



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Kaitīgās vielas grūtniecei

Publicēts: 23.02.2022.



☞ Man patiešām patika smēķēt. Vēl tagad smēķēšanas brīžus atceros ar vieglu nostalgiju. Es uzsmēķēju tad, kad biju labā kompānijā, ar draugiem, tad, kad biju paveikusi kādu sarežģītu uzdevumu un varēju atlaist saspringumu. Pēc mīlēšanās ar draugu. Pēc trakas dejošanas mīļākās grupas koncertā. Viss sākās, protams, klasiski – kā aizliegtā augļa pamēģināšana skolas laikā, kā dumpošanās pazīme. Pēc tam augstskolā tā bija piederības lieta – turklāt es mācījos tajos laikos, kad smēķētava bija fakultātes gaitenī, un to apmeklēja arī pasniedzēji. Kopā ar citiem pīpētājiem vīpsnājām par tiem, kas nosoda smēķēšanu. Galu galā – tas bija 90. gadu vidus, kad cilvēki smēķēja darba vietās, kafējnicās un kāpņu telpās. Visu to riebīgo, kas saistās ar smēķēšanu, es toreiz nejutu, un šobrīd par to varu tikai brīnīties – smirdošās drēbes un matus, mājas pievilksanos ar cigarešu dvaku. Un arī neapzinājos, ka nepatīkamais nemiers, kas pārņēma, kad sapratu, ka paciņā palikusi vairs tikai viena cigarete, ir skaidra atkarības pazīme. Tas lika vēl vakarā iet ārā no mājas, skaitīt naudu un reizēm nopirkt mazāk pārtikas, lai tikai pietiktu pīpēšanai. Bērniņš mums ar draugu bija plānots un gaidīts. Viņš, vēl trakāks pīpmanis nekā es, atmeta smēķēšanu jaunā gada pirmajā dienā – un kopš tā laika nav cigareti rokā paņēmis. Pēc pāris nedēļām es uztaisīju grūtniecības testu, mums par lielu prieku un satraukumu tas bija pozitīvs, un bija pilnīgi skaidrs – cigaretēm vairs vietas manā dzīvē nav. Par to man nebija pat šaubu ēnas. Kāpēc? Tāpēc, ka es zināju – es sev nepiedošu, ja nedarišu visu, kas manos spēkos, lai neapdraudētu sava bērna veselību un dzīvību. Un, lai arī es nedaudz bažījos par to, kā izdosies atmest, tas bija vieglāk, nekā es biju cerējusi. Grūtākais bija tikt pāri tiem brīžiem, kuri līdz šim saistījās ar cigareti – saulriets, elpas atvilkšana pēc darba. Kad piedzima puika, par pīpēšanu jau vispār biju aizmirsusi, un man nenāca ne prātā, ka es varētu jaukt klāt nikotīnu savam pienam. Tomēr mūsu pirmais dēls kā zīdains bija ļoti prasīgs, nemierīgs un slikts gulētājs. Vasarā, kad viņam tuvojās pirmais gads, es atkal sāku ilgoties pēc cigaretēm. Un tā es sāku atkal uzsmēķēt – jo doma par vakara cigareti, lūkojoties vasaras debesīs, man ļāva izturēt stundu un reizēm pat vairāk ilgstošo vakara midzināšanas procesu. Zinu, ka vienkārši savai rīcībai gribēju atrast attaisnojumu. Tā es kļuva par retu, bet regulāru smēķētāju, un man vairs nevajadzēja kompāniju – tikai to īpašo brīdi. Dzīve bija mainījusies, un cigarete nozīmēja laiku sev. Pēc apmēram diviem gadiem pieteicās otrais bērniņš, un atkal – pavisam vienkārši es atmetu. Šoreiz man arī briesmīgi nepatika cigarešu dūmi, kurus nejauši dabūju ieelpot uz ielas. Piedzima bērns, pagāja atkal kāds gads, un es atkal biju atpakaļ pie vakara cigaretes. Tagad jau tā bija balva par to, ka diena veiksmīgi pagājusi, bērni nolikti gulēt un var uzelpot. Reizēm mierinājums krenķos, kad bērni bija saslimuši. Vēl pēc pāris gadiem mēs saņēmām vēl vienu dāvanu – es gaidīju trešo bērnu. Es atceros, kā apdomāju šo ziņu, sēžot uz mājas kāpnītēm un skatoties vasaras debesīs. Šim brīdīm piederētos cigarete. Bet sapratu – nē, viss. Un kopš tā laika vairs arī neesmu smēķējusi. Es šobrīd vairs nespēju iedomāties, kā es kādreiz varētu uzpīpēt, un tad iet samīļot savus bērnus, piespiest savu vaigu mazās meitas apaļajam un maigajam ģimītim, kurš ir tik tīrs un skaidrs, vai skaidrot dēliem, kāpēc mamma tā jocīgi smaržo. Šobrīd, kad ir pieejama plaša informācija par to, ko smēķēšana nodara bērnam gan mātes vēderā esot, gan pēc dzimšanas, šos smēķēšanas atsākšanas posmus savā dzīvē varu raksturot kā „spēlēšanos” ar savu bērnu veselību. Tagad labie dzīves brīži ir šie – esot kopā ar bērniem. Šie brīži, kad novērtēju to, cik labi ir neslēpties no bērniem aiz kāda stūra, lai klusībā uzpīpētu. Šie brīži, kad nav jāuztraucas par to, ka mani bērni varētu ieelpot tabakas dūmus, kurus viņu tuvumā pati esmu radījusi. Man vajadzēja trīs piegājienu, lai es spētu pilnībā atteikties no cigaretēm un saprastu, ka nekad pie tām vairs neatgriezīšos. Es pārāk skaidri apzinos, kādiem veselības riskiem savus bērnus pakļautu, ja turpinātu smēķēt. Biežāka slimošana ar saaukstēšanās slimībām un vidusauss iekaisumu, palielināts risks astmas attīstībai, klepus, elpas trūkums, vēzis... Tās ir tikai dažas no slimībām, kuras es būtu varējusi izraisīt pati saviem bērniem, ja būtu turpinājusi smēķēt. Turklāt, kādu gan piemēru es viņiem rādītu un kā varētu nākotnē skaidrot, ka pīpēt ir slikti? Un, ja mans bērns uzsāktu smēķēt, kādas man būtu tiesības nosodīt viņa rīcību?

