




Dzemdības

Publicēts: 23.02.2022.

Dzemdības ir ļoti skaists un savijņojošs notikums, taču arī grūts un smags darbs, kuru daba ir uzticējusi tieši sievietēm. Jāatceras – cik unikāla un atšķirīga ir katra sieviete, tik dažādas iespējas arī dzemdības un to norise. Izmantojiet skaisto bērniņa gaidīšanas laiku, lai pilnvērtīgi sagatavotos dzemdībām, iegūtu zināšanas par to norisi un procesu, kā arī lielāku drošības un sapratnes sajūtu par gaidāmo.

Ceļā uz dzemdību namu 



Pārliecinies, ka esi izpildījis visus no šiem plāna punktiem:

Savlaicīgi izvēlies slimnīcu/dzemdību nodaļu, kurā vēlies laist pasaulē mazuli.

Izplāno, kā nokļūsi uz dzemdību vietu. Cik tālu atrodas šī vieta un kas tevi aizvedīs, vai tev tuvumā būs kāds, kas var vadīt automašīnu? Ievēro, ka tev jābrīdina šoferis. Konkrētajās dienās (un naktīs!) viņam ir jābūt gatavam jebkurā brīdī sēsties pie stūres. Tāpēc, piemēram, nedrīkst lietot alkoholu, pa nakti izslēgt skaņu telefonam u.tml.

Vienojies ar savu ārstu vai vecmāti, kā varēsi sazināties brīdī, kad sajūtīsi pirmās grūtniecības pazīmes. Konsultējies par to, kā rīkoties, piemēram, kurā brīdī doties uz slimnīcu.

Sagatavo visu nepieciešamo līdzī ņemšanai uz slimnīcu – pārdomā, kas būs vajadzīgs tev un kas mazulim.

Padomā, kas notiks mājās, kamēr tu būsi dzemdību namā. Kurš parūpēsies par bērniem, izvēdīs ārā suni, pabaros kaķi un tml.

Ja kādreiz jaunie vecāki dzemdību gadījumos gandrīz vienmēr sauca ātro palīdzību, pēdējos gadu desmitos arvien biežāk Latvijā ienāk Eiropas tradīcija, t.i. – doties uz dzemdību namu pašu spēkiem. Viens no būtiskākajiem iemesliem ir fakts, ka ātrās palīdzības saukšana un braukšana ātrās palīdzības mašīnā var radīt satraukumu un pārdzīvojumus jaunajai māmiņai. Sirēnas gaudio, mašīnā ir pilns ar medicīniskām iekārtām, apkārt sveši cilvēki. Daudz mierīgāks ir ceļš, kas veikts kopā ar partneri, kādu ģimenes locekli vai uzticamu draugu. Protams, ja nav citu iespēju, vari droši plānot, ka vajadzības gadījumā sauksi neatliekamo palīdzību. Tu vari zvanīt uz vienoto ārkārtējo notikumu palīdzības tālruni 112. Taču ātrāk izsauksi mediķus, ja zvanīsi uz numuru 113. Ņem vērā, ka ātrās palīdzības brigāde nogādās tevi tuvākajā slimnīcā, kurā ir dzemdību nodaļa. Tu vari arī vienoties, ka tevi aizved uz tavu izvēlēto slimnīcu, tomēr tas būs maksas pakalpojums (kā to nosaka Ministru kabineta noteikumi). Mediķi var atteikties tevi vest uz citu (nevis tuvāko) slimnīcu, ja viņiem ir citi steidzami izsaukumi un ja šī vieta atrodas pārāk tālu. Sarežģījumu gadījumos vai augsta riska grūtnieces mediķi nogādā nevis tuvākajā slimnīcā, bet slimnīcā, kurā ir perinatālās aprūpes nodaļas. Nereti ir gadījumi, kad mediķi tiek izsaukti par vēlu un mazuli nākas pieņemt mājās. Sazinies ar vecmāti vai ārstu un pārliecinies, kurš tieši ir labākais brīdis, kad doties uz slimnīcu.

Kā uzzināt, kad sāksies dzemdības?



Kā noteikt iespējamo dzemdību termiņu?

Apmeklējot ārstu grūtniecības laikā, tev noteikti ir sniegta informācija par iespējamo dzemdību datumu. Visvienkāršākais veids, kā to noteikt, ir kalendārā metode. Pēc šīs metodes iespējamo dzemdību laiku aprēķina datumam, kad sākušās pēdējās menstruācijas, pieskaitot 280 dienas. Ja sieviete precīzi zina bērniņa ieņemšanas datumu, iespējamo dzemdību laiku var izskaitļot šim datumam pieskaitot 256 dienas. Ginekologiem un vecmātēm ir arī speciāli kalendāri dzemdību datuma noteikšanai, kas atvieglo aprēķinus.

Savukārt, ja ar menstruāciju sākumu vai apaugļošanās brīdi nav īstas skaidrības, reālā grūtniecības laika noteikšanai noder ultrasonogrāfijas pārbauciņi. Ultrasonogrāfijā grūtniecības laiku ir iespējams noteikt ar precizitāti līdz 1 dienai. Parasti to dara pirmā trimestra ultrasonogrāfijā, ko veic 11.-14.grūtniecības nedēļā pēc augļa galvas-ķermeņa garuma mērījuma. Nepieciešamības vai neskaidrību gadījumā dzemdību termiņu vēl precīzē otrā trimestra ultrasonogrāfijas izmeklējumā 20.-22.grūtniecības nedēļās. Pēc tam grūtniecības laiks un dzemdību termiņš vairs nemainās. Nereti ultrasonogrāfijas izmeklējumos pēc 20. grūtniecības nedēļas mazulis aug ātrāk vai lēnāk nekā atbilst kalendārajam laikam, taču tas nemaina dzemdību termiņu, jo bērniņi aug atšķirīgā tempā un piedzimst dažāda lieluma.

Nem vērā - pat ja dzemdību datums tika noteikts pēc precīza ieņemšanas datuma, tas atbilst 40.grūtniecības nedēļām. Savukārt dzemdības var sākties gan divas-trīs nedēļas agrāk, gan arī pat divas nedēļas vēlāk.

Kā uzzināt, ka īstais brīdis patiešām ir klāt?

