



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Kad grūtniecība ir neplānota, ko darīt tālāk...

informatīvs atbalsta materiāls neplānotas grūtniecības gadījumā

Šis informatīvais materiāls ir domāts visiem, kam ir nepieciešams atbalsts, padoms vai informācija neplānotas grūtniecības gadījumā.

Iemesli, kādēļ iestājas neplānota grūtniecība, ir dažādi. Šī informatīvā materiāla mērķis ir sniegt informāciju par dažādām iespējām neplānotas grūtniecības gadījumā, skaidrot grūtniecības pārtraukšanas būtību un palīdzēt izprast būtiskus seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumus.

Informatīvajā materiālā Tu atradīsi atbildes uz jautājumiem:

- » Kā noteikt, ka iestājusies grūtniecība?
- » Kā rīkoties, ja iestājusies neplānota grūtniecība?
- » Kā pieņemt lēmumu?
- » Kas jādara, ja vēlies pārtraukt grūtniecību?
- » Kādas ir grūtniecības pārtraukšanas metodes?
- » Kādi sarežģījumi var rasties grūtniecības pārtraukšanas laikā?
- » Kas jāievēro pēc grūtniecības pārtraukšanas jeb aborta?
- » Kādas veselības sūdzības var būt pēc aborta?
- » Kāda var būt emocionālā pašsajūta pēc aborta?
- » Kā partnerim un līdzcilvēkiem palīdzēt sievietei pēcaborta periodā?
- » Kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības?
- » Kādas ir biežāk pieļautās kļūdas, lietojot kontracepciju?
- » Jautājumi un atbildes par grūtniecības iestāšanos un tās pārtraukšanu.



Kā noteikt, ka iestājusies grūtniecība?

Pirmā grūtniecības pazīme ir mēnešreižu iztrūkums. Tādas grūtniecības pazīmes kā slikta dūša no rītiem, arī nepatika pret atsevišķiem pārtikas produktiem, biežāka urinēšana un jutīgas, piebriedušas krūtis, palielināts nogurums un miegainība, reiboņi u.c. parasti parādās vēlāk un nav raksturīgas pašā grūtniecības sākumā. Reizēm īpašas grūtniecības pazīmes, izņemot mēnešreižu iztrūkumu, var arī nebūt.

GRŪTNIECĪBAS TESTS:

Ja radušās aizdomas par grūtniecību, ir svarīgi pēc iespējas ātrāk to apstiprināt. To iespējams pārbaudīt, veicot urīna grūtniecības testu mājas apstākļos vai veicot asins analīzes. Mājās veicamais urīna tests uzrādīs ticamu rezultātu ap laiku, kad būtu jābūt gaidāmām kārtējām menstruācijām. Pirms testa lietošanas rūpīgi iepazīsties ar tā lietošanas instrukciju. Grūtniecības testu var iegādāties aptiekās, lielveikalos vai aptieku/veikalu interneta vietnēs bez ārsta receptes, un tā cena ir sākot no 1 EUR. Ja vēlies būt pavisam droša – ir iespēja noteikt hormona HCG līmeni asinīs – to var izdarīt visās laboratorijās un cena ir apmēram 5 eiro, ticamu rezultātu analīzes uzrādīs 7 – 10 dienas pēc grūtniecības iestāšanās.

A close-up photograph of a person's hands holding a white pregnancy test stick. The person is wearing a light-colored, textured sweater. The background is blurred, focusing on the hands and the test stick.

Jo ātrāk uzzināsi par savu
grūtniecību, jo vairāk laika Tev būs
pieņemt pārdomātu lēmumu!

Grūtniecības galējo apstiprinājumu var sniegt tikai ārsts, veicot izmeklēšanu, tāpēc, ja ir aizdomas par grūtniecību, sazinies un dodies pie ārsta. Ja esi sasniegusi 14 gadu vecumu, pie ārsta uz pirmo vizīti vari doties viena, bez vecāku iesaistes. Tomēr, ja grūtniecības iestāšanās tiks apstiprināta un Tev vēl nav 16 gadu, likumiskais pārstāvis (mamma/tētis/aizbildnis) tiks iesaistīti. Uz pirmo vizīti vari doties pie ginekologa, ģimenes ārsta vai vecmātes. Ir iespējams saņemt valsts apmaksātas ginekologa un vecmātes konsultācijas, par konsultāciju maksājot tikai pacienta līdzmaksājumu (4 EUR). Līgumattiecībās ar valsti strādājošo speciālistu sarakstu vari atrast mājaslapā www.rindapiearsta.lv lodziņā "Speciālisti" ierakstos attiecīgo speciālistu, piemēram, "Ginekologa konsultācija".



Ātrākai mājas lapas piekļuvei noskenē

Mēnešreižu iztrūkumam var būt arī citi iemesli, ne grūtniecība (piemēram, straujas svara izmaiņas, vairogdziedzera darbības traucējumi, narkotiku un pārmērīga alkohola lietošana, stress u.c.).

Ja grūtniecības tests ir negatīvs un mēnešreizes kavējas, pēc pāris dienām veic testu atkārtoti. Ja pēc atkārtota grūtniecības testa veikšanas tas uzrāda negatīvu rezultātu, vērsies pie ginekologa, lai noskaidrotu mēnešreižu iztrūkuma iemeslu. Mēnešreižu iztrūkums kāda cita, ar grūtniecību nesaistīta iemesla dēļ nebūt nenozīmē, ka nevari palikt stāvoklī!

**Ja grūtniecība ir iestājusies
seksuālās vardarbības
(izvarošanas) gadījumā, pēc
iespējas ātrāk ZIŅO policijai!**

Kā rīkoties, ja iestājusies neplānota grūtniecība?

Katra pāra un katras personas tiesības ir brīvi un ar atbildību lemt par savu bērnu skaitu un laika periodu starp bērnu dzimšanu. Ja iestājusies neplānota grūtniecība, Tu un partneris esat izvēles priekšā. Lēmums par grūtniecības saglabāšanu vai pārtraukšanu parasti nav viegls. Šaubas un neziņa ir normālas izjūtas šādā situācijā. Lēmumu ietekmē dažādi apstākļi - tas, kurā grūtniecības nedēļā Tu esi, tavas vērtības, priekšstati, ģimenes situācija, iespējas saņemt atbalstu no partnera un pārējiem tuviniekiem, skaidrība par nākotni un attiecībām.

Ir svarīgi veltīt laiku, lai apsvērtu sev piemērotāko lēmumu.

Neplānotas grūtniecības iestāšanās gadījumā ir vairākas izvēles iespējas:

» *turpināt grūtniecību, dzemdēt un audzināt bērnu*

Ja esi nolēmusi saglabāt grūtniecību, ir svarīgi laikus (līdz 12. grūtniecības nedēļai) apmeklēt savu ģimenes ārstu, ginekologu vai vecmāti, lai var vienoties par turpmāko aprūpi, medikamentu lietošanu (ja tas attiecas uz Tevi). Lai saņemtu valsts apmaksātu grūtniecības novērošanu, ir jāvērsas pie ginekologa, vecmātes vai ģimenes ārsta, kas ir līgumattiecībās ar valsti (noslēgts līgums ar Nacionālo veselības dienestu). Dzemdības ir valsts apmaksātas.

Iespējams šobrīd jūties apjukusi, izmisusi un nezini, vai spēsi audzināt bērnu, tomēr atceries – Tev apkārt ir cilvēki, kuri var palīdzēt un atbalstīt. Vari vērsties pēc palīdzības pie tuviniekiem un draugiem. Ir iespējams meklēt palīdzību arī pie organizācijām, kuras sniedz konsultācijas, atbalstu un palīdzību neplānotas grūtniecības gadījumā. Palīdzības organizācijas iespēju robežās sniedz arī materiālu atbalstu grūtibās

nonākušajiem. Vairāk informācijas par palīdzības iespējām vari skatīt informatīvā materiāla beigās.

Informāciju par grūtniecību un bērna veselību atradīsi SPKC mājas lapā sadaļās “Grūtniecība”, “Vecākiem”. Jautājumus un informāciju par grūtniecību, dzemdībām un bērna aprūpi Tu vari jautāt savam ģimenes ārstam, ginekologam, vai vecmātei.