Statistikas dati liecina, ka grūtniecības laikā smēķē aptuveni 10% grūtnieču, pakļaujot riskam sevi un savu gaidāmo mazuli.

Ja neesi pārtraukusi smēķēt vēl pirms grūtniecības iestāšanās, grūtniecība ir piemērots laiks, lai atmestu smēķēšanu. Tā rezultātā samazināsies dažādu veselības problēmu attīstības risks, Tu jutīsies daudz labāk un Tev būs vairāk enerģijas, kas tik ļoti nepieciešama visā grūtniecības laikā. Pieņem lēmumu nesmēķēt ir labākais, ko Tu vari darīt, lai savam bērnam nodrošinātu veselīgu dzīves sākumu.

### Kā tieši smēķēšana grūtniecības laikā kaitē Tavai un Tava mazuļa veselībai?

Katra izsmēķētā cigarete satur vairāk kā 4000 ķīmisko savienojumu. Kā zināms, smēķēšana izraisa vēzi, sirds slimības un citas veselības problēmas. Taču smēķēšana grūtniecības laikā izraisa vēl citus papildus riskus.

### Kad Tu smēķē, smēķē arī Tavs mazulis.

Smēķēšanas laikā Tu ieelpo tādas indīgas vielas kā nikotīnu, svīnu, arsēnu un oglekļa monoksīdu, kuras nokļūst placentā. Placenta ir audi, kas savieno jūs ar mazuli un nodrošina mazuļa apgādi ar uzturvielām un skābekli, kā arī atkritumu produktu izvadīšanu. Smēķējot uzņemtās indīgās vielas traucē mazuļa apgādi ar augšanai un normālai attīstībai tik ļoti nepieciešamajām uzturvielām un skābekli.