Tu sajūtīsi dzemdes kontrakcijas. Kontrakcijas ir dzemdes muskuļu strauja saraušanās un atslābšana, un tās palīdz bērnam piedzimt – atver dzemdes kakliņu, izstumj bērniņu un placentu. Kontrakcijas būs stipras, sāpīgas un regulāras. Tās kļūst biežākas un stiprākas. Dzemdības sākas ar regulārām kontrakcijām, kas sākumā atkārtojas ik pēc 10 minūtēm, bet, laikam ejot, kļūst biežākas, intensīvākas un ilgākas. Pirms regulārām kontrakcijām nereti novēro dzemdību priekšvēstnešus – neregulāras kontrakcijas, kas atkārtojas ar dažādiem intervāliem un laika gaitā izzūd. Dzemdību kontrakcijas visbiežāk pavada rozīgi vai brūngani izdalījumi no dzimumceļiem. Veselai grūtniecei uz dzemdību nodaļu vajadzētu doties tikai tad, kad dzemdību darbība (kontrakcijas) ir regulāras un nepārprotamas. Dzemdību priekšvēstnešu gadījumā nesaasini uzmanību uz kontrakciju skaitīšanu, maini savu nodarbošanos, nomierinies. Ja ir vakars, centies iemigt un atpūsties – dzemdībās būs jāpatērē daudz enerģijas un sākotnēji tā ir jātaupa. Pastāv iespēja, ka pirms dzemdību kontrakciju sākšanās noplūst augļa ūdeņi. Ja ir laiks dzemdēt, dzemdību darbība visbiežāk sākas 6 stundu laikā no augļa ūdens noplūšanas. Ja bērniņš ir galvas guļā un gaidāmas normālas dzemdības, vari nogaidīt 6 stundas, un, ja dzemdības nesākas, tad gan jādodas uz dzemdību nodaļu. Dzemdību nodaļā ārsts Tev piedāvās dzemdību indukciju, jo ilgs laiks no augļa ūdens noplūšanas līdz dzemdībām apdraud bērniņu ar infekciozām komplikācijām. Normāli augļa ūdeņi ir bezkrāsaini, bez smakas. Zaļās krāsas augļa ūdeņi var liecināt par problēmām bērnam, un šajā gadījumā uzreiz jādodas uz dzemdību nodaļu. Augļa ūdeņi var tecēt nepārprotami un daudz – to Tu pamanīsi uzreiz. Reizēm augļa ūdeņi sūcas mazos daudzumos – ja ir pastiprināti šķidri izdalījumi no dzimumceļiem un tie turpinās vairākas dienas – dodies uz dzemdību nodaļu – speciālisti noteiks, vai tie ir normāli dzimumceļu izdalījumi vai tiešām tek augļa ūdeņi. Nekavējoties uz dzemdību nodaļu jādodas tad, ja parādās daudz asiņainu izdalījumu!

Kā atvieglot dzemdību sāpes?



Nebaidies no dzemdību sāpēm!

Dzemdības ir dabisks process – dabā ir paredzētas vaginālas dzemdības, un tās ir ar vismazāko risku mātei un bērnam. Lielākajai daļai sieviešu ir bailes no dzemdību sāpēm.

Apmeklē lekcijas, lai Tu saprastu, kas ar Tevi notiek katrā dzemdību periodā. Sapratne par notiekošo mazina neziņu, bailes un sāpes. Lekciju laikā apgūsi paņēmienus, kā sev palīdzēt un mazināt sāpes un kā Tev var palīdzēt vīrs vai partneris. Pat tad, ja esi apguvusi pareizu elpošanu un atslābināšanos dzemdību laikā, Tev var būt vajadzīga medicīniska palīdzība sāpju mazināšanai. Ir daudzi un dažādi veidi, kā samazināt dzemdību sāpes. Uzzini par dzemdību atsāpināšanas iespējām Tavā dzemdību nodaļā.

Medikamenti, kas var mazināt dzemdību sāpes:

Epidurāla anestēzija – populārākais un efektīvākais dzemdību sāpju mazināšanas veids. Muguras smadzeņu apvalku epidurālajā telpā ievada smalku katetru, caur kuru ievada lokālās anestēzijas līdzekli (tādu pašu kā pie zobārsta). Medikamenta deva ir maza, bērniņu praktiski nenasniedz, iespējama atkārtota medikamenta ievadīšana caur katetru, ja sāpju sajūta atgriežas. Epidurālā atsāpināšana pazemina sāpju sajūtu, bet Tu joprojām vari aktīvi līdzdarboties savās dzemdībās. Uzzini par atsāpināšanas pieejamību Tavā dzemdību nodaļā.

Spinālā anestēzija – to izmanto ķeizargrieziena operācijām. Ar vienreizēju adatas dūrienu mugurkaula kanālā tiek ievadīti lokālās anestēzijas līdzekļi un ķermeņa apakšējā daļa tiek padarīta nejutīga. Iestājas ātrs sāpes mazinošs efekts. Efekts ilgst 1–2 stundas.

Narkotiskie līdzekļi – narkotiskie līdzekļi ir vielas, kas maina to, kā Tu uztver sāpes. Tās var tikt ievadītas intravenozas injekcijas veidā. Narkotiskie līdzekļi var nebūt tik efektīvi kā epidurālā anestēzija. Tās var Tevi padarīt miegainu vai radīt sliktu dūšu. Visbiežāk tās lieto, sākoties dzemdību sāpēm. Ja tās lieto vēlākos dzemdību periodos, tas var radīt elpošanas grūtības bērnam piedzimstot.

Jautrības gāzi jeb slāpekļa oksidulu dzemdes kontrakcijas laikā var ieelpot, un tas mazina sāpju sajūtu. Slāpekļa oksiduls ātri izdalās no organisma un neatstāj iespaidu uz Tavu bērniņu, savukārt tā iedarbība ir tūlītēja.

Atsāpināšanas metode ir piemērota islaicīgai sāpju mazināšanai dzemdībās, piemēram, ja Tev ir atkārtotas, aktīvas dzemdības un kopš nonākšanas dzemdību nodaļā līdz bērniņa piedzimšanai ir īss laiks, un epidurālo atsāpināšanu sākt vairs nav laika. Ir labi, ja dzemdību laikā Tev blakus ir Tev tuvs cilvēks. Tas var būt Tavš vīrs vai partneris, ģimenes loceklis vai draudzene. Viņš Tev var palīdzēt atcerēties, kā pareizi elpot un atslābināties, ko mācījies nodarbībās. Viņš var palīdzēt Tev justies ērti un uzmundrināt dzemdību laikā.

Tu vari noligt cilvēku, kas Tev palīdzēs dzemdību laikā - dūlu. Dūlas ir pieredzējušas un īpaši apmācītas sievietes sniegt atbalstu dzemdību laikā. Viņām var nebūt medicīniskā izglītība, viņa nevada dzemdības un nepieņem lēmumus, bet atbalstīs Tevi, palīdzēs pareizi elpot un kustēties, lai veicinātu bērniņa piedzimšanu.

