



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Tava grūtniecība un veselība

Kas man būtu jāzina, ja iestājosies grūtniecība?

Uzzinot par savu grūtniecību, iespējams, sajūti ne tikai prieku, bet arī satraukumu un neziņu. Lielākajā daļā grūtniecību mēdz būt vieglāki vai grūtāki periodi. Pats galvenais, neaizmirsti, ka Tu neesi viena – vīrs vai partneris, vecāki, draugi, kolēģi, arī speciālisti vienmēr gatavi Tevi uz klausīt un sniegt emocionālu atbalstu.

Pats svarīgākais šobrīd ir parūpēties par savu un gaidāmā mazuļa veselību, tāpēc ieplāno laiku sazināties ar savu izvēlēto aprūpes speciālistu – vecmāti, ginekologu vai ģimenes ārstu un atzīmē kalendārā datumu un laiku, kad dosies pie tā.

Izvēlētajam speciālistam ir jāuzrauga grūtniecība visā tās garumā, lai Tu būtu droša gan par savu, gan sava bērna veselību, un Tev tiktu sniegta visa nepieciešamā grūtniecības aprūpe.

Visi ar grūtniecību un grūtnieces aprūpi saistītie izmeklējumi, konsultācijas un analīzes, ir bezmaksas (valsts apmaksāti pakalpojumi).

Dodies pie sava aprūpes speciālista arī tad:

- » *ja kāda iemesla dēļ to neesi izdarījusi grūtniecības sākumā;*
- » *ja kāda no Tavām iepriekšējām grūtniecībām noritēja veiksmīgi.*

Katra grūtniecība atšķiras un prasa īpašu uzmanību – aprūpes speciālists ir jāapmeklē katras grūtniecības laikā.

Šajā brošūrā Tu atradīsi informāciju:

- » *kāpēc un kad nepieciešams doties pie aprūpes speciālista;*
- » *cik bieži jāapmeklē aprūpes speciālists, kas tiks pārrunāts un kādi izmeklējumi tiks veikti vizītes laikā;*
- » *kā rīkoties, ja esi sieviete, kas dzīvo ar HIV, lai Tavs bērniņš piedzimtu vesels;*
- » *kā rīkoties, ja Tu lieto kādas zāles un, ja Tev ir kāda hroniska slimība;*
- » *kādos gadījumos nekavējoties jāvērsas pie sava aprūpes speciālista;*
- » *kas jāievēro grūtniecības laikā;*
- » *kontakthinformācija, kur vari saņemt atbalstu.*

Kad un pie kura aprūpes speciālista jādodas, uzzinot par grūtniecību?

Grūtniecība ilgst vidēji 39 – 41 nedēļu, sākot no pēdējo menstruāciju pirmās dienas. Tie ir 9 mēneši vai 3 trimestri.

Ja esi vesela, pie aprūpes speciālista vēlams doties ap 8.–10. grūtniecības nedēļu, bet ne vēlāk kā līdz 12. grūtniecības nedēļai, lai varētu veikt visas nepieciešamās analīzes un izmeklējumus, kuri grūtniecēm ir valsts apmaksāti (bezmaksas).

Ja Tev ir kāda hroniska slimība vai sūdzības par savu pašsajūtu, pie aprūpes speciālista jādodas uzreiz, tiklīdz konstatēta grūtniecība. Ja kāda iemesla dēļ neesi apmeklējusi speciālistu līdz 12. grūtniecības nedēļai, neuztraucies – dodies pie speciālista un Tu saņemsi visu nepieciešamo veselības aprūpi bez maksas.

Uzzinot par savu grūtniecību, Tu vari doties pie vecmātes, ginekologa vai ģimenes ārsta.



