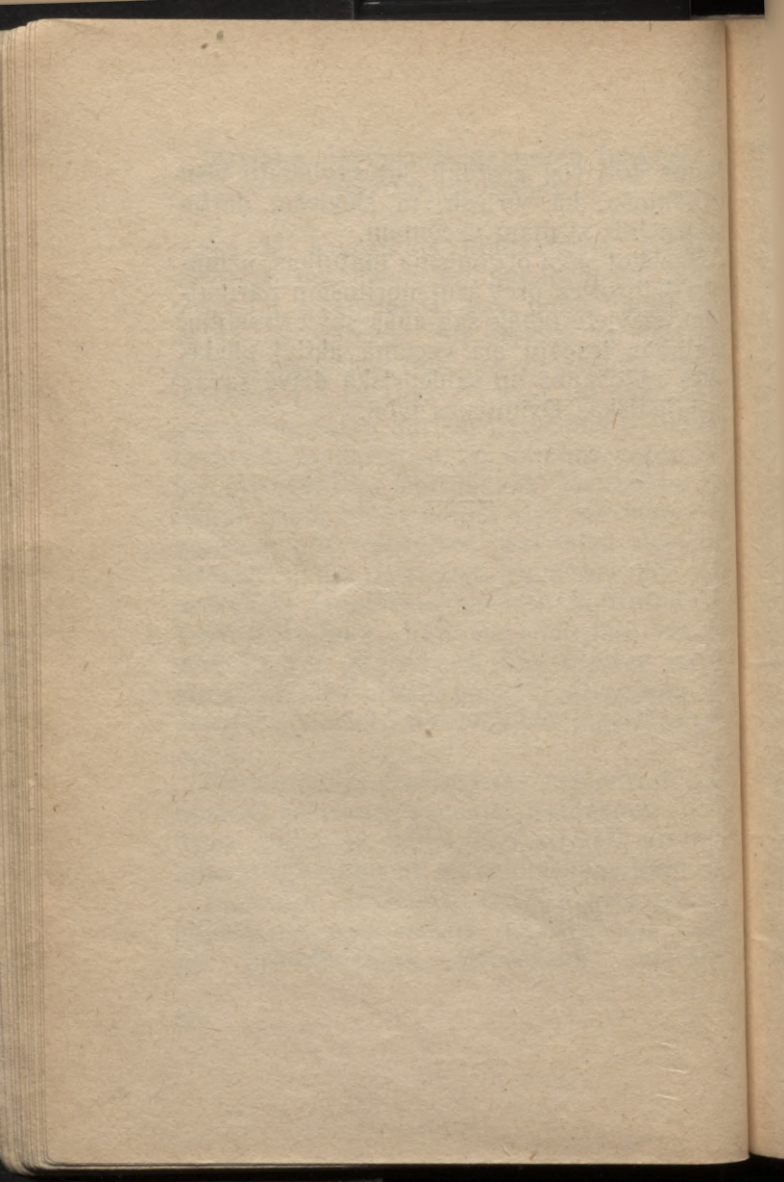
Padomju Savienībā cilvēks neekspluatē cilvēku un nav sociālu iemeslu, kas būtu par priekšlaicīgas novecošanās iemeslu.

u  
ods  
en-  
eni  
no  
en-  
em  
īcu  
ša-  
un  
or-  
etei  
un  
ia.  
āk  
en-  
no  
bie  
ne-  
7ēl  
ūt  
is.  
tē  
tu  
u.

Mums doti visi apstākļi, lai saglabātu visu strādājošo, kā vīriešu, tā sieviešu, darba spējas līdz sirmam vecumam.

Pazīstot sava organisma īpatnības, uzmanīgi izturoties pret tanī norītošām pārmaiņām, sieviete labāk saglabās savu veselību, saglabās iespēju arī vecumā aktīvi piedalīties ražošanas un sabiedriskā dzīvē savas socialistiskās Dzimtenes labā.

---



N. GRANATS

GRŪTNIECES HIGIENA

STEFANO  
AZZURRI

P  
pas  
pes  
S  
pār  
nem  
aud  
dēs  
jum  
dien  
laik  
sap  
no  
bet  
loc  
pēj  
J  
dib  
jai  
šķi  
str  
vai



---

Padomju valsts jau ar pirmajām savas pastāvēšanas dienām izrādījusi sevišķas rūpes par māti un bērnu.

Sieviete-māte Padomju zemē bauda vispārēju cieņu, gādību un mīlestību. Tā saņem lielu palīdzību bērnu uzturēšanai un audzināšanai. Sievietēm, kas strādā iestādēs un uzņēmumos, valsts piešķir atvaļinājumu 35 dienas pirms dzemdībām un 42 dienas pēc dzemdībām. Šī atvaļinājuma laikā sieviete — strādniece vai kalpotāja — saņem pabalstu grūtniecībai un dzemdībām no valsts socialās apdrošināšanas sumām, bet mājamatniecības-ražošanas kooperācijas locekles — no kooperatīvo arteļu savstarpējās palīdzības kases.

Ja grūtniece vēlas, grūtniecības un dzemdību atvaļinājumam jāpieskaņo arī kārtējais atvaļinājums; tādos gadījumos tas piešķirams neatkarīgi no tā, vai grūtniece nostrādājusi attiecīgajā darba vietā 11 mēnešu vai mazāk.

Kolchoznieces atbrīvojamas no darba mēnesi pirms dzemdībām un mēnesi pēc dzemdībām, saglabājot par šiem divi mēnešiem atalgojumu pusapmērā no viņu vidējās darba dienu izstrādes.

Valsts likumi sargā mātes un bērna intereses.

Mūsu zemē ir iekārtots liels skaits speciālu medicīnisku iestāžu sievietes veselības stāvokļa uzraudzīšanai grūtniecības laikā un dzemdībām, kā arī nepieciešamās medicīniskās palīdzības sniegšanai.

Jebkurā Padomju Savienības vietā sievietēm iespējams dzemdēt dzemdību namos vai slimnīcu dzemdību nodaļās.

Taču, lai arī cik lielu palīdzību valsts sniegtu sievietei, tās veselības stāvoklis grūtniecības laikā un pēc dzemdībām un tāpat arī jaunpiezimušā stāvoklis ļoti atkarīgs no pašas sievietes, no tā, cik rūpīgi viņa izpilda ārsta padomus.

Kā norit grūtniecība, un kādi higiēnas likumi šai laikā jāievēro pašai sievietei?

### Kā norit grūtniecība

Dzimumsatiksmes laikā sievietes maksimāli jāizvairās no vīrieša sperma, kas satur vīrieša

dzin  
sper  
olva  
N  
nokl  
olva  
sapl  
T  
jīga  
savi  
stip  
di.  
ielig  
ādā.  
V  
280  
gad  
(27  
izne  
var  
ir lo  
niec  
reiz  
V  
rojo  
jām  
L  
ciba

dzimumšūnas-spermatozoidus. No maksts spermatozoidi nokļūst dzemdes dobumā un olvados.

No lielā spermatozoidu daudzuma, kas nokļūst ar spermu makstī, tikai viens, kas olvadā sasniedz sievietes dzimumšūnu-oliņu, saplūst ar to. Notiek apaugļošanās.

Tālāk apaugļotā oliņa, kas pati nav spējīga kustēties, pateicoties olvada sieniņu savilkšanās kustībām un to gļotādas skropstiņu vibrēšanai, virzās no olvada uz dzemdi. Nokļuvusi dzemdē, apaugļotā oliņa ieligzdojas dzemdes dobuma irdenajā gļotādā. No šī momenta sākas grūtniecība.

Vidēji grūtniecības ilgums aprēķināms 280 dienas, tas ir, 40 nedēļas. Taču nereti gadās, ka arī pēc īsāka grūtniecības laika (270 un pat 260 dienas) piedzimst pilnīgi iznesti bērni. Dažos gadījumos grūtniecība var ilgt 290—300 un vairāk dienu. Tādēļ ir ļoti grūts uzdevums iepriekš noteikt grūtniecei gaidāmo dzemdību laiku un tāpat pareizi noteikt pirmsdzemdību atvaļinājumu.

Visnoteiktāk tas iespējams, regulāri novērojot sievieti konsultācijā, sākot ar pirmajām grūtniecības nedēļām.

Lielākajai daļai sieviešu drīz pēc grūtniecības iestāšanās parādās dažas raksturīgas

pažīmes. Pie tām vispirms pieder menstruāciju iztrūkums. Tālāk grūtniecei var būt nelaba dūša, bet dažreiz arī vemšana un bieži novērojama garšas izmaiņa, tieksme pēc sāļiem vai skābiem ēdieniem (silķes, sāļiem gurķiem, skābētiem kāpostiem, sāļta siera u. c.). Nereti jau pirmajos grūtniecības mēnešos sievietei piebriest un kļūst saspīlēti piena dziedzeri, dažreiz grūtnieces novēro tajos vieglus dūrienus, bet, spaidot dziedzeri, no tā atdalās nedaudz pilienu šķidrums — tā saucamais pirmpiens.

Visas minētās pazīmes parasti raksturo grūtniecības iestāšanos, taču kāda no šīm pazīmēm atsevišķi vai pat vienlaicīgi vairākas no tām var parādīties arī sievietei, kas nav grūtniecības stāvoklī. Tā, piemēram, menstruāciju iztrūkums sievietei var būt pat ilgstošu laiku, slimojot ar tuberkulozi, malariju, smagām infekcijas un citām slimībām, pēc nervu satraukumiem utt. Lūk, kāpēc sievietei, kas dzīvo dzimumdzīvi, parādīties pirmajām grūtniecības pazīmēm, jāgriežas pie ārsta, lai noskaidrotu, vai tā tiešām ir grūta, un lai saņemtu no ārsta nepieciešamos padomus.

Kā attīstās apaugļotā olnīca dzemdē?

Grūtniecības sākumā auglis aizņem dzem-

des dobumā ļoti mazu vietu. Pakāpeniski palielinoties, tas ap 8.—9. grūtniecības nedēļu, neraugoties uz vienlaicīgu dzemdes augšanu, aizpilda visu tās dobumu.



4. zīm. Auglis un placenta (schema).

Apmēram trešajā grūtniecības mēnesī attīstās tā saucamā placenta, kas cieši saistīta ar dzemdes iekšējo virsmu. Placentu ar augli saista nabas saite (4. zīm.). Pa nabas saiti iet asinsvadi, pa kuriem asinis nokļūst uz augli un atpakaļ.

Asinis, kas sasniedz augli, piegādā tam barības vielas. Tādā veidā mātes organisms baro augli caur placentu un nabas saiti,

tāpat caur mātes organismu tiek izvadītas visas augļa pārstrādātās vielas.

Atrodoties dzemdē, auglis apņemts ar īpašu apvalku, kas izveido atsevišķu telpu, kurā atrodas šķidrums — augļa ūdens. Tas aizsargā augli no ārējiem bojājumiem un pret iespējamo inficēšanos no maksts.

Augļa ūdens dod auglim iespēju izdarīt kustības. Tās parasti sākas ar trešo grūtniecības mēnesi, bet sievietē tās izjūt vēlāk; pirmdzemdētājas novēro augļa kustības parasti grūtniecības vidū, t. i., ap 20. nedēļu, bet, atkārtoti dzemdējot, apmēram 2 nedēļas ātrāk — 18. grūtniecības nedēļā. Šīs kustības dažreiz nav pietiekami skaidri izteiktas, un tādēļ visas sievietes to parādīšanos nenovēro vienā un tai pašā grūtniecības laikā. Dažreiz sievietes notur zarnu peristaltikas kustības par augļa kustībām.

Līdz septītajam grūtniecības mēnesim auglis dzemdē var brīvi mainīt savu stāvokli. Vēlākā laikā tas sastopams retāk. Normalais augļa stāvoklis — garumguļa. Galviņa atrodas lejā, kājiņas saliektas un pievilktas pie vēdera, bet rociņas pie krūtīm. Tāds augļa stāvoklis sastopams visbiežāk.

Tikai nedaudz gadījumos augļa galviņa

atrodas augšdaļā, bet tūplītis uz leju — virs sievietes iegurņa.

Grūtniecības laikā dzemdes svars palielinās apmēram 24 reizes, bet tās dobuma apmērs 500 reižu.

Augļa garums ap normalo dzemdību laiku sasniedz 50 cm, bet svars 3000—3200 g.

Augļa attīstība mātes miesās uzstāda mātes organismam lielas prasības. Auglis attīstās tikai uz to barības vielu rēķina, kas tiek izstrādātas mātes organismā. Grūtniecības periodā visi sievietes organi — sirds, plaušas, aknas, nieres utt. — strādā ar pastiprinātu slodzi un mazliet citādos apstākļos nekā parasti. Lielākā daļa sieviešu tiek ar to labi galā. Tās grūtniecības laikā ir pilnīgi veselas, darba spējīgas un dzīvespriecīgas. Neraugoties uz to, šai periodā sievietei ļoti jā rūpējas par savu veselību.

### Ķermeņa kopšana

Normala augļa attīstība, sievietes lab-sajūta grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā stiprā mērā atkarīga no apstākļiem, kādos grūtniece atrodas.

Sevišķi svarīga nozīme grūtniecības laikā

ir ādas tīrībai. Āda — tā ir ārējā sega, kas aizsargā mūsu ķermeni no ārējās vides kaitīgās ietekmes, no slimību radošo mikrobu iekļūšanas organismā. Caur veselu, nebojātu ādu mikrobi nevar organismā iekļūt.

Caur ādu no cilvēka organisma izdalās sviedri — šķidrums ar pārstrādātām kaitīgām vielām. Āda, kā arī plaušas, ir elpošanas organi, caur ādas porām tiek uzņemts skābeklis un izdalīta ogļskābā gāze.

Cilvēka ādā ir ļoti daudz sīku dziedzerīšu, kas atveras ādas virsmā. Ir divējāda veida ādas dziedzeri — sviedru un tauku. Sakrājoties uz ādas virsmas, sviedri un tauki sadalās un rada nepatīkamu smaku, tie var noslēgt dziedzeru izvadejas. Bez tam uz ādas pastāvīgi nosēžas putekļi un līdz ar tiem mikrobi. Ādas netīrība izsauc kairinājumu, veicina sastrutojumu rašanos, kas var būt bīstami, sevišķi grūtniecei.

• Lūk, kādēļ āda bieži un rūpīgi jāmazgā ar ūdeni un ziepēm, jo ādas tauki ūdenī bez ziepēm nav izšķīdināmi. No rītiem grūtniecei ieteicams mazgāt ne tikai rokas, seju, kaklu, bet noteikti noberzēt visu ķermeni ar istabas temperatūras ūdeni, pēc tam noslaukoties ar rupju, asu dvieli.

Tāda noberzēšanās stiprina nervu siste-



mu, uzlabo asinscirkulāciju, elpošanu un rada grūtniecei spirtu, labu pašsajūtu.

Pirms gulēt iešanas noteikti jāmazgā seja, rokas, kakls un sevišķi kājas, jo, stipri svīstot, kājas kļūst ļoti netīras.

Grūtniecei ļoti rūpīgi jāievēro ārējo dzimumorganu tīrība. Netīrība var radīt iekaisumus, strutainus izsitumus, kas vēlāk var būt par iemeslu smagām pēcdzemdību slimībām. Ārējo dzimumorganu kopšanai jākļūst par katras sievietes, bet vēl jo vairāk par grūtnieces tikpat ikdienišķu higiēnas paradumu kā roku mazgāšana utt. Apmazgāties nepieciešami divreiz dienā — rītā un vakarā — ar siltu, novārītu ūdeni un ziepēm virs blodas ar tekošu ūdens strūklu no krūzes vai krūzītes. Nekad nevajag apmazgāties ar ūdeni, kas ieliets blodā, jo tādā gadījumā jau mazgāšanās sākumā ūdens kļūst netīrs.

Apmazgāšanos nepieciešami izdarīt ar roku kustībām no priekšas uz mugurpusi, t. i., no kaunuma uz tūpļa atveri, lai neniestu infekciju no taisnās zarnas makstī. Pirms apmazgāšanās, kā arī pēc tam, rūpīgi jānomazgā rokas.