Dzemdību sāpes var samazināt relaksācija siltā vannā. Slimnīcās pieejamas īpašas vannas, kas paredzētas lietošanai dzemdību laikā. Siltā dušā vai vannā var relaksēties, kā arī ir iespējama bērna piedzimšana, Tev atrodoties ūdenī, tikai šajā gadījumā aprūpes sniedzēji izšķirsies, vai tas neapdraud Tavu vai Tava bērna veselību. Interesējies par šādu iespējamību savā dzemdību nodaļā.

Dažādu sēdus vai guļus pozīciju maiņa var palīdzēt mazināt dzemdību sāpes. Tev var būt vēlēšanās apsēsties uz dzemdību krēslīņa, karāties dvieļos vai izmantot gumijas bumbu. Tev var būt vēlme sēdēt uz ceļiem. Šīs pozīcijas vari izmēģināt speciālo nodarbību laikā. Par alternatīvu pozu pieejamību interesējies savā dzemdību nodaļā.



Savu plānoto dzemdību datumu grūtniece uzzina jau pirmās vizītes laikā.

Šeit ir daži vērtīgi ieteikumi, kā sagatavoties šim notikumam, lai pēdējā brīdī nevajadzētu saskarties ar problēmām, no kurām laicīgi var izvairīties:

Tuvojoties dzemdību datumam, novieto kādā labi redzamā un citiem zināmā vietā kontaktinformāciju, kurā minēts izvēlētās vecmātes vai ārsta, dzemdību speciālista tālruna numurs un izvēlētās dzemdību vietas adrese. Ja neesi izvēlējusies speciālistu, kurš pieņems dzemdības, pārdomā stacionāru, kurā vēlies laist pasaulē savu mazuli. Atceries, ja izsauksi ātro palīdzību, kad dzemdības būs sākušās, tā aizvedīs Tevi uz tuvāko dzemdību nodaļu, nevis uz to, kuru esi izvēlējusies. Tu vari izlemt dzemdēt arī mājās, bet atceries, ka dzemdības mājas apstākļos ir saistītas ar būtiskiem riskiem un Tev jābūt pavisam drošai, ka tūlītēja medicīniska palīdzība Tev vai Tavam mazulim nebūs nepieciešama.

Izlem, kurš Tevi atbalstīs dzemdību procesā. Vai tas būs Tavs vīrs, partneris, draudzene, mamma vai dūla. Atceries, ka šai personai ir jābūt veiktam plaušu rentgenam, lai zinātu, ka šis cilvēks ir vesels un neslimo ar tuberkulozi.

Padomā, kādu palīdzību Tu vēlētos saņemt dzemdību laikā? Vai tā būtu masāža, palīdzība pareizi elpot vai tamlīdzīgi?

Kā Tu vēlētos dzemdēt? Varbūt ūdenī vai dvieļos? Pārrunā šo jautājumu ar savu grūtniecību uzraugošo speciālistu.

Kādu atsāpināšanu Tu vēlētos saņemt? Vai tā būtu „jautrības gāze” vai epidurālā atsāpināšana? Varbūt Tu vispār nevēlētos atsāpinošus medikamentus?

Vai Tu vēlētos, ka Tava bērna nabas saites (cilmes) šūnas tiktu saglabātas? Ja jā, pārrunā šo iespēju ar dzemdību speciālistu vietā, kur vēlies dzemdēt.

Atceries, krūts zīdīšana ir labākais uzturs Tavam mazulim pēc piedzimšanas. Iepazīsties ar atbilstošu literatūru un pārrunā šo jautājumu ar savu grūtniecību uzraugošo speciālistu, lai pareizi sagatavotos šim procesam.

Padomā, par ko Tev būtu jāinformē dzemdību speciālisti, kas pieņems dzemdības. Vai Tev ir kāda alerģija pret medikamentiem, kādi citi būtiski ar veselību un sajūtām saistīti jautājumi?

Kurš būs Tava bērna ārsts? Atrodi un pieraksti tā telefona numuru un e-pasta adresi.

Sazinies ar savu dzemdību nodaļu un noskaidro, kuras lietas jāņem līdzi.

Noteikti neaizmirsti personu apliecinošus dokumentus un Mātes pasi.

Kādi ir dzemdību veidi?



Vaginālās/dabiskas dzemdības. Vaginālo dzemdību laikā bērniņš piedzimst caur maksti pa dabiskiem dzemdību ceļiem. Lielākā daļa bērnu piedzimst vaginālās dzemdībās. Dzemdību ilgums ir atkarīgs no tā, kuras pēc skaita šīs dzemdības Tev ir. Pirmās dzemdības vidēji ilgst 9—11 stundas, taču katrai sievietei dzemdību ilgums ir individuāls – tās var gan pārsniegt šo laiku, gan būt īsākas.

Vagināli asistētas dzemdības – bērniņa piedzimšanai nepieciešamas instrumentālas palīgmetodes – vakuumekstrakcija vai dzemdību stangas. Šīs metodes izmanto pašās dzemdību beigās, ja Tu pati nespēj izspiest savu bērniņu vai bērniņš jūtas slikti un viņam jāpiedzimst nekavējotī. Šī ir situācija, kad ķeizargriezienu vairs nevar veikt, – bērniņš ir pārāk dziļi dzemdību ceļos.

Ķeizargrieziens – ķeizargriezienu operācijas laikā Tavs ārsts izdara griezienu vēdera priekšējā sienā un dzemdē. Bērnu izņem caur šo atveri. Ja ir problēmas grūtniecības laikā Tev vai Tavam bērniņam, ķeizargrieziens var būt drošāks bērna dzimšanas veids nekā dabiskas dzemdības. Pastāv nepārprotamas indikācijas ķeizargriezienam, un šajā gadījumā Tavs prenatālās aprūpes speciālists nosūtīs Tevi uz dzemdību nodaļu iepļānot dzemdību datumu. Ja pastāv izvēle starp dabiskām dzemdībām un ķeizargriezienu, ir jākonsultējas ar ārstu dzemdību nodaļā, lai izlemtu tieši Tev piemērotāko dzemdību vadīšanas taktiku. Vienmēr pastāv varbūtība veikt neatliekamu ķeizargriezienu operāciju (neplānoti), ja dzemdībās attīstās komplikācijas mātei vai bērniņam. Par ķeizargriezienu lasi turpmāk.

Arī sievietēm, kam bijusi ķeizargriezienu operācija, nākamās dzemdības var notikt pa dabiskiem dzemdību ceļiem – vagināli. Ja Tev ir bijis ķeizargrieziens, aprunājies ar speciālistu dzemdību nodaļā, kur plāno dzemdēt, vai iespējamas dabiskas dzemdības. Dzemdību nodaļas speciālists atbildēs, vai tas ir droši un tev piemēroti.