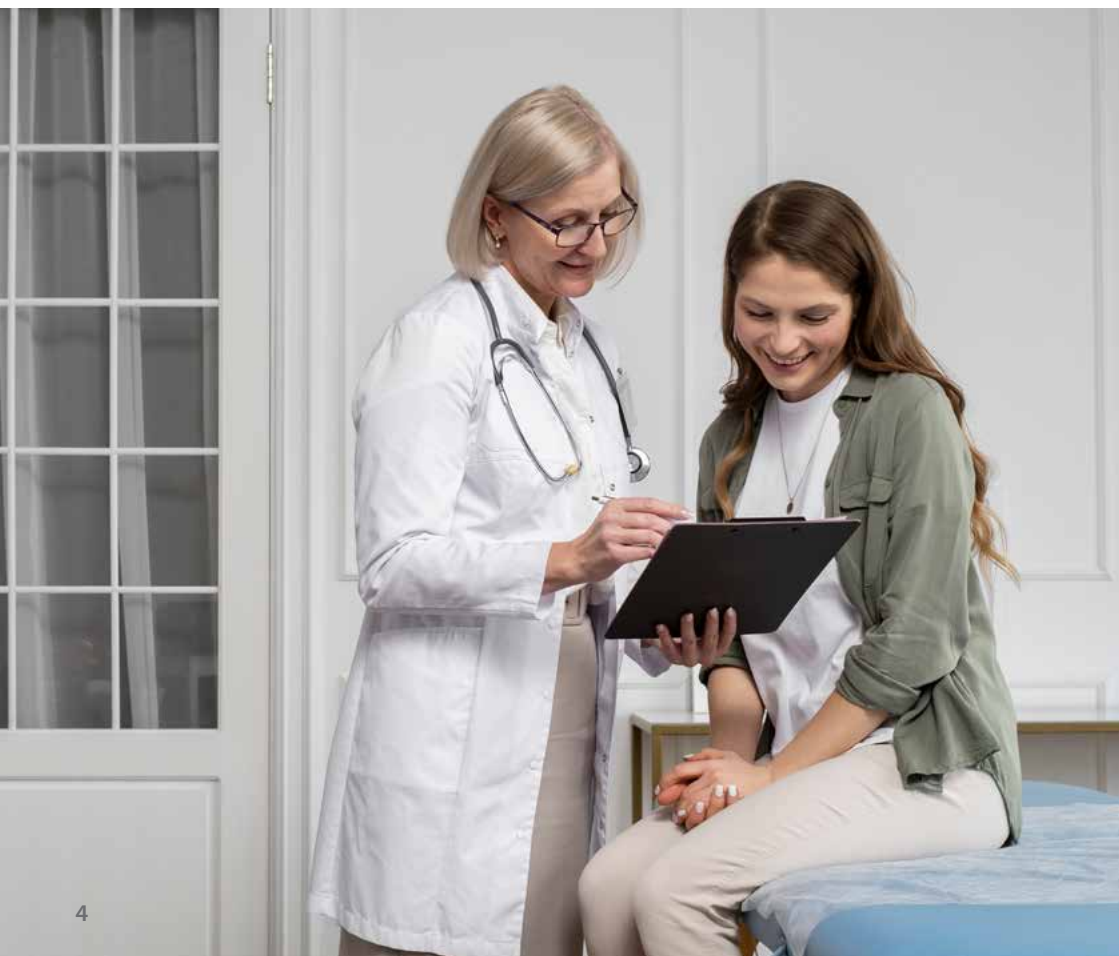
Kāpēc ir svarīgi laikus doties pie aprūpes speciālista grūtniecības laikā?

- Tev tiks sniegta medicīniskā aprūpe grūtniecības laikā;
- Tev būs iespēja laikus novērst iespējamus savas un bērna veselības apdraudējumus;
- Tev veiks ģenētiskos izmeklējumus un dažādas analīzes infekcijas slimību noteikšanai, piemēram, HIV, B hepatīta, sifilisa. Laikus uzsākta infekciju profilakse un ārstēšana (HIV gadījumā specifisku medikamentu lietošana – antiretrovitrālā terapija) līdz minimumam samazina risku pārnest infekciju (arī HIV) bērnam;
- Ja Tu lieto kādas zāles regulāri, obligāti informē par to savu aprūpes speciālistu, kurš izvērtēs, vai tās lietojot, Tu nekaitēsi savam bērnam vai pati sev grūtniecības laikā, kā arī ieteiks kā rīkoties, ja nepieciešams ko mainīt zāļu lietošanā;
- Tu varēsi uzzināt informāciju par sociālajām garantijām, kuras Tev pienākas un kur vērsties pēc palīdzības vai papildu informācijas, ja nepieciešams;
- Tu varēsi uzdot visus sev interesējošus jautājumus par grūtniecību, bērna attīstību, grūtniecības norisi un dzemdībām;
- Tev tiks sniegts psihoemocionālais atbalsts.



Cik reizes būs jāapmeklē aprūpes speciālists grūtniecības laikā?