» *turpināt grūtniecību, dzemdēt bērnu un nodot bērnu adoptcijai*

Ja neesi pārliecināta, ka esi gatava bērnu audzināt, vari sniegt šo iespēju kādai citai ģimenei. Piemēram, ir daudzas ģimenes, kuras gadiem mēģina tikt pie saviem bērniem, bet tas neizdodas. Sniegt iespēju bērnam uzaugt citā ģimenē var divos veidos:

» izmantojot glābējsilīti. Tā ir droša vieta, kur vecāki, neredzot citu iespēju, var anonīmi atstāt savu jaundzimušo. Visas glābējsilītes atrodas slimnīcu teritorijā, pie glābējsilītēm nav apsardzes vai novērošanas kameras. Pie ikvienas glābējsilītes ir izvietota informācija, kur vecāki var vērsties, lai meklētu palīdzību un rastu citu risinājumu. Aizverot glābējsilītes durtiņas, no ārpuses tās vairs nevar atvērt. Pēc „trauksmes” signāla atskanēšanas apmēram 1-2 minūšu laikā pie gultiņas ierodas medicīnas personāls, nekavējoties veic bērna veselības pārbaudi un nepieciešamības gadījumā sniedz palīdzību. Ja tomēr pārdomāsi un vēlēsi rūpēties par bērnu, pēc iespējas ātrāk vērsies bāriņtiesā. Bērna pirmsadopcijas aprūpe ilgst no viena līdz 6 mēnešiem, atkarībā no pašvaldības, un šis ir laiks, kad ir iespēja atgūt bērnu, tomēr rēķinies, ka tiks izvērtēti iemesli un apstākļi, lai būtu pārliecība, ka atgriezties pie bioloģiskajiem vecākiem ir bērna interesēs. Glābējsilītes atrodas Liepājā, Ventspilī, Jelgavā, Rīgā, Valmierā, Madonā, Rēzeknē un Daugavpilī. Plašāka informācija par projektu Glābējsilīte – vieta bērna dzīvībai:

www.babybox.lv

» vērsties bāriņtiesā. Nodot adoptijā bērnu var vērsties savas dzīvesvietas bāriņtiesā un noformējot piekrišanu adoptcijai. Tomēr piekrišanu sava bērna adoptcijai nevar dot ātrāk kā sešas nedēļas pēc dzemdībām. Ja jaundzimušais tiks atstāts slimnīcā uzreiz pēc dzemdībām, bāriņtiesa centīsies māti uzmeklēt, lai mēģinātu kopīgi atrast iespējamus risinājumus. Tikai tad, ja tas nav iespējams, varēs noformēt piekrišanu adoptcijai.

» *pārtraukt grūtniecību (aborts)*

Grūtniecības pārtraukšanu jeb abortu ar sievietes piekrišanu var veikt līdz grūtniecības 12. nedēļai (11 nedēļām un 7 dienām), grūtniecības iestāšanos skaitot no pēdējo mēnešreizu pirmās dienas vai ultrasonogrāfijas laikā izdarītā grūtniecības laika aprēķina. Ja grūtniecības laiks būtiski atšķiras starp to, kas sanāk pēc mēnešreizēm un to, kas redzams ultrasonogrāfijā, vērā tiks ņemts ultrasonogrāfijas rezultāts. Pirms tik nopietna lēmuma pieņemšanas ir svarīgi situāciju kārtīgi pārdomāt, neļaujoties pirmajām emocijām, apkārtējo spiedienam un viedoklim. Šādā grūtā situācijā nepieciešamo atbalstu var rast, aprunājoties ar kādu uzticamu cilvēku. Nebaidies meklēt palīdzību un atbalstu! Meklēt atbalstu var gan pie uzticama cilvēka, kuram spēj atklāties, gan pie profesionāļiem (ginekologs, ģimenes ārsts, psihoterapeits, psihiatrs). Informāciju, kur meklēt atbalstu atradīsi šī materiāla beigās.

Pieņemot lēmumu par grūtniecības pārtraukšanu, svarīgi iegūt plašu informāciju par grūtniecības pārtraukšanas procedūru, tās norisi, pašsajūtu pēc tās un iespējamiem sarežģījumiem. Atceries – ja esi pieņēmusi lēmumu par grūtniecības pārtraukšanu, nevienam nav tiesību iejaukties vai nosodīt Tavu rīcību! Tikai Tu pati konkrētajā situācijā vari izvērtēt visus „par” un „pret” un pieņemt pareizāko lēmumu!



Kā pieņemt lēmumu?

Lēmums par abortu ir nopietns un tas var būt grūts, tāpēc svarīgi ir to rūpīgi pārdomāt. Ja esi partnerattiecībās, ir svarīgi šo lēmumu pārrunāt ar savu partneri. Tam var būt šādi ieguvumi:

1. Atbalsts un sapratne. Ja Tu un Tavs partneris kopā pieņemat šo lēmumu, tas var Tev sniegt emocionālu atbalstu un sapratni. Daloties ar savām sajūtām un domām, jūs varat atbalstīt viens otru grūtā brīdī.
2. Iespēja pārrunāt savas izjūtas. Lēmums par abortu var izraisīt daudz emociju, ieskaitot bailes, satraukumu, vainas izjūtu, kaunu, vilšanos, dusmas un citas nepatīkamas emocijas. Dalīšanās šajās emocijās ar partneri var palīdzēt jums abiem izprast savas izjūtas un rast kopīgu risinājumu. Svarīgi ieklausīties otra izjūtās bez nosodījuma - saprotot, ka šajā mirklī izjusto emociju gamma ir plaša un tā ir svarīga, lai caur šīm emocijām sajustu savas vēlmes.
3. Praktisks atbalsts un palīdzība. Lai arī lēmums galu galā ir Tavās rokās, partnera iesaistīšanās var nozīmēt praktisku atbalstu, piemēram, palīdzību ar izmaksām vai pēcaborta aprūpi.
4. Attiecību stiprināšana. Svarīgu lēmumu pieņemšana kopā ar partneri var stiprināt attiecības. Tas parāda uzticēšanos, atvērtību un spēju risināt grūtības kopā.

Kā pastāstīt partnerim par neplānotu grūtniecību?

Pastāstīt savam partnerim kaut ko tik satraucošu kā neplānota grūtniecību var būt izaicinoši un emocionāli piesātināti. Tev var palīdzēt šādi padomi:

1. Ieplāno mierīgu brīdi: atrodi laiku, kad jūs abi esat mierīgi, kad jūs neviens netraucē un varat aprunāties privāti. Tas ir īpaši svarīgi, ja neesi pārliecināta par partnera reakciju. Mierīgā situācijā jūs varēsiet risināt sarunu nesasteigti un jūs neviens nevarēs pārtraukt.
2. Sagatavojies dažādām reakcijām: cilvēki bieži vien reaģē spēcīgi uz negaidītām ziņām, īpaši tādām, kas tik ļoti maina dzīvi. Dažreiz sākotnējā atbilde var neatpoguļot cilvēka patiesās jūtas.
3. Esi godīga un tieša: apsver iespēju sākt ar kaut ko vienkāršu, kas parāda nozīmību un Tavu emocionālo stāvokli, piemēram, "Man Tev jāpasaka kaut kas svarīgs, un tas man rada satraukumu. Es esmu stāvoklī."
4. Atklāj savas jūtas. Atzīstot, ka arī Tu jūti dalītas emocijas vai nenoteiktību, partnerim var būt vieglāk atklāt savas jūtas.
5. Ļauj partnerim "apstrādāt" šo ziņu. Dod laiku un iespēju apdomāt.
6. Sagatavojies turpmākajām sarunām. Šī varētu būt pirmā no daudzajām sarunām, tāpēc mēģini virzīties tādā tempā, kas ļauj jums abiem kopā orientēties šajā situācijā.
7. Apdomā un pārrunā ar partneri tādus jautājumus kā jūsu fiziskais un psihiskais veselības stāvoklis, medikamentu lietošana, atkarības, finansiālā situācija, izglītība, atbalsta sistēma (emocionāla/praktiska/finansiāla), pabalsti, uzkrājumi, nepieciešamo lietu saraksts, dzīvesvieta, attiecību kvalitāte un drošības izjūta attiecībās utt.

Ko darīt, ja partneris par gaidāmo grūtniecību nav atbalstošs?

Tas ir normāli, ka katram ir sava reakcija uz šīm ziņām. Būtiski rast iespēju abiem cieņpilnā veidā dalīties savās izjūtās un vienam otru uzklausi.

1. Ļauj sev izjust emocijas – Tu vari justies skumja, sabijusies, vilusies vai dusmīga par partnera reakciju.
2. Atcerieties, ka lēmums par grūtniecību ir ļoti personisks. Tikai Tu vari izlemt, cik tālu to drīkst ietekmēt citi. Gala lēmums vienmēr pieder tikai Tev.
3. Ja situācija kļūst pārāk sakaitēta, atkāpies. Ja partnera reakcijas dēļ jūti apdraudējumu, apturi sarunu. Saki, ka jums abiem ir nepieciešams laiks, lai visu pārdomātu un sarunu turpinātu, kad jutīsieties mierīgāk. Ja Tevi vaino vai jūties vainīga par to, ka esi stāvoklī, atceries, ka grūtniecība rodas dzimumakta laikā un par izsargāšanos ir atbildīgi abi partneri – tā nav tikai sievietes atbildība! Katrs dzimumakts ir saistīts ar noteiktu grūtniecības risku!
4. Meklē atbalstu no ārpusēs: saruna ar tuvu draugu, ģimenes locekli vai citu atbalsta personu var būt vērtīga. Svarīgi, lai atbalsta persona uzklausa Tavas izjūtas un ieklausās Tavās vēlmēs nevis uzspiež savu redzējumu, Tevi nenosodot. Ja Jūti nosodījumu, apdomā, vai šis viedoklis ir palīdzošs. Šādās situācijās palīdzoši ir jautājumi par nākotni, iespējamo grūtību pārrunāšana un iespējamo ieguvumu pārrunāšana. Šāda saruna var palīdzēt tev sniegt vairāk atbalsta, pieņemot Tev piemērotāko lēmumu. Varat arī kopā meklēt konsultāciju pie profesionāļa.