Kādus dzemdību pakalpojumus apmaksā valsts?



No valsts budžeta tiek apmaksāta dzemdību palīdzības sniegšana. Dzemdību palīdzība tiek nodrošināta ārstniecības iestādēs, kuras ir līgumattiecībās ar valsti. Dzemdību norises vietu grūtniece var izvēlēties pati, vienojoties ar ārstniecības iestādi par dzemdību palīdzības sniegšanu. Ja dzemdības sākas un grūtniecei nav iespējas doties uz plānoto ārstniecības iestādi, lai saņemtu valsts apmaksātu dzemdību palīdzību, grūtniece var vērsties tuvākajā ārstniecības iestādē, kurā sniedz valsts apmaksātas dzemdības vai zvanīt Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam un palīdzības brigāde nogādās grūtnieci teritoriāli tuvākajā ārstniecības iestādē, kur tiek sniegta valsts apmaksāta dzemdību palīdzība. Ārstniecības iestāžu saraksts, kurās tiek sniegta valsts apmaksāta dzemdību palīdzība, pieejams Nacionālā veselības dienesta mājaslapas www.vmnvd.gov.lv sadaļā "Iedzīvotājiem" - „Valsts apmaksāti veselības aprūpes pakalpojumi” – „Grūtniecība un dzemdības”. No valsts budžeta līdzekļiem tiek apmaksātas arī ģimenes dzemdības – proti, grūtnieces vīrs vai kāds radnieks var bez maksas piedalīties dzemdībās. Gadījumā, ja grūtniece izvēlas saņemt ārstniecības iestādes piedāvātos maksas pakalpojumus (piemēram, paaugstināta komforta palātu, maksas dzemdību komplektus, pirmsdzemdību kursus), par šiem pakalpojumiem būs jāveic samaksa atbilstoši ārstniecības iestādes maksas pakalpojumu cenrādim. Šo pakalpojumu saņemšana ir grūtnieces brīva izvēle, un atteikšanās no to saņemšanas nevar būt par šķērslī valsts apmaksātas dzemdību palīdzības saņemšanai!

Kas jāņem līdzi uz dzemdību nodaļu?



Somu, lai dotos uz dzemdību nodaļu, ir saprātīgi sagatavot laicīgi, lai brīdi, kad ir pienākušas dzemdības, esi gatava un Tev nav jādodomā par praktiskām lietām. Ja tas palīdz, vari sastādīt sarakstu, lai neko nepiemirstu.

Ieteikumi, ko ņemt līdzi, dodoties uz dzemdību nodaļu:

Dokumenti:

Personu apliecinošs dokuments (pase, ID karte).

Mātes pase, kā arī citi dokumenti, kas saistīti ar Tavu grūtniecības norisi, piemēram, asins grupas un Rēzus faktora izmeklējuma oriģināls, ultrasonoskopiju atbildes un tml.

Veselības apdrošināšanas polise, ja tāda ir.

Dokumenti personai, kas būs līdzās dzemdībās:

Personu apliecinošs dokuments (pase, ID karte).

Pēdējā gada laikā veikta krūšu kurvja rentgenizmeklējuma atbilde.

Apģērbs un higiēnas piederumi, kas Tev būs nepieciešami dzemdību nodaļā:

Ērts kokvilnas apģērbs, kas noderēs dzemdību procesā (piemēram, brīvs kokvilnas T krekls vai naktskrekls).

Higiēnas piederumi (zobu suka un zobu pasta, ziepes, šampūns).

Matu suka un, ja nepieciešams, matu fēns.

Iemīļotais sejas krēms, ja esi radusi tādu lietot.

Ja esi radusi lietot, ķermeņa krēms (raugies, lai tam nav pārāk spēcīga smarža, lai mazajam nerodas alerģija).

Dezodorants, ja esi radusi to lietot regulāri.

Daži pāri kokvilnas zeķīšu, kas noderēs arī dzemdību procesā.

Pāris krekli, naktskrekls (būtu labi, ja to aizdare ir priekšpusē, lai tu vari ērti pabarot mazo).

Halāts.

Čības (labi, ja ir arī dušas čības).

Pāris dvieļi.

Barošanai piemērots krūšturis.

Vairākas kokvilnas biksītes.

Pieaugušo pamperbikses

Lielākās higiēniskās paketes, kas paredzētas īpašai uzsūkšanai.

Negāzēts dzeramais ūdens (vismaz 2 litri).

Iemīļotā lasāmviela.

Kāda viegla uzskoda, kas ātri nebojājas, piemēram, musli batoniņš.

Sagatavo līdzņemšanai nelielu daudzumu naudas. Iespējams, tā noderēs, ja būs ko piemirsusi.

Dzemdību nodaļās uzņemšanā parasti ir iespēja iegādāties vienreizējās lietošanas higiēnas komplektu dzemdībām – dzemdību pakete, vienreizējās lietošanas paladziņi, „pamperbikses”, kas ļoti noder pēcdzemdību periodā.

Apģērbs un higiēnas piederumi, kas nepieciešami mazulim (drēbītes izmazgā ar alerģijas neizraisošu mazgāšanas līdzekli un izgludini tās):

4 – 5 rāpuļi (izmērs – 56 cm) ar spiedpogām augšā un apakšā, tikpat kreklīni, jaciņas, divi pāri siltas zeķītes, divas kokvilnas cepurītes, 2 pāri kokvilnas cimdiņi. Ja ārā laiks ir vēss, kāda siltāka cepurīte, piemēram, vilnas cepurīte, siltāks kombinezons, lai dotos uz mājām no dzemdību nodaļas. Ja ārā ir pavisam auksts, padomā arī par kādu siltu segu mazuļa ietīšanai.

3-4 kokvilnas autiņi vai vienreizējas lietošanas paladziņi.

Autiņbiksītes mazulim.

Divi dvieļi bērnam.

Bērnu ziepes.

Visas līdzīgas mantas ērtības labad saliec vienā somā, kuru ērti aizvērt un pārvietot (piemēram, kāda soma uz riteņiem). Vērtīgas lietas, piemēram, rotaslietas, labāk atstāj mājās.

Kas ir ķeizargrieziena un kad to veic? 



Mūsdienu attīstītajā pasaulē ir tendence pieaugt ķeizargrieziena skaitam, kas rada pamatotas bažas aprūpes sniedzējos. Latvijā teju katrs ceturtais bērns piedzimst ar ķeizargrieziena operāciju. Pasaules Veselības organizācija nosaka, ka optimāls ķeizargrieziena skaits ir ne lielāks par 15%, kas ir sabalansēts rādītājs starp ieguvumiem un riskiem.

