

VESELĪGAM GRŪTNIECĪBAS SĀKUMAM



KAD DOTIES PIE VESELĪBAS APRŪPES SPECIĀLISTA?

Pēc pozitīva grūtniecības testa rezultāta pieraksties pie vecmātes, ginekologa vai ģimenes ārsta laikā no **8. līdz 12. grūtniecības nedēļai**. Ja parādās stipras sāpes vai asiņošana, griežies pie ārsta nekavējoties.



Grūtnieces aprūpe visas grūtniecības laikā pie valsts apmaksāta speciālista ir bez maksas! Speciālistu meklē **www.rindapiearsta.lv**

IETEICAMIE VITAMĪNI UN MIKROELEMENTI GRŪTNIECĪBAS SĀKUMĀ:

Palīdz novērst **iedzimtus defektus bērna galvas un muguras smadzenēs**. Deva ir 400 µg (mikrogrami) dienā. Vēlams sākt lietošanu pirms grūtniecības.

Folskābe

Dzelzs

Deficīta profilaksei lieto ar dzelzi bagātus pārtikas produktus, lai nodrošinātu **normālu grūtniecības norisi un bērna attīstību**.

Nepieciešams bērna smadzeņu un fiziskajai attīstībai. Deva dienā ir līdz 250 µg, no kuriem 150 µg ieteicams uzņemt uztura bagātinātāja veidā. Dabīgi atrodams: jodētā sāls, zivis un jūras produkti.

Jods

D vitamīns

Nepieciešams imūnsistēmai, bērna **kaulu un zobu attīstībai**. Deva ir 400 SV dienā, bet ziemas periodā 800 SV dienā.

Vairāk par vitamīniem un mikroelementiem [šeit](#)

IZMANTO VALSTS APMĀKSĀTU IESPĒJU PASARGĀT SEVI UN SAVU MAZULI

Vakcinējies pret garo klepu, gripu un Covid-19. Vērsies pie sava ģimenes ārsta vai vakcinācijas kabinetos.



Ja mājās ir kaķis, esi piesardzīga. Saskaroties ar kaķa izkārnījumiem ir risks iegūt infekcijas slimību – toksoplazmozi.

Lietojot medikamentus un uztura bagātinātājus vispirms konsultējies ar savu aprūpes speciālistu par to drošu lietošanu. **Grūtniecības laikā nesmēķē un nelieto:**



alkoholu



Termiski neapstrādātus vai jēlus produktus – gaļu, zivis, olas



enerģijas dzērienus un ierobežo kofeīnu

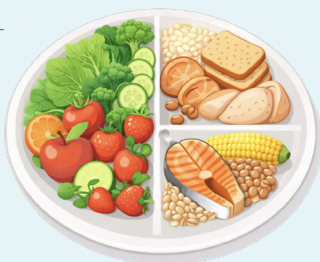


nepasterizētu pienu un piena produktus

EMOCIONĀLĀ VESELĪBA

Runā ar līdzcilvēkiem par savām emocijām un sajūtām. Nebaidies meklēt profesionālu palīdzību pie sava aprūpes speciālista, psihologa un psihoterapeita.

Vairāk par psihisko veselību [šeit](#).



KUSTĪBAS UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Esi fiziski aktīva. Veic grūtniecei piemērotas fiziskās aktivitātes aptuveni 30 min dienā: pastaigas, vingrošana, peldēšana, u.c.

Vairāk par fiziskajām aktivitātēm [šeit](#).

UZTURS

Vadies pēc veselīga uztura šķīvja principa.

Vairāk par uzturu [šeit](#).