Grūtniecības laikā bez ārsta norādījuma

nekādā gadījumā nedrīkst izdarīt maks-  
skalošanu.

Ne retāk kā reizi nedēļā rūpīgi jāmazgā  
viss ķermenis ar siltu ūdeni un ziepēm. Ie-  
teicams mazgāties mājās, izmantojot dušu,  
bet ne vannu. Ja nepieciešami mazgāties  
pirtī, jāievēro daži piesardzības soļi: iet uz  
pirti rīta stundās, kad tajā mazāk ļaužu un  
nav karsti, nepērties, rūpīgi nomazgāt ar  
vārošu ūdeni solu, pirms uz tā apsēžas, bet  
vēl labāk — mazgāties stāvus. Pēdējos  
grūtniecības mēnešos pirtī iet nevajag. Tā-  
pat nepieciešami ik nedēļas mainīt gultas-  
un apakšveļu.

### **Piena (krūšu) dziedzeru kopšana**

Grūtniecības laikā galvenais likums pie-  
na dziedzeru kopšanā ir turēt tos nevaino-  
jamā tīrībā. Ik dienas mazgājot visu ķer-  
meni, piena dziedzeri jāmazgā ar siltu ūdeni  
un ziepēm un ar asu dvieli rūpīgi jāno-  
slauka sausi. Ļoti veselīgi laiku pa laiku  
pakļaut krūtis svaiga gaisa ietekmei —  
ziemu siltā, bet labi izvēdinātā telpā, bet  
vasaru — plaši atverot logus.

Dažreiz grūtniecēm uz krūšu galiem iz-

aksts  
azgā  
le-  
dušu.  
aties  
et uz  
u un  
t ar  
, bet  
dējos  
Tā-  
ltas-  
veidojas krevelītes. Tās nedrīkst noraut, sevišķi vēl ar spēku. Jāgriežas pie ārsta un, ja nepieciešams, tās jāatdala pēc ārsta norādījumiem.

Apģērbs un veļa nedrīkst spiest piena dziedzerus, tādējādi kavējot to normalu attīstību grūtniecības laikā. Tai pašā laikā jāgādā, lai piena dziedzeri nenokarātos. To panāk, nēsājot krūšturi. Tam jābūt pietiekami platum un dziļam, t. i., jāatbilst dziedzeru formai un apmēriem. Krūšturim jābūt ar platu jostīņu, jo citādi tas pietiekami labi neatbalstīs piena dziedzerus.

Pareizā bērna zīdīšanā liela nozīme ir krūšu galu formai.

Dažām sievietēm ir plakani vai ievilkti krūšu gali, kāpēc zīdīšana ir apgrūtināta, bet bieži pat neiespējama. Tādām sievietēm nepieciešami grūtniecības laikā pēc ārsta norādījumiem sagatavot krūšu galus zīdīšanai. Tādos gadījumos krūšu galu formas uzlabošanai ieteicams katru dienu, iepriekš tīri nomazgājot rokas ar siltu ūdeni un ziepēm, satverot ar divi pirkstiem krūts galiņu, uzmanīgi to izstiept. Tas darāms tikai ar ārsta atļauju. (5. zīm.).

Labā piena dziedzeru kopšana grūtniecības laikā, kā arī pēc dzemdībām, nodrošina

pareizu jaunpiedzimušā barošanu un novērš krūšu galu sprēgāšanu. Ja radušies saplaisājumi, bērna zīdīšana kļūst sāpīga. Caur plaisiņām organismā var iekļūt mikrobi un izsaukt krūšu dziedzeru iekaisumu



5. zīm.

— slimību, ko sauc par mastītu. Mastīts traucē normālu bērna barošanu un smagi ietekmē vispārējo mātes stāvokli.

satrūd un ir lieliska barības viela dažādiem mikrobiem. Pēdējie var būt dzemdību ceļu inficēšanas avots un var radīt smagas pēcdzemdību slimības.

Auglim, kas attīstās mātes organismā,

### Zobu kopšana

Zobiem liela nozīme gremošanas organu darbā. Grūtnieces mutes dobuma stāvoklim ir vēl sevišķa nozīme: sapuvušos, bojātos zobos uzglabājas baktēriju daļiņas, kas

vajadzīgi mineraisāļi. Taīs gadījumos, kad grūtnieces barība satur maz mineraisāļu, zobi var zaudēt savu izturību. Rezultātā dažām sievietēm grūtniecības laikā zobi kļūst izkustināmi un bojājas. Tas var notikt, ja grūtniece neievēro higiēnas režimu, it sevišķi barības režimu.

Bez racionālas barības grūtniecības laikā nepieciešami rūpīgi kopt mutes dobumu; pēc katras ēšanas mutes dobums jāskalo, bet zobi jātīra ar suku un zobpulveri rītos un pirms gulēt iešanas. Grūtniecei regulāri jāapmeklē zobārsts. Slimie zobi jāārstē, bet bojātie — jāizrauj. Nav pareizas izplatītās domas, ka ārstēšana un bojāto zobu izraušana grūtniecības laikā var sekmēt abortu vai priekšlaicīgas dzemdības.

### Dzimumdzīve

Pirmajos grūtniecības mēnešos dzimumattiecības jāierobežo. Biežie dzimuma uzбудinājumi var izsaukt abortu. Sevišķi jāizsargās no dzimumsakāriem dienās, kas atbilst menstruācijām.

Divi mēnešus pirms dzemdībām dzimumdzīve pilnīgi pārtraucama, lai izsargātos no priekšlaicīgām dzemdībām un smagām sli-

mībām, ko izsauc mikrobi, kas dzimumakta laikā varētu tikt ienesti makstī. Sievietēm, kas neizpilda šos norādījumus, sarežģījumi dzemdībās un pēcdzemdību slimības izceļas biežāk nekā sievietēm, kas pārtraukušas dzimumdzīvi labu laiku pirms dzemdībām.



6. zīm.

### Apģērbs

Grūtnieces apģērbs nedrīkst spiest krūšu kurvi un vēderu, sevišķi otrā grūtniecības pusē. Nevajag nēsāt ciešas jostas, ciešus krūšturus. Labākais apģērbs — brīvs tērps — līdzīgs sarafanam.

Apģērba smagumam jābalstās uz grūtnieces pleciem. Nēsājot svārkus, ieteicams piestiprināt tos ar lencēm.

Sākot ar grūtniecības piekto mēnesi, nepieciešami nēsāt bandažu. (6. zīm.) Tā pasargā vēdera sienas muskuļus no pārstiepšanas, sekmē pareizu augļa guļu. Bandažu uzgērbj guļus stāvoklī.

Bandāžu var pīrkt aptiekā, sanītaros un hīgīenas veīkalos vai pasūtīt specialā darb-  
nīcā. Tais gadījūmos, kad nav iespējams  
bandāžu iegādāties, tā jāatvīeto ar platu,  
garu dvieli.

Kaitīgi ir zeķes uzsiēt ar prievīti, it se-  
višķi grūtniecei. Tādi apsēji apgrūti-  
na asīnscīrkulacīju un veīcina kāju vēnu pa-  
plāšināšanos. Zeķu gumijām jābūt garām  
un piestīprinātām krūsturim vai bandāžai.

### Barība

Grūtnieces barībai jāsatūr pietiekamā  
daudzumā olbaltūmi, tauki, ogļūdeņraži,  
minerālsāļi un vitamīni. Tās ir galvenās  
vielas, kas ietilpst cilvēka organīsmā sastā-  
vā. Tie ir materiāls augļa attīstībai.

Ar olbaltūmu visbagātākā ir gaļa, zīvis,  
piena produkti.

Ogļūdeņražus galvenokārt piegādā orga-  
nīsmam, lietojot barībā saknes, maizes un  
putraīmu produktus, cukuru.

Sīevīetei grūtniecības laikā minerālsāļi,  
kas tiek izlietoti augļa skeleta uzbūvē un  
kam liela nozīme mātes vielumaiņā, nepie-  
ciešami lielākā daudzumā nekā parasti.

Daudzus organismam nepieciešamus minerālsāļus satur saknes un augļi.

Grūtnieces barība sagatavojama no svaigiem un dažāda veida produktiem.

Grūtniecības sākumā sievietei nav nepieciešami spēji mainīt tai ierasto barības režīmu. Tikai nedaudz ierobežojams ceptas gaļas un gaļas zupu patēriņš. Šai laikā jāreķinās ar grūtnieces apetīta savdabīgumu. Ja sievietei ir prasība pēc skābiem vai sāļiem ēdieniem — pēc kāpostiem, gurķiem utt., viņa var tos lietot mērenā vairumā.

Grūtniecei nav jāpārslogo savs organisms ar pārmērīgu barības vairumu, nav tīši «jāēd priekš diviem». Taču, ja ir pastiprināta ēstgriba, īpaši, ja ir kustīgs dzīves veids, sevišķi ierobežot barību nevajag.

Grūtnieces veselībā milzīga nozīme ir vitamīniem. To nepietiekams vairums barībā var izsaukt daudzas slimības un veicināt priekšlaicīgas dzemdības.

Vitamīni svarīgi ne tikai grūtnieces veselībai, tie tāpat vajadzīgi arī auglim, kas attīstās un saņem tos no mātes asinīm. Tādēļ katrai grūtniecei jā rūpējas, lai tās barībā būtu pietiekams vairums vitamīnu.

A vitamīnu mēs uzņemam galvenokārt ar



dzīvnieku produktiem. Visbagātākā ar to ir zivju eļļa, aknas, sviests un olas dzeltenums. Dillēs, lokos, spinatos, burkānos, tomatos, salatos, mežrožu augļos, aprikozēs un daudzos citos augļos un saknēs ir sevišķa viela — karotīns, kas cilvēka aknās pārvēršas A vitamīnā. Tāpēc, lūk, visi šie dārzāji un augļi var noderēt kā A vitamīna avots.

C vitamīnu galvenokārt satur augu barība. No dārzājiem visbagātākie ar C vitamīnu ir pētersīļu zaļumi, dilles, loki, spināti, tomāti, kāposti, rutki un rāceņi. Kartupeļi relatīvi ir nabadzīgi ar C vitamīnu, taču, patērējot tos ievērojamā vairumā, tie arī var būt šī vitamīna avots. Bietes un ziemas sīpoli C vitamīna satur nedaudz, burkāni vēl mazāk.

No augļiem un ogām visvairāk C vitamīnu satur mežrožu augļi, upenes, dārza zemenes, avenes, meža zemenes, citroni, apelsīni, mandarīni, ērkšķogas.

Mūsu vajadzības pēc B grupas vitamīniem mēs apmierinām galvenokārt uz graudu un gaļas produktu rēķina. Daudz B<sub>1</sub> vitamīna ir rupjmaizē, raugā, aknās, liesā, čukgaļā, liellopu un putnu gaļā. No put-

raimiem visvairāk B<sub>1</sub> vitamīnu satur auzi (arī herkulēss), miežu un griķu putraimi.

D vitamīns ir galvenokārt zivju eļļā, olas dzeltenumā, ikros un piena produktos.

Otrā grūtniecības pusē nedaudz jāierobežo gaļas ēdienu lietošana. Gaļas zupas jāatvieto ar veģetārajām, gaļu jālieto vārītā veidā, ne vairāk kā 3—4 reizes nedēļā. Sievietēm, kam tieksme aptaukoties, jāsamazina miltu ēdienu un saldumu lietošana.

Grūtniece nedrīkst pārslogot organismu ar šķidrumu, jo tas var novest pie šķidruma aizturēšanas organismā. Slāpes vislabāk remdēt ar vārītu vai mineralūdeni, vāju tēju. Nav ieteicams dzert gāzētu ūdeni. Alkoholiskie dzērieni — degvīns, dažādi vīni, alus, pat ļoti mazos daudzumos kaitīgi ietekmē augli, un to lietošana noliedzama.

Dažām sievietēm pa lielākai daļai grūtniecības sākumā ir slikta dūša un vemšana. Parasti tas neprasa nekādu ārstēšanu, un ap trešo grūtniecības mēnesi visas šīs nepatīkamās parādības pāriet. Lai samazinātu slikto dūšu un vemšanu, jāēd biežāk, bet mazākās porcijās. No rītiem veselīgi ēst, guļot gultā, apm. 30 minūtes vai stundu pirms piecelšanās. Laba iedarbība ir arī šķidrai un pusšķidrai barībai aukstā veidā.

Ja ir stipra un bieža vemšana, nekavējoties jāiet pie ārsta.

Grūtniecības laikā, sevišķi tās beigās, dažām sievietēm rodas vēdera aizcietējums. Tādos gadījumos ir labi tukšā dūšā ēst svaigas saknes un augļus un rūgušpienu. Pēc tam tūlīt nevajag brokastot, bet 20—30 minutes kustēties. Tādēļ grūtniecei, kam kūtņa zarnu darbība, ieteicams pamostoties vispirms apēst, piemēram, glāzi rūgušpiena, burkānu, ābolu; kamēr sieviete nomazgājas, apģērbjas, uzkopj istabu, paiet vajadzīgās 20—30 minutes. Kūtņa zarnu darbību labi ietekmē rupjmaize. Caurejas līdzekļus, kā arī citas zāles, bez ārsta norādījuma lietot nedrīkst, jo citādi grūtniece var kaitēt sev un auglim.

Bez visa teiktā grūtniecēm sevišķi rūpīgi jāizpilda vispārējie higiēnas noteikumi — jāmazgā rokas pirms ēšanas, svaigus dārzeņus un augļus lietot barībā tikai tīri nomazgātus utt. Nepieciešami atcerēties, ka kuņģa un zarnu slimības vienmēr apdraud labvēlīgu grūtniecības iznākumu.

Jāēd pēc iespējas biežāk nekā parasti, nelielās devās. Barībai nevajag pievienot asas un kairinošas piedevas — etiķi, sinepes, piparus.

## Fizkultura

Maz kustīgs, sēdošs dzīves veids slikti ietekmē sievietes grūtniecības un dzemdību norisi.

Kustību trūkums izsauc muskuļu atrofiju pamazina ēstgribu. No tā rodas vēdera aizcietējums, sieviete nevajadzīgi kļūst resnāka, zaudē spēkus. Pasliktinās vispārējais grūtnieces stāvoklis. Speciāli fizikulturā vingrojumi, saprātīga saules, gaisa un ūdens izmantošana — tas viss labi palīdz sievietei sagatavoties dzemdībām un pēc dzemdību periodam. Daudzie ārstu novērojumi pārliecinoši rāda, ka sievietēm, kas grūtniecības laikā nodarbojušās ar fizikulturu, dzemdības norit vieglāk un ātrāk.

Ik dienas nodarboties ar fizikulturu derīgi visām veselām sievietēm, kurām grūtniecība norit normali. Taču tas darāms tikai pēc ārsta norādījuma, jo ne visi fizikulturā vingrojumi ieteicami grūtniecēm. Tām galvenokārt izraugāmi vieglie, speciālie fiziskie vingrojumi, kas nostiprina vēdera muskuļus un ar to veicina pareizu un ātrāku dzemdību gaitu (7. zīm.). Nodarboties ar fizikulturu grūtniece var mājas apstākļos, bet tādā gadījumā viņai noteikti sistemat-

tiski  
iespē  
viņu  
citād  
izlas  
turpi  
Sv  
labo  
cirk  
šanu  
nepi  
kai  
bet  
tiba  
sva  
jas  
ties  
sev  
J  
un  
dz  
sta  
gu  
ras  
sā  
ga  
gā  
sie

tiski jāapmeklē ārsts. Tas ārstam dod iespēju sekot sievietes veselībai un novērot viņu grūtniecības laikā, izdarīt tādas vai citādas izmaiņas fizikulas vingrojumu izlasē, noteikt to turpināšanu utt.

Svaigs gaiss uzlabo cilvēka asinscirkulāciju un elpošanu. Grūtniecei tas nepieciešami ne tikai savai veselībai, bet arī bērna attīstībai. Tādēļ tai ļoti svarīgi pēc iespējas vairāk atrasties svaigā gaisā, sevišķi vasarā.