Latvijā 23% bērnu ierodas pasaulē ar ķeizargrieziena. Mediķus attīstītajā pasaulē satrauc ķeizargrieziena skaita pieauguma tendence, jo operācijas sekas nemaz nav tik nevainīgas, kā tas sākumā varētu likties.

Ķeizargrieziena operācija, kuras laikā auglis piedzimst caur griezienu vēdera priekšējā sienā un dzemdes sienā. Ķeizargrieziena veikšanas iemeslus var iedalīt absolūtos, kas nozīmē, ka citādi kā ar ķeizargrieziena auglis piedzimt nevar, un relatīvos, kas nozīmē, ka ķeizargrieziena ir labākā dzemdību izvēles metode mātes vai augļa slimības vai stāvokļa dēļ. No absolūtām indikācijām būtu jāmin pilnīga placentas priekšguļa, augļa šķērsguļa. Relatīvo indikāciju klāsts ir plašs un nereti subjektīvs, tas ir, nav pamatots ar zinātniskām atziņām un medicīniskiem pierādījumiem. Šodien ķeizargrieziena operācija ir salīdzinoši vienkārša, ja tā tiek veikta pirmo reizi, kā arī iepriekš nav bijušas vēdera dobuma operācijas. Narkozes veids tiek izvēlēts ar iespējami mazāku komplikāciju risku – visbiežāk izmanto spinālo anestēziju, kad sievietes apziņa tiek saglabāta, kā arī auglis narkozes vielas praktiski nesaņem. Droši vien arī tāpēc sievietes un reizēm arī ārsti ķeizargrieziena operāciju maldīgi uzskata par drošāko dzemdību veidu. Mātei dažādu komplikāciju risks pēc ķeizargrieziena operācijas ir trīs reizes lielāks nekā dabiskās dzemdībās. Pēc ķeizargrieziena biežāk ir tādas dzīvībai bīstamas komplikācijas kā tromboembolija, augļa ūdens embolija, pēcdzemdību septiskas slimības, asiņošana un asins pārliešana. Kopumā, protams, šādi gadījumi ir reti, bet, ja salīdzina dabiskas dzemdības ar ķeizargrieziena, komplikācijas tomēr ir daudz biežāk, ar tām ir jārēķinās, un par to, ka komplikācijas var būt, grūtniecei ir jāparakstās operācijas piekrišanas veidlapā. Ja sieviete vēlas vairāk nekā divus bērnus, viņai jārēķinās, ka pēc ķeizargrieziena operācijas ir lielāks placentas novietojuma anomāliju risks. Piemēram, placenta var ieaugt dzemdes sieniņā pēcoperācijas rētas rajonā pārāk dziļi, kas dzemdībās var izraisīt lielu asiņošanu. Tik lielu, ka vienīgais veids to apturēt un glābt mātes dzīvību, ir izņemt dzemdi. Nevar nepieminēt arī attālas komplikācijas – dažāda rakstura sāpes pēcoperācijas periodā var saglabāties ilgstoši. Anatomisku struktūru traumatizācija operācijas laikā izjauc ķermeņa simetriju un var provocēt sāpes iegurnī un mugurā. Ķeizargrieziena operācija nevar pasargāt bērnu no veselības problēmām, ko bieži saista ar dzemdību procesu, jo to rašanās pirmsākumi meklējami iedzimtības faktoros, sievietes veselībā un dažādu faktoru ietekmē grūtniecības laikā. Plānots ķeizargrieziena gan bērnu pasargā no grūta ceļojuma pa dzemdību ceļiem, bet nenovērš jau pirmsdzemdību periodā noteiktās veselības problēmas bērnam. Jāpiemin, ka plānveida operācijas laikā bērns nav gatavs piedzimt un viņš pat nenojauš, ka tūlīt viņu izņems no ierastās vides un viņam pašam būs jāsap elpot. Tas notiek tik pēkšņi, ka reizumis neatskan pirmais kliegšana, jaundzimušais neierauj plaušās gaisu un nonāk intensīvās terapijas nodaļā elpošanas problēmu dēļ. Ir pierādīts, ka dabiskas dzemdības ir ļoti būtiskas bērna imunitātei. Nākot pasaulē pa dabiskajiem dzemdību ceļiem, bērns sastopas ar mātes zarnu floru, kas nostiprina viņa imūnās sistēmas reakcijas spējas. Pētījumos arī

konstatēts, ka bērniem, kuri dzimuši ar ķeizargriezienu, sākuma posmā ir grūtības apgūt krūts ēšanu. Viens no iemesliem – bērns uzreiz pēc ierašanās pasaulē nevar nokļūt pie savas māmiņas, un krūts ēdināšana sāka par vēlu. Mūsdienās pacientu vidū vērojamas divas galējības: dzemdēt tikai ar ķeizargriezienu operāciju, arī tad, ja tam nav medicīniska pamatojuma, vai pilnīgs operatīvu dzemdību noliegums. Neviena no galējībām nav laba. Dabiski dzemdības sievietei ir paredzētas pa dabīgiem dzemdību ceļiem, un ķeizargriezienu operācija ir uzskatāma par izņēmumu. Dzemdības ir dabisks process, no kā nav jābaidās, notiekošais dzemdībās ir jāizzina un jāsaprot, tām rūpīgi gatavojoties, apmeklējot lekcijas un nodarbības. Ir pieejamas atsāpīnāšanas metodes, kas varētu kļiedēt bailes no sāpēm. Otra galējība ir vēlme dzemdēt pēc atkārtotiem ķeizargriezieniem – šajā gadījumā risks bieži vien pārsniedz ieguvumus. Labāk būtu visiem spēkiem motivēt sevi dabiskām dzemdībām pirmajās dzemdībās, jo tā ir vienreizēja, pozitīva dzīves pieredze un to tā vajadzētu arī uztvert. Ja sievietei ir kāda slimība, piemēram, dažas sirdskaites, pārciests smags iegurņa kaulu lūzums, slikti kontrolējama epilepsija, ārstējošais ārsts var rekomendēt dzemdības atrisināt ar ķeizargriezienu operāciju. Šajā gadījumā ir nepieciešams ārsta slēdziens un operācijas indikāciju pamatojums. Jāpiebilst, ka indikācijas ķeizargriezienu operācijai pēdējos gados ir sašaurinājušās. Gadiem ilgi tika uzskatīts, ka tuvredzība (vairāk par sešām dioptrijām) vai plāna acu tīklene ar trausliem asinsvadiem ir indikācija ķeizargriezienam. Taču patiesībā acu patoloģija tikai ļoti retos gadījumos (cukura diabēta radītas izmaiņas, retas slimības un nesenas traumas) var būt iemesls operācijai. Tuvredzība neliedz māmiņai dzemdēt pašai, un dzemdības neapdraud mātes acu veselību. Acu ārsts pacientēm ar tuvredzību var rekomendēt epidurālo atsāpīnāšanu dzemdībās. Kādreiz uzskatīja, ka C hepatīts ir indikācija ķeizargriezienu operācijai, jo tika izteikts viedoklis, ka dabisku dzemdību laikā māte šo infekciju var nodot bērnam. Taču zinātne attīstās, un pašlaik pētījumos nav gūti nekādi pierādījumi šim priekšstatam, tādēļ lielākā daļa infektologu zina – C hepatīts nav indikācija ķeizargriezienam.