Ja Tu smēķē, pastāv risks, ka placenta var atdalīties no dzemdes sienas priekšlaicīgi, izraisot asiņošanu, kas ir bīstama gan Tev, gan mazulim.

### Bez tam smēķēšana grūtniecības laikā palielina:

Risku, ka mazulis piedzims priekšlaicīgi;

Risku, ka mazulis piedzims ar samazinātu ķermeņa svaru;

Risku, ka mazulim attīstīsies elpošanas sistēmas problēmas;

Iespēju mazulim piedzimt nedzīvam;

Zidaiņu pēkšņās nāves sindroma risku.

Atsevišķu iedzimtu defektu (piemēram, iedzimta lūpas un aukslēju šķeltne) risku.

Mīts	Patiesība
<i>Es smēķēju pirmās grūtniecības laikā un mans bērniņš ir vesels, arī šis bērniņš būs vesels</i>	Katru reizi, kad Tu smēķē grūtniecības laikā, Tu pakļauj riskam sava mazuļa veselību. Ja iepriekš Tu smēķēji un grūtniecība noritēja veiksmīgi, tas nenozīmē, ka arī nākošais bērniņš piedzims vesels
<i>Tas nav nekas slikts, ja jaundzimušais ir mazu svaru</i>	Jaundzimušie ar zemu svaru ir pakļauti lielākam nopietnu veselības problēmu attīstības riskam nekā jaundzimušie ar normālu svaru. Šīs problēmas var skart Tava bērna veselību bērnībā vai pieaugušā vecumā
<i>Es esmu jau trešajā grūtniecības mēnesī, pārtraukt smēķēšanu vairs nav nozīmes, jo bojājumi mazulim jau ir nodarīti</i>	leguvumi no smēķēšanas pārtraukšanas ir jebkurā grūtniecības periodā. Atmetot smēķēšanu, palielinās iespējas, ka Tava mazuļa plaušas darbosies labi, kā arī samazinās risks, ka bērniņš piedzims ar zemu svaru
<i>Smēķēšana mani nomierina un tas, ja es esmu mierīga ir labāk gan man, gan manam mazulim</i>	Smēķējot Tu, iespējams, jūties mierīgāka, bet Tavā ķermenī notiek pilnīgi pretējs process. Smēķēšana paātrina sirdsdarbību un paaugstina asinsspiedienu. Katra cigarete palielina oglekļa monoksīda līmeni asinīs un samazina skābekļa daudzumu, kas tiek piegādāts mazulim
<i>Pietiks ar to, ja es grūtniecības laikā samazināšu izsmēķēto cigarešu daudzumu</i>	Drošs izsmēķēto cigarešu līmenis nepastāv. Pat dažas cigaretes dienā nozīmē, ka kaitīgas ķīmiskas vielas sasniegs Tavu mazuli un bojās Tavu un mazuļa veselību
<i>Ja es atmetīšu smēķēšanu, es pieņemšos svarā</i>	Daudzas sievietes uztraucas par to, ka pieņemsies svarā pēc smēķēšanas atmešanas. Ja tā domā arī Tu, tad grūtniecība ir īstais laiks smēķēšanas atmešanai. Svara pieaugums ir normāla un sagaidāma veselīgas grūtniecības daļa. Par pieļaujamo svara pieaugumu grūtniecības laikā ieteicams konsultēties ar savu ārst

Profesore Dace Rezeberga, Rīgas Stradiņa universitāte, Rīgas Dzemdību nams, Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca:” Teratogēni ir faktori, kas, iedarbojoties uz augli grūtniecības laikā, var izsaukt augļa bojā eju, iedzimtas attīstības anomālijas vai centrālās nervu sistēmas disfunkciju.

Teratogēni traucē embrioloģisko attīstību, kavējot šūnu augšanu, attīstību, diferenciaciju, migrāciju. Teratogēniem ir vairākas kategorijas:

- Medikamenti un ķīmiskas vielas;
- Infekciju izraisītāji (vīrusi, baktērijas);
- Fizikālie faktori (piem., karstums).

Teratogēnu faktoru iedarbības manifestācija var būt sekojoša:

- Augļa bojāeja;
- Attīstības anomālijas;
- Augļa augšanas atpalicība;
- Funkcionāli traucējumi.