Jāpastaigājas lēni un vienmēr pa līdzenu vietu. Pastaiga nedrīkst nogurdināt. Pēc at-  
rašanās svaigā gaisā grūtniecei jājūtas mundrai, dzīvespriecīgai. Grūtniecības beigās obligāti jāpastaigājas vismaz trīs reizes dienā. Šai laikā sievietei un augošajam auglim sevišķi vaja-



7. zīm.

dzīgs liels skābekļa daudzums. Labākais pastaigas laiks — no rītiem, dienā pirms pusdienas un vakarā pirms gulēt iešanas. Grūtniecēm ļoti veselīgas ir gaisa vannas (ēnā). Sauleties grūtniecēm aizliegts.

Sistematiska ūdens iedarbība uz ādu padara organismu stipru, izturīgu pret slimībām, nostiprina nervu sistemu, tīra ādu, kas sekmē pareizu ādas elpošanu un kaitīgu vielu izvadīšanu no organisma. Tas ļoti svarīgi grūtniecei.

Peldēties var grūtnieces, kas pie tā pieradušas, jaukās, siltās dienās pazīstamās, seklās vietās lēni tekošās upēs ar lēzeniem smilšainiem krastiem. Ūdens temperatūrai jābūt ne zemākai par 18—20 gradiem.

Jūrā var peldēties ar ārsta atļauju, kad nav bangu, lielu viļņu un vētras.

Stāvošs ezeru un dīķu ūdens parasti netīrs atkritumu un trūdošu augu dēļ un vispār maz piemērots peldēm, bet jo mazāk grūtniecēm.

Peldēties vislabāk rītos un vakaros; pirmajās peldēs var atrasties ūdenī 2—3 minūtes, bet turpmāk — ne vairāk kā 5—6 minūtes. Nedrīkst peldēties tūlīt pēc ēšanas.

## Darbs un atpūta

Pirmajā grūtniecības pusē parastais darbs sievietei nav kaitīgs, bet pat labvēlīgi ietekmē tās fizisko stāvokli. Pilnīga bezdarbība un ilgstoša uzturēšanās guļošā stāvoklī kaitīgi ietekmē grūtnieces veselību. Tādos gadījumos parādās nevajadzīga aptaukošanās, muskulatūras vājums, ātra uzbudināmība, nospiestība. Taču daži darbi (lielu smagumu nešana, šūšana ar kājminamo šujmašīnu) grūtniecēm nav darāmi, jo tie var izsaukt priekšlaicīgas dzemdības.

Padomju likumi aizsargā grūtnieces darbu. Grūtniecības laikā sievietei nav atļaujams darbs nakts maiņās. Likums uzliek par pienākumu uzņēmumu un iestāžu vadītājiem pārcelt grūtnieces no smagiem darbiem uz vieglākiem.

Sievietēm — kalpotājām un strādniecēm — piešķirtais atvaļinājums līdz dzemdībām izmantojams lietderīgi. Nepieciešami iekārtot pareizu dienas režīmu, mainot mājas darbus ar atpūtu, ar pastaigām. Jāguļ 8—10 stundas diennaktī. Režīma ievērošana sargā ne tikai mātes, bet arī topošā bērna veselību.

Grūtnieces darbam un atpūtai jānorit

iespējami labvēlīgos higieniskos apstākļos. Dzīvojamās telpas nepieciešami turēt tīras un sistemātiski vēdināt. Telpu uzkopšana izdarāma ar mitru lupatu.

### Sieviešu konsultācijas apmeklēšana

Visā grūtniecības laikā sievietei jāatrodas sieviešu konsultācijas ārstā uzraudzībā.

Konsultācijā jāgriežas, parādoties jau pirmajām grūtniecības pazīmēm. Tas ārstam dod iespēju precizāk noteikt grūtniecības laiku un vēlāk savlaicīgi piešķirt atvaļinājumu. Katra sieviete, kas atrodas konsultācijas uzraudzībā, tiek vispusīgi izmeklēta, lai noskaidrotu tās veselības stāvokli, novērstu sarežģījumus un slimības, kas dažreiz var izcelties grūtniecības laikā un dzemdībās.

Tā konsultācijā visām grūtniecēm tiek izmērīts iegurnis, kura apmēriem ir ļoti liela nozīme dzemdību gaitā un iznākumā. Dažreiz iegurņa sašaurinājumu atklāj pašai sievietei pilnīgi negaidīti. Ja konstatēts šauršauris iegurnis, nepieciešamības gadījumā grūtniece vēl pirms dzemdību sākšanās novietojama dzemdību namā vai slimnīcas dzemdību nodaļā.



Konsultācijas ārsts noskaidro grūtnieces plaušu un sirds stāvokli, sistemātiski izdara urīna analīzi, kas atļauj spriest par nieru darbību, izmērī asinsspiedienu, kontrolē sievietes svāra pieaugumu grūtniecības laikā, kas ir ļoti svarīgs moments grūtniecības gaitas pareizai novērtēšanai.

Bez izņēmuma visām grūtniecēm konsultācijā izdara asins analīzi uz sifilisu, lai gadījumā, ja sieviete slimotu ar sifilisu, pēc iespējas ātrāk sāktu ārstēšanu. Tā pat nāk, ka šīm sievietēm dzimst veseli bērni.

Konsultācija nodrošina grūtniecēm zobārsta uzraudzību, jo grūtniecības laikā bojāti zobi noteikti jāārstē.

Ja grūtniece regulāri apmeklē sieviešu konsultāciju, ārsts var sistemātiski sekot augļa attīstībai un tā stāvoklim dzemdē. Ja augļa gūļa nepareiza, kas gadās relatīvi reti, kā arī noskaidrojot kaut kādus sarežģījumus vai grūtnieces slimību, konsultācijas ārsts ievieto sievieti novērošanai un ārstēšanai dzemdību nama tā saucamajā patoloģisko dzemdību nodaļā. Specialas palīdzības sniegšanai nepieciešamības gadījumā konsultācija nozīmē grūtnieci arī uz citu ārstniecības iestādi. Konsultācijas medicīniskais personāls sniedz grūtniecei ārst-

niecisku un profilaktisku palīdzību kā paš  
konsultacijā, tā arī mājās.

Dažās sieviešu konsultacijās ir sociāl  
tiesību kabineti, kuru personāls iepazīstina  
sievietes ar padomju galvenajiem likumiem  
par mātes un bērna aizsardzību un nepie  
ciešamības gadījumā sniedz grūtniecēm so  
ciali tiesisku palīdzību, sargājot viņu ties  
ības un intereses.

Sieviešu konsultācijas ārsti un māsas ve  
lielu sanitārās izglītības darbu grūtniecē  
vidū, mācot tām specialas higiēniskas iema  
ņas. Viņi apmāca grūtnieci ievērot per  
sonīgās higiēnas noteikumus, saprātīgi iz  
mantot sauli, ūdeni un gaisu, nodarboties  
ar fizikulturu, dod padomus, kā pareizi pa  
vadīt pirmsdzemdību atvaļinājumu.

Konsultācija rūpīgi sagatavo grūtniec  
gaidāmajam mātes stāvoklim, sīki apmāca  
kā kopt bērnu, kā ievērot bērnam pienācīgu  
režimu, izsargāt to no lipīgām slimībām utt.

Visas nepieciešamās zināšanas higiēnas  
noteikumu ievērošanai grūtniecības laikā  
sieviete iegūst, personīgi apmeklējot ārstu  
vai konsultācijas medicīnisko māsu. Bez  
tam sievietei akurāti jāapmeklē grupu pār  
runas, kas notiek konsultacijā ar grūtnie  
cēm, rūpīgi jāiepazīstas ar izstādēm un pla

katier  
zināti  
Da  
tas «1  
cības,  
sevis  
Ko  
mātei  
regul  
jāizpi

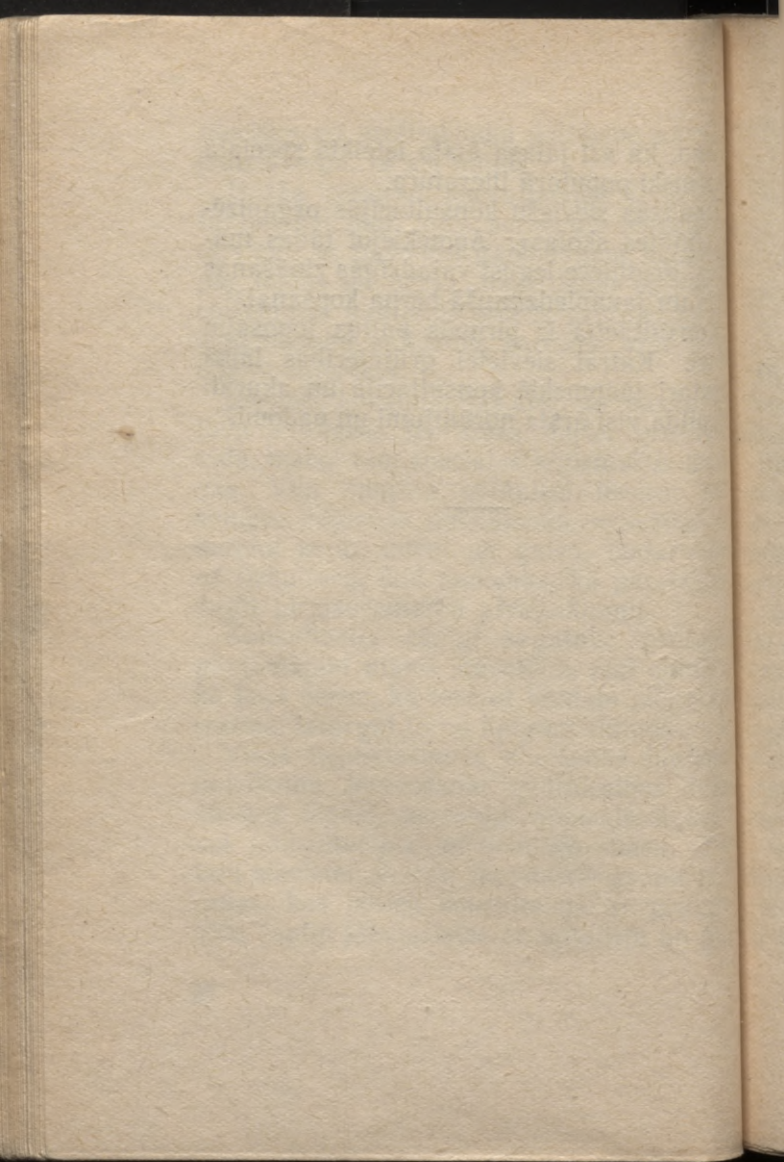
ā pas  
social  
zīstīn  
umier  
nēpie  
ēm so  
tiesi  
s ve  
tniec  
iema  
per  
gi iz  
ooties  
i pa  
niec  
nāca  
cīgu  
utt  
enas  
aikā  
rstu  
Bez  
pār-  
nie-  
pla-

katiem, kā arī jālasa ārsta ieteiktā specialā zinātniski populārā literatūra.

Daudzās sieviešu konsultacijās organizētas «mātes skolas». Apmeklējot tādas mācības, grūtniece iegūst vajadzīgās zināšanas sevis un jaunpiedzimušā bērna kopšanai.

Konsultācija ir pirmais palīgs topošajai mātei. Katrai sievietei grūtniecības laikā regulāri jāapmeklē konsultācija un akurāti jāizpilda visi ārsta norādījumi un padomi.

---



N. SAVIRINA

SIEVIETES HIGIENA PĒC  
DZEMDĪBĀM

Hi  
cibas  
vesel  
Bū  
var  
nas,  
nosti  
nodr  
Jā  
pēc  
cesu  
viete  
org  
grūt  
apm  
pēc  
P  
iest  
pēc  
šo

---

Higienas noteikumu ievērošana grūtniecības laikā ir ļīla mātes un nākamā bērna veselībai.

Būtu kļūdaini domāt, ka pēc dzemdībām var atteikties no higienas prasību ievērošanas, kuras domātas dzemdētājas organisma nostiprināšanai un bērna pareizās attīstības nodrošināšanai.

Jāzina un jāiegaumē, ka mātes organismā pēc dzemdībām notiek daudz sarežģītu procesu. Nepieciešams zināms laiks, lai sievietes organisms un it sevišķi dzimuma organi atgūtu to stāvokli, kādā tie bija līdz grūtniecības sākumam. Šis periods ilgst apmēram sešas nedēļas un tiek saukts par pēcdzemdību periodu.

Padomju likums sievietēm, kas strādā iestādēs un uzņēmumos, paredz 42 dienas pēcdzemdību atvaļinājumu, izsniedzot pa šo laiku pabalstu uz valsts socialās nodro-

šināšanas rēķina. Sarežģītu dzemdību un  
dvīņu piedzimšanas gadījumos pēcdzemdību  
atvaļinājums tiek piešķirts uz 56 dienām.

Lauksaimniecības arteļa biedrenēm atva  
ļinājums pēc dzemdībām tiek piešķirts uz  
30 dienām, bet pabalstu par šo laiku izmaksā  
sā uz arteļa rēķina.

Tādējādi sievietē visu pēcdzemdību perio  
du var pavadīt savā ģimenē, mājas apstā  
stākļos.

Apskatīsim kādas izmaiņas notiek sie  
vietes organismā pēc dzemdībām.

Dzemes iekšējā virsma dzemdībās zaudē  
gļotas un asiņo; uz ārējiem dzimumorga  
niem bieži rodas plīsumi. Pēcdzemdību  
periodā dzemes gļotāda pamazām atjauno  
jas un plīsumi sadzīst.

Dzemde tieši pēc dzemdībām sver 1 kg  
bet tālākā gaitā dzemes muskulatūra saraujas,  
asins daudzums tanī samazinās, un apmēram 4.  
nedēļā pēc dzemdībām dzemde sasniedz savu  
pirmatnējo lielumu un svaru (50—60 g).

Jau 4. dienā pēc dzemdībām dzemde, labi  
saraujoties, zaudē raksturīgos asiņainos izdalī  
jumus un tie kļūst gaišāki. Sākot ar otro  
nedēļu tie kļūst pelēki balti, bet trešajā  
nedēļā jau ir bālgani un bieži izskatās



kā caurspīdīgas gļotas; to daudzums ma-  
zinās.

Vienlaicīgi notiek izstieptās vēdera priek-  
šējās sienas ādas un muskulatūras un iegur-  
ņa muskulatūras atpakaļejoša attīstība (sa-  
raušanās): zarnas, aknas un sirds, kas bija  
dzemdes saspiestas, ieņem savu parasto  
vietu un no jauna sāk strādāt normalos  
apstākļos.

Pēcdzemdību periodā higiēnas prasību  
ievērošana sekmē dzimumorgānu dabisko  
pāreju parastā stāvoklī. Viens no pamat-  
uzdevumiem ir pasargāt infekciju iekļūšanu  
organismā caur dzimumorgāniem.

Kas tad sievietei nepieciešami jāzina par  
pēcdzemdību perioda higiēnu?

### Mājas apstākļi

Isi pirms dzemdībām telpās, kurās atro-  
das nākošā māte, nepieciešams ievest pēc  
iespējas labākus sanitāros apstākļus. Ja  
dažādu iemeslu dēļ grūti izdarīt remontu,  
nepieciešami rūpīgi izmazgāt istabas grī-  
das, durvis un logus, kurā mitināsies māte  
un bērns. Visas liekās mantas pēc iespējas  
iznesamas laukā. Mātei un bērnam jābūt  
atsevišķām gultām.

Jau iepriekš mātes un bērna miesas un gultas veļa jāizmazgā un rūpīgi jāizgludina, sagatavojot atsevišķu vietu jaundzimušā veļai. Vēlams būtu atsevišķs skapītis vai atvilktnē. Jau iepriekš jāiegādājas viss nepieciešamais bērna apkopšanai (vanniņa, atsevišķa vanna bērna veļas mazgāšanai, gultiņa utt.).

Pirms dzemdētājas un jaundzimušā atnākšanas no dzemdību nama nepieciešams vēlreiz labi sakārtot istabu un izmazgāt telpas, izvēdināt segas un matraces, sagatavot mātei un bērnam gada laika apstākļiem piemērotu tīru veļu un drēbes.

### Izrakstišanās no dzemdību nama

Dzemdību namā sieviete pēc dzemdībām atrodas 8—10 dienas. Šis laiks pašai dzemdētājai un viņas piederīgajiem šķiet ļoti garš. Tomēr saīsināt šo laiku, priekšlaikus izrakstoties, nedrīkst, jo tas var būt kaitīgi un bīstami.