Dzemdē rēta pēc iepriekš pārciestas ķeizargriezienu – tas gan Latvijā, gan pasaulē ir biežākais iemesls, kādēļ izšķiras par atkārtotu operāciju. Ja ir rēta uz dzemdes, dzemdībās ir nedaudz paaugstināts dzemdes plīsuma risks. Taču apmēram puse sieviešu, par spīti rētai pēc iepriekšējās ķeizargriezienu operācijas, var veiksmīgi dzemdēt pašas. Pirms izšķirties, kā dzimt nākamajam bērnam, grūtniecības aprūpes sniedzējam grūtniecības procesa laikā būtu jāizvērtē situācija un jāplāno dzemdības: jānovērtē dzemdes rētas stāvoklis sonogrāfijā, placentas novietojums, augļa guļa un lielums, kā arī tas, kāds ir bijis iepriekšējā ķeizargriezienu iemesls un kā noritējis pēcooperācijas periods. Katrs gadījums ir individuāls, tāpēc gala lēmums, kā bērniņš nāks pasaulē – vaginālajās dzemdībās vai ar ķeizargriezienu palīdzību, ir jāpieņem pašai dzemdētājai kopīgi ar grūtniecības aprūpes veicēju - vecmāti vai ginekologu. Ja dzemdību speciālists pēc pārbaudēm to akceptē, sieviete, kurai iepriekš veikts ķeizargrieziens, nākamo mazuli var dzemdēt dabiski. Jūs noteikti iedrošinās arī fakts, ka šāda veida dzemdībās bērniņa veselības stāvoklis tiek īpaši kontrolēts ar elektroniskā monitoringa palīdzību, tāpat pastiprināti tiek uzraudzīts mazuļa pulss un māmiņas dzemdes saraušanās jeb dzemdību kontrakcijas.


Savukārt, ja pašai māmiņai vai arī viņas ārstam ir šaubas par iespējamo dzemdēšanu dabiski, ieteicams izvēlēties atkārtotu ķeizargriezienu operāciju – sievietei ir tādas tiesības. Šobrīd nav noteikts, cik reizes sievietei drīkst veikt ķeizargriezienu operāciju, taču jāņem vērā, ka ikviena ķirurģiska iejaukšanās var radīt problēmas nākamajai grūtniecībai, jo uz dzemdes paliek rētas. Jo vairāk šādu rētu, jo lielāks risks. Tāpat, jo vairāk ķeizargriezienu operāciju, jo nākamajās grūtniecībās pastāv lielāks risks, ka var ieaugt placenta vai, auglim attīstoties, rēta var plīst. Šādas grūtniecības, protams, tiek rūpīgāk uzraudzītas, un arī pašai ķeizargriezienu operācijai dzemdību personāls gatavojas īpaši, lai viss noritētu bez sarežģījumiem.

Augļa iegurņa priekšguļa ir otrs izplatītākais iemesls, kādēļ mediķi izšķiras par ķeizargriezienu. Taču pareizi būtu 37. grūtniecības nedēļā mēģināt apgrozīt bērnu pareizi – ar galviņu uz leju. Tā ir pierādījumos balstīta laba klīniskā prakse, kā samazināt ķeizargriezienu operāciju skaitu un to radītās komplikācijas. Agrīnos grūtniecības laikos auglis var gulēt ar galviņu uz augšu – tas ir normas variants, un par to nav jāuztraucas. Visbiežāk auglis pats vēlāk sagriezīsies pareizi. Ja pēc 34 grūtniecības nedēļām auglis ir tūpļa priekšguļā, var rekomendēt šādus vingrojumus – lēni grozīties no viena uz otriem sāniem caur atbalsta pozīciju četrrāpus. Šādu kustību laikā tiek iestiepti vēdera priekšējās sienas taisnie muskuļi un auglim kustībām vietas ir it kā vairāk. Ja augļa pašapgrozīšanās nenotiek līdz 37 nedēļām, ir laiks veikt augļa ārējo apgrozījumu ultraskaņas kontrolē. 37. grūtniecības nedēļā bērniņš jau ir tik liels, ka, pareizi iegrozītam, viņam vēderā vairs nav vietas, lai atkal apgrieztos ar dibenu uz leju. Turklāt mazulis jau ir iznēsāts, tādēļ, ja manipulācijas laikā noplūst augļūdeņi, viņš ir gatavs piedzimt. Augļa ārējais apgrozījums ir jāpiedāvā visām sievietēm 37 grūtniecības nedēļās ar augļa iegurņa priekšguļu, kam nav kontrindikāciju, tādu kā dzemdes anomālijas, dzemdes rēta, plānots ķeizargrieziens cita iemesla dēļ u.c. Dažos gadījumos, kad bērniņš ir neliels (paredzamais svars 2500–3500 g), sievietes iegurņa izmēri labi, auglis dzemdē

atrodas tirā tūpļa guļā, ir labs augļa stāvoklis, gatavi dzemdību ceļi un laba dzemdību darbība, dzemdības var tikt veiksmīgi vadītas pa dabiskiem dzemdību ceļiem. Vienīgi ir nepieciešama dzemdētājas vēlme dzemdēt pašai un laba sadarbība ar dzemdību speciālistu, kurš pieņem dzemdības.

Ķeizargriezienu operāciju var veikt plāna kārtībā un neatliekami. Plānveida operācija ir saistīta ar mazāk riska faktoriem. Ja pacientei ir medicīniskas indikācijas, tiek nozīmēta operācijas diena, pēc iespējas tuvu paredzamajam dzemdību laikam. Pirms operācijas grūtniecei nepieciešams veikt atkārtotas asins analīzes un konsultēties ar anesteziologu. Stacionārā jāiestājas iepriekšējā dienā vai operācijas rītā, ja to atļāvis anesteziologs.