Apmeklējums pie aprūpes speciālista grūtniecības laikā paredzēts vismaz 6 reizes, taču Tev var tikt izstrādāts individuāls grūtniecības aprūpes plāns, un bieži var būt situācijas, kad vajadzīgi papildus izmeklējumi vai speciālista apmeklējums.



Kas tiks darīts un par ko runās vizītēs pie aprūpes speciālista?

Jau piesakoties pie aprūpes speciālista, uzzini, ko ir nepieciešams sagatavot pirmās vizītes apmeklējumam! Apdomā, vai ir kādi jautājumi, ko gribi uzdot savam aprūpes speciālistam.

Vizītēs Tev:

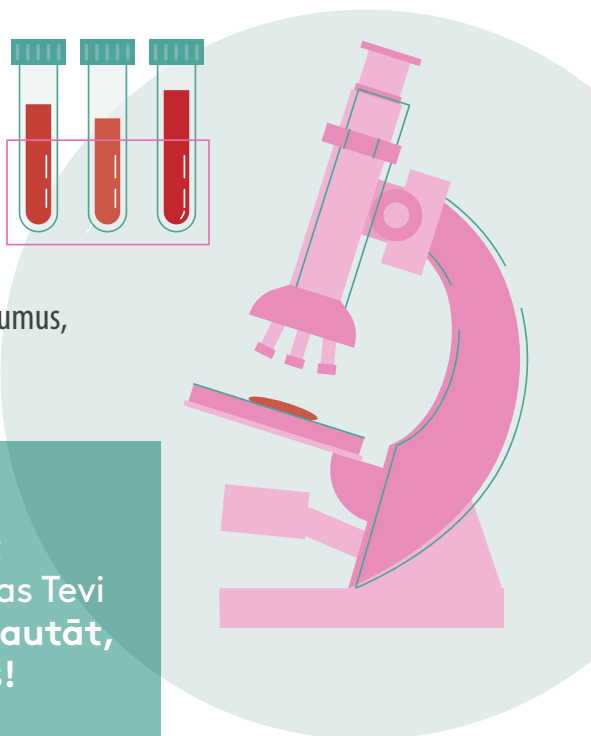
- novērtēs vispārējo veselības stāvokli;
- izmērīs asinsspiedienu un pulsu;
- novērtēs Tavu ķermeņa svaru, aprēķinās ķermeņa masas indeksu (KMI);
- izvērtēs bērna sirdsdarbību, augšanu un labsajūtu;
- veiks ginekoloģisko apskati un analīzes (nepieciešamības gadījumā uztriepi, dzemdes kakla vēža skrīninga testu);
- veiks veselības risku izvērtēšanu;
- līdz grūtniecības 16.-18. nedēļai izsniegs mātes pasi, kas ir ļoti svarīgs dokuments par Tavu un bērna veselības stāvokli;
- atbildēs uz Taviem jautājumiem par grūtniecību, bērna augšanu un attīstību un dzemdībām.

Tev tiks uzdoti jautājumi par:

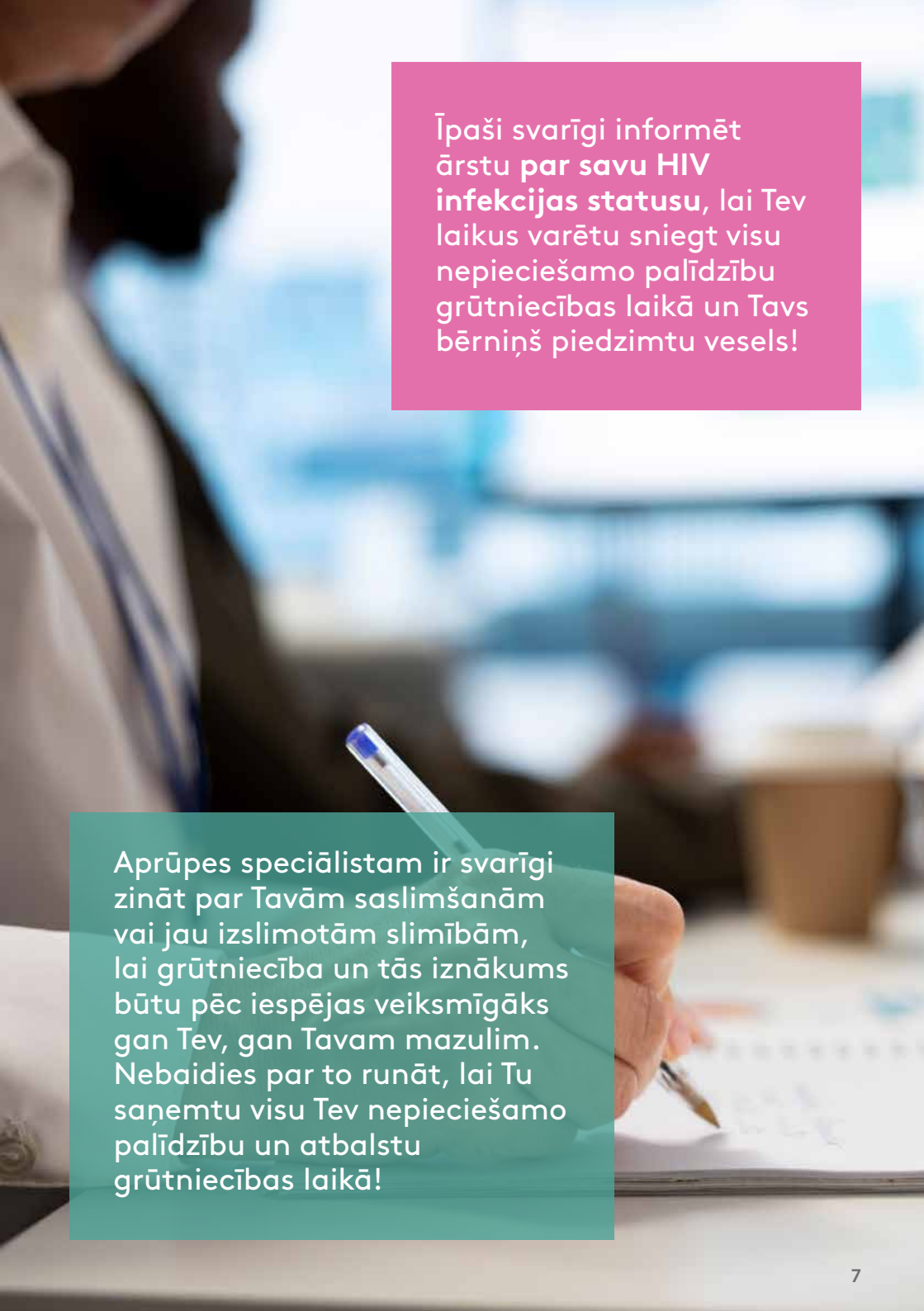
- Tavām sūdzībām;
- Tavām un bērna tēva saslimšanām un to kontroli;
- Tavu slimību vēsturi;
- Taviem un bērna tēva dzīvesveida paradumiem;
- Tavu vakcinācijas kalendāru (Tev ieteiks vakcinēties pret Covid-19, garo klepu un gripu (gripas sezonas laikā)).

Tavs aprūpes speciālists sagatavos nosūtījumus, lai Tu varētu veikt:

- asins analīzes;
- urīna analīzes;
- ultrasonogrāfiju;
- papildus konsultācijas un izmeklējumus, ja būs nepieciešams.



Tu savam aprūpes speciālistam, vari uzdot jebkādu jautājumu, kas Tevi satrauc. Nebaidies pārjautāt, ja kaut kas ir neskaidrs!



Īpaši svarīgi informēt
ārstu **par savu HIV
infekcijas statusu**, lai Tev
laikus varētu sniegt visu
nepieciešamo palīdzību
grūtniecības laikā un Tavs
bērniņš piedzimtu vesels!

Aprūpes speciālistam ir svarīgi
zināt par Tavām saslimšanām
vai jau izslimotām slimībām,
lai grūtniecība un tās iznākums
būtu pēc iespējas veiksmīgāks
gan Tev, gan Tavam mazulim.
Nebaidies par to runāt, lai Tu
saņemtu visu Tev nepieciešamo
palīdzību un atbalstu
grūtniecības laikā!

Vai man būs jāmaksā par grūtniecības uzraudzību un aprūpi?

Nē! Grūtniecības uzraudzība un aprūpe tiek apmaksāta no valsts budžeta līdzekļiem, tajā skaitā, speciālistu konsultācijas, laboratoriskie un diagnostiskie izmeklējumi noteiktās grūtniecības nedēļās. Dodoties uz vizīti pie vecmātes, ginekologa vai ģimenes ārsta, Tev nav nepieciešamas nosūtījums un pacienta līdzmaksājums nav jāveic, ja speciālists ir apstiprinājis grūtniecību. Pirms apmeklējuma Tev jāpārliecinās, vai izvēlētais speciālists veic valsts apmaksātu grūtniecības aprūpi.