Atgriežoties no dzemdību nama, jābūt ērtam transportam un palīdzībai ceļā.

## Pirmā diena mājās

Pirmajā dienā, atgriežoties no dzemdību nama, sieviete, satiekoties ar tuviniekiem, parasti ir satraukta. Viņa nejūt noguruma, daudz staigā, pārkāpj vispārējos un uztura noteikumus un uzskata, ka palikt gultā ir lieki. Neskatoties uz to, ļoti svarīgi, lai dzemdētāja pēc ierašanās mājās tūlīt liktos gultā. Otrā dienā, ja viņa jūtas labi un ja viņai rodas vēlšanās celties no gultas, viņa drīkst nedaudz pastaigāties pa istabu.

Pēc dažām dienām viņa drīkst jau iziet svaigā gaisā, tomēr nedrīkst pastaigāties pārpulēties.

## Uzturs

Pēc dzemdībām sievietes uzturam jāapmierina mātes un jaundzimušā organisma prasības. Zīdītāja nedrīkst censties pārmērīgi daudz ēst, bet tanī pašā laikā nedrīkst arī pārmērīgi ierobežot savu uzturu. Viņas uzturā jābūt parastiem piena, augļu, dārzeņu un gaļas ēdieniem, kas satur olbaltumus, taukus, ogļūdeņražus, sāļus un vitamīnus.

Sevišķi liela nozīme ir vitamīniem. Nepieciešami, lai tie būtu zīdītājas uztura sastāvā

bagātīgos daudzumos. Tādēļ augļu un dārzeņu daudzums jāpalielina. Tie jālieto pēdējās iespējas nevāritā veidā. Nav jābaidās, ka līdz ar to jaunpiedzimušais var dabūt caureju. Ziemas otrā pusē un agrā pavasarī



8. zīm.

kad zaļumi un augļi tiek patērēti mazāko apmēros un tajos samazinās vitamīnu daudzums, pēc ārsta norādījumiem nepieciešams uzturu papildināt ar vitamīnu koncentrātu.

n dārtiem, kurus vienmēr var iegādāties aptie-  
to pākās un dietetiskos veikalos.

ās, Jāiegaumē, ka vitamīni mātes pienā atka-  
caurīgi no vitamīnu daudzuma zīdītājas barībā.

vasar Parasti sievietei, kas baro ar krūti, pa-  
stiprināti slāpst, jo tā zaudē daudz šķidrū-  
ma. Slāpes var dzesēt ar novārītu ūdeni,  
pienu un ar ne sevišķi stipru tēju. Dzert  
zīdītāja var pēc patikas.

as Nereti pirmajā laikā pēc dzemdībām sie-  
vietēm ir kūtra zarnu darbība un vēdera aiz-  
cietējums. Bieži lietot klizmu nav ietei-  
cams. Jāpieradina zarnas patstāvīgai dar-  
bībai. Tas panākams, ja sievietes barībā ir  
svaigi augļi, dārzeņi, griķu biezputra, rudzu  
maize. Ieteicams tukšā dūšā ēst rūguš-  
pienu, burkānus, ābolus, melnās plūmes. Ja  
vēdera aizcietējums tomēr turpinās, nepie-  
ciešami konsultēties ar ārstu.

Bez ārsta atļaujas dzert zāles vai lietot  
caurejas zāles nav ieteicams. Pat mazā  
daudzumā iedzertās zāles bērns uzņem ar  
mātes pienu, un tās var viņam kaitēt.

āko Zīdītājai nav ieteicams lietot sinepes,  
daud etiķi, piparus. Tāpat noliegts dzert vīnu un  
eciealu. Zīdīšanas laikā sieviete nekādā gadī-  
cenjumā nedrīkst smēķēt.

## Miesas tīrība

Sievietei, atgriežoties no dzemdību nama, sevišķi rūpīgi jāseko savas miesas un it sevišķi ārējo dzimumorganu tīrībai.

Tūlīt pēc dzemdībām sieviete ir ļoti uzņēmīga pret visāda veida dzimumorganu slimībām. Dzemde vēl nav atguvusi savu normālo stāvokli, un dzemdētājas dzemdību ceļos var viegli iekļūt mikrobi — slimību izsaucēji. Tas ir par iemeslu vēlākām pēcdzemdību slimībām.

Visā pēcdzemdību periodā sievietei nepieciešams ne retāk kā divas reizes dienā apmazgāt ārējos dzimumorganus. Pirms apmazgāšanas jānomazgā tīri rokas. Nagiem jābūt īsiem. Apmazgāties ieteicams ar remdenu, novārītu ūdeni (tekošu strūklu) virs blādas, labāk ar vāju kalija permanganāta atšķaidījumu.

Pirmajās nedēļās pēc dzemdībām sievietei no dzimumorganiem atdalās asiņainas gļotas, tādēļ gultā virs palaga jāiekļāj vaska drāna un šķērspaladziņš, kas katru dienu jāmaina.

Pēcdzemdību periodā ieteicams lietot speciālas higieniskās saites, kas pagatavotas no vates un marlija un iesūc sevī izdalīju-

mus, tā pasargājot apkārtējās ķermeņa daļas un veļu no novārtīšanas. (9. zīm.) Iegādāties tās var aptiekās un sanitaros higiēnas veikalos. Pirms lietošanas ieteicams tās rūpīgi izgludināt ar karstu gludekli.

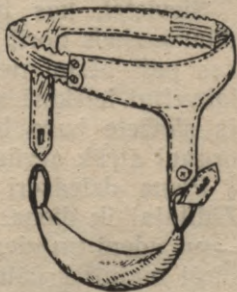
Vates — marlija saites var aizvietot ar vecu audeklu vai citu drānu, kas labi iesūc šķidrums, iepriekš šīs drānas labi izmazgājot, novārot un izgludinot.

Pēc dzemdībām sievietei ik piekto dienu jānomazgā ar siltu ūdeni viss ķermenis, vienlaikus mainot veļu.

Mazgāties vannā pirmajās sešās nedēļās noliegts. Tādēļ šai laikā jāmazgājas mājās zem dušas vai arī stāvus bļodā. Apmeklējot pirti, jāmazgājas stāvus zem dušas, tāpat arī nedrīkst pērties.

### Piena dziedzeru kopšana

Pēc dzemdībām sievietes piena dziedzeris sākumā rodas gaiši dzeltens šķidrums



9. zīm.

— tā saucamais pirmpiens, bet pēc tam tikai piens. Katras sievietes pienākums pašai barot savu bērnu ar krūti. Mātes piens bērnam ir vislabākā barība, kas veicina pareizu bērna attīstību un pasargā to no dažādām slimībām, kā, piemēram, no rachita.

Sievietei, kas baro ar krūti, pēcdzemdību periods norit ātrāk un labāk nekā tai, kas pati bērnu nebaro. Zīdīšanas process labvēlīgi ietekmē sievietes dzimumorganus: ja sieviete baro bērnu ar krūti, dzimumorgani ātrāk atgūst savu normālo stāvokli.

Piena dziedzeri jāuztur absolūtā tīrībā. Zīdītājai ik dienas tie jāapmazgā ar remdenu ūdeni un ziepēm. Tāpat nepieciešami bieži mainīt krūšturi, vēlams katru dienu.

Visā zīdīšanas periodā mātei, kas baro ar krūti, tiek piešķirti papildpārtraukumi darbā. Šie darba pārtraukumi tiek ieskaitīti darba laikā un tiek apmaksāti. Ja mātei ir tālu jābrauc uz mājām barot bērnu, nepieciešams mājās atstāt noslauktu pienu.

Krūšu piens jānoslauc ar tīri nomazgātām rokām tieši novārītā pudelītē caur novārītu stikla piltuvīti.

Barošana ar krūti labvēlīgi ietekmē arī mātes organismu.

Pirms katreizējas bērna zīdīšanas nepie-

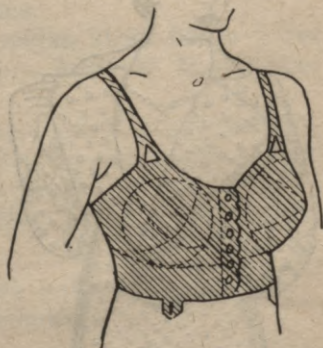


iekai  
ba-  
nam  
eizu  
lām  
em-  
tai,  
ess  
us:  
im-  
kli.  
bā.  
em-  
ami  
u.  
ar  
bā.  
ba-  
ālu  
cie-  
gā-  
no-  
ari  
ie-

ciešams rūpīgi nomazgāt rokas, bez tam nomazgāt krūšu galus ar novārītā ūdenī samērcētu vati, tos neaizskarot ar pirkstiem.

Labu ietekmi uz piena dziedzeru un visas miesas ādu atstāj gaisa vannas. Tāpēc zīdītājai ieteicamas gaisa vannas krūšu dziedzeriem — ziemā labi izvēdinātā telpā, bet vasarā pie atvērta loga, guļot uz muguras, 2—3 reizes dienā pa 10—15 minūtēm.

Piena dziedzeru nokarāšanās, kā arī stingra savilkšana, samazina piena daudzumu un veicina nevienmērīgu piena izdalīšanos dziedzerī. Tāpēc krūšturiem jābūt apaļiem (blodiņveidīgiem), — tāds krūšturis nespiež krūšu dziedzerus, bet gan tur tos drusku paceltus. Zīdītājas krūšturiem jābūt pogājamiem priekšpusē, kas atvieglina bērna



10. zīm.

zīdīšanu. Krūštura jostiņai jābūt platai. (10. zīm.) Mājas kleitai jābūt piemērotai bērna barošanai ar krūti (11. zīm.).

Dažām zīdītājām krūšu gali saspṛēgā.



11. zīm.

jumi paver ceļus infekciju (mikrobu) iekļūšanai dziedzera audos, kas izsauc pazīstamo slimību — krūšu dziedzeru iekaisumu (piena drudzi) jeb mastitu. Cieš māte, cieš

Visbiežāk tas notiek pirmajās zīdīšanas nedēļās, kad krūšu galu āda ir ļoti jutīga.

Krūšu galu saspṛēgājumi sievietei rada daudz raižu. Zīdīšana kļūst sāpīga. Tāpēc māte bieži saīsina zīdīšanas laiku. Tā rezultātā bērns nepaēd, bet krūšu dziedzeri paliek piebrieduši. Krūšu galu saspṛēgā-

jaundzimušais, kuram trūkst piena. No tā kļūst saprotams, cik svarīgi ir norūdit krūšu galus grūtniecības laikā un tos kopt pēcdzemdību periodā.

Krūšu galu sasprēgājumu var arī novērst, pareizi zīdot: jaundzimušajam, pirmajās dzīvības dienās dodot krūti, jāievada mutītē ne tikai krūts gals, bet arī daļa no krūts gala pamatnes.

Jācenšas pēc iespējas ātrāk bērnu barot sēdus, bet ne guļus, kas var traumatizēt krūšu galus.

Krūšu galiem sasprēgājot, stipri piebriestot piena dziedzeriem un parādoties sāpēm, nepieciešami nekavējoties prasīt padomu sieviešu konsultacijā.

### Saules un svaiga gaisa izmantošana, fizkultura

Sākumā pēc dzemdībām sievietei biežāk jāatpūšas. Tas tomēr nenozīmē, ka jaunajai mātei nekas nav jādara un daudz jāguļ gultā. Taisni pretēji, tai savlaikus jāceļas, pietiekami daudz jākustas, jāstaigā svaigā gaisā, pamazām jāiekļaujas mājas darbos un jānodarbojas ar vingrošanu, — tas viss palīdz atgūt sievietei spēkus un veselību.

Vēdera sienas grūtniecības laikā izstiepas, bet pēc bērna dzemdībām kļūst vaļīgas un ļenganas un tikai tālākā gaitā pamazām savelkas un kļūst stingras kā iepriekš.



12. zīm.

Ir vairāki fizikulas vingrojumi, kas ieteicami sievietēm pēc dzemdībām, lai nostiprinātu iegurņa muskulatūru un vēdera sienas. Pateicoties aktīvām kustībām, uzlabojas plaušu un sirds darbība; pastiprinās ēstgriba, labāk darbojas kuņģa-zarnu trakts, miegs top cietāks.

Vingrojot pēcdzemdību periodā, vēders

tiep-  
īgas  
ma-  
iekš.

ir jānosien. Viena pati vēdera nosiešana bez vingrošanas labumu nekādu nedos, otrādi — vēdera sienas muskulatūra bez vingrošanas, tikai nosienot vien, atrofējas (kļūst vāja).

No otras puses, arī viena pati vingrošana bez vēdera nosiešanas pār-  
mērīgi izstaipa vēdera muskulatūru un rada priekšējās vēdera sienas muskuļu attālināšanos.

Fizkulturas vingrojumi jāizpilda labi vēdinātā telpā — vēlams pie atvērta loga vai vēdlodziņa.

Fizkulturas vingrojumi pēc dzemdībām ieteicami tikai tām sievietēm, kam dzemdības noritējušas bez jebkādiem sarežģījumiem. Sieviete ar fizikulturu pēc dzemdībām var nodarboties ar sieviešu konsultācijas ārsta atļauju un tā pastāvīgā uzraudzībā.



13. zīm.

kas  
no-  
era  
iz-  
ās  
ts,  
ers



14. zīm.



15. zīm.



16. zīm.



17. zīm.

J  
siev  
da  
not  
N  
nas  
ūde  
die  
du  
dz  
jū  
bā  
pē  
lo  
di  
ša  
žā  
ie  
v  
d

Jāiegaumē, ka fizikulturas vingrojumi ir sievietes personīgās higiēnas neatņemama daļa un, neievērojot vispārīgās higiēnas noteikumus, tie nebūs iedarbīgi.

Nepieciešami uzturēt ķermeni tīru, ik dienas norīvēties ar istabas temperatūras ūdeni un ne retāk kā vienu reizi ik pa 5—6 dienām mazgāties ar ziepēm zem siltas dušas.

Visā pēcdzemdību periodā (6 nedēļas pēc dzemdībām) mazgāties vannā, upē, ezerā, jūrā sievietei nav atļauts.

Sievietes spēku atjaunošanā pēc dzemdībām liela nozīme ir saulei un gaisam. Tāpēc nevajag istabu aizēnot ar tumšiem logu aizkariem, bet telpas ļoti bieži jāvēdina.

Istabā, kurā dzīvo māte un jaundzimušais, nedrīkst pīpot, glabāt netīru veļu, žāvēt autiņus. Viss tas bojā gaisu un slikti ietekmē mātes un jaundzimušā veselību.

Mātei un jaundzimušajam pēc iespējas vairāk jāuzturas svaigā gaisā.

### Dzimumdzīve

Ja pēcdzemdību periods norit normali, dzimumdzīve pēc dzemdībām atļauta ne

ātrāk kā pēc 7—8 nedēļām. Ātrāk sāktā dzimumdzīve ir kaitīga un bīstama, tāpēc ka dzemdību ceļos var iekļūt infekcija. Bez tam pēc dzemdībām agri sāktā dzimumdzīve var būt par cēloni stiprai dzemdes asiņošanai.

Daudzām sievietēm, kas pašas baro bērņus, menstruācijas atjaunojas 7—8 nedēļas pēc dzemdībām un parasti ir ļoti stipras. Turpmāk var būt menstruāciju pārtraukumi, un tās var atkal parādīties tikai pēc 2—3 mēnešiem, var arī vispār neparādīties līdz zīdīšanas beigām. Dažām sievietēm zīdīšanas laikā menstruācija norit regulāri.

Zīdīšanas laikā var iestāties grūtniecība arī tad, ja sievietei nav menstruāciju. Zīdītāja sieviešu konsultācijā var prasīt padomus, kā izvairīties šai laikā no grūtniecības; tur viņa gūs izsmeļošus norādījumus.