Augļa jutību pret teratogēnu faktoru iedarbību nosaka vairāki faktori. Loma ir iedzimtībai, teratogēnā faktora iedarbības laikam, kā arī katram teratogēnam aģentam ir specifiska iedarbība uz šūnām.

Apmēram 80% sieviešu grūtniecības laikā lieto dažādus medikamentus. Visbiežāk lietotie ir hormoni, antibiotikas, nomierinoši līdzekļi. 3 – 5% dzīvi dzimušiem bērniem diagnosticē iedzimtas attīstības anomālijas. Tā kā jebkurš grūtniecības laikā lietots medikaments var radīt risku augļa attīstībai un visi riski nav zināmi, drošākais ir grūtniecības laikā lietot tik maz medikamentus cik vien ir iespējams.

Tomēr sievietes ar psihiatriskām saslimšanām, epilepsiju, hematoloģiskām saslimšanām no medikamentu lietošanas nevar izvairīties. Šādos gadījumos būtiski ir izvēlēties iespējami drošāko medikamentu no piedāvātā klāsta, kas palīdz labi kontrolēt slimību un vienlaicīgi vismazāk ietekmēt augli.

Medikamentu izvēle zināmā mērā ir balansēšana starp ieguvumiem un risku apzinoties, ka pavisam izvairīties no medikamentu izraisīta teratogēna efekta nav iespējams. Ir pilnīgi skaidrs, ka ir tādi medikamenti (piem., antibiotiķi no tetraciklīnu grupas), kurus grūtniecības laikā noteikti nedrīkst lietot. Taču izvēloties medikamentus kādas patoloģijas ārstēšanai ārsts nonāk nopietnas izvēles priekšā. Ārstam, kas aprūpē grūtnieci, kurai nepieciešams nozīmēt medikamentus, ir labi jāpārzina slimības ietekme uz grūtniecības norisi, kā grūtniecības ietekmē slimības gaitu, ārstēšanai pieejamo medikamentu klāsts, to metabolisma īpatnības un izmaiņas grūtniecības laikā, kā arī devas un izvēle jāizdara, pēc iespējas panākot labu efektu ar vismazāko ietekmi uz augļa attīstību.

Lai izdarītu pareizo izvēli, ir jāsaprot medikamenta darbības mehānisms un augļa attīstības kritiskie periodi kad augļa orgāni un sistēmas ir visjutīgākie uz teratogēno faktoru, šajā gadījumā medikamentu, iedarbību.

### Augļa attīstības kritiskie periodi

Orgāni un sistēmas	Īpaši jutīgs	Attīstās līdz
Centrālā nervu sistēma, smadzenes	4 – 8 nedēļās	Visu grūtniecību, pēc piedzimšanas līdz pieaugušā vecumam
Sirds	5 – 9 nedēļās	12 nedēļas
Augšējās ekstremitātes	6 – 10 nedēļās	12 nedēļas
Acis	6 – 10 nedēļās	Līdz dzimšanai
Zobi	9 – 11 nedēļās	Līdz dzimšanai
Augslējas	9 – 11 nedēļās	16 nedēļas

Orgāni un sistēmas	Īpaši jutīgs	Attīstās līdz
Ārējie dzimumorgāni	9 – 11 nedēļās	Līdz dzimšanai
Ausis	6 – 11 nedēļās	13 nedēļas

eratogēnu būtiskākā ietekme uz augļa attīstību ir no grūtniecības 15. līdz 60. dienai, t.i. tā sākas uzreiz pēc mēnešreizu aizkavēšanās un kā redzams tabulā - visbīstamākais ir grūtniecības I trimestris.

Tiek arī pētīts, vai medikamentu iedarbība uz tēvu var izraisīt iedzimtas anomālijas pēcnācējiem. Daži medikamenti izmaina spermatozoīdu izmērus, formu un spermas produkciju. Tomēr šobrīd nav pierādījumu, ka teratogēni, iedarbojoties uz tēvu, atstātu tiešu ietekmi uz pēcnācēju attīstību. Pat, ja notiek grūtniecības iestāšanās pēc tam, kad tēvs saņēmis ķīmijterapiju vēža ārstēšanai, nenovēro iedzimtu anomāliju skaita paaugstināšanos. Visbiežāk lietotie medikamenti jauniem vīriešiem ir holesterīnu un asinsspiedienu pazeminoši līdzekļi un tie nav saistīti ar augļa anomāliju riska pieaugumu.