Operācijas rītā pacientei jābūt tukšā dūšā. Infekciozu sarežģījumu profilaksei pirms operācijas vai tās laikā tiek ievadīti antibiotiski līdzekļi. Operācijas ilgums parasti nepārsniedz vienu stundu. Pēc operācijas nedēļniece apmēram 2 stundas atrodas pēcnarkozes atmošanās palātā, kur tiek kontrolēts pulss, asinsspiediens un dzemdes stāvoklis. Pēc 2 stundām nedēļniece nonāk palātā kopā ar savu bērniņu, un nu jāsāk krūts barošana, kas, protams, pirmajā diennaktī pēc operācijas nav viegla. Pēc operācijas urīnpūslī paliek ilgkatetrs, kuru izņem tad, kad paciente spēj piecelties un staigāt, parasti pirmo 12 stundu laikā. Pēcoperācijas periodā tiek nozīmēti atsāpinoši preparāti, dzemdi savelkoši preparāti un dažkārt antibiotiski līdzekļi. Īpašu diētas ierobežojumu nav – atceries, ka esi māte barotāja un diēta ir atkarīga no šī statusa. Vēdera priekšējās sienas brūce visbiežāk tiek sašūta ar intrakutānu uzsūcošos diegu – ārsts pēcoperācijas brūci pārsies, bet īpaša apstrāde mājas apstākļos nav nepieciešama. Pie ārsta jāvēršas, ja brūces malas apsārtušas, parādās izdalījumi no brūces. Dzemdes involūcija (dzemde saraujas, atjaunojas iepriekšējā izmērā) pēc operatīvām dzemdībām ir līdzīga kā pēc dabiskām dzemdībām. Jāseko izdalījumu raksturam – ārsts jāapmeklē, ja izdalījumi ir svaigi asiņaini vai tie ir duļķaini ar nepatīkamu smaku.

Partnera loma dzemdībās: ieteikumi bērnu tēviem kā palīdzēt dzemdību procesā 

Lai arī tas nav viegls uzdevums, daudzi vīrieši atzīst, ka piedalīties sava bērna dzimšanā ir bijis īpašs notikums. Ir pavisam normāli uztraukties par to, īpaši, ja tas ir pirmais bērniņš. Esam apkopojusi dažus ieteikumus tēviem, kas varētu palīdzēt sagatavoties gaidāmajam procesam.

Ja vien ir iespēja, būtu ļoti labi „grūtnieču nodarbībās” piedalīties kopā ar gaidāmā bērna mammu. Tas noteikti varētu palīdzēt sagatavoties lielajam notikumam.

Atceries, ja vēlies piedalīties dzemdībās, obligāti ir jāveic plaušu rentgens, lai pilnībā izslēgtu iespēju, ka esi saslimis ar tuberkulozi, jo tā ir ļoti bīstama jaundzimušajam.

Ja zināt, ka mazulis nāks pasaulē ar ķeizargriezienu palīdzību un Tu vēlies piedalīties sava bērna dzimšanā, tas ir iespējams. Ir slimnīcas, kur, ja vien nav kādi būtiski šķēršļi, pieļauj bērna tēva līdzdalību operācijā. Nebaidies, no operācijas procesa nekas nebūs redzams, jo vēderam priekšā būs speciāls aizslietnis. Visdrīzāk, partnerei būs veikta spinālā anestēzija un Tu varēsi runāt ar viņu, iedrošināt vai nomierināt.

Lai arī, protams, ne vienmēr visu var prognozēt, pārrunā ar sava bērna mammu, kā viņai šķiet, kādu atbalstu viņa vēlētos un kādu rīcību no Tevis sagaida. Ja tas ir jūsu otrais vai trešais bērniņš, pajautā viņai, kas viņai pietrūka iepriekš, bet kas likās īpaši svarīgi.

Ja vēlies piedalīties dzemdībās, atceries, ka arī Tev ir jāsatavojas „dzemdību soma”, lai nav jākrāmē tajā lietas, kad jau jāsteidzas uz dzemdību nodaļu. Sagatavo somā tīras, ērtas drēbes, čības, higiēnas priekšmetus, kādu ūdens pudeli un ko ēdamu.

Ja iepriekš neesi piedalījies dzemdībās, būtu ļoti pareizi, ja palasītu kādu informāciju par gaidāmo notikumu, lai esi gatavs un zinātu gan ko nozīmē kontrakciju biežums un dzemdību fāzes.

Esi gatavs pārsteigumiem un vēlmēm, kuras varētu izteikt Tava partnere. Dzemdību procesā viņa ļausies sajūtām un, iespējams, vēlēšies, lai Tu dari ko tādu, kas sākotnēji varētu šķist dīvains, piemēram, palīdzēt būt kādā noteiktā pozā, kā viņai ir vieglāk vai pēkšņi sagribēt ko ēdamu un tml.

Atceries, ka Tev jābūt ļoti pacietīgam. Process var būt diezgan ilgs.

Centies būt iecietīgs un saprotošs ne tikai pret sava mazuļa mamma, bet arī pret dzemdību nodaļas personālu. Šie cilvēki zina savu darbu un ne vienmēr viņiem ir laiks atbildēt uz visiem Taviem jautājumiem tieši tajā brīdī, kad to vēlies. Brīdī, kad jākoncentrējas lieki jautājumi un komentāri tikai novērsīs uzmanību.

Esi gatavs, ka Tev Tava partnere būs jāiedrošina un šis ir tas brīdis, kad ļoti noderēs Tavs stiprais plecs. Paslavē viņu, kad vien redzi tādi iespēju, mierini, ja jūti, ka viņa ir pārāk satraukta. Noderēs jebkurš labs vārds un atbalsts. Atgādini viņai dzemdību personāla norādījumus, ja Tev šķiet, ka ir tāda nepieciešamība.

Mēģini atcerēties, ka mazais uzreiz pēc dzimšana neizskatās kā uz žurnālu vākiem – veselīgs apaļvaids ar baltu ādiņu un rožainiem vaigiem. Tikko dzimuši mazuļi var būt sārti, it kā sakrunkojušies un ne visai tīri.

Pēc dzemdībām Tava partnere var būt ļoti nogurusi un varbūt viņa ļoti vēlēšies ko uzēst. Katram gadījumam atliec ko ēdamu, kas viņai garšo un sniedz viņai iespēju atpūsties. Noteikti paslavē savu partneri par apņemšanos laist pasaulē jūsu mazuli. Pasaki viņai lielu, jo lielu paldies. Šis būtu ļoti piemērots brīdis, lai atgādinātu viņai, ka mīli viņu un jūsu jaundzimušo bērnu.