## Slimības

Visbiežākais sieviešu dzimumorgānu slimības veids pēc dzemdībām ir iekaisums. Dzimumorgānu iekaisuma iemesls pēc dzemdībām galvenokārt ir nepietiekama un neprecīza pēcdzemdību perioda sievietes



higiēnas noteikumu ievērošana. Miesas, sevišķi ātri ārējo dzimumorganu, nepietiekama tīrība, netīra veļa, agrā dzimumdzīve — lūk, apstākļi, kas sekmē infekcijas-mikrobu iekļūšanu dzemdību ceļos un iekaisuma procesa sākšanos.

Dzimumorganu iekaisums ir raksturīgs ar sekojošām pazīmēm.

1. **Baltie ziedi.** Ja sievietei pēc dzemdībām ir sācies iekaisums, atdalījumi kļūst strutaini, ar asiņu piejaukumu un bieži arī ar smaku.

2. **Sāpes.** Tās parādās vēdera lejasgalā un krustos, bieži sieviete izjūt sāpes, nolaižot urīnu un defekācijas procesā.

3. **Asiņošana.** Kā jau iepriekš minēts, sievietei pēc dzemdībām, sākot ar 2. nedēļu, asiņainie atdalījumi izbeidzas. Sieviete sakarā ar dzimumorganu iekaisumu pēc dzemdībām no jauna parādās asiņaini atdalījumi. Laikus negriežoties pēc medicīniskas palīdzības, var iestāties stipra dzemdes asiņošana.

4. **Paaugstināta temperatūra.** Bieži sakarā ar dzimumorganu iekaisumu, bet ne vienmēr, ir paaugstināta temperatūra, pie kam tā var sasniegt 40°.

Parādoties vienai no minētajām dzimum-

organu iekaisuma pazīmēm, sievietei nekad  
vējoties jāgriežas pie sieviešu konsultācijas  
ārsta — vēlams ārstu izsaukt uz māju.  
Dažos gadījumos, kad sieviete savlaikus  
nav griezusies pie ārsta vai nav bijusi pie-  
tiekami uzmanīga ārstēšanā un nav seko-  
jusi ārsta padomiem, akūtais dzimumorganu  
iekaisums var iegūt chronisku formu.

Sieviešu dzimumorganu chroniskais iekai-  
sums grūti ārstējams. Šī ārstēšana prasa  
lielu pacietību un var stipri ieilgt. Savlai-  
cīgi neārstējot sievietes dzimumorganu  
iekaisumu, var iestāties neauglība un darba  
spēju samazināšanās.

Vairumam sieviešu dzemde normalā stā-  
voklī ir saliekta uz priekšu. Pēc dzemdībām  
lielā, smagā dzemde sakarā ar ilgstošu  
gulēšanu uz muguras dabiski atliecas atpa-  
kaļ. Sakarā ar dzemdes saišu vājumu un  
izstiepumu dzemde var palikt šādā nepa-  
reizā stāvoklī arī turpmāk.

Sevišķi tas sakāms par sievietēm, kam  
jau pirms dzemdībām dzemde nav atradu-  
sies pareizā stāvoklī.

Tāpēc sievietei pēc dzemdībām nav ietei-  
cams gulēt visu laiku uz muguras (ja to  
neprasa veselības stāvoklis), bet gan mai-

nīt stāvokli un biežāk gulēt uz vēdera. Šāds stāvoklis palīdz labāk izdalīties atdalījumiem un labāk sarauties dzemdei.

### Darbs un atpūta

Pirms dažiem desmitiem gadu uzskatīja, ka nedēļniecei jāpaliek gultā 2—3 nedēļas. Ilgstoša gulēšana pēc dzemdībām rada vēdera aizcietējumu un vājina vēdera sienas un iegurņa muskulaturu. Tagad pēc normālām dzemdībām dzemdētājai atļauj 5.—6. dienā jau staigāt, bet 8.—10. dienā jau izraksta no dzemdību nama.

Ja agras kustības pēc dzemdībām sievietei atnes labumu, tad agrs smags fizisks darbs pēcdzemdību periodā ļoti kaitīgs.

Dzemde pēc dzemdībām ļoti kustīga, viegli maina vietu, iekšējo dzimumorganu saistaudi, kā arī iegurņa muskulatura, šinī laikā ļoti izstiepta un ļengana. Pilnīgi saprotams, ka darbs, kas saistīts ar zināmu piepūli, proti, ar smagumu celšanu, jāizliedz visā pēcdzemdību periodā un arī tuvākā laikā pēc tā. Smagi darbi pēcdzemdību periodā var radīt dzemdes noslīdēšanu un pat tās izkrišanu.

Jaunā māte ļoti ātri nogurst. Kopjot jaun-

dzimušo, tā bieži neizguļas, miegs tiek vairākkārt pārtraukts, jo naktī jāceļas vairākas reizes pie bērna. Ļoti svarīgi iekārtot laiku tā, lai sievietei pēc dzemdībām būtu nodrošināta pietiekama dienas atpūta.

Jaunai mātei jāguļ ne mazāk kā astoņas stundas diennaktī un noteikti jāatpūšas dienā. Sistematiska neizgulēšanās vienmēr rada satraukumu, ātru nogurumu, kā rezultātā bieži samazinās piena daudzums.

Pēc dzemdībām sievietei jāiekļaujas mājas darbos pamazām un ļoti uzmanīgi jau tādēļ vien, ka parastam darbam saimniecībā viņai nāk klāt vēl bērna kopšana.

Ģimenes locekļiem jāpalīdz jaunajai mātei mājas darbos un bērna kopšanā.

### Konsultācijas regulāra apmeklēšana

Pēc normalām dzemdībām veselai sievietei nekāda ārstēšana nav vajadzīga. Bet, lai pēcdzemdību periods noritētu normāli, sievietei jāievēro nepieciešamie higiēnas noteikumi, sekojot ārsta padomiem. Tāpēc tai jāapmeklē sieviešu konsultācija, kā arī sistemātiski jānes bērns uz bērnu konsultāciju, kur sekos tā normalai attīstībai un palīdzēs mātei to kopt. Izņēmuma gadījumos

vai- konsultacijā māte saņem arī likumīgo so-  
ākas cialo pabalstu.

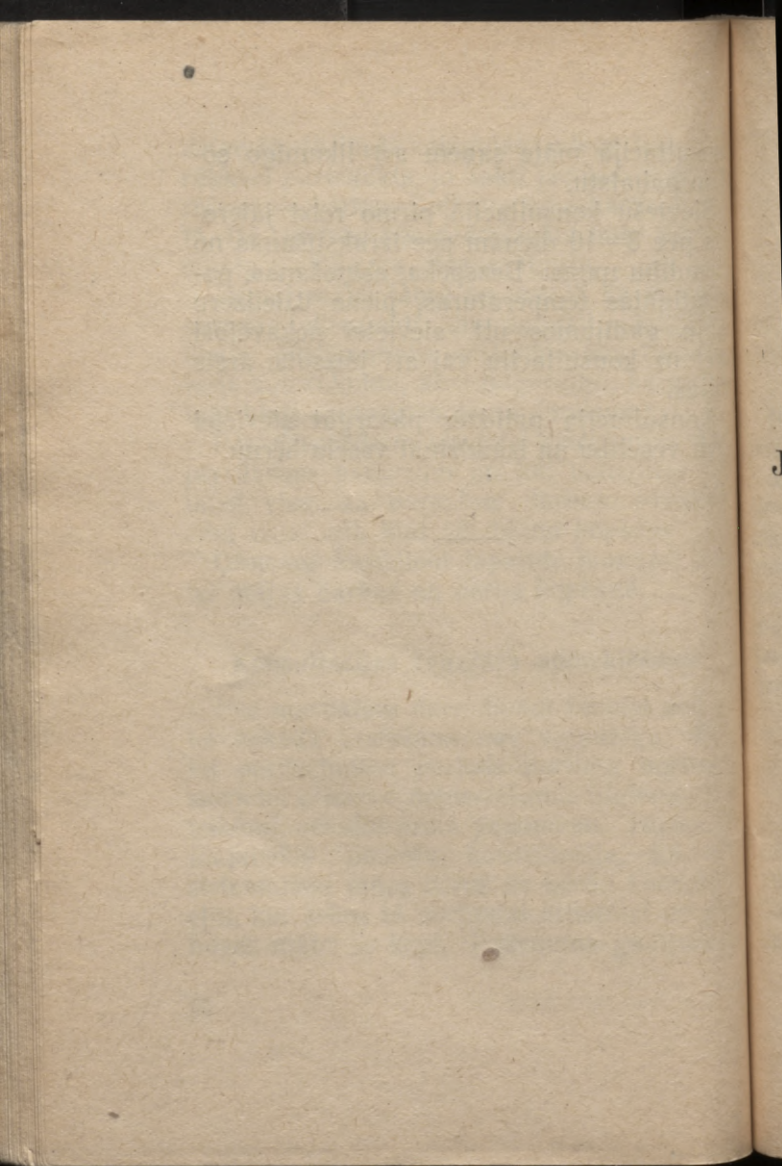
aiķu Sieviešu konsultacijā pirmo reizi jāiero-  
dro- das pēc 8—10 dienām pēc izrakstišanās no  
oņas dzemdību nama. Bezspēka, asiņošanas, pa-  
ūšas augstinātas temperatūras, piena dziedzeru  
imēr sāpju gadījumos utt. sievietei nekavējoši  
ezul- jāiet uz konsultāciju vai arī jāizsauc ārsts  
mājās.

mā- Konsultācija palīdzēs pasargāt sievietei  
jau savu veselību un izaudzināt veselu bērnu.  
nie-

---

mā-

vie-  
Bet,  
tali,  
no-  
tai  
arī  
lta-  
pa-  
nos



I. ŠTERNS

JAUNPIEDZIMUŠĀ KOPŠANA  
UN ĒDINĀŠANA

WYDZIAŁ  
HISTORIOGRAFII  
I KRYTYKI  
LITERATURY  
I Sztuki

P  
jau  
J  
siew  
sek  
mā  
dzi  
ma  
tar  
ārs

ne  
au  
ba  
sa



---

Padomju valstī rūpes par bērnu sākas jau labu laiku pirms viņa dzimšanas.

Jau, sākoties grūtniecībai, sieviete atrodas sieviešu konsultācijas uzraudzībā. Tur ārsts seko grūtniecības gaitai, sniedz topošajai mātei norādījumus, kāds režims jāievēro dzīvē un darbā, lai grūtniecība noritētu normali un lai izsargātos no slimībām. Bez tam konsultācijas ārsts sniedz grūtniecei ārstniecisku palīdzību, ja tā saslimusi.

### JAUNPIEDZIMUŠĀ ĪPATNĪBAS

Mātes miesās auglis (bērns) neelpo un nebarojas patstāvīgi; skābekli un visas augšanai un attīstībai nepieciešamās barības vielas tas saņem no mātes pa nabas saites asinsvadiem.

Tā kā auglis cieši saistīts ar mātes organismu, tad mātes veselības stāvokļa pasliktināšanās un slimības var slikti ietekmēt augļa attīstību; lūk, kādēļ grūtniecei tik nepieciešami atrasties sieviešu konsultācijas ārsta sistematiskā uzraudzībā.

Bērnā piedzimstot, pārtrūkst bērna tiešās saites ar māti. Bērns nokļūst viņam nepierastā gaisa vidē, kuras temperatūra, salīdzinot ar mātes ķermeni, ievērojami zemāka.

Izbeidzas barības vielu un skābekļa uzņemšana no mātes organisma. Kad jaunpiedzimušais izdod pirmo kliedzienu un izdara pirmo elpas vilcienu, apkārtējais gaiss pirmoreiz nokļūst bērna plaušās. Viņš sāk patstāvīgi elpot, bet pēc kāda laika arī patstāvīgi baroties.

Līdz ar to bērns, nokļuvis ārējā vidē, ir pakļauts arī tās nelabvēlīgajai ietekmei.

Pirmo 3—4 nedēļu laikā, tā saucamajā jaunpiedzimušā periodā, bērna organisms iezīmējas ar sevišķi maigu uzbūvi un nestabilitāti. Tādēļ dažādi nelabvēlīgi ārējie apstākļi spēj ātri to kaitīgi ietekmēt.

Bez tam jaunpiedzimušā organisms nespēj pietiekami izstrādāt un regulēt siltumu, tāpēc tas ļoti ātri atvēsinās parastajā gaisā

temperaturā un tāpat ātri pārkarst, ja pārmērīgi satuntuļots.

Pakāpeniski jaunpiedzimušais piemērojas un pierod jaunajiem apstākļiem.

Pirmajās dienās pēc dzimšanas bērna galviņai nav pareiza forma, jo, izejot cauri mātes šaurajiem dzemdību ceļiem, tā tiek nedaudz saspiesta no sāniem un izstiepta uz augšu vai atpakaļ.

Tai pašā laikā dažiem bērniem galvaskausa kauli uzvirzās viens otram, jo vēl nav savstarpēji saauguši.

Vēlāk galviņa pakāpeniski nogludinās; nekādus mēģinājumus tās nolīdzināšanai izdarīt nedrīkst, jo tas var kaitēt ļoti svarīgam un maīgam organam — smadzenēm.

Tai galviņas daļā, kas pirmā iet cauri dzemdību ceļiem, asins sastrēguma dēļ ļoti bieži izveidojas tūska. Pēc bērna piedzimšanas tā uzsūcas bez kādas ārstēšanas 1—2 dienās.

Uz galvaskausa kauliem, visbiežāk uz viena no paura kauliem (starp kaulu un tā virspuses kaula plēvi), dažreiz dzemdībās rodas mīksts veidojums (asins izplūdums), kas arī bērnam nav bīstams. Tas parasti pastāv ievērojami ilgāk par sastrēguma tūsku. Pirmajās 2 nedēļās pēc dzimšanas tas kļūst

cietāks, bet tad pakāpeniski samazinās un izzūd pēc 4—6—8 nedēļām.

Jaunpiedzimušā elpošanas ceļi, caur kuriem organismā nokļūst gaiss — deguna ejas, balsene, tracheja — ļoti šauri. Tādēļ ja sakarā ar iesnām pietūkst deguna gļotāda vai arī ja piena pilieni nokļūst degunā vai balsenē, bērnam tiek apgrūtināta elpošana un zīšana; tad nereti bērns atmet galviņu atpakaļ, lai atvieglinātu elpošanu.

Jaunpiedzimušā krūšu kurvis ir mīksts un padēvīgs.

Krūšu kurvja kustības ir niecīgas, jaunpiedzimušais neelpo dziļi kā pieaugušie, bet sekli un ļoti ātri. Ļoti kaitīga ir bērna cieša satīšana (sevišķi ar zīdaiņa jostu), kas saspiež krūšu kurvi un vēl vairāk ierobežo elpošanu. Tāpat ir kaitīga vēderiņa cieša saitēšana, jo tā saspiež vēdera organus un apgrūtina elpošanu.

Jaunpiedzimušajam asaras neatdalās. Jaunpiedzimušais klieudz, nevis raud. Acu mirkšķināšanas arī nav. Pirmajā laikā pēc piedzimšanas plakstiņi ir viegli uztūkuši, tādēļ jaunpiedzimušais parasti ilgāku laiku tur acis aizvērtas.

Pirmajā laikā pēc dzimšanas jaunpiedzimušais daudz guļ un atmostas tikai ēdi-

nāšanas laikā. Viņa kustības parasti ir gurdēnas, lēnas, bet dažreiz tas satrūkstas (sevišķi no asa trokšņa vai pēkšņas spilgtas gaismas) un izdara ar rociņām un kājiņām ļoti ātras kustības. Šī normalā parādība notiek tādēļ, ka jaunpiedzimušā nervu sistēma vēl nav pietiekami attīstīta. Šai gadījumā nav jāuztraucas. Vēlāk atkarībā no bērna attīstības viņa kustības kļūst vijīgākas.

Nereti jaunpiedzimušie kliedz — vieni biežāk, citi retāk. Kliegšanas iemesli var būt dažādi, visretāk bērni kliedz aiz bada. Bērns var raudāt tāpēc, ka tas guļ slapjos autiņos vai ka tas cieši satīts.

Dažreiz bērns kliedz tādēļ, ka zarnās sakrājušās gāzes, kas pa lielāku daļu ir sekas nepareizai, nekārtīgai ēdināšanai. Atkarībā no kliegšanas iemesla arī attiecīgi jārikojas: jāapmaina autiņi, jāpārmaina bērna stāvoklis, jāievada caurulīte gāzu atdalīšanai (18. zīm.), pareizi jābaro utt.