Visbiežāk medikamentu aprakstā risks grūtniecības laikā un risks krūts ēdināšanas laikā ir aprakstīts atsevišķi, jo tas var atšķirties, tā kā ne visi medikamenti šķērso placentu un izdalās ar mātes pienu. Katra medikamenta apraksts sadaļās "Grūtniecība un Laktācija" sastāv no 3 principiāliem komponentiem: risks auglim, klīniskie apsvērumi un pētījumu datu kopsavilkums.

Grūtniecības laikā augļa riska sadaļā tiek atspoguļota medikamenta potenciālā ietekme uz 4 veidu attīstības anomālijām: strukturālām anomālijām, mirstību, fizioloģisko funkciju traucējumiem, augšanas traucējumiem. Tiek norādīts, vai apgalvojumi ir balstīti uz dzīvnieku vai cilvēku pētījumiem. Ja ir novērota medikamenta nelabvēlīgā ietekme uz augli cilvēkiem, apraksts ietver specifisko anomāliju aprakstu, biežumu, atkarību no medikamenta devām un ietekmi dažādos grūtniecības laikos.

Ārstam ir jāpārziņina informācija, kas ir būtiska zāļu lietošanai grūtniecības laikā, krūts ēdināšanas laikā un sievietēm reproduktīvajā vecumā, kā arī informāciju par risku, ja medikaments lietots ļoti agrīnā grūtniecības laikā, kad sieviete vēl nav zinājusi par grūtniecības iestāšanos.

Lai nozīmētu zāles grūtniecei, ir jānoskaidro riskus, kādus grūtniecei un auglim rada slimība, kuru paredzēts ir ārstēt, devu piemērošana grūtniecības laikā, blakusparādības, kas ir unikālas grūtniecības laikā un saistītas ar zāļu lietošanu. Jānoskaidro vai ir nepieciešami kādi izmeklējumi zāļu lietošanas laikā (piem., asins glikozes līmeņa noteikšana medikamentiem, kas izraisa hiperglikēmiju grūtniecēm, medikamenta seruma līmeņa noteikšana) vai kāda papildus medikamenta nozīmēšana (piem., gadījumos, kad medikaments pazemina folskābes līmeni, kas nepieciešama normālai nervu caurules attīstībai auglim, nepieciešama papildus folskābes nozīmēšana). Jāpaskaidro, kādas komplikācijas jaundzimušajam var rasties, kas saistītas ar zāļu lietošanu grūtniecības laikā, to atgriezeniskums un nepieciešamība veikt kādu iejaukšanos/izmeklējumus pēc bērna piedzimšanas.

Būtiska ir arī informācija vai un kā medikaments ietekmē dzemdību procesu (piem., vai neatstāj ietekmi uz koagulācijas sistēmu). Ārstiem ir nepieciešamās zināšanas, vai zāles ir piemērotas lietošanai krūts ēdināšanas laikā – vai tās ietekmē piena produkciju, vai izdalās ar krūts pienu, ja izdalās, tad kādā koncentrācijā, kāda būtu zāļu potenciālā zāļu ietekme uz bērnu caur krūts pienu.

Klīnisko apsvērumu sadaļā atrodamas rekomendācijas kā samazināt zāļu ietekmi uz bērnu - piemērota barošanas laika izvēle, piena atslaukšana, barošanas pārtraukšana, potenciālā zāļu ietekme uz bērnu, efekta monitorēšanas rekomendācijas un devu piemērošana laktācijas periodam.

## Kopsavilkumā ir jāsaprot:

Katrai grūtniecei pastāv grūtniecības neiznēsāšanas un augļa anomāliju risks, nesaistīts ar medikamentu lietošanu.

Nav neviena līdz galam droša medikamenta lietošanai grūtniecības laikā.