Vai man būs jāmaksā par dzemdībām?

Tāpat kā aprūpe grūtniecības laikā, arī aprūpe dzemdībās Tev tiks sniegta bez maksas (valsts apmaksāts pakalpojums).

Dodoties uz dzemdību iestādi Tev līdzi jāņem personu apliecinošs dokuments, Mātes pase un grūtniecības laikā veikto ultrasonogrāfiju, asinsgrupas un rēzus faktora izmeklējumu oriģinālus, lai ārsta rīcībā būtu visa nepieciešamā informācija.

Arī gadījumā, ja Tev nav pases, Mātes pases vai izmeklējumu rezultātu, vai grūtniecības laikā neesi bijusi pie ārsta, dzemdēt dodies uz dzemdību iestādi, jo tā būs drošāk gan Tev, gan bērnam!

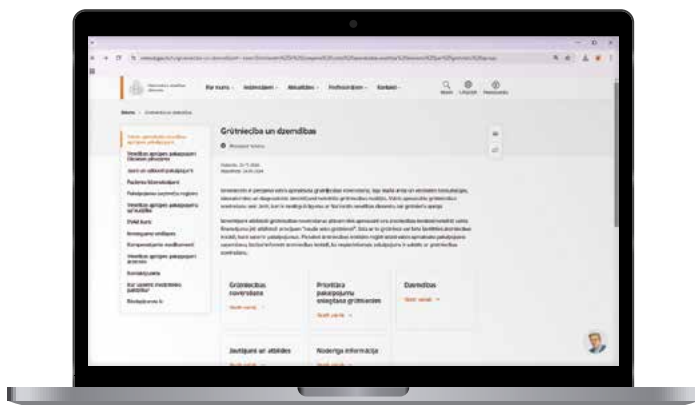
Sākoties dzemdībām, uz tuvāko dzemdību palīdzības iestādi Tevi nogādās neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde. **Zvani pa tālruni 113, lai izsauktu mediķus!**

Dzemdētājas nogādāšana uz ārstniecības iestādi ir bezmaksas. Arī kad bērns ir piedzimis, 70 dienas nav jāmaksā par ginekologa konsultācijām un noteiktiem laboratoriskiem izmeklējumiem.

Kur es varu saņemt sev nepieciešamo informāciju par pieejamajiem grūtniecības aprūpes speciālistiem un par dzemdību palīdzību?

Nesatraucies, ja nezini kā vai nevari pieteikt vizīti – lūdz palīdzību un padomu sociālajam darbiniekam vai savam ģimenes ārstam!

Tu vari apmeklēt mājaslapas **www.vmnvd.gov.lv** sadaļu “**Valsts apmaksāti veselības aprūpes pakalpojumi**” – “**grūtniecība un dzemdības**” vai zvanīt pa bezmaksas tālruni **80001234**, lai noskaidrotu, kurās ārstniecības iestādēs var saņemt valsts apmaksātu ginekologa, vecmātes un ģimenes ārsta konsultāciju, un uzzinātu par sev tuvāko valsts apmaksāto dzemdību palīdzības iestādi. Izvēlies sev piemērotāko speciālistu, noskaidro pieņemšanas laikus un piesaki vizīti!



Kādiem simptomiem vai sūdzībām parādoties, jāvēršas pie ārsta vai NMPD?

Ja Tev parādās pēkšņas:

- stipras, asas sāpes vēderā, kas nepāriet,
- vai spēcīgas velkošas, krampjveidīgas sāpes vēdera lejas daļā, kas pastiprinās,
- asiņošana,
- ilgstoša, atkārtota vemšana,
- augsta temperatūra,
- izteikts elpas trūkums,
- sirdsklauves,
- nebijušas spēcīgas galvassāpes,
- redzes traucējumi,
- vai nebijuši citi simptomi,

**nekavējoties sazinies
ar savu ārstu vai Neatliekamās
medicīniskās palīdzības
dienestu (NMPD) – tālrunis 113,**
ja Tavs ārsts nav sasniedzams!