Paaugstinātā muskuļu tonusa dēļ jaunpiedzimušais arvien tur rociņas elkoņos saliekas, bet kājiņas pievelk vēderiņam. Tāds stāvoklis viņam ir visērtākais, patīkamākais, pie tā viņš pieradis līdz piedzimšanai. Jaunpiedzimušais tikai uz īsu brīdi izstiepj rociņas un kājiņas, bet pēc tam atkal saliec.

Šo kustību iespējas bērnam nedrīkst atņemt. Kad jaunpiedzimušajam ar varu izstiepj rociņas un kājiņas un viņu cieši notin, tiek radīts nedabisks, viņam nepatīkams stāvoklis un laupītas viņam vienīgi iespējamās brīvās kustības. Bez tam, ja bērna kājiņas brīvas, viņš, tās kustinot,



18. zīm.

veicina sakrāto gāzu izdalīšanos no zarnām.

Jaunpiedzimušā kājiņas ir nedaudz izliektas uz āru, kas cēlies no augļa stāvokļa, kāds bijis, atrodoties dzemdē. Veselam bērnam augot un attīstoties, šī kājiņu izliek-

šanās pamazām izzūd pati no sevis; zīdaiņa josta vai cieša tīšana autiņos nepaātrina kājiņu iztaisnošanos un ir ne tikai lieka, bet pat kaitīga.

Jaunpiedzimušā āda ir ļoti maiga, elastīga, tās virskārta plāna, tādēļ tā viegli ievainojama, piemēram, neuzmanīgi noslaukot, uz tās var parādīties nobrāzumi, ieskrambājumi, caur kuriem viegli var iekļūt slimību dīgļi.

Piedzimstot āda ir pārklāta ar ziedes veida masu (kuru izdala ādas tauku dziedzeri), kas, auglim atrodoties dzemdē, pasargā ādas virsējo kārtu no izmirkšanas, proti, no apkārtējā augļa ūdens iedarbības, bet dzemdību laikā palīdz vieglāk iziet caur dzemdību ceļiem. Pēc piedzimšanas ziede daļēji iesūcas ādā, bet daļēji tiek uzsūkta ar autiņiem.

Muguras augšdaļas un plecu āda nereti klāta pūciņām. Neiznēstiem bērniem matiņi ir arī uz pieres un vaigiem.

Ap 2.—3. dzīvības dienu āda paliek sausāka un sāk lobīties. Lobīšanās turpinās apmēram nedēļu.

Nereti meitenēm pirmajās dienās notiek gļotu atdalīšanās no dzimumorgāniem, kas turpinās 1—4 dienas.

Dažreiz pat ap 4.—5. dienu parādās gļotaini asiņaini atdalījumi, tā saucamā jaunpiedzimušo menstruācija, kas parasti turpinās 2—3 dienas, bet pēc tam izbeidzas. Abas šīs parādības neprasa nekādas ārstēšanas, nepieciešams tikai apmazgāt meitenes ārējos dzimumorgānus ar vāju borskābes vai kalija permanganāta šķīdumu.

Novērojams, ka daudziem jaunpiedzimušajiem — kā meitenēm, tā zēniem — ap 3.—4. dienu piebriest krūšu dziedzeri. To āda šai laikā brīvi kustināma, ādai nav nesārtuma, ne sāpīguma, ķermeņa temperatūra normāla, no krūšu dziedzeriem var izspiest 1—2 pilienus šķidruma, kas līdzīgs pirmpienam.

Piebriedums pastāv 1—2 nedēļas, bet dažkārt arī ilgāk, taču ārstēšana tam nav vajadzīga. Šai laikā rūpīgi jāgādā par bērna ādas tīrību. Ļoti kaitīgi ir mēģinājumi piebriedušās vietas spiest vai berzēt, jo tas parasti rada inficēšanos un strutotāšanu.

Daudziem bērniem 2.—3. dzīvības dienā āda, bet dažreiz arī acu baltumi iegūst dzeltenu krāsu. Šī ir tā saucamā jaunpiedzimušo dzeltenā kaite, kas ilgst apmēram 5—7 dienas, bet dažreiz nedaudz ilgāk;



urins ir gaišs, bet izkārnījumi — parastā krāsā. Bērna vispārējais stāvoklis nemainās.

Taču gadījumā, ja vispārējais bērna stāvoklis pasliktinās, ja urins ir tumšā krāsā un ja izkārnījumi zaudē krāsu (balti, bezkrāsaini izkārnījumi), nepieciešami pēc iespējas ātrāk bērnu parādīt ārstam, jo šīs parādības var norādīt uz kādu nopietnu slimību.

## GALVENIE KOPŠANAS NOTEIKUMI

Līdz ar piedzimšanas momentu jaunpiedzimušajam nepieciešama ārkārtīga tīrība, aizsargāšana no infekcijas, aizsardzība no atvēršanās, pareiza un pietiekama ēdināšana ar mātes pienu.

Jaunpiedzimušā pirmā apkopšana. Lai aizsargātu jaunpiedzimušā acis no inficēšanās ar gonoreju, vecmāte tūlīt pēc piedzimšanas tam iepilina katrā acī pa vienam pilienam sudraba nitrata šķīduma.

Ziežaino masu, kas klāj bērna ādu, noslauka tikai dziļajās kaklā krokās, aiz auss gliemežnīcām, paduses bedrītēs un cirkšņos, jo krokās tā sāk sadalīties, kairina ādu, kapēc var rasties sastrutojumi.

Žiedi krokās noslauka ar sterilu vati, kas samērcēta sterilā saulgriežu vai vazelina eļļā.

### Nabas saites kopšana

Bērna organismā infekcija var nokļūt caur ādas virsmu jebkurā vietā, tāpat arī caur degunu un muti; sevišķi bīstama ir bērna inficēšanās caur nabas saiti un nabas brūci. Tādēļ arī nabas saites atliekas un nabiņas kopšanai veltījama sevišķa uzmanība.

Tūlīņ pēc piedzimšanas vecmāte rūpīgi, stingri ievērojot tīrību, pārsien bērna nabas saiti un pārgriež to ar novārītām grieznēm, noziež griezuma virsmu ar jodu un uzliek sterilu pārsēju. Nabas saites atlieka parasti nokrīt 6.—8. dienā vai vēlāk. Dzemdību namā visās šais dienās novēro, kā nabas saite sažūst, un vajadzības gadījumā attiecīgi pārsien. Kamēr nabas saite nav nokritusi, bērnu nemazgā, jo citādi būs traucēts nabas saites sažūšanas process.

Pēc nabas saites nokrišanas nabiņas brūce pamazām sadzīst nedaudz dienu laikā. Tikko nabas saite nokrīt (tas var notikt jau pēc iznākšanas no dzemdību nama), bērns

jāparāda konsultācijas ārstam, ārsts pārasti atļauj bērnu pēc nabas saites nokrišanas mazgāt, taču līdz nabas brūces pilnīgai sadzīšanai bērns jāmazgā tikai novāritā ūdenī.

Ja ūdeni ņem no akas, bet nevis no ūdensvada, tad arī pēc nabas brūces sadzīšanas bērns jāturpina tāpat mazgāt novāritā ūdenī.

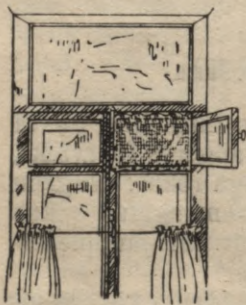
### Tīrības ievērošana

Lai bērnu pasargātu no infekcijas, pie tā pieejot, nepieciešams tīrs apģērbs (pārvalks, lakatiņš), rūpīgi jānomazgā rokas. Nagiem jābūt īsi apgrieztiem. Nemazgātas rokas un netīrs apģērbs var būt par jaunpiedzimušā saslimšanas cēloni.

Telpām, kurās atrodas bērns, kā arī visiem priekšmetiem, kas atrodas viņa apkārtnē — veļai, guļas vietai, gultiņai, jābūt tīriem. Ļoti bīstami jaunpiedzimušajam ir putekļi, kas satur slimību dīgļus. Grīda jāmazgā ar mitru lupatu, bet nav jāslauka ar sausu suku; no mēbelēm putekļi jānoslauka ar mitru lupatu. Ne mazāk kā 3—4 reizes dienā nepieciešami vēdināt istabu: ziemā atvērt vēdlodziņu, bet vasarā — logu,

atstājot to diennakts laikā pēc iespējas ilgāk atvērtu atkarībā no laika apstākļiem.

Aukstajā gada laikā vēlams telpu vēdināt tais stundās, kad bērnu nes pastaigāties, kad uzkopj istabu, kā arī vakaros pirms gulēt iešanas un vēl 1—2 reizes atkarībā no istabas gaisa tīrības. Ja bērns tai laikā



19. zīm.

atrodas istabā, nav jābaidās vēdināt, tikai gultiņa jānovieto tā, lai to tieši neskartu aukstā gaisa strāva, un bērns pietiekami silti jāsasedz. Arī mātei jāapgērbjas siltāk. Ja vēdlodziņš aizklāts ar 4—5 kārtīgu marliju (19. zīm.), tad vēdināt var ilgstoši, nepazeminot istabas temperatūru.

Gaisa temperatūrai istabā pirmajās 2—3 nedēļās jābūt ap 20° C, vēlāk temperatūra var būt 18°. Ja temperatūra zemāka, nepieciešami uzmanīgi novērot bērnu, lai tas neatvēsinātos, apģērbt sasildītā veļiņā, neiznestiem bērniem virs segas nepieciešamības gadījumā uzlikt termoforus vai pudeles

ar karstu ūdeni. Tas darāms ļoti uzmanīgi, lai nepārkarsētu un neapdedzinātu bērnu.

### Ādas kopšana

Lai āda būtu vesela, tai nepieciešama pareiza kopšana. Diemžēl, baidoties no «saaukstēšanās», mātes bieži bērnus pārmerīgi tīsta. Tīstīšana rada pārkaršanu, kuras ietekmē āda tiek kairināta, kļūst sārta (sevišķi ādas krokās).

Kairinājumam (sārtumam) var ātri sekot izsūtums, it īpaši pie tūpliša, cirkšņos, paduses bedrītēs. Sakairinātā āda viegli iebojājama; bojājumu vietās iekļūst slimību radošie mikrobi un ir par cēloni sastrutojumiem un augoņiem.

Katru dienu jāapskata āda, sevišķi krokās. Sasarkušās vietas jāieziež ar sterilu vazelinu, saulgriežu vai tīrītu linu eļļu vai jāiepūderē ar talku.

Sterilizācijai eļļas pudelīti, kas aizbāzta ar vati, ieliek katliņā ar ūdeni, kura līmenis augstāks par eļļu; un vāra piecas minūtes, tad izņem un atdzesē. Talku izkarsē uz tīras alumīnija pannas vai karotē. Talku ieber burciņā vai glāzē un aizsien ar mar-

liju, caur kuru pūderē. Pēc lietošanas burciņu pārsedz ar tīru apakštasi.

Viegli jāieziež ar eļļu arī vietas, kur āda stipri lobās.

Ja istabā pietiekami silts (18—20°), iekaisušās vietas ieteicams īsu laiku (apm. piecas minutes) atstāt atsegtas, lai piekļūtu gaiss.

Ja parādījušies izsitumi vai sastrutojumi, bērns nekavējoties jāparāda konsultācijas ārstam.

### Apmazgāšana

Parasti jaunpiedzimušajam vēderiņš iziet 4—6 reizes diennaktī. Pirmajā dienā un otrās dienas sākumā pēc piedzimšanas atdalās biezi tumši zaļganas krāsas izkārnījumi — mekoniji. Staipīgais mekonijs dažreiz stipri piekalst ādai; piekalstušās daļiņas jānotīra ar vazelinēļu vai vazelinu. Turpmākajās dienās izkārnījumi pakāpeniski pārmainās un ap 5.—6. dienu kļūst dzeltenī, olas dzeltenuma biezumā.

1.—2. dzīvības dienā jaunpiedzimušajam urina atdalīšanās ir ļoti reta; turpmākajās dienās tā kļūst biežāka — 12—15 un vēl vairāk reižu diennaktī.

Katru reizi pēc tam, kad izgājis vēders, bērnu nepieciešami apmazgāt ar siltu ūdeni, samērcējot vati vai autiņa stūri; nedrīkst apmierināties, tikai noslaukot tūplīti ar autiņu, neapmazgājot; pēc urinēšanas pieliek apmainīt autiņus.

Meitenīšu apmazgāšana izdarāma no priekšpuses uz mugurpusi, lai netīrumi no tūpliša neiekļūtu dzimummorganos.

### Vannošana

Pēc nabas saites nokrišanas ar ārsta atļauju sāk ik dienas bērnu vannot. Ūdens temperatūrai jābūt 36° C. Ūdens temperatūru jāmērī ar termometru, bet nav jānosaka ar roku (delnu vai elkoni), jo siltuma sajūta cilvēkiem ir dažāda, bet bērnam ūdens var būt pārāk karsts vai, otrādi, auksts.

Ielikts tādā ūdenī, bērns var izjust nepatīkamu sajūtu; tādēļ turpmāk viņš baidīsies vannas un katru reizi vannā kliegs.

Pirmajā laikā, kā jau tika minēts, bērnu peldina novārītā ūdenī.

Bērna vanniņa vienmēr jātur tīra. Nav ieteicams mazgāt tajā veļu vai izlietot to kādam citam saimnieciskam mērķim. Pirms

peldes vannu nepieciešami rūpīgi izmazgāt ar karstu ūdeni.

Peldinot bērnu iegremdē ūdenī, turot muguriņu uz kreisās rokas apakšdelma tā, lai bērna galviņa atrastos mātes elkoņa ielokā un nepieskartos ūdens virsmai, lai ūdens neiekļūtu ausīs, mutē vai degunā (20. zīm.).



20. zīm.



21. zīm.

Ar labo roku sākumā apmazgā krūtis, vēderu, rokas un kājas. Pēc tam pagriež bērnu ar muguru uz augšu, paliekot kreisās rokas plaukstu zem bērna krūtīm, bet kreisās rokas īksti turot kreisās paduses bedrītē. Ar labo roku nomazgā galvu, apmazgā muguru, rokas un kājas, pēc tam noskalo bērnu ar tīru siltu 35° temperatūras ūdeni (21.



zgatim.). Skalojot jāuzmanās, lai stiprā ūdens  
mu- trūkla neuzlītu uz avotiņa (pauriša), jo  
, lai bērnam no tā var rasties nepatīkama sajūta  
lokā un viņš var sākt kliegt. Tāpēc, bērnu ska-  
dens lojot, ūdens jālej uz pleciņiem. Bērna seju  
m.) pēc peldes nomazgā ar tīru novārītu ūdeni  
no atsevišķa trauka.

Ar ziepēm bērns jāmazgā tikai vienu reizi  
redēļā (jālieto bērnu ziepes). Vislabāk  
bērnu mazgāt ar vati (pēc mazgāšanas vati  
izmest) vai drānas cimdū, kas pēc peldes  
izmazgā, jāizvāra un sauss jāuzglabā.  
Bērns jāvanņo piecas minūtes, pēc tam jā-  
nosusina āda ar sasildītu paladziņu vai  
autiņu, ķermeni neberzējot, bet tikai pie-  
piežot ar plaukstu paladziņu vai autiņu  
ādai. Vannot vislabāk vakarā pirms priekš-  
pēdējās vai pēdējās ēdināšanas. (Ja bērns  
pēc vannas labi guļ, tad labāk peldināt  
pirms pēdējās ēdināšanas.)

### Mutes kopšana

Bērna muti nedrīkst slaucīt. Ja bērns ve-  
sels un, to kopjot, ievērota tīrība, tad arī  
viņa mute būs tīra. Nevajadzīga mutes slau-  
cīšana var kaitēt bērnam, ievainot maigo  
gļotādu un ienest slimības dīgļus vai piena

sēnītes. Maziņš, acīm neredzams ieskrāmbājums vai nobrāzums ir pietiekams, lai mutes gļotādā ātri attīstītos piena sēnītes, kuras mātes aiz nezināšanas uzskata par obligātiem «ziediem». Gadījumā, ja parādās piena sēnītes, steidzīgi jāgriežas pie ārsta.