Vai par grūtniecības iestāšanos noteikti jāpasaka partnerim? Vai drīkstu lēmumu pieņemt viena?

Tev ir pilnīgas tiesības pašai pieņemt lēmumu par to, vai partnerim šos jaunumus pastāstīt. Ja jūti, ka vēlies patstāvīgi izlemt, vai turpināt grūtniecību vai apsvērt abortu, tā ir Tava izvēle.

1. Padomā par savām atbalsta vajadzībām. Ja jūti, ka partnera reakcija varētu būt neatbalstoša, pārāk uzstājīga vai nomācoša, izvirzi kā prioritāti savu emocionālo labklājību un pieņem lēmumu pati.
2. Apdomā, kas Tev ir nepieciešams, lai justos pārliecināta par savu izvēli. Pārdomā savas vērtības, uzskatus un jūtas saistībā ar grūtniecību, un atbild, vai vēlies iesaistīt partneri vai arī Tu juties ērtāk, pieņemot lēmumu neatkarīgi.
3. Meklē uzticamu atbalstu: ja jūti, ka Tev ir nepieciešams atbalsts, saruna ar tuvu draugu, ģimenes locekli vai citu atbalsta personu var palīdzēt pieņemt izsvērtāku lēmumu.

Jebkurā gadījumā ir labi apsvērt visus iespējamus iznākumus un saņemt atbalstu no cilvēkiem, kuriem Tu uzticies. Tomēr Tev ir tiesības pašai pieņemt lēmumu par savu ķermeni. Ja jūti, ka Tev ir nepieciešams pieņemt šo lēmumu vienai pašai, tas arī ir pilnīgi saprotami. Nav pieļaujama Tevis piespiešana, šantāža vai manipulācijas. Neatkarīgi no tā, kādu lēmumu būsi pieņēmusi, nevienam nav tiesību to apšaubīt. Pēc lēmuma pieņemšanas, īpaši, ja esi nolēmusi saglabāt grūtniecību, svarīgi informēt partneri. Ja tas raisa nedrošību, pievērs uzmanību attiecību kvalitātei. Ja partnerattiecībās ir grūti pārrunāt ģimenes plānošanas jautājumus emocionāli drošā atmosfērā, tas ir signāls, ka attiecībās ir problēmas.

Kā pieņemt lēmumu, ja esmu viena un man nav partnera?

Ir sievietes, kuras izvēlas audzināt bērnu vienas (bez partnera). Ir svarīgi meklēt atbalstu un palīdzību no ģimenes un draugiem. Informāciju par palīdzības iespējām, audzinot bērnu/-us vienai, meklē savas pašvaldības sociālajā dienestā, kur Tev izskaidros pieejamo finansiālo u.c. atbalstu.

Ieteikumi pārdomām, ja esi bez partnera:

Mēģini iztēloties katru izvēli. Apdomā, kāda Tava dzīve varētu būt pēc 1 gada, 2 gadiem, 5 gadiem, 10 gadiem utt? Ko Tu domā par to? Kā Tu jūties, to iztēlojoties? Kā ar praktiskām lietām? Šīs lietas būtu noderīgi apsvērt:

- » Kāda ir Tava finansiālā situācija. Vai Tu vari atļauties audzināt un uzturēt bērnu?
- » Pārdomā savu pārliecību par abortu un adopciju.
- » Apdomā vai Tev ir atbalsts, izvēloties jebkuru no iespējām (dzemdēt bērnu un audzināt, nodot bērnu adopcijai vai veikt abortu).
- » Kā Tu domā, ar kuru no iespējām Tu spētu tikt galā vislabāk?

**Materiāla beigās atradīsi
“domu zirnekli” un aizpildāmu
tabulu, kas var palīdzēt Tev
pieņemt pārdomātu lēmumu.**

Kas jādara, ja vēlos pārtraukt grūtniecību?

Ja esi izlēmusi pārtraukt grūtniecību, dodies pie ginekologa vai ģimenes ārsta. Tas jādara laikus, jo pāiet zināms laiks, līdz sieviete no konsultācijas nonāk līdz grūtniecības pārtraukšanas procedūrai – abortam.

Nekādā gadījumā nemēģini izraisīt spontāno abortu mājas apstākļos pat tad, ja esi ļoti apjukusi un nobijusies – tas var būt veselībai un dzīvībai bīstami!

Pirmās vizītes laikā ārsts:

- » *apstiprinās, ka grūtniecība tiešām ir iestājusies;*
- » *noteiks grūtniecības laiku (gestācijas nedēļu);*
- » *novērtēs Tavu vispārējo veselības stāvokli;*
- » *izsniegs nosūtījumu maksts mikrofloras izpētei, asins analīzes infekcijas slimību, asins grupas un rēzus (Rh) faktora noteikšanai;*
- » *nepieciešamības gadījumā nozīmēs citus papildu izmeklējumus;*
- » *informēs par grūtniecības pārtraukšanas būtību un ietekmi uz veselību.*

Pēc laboratorisko rezultātu saņemšanas un izvērtēšanas ārsts izrakstīs nosūtījumu grūtniecības pārtraukšanai. Abortu drīkstēs veikt ne agrāk kā 72 stundas pēc nosūtījuma veidlapas saņemšanas. Tev būs iespēja līdz abortam izvērtēt visus ar grūtniecības pārtraukšanu saistītos riskus, iepazīties ar atbalsta pasākumu iespējām, kā arī pieņemt izsvērtu, konkrētajai situācijai atbilstošāko lēmumu.

Vizīte pie
ginekologa/
ģimenes ārsta



Veselības
stāvokļa
novērtēšana,
nosūtījums uz
analīzēm



Analīžu veikšana



Atkārtota
vizīte pie ārsta
laboratorisko
rezultātu
izvērtēšana
(nepieciešamības
gadījumā)



Nosūtījums
uz
abortu



Aborts
(ne ātrāk kā 72h
pēc nosūtījuma)

Vizītes laikā ir svarīgi noskaidrot, kā tiks veikts aborts, kādi medikamenti tiks lietoti, kādi varētu būt iespējamie sarežģījumi un to pazīmes pēc aborta. Iespējams, šobrīd, kad apsver pārtraukt grūtniecību, Tev ir grūti domāt par turpmāko izsargāšanos no nevēlamas grūtniecības, tomēr ir svarīgi ar ārstu izrunāt arī par Tev piemērotāko izsargāšanās metodi turpmāk.

Sarunas laikā centies noskaidrot visus sev interesējošos jautājumus. Reizēm var būt neērti jautāt vai noprecizēt kādu neskaidrību, tomēr tas ir Tavs ķermenis un Tavas intereses – ārsts nevar zināt, vai Tev ir kas neskaidrs, ja Tu to nepajautā! Droši uzdot pat šķietami muļķīgus jautājumus. Uztraukumā bieži gadās aizmirst būtiskākās lietas, tādēļ ieteicams pirms vizītes pārdomāt un pierakstīt jautājumus.

Aborts Latvijā ir legāls un to var veikt
ginekologs (dzemdību speciālists) un tas
veicams ārstniecības iestādē.

Atsevišķos gadījumos grūtniecības pārtraukšanas kārtība nedaudz atšķiras:

- » Ja esi jaunāka par 16 gadiem, par grūtniecību pastāsti vismaz vienam no vecākiem vai aizbildņiem. Norīkojumu uz grūtniecības pārtraukšanu ārsts Tev varēs izsniegt tikai ar vecāka vai aizbildņa rakstisku piekrišanu.
- » Ja grūtniecība jāpārtrauc medicīnisku indikāciju dēļ, to iespējams veikt līdz grūtniecības 24.nedēļai. Lai grūtniecību pārtrauktu medicīnisku indikāciju dēļ, ir nepieciešams ārstu konsilija apstiprinājums un Tava rakstveida piekrišana.
- » Ja grūtniecība iestājusies izvarošanas rezultātā, to iespējams pārtraukt līdz grūtniecības 12.nedēļai. Lai grūtniecību pārtrauktu, ir nepieciešama tiesībaizsardzības iestādes izsniegta izziņa par izvarošanas gadījumu, ārstu konsilija apstiprinājums un Tava rakstveida piekrišana.

Par abortu medicīnisku indikāciju dēļ un abortu, pamatojoties uz tiesībaizsardzības iestādes izsniegtu izziņu par izvarošanu, sievietei nav jāmaksā.

Ārstniecības likums paredz ārsta atbildību par nedzimušas dzīvības saglabāšanu, un pienākumu mēģināt atrunāt sievieti no grūtniecības pārtraukšanas, ja tā nav pretrunā ar sievietes veselības stāvokli un nepastāv draudi, ka jaundzimušajam būs pārmantojama vai iegūta slimība. Ārstam arī ir tiesības atteikties izdarīt grūtniecības pārtraukšanu, ja tam nav medicīnisku iemeslu. Atsakot grūtniecības pārtraukšanu, ārsts informēs par iespēju, kur veikt abortu.

