

Tava grūtniecība un veselība



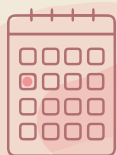
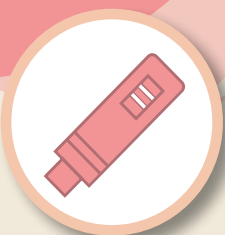
Kas man būtu jāzina, ja iestājusies grūtniecība?

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 uzklausīt un sniegt emocionālu atbalstu.

Pats svarīgākais šobrīd ir parūpēties par savu un gaidāmā mazuļa veselību, tāpēc **ieplāno laiku sazināties ar ārstu un atzīmē kalendārā datumu un laiku, kad dosies pie tā.**



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

Nesatraucies, ja nezini kā pieteikt vizīti vai nevari to izdarīt. Lūdz palīdzību un padomu savam ģimenes ārstam vai sociālajam darbiniekam. **Ārstu palīdzība un analīzes, kuras attiecas uz grūtniecības aprūpi, ir bezmaksas.**



Dodies pie ārsta 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 – ārsts jāapmeklē katras grūtniecības laikā.

Šajā brošūrā Tu atradīsi informāciju:



kāpēc un kad nepieciešams doties pie ārsta;



cik bieži jāapmeklē ārsts, ko ārsts darīs un kas tiks pārrunāts vizītes laikā;



kā rīkoties, ja esi HIV inficēta, lai Tavs bērns piedzimtu vesels;



kādos gadījumos nekavējoties jāvēršas pie ārsta;



kas jāievēro grūtniecības laikā;



kontakta informācija, kur vari saņemt atbalstu.

Kad un pie kura ārsta jādodas, uzzinot par grūtniecību?

Grūtniecība ilgst vidēji 39 – 41 nedēļu, sākot no pēdējo menstruāciju pirmās dienas.

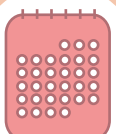
Tie ir

9
mēneši

vai

3
trimestri

Ja esi vesela, pie ārsta 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 pašajūtu, pie ārsta jādodas uzreiz, tiklīdz konstatēta grūtniecība. Ja kāda iemesla dēļ neesi apmeklējusi ārstu līdz 12. grūtniecības nedēļai, neuztraucies – dodies pie ārsta un Tu saņemsi visu nepieciešamo veselības aprūpi bez maksas.

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

Kāpēc ir svarīgi laikus doties pie ārsta grūtniecības laikā?

- Tev tiks **sniegta medicīniskā aprūpe** grūtniecības laikā;
- Tev būs iespēja **savlaicīgi novērst iespējamus** savas un bērna veselības apdraudējumus;
- Tev veiks dažādas **analīzes**, tostarp ģenētiskās un analīzes **infekcijas slimību noteikšanai**, piemēram, **HIV, B hepatīta, sifilisa**. Laikus uzsākta HIV ārstēšana (specifisku medikamentu lietošana – antiretrovitrālā terapija) līdz minimumam samazina risku nodot HIV infekciju bērnam.
- Ja Tu **lieto** kādas **zāles** regulāri, **obligāti informē par to ārstu**. Ārsts novērtēs, 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;
- Tu varēsi **uzdot** visus sev **interesējošus jautājumus** par grūtniecību, bērna attīstību un dzemdībām;
- Tev tiks **sniegts psihoemocionālais atbalsts**.

Cik reizes būs jāapmeklē ārsts grūtniecības laikā?

Apmeklējums 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 ārsta apmeklējums.



Kas tiks darīts un par ko runās vizītēs pie ārsta?

Jau piesakoties pie ārsta, uzzini, ko ir nepieciešams sagatavot pirmās vizītes apmeklējumam!
Apdomā, vai ir kādi jautājumi, ko gribi uzdot ārstam.



Vizītēs pie ārsta Tev:

- ✓ Novērtēs vispārējo veselības stāvokli.
- 📊 Izmērīs asinsspiedienu un pulsu.
- 👤 Novērtēs Tavu ķermeņa svaru, aprēķinās ķermeņa masas indeksu.
- 👶 Noteiks bērna sirdsdarbību, augšanu un labsajūtu.
- 👁️ Paņems ginekoloģiskās uztriepes (analīzes no dzemdes kakla).
- 📋 Veiks veselības risku izvērtēšanu.
- 📄 Grūtniecības 16.-18. nedēļā izsniegs mātes pasi, kas ir ļoti svarīgs dokuments par Tavu un bērna veselības stāvokli.
- ❓ Atbildēs uz visiem Taviem jautājumiem par grūtniecību, bērnu 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 (gripas sezonas laikā, Tev ieteiks vakcinēties pret gripu).