Piena sēnītes bieži izceļas tāpēc, ka bērnu pieliek pavirši nomazgātai krūtij vai arī bērnam bāž mutē netīru knupīti vai gumijas pupiņu, nenovāra pupiņu pirms lietošanas, pietiekami nenomazgā knupīti, kad tas nokritis uz grīdas, to nolaiza utt.

Knupītis, pat tīrs, bērnam nav vajadzīgs; netīrs tas var izsaukt ne tikai piena sēnītes, bet arī smagākas slimības. Bez tam pupiņš var atrauties vai noslidēt no riņķīša un zīžot nokļūt bērna elpojamos ceļos vai barības vados.

Nedrīkst bērnu skūpstīt uz lūpām vai vaigiem, jo skūpstot var viņu inficēt ar kādu slimību (gripu, difteriju, tuberkulozi u. c.). Uz pieaugušo un vecāku bērnu mutes gļotādas un lūpām var atrasties slimību dīgļi, kurus viņi paši nenojauš, jo to organisms slimībām labi pretojas. Nokļūstot pie jaunuzdzimušā, šie paši mikrobi var izsaukt slimību.

## Maņu organu kopšana

Dažreiz acis pirmajās dienās pēc piedzimšanas nedaudz struto, tāpēc ka tajās iepilināts sudraba nitrata šķīdums. Tādā gadījumā tās izskalo ar siltu novārītu ūdeni vai borūdeni (tēikaroti borskābes izkausē glāzē karsta, novārīta ūdens). Veselas bērna actiņas ik dienas izskalo ar novārītu ūdeni, kas atdzesēts līdz istabas temperatūrai.

Katra acs jāskalo atsevišķi ar ūdenī samērcētu vati, virzot to no ārējā acs kaktiņa uz iekšējo tā, lai mazgājamais ūdens no vienas acs nenoklūtu otrā. Tāpēc, skalojot kreiso aci, bērna galviņa jāpagriež pa kreisi, bet, skalojot labo aci, — pa labi.

Ja bērns brīvi elpo caur degunu, tad degunu tīrīt nevajag. Ja degunā izveidojušās krevelītes, tās uzmanīgi jāizvelk ar vates irbulīti, kas samērcēts sterilā eļļā vai siltā novārītā ūdenī.

Auss gliemežnīcaš jāapmazgā tikpat uzmanīgi, lai ūdens neiekļūtu auss ejā.

Gadījumā, ja bērna ausīs sakrāies auss sērs, auss eja nav jātīra, bet jāizslauka tikai auss gliemežnīca un pēc tam bērns jāparāda ārstam.

## JAUNPIEDZIMUSĀ APĢĒRBS UN VEĻA

Jaunpiezimušais jāģērbj tā, lai neierobežotu viņa kustības. Pirmajās dienās bērnu ietin divos autiņos, iepriekš uzģērbjot viņam mazbērna krekliņu. Pirmo autiņu saloka stūreniski un apņem ar to galviņu kā ar lakatu; vienu stūri, kas pārklāj rociņu, pārloka uz bērna pretējo sānu, bet otru stūri, kas apņem otru rociņu, pārlic uz muguriņu pretējā virzienā.

Otrā autiņā bērnu ietin līdz kaklam, neierobežojot kājiņu kustības.

Virš autiņiem zem dibentiņa paklāj 16×16 cm lielu vasku drānas gabaliņu vai vēl labāk, lai izvairītos no ādas izsutumiem, astoņkārt salocītu biezu autiņu; pēc tam bērnu līdz kaklam ietin flaneļa segā ar pārvalku.

Ja telpā nav auksts, tad ar trešo, ceturto dzīvības dienu bērnu ģērbj citādi: sākumā uzģērbj krekliņu, ko aizsien uz muguras, pēc tam uzģērbj jaciņu ar garām, pāri plaukstām aizšūtām piedurknēm un aiztaisa uz krūtīm. Ķermeņa apakšdaļu vispirms ietin autiņā, kas salocīts stūreniski (trīsstūris). Trīsstūrīša īsos stūrus izņem caur abiem cirkšņiem un aizbāž aiz muguras,

ELA

ero-  
rnu  
am  
oka  
ar  
ār-  
ūri,  
iqu  
ne-

clāj  
vai  
em,  
am  
ar

rtō  
nā  
as,  
āri  
sa  
ms  
is-  
ur  
as,

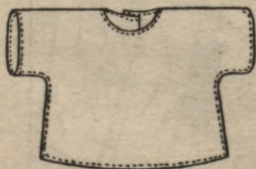
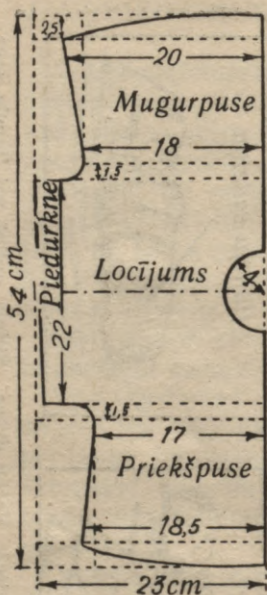


Siltāis autiņš vai flaneļa sedziņa



Vasku drāna

22. zim. Trīsstūrītis. Autiņš. Vasku drāna. Siltāis autiņš vai flaneļa sega.

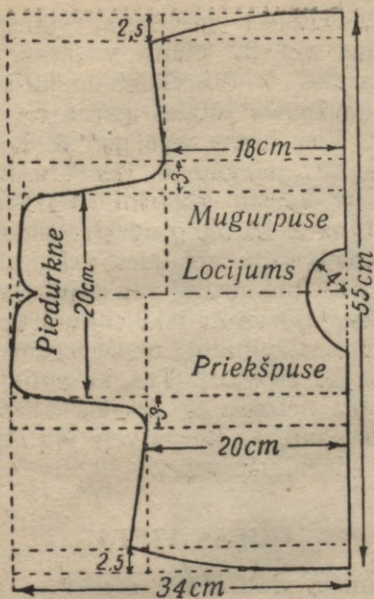


23. zīm. Krekliņš.

bet garos stūrus aptin ap jostas vietu. Pēc tam bērnu ietin citā autiņā, kura augšmala apņem daļu no jaciņas nedaudz zem padusēm (24. zīmējums).

Autiņa apakšmalu uzloka uz augšu un aptin ķermenim tā, lai bērns varētu brīvi kustināt kājiņas. Pēc tam viņu apsedz ar segu.

Sākot ar 3.—4. dienu, bērna galviņu atstāj kailu. Istabā nevajag ģērbt cepurīti vai lakatiņu, jo galvas matiņi pietiekami pasargā no atvēsināšanās, bet cepurīte var kavēt izgarošanu un sekmēt ādas iekaisuma izveidošanos.



24. zīm. Siltā jaciņa ar aizsūtām  
piedurknēm.

Jaunpiedzimušā ģērbšanai jāiegādājas bez segas vēl 20 plāno vasaras autiņu, 6 siltie autiņi, 4—6 krekliņi un jaciņas; jaciņu piedurknītes jātaisa garas un to gali jāaizšuj. Visa bērna veļa, pat tā, kas tikko iegādāta, tīri jāizmazgā, jāizvāra un jāizgludina ar karstu gludekli. Vārīšana un gludināšana ar karstu gludekli iznīcina mikrobus, kas varētu atrasties veļā, aizsargā ādu no dažādām strutojumu slimībām. Veļu (kā to, kas aptraipīta izkārnījumiem, tā arī ar urīnu saslapināto) nepieciešams katru reizi mazgāt un vārīt. Tas, ka autiņus tikai izžāvē, bet neizmazgā, izraisa ādas iekaisumu un slimības. Bērna veļa jāglabā atsevišķi no pieaugušo veļas.

## GUĻAS VIETA

Bērnam nepieciešama atsevišķa gultiņa vai grozs ar matraci, kas pārklāta ar vasku drānu un paladziņu. Matraces nedrīkst būt pārāk mīksta, vislabāk izgatavot matraci no jūras zālēm vai liepu lūkiem. Spilvens jaunpiedzimušajam nav vajadzīgs.

Matraces rūpīgi jānotīra, jāizdauza, jāizviedina. Nav ieteicamas matraces, kas pildītas ar spalvām, vati un sevišķi ar dūnām,



jo bērns, tādā iegrimdams, pārkarst, viņa āda ātri tiek kairināta un rodas izsūtumi. Bez tam uz dūnu matraces bērns guļ nepareizi, un tā rezultātā pamazām izveidojas mugurkaulāja izliekšanās. Matraces bieži jāvēdina svaigā gaisā vai arī pie atvērta vēdlozīņa (25. zīm.).

Nedrīkst bērnu guldināt kopējā gultā ar pieaugušajiem vai vecākiem bērniem, — tas bērnam ļoti kaitīgi: gulot blakus pieaugušajiem, bērns elpo gaisu, kas

piesātināts ar pieaugušā izgarojumiem, un saskaras ar tā veļu, kuru parasti nemaina tik bieži kā bērnam.

Bērna gultu nedrīkst pārklāt ar aizkariem, kas apgrūtina tīra gaisa piekļūšanu.



25. zīm.

## BĒRNA STŪRĪTIS

Tīrs, svaigs gaiss, kā arī saules gaisma, sargā bērnu no dažādām slimībām (piemēram, no gripas, mazasinības u. c.). Saules gaisma iznīcina mikrobus. Kur tumšs un



26. zīm.

piesmacis, tur mikrobi ātri vairojas. Bez tam svaigs gaiss un saules gaisma līdz ar pareizu barību pasargā bērnu no saslimšanas ar rachitu.

Tādēļ bērna stūrītis istabā iekārtojams tā, lai gultiņai pietiekami piekļūtu gaisma un gaiss, lai stūrītis būtu ļaži vēdināms (26.

zim.). Nedrīkst bērna gultiņu nolikt tumšā kaktā, piemēram, aiz skapja vai bufetes. Gultiņas tuvumā ieteicams pakārt plauktiņu, aptieciņu (29. zim.), nolikt galdiņu ar nepieciešamo veļu un kopšanas priekšmetiem.

## PIRMĀ PASTAIGA

Kad iznests jaunpiedzimušais sasniedzis divu nedēļu vecumu, var sākt pastaigāties.

Aukstā laikā pastai-  
gu sāk ar 15 minūtēm  
un pakāpeniski to pa-  
garina. Vēlāk nepie-  
ciešami ar bērnu pa-  
staigāties 2—3 reizes  
dienā, uzturoties svai-  
gā gaisā pa 4—5  
stundām diennaktī.



27. zim.

Aukstā laikā pastai-  
gājoties, bērnam ap  
galvu jāapsien silts  
autiņš vai jāuzgērbj  
cepurīte; bez autiņiem un segas, kurās  
bērns ietīts istabā, nepieciešami ietīt bērnu  
līdz ar galviņu siltā segā, atstājot vaļā tikai  
seju. Siltā laikā bērns jāgērbj atkarībā no

laika apstākļiem, cenšoties to nepārkarsēt. Neiznesti, vāji bērni var sākt pastaigu tikai pēc ārsta atļaujas.

## ĒDINĀŠANA

Lai bērns normali augtu un attīstītos, ārkārtīgi svarīga nozīme, sākot ar pirmo dienu pēc dzimšanas, ir pareizai ēdināšanai.

Jaunpiedzimušajam bērnam vienīgā un normalā barība ir mātes piens, kas satur visas bērna pareizai augšanai un attīstībai nepieciešamās barības vielas (olbaltumus, taukus, ogļūdeņražus, ūdeni, sāļus un vitamīnus). Mātes piens pēc sava sastāva pilnīgi atbilst bērna vajadzībām un satur īpašas vielas, kas veicina vieglu uzsūkšanos.

Bez tam mātes piens satur vēl aizsargvielas, kas pasargā bērnu no vairākām slimībām vai arī palīdz pret tām cīnīties.

Pirmo reizi jaunpiedzimušo liek pie mātes krūtīs 12 stundas pēc piedzimšanas, jo pēc dzemdībām mātei un bērnam vajadzīga atpūta. Parasti visu šo laiku bērns gul.

Lai piens tiktu labi sagremots un izmantots, bērns jābaro tad, kad viņa kuņģītis ir tukšs, kad visa barība, ko tas saņēmis iepriekšējā ēdināšanas reizē, jau pārgājusi

no kuņģa zarnās. Tikai tad notiek pareiza gremošanas sulu atdalīšanās kuņģī un pareiza barības sagremošana. Piens pāriet no kuņģa zarnās apmēram 3 stundu laikā, bez tam nepieciešams vēl zināms laiks kuņģa atpūtai, tādēļ iznests bērns ēdināms ik pēc 3 $\frac{1}{2}$  stundām vai sešas reizes diennaktī. No pulksten 12 naktī līdz pulksten 6 rītā bērnu pavisam nevajag ēdināt, jo kuņģim un zarnām vienu reizi diennaktī nepieciešama ilgāka atpūta. Tāpat arī mātei vajag atpūsties un izgulēties, lai būtu vairāk spēka nākošajā dienā.

Visērtākais ir šāds ēdināšanas iedalījums: pulksten 6 no rīta, pulksten 9 un 30 min., pulksten 1 dienā, pulksten 4 un 30 min. dienā, pulksten 8 vakarā un pulksten 11 un 30 min. vakarā. Neiznestos un vājos bērnus, kas nespēj uz reizi izzīst pietiekamu piena vairumu, ēdina atkarībā no vispārējā bērna stāvokļa un ārsta norādījuma biežāk: 7—8 un pat 10 reizes diennaktī, t. i., pēc 3, 2 $\frac{1}{2}$  vai pēc 2 stundām.

Pirmajās dzīvības dienās (3—4 dienas), kamēr mātei piens vēl nav pietiekamā vairumā, ieteicams jaunpiedzimušajam starp ēdināšanas reizēm dot novārītu ūdeni vai 5% glikozes šķīdumu. Karstā gada laikā

visiem bērniem jādod nelielā daudzumā novārīts ūdens. Taču tādēļ modināt veselus bērnus nevajag.

Kā bērnu kopjot, tā arī ēdinot, rūpīgi jāievēro tīrība, lai ar netīrām rokām vai krūti neinficētu bērnu. Pirms ēdināšanas mātei obligāti jānomazgā rokas ar ziepēm, pēc tam jāapmazgā krūšu gals ar novārītā ūdenī samērcētu vati, un tikai tad var likt bērnu pie krūts.

Bez tam no rīta nepieciešams visas krūtis nomazgāt ar ūdeni un ziepēm.

### **Bērna zīdīšana. Zīdīšanas ilgums**

Bērns zīdot jātur tā, lai tam būtu ērti zīst un elpot. Pirmajās dienās māte zīda bērnu, guļot gultā, nedaudz paceļoties ar ķermeņa augšdaļu uz spilvena. Bērnu nogulda uz autiņa, kas uzklāts virs mātes segas (28. zīm.).

Katrā ēdināšanas reizē bērns jāpieliek tikai pie vienas krūts — pēc kārtas pie labās, tad kreisās. Tas nepieciešams tādēļ, lai krūts pilnīgi tiktu iztukšota katrā zīdīšanas reizē. Tad nākošajai zīdīšanai tiks secernēts pietiekams piena daudzums. Ja bērnam dos zīst nedaudz no abām krūtīm, tad krūšu

dziedzeri strādās arvien vājāk un vājāk un piens izdalīsies arvien mazāk. Tikai, ja piens ir nepietiekamā vairumā, var ar ārsta atļauju pielikt bērnu vienā ēdināšanas reizē pie abām krūtīm. Pielikt otrai krūtij drīkst tikai tad, ja no vienas krūts viss piens iz-



28. zīm.

tukšots. Zīdot ar labo krūti, māte viegli pagriežas uz labo sānu un atbalsta bērnu ar labo roku tādā veidā, lai galviņa atrastos elkoņa ielokā, tai pašā laikā ar kreiso roku pieturot krūti tā, lai 3—4 pirksti atrastos zem krūts, bet ar īksti vai rādītāja pirkstu viegli atgrūž uz augšu krūti virs krūts galiņa pamatnes, lai bērns varētu brīvi elpot

caur deguntiņu. Zīdot ar kreiso krūti, māte viegli pagriežas uz kreisajiem sāniem.