Ja ārsta padoms nepieciešams ārpus
ģimenes ārsta darba laika, zvani uz
Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni –
66016001. Tālruņa darba laiks:
darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00,
bet brīvdienās un svētku dienās –
visu diennakti.



Kā man rīkoties, ja man ir kāda hroniska slimība un es lietoju medikamentus?

Ja lieto kādus medikamentus un ir iestājusies grūtniecība, sazinies ar savu ģimenes ārstu vai speciālistu, kurš Tevi ārstē. Noteikti informē savu ārstu vai vecmāti par lietotajiem medikamentiem. Liela daļa no tiem ir grūtniecības laikā droši un jāturpina lietot, taču dažreiz nepieciešama medikamentu maiņa uz tiem, kas grūtniecības laikā nekaitē bērniņam. Vislabāk, ja plānojot grūtniecību jau ir izvēlēta piemērotākā ārstēšana hroniskas slimības gadījumā. Taču to var darīt arī tad, kad grūtniecība jau iestājusies.



Kā man rīkoties, ja es dzīvoju ar HIV un, kā es varu pasargāt savu bērnu no HIV pārneses riska?

Grūtnieces, kas dzīvo ar HIV var nodot HIV infekciju bērnam trīs veidos:

- grūtniecības laikā;
- dzemdībās;
- ēdinot bērnu ar savu krūts pienu.

Sadzīves kontaktā (aprūpējot ikdienā) Tu nevari inficēt savu bērnu.

Ja esi HIV pozitīva, Tev obligāti jāapmeklē ārsts – infektologs, kas Tev noteiks efektīvāko ārstēšanās plānu. Visām grūtniecēm HIV ārstēšana un laboratoriskie izmeklējumi ir bezmaksas. Arī dzemdību nodaļa, kurā plāno dzemdēt, jāinformē par savu HIV statusu, lai laikus sagādātu nepieciešamos medikamentus un mākslīgā piena maisījumus Tavam mazulim.

HIV pozitīva māte nedrīkst ēdināt bērnu ar savu pienu. Latvijā visiem bērniem, kuri dzimuši HIV pozitīvām mātēm, līdz gada vecumam mākslīgais piena maisījums tiek nodrošināts bezmaksas. Izmanto visas Tev dotās iespējas, lai Tavs bērns piedzimtu vesels!

Kas man vēl būtu jāievēro grūtniecības laikā?

Ēd veselīgi un sabalansēti! Ēd regulāri un ik dienu dažādo savu uzturu, ēdienkartē iekļaujot sezonālus produktus no visām pārtikas produktu grupām. Nav ieteicams “ēst par diviem”- tas var veicināt pārlietu lielu pieņemšanos svarā un apdraudēt grūtniecības norisi. Pārlietu liela svara pieauguma dēļ var veidoties grūtniecības cukura diabēts (gestācijas diabēts), kas var negatīvi ietekmēt Tavu un bērna veselības stāvokli un dzimšanas svaru.