Kad viss būs veiksmīgi beidzies un bērna mamma nedaudz atpūtosies, Tev varētu šķist dīvaini, ka jāpamet sieva uz kādu laiku dzemdību nodaļā un var jau būt, ka arī viņa to ne visai vēlēšies, bet atceries, ka uz Taviem pleciem tagad gulsies liela atbildība par to, ka jāsagatavo māja bērniņa atbraukšanai, iespējams, jāspēj atbildēt uz visiem satraukto radnieku jautājumiem un jānokārto citas formalitātes.

Priekšlaicīgas dzemdības ir tad, ja gaidāmais mazulis nāk pasaulē no 22.-36.grūtniecības nedēļai. Priekšlaicīgas dzemdības var izraisīt vairāki faktori:

Iespējama infekcioza saslimšana topošajai mātei (hlamīdijas, mikoplazma, herpes vīruss);

Dzemdies gļotādas vai dzemdību ceļu iekaisumi;

Dzemdies kakla saīsināšanās;

Daudzaugļu grūtniecība;

Topošās māmiņas emocionālais stāvoklis – dažādas stresa situācijas vai ilglaicīgas negatīvas emocijas un pārdzīvojumi grūtniecības laikā palielina risku uz to, ka pastāv priekšlaicīgu dzemdību draudi.

Ārēju faktoru radītas traumas, piemēram, kritieni, sasitumi u.c.

Ja grūtniecības laikā parādās ilgstošas sāpes vēdera lejasdaļā, kontrakcijas, asiņaini izdalījumi, nekavējoties ir jāmeklē medicīniskā palīdzība tuvākajā dzemdību stacionārā. Lai grūtniecība noritētu bez sarežģījumiem, ieteicams pirms grūtniecības plānošanas pārbaudīt savu veselības stāvokli un hronisku infekciju slimību gadījumā tās laikus izārstēt.

Dzemdies kakls ir dzemdies apakšējā daļa, kas savienota ar maksti un aizsargā dzemdi no infekciju iekļūšanas tajā. Pirms dzemdībām (1-2nedēļas), kad ķermenis sāk gatavoties bērna nākšanai pasaulē, dzemdies kakls pakāpeniski saīsinās, un tas ir dabisks pirmsdzemdību process, bet, ja tas notiek pārāk ātri, to sauc par dzemdies kakla saīsināšanos jeb nepietiekamību. Šis faktors var būt par iemeslu bērna neiznēsāšanai grūtniecības 2. trimestrī. Riska faktori var būt iedzimtība, hormonālās izmaiņas, iepriekš veikta dzemdies kakla ķirurģiska ārstēšana vai ķirurģiskas manipulācijas dzemdies dobumā, kas saistītas ar mehānisku dzemdies kakla atvēršanu (aborti, abrazijas, histerorezektoskopija). Dzemdies kakla nepietiekamībai ir nespecifiski simptomi (bieža urinēšana, smaguma sajūta iegurnī, palielināts daudzums gļotainu izdalījumu no maksts). Dzemdies kakla saīsināšanos visbiežāk konstatē ultrasonogrāfijas laikā. Ja šāda problēma tiek identificēta vai pastāv risks tam notikt, turpmāk ārsts var nozīmēt regulāru dzemdies kakla mērījumu veikšanu, progesterona lietošanu vai specifisku ārstēšanu - ķirurģisku dzemdies kakla saūšanu vai speciāla pesārija (uzmavas) uzlikšanu.

Mājdzemdības ir atļautas tikai grūtniecēm, kurām:

- dzīves laikā nav bijušas nopietnas saslimšanas;
- grūtniecība ir noritējusi bez sarežģījumiem;
- gaidāms viens bērniņš;
- nav dzemdes rētas (piemēram, pēc ķirurģiskām, tostarp, ķeizargrieziena operācijām);
- paredzamais bērna piedzimšanas svars ir normāls;
- ja bijušas iepriekšējās dzemdības, tās noritējušas bez sarežģījumiem.

Tomēr atceries, ka aptuveni 10% dzemdību komplikāciju nav paredzamas. Pat ja grūtniecība ir noritējusi gludi un bez problēmām, dzemdību laikā var rasties negaidīta situācija, kurā ir apdraudēta tava vai bērna veselība. Ja vēlies dzemdēt mājās, līdz 30. grūtniecības nedēļai tev ir jānoslēdz līgums ar ārstniecības iestādi, kurā strādā dzemdību speciālists vai sertificēta vecmāte, kas asistēs tev mājdzemdībās. Vienošanās jānoslēdz laicīgi, lai paspētu veikt visus nepieciešamos sagatavošanās darbus un pārbaudes. Vietai, kurā notiks mājdzemdības, jāatrodas ne vairāk kā 30 minūšu brauciena attālumā no stacionāra, kurā iespējams saņemt dzemdību palīdzību. Uz ārstniecības iestādi būs jādodas, ja tevi skars kāda no dzemdību komplikācijām (priekšlaicīgs augļa apvalkplīsums, asiņošana, zaļi augļa ūdeņi, nabassaites priekšguļa vai izkrišana, noticis dzemdes plīsums, izveidojusies augļa guļas vai priekšguļošās daļas patoloģija, placentas atdalīšanās vai izdalīšanās traucējumi, dzemdību ceļu traumatisms (izņemot I-II pakāpes starpenes vai dzemdes kakla plīsumu) vai citi sarežģījumi). Tavu mazuli būs nepieciešams nogādāt ārstniecības iestādē, ja viņu skars:

- asfiksija, jeb smakšana;
- elpošanas nepietiekamība (paātrināta elpošana divu stundu laikā pēc piedzimšanas (vairāk par 60 reizēm minūtē), stenēšana vai citas nevēlamas pazīmes);
- dzeltas parādīšanās pirmajā diennaktī pēc piedzimšanas, ādas bālums (īpaši, ja iespējama rēzus faktora vai asins grupu nesaderība);
- strutainas ādas vai gļotādu saslimšanas, specifiski izsitumi;
- jaundzimušā nomākums vai uzbudinājums, krampji vai citas nevēlamas pazīmes;
- kuņģa-zarnu trakta darbības traucējumi (vemšana, caureja, barības uzņemšanas problēmas);
- acīmredzamas iedzimtas attīstības anomālijas vai aizdomas par tām;
- jaundzimušā stāvoklis, kurā nepieciešama neatliekama palīdzība (asiņošana, sirdsdarbības traucējumi, elpošanas apstāšanās);
- neskaidrs patoloģisks jaundzimušā stāvoklis;
- vai citi iemesli.

Pirms mazuļa ieņemšanas

[Skatīt vairāk](#)

Gaidot mazuli

[Skatīt vairāk](#)

Laiks pēc dzemdībām

[Skatīt vairāk](#)

Papildu resursi par grūtniecību un bērna
aprūpi

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/dzemdibas>