Kādas ir grūtniecības pārtraukšanas metodes?

Latvijā grūtniecības pārtraukšanai tiek izmantotas 2 metodes – medikamentozā un ķirurģiskā. Abas metodes ir drošas un efektīvas. Tomēr kopā ar ginekologu jāpārrunā, kura no metodēm būtu piemērotākā Tavā situācijā. Jo agrākā grūtniecības laikā aborts tiek veikts, jo mazāks ir iespējamo sarežģījumu risks.

Aborts ir maksas procedūra, tā cena atšķiras no pielietotās metodes. Medikamentozā aborta cena ir vidēji ~300 EUR, savukārt ķirurģiskā aborta – vidēji ~150EUR. Cenas dažādās ārstniecības iestādēs var atšķirties.

Abortu drīkst veikt tikai ārstniecības iestādē. Abortu veic ārsts – ginekologs. Ja abortu veic persona bez atbilstošas kvalifikācijas, tas var būt bīstami sievietes veselībai un dzīvībai un šāds aborts ir aizliegts ar likumu.

Medikamentozais aborts

Medikamentozo abortu var veikt līdz 63. grūtniecības dienai, skaitot no pēdējo mēnešreižu pirmās dienas – tas atbilst līdz 9. grūtniecības nedēļai. To veic, izmantojot divus medikamentus – pirmais no tiem (mifepristons) aptur augļa olas attīstību un sagatavo dzemdes kaklu tās izvadīšanai, savukārt otrs medikaments (misoprostols) izraisa dzemdes saraušanos un augļa olas izdalīšanos no dzemdes.

Medikamentozais aborts sastāv no trīs vizītēm pie ārsta.

Pirmajā vizītē (1.diena) ārsts informē par medikamentozā aborta norisi, iespējamiem sarežģījumiem procedūras laikā un pēc tās. Šajā vizītē ārsta klātbūtnē jāiedzer pirmais medikaments. Pēc medikamenta iedzeršanas ārstniecības iestādē ir jāuzkavējas līdz 3 stundām, lai novērtētu iespējamās zāļu blakusefektus. Pēc medikamenta lietošanas iespējama nelaba dūša.

Otrās vizītes (2.-3.diena) laikā jāiedzer otrs medikaments. Pēc medikamenta iedzeršanas ārstniecības iestādē ir jāuzkavējas līdz 3 stundām, lai novērtētu iespējamās zāļu blakusefektus. Medikamentozā aborta norise atgādina spontānu grūtniecības pārtraukšanos ar sāpēm vēdera lejasdaļā un asiņošanu no dzimumorgāniem, kas var turpināties līdz 2 nedēļām pēc aborta. Pēc otrā medikamenta lietošanas iespējama nelaba dūša, vemšana, caureja. Šāds aborts norit bez anestēzijas, bet nepieciešamības gadījumā var tikt lietoti pretsāpju medikamenti.

Trešās vizītes (14.-21.diena) laikā ārsts ar ultrasonogrāfijas palīdzību pārliecinās par to, ka aborts ir noticis un augļa ola izdalījusies no dzemdes. Ļoti svarīgi pārrunāt ar ārstu par tālākajām iespējām droši izsargāties no grūtniecības, lai nevēlama grūtniecība neatkārtotos.

Ķirurģiskais aborts

Ķirurģisko abortu var veikt līdz 84. grūtniecības dienai, skaitot no pēdējo mēnešreizu pirmās dienas – tas atbilst līdz 12. grūtniecības nedēļai. Šīs metodes laikā ar speciālu instrumentu palīdzību tiek paplašināts dzemdes kakls (ieeja dzemdē) un no dzemdes sieniņas ar ķirurģiskiem instrumentiem atdalīta un izvadīta augļa ola.

Ķirurģiskā aborta veikšanas dienā ārsts atkārtoti informē par aborta norisi, iespējamiem sarežģījumiem procedūras laikā un pēc tās, kā arī lūdz rakstiski apliecināt piekrišanu operācijai un izvēlētajai anestēzijas jeb atsāpināšanas metodei.

Ķirurģiskā aborta laikā tiek lietota vispārējā atsāpināšana jeb narkoze, līdz ar to sievietē aborta laikā sāpes nejūt. Augļa olas atdalīšana un izvadīšana var notikt divos veidos: ar vakuuma sūkņa palīdzību, augli „izsūknējot” no dzemdes, vai ar asa instrumenta (kiretes) palīdzību augli mehāniski atdalot un izvadot no dzemdes. Pēc aborta stacionārā jāuzkavējas aptuveni 3 stundas. Lai pārliecinātos, ka viss noritējis veiksmīgi, vizīti pie ginekologa vajadzētu ieplānot pēc nākamajām mēnešreizēm.

Līdz izrakstīšanai no ārstniecības iestādes, ārsts informē par iespējām saņemt psihoemocionālu atbalstu, ja tas ir nepieciešams, un par situācijām, kurās nepieciešams

meklēt medicīnisku palīdzību. Tāpat ārsts konsultē par ģimenes plānošanas jautājumiem un iesaka piemērotus kontracepcijas līdzekļus lietošanai turpmāk.

Pirms aborta veikšanas, ginekologs vēlreiz informēs Tevi par iespējamajiem sarežģījumiem aborta gadījumā.

Medikamentozais aborts	Ķirurģiskais aborts
Laiks, kad veic	
līdz 9.grūtniecības nedēļai	līdz 12.grūtniecības nedēļai
Norise	
Nepieciešamas trīs vizītes pie ārsta: 1. Tiek iedzerts pirmais medikaments. 2. Tiek iedzerts otrais medikaments, pēc kura pārtraucas grūtniecība ar sāpēm vēdera lejasdaļā un asiņošanu no dzimumorgāniem. 3. Tiek veikta ultrasonogrāfija, lai pārbaudītu vai aborts ir noticis un augļa ola ir izdalījusies no dzemdes.	»Tiek lietota vispārējā atsāpināšana jeb narkoze. »Augļa olas atdalīšana un izvadīšana var notikt divos veidos: »ar vakuuma sūkņa palīdzību, augli „izsūknējot” no dzemdes, »ar asa instrumenta (kiretes) palīdzību augli mehāniski atdalot un izvadot no dzemdes. »Pēc aborta stacionārā jāuzkavējas aptuveni 3 stundas.
Iespējamie blakusefekti	
»Caureja »Vemšana »Slikta dūša »Alerģiska reakcija	»Reibonis, slikta dūša pēc anestēzijas
Vieta, kur veic un aptuvenās izmaksas	
Uzsāk dienas stacionārā, turpināt var mājās. Izmaksā apmēram 300 EUR.	Slimnīcā vai dienas stacionārā. Izmaksā apmēram 150 EUR.
Iespējamās komplikācijas	
»Spēcīga asiņošana »Daļa augļa olas var palikt dzemdē, kā rezultātā jāveic ķirurģiska augļa olas izdalīšana	»Spēcīga asiņošana »Var tikt traumēta dzemdes sieniņa vai dzemdes kakls »Daļa augļa olas var palikt dzemdē

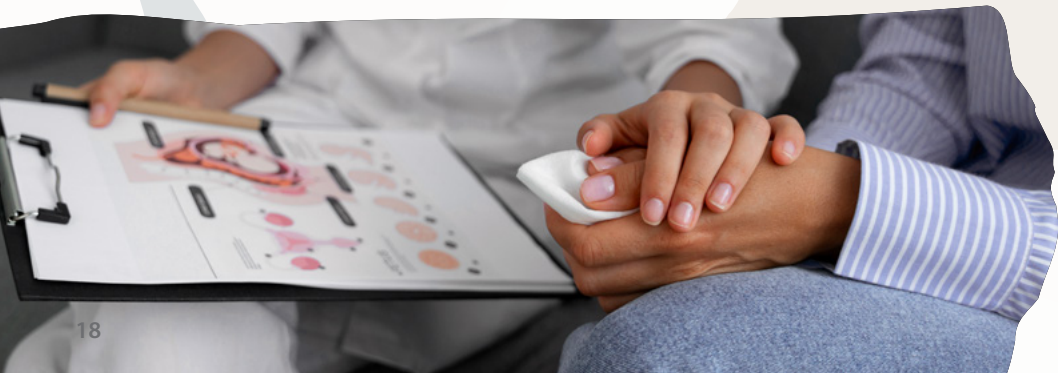
Kādi sarežģījumi var rasties aborta laikā?

Kopumā gan ķirurģisks, gan medikamentozs aborts ir ļoti drošas procedūras un sarežģījumu risks ir ļoti neliels. Ārsts dara visu iespējamo, lai aborts noritētu veiksmīgi, tomēr kā jebkuras ārstnieciskas procedūras laikā pastāv zināms risks veselībai. Pirms pieņemt lēmumu, ir svarīgi būt informētai arī par iespējamajiem sarežģījumiem.