Ārsts sagatavos nosūtījumus, lai Tu varētu veikt:

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

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



Ārstam 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, ārsts ir, lai Tev palīdzētu!**

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

Vai man būs jāmaksā par grūtniecības aprūpi?

NĒ! No valsts budžeta līdzekļiem tiek apmaksāta grūtniecības novērošana, tajā skaitā ārsta konsultācijas, laboratoriskie un diagnostiskie izmeklējumi noteiktās grūtniecības nedēļās. Dodoties uz vizīti pie ginekologa, ģimenes ārsta vai vecmātes (**nosūtījums nav nepieciešams**) pacienta līdzmaksājums nav jāveic, ja ārsts ir apstiprinājis grūtniecību. Tev jāpārlicinās, vai ārsts veic valsts apmaksātu grūtniecības aprūpi.



Vai man būs jāmaksā par dzemdībām?

Tāpat kā grūtniecības aprūpe, arī **dzemdību palīdzība Tev tiks sniegta bez maksas.**

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?

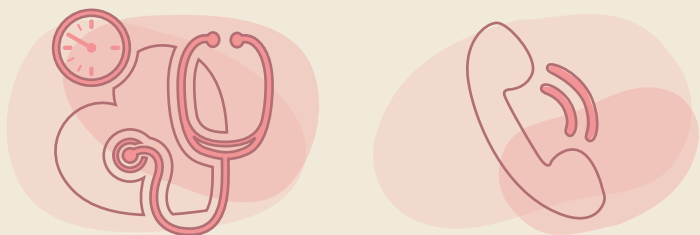
Nesatraucies, ja nezini kā vai nevari pieteikt vizīti, lūdz palīdzību un padomu sociālajam darbiniekam vai savam ģimenes ārstam!

Tu vari apmeklēt mājaslapas www.vmnvd.gov.lv sadaļu "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?

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 (**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.

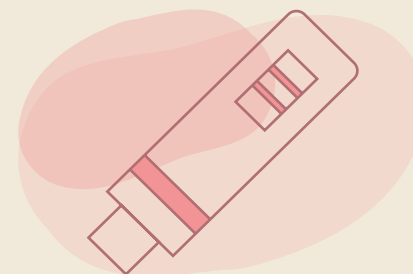
Kā man rīkoties, ja esmu HIV inficēta un, kā es varu pasargāt savu bērnu no HIV inficēšanās riska?

HIV inficētās grūtnieces 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 inficēta, 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 inficēta māte nedrīkst ēdināt bērnu ar savu pienu.

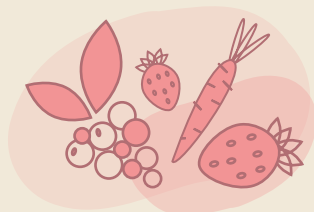
Latvijā visiem bērniem, kuri dzimuši HIV inficētām mātēm, līdz gada vecumam mākslīgais piena maisījums tiek nodrošināts bezmaksas.

Izmanto visas Tev dotās iespējas, lai Tavs bērns piedzimtu vesels!



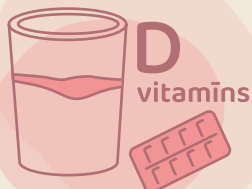
Kas man vēl būtu jāievēro grūtniecības laikā?

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, kas negatīvi ietekmē 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 ārsts.

No mikroelementiem un vitamīniem Tev noteikti jālieto folskābe līdz grūtniecības 12. nedēļai, D vitamīns (ziemas periodā). Citus vitamīnus, minerālvielas un mikroelementus nepieciešamajā daudzumā Tev ieteiks ārsts.



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



Izturies atbildīgi pret medikamentu lietošanu! Pirms lieto jebkādas zāles, apvaicājies par tām savam ārstam 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 iedzimtām augļa alkohola sindromam, kā arī tas var būtiski un paliekoši ietekmēt gan bērna fizisko, gan psihoemocionālo attīstību.