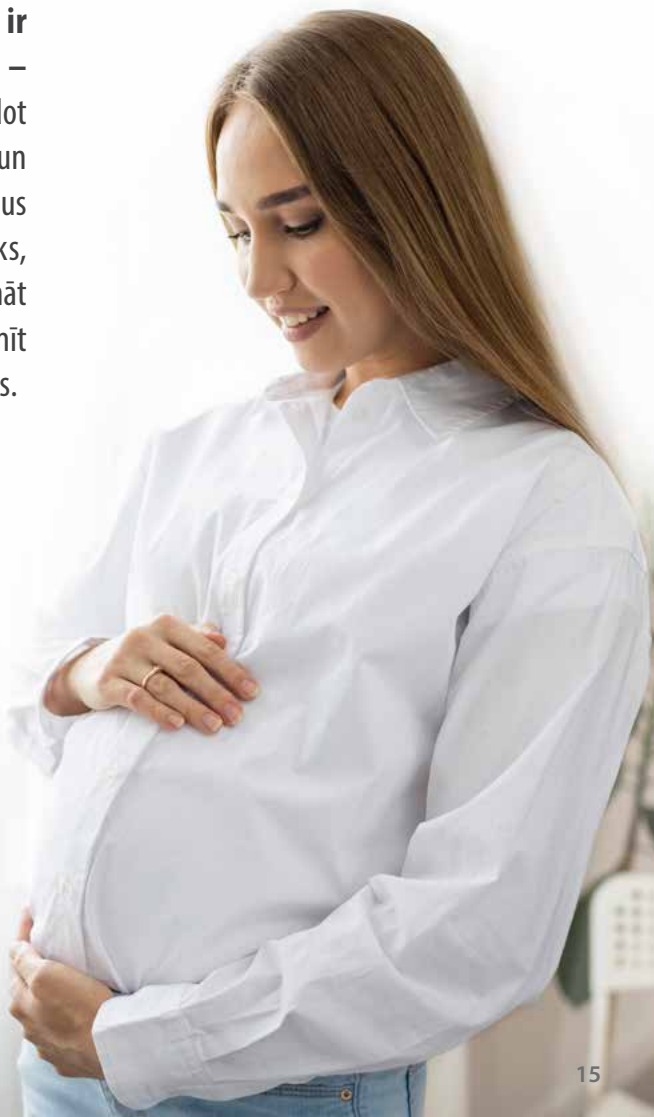
Dienā uzņem 2 – 2,5 litrus šķidruma, tai skaitā 1,5 litrus dzeramā ūdens, lietojot to vienmērīgi visas dienas garumā. Vairāk informācijas par sabalansētu uzturu Tev sniegs Tavs aprūpes speciālists. No mikroelementiem un vitamīniem Tev noteikti jālieto folskābe līdz grūtniecības 12. nedēļai, D vitamīns (ziemas periodā) un jods. Citus vitamīnus, minerālvielas un mikroelementus nepieciešamajā daudzumā Tev ieteiks aprūpes speciālists.

Katru dienu atrodi laiku fiziskām aktivitātēm, piemēram, pastaigai svaigā gaisā!



Izturies atbildīgi pret medikamentu lietošanu! Pirms lieto jebkādas zāles, apvaicāties par tām savam aprūpes speciālistam vai farmaceitam. Ir medikamenti, kuri grūtniecības laikā var atstāt negatīvu ietekmi uz Tavu vēl nedzimušo bērniņu. Tā kā jebkurš grūtniecības laikā lietots medikaments var radīt risku bērna attīstībai un visi riski nav zināmi, svarīgākais ir informēt savu ārstu par zālēm, kuras Tu lieto, kā arī par to, ka esi grūtniece. Esi uzmanīga arī lietojot zāļu tējas – dažādi augi var nelabvēlīgi ietekmēt grūtniecību.

Bērna pilnvērtīgai attīstībai ir ļoti svarīgs kontakts ar Tevi – mammu. Atkarības traucē veidot pilnvērtīgas attiecības ar bērnu un var izraisīt veselības traucējumus bērnam. Grūtniecība ir īpašs laiks, kas var dot Tev spēku atrisināt atkarības problēmas un mainīt savu dzīvi. Speciālisti Tev palīdzēs.



Alkohola lietošana grūtniecības laikā ir kategoriski aizliegta! Alkohola lietošana var būt iemesls spontānajam abortam, priekšlaicīgām dzemdībām, mazam bērna dzimšanas svaram un iedzimtam augļa alkohola sindromam, kā arī tas var būtiski un paliekoši ietekmēt gan bērna fizisko, gan psihoemocionālo attīstību.

Pārtrauc lietot tabakas izstrādājumus! Smēķēšana samazina skābekļa piegādi auglim, t.i., Tavam bērnam nav ko elpot. Smēķējošām grūtniecēm ir lielāks spontānā aborta, priekšlaicīgu dzemdību risks, bērni dzimst ar samazinātu svaru, ir palielināts augļa un zīdaiņa bojāejas risks, biežāk attīstās ārpusdzemdes grūtniecība un ir nepareizs placentas novietojums (priekšguļoša placenta) ar augstu asiņošanas risku. Bērniem, kuru mātes grūtniecības laikā smēķē, biežāk attīstās lūpas un aukslēju šķeltne.

Narkotisko vielu lietošana grūtniecības laikā ir kategoriski aizliegta! Narkotisko vielu lietošana apdraud ne tikai topošās māmiņas veselību un dzīvību, bet arī augļa veselību, dzīvību un spēju attīstīties. Lietojot narkotiskās vielas, palielinās risks, ka bērns var piedzimt priekšlaicīgi un ar dažādām iedzimtām anomālijām, jaundzimušo abstinences sindromu, uzvedības un garīgās veselības traucējumiem.