Medikamentoza aborta laikā lietotie medikamenti dažkārt var izraisīt asinsspiediena pazemināšanos, caureju, vemšanu un alerģisku reakciju. Var būt spēcīga asiņošana un krampjveida sāpes vēderā. Tāpat pastāv risks, ka daļa augļa olas var palikt dzemdē, kā rezultātā stacionārā ir jāveic ķirurģiska augļa olas izdalīšana, līdzīgi kā ķirurģiska aborta gadījumā. Arī šādā situācijā tiek lietota vispārējā atsāpināšana jeb t.s. narkoze, līdz ar to sieviete procedūras laikā sāpes nejūt.

Ķirurģiska aborta laikā, atdalot augļa olu no dzemdes sienas, var tikt traumēta dzemdes sieniņa vai dzemdes kakls, daļa augļa olas var palikt dzemdē vai var būt spēcīga asiņošana.

Gan ķirurģiska, gan medikamentoza aborta laikā ir iespējami arī citi sarežģījumi. Svarīgi jau pirms lēmuma pieņemšanas izrunāties ar ārstu par iespējamajiem sarežģījumiem, to sekām un iespējām tos novērst.



Kas jāievēro pēc aborta?

Pēc aborta dzimumorgāni un to apvidus ir jutīgi pret dažādiem ārējiem kairinātājiem, tādēļ jāievēro īpašas rūpes. Lai nepieļautu infekciju iekļūšanu organismā un iekaisuma attīstību, pēc aborta ieteicams:

- » *līdz nākamajām mēnešreizēm lietot higiēniskās paketes, nevis tamponus, regulāri tās mainot;*
- » *pirmās 24 stundas pēc aborta mazgāties zem tekoša ūdens, nevis vannā;*
- » *dzimumdzīvi atsākt ne ātrāk kā 2–3 nedēļas pēc aborta. Atsākot dzimumdzīvi, lieto drošu kontracepciju!*

Visām sievietēm ar Rh negatīvu asinsgrupu ir jāsaņem AntiD imunoglobulīna injekcija 72 stundu laikā pēc aborta.

Pēc aborta parasti paiet 4 līdz 6 nedēļas, kamēr atsākas mēnešreizes. Ja mēnešreizes nesākas 6 nedēļu laikā pēc aborta, obligāti jādodas pie ginekologa.

Atceries! Jauna grūtniecība var iestāties uzreiz pēc aborta, tāpēc dzimumattiecību laikā obligāti lieto efektīvus aizsargāšanās līdzekļus! Prezervatīvs ir vienīgā kontracepcijas metode, kas pasargā gan no grūtniecības, gan no seksuāli transmisīvām infekcijām!

Kādas veselības sūdzības var būt pēc aborta?

Pēc aborta var būt slikta fiziskā pašsajūta – tā ir normāla organisma reakcija uz grūtniecības pārtraukšanu. Pēc aborta var būt:

- » *reibonis, slikta dūša – tas visbiežāk saistīts ar lietotajiem medikamentiem;*
- » *velkoša sajūta vēdera lejasdaļā;*
- » *nelieli smērējoši, asiņaini izdalījumi no dzimumceļiem (var būt dažas dienas vai ilgt līdz pat vairākām nedēļām);*
- » *nogurums.*

Ja parādās slikta dūša, galvassāpes, nogurums vai kādas citas sūdzības, dodies pie ārsta un uzdod visus jautājumus, kas Tev ir neskaidri! Arī tad, ja nav sūdzības par veselību, ginekologs jāapmeklē reizi gadā.

Pazīmes, kad nekavējoties jāmeklē ārsta palīdzība:

- » *pēc aborta turpinās asiņošana, kas ir spēcīgāka nekā parasti mēnešreižu laikā (var būt ar recekļiem);*
- » *lēkmjveidīgas sāpes vēdera lejas daļā, kas atkārtojas;*
- » *ir paaugstināta ķermeņa temperatūra (virs 38° C);*
- » *ir izdalījumi no maksts ar sliktu aromātu (piemēram, puvušas gaļas).*

Ja parādās kāda no iepriekš minētajām pazīmēm, nevilcinies un nekavējoties vērsies pie ārsta. Vari doties pie tuvākā dežūrārsta vai ginekologa, kas pieņem slimnīcu uzņemšanas nodaļā, par vizīti maksājot pacienta līdzmaksājumu (4 EUR). Savukārt gadījumos, kad nav skaidrs kā rīkoties un kur saņemt palīdzību, zvani uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001.

Kāda emocionālā pašsajūta var būt pēc aborta?

Emocionālā pašsajūta pēc aborta katrai sievietei var būt atšķirīga – atvieglojums vai gluži pretēji – skumjas, nomākts noskaņojums, apjukums, tukšuma sajūta, vēlšanās visu aizmirst, trauksme, sevis nosodīšana, kauna izjūta, vainas izjūta un citas emocijas. Tās visas ir normālas pēc aborta reakcijas. Pilnīgi normāli ir arī tas, ja neko nejūti. Pēc aborta var sākties sērošana, kas ietver vairākas fāzes – noliegumu, dusmas, kaulēšanās stadiju, depresiju un pieņemšanu. Sērošana var ilgt no dažiem mēnešiem līdz gadam – tas ir individuāli un saistās ar dažādiem apzinātiem un neapzinātiem iekšējiem pārdzīvojumiem. Šīs izjūtas var būt gan tev, gan partnerim!

Ja jūti nepatīkamas emocijas, ļauj sev tās izdzīvot un, ja jūti nepieciešamību, dalies tajās ar emocionāli atbalstošu un pieņemošu personu! Ja kāds Tev cenšas iestāstīt, kā tev būtu jājūtas – meklē kādu citu personu, kas spēj pieņemt Tavas reālās izjūtas. Reizēm ir vēlme būt vienatnē un noslēgties. Ja šāda izjūta turpinās vairākas nedēļas, vērsies pēc profesionālas palīdzības pie ārsta – psihoterapeita, psihiatra, ģimenes ārsta.

Mēģini rast veidu, kā palīdzēt sev iziet cauri šim periodam – mūzikas klausīšanās, silta tēja, pastaiga svaigā gaisā vai saruna ar kādu, kuram vari uzticēties. Pēc emocionāla atbalsta vari vērsties arī organizācijās, kuras palīdz grūtibās nonākušām sievietēm (skatīt informatīvā materiāla beigās).

Izjūtas arī ilgāku laiku pēc aborta sievietēm var atšķirties – ir sievietes, kuras uzskata, ka pārtraukt grūtniecību ir bijis pareizs lēmums, savukārt citas to nožēlo. Dažkārt sievietes pat pēc ilgāka laika domās atgriežas pie šī notikuma, mēģina iztēloties, kā būtu bijis, ja rīkotos citādi. Šīs izjūtas bieži vien saasinās ap laiku, kad bērniņam būtu bijis jādzimst. Ja šīs domas atkārtojas bieži un ir traucējošas, vēlams vērsties pie psihoterapeita vai psihoterapijas speciālista.

Reizēm aborts var ietekmēt attiecības ar partneri – var rasties dusmas, aizvainojums pret otru, samazināties vēlme pēc fiziskas tuvības. Bieži šādas situācijas liek pārvērtēt gan katram savu dzīvi (svarīgākos mērķus, attieksmes, vērtības, gatavību uzņemties atbildību), gan attiecības kopumā. Šādā situācijā ir svarīgi nevainot vienu otru, izrunāt savu pārdzīvojumu un spēt uz klausīt otru. Cieņpilnas, līdztiesīgas attiecības palīdzēs pārim pieņemt kopīgu lēmumu par attiecībām. Ja tas neizdodas pašiem, nebaidieties meklēt speciālista (psihoterapeita vai psihoterapijas speciālista) palīdzību. Galvenais atklāti runāt par to, ko jūti un domā!



Kā partneris un līdzcilvēki var palīdzēt sievietei pēcaborta periodā?

Pēcaborta periodā sievietei ir svarīgs jebkāda veida praktisks un emocionāls partnera un līdzcilvēku atbalsts. Sieviete var palīdzēt vairākos veidos:

- » *piedāvājiēt viņu pavadīt uz ārstniecības iestādi un sagaidīt pēc aborta. Tas ir īpaši svarīgi, ja grūtniecības pārtraukšana veikta, izmantojot ķirurģisko metodi, jo 24 stundas pēc anestēzijas sieviete nevarēs vadīt transportlīdzekli;*
- » *dariet zināmu, ka pēc aborta palīdzēsiet, būsiet blakus un atbalstīsiet viņu. Bieži vien vārdiskais apliecinājums sievietei ir ļoti nozīmīgs;*
- » *esiet informēti par veselības sūdzībām, sievietes emocionālo stāvokli un rīcību pēc aborta. Tas palīdzēs labāk izprast situāciju;*
- » *palīdziet mājas darbos un bērnu aprūpē (ja mājās ir bērni);*
- » *sniedziet mierinājumu un ieklausieties, ja viņa vēlas runāt par savu lēmumu un emocijām ko par to jūt;*
- » *ja redzat izmaiņas sievietes uzvedībā – izteiktu noslēgšanos vai pretēji – ļoti aktīvu darbošanos, lai nejustu emocijas; atkarību raisošu vielu lietošanu, pārmērīgu ekrāna lietošanu vai kādu citu destruktīvu uzvedību – aiciniet uz sarunu par saviem novērojumiem un interesi par to, kā sieviete šobrīd jūtas;*
- » *esi saprotošs partneris, nesteidzini dzimumdzīves atsākšanu un pieņem, ja sieviete dzimuakta laikā savu sajūtu dēļ vēlas to pārtraukt. Runājiēt par savām sajūtām!*

Kā grūtniecības pārtraukšana var ietekmēt partneri?