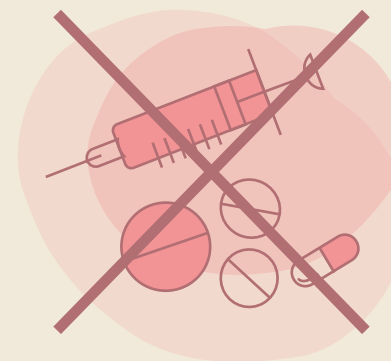


Pārtrauc lietot tabakas izstrādājumus! Smēķēšana samazina skābekļa piegādi auglim, t.i., Tavam bērnam nav ko elpot. Smēķējošām grūtniecēm ir lielāks spontānā aborta, priekšlaicīgu dzemdību risks, bērni dzimst ar samazinātu svaru, ir palielināts augļa un zīdaiņa bojāejas risks, biežāk attīstās ārpusdzemdes 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 vērsoties pie ārsta – narkologa.



- Anonīmu palīdzību smēķēšanas atmešanai vari saņemt, zvanot uz konsultatīvo tālruni **smēķēšanas atmešanas jautājumos 67037333**, kas strādā darba dienās no 08:00 līdz 20:00.

- 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 valsts sniegtajiem pakalpojumiem grūtniecēm un mazuļiem, kā arī ar nozares vadošo speciālistu ieteikumiem. Portāls ir radīts, lai sniegtu visaptverošu un skaidrojošu informāciju jaunajiem un topošajiem vecākiem par grūtniecību, grūtniecības norisi un ar to saistītajiem jautājumiem.

Kur varu vērsties, ja man nepieciešama palīdzība?

Ja Tev un Tavam gaidāmajam bērniņam ir nepieciešama palīdzība, ir vairākas specializētas vietas, kas sniedz atbalstu grūtibās nonākušām grūtniecēm un jaunām māmiņām:

"Ģimenes šūpulis"

"Jaunpalejas", Kauguru pagasts, Beverīnas novads

Tāl. 64234485

Biedrības "Cerību centrs"

jauno māmiņu un grūtnieču atbalsta centrs "Madaras"

"Madaras", Priekuļu novads, Liepas pagasts

Tāl. 26362287, 29170967

"Misija pakāpieni"

Rīgas iela 41, Tukums

Tāl. 29 651 160

Krīzes grūtniecības centrs

Tērbatas iela 38-4, Rīga

Tāl. 25120304

Krīzes grūtniecības centra palīdzība pieejama arī citās Latvijas pilsētās.

Palīdzību var sniegt arī citi krīzes centri.
Piemērotāko krīzes centru Tev ieteiks
sociālais darbinieks.

Ja Tev nepieciešams vairāk informācijas par HIV, ir organizācijas, kas var to sniegt:

“AGIHAS” atbalsta grupa HIV inficētām sievietēm:

e-pasts: agihawomen@inbox.lv

uzticības tālrunis: 20399921

www.facebook.com/AGIHASwomen



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, apmeklējot mājaslapu www.cietusajiem.lv, kā arī zvanot uz biedrības “Centrs MARTA” informatīvo tālruni 67378539. Tu vari zvanīt arī uz krīzes un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts krīzes tālruņiem 67222922, 27722292!

Vieta svarīgām piezīmēm

Mans vārds, uzvārds:

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

Ārstniecības iestādes adrese:

Ārstniecības iestādes telefona numurs vizītes pieteikšanai:

Tavas pirmās vizītes datums:

Tava ārsta, kurš aprūpē Tevi grūtniecības laikā vārds, uzvārds:

Jautājumi, ko vēlies uzdot savam ārstam:



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

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

Adrese: Dunties iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālrunis: +371 67501590

e-pasts: pasts@spkc.gov.lv

Mājaslapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:



facebook.com/SPKCentrs



[Slimību profilakses un kontroles centrs](https://www.youtube.com/SlimibuProfilaksesUnKontrolesCentrs)



[cdpc_latvia](https://www.instagram.com/cdpc_latvia)



draugiem.lv/sveiksunvesels



[SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

Bezmaksas izdevums

Rīga, 2020