Palīdzību un atbalstu saistībā ar alkohola, tabakas un narkotiku lietošanas jautājumiem vari saņemt, konsultējoties ar savu ģimenes ārstu vai vēršoties pie ārsta – narkologa.

Anonīmu palīdzību smēķēšanas atmešanai vari saņemt, zvanot uz atbalsta tālruni atkarības jautājumos **67037333**, kas strādā darba dienās un brīvdienās (izņemot svētku dienas) no 09:00 līdz 22:00.

(Maksa par zvanu tiek piemērota saskaņā ar zvanītāja lietotā operatora tarifa plāna izmaksām, veicot zvanus uz SIA "Latvijas Mobilais Telefons" tīkla tālruņa numuru).

Par iespējām apmeklēt valsts apmaksātu narkologu Tu vari noskaidrot mājaslapā **www.rindapiearsta.lv**, sadaļā **"Speciālisti"**, vai zvanīt pa bezmaksas tālruni **80001234**. Lai saņemtu narkologa konsultāciju, ģimenes ārsta nosūtījums nav nepieciešams. Par konsultāciju būs jāveic pacienta līdzmaksājums 4,00 eiro. No pacientu līdzmaksājumiem ir atbrīvotas, piemēram, trūcīgas personas, personas ar I un II grupas invaliditāti u.c.

Portālā **www.grutnieciba.lv** vari iepazīties ar informāciju par grūtniecību, grūtniecības norisi un ar to saistītajiem jautājumiem.



Kur varu vērsties, ja man nepieciešama palīdzība?

Vajadzības gadījumā vari vērsties pie sociālā darbinieka savas deklarētās dzīves vietas pašvaldības sociālajā dienestā. Sociālais dienests sniedz palīdzību grūtībās nonākušām ģimenēm: sociālā darbinieka konsultācijas, psihologa konsultācijas, lemj par nepieciešamo sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības piešķiršanu, u.c.

Katras pašvaldības mājaslapā atrodama informācija par pieejamo atbalstu.

Palīdzību var sniegt arī citi krīzes centri, kuri sniedz sociālos pakalpojumus un ir reģistrēti Labklājības ministrijas informatīvajā sistēmā "Sociālo pakalpojumu sniedzēju reģistrs". Piemērotāko krīzes centru Tev ieteiks sociālais darbinieks.

Papildus Tev ir iespēja saņemt Valsts sociālo nodrošinājumu: vecāku pabalstu, bērna kopšanas pabalstu, bērna piedzimšanas pabalstu, u.c. Informācija par tiem pieejama: <https://www.vsaa.gov.lv/lv> (Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra)

Ja Tev nepieciešams vairāk informācijas par HIV, sazinies ar "AGIHAS" atbalsta grupu HIV inficētām sievietēm:

E-pasts: agihas.lv@inbox.lv, uzticības tālrunis: 20399921,
www.facebook.com/AGIHASwomen



"Sociālo pakalpojumu
sniedzēju reģistrs"



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



"AGIHAS"

Ja Tu saskaries ar vardarbību, pastāsti par to savai uzticamības personai, sociālajam darbiniekam vai ārstam. Varmāka ir atbildīgs par savu vardarbīgo uzvedību. Atceries – Tu neesi vainīga, ka piedzīvo vardarbību.

Nebaidies runāt, neturi to noslēpumā un steidzami meklē palīdzību!

Palīdzību un atbalstu vari saņemt, zvanot uz bezmaksas cietušo atbalsta tālruni 116006 (plkst. 12.00-22.00), apmeklējot mājaslapu www.cietusajiem.lv, kā arī zvanot uz krīzes un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts krīzes tālruņiem 67222922, 27722292, 116123, un zvanot uz biedrības “Centrs MARTA” informatīvo tālruni 67378539.



www.cietusajiem.lv



“Skalbes”



“Centrs MARTA”



Vieta svarīgām piezīmēm

Tuvākā ārstniecības iestāde, kurā ir valsts apmaksāts grūtniecības aprūpes speciālists:

Ārstniecības iestādes adrese:

Ārstniecības iestādes telefona numurs vizītes pieteikšanai:

Tavas pirmās vizītes datums:

**Tava aprūpes speciālista vārds,
uzvārds:**

Jautājumi, ko vēlies uzdot savam aprūpes speciālistam:

**Materiāla izstrādē sadarbojāties ar konsultantiem –
Latvijas Vecmāšu asociāciju,
Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociāciju.**

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