Grūtniecības pārtraukšana var ietekmēt arī partneri, tādēļ svarīgi parūpēties arī pašam par sevi un nebaidīties dalīties ar savām jūtām un domām.

Skumjas vai sāras. Tāpat kā jebkura zaudējuma gadījumā, partneris var izjust skumjas. Pat ja cilvēks sākotnēji šķita vienaldzīgs vai atbalstīja lēmumu par abortu, vēlāk viņš varētu piedzīvot skumjas, it īpaši, ja viņš būtu iztēlojies nākotni kopā ar bērnu.

Vainas apziņa vai nožēla: ja partneris jūt, ka varētu būt izdarījis uz Tevi spiedienu vai ir bijis iesaistīts lēmuma pieņemšanā tādā veidā, kas vēlāk viņam netiek, viņš var izjust vainas vai nožēlas sajūtu.

Atvieglojums: iespējams, ka partneris var justies atvieglots, it īpaši, ja viņš uzskata, ka tas bija labākais lēmums jūsu attiecībām vai dzīvei šajā brīdī. Atvieglojums ir bieža un saprotama reakcija, tāpat kā jebkuras citas emocijas.

Pretrunīgas, konfliktējošas emocijas: nav nekas neparasts, ka cilvēki izjūt vairākas, pretrunīgas emocijas, piemēram, atvieglojumu, kas sajaukts ar nožēlu, vai skumjas ar pieņemšanu.

Vajadzība pēc atbalsta: partnerim var būt nepieciešams emocionāls atbalsts, lai pārvarētu šīs sajūtas, tāpat kā Tev. Dažreiz vīrieši nevēlas dalīties šajās sajūtās, taču viņiem var noderēt konsultācijas vai sarunas ar kādu atbalsta personu, kas var palīdzēt viņiem tikt galā. Ja nepieciešams, var vērsies pie speciālista (psihoterapeita vai psihoterapijas speciālista).

Kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības?

Grūtniecība var iestāties jebkura dzimumakta laikā un, lai paliktu stāvoklī, bieži pietiek ar vienu vienīgu reizi. Grūtniecība var iestāties arī uzreiz pēc aborta/dzemdībām, tādēļ svarīgi jau laikus pārdomāt turpmāko kontracepcijas metodi.

Pareizi izvēlēta, droša kontracepcija pasargā no nevēlamas grūtniecības. Šobrīd tiek piedāvāts plašs dažādu izsargāšanās līdzekļu klāsts. Konsultācija ar ginekologu, vecmāti vai ģimenes ārstu palīdzēs atrast piemērotāko metodi. Izdarot izvēli, tiks ņemts vērā Tavs vispārējais veselības stāvoklis, medikamenti, ko lieto, ieradumi (piemēram, smēķēšana), dzīves stils un uzskati. Piemērotas kontracepcijas metodes izvēle jāpārrunā arī ar partneri, jo ir svarīgi, lai abi justos labi! Dzimumdzīvi var atsākt ne ātrāk kā 2–3 nedēļas pēc aborta un 6 nedēļas pēc dzemdībām.

Noteikti jautā par pareizu kontracepcijas lietošanu – tas ir normāli, ja uzreiz viss nav skaidrs. Labāk ir lieku reizi pārjautāt, nekā kaut ko līdz galam nesaprast.



Kontracepcijas metode	Raksturojums	Cik bieži jālieto
Kontracepcijas implants	Mazs, hormonus saturošs silikona stienītis, kuru ārsts ievieto sievietei zem ādas. Implantu var ievietot aborta veikšanas dienā. Implants nepasargā no STI.	Reizi trijos gados
Kontraceptīvās spirāles (hormonālas vai nehormonālas)	T formas ierīce, ko ievieto dzemdē. Tā var saturēt metālu vai hormonus. Spirāli var ievadīt tūlīt pēc ķirurģiska aborta, tās pašas anestēzijas laikā. Spirāle nepasargā no STI.	Reizi 3-8 gados
Kontracepcijas injekcija	Hormonu injekcija muskulī vai zem ādas, kuru sievietei veic ārsts. Injekciju var veikt aborta veikšanas dienā. Injekcija nepasargā no STI.	Reizi trijos mēnešos
Maksts riņķis	Elastīgs plastmasas riņķis, kas izdala hormonus un kuru ievieto makstī. To var sākt lietot aborta veikšanas dienā. Maksts riņķis nepasargā no STI.	Reizi trijās nedēļās
Kontracepcijas plāksteris	Mazs, uzlīmējams plāksteris, kurš izdala hormonus, kuri uzsūcas caur ādu. To var sākt lietot aborta veikšanas dienā. Plāksteris nepasargā no STI.	Reizi nedēļā
Hormonālās tabletes	Tās ir neliela izmēra tabletes, kuras jālieto vienā un tajā pašā laikā katru dienu. Var sākt lietot aborta veikšanas dienā. Tabletes nepasargā no STI.	Katru dienu
Vīriešu prezervatīvs	Gumijas vai lateksa apvalks, kas nosedz dzimumlocekli dzimumakta laikā. Šī kontracepcijas metode jālieto katru reizi. Vienīgā metode, kas pasargā no STI.	Katru reizi

leguvumi	Trūkumi
» ļoti efektīva metode, » mēnešreizes parasti kļūst vājākas, » jāatceras par to reizi trijos gados.	» var būt neregulāri asiņaini izdalījumi pirmajos mēnešos, » reti var izraisīt svara pieaugumu.
» ļoti efektīva metode, » mēnešreizes kļūst vājākas (hormonālām spirālēm).	» var būt asiņaini izdalījumi pirmajos mēnešos, » reizēm mēnešreizes kļūst sāpīgākas un spēcīgākas (nehormonālām spirālēm).
» ļoti efektīva metode, » mēnešreizes kļūst vājākas	» ilgstoši lietojot, var samazināt kaulu blīvumu, » katru reizi jāapmeklē ārsts, » var būt neregulāras asiņošanas.
» ļoti efektīva metode, » padara mēnešreizes regulāras.	» regulāri jāatceras par kontracepciju, » var būt asiņaini izdalījumi pirmajos 3 mēnešos, » atsevišķām pacientēm var nebūt ieteicams (palielina asins recekļu – trombu-veidošanās risku).
» ļoti efektīva metode, » padara mēnešreizes regulāras.	» ir redzams, » ļoti reti var atļimēties, » atsevišķām pacientēm var nebūt ieteicams (palielina asins recekļu – trombu-veidošanās risku), » var būt asiņaini izdalījumi pirmajos trīs lietošanas mēnešos.
» ļoti efektīva metode, » padara mēnešreizes regulāras, » vienkārši lietojama metode.	» jālieto katru dienu noteiktā laikā, » atsevišķām pacientēm var nebūt ieteicams (palielina asins recekļu – trombu-veidošanās risku), » var būt asiņaini izdalījumi pirmajos trīs lietošanas mēnešos.
» pasargā no STI, » ir pieejama metode – nopērkami bez ārsta receptes.	» pārtrauc spontanitāti, » svarīgi zināt kā pareizi lietot.