Labā slimības kontrole grūtniecības laikā noved pie vislabākā iespējamā grūtniecības iznākuma mātei un auglim, tāpēc pastāvot klīniskām indikācijām, medikamentus slimām sievietēm noteikti ir jālieto, bet ārstam ir jāprot izvēlēties vispiemērotākās zāles, sabalansējot ieguvumus ar riskiem un to saprotamā veidā arī paskaidrojot grūtniecei.”

## Kaitīgās vielas grūtniecības laikā



Grūtniecība ir īpašs periods sievietes dzīvē, kura laikā ir svarīgi izvairīties no jebkādām vielām un nodarbēm, kas var kaitēt mazulim un topošajai māmiņai. Jebkura kaitīga viela, ko uzņem grūtniece, nonāk arī līdz auglim un var ietekmēt tā normālu attīstību.

### Alkohols

Pastāv dažādi viedokļi par to cik, kad un kādu alkoholu drīkst vai nedrīkst lietot grūtniecības laikā, tomēr kopējais uzstādījums pētījumu secinājumos ir – grūtniecības laikā alkoholu lietot NEDRĪKST. Būtiski ir saprast, ka neko labu tas mazulim nedos un iespējamās sekas nav paredzamas, pat lietojot alkoholu nelielās devās. Alkohola lietošana grūtniecības laikā var izraisīt sekas, kas tiek dēvētas par augļa alkohola sindromu. Ar šādu sindromu piedzimst aptuveni 30 - 50% jaundzimušo, kuru mātes lieto alkoholu (vairāk nekā 85 g alkohola dienā). Visbīstamāk alkoholu ir lietot pirmajā trimestrī, kad embrijs veidojas par augli un sāk formēties organisma pamatstruktūras. Jaundzimušais var piedzimt ar garīgu un fizisku atpalicību, pataloģijām. Pat mērena alkohola lietošana izraisa augļa attīstības un uzvedības izmaiņas.

### Smēķēšana

Smēķēšana samazina skābekļa piegādi auglim. Palielinās spontāno abortu, placentas atslāņošanās, ārpusdzemdes grūtniecības, priekšlaicīgu dzemdību, augļa augšanas, attīstības traucējumu, zīdaiņa pēkšņās nāves sindroma risks.

### Elektroniskās smēķēšanas ierīces, tabakas karsēšanas ierīces, bezdūmu tabaka un nikotīna spilventiņi

Elektroniskās smēķēšanas ierīces, tabakas karsēšanas ierīces, bezdūmu tabaka un nikotīna spilventiņi – nav mazāk kaitīga alternatīva tradicionālajām cigaretēm. Šie produkti visbiežāk satur nikotīnu, aromatizētājus un citas ķīmiskas vielas. Savukārt nikotīns ir atkarību izraisoša viela, kas no mātes organisma viegli caur placentu nonāk augļa organismā. Nikotīns var neatgriezeniski bojāt augļa plaušas, kaitēt normālai augļa smadzeņu attīstībai, negatīvi ietekmēt kaulu un muskuļu attīstību, palielināt sirds un asinsvadu slimību, aptaukošanās, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma attīstības risku bērnam nākotnē. Nikotīna lietošana grūtniecības laikā palielina arī priekšlaicīgu dzemdību, preeklampsijas risku, kā arī palielina varbūtību, ka notiks spontānais aborts vai bērns piedzims nedzīvs. Jāņem vērā, ka nikotīna lietošana jebkādā formā ir kaitīga grūtnieces un augļa veselībai.

Kaitīgs ir ne tikai šajos alternatīvo smēķēšanas produktu sastāvā esošais nikotīns, bet arī vairāki aromatizētāji, garšvielas un ķīmiskas vielas, jo traucē normālai augļa attīstībai. Piemēram, aromatizētājs diacetils var izraisīt nopietnus plaušu bojājumus. Nikotīnu nesaturošu elektronisko smēķēšanas ierīču lietošana grūtniecības laikā rada tik pat lielu smadzeņu asinsvadu traucējumu risku auglim kā nikotīnu saturošu elektroniskās smēķēšanas ierīces lietošana. Elektronisko cigarešu aerosola ietekme uz veselību ir maz izpētīta. Arvien turpinās pētījumi par dažādu aromatizējošo un ķīmisko vielu izmantošanu jaunās paaudzes nikotīna un tabakas izstrādājumos un to ietekmi uz mātes un augļa veselību.