Pie krūts bērns jāpieliek tā, lai viņš saņemtu ar smaganām krūts galiņu un daļu no krūts gala apaļā pigmentētā laukuma,



29. zīm.

bet ne tikai pašu krūts galiņu; tad viņš labi zīdīs. Ja bērnam būs ar krūti aizspiests deguntiņš, tad zīšanas laikā viņš rij arī gaisu, kas izstiepj kuņģi. Bērns kļūst nemierīgs, klieudz un pārtrauc zīst.

Tādā gadījumā bērns jāpatur vertikālā stāvoklī; gaisa brīvi iznāks no kuņģa pa muti laukā. Pēc tam

bērns pareizi jāpieliek krūtij, un viņš sāks mierīgi un labi zīst.

Ar 3.—4. dienu māte bērnu zīda sēdus, ja tikai tai atļauts sēdēt. Kad mātei atļauj piecelties no gultas, māte bērnu baro, sēdot uz krēsla. Sēdot jābalstās pret krēsla mu-



guru, atbalstot roku, uz kuras guļ bērns, pret ceļgalu, bet kāju, uz kuras atbalstās roka, uzliek uz soliņa (29. zīm.).

Bērnu tur pie krūts 15—20 minutes. Bērns, kas labi zīž, var paēst arī ātrāk, bet ir arī bērni, kuri zīž lēni, ar atpūtu un pārtraukumiem. Tos var zīdīt arī ilgāk (25—30 minutes); ilgāk par 30 minūtēm nevajag zīdīt, jo tas rada bērnam gremošanas traucējumus.

### Atgrūšana

Nereti veseli bērni pirmajās dzīvības dienās un nedēļās zīdīšanas laikā vai pēc tam atgrūž pienu.

Ja bērns atgrūž zīdīšanas laikā, tad jāļauj viņam atpūsties, 1—2 minutes neēdinot, bet pēc tam no jauna pielikt krūtij. Ja bērns krūti negrib ņemt, tad tas nav arī jāspiež.

Pēc zīdīšanas bērns jānogulda uz sāniem un pēc tam, mainot autiņu vai krekliņu, jāapskata āda kakla krokās, ausīs un aiz ausu gliemežnīcām; ja tur aiztecējis atvemtāis piens, nepieciešams ādu rūpīgi apmazgāt un nosusināt, lai novērstu iekaisumu vai izsūtumu rašanos,

Ja bērns pienu atgrūž sevišķi bieži un stipri, nepieciešams griezties pie ārsta pēc padoma.

### Piena atlikuma noslaukšana

Dažas mātes aiz nezināšanas uzskata, ka pirmā piena porcija ir slikta (tā ir šķidrāka un zilāka), un tādēļ to noslauc un izlej. Tā nevajag darīt. Krūtīs nav slikta piena, bet tā sastāvs mainās atkarībā no iztukšošanas. Pirmās mātes piena porcijas satur maz tauku, bet attiecīgi vairāk sāļu, bet pēdējās porcijas otrādi — tauku vairāk, bet mazāk sāļu.

Normalai bērna attīstībai nepieciešami, lai pienu izzīstu, sākot ar pirmajām porcijām.

Ja bērns ēdināšanas laikā neizzīž visu pienu, tad tā atlikums jānoslauc, līdz krūts pilnīgi tukša; tas veicina pietiekamu piena izstrādāšanu krūtīs nākošajai zīdīšanai.

Piens jānoslauc ar tīri nomazgātām rokām tīrā novāritā traukā. Noslaucot visērtāk ir apņemt krūti ar abu roku plaukstām un pirkstiem. Ar īkšķiem izdarīt glaudīšanu krūts galiņa virzienā, viegli piespiežot tā pamatni, bet nestaipot. Noslaukt jāpieradinās arī tāpēc, ka noslauktais piens būs vaja-

dzīgs, lai bērnu barotu tad, kad māte pēc atvaļinājuma sāks iet darbā. Kamēr māte mājās un noslauktais piens viņas bērnam nav vajadzīgs, piens jānodod bērnu konsultācijā citu bērnu ēdināšanai, kuriem tas nepieciešams. Nododot piena atlikumu konsultācijas mātes piena savākšanas punktā, māte atnes lielu labumu. Konsultācija apgādā ar šo pienu bērnus, kuru mātēm piena nepietiek, kā arī tos, kas slimo ar caurejām un citām slimībām, kad sievietes piens ir ne tikai nepieciešama barība, bet arī neatvietošanas zāles, kuras dažreiz glābj bērna dzīvību.

Noslauktais piens konsultācijās tiek nodots par maksu.

## NEIZNESTA BĒRNA KOPŠANAS IPATNĪBAS

Neiznesta bērna kopšana prasa sevišķu uzmanību. Neiznesta bērna organisms ir ļoti vārgs. Pat nedaudz pārkāpjot kopšanas likumus (attiecībā uz tīrību, siltumu vai ēdināšanu), tādi bērni ātri saslimst. Labi, uzmanīgi kopti neiznestie bērni izdzīvo un turpmāk augumā un attīstībā panāk iznestos bērnus un arī citādi no tiem neatšķiras.

Neiznestie bērni ļoti bieži un sevišķi ātri

atvēsinās. Lai no tā izvairītos, jānovēro, vai bērns pietiekami sasilis, — viņa ādai vienmēr jābūt siltai. Neiznestiem bērniem jāapsedz galviņa, jāapsedz rokas. Autiņi pirms bērna ietīšanas jāsasilda, nogludinot



30. un 31. zīm.

ar karstu gludekli vai sasildot ar termoforu. Ja neiznestajam bērnam ļoti zems svars, tad, ģērbjot bērnu, pie viņa kājiņām un gar sāniem noliek gumijas termoforu ar karstu ūdeni —  $56^{\circ}$ — $60^{\circ}$  C. Lai neapdedzinātu bērnu, termoforam nepieciešams uzvilkt pārvalku (30. zīm.) vai ietīt tīrā autiņā vai paladziņā, labi aiztaisot aizgriezni un pārbaudot, vai termofors netek. Termoforu var likt virs segas (31. zīm.).

Ja nav termofora, bērns jāsasilda ar karsta ūdens pudelēm, jāpielej trīs pudeles ar karstu ūdeni, labi jānoslēdz, lai netecētu ūdens, jāietin palagā vai tīros autiņos un jāpieliek divas pudeles pie kājām sānos (ārpusē), bet trešo — pie pēdām. Pēc tam atkarībā no atdzišanas pakāpes pēc kārtas jāmaina pa vienai pudelei vai termoforam.

## NEIZNESTA BĒRNA ZIDĪŠANA

Neiznesto jaunpiedzimušo zīdīšana nereti sagādā lielas grūtības: nepieciešama liela uzmanība un izturība, lai neiznests jaunpiedzimušais dabūtu mātes pienu pietiekamā vairumā.

Priekšlaicīgās piedzimšanas dēļ neiznests bērns atšķiras ar vispār nepilnīgu organisma attīstību; viņš ir ļoti vājš un pasīvs, gandrīz visu laiku guļ, acīm redzot nejutot izsalkumu.

Tādam bērnam ir pavājināta zīšanas spēja (zīšanas reflekss). Ja tādu bērnu pieliek krūtīj, bērns krūti vai nu neņem, vai arī, saņēmis krūts galu, pēc dažām zīšanas kustībām nogurst un no jauna aizmieg.

Ja piedzimis iznests, vesels bērns, tad pirmās dienas var mierīgi gaidīt mātes piena

parādīšanos, bet neiznestu bērnu nepieciešami sākt ēdināt pietiekamā vairumā jau ar pirmajām dienām: 6 stundas pēc piedzimšanas ik pēc 2 stundām (10 reizes diennaktī) vai arī pēc ārsta norādījuma ar citādiem starplaikiem.

Nevajag vāju bērnu ilgi turēt pie krūts, to nogurdināt, censties dot krūti, ja viņš vairāk nezīž. Tādā gadījumā vajag pārtraukt bērna zīdīšanu, noslaukt pienu un paēdināt viņu ar noslaukto mātes pienu. Piens jādod lēni, maziem malciņiem (katru dienu pēc ārsta norādījumiem). Ēdināt ar noslaukto pienu var: 1) no pudelītes ar pupiņu, 2) ar pupiņu, ielejot tajā ar karotīti, ja bērns nespēj izsūkt, 3) ar karotīti, ja bērns nezīž no pupiņa, 4) ar pipeti pa plieņam caur muti vai sliktākā gadījumā caur degunu, ja bērns nespēj norīt. Ir gadījumi, kad neiznestus bērnus ēdina ar zonu (gumijas caurulīte, ko ievada kuņģī). Caur zonu bērnu barot var tikai medicīnas darbinieks.

Lietojot kādu no minētajiem paņēmieniem, iespējams iedot neiznestam vai vājam jaunpiedzimušajam pietiekami daudz piena.

Kad bērna stāvoklis uzlabojas, tas jāsāk likt pie mātes krūts.

Ja bērns satver krūts galu un sāk zīst, tas jāsāk likt pie krūts sākumā 2—3 reizes diennaktī, bet pēc tam katru otro reizi vai regulāri katrā ēdināšanas laikā atkarībā no neiznestā bērna veselības stāvokļa.

## APMEKLĒJIET BĒRNU KONSULTACIJU REGULARI

Parasti tuvākajās 2—3 dienās pēc mātes un bērna atgriešanās no dzemdību nama tos apmeklē konsultācijas ārsts vai māsa. Ja kaut kāda iemesla dēļ ārsts vai patronažas māsa pirmajās 2 dienās jaunpiedzimušo neapmeklē, mātei un bērnam pašiem jāierodas pie ārsta konsultācijā vai jāizsauc ārsts mājās, ja mātei nav pa spēkam iet uz konsultāciju.

Pirmo reizi bērnu apskatot, ārsts iegūst ziņas no mātes (izziņu no dzemdību nama par dzemdībām, bērna medicīnisko pasi u. c.) par to, kā noritējušas dzemdības, par bērna stāvokli piedzimstot, par svaru, jaunpiedzimušā attīstību un ēdināšanu dzemdību namā.

Pārrunās ar māti ārsts noskaidro mātes veselības stāvokli, personīgi pārlicinās, vai

viņai pietiekami piena, kādi ir mājas apstākļi, un dod attiecīgus norādījumus.

Jā vajadzīgs, ārsts dod patronažas māsaī norādījumus attiecībā uz bērnu, tāpat sniedz padomus mātei, kā turpināt bērna ēdināšanu, kādu kopšanas režīmu ievērot sakarā ar mājas apstākļu īpatnībām. Ārsts un māsa māca mātei, kā iekārtojama bērna guļasvieta, kā bērnu mazgāt u. c., kā arī norāda mātei, kad nepieciešams apmeklēt konsultāciju nākošo reizi.

Tālāk nepieciešams sistematiski (ne retāk kā divi reizes mēnesī) parādīt bērnu ārstam, kas novēros viņa attīstību. Rūpīgi jāpilda ārsta padomi, kas nepieciešams bērna pareizai attīstībai un izsargāšanai no slimībām. Ja bērns saslimis, ārsts jāizsauc mājās.

Tādā veidā, pārrunās ar ārstu vai māsu mājās un apmeklējot konsultāciju, mātei ir iespējams iegūt nepieciešamās zināšanas un iemaņas bērna kopšanā un audzināšanā.

---



## SATURS

### V. Sapožņikovs — Sievietes organisma īpatnības.

	Lpp.
Ārējie un iekšējie dzimumorgani . . . . .	6
Dzimumdziedzeru sevišķā nozīme sievietes organisma veidošanās un darbības procesos . . . . .	9
Sievietes dzīves trīs galvenie periodi . . . . .	11
Bērnības periods . . . . .	11
Dzimuma gatavības periods . . . . .	12
Olnīcu cikls . . . . .	13
Dzemdības cikls . . . . .	14
Dzimumdzīve. Apaugļošanās . . . . .	16
Grūtniecība un dzemdībaš . . . . .	19
Zīdīšana . . . . .	23
Grūtniecības pārtraukšana . . . . .	24
Sievietes organisma dzimuma funkciju novīšanas periods . . . . .	26

### N. Granats — Grūtnieces higiēna.

Kā norit grūtniecība . . . . .	32
Ķermeņa kopšana . . . . .	37
Piena (krūšu) dziedzeru kopšana . . . . .	40
Zobu kopšana . . . . .	42
Dzimumdzīve . . . . .	43
Apgērbis . . . . .	44
Barība . . . . .	45
Fizikultura . . . . .	50
Darbs un atpūta . . . . .	53
Sieviešu konsultācijas apmeklēšana . . . . .	54

### N. Šavirina — Sievietes higiēna pēc dzemdībām.

Mājas apstākļi . . . . .	63
Izrakstīšanās no dzemdību nama . . . . .	64
Pirmā diena mājās . . . . .	65

	Lpp.
Uzturs . . . . .	65
Miesas tīrība . . . . .	68
Piena dziedzeru kopšana . . . . .	69
Saules un svaiga gaisa izmantošana, fizkultura . . . . .	73
Dzimumdzīve . . . . .	77
Slimības . . . . .	78
Darbs un atpūta . . . . .	81
Konsultācijas regulārā apmeklēšana . . . . .	82

### I. Sterns — Jaunpiedzimušā kopšana un ēdināšana.

Jaunpiedzimušā īpatnības . . . . .	87
Galvenie kopšanas noteikumi . . . . .	95
Nabas saites kopšana . . . . .	96
Tīrības ievērošana . . . . .	97
Ādas kopšana . . . . .	99
Apmazgāšana . . . . .	100
Vannošana . . . . .	101
Mutes kopšana . . . . .	103
Maņu orgānu kopšana . . . . .	105
Jaunpiedzimušā apģērbs un veļa . . . . .	106
Guļas vieta . . . . .	110
Bērna stūrītis . . . . .	112
Pirmā pastaiga . . . . .	113
Ēdināšana . . . . .	114
Bērna zīdīšana. Zīdīšanas ilgums . . . . .	116
Atgrūšana . . . . .	119
Piena atlikuma noslaukšana . . . . .	120
Neiznests bērns kopšanas īpatnības . . . . .	121
Neiznests bērns zīdīšana . . . . .	123
Apmeklējiet bērnu konsultācijas regulāri . . . . .	125



LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309065280

pp.  
65  
68  
69  
73  
77  
78  
81  
82

na.  
87  
95  
96  
97  
99  
100  
101  
103  
105  
106  
110  
112  
113  
114  
116  
119  
120  
121  
123  
125

## VESELĪBAS BIBLIOTEKA

- Archangeļskis, B.* Aborts un tā sekas  
*Archangeļskis, B.* Grūtniecības higiēna  
*Althauzens, N.* Bērnu tuberkuloze  
*Biļibins, A., Charitonovičs, Ed.* Plankumainā  
nāve  
*Dobrochotova, D.* Sargājiet bērnus no va-  
saras caurejas  
*Hocjanovs, I.* Arodskolu un FRA skolu au-  
dzēkņu traumatisms  
*Jakobsons, P.* Kašķis  
*Kristmanis, V.* Ārsta padomi slimniekam  
*Kristmanis, V.* Slimnieku kopšana ģimenē  
— Kā izsargāties no saslimšanas  
ar cērmēm  
*Kvaša, V.* Sanītarās izglītības darbs bērnu  
konsult., mazbērnu novietnēs un bērnu  
slimnicās  
— Kā pasargāt bērnus no nelaimes gadī-  
jumiem un sniegt pirmo palīdzību  
*Moškevičs, E.* Rachits  
— Zidaiņa kopšana un barošana  
*Naidičs, M.* Kāpēc Padomju Savienībā aiz-  
liegts aborts  
— Novērsisim saindēšanās iespēju ķimis-  
kajā rūpniecībā  
*Aksarina, V. u. c.* Mazbērnu novietne kol-  
chozā  
*Pochitonova, M.* Bērnu tuberkulozes klinika  
un profilakse  
*Poļakovs, V.* Kas jāzina par trakuma sērgu  
*Smelovs, N.* Sifiliss  
*Studitskis, A.* Aizsarglīdzekļi mūsu uzturā