Kontracepcijas metode	Raksturojums	Cik bieži jālieto
Sieviešu prezervatīvs	Gumijas vai lateksa apvalks, kas nosedz maksti dzimumakta laikā. Šī kontracepcijas metode jālieto katru reizi. Ieteicams, ja ir nestabilas partnerattiecības, jo tas pasargā no STI.	Katru reizi
Diafragma	Mazs kupolveida vāciņš, kuru sieviete pirms dzimumakta ievieto pāri ieejai dzemdes kaklā, lai neļautu tur iekļūt spermai. To ieteicams lietot kombinācijā ar spermicīdu preparātiem. Tā nepasargā no STI.	Katru reizi
Dzemdes kakla uzmava	Neliels vāciņš, kuru sieviete pirms dzimumakta ievieto pāri ieejai dzemdē, lai neļautu tur iekļūt spermai. To ieteicams lietot kombinācijā ar spermicīdu preparātiem. Metode nepasargā no STI.	Katru reizi
Spermicīdu preparāti – svecītes, lodītes, krēmi, u.c.	Jebkurš krēms, gēls, putas vai cits šķidrums, kas neļauj spermai būt kustīgai. Līdzeklis jāievada makstī noteiktu laiku pirms katra dzimumakta. Spermicīdi var izraisīt vietēju kairinājumu, tādēļ tos labāk nelietot uzreiz pēc aborta, bet sagaidīt nākamās menstruācijas. Spermicīdi nepasargā no STI.	Katru reizi
Sterilizācija	Procedūra, kas pilnībā pārtrauc sievietes vai vīrieša spēju radīt bērnus. Šī kontracepcijas metode ir neatgriezeniska un tā nepasargā no seksuāli transmisīvām infekcijām (STI). Procedūra nerada nekādas redzamas vai jūtamas izmaiņas ķermenī ne sievieti, ne vīrietim. Sieviete saglabājas menstruālais cikls, vēlme mīlēties. Sterilizācija neietekmē arī vīrieša spēju mīlēties.	Vienu reizi, jo metode ir neatgriezeniska

leguvumi	Trūkumi
»pasargā no STI, »nopērkams bez ārsta receptes.	»pārtrauc spontanitāti, »svarīgi zināt kā pareizi lietot.
»nopērkama bez ārsta receptes.	»jālieto kopā ar spermicīdu gēlu vai krēmu, »vidēji droša metode, »pārtrauc spontanitāti.
»nopērkama bez ārsta receptes.	»jālieto kopā ar spermicīdu gēlu vai krēmu, »vidēji droša metode, »pārtrauc spontanitāti.
»nopērkami bez ārsta receptes.	»nedroša metode, »var lietot ar papildus metodēm (prezervatīviem, dzemdes kakla diafragmai), lai paaugstinātu efektivitāti, »pārtrauc spontanitāti.
»ļoti efektīva metode, »gan sievietei, gan vīrietim saglabājas velme un spējas mīlēties.	»neatgriezeniska metode, »nepasargā no STI.

Pārtrauktais dzimumakts jeb dzimumlocekļa izvilkšana no maksts pirms ejakulācijas (spermas izklūšanas no dzimumlocekļa) netiek uzskatīta par kontracepcijas metodi un to nevar uzskatīt par drošu izsargāšanās veidu! Ir pierādīts, ka spermatozoīdi var izdalīties vēl pirms ejakulācijas.

Uz auglības atpazīšanu balstītas metodes, piemēram, kalendārā metode ir metode, kuru nevajadzētu izmantot, ja arī nākamā grūtniecība ir nevēlama. Šī metode ir nodarbošanās ar seksu menstruālā cikla mazāk auglīgajās dienās. Lai izmantotu šo metodi, cikls rūpīgi jānovēro ilgāku laiku, turklāt arī tad ovulācijas laiku var ietekmēt dažādi ārējie faktori, piemēram, stress. Pirmajos mēnešos pēc aborta menstruālais cikls var būt neregulārs un var mainīties, tādēļ metodi nav ieteicams izmantot vismaz līdz pirmajām mēnešreizēm. Uz auglības atpazīšanu balstītas metodes nav drošas un efektīvas.

Gadījumos, kad ir bijis dzimumakts bez izsargāšanās vai pielietotā kontracepcijas metode nav izdevusies (piemēram, plīsis prezervatīvs), var lietot avārijas kontracepciju. Tās galvenais uzdevums ir aizkavēt ovulāciju. Tā jālieto 72 – 120 stundu laikā pēc neizsargāta dzimumakta (atkarībā no preparāta), taču tā ir daudz efektīvāka, ja tiek lietota pēc iespējas ātrāk. Ja ovulācija konkrētajā ciklā jau notikusi, metode vairs nedarbosies.

Avārijas kontracepcija ir nopērkama jebkurā aptiekā bez receptes. Tomēr jāatceras, ka tā nav pastāvīga kontracepcijas metode, tā lietojama tikai “avārijas” brīžos! Tāpat svarīgi atcerēties, ka avārijas kontracepcija nepasargā no seksuāli transmisīvajām infekcijām un nevar aizkavēt vai novērst jau iestājušos grūtniecību!



Biežāk pieļautās kļūdas lietojot kontracepciju

» *Hormonālā tablete netiek iedzerta noteiktajā laikā, tiek lietota neregulāri vai aizmirsta.*

Šo tablešu lietošanai ir jāievēro noteikts režīms. Izvēlies sev ērtu lietošanas laiku, kurā Tev būtu viegli atcerēties iedzert tableti. Uzliec atgādinājumu sev viedierīcē, plānotajā vai dienas darāmo darbu sarakstā, lai esi droša, ka neaizmirsīsi lietot kontracepciju. Ja ir grūti atcerēties lietot tabletes regulāri, Tu vari izvēlēties citu kontracepcijas metodi, kas jālieto retāk vai nav atkarīga no Tevis. Piemēram, dzemdes spirāli vai kontracepcijas implantu.

» *Nezināšana par to, kas var nomākt pielietotās kontracepcijas darbību.*

Papildus hormonālajām tabletēm lietojot kādus medikamentus, var mazināties hormonālo tablešu iedarbība, tādēļ vienmēr informē ārstu vai farmaceitu, ka lieto hormonālās kontracepcijas tabletes! Tablešu efektivitāte samazinās arī tad, ja ir vemšana vai caureja 4 stundu laikā pēc tablešu ieņemšanas. Vienmēr rūpīgi iepazīsties ar izvēlētās kontracepcijas metodes lietošanas instrukciju un ievēro to!

» *Neprecīzi lietoti spermicīdi.*

Tiem ir noteikts lietošanas režīms – visbiežāk tie ir jāievieto makstī 5 līdz 90 minūtes pirms dzimumakta un jāatstāj makstī 6–8 stundas pēc dzimumakta. Ja spermicīdi tiek lietoti neprecīzi, piemēram, ievietoti makstī pārāk mazu laiku pirms dzimumakta, vai nav atstāti makstī pietiekami ilgi pēc dzimumakta, tad to iedarbība samazinās un palielinās iespēja iestāties grūtniecībai. Spermicīdus ieteicams lietot kopā ar kādu no barjermetodēm (prezervatīvi, dzemdes kakla uzdeva, diafragma).

» *Nepareizi lietoti prezervatīvi.*

Jālieto prezervatīvi, kuriem nav beidzies derīguma termiņš un/vai tie nav bojāti! Prezervatīvus nav ieteicams glabāt makā, kabatās vai citās vietās, kur tie var tikt bojāti. Biežākais iemesls prezervatīva saplīšanai ir tā galiņā palicis gaiss, tāpēc svarīgi lietot prezervatīvu pareizi. Prezervatīvs var arī saplīst, ja tiek lietots nepiemērots lubrikants (uz eļļas bāzes). Kopā ar prezervatīviem labāk lietot uz ūdens vai silikona bāzes veidotus lubrikantus.

Prezervatīva lietošanas instrukcija



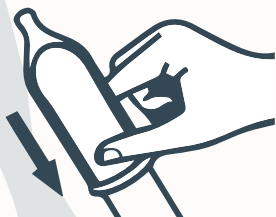
Pārbaudi vai prezervatīvam nav beidzies derīguma termiņš un tā iesaiņojums nav bojāts. Nelieto prezervatīvu, ja tas ir sažuvis vai pārlietu lipīgs, mainījusies vai kļuvusi nevienmērīga tā krāsa. Iepakojuma atvēršanai neizmanto asus priekšmetus, zobus. Nelieto to atkārtoti.



Izņem prezervatīvu no iepakojuma un aizspied tā galiņu – spermas rezervuāru.



Aizspiežot rezervuāru, uzliec prezervatīvu uz piebrieduša dzimumlocekļa. Prezervatīvs jāuzvelk pirms jebkādas saskares ar partnera dzimumorgāniem.



Norullē prezervatīvu līdz dzimumlocekļa pamatnei.



Izlietoto prezervatīvu aizsien, lai neizlītu sperma. Ietin to papīrā un izmet. Nemet to tualetes podā vai vietās, kur to varētu atrast citi cilvēki.

Biežāk uzdotie jautājumi par abortu un grūtniecības iestāšanos un tās pārtraukšanu

Vai pirms aborta ir nepieciešama ārsta konsultācija?

Pirms aborta veikšanas ārsta (ginekologa vai ģimenes ārsta) konsultācija ir obligāta. Vizītes laikā ārsts pārliecinās par grūtniecības iestāšanos un novērtē vispārējo veselības stāvokli, lai samazinātu veselības riskus aborta laikā. Tāpat ārsts konsultē par piemērotāko aborta metodi un informē par iespējamajiem sarežģījumiem un to pazīmēm pēc aborta.

Vai pēc aborta sieviete var kļūt neauglīga?

Ja aborts noritējis bez sarežģījumiem, neauglības risks ir tuvu nullei. Sieviete var iznēsāt un radīt veselu mazuli neatkarīgi no tā, cik ilgs laiks ir pagājis pēc aborta. Nākamās grūtniecības norise var tikt ietekmēta, ja aborts veikts sievietei ar neizārstētu dzimumorgānu infekciju. Lai samazinātu šo risku, ir svarīgi precīzi un rūpīgi ievērot visus ārsta norādījumus.

Vai aborts izraisa ilgstošas psihoemocionālas problēmas?