Pētījumi liecina, ka daļa grūtnieču uzskata, ka alternatīvo smēķēšanas produktu, piemēram, e-cigarešu, tabakas karsēšanas ierīču, nikotīna spilventiņu lietošana ir mazāk kaitīga par tradicionālo cigarešu lietošanu, tāpat arī nereti valda uzskats, ka šo produktu lietošana palīdz atstāt cigarešu smēķēšanu, taču patiesībā šie produkti nav mazāk kaitīgi, kā arī nav pietiekami daudz pierādījumu par šo produktu efektivitāti tradicionālo cigarešu lietošanas atmešanas nolūkā. Svarīgi atcerēties, ka pāriešana no viena smēķēšanas produkta uz citu produktu NAV smēķēšanas atmešana. Neuzsāciet lietot vai atmetiet jebkādu nikotīnu un tabaku saturošu izstrādājumu lietošanu. Neriskējiet ar savu un gaidāmā bērna veselību!

## Narkotiskās vielas

Jebkuru narkotisko vielu (piemēram, kanabiss, kokaīns, ecstasy, amfetamīns, heroīns, LSD) lietošana grūtniecības laikā ir kategoriski aizliegta. Narkotisko vielu lietošana apdraud ne tikai topošās māmiņas veselību un dzīvību, bet arī augļa veselību un spēju attīstīties. Lietojot narkotiskās vielas, būtiski palielinās risks, ka bērniņš var piedzimt priekšlaicīgi un ar dažādām iedzimtām anomālijām, garīgās veselības traucējumiem, kas bērnam augot, var izpausties kā valodas aizture, uztveres grūtības.

## Uztura bagātinātāji, t.sk. zivju eļļa, zāļu tējas, vitamīni (īpaši polivitamīni)

Jālieto tikai saskaņā ar ārsta norādījumiem, jo, piemēram, ja A vitamīns preparātu veidā tiek lietots par daudz tas var būt teratogēns un var izraisīt iedzimtus augļa defektus. Zināma deva A vitamīna, protams, ir nepieciešama, bet pārlietu lielas devas var kaitēt bērniņam.

## Jebkādu recepšu vai bezrecepšu medikamenti

Pat aspirīna, paracetamola un pretsaaukstēšanās medikamentu, lietošana obligāti jāsaskaņo ar ārstu.

## Augļi un dārzeņi

Rūpīgi jānomazgā, lai izvairītos no mikrobioloģiskā piesārņojuma. Lai mazinātu pesticīdu un ķīmisko apstrādes līdzekļu uzņemšanu, augļus un dārzeņus ar visu mizu ieteicams nomērcēt aukstā ūdenī. Nedrīkst lietot uzturā bojātus augļus, dārzeņus.

## No kafijas un tējas lietošanas nav jāatsakās

Bet ieteicams samazināt tās lietošanu līdz 1 – 2 tasītēm dienā, ne vairāk kā 200 mg kofeīna dienā. No citiem kofeīnu saturošiem dzērieniem – koka kolas un enerģijas dzērieniem – gan labāk atteikties pavisam. Ja tiek lietots daudz kofeīna, bērniņš var piedzimt ar mazu svaru, izteikti augstas kofeīna devas var izsaukt pat spontāno abortu. Kaut arī zivis ir veselīgs pārtikas produkts, tās var saturēt dzīvsudrabu. Jāizvairās no tādu zivju lietošanas, kurās dzīvsudraba koncentrācija ir augstāka – haizivs, zobenzivs, karaliskā skumbrija, tuncis, sardīne.

## Grūtniecības norise

[Skatīt vairāk](#)



Izmeklējumi grūtniecības laikā

[Skatīt vairāk](#)

Uzturs un fiziskās  
aktivitātes

[Skatīt vairāk](#)

Tava veselība un pašsajūta

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/kaitigas-vielas-grutniecei>