Ir sievietes, kuras pēc aborta jūt atvieglojuma sajūtu, un ir sievietes, kuras jūt skumjas, sāpes un zaudējuma sajūtu. Katrai sievietei sajūtas ir citādas. Normālas sāpes var ilgt pat līdz gadam.

Lielāka iespējamība, ka pēc aborta būs psihoemocionālas problēmas, ir sievietēm, kuras ir bijušas vai jūtas piespiestas veikt abortu; sievietes, kurām ir spēcīga kultūras vai reliģiskā pārliecība, ka aborts ir nepareizs, un sievietes, kurām ir/ vai ir bijuši psihiskās veselības traucējumi.

Vai grūtniecība var iestāties uzreiz pēc aborta veikšanas?

Grūtniecība var iestāties uzreiz pēc aborta veikšanas. Ovulācija var notikt pāris nedēļu laikā pēc aborta, tādēļ grūtniecība ir iespējama arī, ja pēc aborta vēl nav atsākušās mēnešreizes.

Vai ir dzimumakta pozas, kuras ir "drošākas" un pasargā no grūtniecības iestāšanās?

Dzimumakta poza neietekmē spermatozoīdu kustīgumu un nokļūšanu pie olšūnas. Apsaugošanās var notikt jebkurā dzimumakta pozā.

Vai ir iespējams palikt stāvoklī zīdīšanas periodā?

Zīdīšana pilnībā nepasargā no grūtniecības. Tā būtiski samazina grūtniecības iestāšanās iespējamību pirmajos 6 mēnešos pēc dzemdībām, ja bērns tiek zīdīts regulāri un ekskluzīvi. Jauna grūtniecība var iestāties arī pēcdzemdību un zīdīšanas periodā.

Vai var palikt stāvoklī pārtrauktā dzimumaktā laikā?

Šī metode nav uzskatāma par drošu izsargāšanās veidu. Ir pierādīts, ka spermatozoīdi var izdalīties vēl pirms ejakulācijas (spermas izkļūšanas no dzimumlocekļa).

Kur vērsties pēc palīdzības, padoma?

Ja Tavā dzīvē ir iestājies grūts brīdis: iestājusies nevēlama grūtniecība un esi izmisumā, Tev nav iztikas līdzekļu, nespēj tikt galā ar savām emocijām, Tev nav, kur dzīvot, ir kāds kurš pret Tevi izturas necienīgi vai vardarbīgi, tad zini – vienmēr ir kāds, kurš var palīdzēt!

Grūtos dzīves brīžos pēc palīdzības vari vērsies pašvaldības sociālajā dienestā. Tavai dzīvesvietai tuvāko pašvaldības sociālo dienestu un tā kontaktinformāciju vari atrast mājaslapā www.cietusajiem.lv » sadaļā “Cietušo atbalsts” » “Citas atbalsta iespējas” » “Sociālie dienesti”.

Mājaslapas:

www.babybox.lv – informācija par glābējsilītēm un to atrašanās vietām Latvijā, kā arī palīdzības iespējas un kontakti.

www.bac.gov.lv sadaļa bāriņtiesu adreses – informācija par Latvijas bāriņtiesu adresēm un kontaktiem.

<https://www.lm.gov.lv/lv/adopcija> – informācija par adopcijas kārtību Latvijā.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/seksuala-un-reproduktiva-veseliba> – informācija par seksuālo un reproduktīvo veselību

www.psihoterapija.lv – sertificēto psihoterapijas speciālistu reģistrs un kontakti

Profesionālu palīdzību var sniegt arī ikviens sertificēts psihologs, ārsts-psihoterapeits vai psihiatrs. Par iespēju saņemt valsts apmaksātus speciālista pakalpojumus jautā savam ģimenes ārstam.

Citas palīdzības un atbalsta saņemšanas iespējas

Rīga:

Križu un konsultāciju centrs „Skalbes”
Tērbatas iela 69, Rīga
Vienotais diennakts krīzes tālrunis: 116123
Krīzes tālruni: 67222922, 27722292
E-pasts: skalbes@skalbes.lv
www.skalbes.lv

Centrs MARTA

Matīsa iela 49A, Rīga
Tālr.: 67378539
E-pasts: centrs@marta.lv
www.marta.lv

Cēsu novads

Biedrības “Cerību centrs” jauno māmiņu un
grūtnieču atbalsta centrs “Madaras”
“Madaras”, Liepa, Liepas pagasts, Priekuļu novads
Tālr. 26362287
E-pasts: ceribucentrs@inbox.lv
www.ceribucentrs.lv

Centrs MARTA Liepājā

Kūrmājas prospekts 11, Liepāja
Tālr. 29195442
E-pasts: centrs@martialiepaja.lv
www.marta.lv

Rēzekne:

Centrs MARTA Rēzeknē
Viļānu iela 10, Rēzekne
Tālr. 25648595
E-pasts: rezekne@marta.lv
www.marta.lv

Talsi:

Talsu novada križu centrs
Talsu novads, Ārlavas pagasts, “Zībeņi”
E-pasts: info@krizucentrs.lv
Tālr.: 63291147 (diennakts), 22025790
www.krizucentrs.lv

Valmiera, Valmieras novads:

Nodibinājums „Centrs Valdardze”
Raiņa iela 9 f, Valmiera
Tālr.: 64220686, 28334442
E-pasts: valdardze@inbox.lv

Biedrības “Ģimenes šūpulis” patvēruma māja
“Jaunpalejas”, Kauguru pagasts, Valmieras novads
Tālr. 26362626

E-pasts: info@gimenes-supulis.lv
www.gimenes-supulis.lv

Ventspils:

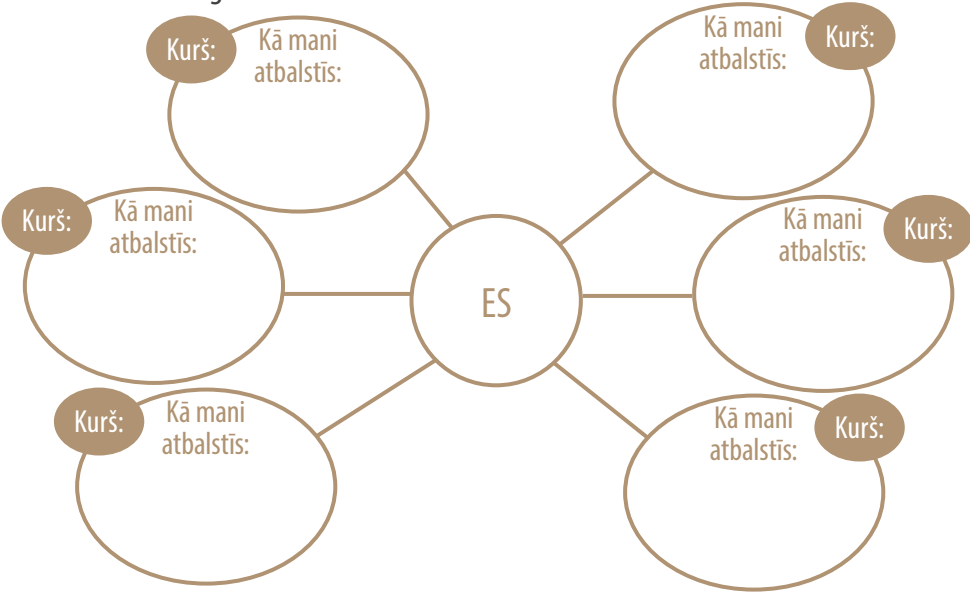
Krīzes centrs ģimenēm ar bērniem „Paspārne”
Talsu iela 39, Ventspils
Tālr.: 63661515 Mob. tālr.: 22012434
E-pasts: pasparne_kc@inbox.lv
www.kc-pasparne.lv

Palīdzību var sniegt arī citi atbalsta un krīzes
centri. Piemērotāku krīzes un atbalsta centru Tev
ieteiks pašvaldības sociālais darbinieks.

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis
116111 (diennakts)

psiholoģiskā palīdzība un atbalsts gan zvanot,
gan rakstot un čatojot.

Domu zirneklis. Mans attiecību un atbalsta tīkls. Aizpildi tukšās vietas, lai apzinātu kas un kā Tev sniegs atbalstu.



Tabula. Izsverot iespējas.

	Turpmākajos 3 mēnešos		Pēc 1 gada		Pēc 5 gadiem	
	Pozitīvais	Izaicinājumi	Pozitīvais	Izaicinājumi	Pozitīvais	Izaicinājumi
Dzemdēt un audzināt bērnu						
Dzemdēt un nodot bērnu adopcijā						
Veikt abortu						

**Materiāla izstrādē sadarbojāties ar konsultantiem –
ginekoloģi Karlinu Elksni, psihoterapeiti Lauru Valaini,
Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociāciju un tās
prezidenti, ginekoloģi un dzemdību speciālisti Lāsmu Līdaku.
Pateicamies par sadarbību!**

Slimību profilakses un kontroles centrs
Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija, LV-1005
Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)
-  facebook.com/SPKCentrs
-  instagram.com/cdpc_latvia
-  Youtube: Slimību profilakses
un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta