



## Tava veselība un pašsajūta

Publicēts: 01.03.2022.

### Ādas nieze grūtniecības laikā

Aptuveni 20% sieviešu grūtniecības laikā izjūt ādas niezēšanu. Parasti, visbiežāk niezi izjūt vēdera apvidū, kam par iemeslu ir straujā ādas stiepšanās. Reizēm novēro, ka roku plaukstu un kāju pēdas kļūst sarkanas un niez, tas izskaidrojams ar strauju estrogēna līmeņa palielināšanos.

Parasti ādas nieze pazūd pēc dzemdībām.

Tāpat grūtniecības laikā var saasināties citas ādas kaites (psoriāze, ekzēma) vai arī gluži pretēji tās var samazināties vai pat izzust.

Lai izvairītos no ādas niezes ieteicams:

- ķermeņa kopšanā izmantot maigas, mitrinošas ziepes un ķermeņa losjonus;
- izvairīties no iešanas pārlietu karstā vannā un dušā;
- valkāt brīvu, ērtu, no dabīgiem materiāliem gatavotu apģērbu.

### Aizlikts deguns un deguna asiņošana

Bieži grūtniecības laikā grūtniece var saskarties ar aizliktu degunu vai pat deguna asiņošanu. Tam par iemeslu ir palielinātais asins daudzums organismā, kā arī hormonālās izmaiņas. Lai izvairītos no deguna asiņošanas vai aizliktas sajūtas ieteicams:

- šņaucot degunu – darīt to maigi un lēnām;
- lietot daudz šķidrumu;
- mitrināt un vēdināt telpas.

Lai apturētu deguna asiņošanu, ieteicams uz pāris minūtēm saspīest degunu starp īkšķi un rādītājpirkstu. Var palīdzēt arī auksta komprese uz deguna. Ja asiņošana nepāriet dažu minūšu laikā, ieteicams meklēt medicīnisko palīdzību.

### Infekcijas saslimšanas, kuras var būt bīstamas grūtniecei

Masaliņas ierosina masaliņu (Rubella) vīruss, ko atrod slimnieka deguna izdalījumos un asinīs. Infekcijas avots ir slimis cilvēks, kas var inficēt apkārtējos pēdējās inkubācijas dienās un vēl 5 dienas pēc izsitumu parādīšanās. Slimība izplatās pilieninfekcijas ceļā. Ierosinātais iekļūst organismā caur elpošanas orgānu gļotādu. Slimības sākumā raksturīga nedaudz

paaugstināta ķermeņa temperatūra, drudzis, nespēks, galvassāpes, palielināti limfmezgli, locītavu sāpes un pietūkums, apsārtušas acis, aizlikts vai pilošs deguns. Pēc temperatūras paaugstināšanās pāris dienu laikā uz ādas parādās sīki izsitumi. Sākumā tie parādās uz sejas, pēc tam uz pārējā ķermeņa. Ļoti būtiski ir pirms plānotas grūtniecības pārbaudīties, vai ir pārslimotas masaliņas vai arī iepriekš ir veikta vakcinācija. Ja tāda nav veikta, ieteicams vakcinēties, jo, ja sieviete ar masaliņām saslimst pirmajos trīs grūtniecības mēnešos, kad auglim veidojas un attīstās visi iekšējie orgāni, pastāv ļoti liels risks, ka bērniņš piedzims ar iedzimtām, smagām anomālijām. Grūtniecības laikā vakcinēties pret masaliņām nedrīkst! Grūtniecēm ieteicams vakcinēties pēc bērniņa piedzimšanas, kā arī būtiski ir izsargāties no grūtniecības mēnesi pēc vakcīnas saņemšanas; Tāpēc jaunām meitenēm ir īpaši svarīgi savlaicīgi potēties pret masaliņām! Kā izvairīties no inficēšanās masaliņām, ja grūtniece nav vakcinējusies?

Grūtniecības laikā jācenšas izvairīties no saskarsmes ar personām, ja ir zināms, ka tās ir nesen pārslimojušas masaliņas. Inficēties nevar no tām personām, kuras nesen ir saņēmušas vakcīnu.

Nedoties ceļojumā uz valstīm, kurās masaliņu izplatība ir ļoti augsta.

Pārliecināties, ka pārējie ģimenes locekļi (bērni un citi tuvinieki) ir vakcinēti pret šo infekcijas slimību.

**Toksoplazmoze** Tā ir infekciju slimība, kuru izraisa mikroskopisks parazīts - toxoplasma gondii. Kaut arī šī infekcija tiek pārslimota samērā viegli, grūtniecei tā var būt ļoti riskanta, jo šis parazīts var inficēt nedzimušo bērnu un radīt ļoti nopietnas patoloģiskas pārmaiņas vai pat augļa bojāeju. Toksoplazmozi pārnēsā dzīvnieki. Toksoplazmoze atrodama nepietiekami apstrādātā gaļā, piemēram, jēlā aitas vai liellopa gaļā. Grūtniecības laikā no tās varat pasargāties, ievērojot sekojošus padomus:

uzturā nelietot nepasterizētu pienu un tā produktus, jēlas vistu olas;

izvairieties no saskares ar klaiņojošiem kaķiem;

uzticiet citiem tīrīt smilšu kastes;

izvairieties no jēlas gaļas lietošanas uzturā un no maltas gaļas nogaršošanas, gatavojot ēdienu;

pēc saskares ar jēlu gaļu mazgājiet rokas;

mazgājiet augļus un dārzeņus pirms lietošanas, mazgājiet rokas, kas saskārušās ar augsni;

nedzert nezināmas izcelsmes (piesārņotu) ūdeni;

attīrīt māju no dažādiem parazītiem vai kukaiņiem, kam var būt saskar ar pārtikas produktiem.

Ja tomēr analīžu rezultāti uzrāda, ka grūtniecības laikā ir notikusi inficēšanās ar šo parazītu, ārstējošais ārsts noteiks konkrētu terapijas veidu – parasti šo infekciju ārstē ar antibiotikām ar kuru palīdzību tiks samazināts risks, ka šī infekcija inficēs gaidāmo mazuli. Herpes vīruss īpaši bīstami tas ir grūtniecēm, kurām ģenitālais herpes vīruss parādās pirmo reizi tieši grūtniecības laikā, jo sievietes organismā nav aizsargvielu pret vīrusu. Herpes var ietekmēt augļa attīstību vai pat izraisīt spontāno abortu. Ja grūtniece ar vīrusu jau ir slimojusi pirms tam, tad šāds vīrusa uzliesmojums vairs nav bīstams. Lai no herpes vīrusa uzliesmojuma izvairītos, svarīgi ir ievērot personīgo higiēnu un stiprināt imunitāti. B grupas streptokoks ir baktērija, kura ir galvenais jaundzimušo asinssaindēšanās iemesls. Visām grūtniecēm laikā no 35.-37.grūtniecības nedēļai nosaka B grupas hemolītiskā streptokoka klātbūtni organismā, lai samazinātu jaundzimušo infekciju risku, īpaši ar pneimoniju, kas zīdaiņiem var beigties letāli. Ja analīzes ir pozitīvas, dzemdībās tiks iedotas antibiotikas, lai novērstu saslimšanas risku.

## Seksuāli transmisīvās slimības (STS) grūtniecības laikā

Hlamīdijas ir viena no visbiežāk sastopamām infekcijām, to ierosina baktērijas Chlamydia trachomatis, kas var ilgstoši būt klātesošas organismā, radot vien minimālu kairinājumu, bet imūndepresijas vai imūndeficīta gadījumā tās var transformēties, izraisot slimības uzliesmojumu. Parasti šādos gadījumos ir nepatīkamas sajūtas urīnizvadkanālā, kas izpaužas kā dedzināšanas sajūta vai nieze, raksturīgs arī dzemdes kakla un tā kanāla iekaisums, akūtā stadijā arī sāpes

vēdera lejas daļā un paaugstināta ķermeņa temperatūra. Ja hlamīdijas diagnosticē grūtniecības laikā, sievietei jāsaņem piemērots antibiotiku kurss. Savukārt, ja hlamīdiju infekcija netiek ārstēta, ir pierādīts, ka tā var izsaukt spontāno abortu, priekšlaicīgu augļa ūdens noplūšanu un priekšlaicīgas dzemdības, kā arī jaundzimušā inficēšanos dzemdību laikā no dzemdību ceļu mikrofloras, izraisot konjunktivītu vai pneimoniju.

HIV (cilvēka imūndeficīta vīruss) inficētajām sievietēm rūpīgi jāplāno grūtniecība un jāizlemj jautājums par grūtniecības saglabāšanu vai pārtraukšanu, konsultējoties ar ārstu, taču kopumā šī infekcija nav šķērslis grūtniecībai un bērna laišanai pasaulē. Risks, ka bērns varētu iegūt HIV no inficētas mātes grūtniecības, dzemdību vai krūts barošanas laikā, ir 30-45%, taču, ja grūtniece saņem profilaktisku pretvīrusu terapiju, dzemdības notiek ar plānveida ķeizargrieziena palīdzību pirms auglūdeņu noplūšanas un jaundzimušais saņem pretvīrusa preparātu, inficēšanās risks samazinās līdz 1-2%.

Grūtniecēm HIV testa veikšana pēc ārstniecības personāla ieteikuma tiek nozīmēta vismaz vienu reizi grūtniecības laikā, lai nepieciešamības gadījumā varētu uzsākt savlaicīgu terapiju.

Sifilisu izraisa *Treponema Pallidum* baktērija. Inficēšanās ar sifilisu galvenokārt notiek seksuālo kontaktu laikā, intravenozi lietojot narkotikas, kā arī dzemdību laikā – no mātes bērnam. Pirmās slimības pazīmes parasti parādās 3 - 6 nedēļas pēc inficēšanās:

tās ir nesāpīgas, cietas čūliņas uz ārējiem dzimumorgāniem, pēc pāris nedēļām palielinās cirkšņu limfmezgli, vēl pēc trīs nedēļām uz ādas un gļotādām parādās izsitumi - sārti plankumi, mezgliņi. Nākamie izsitumi jau ir lielāki un lokalizējas uz gļotādām, dzimumorgāniem, plaukstām, pēdām, pat visa ķermeņa. Ja slimība netiek ārstēta, veidojas īpaši izaugumi, kas var radīt smagas anatomiskas izmaiņas un orgānu funkciju, nervu sistēmas darbības un psiķes traucējumus. Tāpēc ļoti svarīgi ir savlaicīgi diagnosticēt sifilisu un pēc iespējas ātrāk uzsākt ārstēšanu ar atbilstošiem antibakteriāliem līdzekļiem, kas ļauj slimību izārstēt pilnībā.

Gonoreja ir bakteriāla infekcija, kurai iesākumā var nebūt nekādu simptomu. Vēlāk var parādīties dedzinoša sajūta urinējot, dzeltenīgi vagināli izdalījumi, apsārtums un ģenitāliju pietūkums, dedzinoša sajūta vai nieze makstī, akūtā stadijā arī sāpes vēdera lejas daļā un paaugstināta ķermeņa temperatūra. Šī slimība tiek ārstēta ar antibiotikām, grūtniecības laikā terapija tiek īpaši pielāgota sievietes veselības stāvoklim. Ja topošā māmiņa gonoreju neizārstē, ar to tiek inficēts arī jaundzimušais, radot līdzīgas veselības problēmas, kā hlamīdiju infekcija.

Bakteriālā vaginoze (*Vaginosis bacterialis*) uzskatāma par visbiežāko vaginālās mikrofloras izmaiņu veidu reproduktīva vecuma sievietēm. Šīs saslimšanas gadījumā var nebūt diskomforta, un to nereti pat jauc ar piena sēni. Taču atšķirībā no piena sēnes, bakteriālajai vaginozei raksturīgs liels daudzums baltu vai dzeltenu ūdeņainu izdalījumu ar nepatīkamu, zivīm līdzīgu smaku. Grūtniecības laikā diagnosticēta vaginoze var radīt iekaisuma reakciju un maksts vides izmaiņas, izraisot spontānu abortu, priekšlaicīgas dzemdības un mazu dzimšanas svaru jaundzimušajam. Ārstēšanas nepieciešamība un tās taktika apsverama katrā gadījumā individuāli - ja sūdzību nav, bet analīzes uzrāda baktēriju klātbūtni, terapija var būt profilaktiska, lietojot imūnstimulējošus preparātus un maksts mikrofloru uzlabojošas svečītes. Ja ir sūdzības, ārsts nozīmē lokālu antibakteriālu terapiju un līdzekļus maksts mikrofloras stabilizēšanai.

Ureaplazmas nav seksuāli transmisīva slimība, bet gan nosacīti patogēni mikroorganismi, ko pēc dažādu pētījumu datiem atrod 40-80% seksuāli aktīvu sieviešu maksts mikroflorā. Salīdzinoši biežāk ureaplazmas atrod sievietēm ar hroniskām urīnceļu infekcijām vai tām, kurām jau bijuši spontānie aborti un priekšlaicīgas dzemdības. Vairumā gadījumu ureaplazmas nekādas sūdzības neizraisa, taču problēmas pieaug grūtniecības laikā, jo tās var radīt placentāro audu iekaisumu, kas savukārt paaugstina spontāna aborta un priekšlaicīgu dzemdību risku, kā arī var būt iemesls jaundzimušā pneimonijai vai meningītam. Tādēļ, grūtniecības laikā vai labāk - plānojot grūtniecību, būtu vēlams veikt analīzes un, ja atbilde ir pozitīva, ureaplazmas izārstēt. Ārstēšana parasti notiek, lietojot antibiotikas.

Sievietes, kas ir mazuļa gaidībās bieži jautā, vai drīkst ceļot. Ārsti norāda, ka kāds izbraukums grūtniecības laikā ir pat visai ieteicams, jo pavisam drīz jūsu ceļošanas plānus korigēs mazulis un, iespējams, kādu laiku to nevarēsiet atļauties. Tomēr ir vairāki apsvērumi, kas ir jāņem vērā, ja vēlaties doties ceļā:

Pirms plāno kādu braucienu, noteikti to pārrunā ar savu grūtniecības uzraudzības speciālistu. Iespējams, ka Tavs veselības stāvoklis nav tik stabils, lai dotos kur tālu. Tomēr tas nenozīmē, ka ceļošanas iespējas Tev ir liegtas pavisam. Iespējams, ka Tu varētu ielānēt kādu braucienu šeit pat pa Latviju vai citām Baltijas valstīm.

Pirmajā grūtniecības trimestrī grūtniecēm parasti neiesaka ceļot pārāk tālu, piemēram, uz kādu citu kontinentu, jo šis ir laiks, kad spontānā aborta risks ir visaugstākais un šādos gadījumos var būt nepieciešama tūlītēja palīdzība.

Grūtniecības laikā droši var lidot ar lidmašīnu, ja vien ārsts ko kādu iemeslu dēļ nav liedzis. Atceries, ka ilgu pārlidojumu laikā (un arī tad, ja ilgstoši brauc ar auto) ik pa laikam jāuzkustina kājas un jālieto vairāk šķidruma. Vislabāk dzert tīru ūdeni. Drošības jostu sprādzē virs vai labāk zem vēdera. Pirms pērc lidmašīnas biļeti, pārbaudi, kāda ir attiecīgās aviokompānijas politika attiecībā pret pasažierēm-grūtniecēm. Ir dažas aviokompānijas, kas varētu prasīt ārsta izziņu, sasniedzot, piemēram, grūtniecības trešo trimestri.

Nebūtu ieteicams izvēlēties atpūtas veidus ekstremālos apstākļos, piemēram, augstu kalnos, kur ir retināts gaiss. Labāk, lai šī ceļošana neprasa īpašu adaptāciju un papildus slodzi Tavam organismam.

Nevajadzētu izvēlēties doties uz vietām, kur nepieciešama speciāla vakcinēšanās. Vakcinēšanu pret tropiskām slimībām parasti neveic grūtniecības laikā.

Ceļojuma laikā noteikti paņem līdzi savu mātes pasi un citus dokumentus, kas varētu būt noderīgi.

Centies ieturēt maltīti tikai vietās, par kuru tīrību un sanitāro normu ievērošanu esi pārliecināta. Ūdeni dzer tikai tādu, kuru var nopirkt veikalā. Regulāri mazgā rokas un veic citus piesardzības pasākumus, lai neinficētos ar kādu no lipīgām slimībām. Ja pērc tirgū augļus vai dārzeņus, rūpīgi tos nomazgā arī tad, ja tie jāmizo.

Pirms dodies atpūsties uz kādu valsti, ievāc informāciju, kur var ātri saņemt medicīnisko palīdzību, ja būs tāda nepieciešamība.

Neaizmirsti paņemt līdzi medikamentus un/vai vitamīnus, kurus Tev ir izrakstījis ārsts.

Ja ir gaidāms ilgstošs brauciens ar auto vai autobusā, centies sēdēt pēc iespējas ērtākā pozā. Ideāli, ja Tev būtu iespēja kaut ik pa laikam paturēt augstāk kājas. Noteikti nevajadzētu aizmirst par šķidruma pietiekošu lietošanu. Paņem līdzi kādus veselīgus našķus uzkodām, lai brīdi, kad sagribas ēst, nebūtu jāķer pirmais, kas pagadās „pa rokai”.

Necieties, ja Tev savajagas uz tualeti. Ej, kad vien jūti nepieciešamību.

Gadās, ka ceļojumos Tev neierasta ēdienkarte veicina aizcietējumu rašanos. Tas ir ļoti apgrūtināts, īpaši, ja šī problēma Tevi nomāca jau iepriekš. Lai no tā izvairītos, centies izvēlēties ēdienu, kur ir daudz šķiedrvielu (rupja maluma maize, augļi, žāvētas plūmes aprikozes), dzer pietiekoši daudz šķidruma un centies vairāk kustēties, jo arī mazkustīgs dzīvesveids var veicināt aizcietējumu rašanos.

Par ginekologa nomaiņas kārtību situācijā, kad topošā māmiņa nolemj mainīt speciālistu grūtniecības laikā



Ja starp tevi un savu ginekologu ir izveidojies labs kontakts, un tu uzticies savam ārstam, tad visticamāk arī bērna gaidīšanas laikā tu vēlēties sadarboties tieši ar šo speciālistu. Tomēr mēdz būt dažādi apstākļi, kuru dēļ, gribot vai negribot, tomēr nākas ginekologu mainīt. Vai to var darīt grūtniecības laikā? Kas jāievēro šādā situācijā? Vai var būt tāda situācija, ka ginekologs atsakās no pacientes?

Tā kā veselības aprūpē tiek ievērots princips "nauda seko grūtniecei", medicīnas iestādi, kurā saņemt valsts apmaksātu veselības aprūpes pakalpojumu, grūtniece var izvēlēties brīvi visā Latvijas teritorijā, vēršoties jebkurā ārstniecības iestādē, ar ko valstij ir noslēgts līgums. Piesakoties veselības aprūpes pakalpojumiem, tev vajadzētu informēt ārstniecības iestādi, ka esi grūtniece, un valsts apmaksātais pakalpojums ir nepieciešams grūtniecības novērošanai, bet, dodoties uz izmeklējumu, līdzī jāņem ģimenes ārsta vai ginekologa nosūtījums!

Nolemjot mainīt ārstu grūtniecības laikā, tev vajadzētu lūgt iepriekšējam ginekologam nokopēt informāciju no medicīnas kartes, lai nākamajam speciālistam būtu pilnīgs priekšstats par līdzšinējo grūtniecības norisi, veiktajām analizēm un izmeklējumiem. Tāpat esošo ārstu ieteicams informēt par to, ka vēlies, piemēram, valsts apmaksātu aprūpi, tāpēc grūtniecības novērošana tiks veikta pie cita ārsta. Iespējama arī situācija, ka tu vēlies pāriet aprūpē pie ārsta, kuram nav līguma ar valsti, un izdevumus segsi pati, vai to darīs apdrošināšanas kompānija. Atceries, ka ikvienai sievietei ir brīva izvēle, kuru ārstu apmeklēt!

Reti, bet mēdz būt situācijas, kad ginekologs var atteikties no pacienta, jo viņam var būt pārāk daudz aprūpējamo, taču dienas laikā ir iespējams apkalpot tikai noteiktu cilvēku skaitu. Šādā gadījumā, lai nemazinātos sniegtā pakalpojuma kvalitāte, ārsts savā vietā var ieteikt kādu citu atbilstošu speciālistu.

Gremošanas traucējumi grūtniecības laikā



Grūtniecības laikā organismā paaugstinās hormona progesterona līmenis. Šis hormons nodrošina grūtniecības norisi, taču tas izraisa arī blakuseftus, kas ietekmē grūtnieces gremošanas sistēmu. Progesterona ietekmē muskulatūra, kas veido gremošanas sistēmu, piemēram, zarnu muskulatūru, atslābinās, gremošanas sistēma kļūst kūtrāka, tās darbība attiecīgi palēninās. Muskuļu atslābināšanās ir arī sava veida pielāgošanās mehānisms paplašinātajai dzemdei. Šo pārmaiņu rezultātā daudzas sievietes sūdzas par gremošanas traucējumiem – nelabumu, dedzināšanu, aizcietējumiem, tādēļ ir svarīgi ievērot dažus padomus.

Sliktu dūšu grūtniecības laikā mēdz dēvēt par rīta nelabumu, tomēr tā var piemēklēt jebkurā diennakts laikā. Laiks un ilgums atšķiras katrai sievietei individuāli. Vairums sieviešu ievērojamu uzlabojumu pamana pēc grūtniecības pirmā trimestra (aptuveni 13. nedēļā), tomēr daļai grūtnieču slikto dūšu novēro arī pēc pirmā trimestra. Nelabums var būt izteiktāks pirmās grūtniecības laikā. Lai no tā izvairītos:

nevajag lietot produktus, kuri grūtniecības laikā negaršo, kuri šķiet nepatīkami vai izsauc nelabumu, uzturā jālieto produkti, kas konkrētajā brīdī garšo;

nav ieteicami asi un trekni ēdieni, tos ieteicams aizvietot ar produktiem, kas bagāti ar ogļhidrātiem;

ievērot produktu panesamību, izvairīties no produktiem, kas var izsaukt alerģijas;

jāievēro regulāras maltītes (ik pa divām stundām), mazām, bet biežākām porcijām, ēdienreizes nav ieteicams izlaist, reizēm nelabumu izraisa tieši izsalkums;

var palīdzēt arī neliela uzkoda (piemēram, kāds auglis) ik pa divām, trim stundām;

pirms gulēt iešanas ieteicamas uzkodas ar augstu olbaltumvielu saturu, piemēram, glāze kefīra, gabaliņš siera, vājpiena biezpiens, olas baltums, tas var novērst nelabumu nākamajā rītā;

klasiska pieeja ir sausiņu, sausu cepumu, maizes šķēlītes apēšana pirms piecelšanās, vēl atrodoties gultā, no gultas jāceļas lēnām, jāizvairās no straujām kustībām;

jālieto pietiekami daudz šķidrums. Vemšanas laikā tiek zaudēts ūdens, tādēļ dienā vajadzētu izdzert 8 – 10 glāzes šķidrums, aptuveni 35 ml uz 1 ķermeņa kilogramu. Ja nenovēro izteiktas tūskas un ir vēlme pēc šķidrums, ūdeni var lietot tāpat kā pirms grūtniecības, pat līdz 3 l dienā (0,7 l ar pārtiku, 2,3 l ar dzērieniem). Ūdens jādzēri maziem malkiem un starp ēdienreizēm, nevis maltīšu laikā, lai nepārslogotu kuņģi. Turklāt, ja netiek uzdzerts ēšanas laikā, labāk tiek šķēlīti cukuri mutes dobumā, un tas mazina arī vēdera pūšanos. Labāk dzert gāzētus, aukstus vai vēsus dzērienus, var pasūkt arī ledus vai sasaldētas sulas gabaliņus, ieteicams dzert arī sulas un pienu, ja ir grūti ēst cietus produktus;

ieteicams izvairīties no pārtikas produktiem ar spēcīgu smaržu, aukstiem ēdieniem smarža ir mazāk izteikta, nekā siltiem, tādēļ izvēlieties ēdienus, ko var ēst arī aukstus;

var pasūkt kaut ko skābu, piemēram, šķēlīti citrona;

reizēm palīdz arī ingveru saturoši pārtikas produkti;

pēc iespējas vairāk jāatpūšas, un pēc iespējas vairāk jāuzturas svaigā gaisā, bieži ieteicams vēdināt telpas, īpaši pirms gulēt iešanas;

konsultācija ar ārstu nepieciešama, ja vemšana ir vairāk nekā četras reizes dienā vai vemšanas rezultātā tiek zaudēts svārs.

Aizcietējums rodas, jo palielinātais dzemdes svārs un izmērs spiež uz zarnu traktu. Tāpat aizcietējumu rašanos var veicināt atsevišķu zāļu (pretsāpju, nomierinošu līdzekļu, antidepresantu) lietošana, šķiedrvielām nabadzīgs uzturs, fizisko aktivitāšu trūkums. Aizcietējumu un spiediena rezultātā, kas veidojas auglim attīstoties dzemdē, var veidoties hemoroīdi (taisnās zarnas asiņojošas vēnas). Tādēļ:

jālieto daudz šķidrums, vismaz 8–10 glāzes katru dienu;

jāuzņem vismaz 30-40 g šķiedrvielu dienā uz 1000 kcal:

- 1 kviešu klijas var uzņemt līdz pat 40 g dienā, sākotnēji var būt vēdera pūšanās, kas dažu dienu laikā pāriet, ja kliju lietošanu sāk pakāpeniski ar vienu ēdamkaroti no rīta, obligāti uzdzērot glāzi ūdens. Vienā reizē vairāk par četrām karotēm kliju lietot nav ieteicams. Klijas var jaukt ar liesu bezpiedevu jogurtu, kas būs arī lielisks salda ēdiens, ja tam pievienos nepilnu ēdamkaroti upeņu, zemeņu vai kāda cita veida ievārījumu;
- 2 labs šķiedrvielu avots ir arī žāvētas plūmes, bet nesaldinātas;
- 3 rupja maluma miltu un graudu izstrādājumi – rudzu, kliju, pilngrāudu maize, dažāda veida pārslas – auzu, piecgrāudu, rudzu, arī putraimi un grūbas. Auzu pārslas īpaši vērtīgas ar to, ka satur lielu daudzumu šķīstošās šķiedras, kuras ir ne tikai labs prebiotikāis (sekmē zarnu mikrofloras darbību), bet arī labi saista ūdeni un sekmē zarnu darbību;
- 4 linsēklas – 2 līdz 4 ēdamkarotes no rīta, linsēklas īsi pirms lietošanas var mazliet sasmalcināt un pievienot biežpienam, kefīram, var viegli apgraudzēt un pārkaisīt biežpienas, var lietot kopā ar bezpiedevu vai mazkaloriju jogurtu;
- 5 uzturā jālieto svaigi augļi, ogas, ieteicams lietot ar visu mizu, bet pirms tam rūpīgi jāmazgā, lai mazinātu ķīmiskā piesārņojuma risku, labi der arī žāvēti augļi, ogas, ieteicamais augļu, ogu daudzums pieaugušam cilvēkam diennaktī: 2 – 4 porcijas (aptuveni tik, cik varētu ietilpt Tavā plaukstā);
- 6 uzturā jālieto svaigi dārzeņi, ieteicams ēst nevāritus dārzeņus, dārzeņu salātus, labs šķiedrvielu avots ir topinambūri, kuros ir šķīstošā šķiedrviela inulīns, dārzeņu rekomendējama daudzums 3 – 4 porcijas dārzeņu

dienā;

- 7 labs šķiedrvielu avots ir arī rieksti, piemēram, mandeļes;
- 8 kā arī pākšaugi – baltās pupiņas, dzeltenie zirņi;
- 9 uzturā jālieto skābpiena produkti (kefirs, nesaldināts jogurts un tml.).

jāievēro fiziski aktīvs dzīvesveids, kas veicina zarnu darbību;

jākonsultējas ar ārstu vai farmaceitu, ja tiek lietoti medikamenti.

Dedzināšana pakrūtē jeb grēmas ir viena no biežākajām sūdzībām grūtniecības laikā. Visbiežāk to novēro grūtniecības pēdējos trīs mēnešos, grūtniecības beigās. Nav nepieciešams uzreiz ķerties pie kuņģa skābi pazeminošām zālēm – antacīdiem. Labi palīdzēt var arī pareizi uztura paradumi:

galvenais – ēdienreizes organizēt bieži, ik pēc divām, trijām stundām, bet mazām porcijām, nevis 3 lielas ēdienreizes dienā, nedrīkst pārēsties;

pēc maltītēm ieteicamas pastaigas, kustības uzlabo gremošanas sistēmas darbu;

nav ieteicams lietot treknus, asus ēdienus un ātrās uzkodas, tas veicina sālsskābes papildus izdalīšanos;

nav ieteicams lietot alkoholu, jāierobežo arī kafijas, tējas, kofeīnu un ogļskābi saturošu dzērienu lietošana, jo šāda tipa dzērieni stimulē kuņģa skābes izdalīšanos;

pilnībā jāizslēdz smēķēšana, kuras rezultātā arī pastiprinās sālsskābes izdāle;

uzturā nepieciešams iekļaut ogļhidrātiem bagātus pārtikas produktus – rupja maluma miltu maizi, pārsļas, putraimus, kā arī makaronus, jo tie spēj saistīt kuņģa skābi;

jāizvairās no pieliekšanās vai gulēšanas pēc maltītes, pēc ēdienreizes vismaz 45 minūtes līdz 1 stundai nav ieteicams atlaisties pusguļus vai guļus;

jāizvairās arī no ēšanas vēlu vakarā, pēdējai maltītei vajadzētu būt divas stundas pirms gulēt iešanas;

jāpaceļ augstāk gultas galvgalis, zem matrača paliekot salocītu segu vai spilvenu;

bez ārsta uzraudzības nedrīkst lietot ne antacīdus, ne bikarbonātus (preparāti, kas mazina kuņģa dedzināšanu), jo piemēram, lietojot antacīdus, samazinās kuņģa skābes izdāle, līdz ar to mazinās dzelzs uzsūkšanās, un tas var veicināt anēmiju;

ieteicams nēsāt vieglu, brīvu, ērtu apģērbu.

Ne reti sievietes mazuļa gaidīšanas laikā sūdzas par grūtībām aizmigt un bezmiegu. To var radīt dažādi iemesli: aizvien augošais vēders neļauj atrast ērtu pozu gulēšanai, bieži mazais izvēlas būt aktīvāks tieši tad, kad mamma devusies gulēt, dažkārt grūtniecēm mēdz būt slikti sapņi, kā arī nomāc uzmācīgas domas par to, vai ar mazuli viss ir kārtībā. Bieži sieviete gaidību laikā ir ļoti emocionāli jūtīga un dienas gaitā uzkrātās emocijas var radīt satraukumu, kas neļauj vakarā mierīgi laisties miegā. Tādēļ esam apkopējuši dažus ieteikumus, kas, iespējams, varētu noderēt:

Jo lielāks ir vēders, jo lielāks izaicinājums ir atrast ērtu pozu gulēšanai. Īpaši apdalītas var justies sievietes, kas radušas gulēt uz muguras vai vēdera. Tādēļ ļoti noderīgs varētu būt lielais „pakavs”, kas var atvieglot situāciju. Ja neizdodas iegādāties vai aizņemties šo „pakavu”, var izmantot arī spilvenus. Lūdz savam partnerim būt saprotošam un nepaust savu neapmierinātību, ja krāmējies pirms miega vai bieži grozies.

Kādas pāris stundas pirms dodies gulēt, ļoti labi noderētu neliela pastaiga svaigā gaisā. Ja ir iespēja, aicini līdzī savu vīru, partneri vai draudzeni. Mierīga parunāšanās Tevi nomierinās, bet pastaiga viegli nogurdinās.

Centies kādas divas stundas pirms miega neēst, jo īpaši, ja ciet no dedzināšanas pakrūtē. Ja tomēr gribas ko uzkost, labāk, lai tas ir kas neliels, piemēram, glāze nesaldināta jogurta, kāds banāns, kliju grauzdiņš vai vienkārši silts piens ar zemāku tauku saturu.

Vakarā labāk izslēdz televizoru. Tajā redzamā informācija mūs var nepatīkami ietekmēt, lai arī to dažkārt neapzināmies. Labāk izvēlies kādu savu iemīļotu grāmatu, paklausies labu mūziku, kas Tev patīk vai vienkārši parunājies par dienas notikumiem ar savu vīru, partneri, mammu, draudzeni un tml.

Pirms miega izvēdini guļamistabu. Labāk, lai istabā ir vairāk vēss, nekā karsts.

Palūdz savam partnerim, vīram, lai viegli pamasē Tavus plecus, kāju pēdas. Nedusmojies, ja viņš pats to nepiedāvā darīt. Iespējams, arī viņam ir bijusi gara un sarežģīta diena un piedzīvotais neļauj atcerēties pilnīgi par visu. Ja ko vēlies, vienkārši palūdz to viņam. Viņam patīks par Tevi parūpēties.

B grupas beta hemolītiskais streptokoks ir galvenais zīdaiņu saslimšanas un mirstības cēlonis gan Eiropā, gan citviet pasaulē. Ja mātei šī tipa streptokoks tiek konstatēts, pastāv 30-70% iespējamība, ka dzemdību laikā, virzoties pa dzemdību ceļiem, tiks inficēts arī mazulis. Šobrīd tiek uzskatīts, ka šī infekcija var izraisīt jaundzimušā asins saindēšanos, smadzeņu apvalka iekaisumu, jeb meningītu, kā arī plaušu karsoni. Šī iemesla dēļ, līdzīgi kā daudzās citās valstīs, arī Latvijā grūtniecēm laikā no 35. līdz 37. nedēļai tiek veiktas pārbaudes uz šo infekciju. Kopumā aptuveni 17% grūtniecēm mūsu valstī šī infekcija pārbaudēs tiek konstatēta. Sieviete var pati var nejūt, ka ir infekcijas nēsātāja, bet iespēja, ka tiks inficēts mazulis dzemdību laikā, pastāv. B grupas hemolītiskais streptokoks nav seksuāli transmisīva infekcija. Ar to var inficēties jebkurš. Lai pārbaudītu, vai grūtniecei ir b grupas hemolītiskais streptokoks, ārsts veic uztriepi. To dara ar speciālu tamponu, ņemot paraugu no maksts un no anālās atveres. Uztriepes materiāls tiek nodots laboratorijā. Ja atbilde ir pozitīva un tiek konstatēts, ka grūtniecei ir šis streptokoks, sākoties dzemdību darbībai sieviete saņem antibakteriālu terapiju, proti, viņai vēnā tiek ievadītas antibiotikas. Tās pasargā, lai dzemdību laikā bērns netiktu inficēts ar šo infekciju. Antibiotiķi ir speciāli piemeklēti, lai tie nebūtu kaitīgi ne mazulim, ne mammai. Ja analīzes apstiprina infekciju, nav nekādas nozīmes sievietei saņemt antibiotikas jau pirms dzemdībām. Viss, kas ārstam ir jāizdara šādos gadījumos – pamanāmi jāieraksta „Mātes pasē” analīzes rezultāts. Grūtniecei vajadzētu noteikti pakontrolēt vai šis rezultāts tiešām ir ierakstīts, jo dažkārt gadās, ka ārsti to piemirst.



HIV ir cilvēka imūndeficīta vīruss. Vīruss vairojas, iznīcinot tās asins šūnas, kas atbild par imunitāti, un izraisa imūnsistēmas novājināšanos.

AIDS jeb iegūtais imūndeficīta sindroms rodas HIV infekcijas attīstības rezultātā. Inficēšanās notiek, ja kāds no inficētā cilvēka organisma šķidrumiem, kas satur HIV lielā koncentrācijā — asinis, izdalījumi no dzimumorgāniem (sperma, sekrēts, kas izdalās pirms ejakulācijas, maksts sekrēts) un mātes piens, nonāk otra cilvēka organismā.

HIV inficētas mātes var nodot HIV infekciju savam bērnam trīs veidos:

Grūtniecības laikā

Dzemdībās

Barojot bērnu ar savu krūts pienu

Ir ļoti svarīgi informēt savu ginekologu par savu HIV statusu. Tas ir nepieciešams, lai tiktu uzsākta vajadzīgā terapija un bērniņš piedzimtu vesels!

Latvijā HIV inficētām grūtniecēm laboratoriskie izmeklējumi ir bez maksas! Tā kā sievietei nevar bērnu barot ar savu krūts pienu, tad arī piena maisījumi tiek nodrošināti no valsts līdzekļiem.

Svara un ķermeņa apjoma izmaiņu rezultātā grūtniecības laikā var parādīties strijas. Strijas ir ādas defekti jeb mikroplaisas, kuras rodas, ja āda nav pietiekami elastīga un strauji stiepjas. Visbiežāk strijas novēro uz vēdera, gurniem, krūtīm, rokām un kājām. Pirms grūtniecības katrai sievietei ir grūti pateikt par to būs strijas vai nē. Tomēr daži pētījumi liecina, ka strijas nosaka iedzimtība, ja kādai sievietei ģimenē mātei vai mātai grūtniecības laikā ir bijušas strijas, risks uz to, ka Jums var parādīties strijas, palielinās. Daži pētījumi atklāj, ka tām māmiņām, kurām grūtniecība ir agrā vecuma (pusaudžu vecums) ir lielāks risks uz to, ka izveidosies strijas.

Striju veidošanos var ietekmēt:

straujš svara pieaugums;

divu vai vairāku augļu grūtniecība;

gaidāmajam bērnam ir liels svars.

Speciālisti ir apstiprinājuši, ka īsti nav metožu ar kuru palīdzību var panākt to, ka strijas neveidojas. Ir virkne pasākumu, ar kuru palīdzību var uzlabot ādas elastību un to stiprināt (veselīgs, aktīvs dzīves veids, pareizs uzturs, dažādu kosmētisko līdzekļu lietošana), bet ja strijas veidosies, tad ne ar ko to ietekmēt nevarēs. Tāpat nav zināmi pētījumi, ka speciālie līdzekļi, eļļas, krēmi pilnībā novērstu striju veidošanos. Pozitīvi ir tas, ka aptuveni gada laikā pēc dzemdībām, strijas kļūst mazāk pamanāmas. Ja strijas ir izveidojušas, pašu spēkiem no tām atbrīvoties nevar, bet konsultējoties ar dermatologu, var atrast risinājumu, ar kādu kosmētisko metožu palīdzību ir iespējams mazināt strijas.

Miegs grūtniecības laikā ir ļoti nozīmīgs, lai topošajai māmiņai ļautu atgūt enerģiju. Kad punciņš jau ir paaudzies, problēmas var sagādāt ērtas gulēšanas pozas atrašana, tāpēc svarīgi ir zināt, kādas pozas nav ieteicamas un kas var būt palīgīdzekļi ērtākās pozas atrašanai.

Pirmajos trijos grūtniecības mēnešos var turpināt gulēt sev ierastajās miega pozās, tomēr tieši šis ir laiks, kad sākt pieradināt sevi pie gulēšanas uz sāniem. Gulēšana uz sāniem ir vislabākā miega poza grūtniecības laikā. Grūtniecības laikā drīkst gulēt arī uz vēdera, tomēr, augot mazulim, šī poza kļūs neērta pašai māmiņai. Savukārt grūtniecības trešajā trimestrī būtu jāizvairās no gulēšanas tieši uz muguras. Gulēšana uz muguras var radīt spiedienu uz mugurkaulu un tā tuvumā esošajiem lielajiem asinsvadiem, kas savukārt var izsaukt sāpes muguras lejasdaļā, reiboņus, sāpes kājās. Tāpat, gulot uz muguras, var būt apgrūtināta elpošana.

Ērtākai gulēšanai var palīdzēt dažādi palīgīdzekļi – spilveni, sarullēta sega vai dvielis. Ir iespējams iegādāties arī grūtnieču spilvenus, kas palīdz labāk iekārtoties miegam. Meklējot ērtāko pozu, ir labi, ja kāds palīdz, īpaši pirmajā reizē, lai pati neesi nomocījies, cenšoties izmēģināt kā izvietot spilvenus ap sevi.

### Ērtā sānu guļa

Apgulies uz kreisajiem sāniem (pusei nav būtiska nozīme un tās vari mainīt), no mugurpuses balsti muguru ar spilvenu tā, lai jūti, ka tas neļauj velties uz muguras. Starp ceļiem novieto spilvenu, kreiso kāju turi taisni, labo saliec un spilvenu cel līdzī labajam celim tik augstu, cik pati jūties ērti. Šādā veidā, tu radīsi vēl vienu atbalsta punktu (labās kājas celi) un tas palīdzēs izlīdzināt svaru, lai mazinātu slodzi kreisajam sānam. Ar rokām vari apķert spilvenu, savukārt sprandu var atbalstīt ar sarullētu dvieļi. Ja mājās atrodami spilveni šķiet par mazu, tad vari lielākā spilvendrānā ievietot vairākus spilvenus. Spilvena vietā, kas balsta muguru, vari izmantot sarullētu segu.

Hemoroidi ir paplašinātas vēnas resnajā zarnā. Tie var radīt tādas sūdzības kā niezi, sāpīgumu, sāpes vai asiņošanu vēdera izejas laikā. Hemoroīdu veidošanos ietekmē vairāki faktori – mazkustīgs dzīvesveids, ilgstoša sēdēšana, nepareizs uzturs, kā rezultātā rodas aizcietējumi. Ja grūtniecības laikā hemoroīdi liek par sevi manīt, ieteicams konsultēties ar ģimenes ārstu vai ginekologu. Nelieli hemoroīdi parasti izzūd bez ārstēšanas pēc dzemdībām.

### Mugurkaula starpskriemeļu disku trūce

Ir stāvoklis, kad starp mugurkaula skriemeļiem esošā diska apvalks (fibrozais gredzens) plīst, kā rezultātā gēlam līdzīgā viela izplūst ārpus kapsulas. Vielas izplūšana rada spiedienu uz tuvumā esošu muguras nervu un rodas sāpes. Ja pirms grūtniecības bijusi disku trūce, nepieciešams konsultēties ar neirologu, kā arī turpināt sadarbību ar fizioterapeitu un vingrot. Ārstam, kurš uzrauga, grūtniecību noteikti, jāizstāsta, ka iepriekš bijusi disku trūce, lai savlaicīgi izvērtētu grūtniecības un dzemdību vadīšanas taktiku. Grūtniecei jāizvairās no smagumu celšanas, ilgstošām slodzēm sēdus vai stāvus. Diska trūces ietekme uz grūtniecības gaitu, un dzemdībām ir atkarīga no disku bojājuma pakāpes, tāpēc ļoti nozīmīgi ir šo jautājumu savlaicīgi izrunāt ar grūtniecību uzraugošo speciālistu.

## Hroniski hemoroīdi

Ir vēnu mezglveida paplašinājumi taisnās zarnas apakšējā daļā. Hemoroīdi bieži vien pirmo reizi var parādīties tieši grūtniecības laikā, to veidošanos veicina sēdošs darbs, aizcietējumi, vispārēja venoza nepietiekamība. Ja hemoroīdi likuši par sevi manīt pirms grūtniecības, tad būtu ieteicams jau plānojot grūtniecību vērsties pie proktologa, kas palīdzēs situāciju risināt, jo grūtniecības laikā var rasties šīs slimības paasinājums. Arī dzemdības var veicināt hemoroīdu veidošanos vai izsaukt slimības paasinājumu. Parasti sākotnējo ārstēšanu hemoroidālās slimības saasināšanās gadījumā grūtniecības laikā var nozīmēt uzraugošais ginekologs. Bet ja medikamentoza ārstēšana nav pietiekami efektīva, nepieciešams konsultēties ar speciālistu ārstu-proktologu. Parasti pēc dzemdībām situācija pakāpeniski normalizējas 6 mēnešu laikā, bet ja tas nenotiek jākonsultējas pie proktologa.

## Cukura diabēts

Ir hroniska saslimšana, kuras rezultātā pastāvīgi ir paaugstināts cukura līmenis asinīs. Tām sievietēm, kas slimo ar cukura diabētu, grūtniecība ir ļoti rūpīgi jāplāno, cieši sadarbojoties gan ar savu endokrinologu, gan ginekologu, gan ģimenes ārstu. Regulāri jāveic ne tikai cukura līmeņa asinīs kontrole un jāievēro pareizs ēšanas un fizisko aktivitāšu režīms, bet arī jākontrolē asinsspiediens un atbilstoši norādījumiem jāveic ultrasonogrāfijas izmeklējumi, lai kvalitatīvi uzraudzītu mazuļa attīstību un savlaicīgi pamanītu iespējamās novirzes no normas. Taču dažreiz cukura vielmaiņas izmaiņas pirmo reizi tiek konstatētas tikai grūtniecības laikā un šādu stāvokli sauc par grūtniecības diabētu. Atklājot izmaiņas glikozes slodzes testā, līdzīgi kā diabēta slimniecēm, grūtniecei ir jākonsultējas pie endokrinologa, jāievēro atbilstoša diēta un regulāri jākontrolē cukura līmenis asinīs. Tāpat biežāk nekā veselām grūtniecēm tiek veikta ultrasonogrāfiskā izmeklēšana, lai kontrolētu mazuļa augšanu un veselību. Rūpīgi ievērojot ārstu norādījumus, diabētam nevajadzētu ietekmēt ne grūtniecības, ne arī dzemdību norisi.

## C hepatīts

Ir virusinfekcija, kas izraisa hronisku aknu iekaisumu un vēlākās stadijās arī citas aknu patoloģijas (aknu ciroze, aknu vēzis). Svarīgi ir zināt, ka medikamenti, ar kuriem ārstē šo saslimšanu var ietekmēt augļa normālu attīstību. Ja grūtniecība iestājusies neplānoti ārstniecības kursa laikā, tad konsultējoties ar ārstu, specifisko ārstēšanu nepieciešams pārtraukt un uzsākt atkārtoti pēc bērna piedzimšanas.

Inficēšanās risks mazulim grūtniecības laikā ir zems, tomēr, šo jautājumu noteikti, jāpārrunā ar grūtniecību uzraugošo ārstu. C hepatīts nav iemesls, lai izvēlētos dzemdības ar ķeizargriezieni, tāpat arī pēdējo gadu pētījumi norāda, ka barošana ar krūti nepalielina inficēšanās risku mazulim.

## Kuņģa čūla

Ir hroniska saslimšana, kad kuņģī vai divpadsmitpirkstu zarnā veidojas gļotādas bojājums. Kuņģa čūlas visbiežāk izraisītājs ir helikobaktērija. Lai ārstētu kuņģa čūlu, ir nepieciešams organismu atbrīvot no minētās baktērijas, tomēr šādu ārstēšanās kursu būtu nepieciešams veikt pirms grūtniecības vai pēc zīdīšanas perioda. Kuņģa čūla neietekmē mazuļa attīstību vai dzemdības. Tomēr, ja grūtniece cieš no dedzināšanas vai sāpēm kuņģī, jākonsultējas ar grūtniecību uzraugošo ārstu, lai kopīgi meklētu risinājumu.

## Dzemes mioma

Ir labdabīgs dzemes muskuļaudu audzējs. Ja dzemes mioma ir konstatēta grūtniecei, grūtniecības laikā regulāri ultrasonogrāfiski tiek monitorēts miomas augšanas ātrums un lielums. Dzemes mioma var būt iemesls sāpēm grūtniecības laikā, palielina risku priekšlaicīgām dzemdībām un dažreiz var būt par iemeslu ķeizargriezienam. Tā kā miomas lielums un novietojums mēdz būt ļoti atšķirīgs, tad arī ietekme uz grūtniecības norisi katrai sievietei var būt atšķirīga.

## Ēd veselīgi!

Veselīgs uzturs ir kā labs „būvmateriāls” mūsu ķermenim, lai tas darbotos saskanīgi. Slikts „izejmateriāls” rada nevajadzīgu risku.

Iekļauj savā uzturā vairāk graudaugu. Vislabāk, ja tie ir pilngraudu produkti – rupja maluma maize, brūnie rīsi, makaroni un tml.

Katru dienu ēd 4-5 porcijas augļu un dārzeņu. Par porciju varētu uzskatīt tik, cik aptuveni ietilpst tavā plaukstā. Ir labi, ja šos augļus un dārzeņus izvēlas pēc principa – „jo krāsaināk, jo labāk”. Tā var nodrošināt organismam pilnu spektru vajadzīgo vitamīnu un minerālvielu.

Dienā ieteicams 600 – 800 ml piena un/vai skābpiena produktus, kam samazināts tauku saturs.

Grūtniecības laikā tik svarīgās olbaltumvielas nodrošina pākšaugi, liesa gaļa, zivis. Ir labi, ja zivis uzturā tiek iekļautas vismaz vienu, divas reizes dienā.

Samazini uzturā lietotā vāramā sāls daudzumu. Pieaugušam cilvēkam ir ieteicams lietot sāli ne vairāk kā vienu tējkaroti dienā. Vairums cilvēku neapzinoties sāli patērē pārmērīgi, jo tādos produktos kā siers, dažādi konservi, desas, žāvējumi, marinējumi, satur ļoti daudz sāli. Tādēļ labāk ir izvēlēties mājās gatavotu ēdienu, kur sāli var piebērt pēc nepieciešamības tieši pirms ēšanas. Pārmērīgs sāls daudzums var būt nieru problēmu cēlonis, tas var veicināt tūskas rašanos un paaugstinātu asinsspiedienu.

## Neaizraujies ar gāzētajiem bezalkoholiskajiem dzērieniem

Tu jau zini, ka gāzētie dzērieni nav labākais veids kā veldzēt slāpes, un regulāra to lietošana izraisa aptaukošanos, sirds un asinsvadu slimības, zobu stāvokļa pasliktināšanos, kā arī hronisku vitamīnu trūkumu organismā. Šīs visas ir veselības jomas, kurām topošās māmiņas pievērš pastiprinātu uzmanību, vai tiešām to vēl vajadzētu saasināt ar glāzi “burbuļūdens”? Grūtniecības laikā no gāzētajiem dzērieniem būtu jāizvairās vairāku iemeslu dēļ. Vispirms jau - to sastāvā esošie saldinātāji stimulē apetīti un var radīt nevajadzīgu svara pieaugumu, tāpat arī šādā veidā uzņemtais nesamērīgi liels cukura daudzums ir visai taisns ceļš uz aptaukošanos un cukura diabētu. Lielākā daļa gāzēto dzērienu satur kofeīnu, kas izraisa uzmundrinošu reakciju un var provocēt dažādus nervu sistēmas un sirds-asinsvadu sistēmas traucējumus kā māmiņai, tā arī mazulim. Savukārt ogļskābā gāze, kas pati par sevi nav kaitīga, rosina kuņģa un zarnu trakta sekrēciju, paaugstina kuņģa sulas skābumu un var izraisīt vēdera uzpūšanos, stimulēt dedzināšanu kuņģī. Vēl gāzētie dzērieni ir bagāti ar dažādām skābēm, kas negatīvi ietekmē zobu emalju un var samazināt kalcija saturu grūtnieces organismā, jāpiemin arī mākslīgās krāsvielas un konservanti, kas mēdz izraisīt alerģiskas reakcijas, astmu, izsitumus... No tā visa var izvairīties, ja gāzēta dzēriena vietā izvēlies ūdeni, svaigi spiestu sulu vai zāļu tēju! Atceries, ka ogļskābo gāzi satur arī gāzētais ūdens, tāpēc esi uzmanīga ar tā patēriņu. Ja esi pieradusi dzert tieši gāzētu ūdeni un nejūti nekādu diskomfortu, 2-3 glāzes dienā vari droši izdzert arī grūtniecības laikā, tomēr vairāk gan nevajadzētu.

## Kusties uz veselību!

Ja vien ārsts nav liedzis nodarboties grūtniecības laikā ar fiziskām aktivitātēm, atceries, ka grūtniecība nav slimība un fiziskas aktivitātes gaidību laikā ir pat ļoti ieteicamas. Vienīgais jāraugās, lai izvēlētie sporta veidi ir tādi, kur nav risks nokrist, savainoties vai kā citādi kaitēt sev un mazulim, piemēram, riteņbraukšana, jāšana, slēpošana no kalna un tml. Labāk izvēlēties tādus aktivitāšu veidus, kas ir saudzīgāki, bet sniedz gandarījumu – nūjošana, peldēšana, speciāla vingrošana grūtniecēm utt. Ļoti labi, ja izdodas fiziskas aktivitātes veikt svaigā gaisā.

## Seko savam svāra pieaugumam grūtniecības laikā!

Tas, cik lielam jābūtu svāra pieaugumam grūtniecības laikā, ir atkarīgs no tā, kāds ir bijis Tavs svārs pirms grūtniecības. Ārsts pirmās vizītes laikā, ņemot vērā Tava svāra un auguma attiecību, noteiks ķermeņa masas indeksu (KMI). Ja Tev ir: • pazemināts KMI (mazāks par 18,5) – normāls svāra pieaugums ir 12,5–18 kg; • normāls KMI (18,5–24,9) – normāls svāra pieaugums ir 11,5–16 kg; • paaugstināts KMI (25,0–29,9) – normāls svāra pieaugums ir 7,0–11,5 kg; • KMI, kas liecina par aptaukošanos (lielāks par 30) – normāls svāra pieaugums ir 5–9 kg. Atceries, ka grūtniecības laikā nav jāēd par diviem! Tas var radīt tikai pārmērīgu svāra pieaugumu, ko saista ar slēptu cukura diabētu, augļa masa var pieaugt pārāk strauji un par daudz, kas var radīt sarežģījumus dzemdībās un turpmāk bērnam dzīves laikā. Sievietēm ar aptaukošanos ir grūtniecības norises papildu riska faktori: ir grūti novērtēt augli ar ultrasonogrāfijas metodi, biežāk attīstās grūtnieču cukura diabēts un ir paaugstināts asinsspiediens. Tāpat ir novērots, ka, ja arī piedzimstot bērnam viss šķiet normāli, gadījumos, ja māte ir pārāk daudz pieņēmusies svāra grūtniecības laikā, bērnam vēlākā dzīves periodā var parādīties dažādas veselības problēmas.

## Seko savam asinsspiedienam!

Par normālu asinsspiedienu var uzskatīt, ja tas ir 120/80 mm Hg. Par paaugstinātu to uzskata, ja pārsniedz 140/90 mm Hg. Asinsspiedienu var ātri izmērīt mājas apstākļos, pie ārsta vai aptiekā. Laikā līdz apmēram 22. grūtniecības nedēļai sievietēm mēdz novērot nedaudz pazeminātu asinsspiedienu. Asinsspiediens ir zemāks arī tad, kad gatavojamies vakarā uz miegu, jo organisms vēlas atpūsties. Ja tiek novērots paaugstināts asinsspiediens, noteikti jākonsultējas ar ārstu!

## Atvēli laiku atpūtai un miegam!

Kvalitatīva atpūta un miegs ir ļoti svarīgi grūtniecības laikā. Tas palīdz saglabāt možu garu un labsajūtu. Tev būtu nepieciešams miegs 7 – 8 stundas dienā. Nepārpūlies! Dažreiz „ligzdas vīšanas” instinkts sievietei liek pārmērīgi darboties pa māju, tādējādi

neapzinoties to gatavojot mazuļa ienākšanai. Nekautrējies lūgt palīdzību mājas darbos partnerim, mammai, draudzenei un tml. Kad bērniņš piedzims, Tev tāpat būs rūpju gana.

## Noteikti atsakies no alkohola lietošanas un smēķēšanas grūtniecības laikā!

Smēķēšana, alkohola lietošana un grūtniecība nav savienojami jēdzieni. Dažreiz mēdz teikt, ka neliela alkohola deva bērnam nekaitēs, tomēr neviens līdz šim nav noskaidrojis, tieši cik liela deva mazulim var būt kaitīga, tādēļ no alkohola lietošanas ir vērts atteikties vispār. Tieši tas pats attiecas uz smēķēšanu. Tabakai sadegot, rodas oglekļa monoksīds, jeb tvans, kas ir nāvējoša gāze. Tvans samazina skābekļa daudzumu, kas ar asinīm tiek pievadīts audiem, līdz ar to, pastāv risks, ka auglim netiek piegādāts pietiekams daudzums skābekļa. Ar smēķēšanu grūtniecības laikā tiek saistīti 10% bērnu nāves gadījumu pēcdzemdību periodā.

## Iemācies izvairīties no liekiem kārdinājumiem, pateikt „nē” un meklēt alternatīvas

Ir saprotams, ka jebkurai cilvēkam, arī grūtniecei gribas sevi palutināt un uz brīdi iepriecināt. Svarīgi ir šajā laika periodā atrast motivāciju un pareizas alternatīvas, lai sevi iepriecinātu, vienlaicīgi nenodarot ļaunumu gaidāmajam bērnam. Varbūt šis ir laiks, kad nevajag turēt iemīļoto sarkanvīnu ierastajā plauktā vai ledusskapī. Tā vietā ieliec kādu veselīgāku alternatīvu, piemēram, dzērveņu sulas paku. Iemācies pateikt „nē” cigaretēs piedāvājumam kompānijā un tā vietā vienkārši nosūk kādu ledeni, kas garšo. Meklē iespējamus veidus pasargāt sevi un bērnu.

## Neuzturies vietās, kur ir kaitīgi vides apstākļi

Tev un Tavam gaidāmajam bērnam var ļoti kaitēt indīgas vielas, kas dažkārt ir sastopamas stipri piesārņotā vidē. Ja darbā Tev var būt saskare ar šādām vielām, vienojies ar darba devēju par iespēju darīt kādu citu darbu, kas nekaitē grūtniecībai. Neuzturies telpās, kur notiek darbošanās ar kaitīgām vielām. Noteikti seko līdzi tam, ko ēd. Nelieto uzturā nezināmas izcelsmes produktus.

## Izvērtē savus darba apstākļus

Vai esi domājusi par to, kādos apstākļos tu strādā? Darba aizsardzības likums paredz, ka grūtniecēm ir tiesības uz darba devēja noteiktiem papildu atvieglojumiem, ja veicamais darbs var nelabvēlīgi ietekmēt grūtnieces un/vai nedzimušā bērna veselību un drošību. Tādi faktori ir, piemēram, triecieni, vibrācija, smagu priekšmetu vai kravu pārnēsāšana, troksnis, radiācija, saskare ar noteiktām ķīmiskām vielām, augsta vai zema temperatūra, arī garīgs un fizisks nogurums, darbs nakts stundās un cita fiziska pārslodze. Šādos gadījumos darba devēja pienākums ir īstenot visus nepieciešamos darba aizsardzības pasākumus, lai nodrošinātu tavu un mazuļa veselību.

Likumdošanā ir uzskaitīti arī konkrēti darba vides faktori un darbi, kas nav savienojami ar grūtniecību, piemēram, darbs pazemē, darbs ūdens spiediena ietekmē, saskarsme ar svinu, arsēnu, fosforu un to savienojumiem, utt. Ja darba devējs konstatē, ka topošās māmiņas darbs ir saistīts ar kādu no šiem faktoriem, viņam tajā grūtnieci nodarbināt aizliegts. Šajos gadījumos, kā arī iepriekš aprakstītajās situācijās, likums paredz, ka grūtniece jāpārceļ citā, piemērotā darbā, bet darba samaksas apmērs nedrīkst būt mazāks par sievietes iepriekšējo vidējo izpeļņu. Ja pārceļšana nav iespējama, darba devējam ir pienākums uz laiku piešķirt grūtniecei atvaļinājumu, kura laikā tiek saglabāta iepriekšējā vidējā izpeļņa.

Ir parādījušies brūngani izdalījumi grūtniecības pirmajās nedēļās. Ko darīt? Brūngani smērējumi grūtniecības sākuma nedēļās ir bieža parādība. Tam par iemeslu var būt, piemēram, fizioloģiska placentas augšana, kāds polips, neliela hematoma (asins izplūdums), reakcija pēc dzimumakta, zemu novietojusies placenta un citi iemesli, kas nerada tiešus draudus grūtniecības norisei. Ja ir pamanīti šādi izdalījumi, kas ir ar brūnu, vecu asiņu piejaukumu, nav nepieciešams steidzīgi doties uz stacionāru, bet jāsazinās ar savu ginekologu vai vecmāti un jāieplāno vizīti tuvākajā iespējamā laikā. Grūtniecību uzraugošais speciālists novērtēs smērēšanās iemeslus un ieteiks kā rīkoties tālāk. Smērēšanās laikā var lietot biksiņu ieliktnišus, bet jāatceras, ka tie jāmaina regulāri.

Ir asiņošana. Ko darīt? Asiņošana, kad steidzīgi jāmeklē ir ārsta palīdzība ir tāda, kad ir izdalījumi ar svaigu asiņu piejaukumu. Bieži sievietē izjūt arī asas vai krampjainas sāpes. Tas var liecināt par grūtniecības pārtraukšanos, ārpusdzemdes grūtniecību un citiem būtiskiem iemesliem, kas prasa steidzīgu medicīnisku iejaukšanos. Ja ir spēcīga asiņošana, jādodas uz tuvāko slimnīcu, vai jāizsauc ātrā palīdzība.

### Kādas krāsas izdalījumi ir normāli grūtniecības laikā?

Kopumā maksts izdalījumu daudzums grūtniecības laikā palielinās. To ietekmē gan hormonālās, gan imunitātes izmaiņas, kā rezultātā mainās maksts mikroflora. Normāliem izdalījumiem ir jābūt bez smaržas, baltiem, pienainiem vai pat caurspīdīgiem. Ja mainās izdalījumu krāsa: tie kļūst dzeltenīgi, zaļgani vai brūni, vai arī konsistence kļūst līdzīga biezpienam, par to jāpastāsta ārstam. Tāpat, ja parādās nepatīkams aromāts, nieze, vai sāpes urinējot, jākonsultējas ar ārstu, jo šīs pazīmes var liecināt par infekcijas klātbūtni organismā. Visbiežāk tā ir vaginālā kandidoze jeb piena sēne, kas ir viegli ārstējama. Lai iedrošinātu topošās māmiņas, jāpiebilst, ka ar šo problēmu saskaras vairāk kā puse grūtnieču. Tomēr nekādā gadījumā nevajadzētu nodarboties ar pašārstēšanos, bet gan kopīgi ar savu ārstu vai vecmāti izvēlēties atbilstošāko risinājumu. Atceries - ja izdalījumi traucē ikdienas gaitas, var lietot biksiņu ieliktnišus, taču nekādā gadījumā nevajadzētu lietot tamponus.

### Ievēro sekojošus noteikumus:

vienmēr mazgā rokas pirms un pēc ēdiena gatavošanas;

uzturi tīras virtuves virsmas;

nelauj jēliem pārtikas produktiem saskarties ar gatavo pārtiku (t.sk. ledusskapī);

pārlicinies, ka ēdiens tiek pietiekoši termiski apstrādāts, gatavošanas laikā temperatūrai jābūt vismaz 70° augstai;

uzglabā ēdienu atbilstošā temperatūrā;

ievēro pārtikas produktu derīguma termiņus;

pirms ēšanas rūpīgi mazgā augļus un dārzeņus tekošā ūdenī;

nelauj mājdzīvniekiem atrasties virtuvē un uz galda (īpaši maziem kaķēniem);

mājdzīvnieki regulāri jāattārpo;

ja atrodiess ceļojumā, īpaši eksotiskās valstīs, dzer ūdeni tikai no pudelēm, kas iegādātas veikalā un ir aizzīmogotas ar plēvi vai korķi;

ieturot maltīti, atrodoties eksotiskās valstīs, centies ēst tikai termiski apstrādātus produktus;

jālieto personīgie aizsarglīdzekļi – cimdi – veicot dažādus dārza darbus, kā arī mainot kaķu kastē smiltis.





Kļūšana par mammu daudzām sievietēm sniedz dzīves piepildījumu. Viņas atzīst, ka šādā veidā ir ieguvušas savai dzīvei pavisam citu jēgu. Ja skatāmies filmas, seriālus, parasti bērna piedzimšana tiek attēlota kā ļoti aizkustinošs piedzīvojums. Mamma, bērna tēvs, ieraugot savu mazo raud aizkustinājuma asaras un jau ar pirmo dienu ar prieku rūpējas par mazuli. Protams, tā notiek ļoti bieži arī reālajā dzīvē. Tomēr gadās arī citādi. Dažkārt mēdz būt situācijas, kad bērna mamma vai tētis uzreiz neizjūt tās īpašās vecāku jūtas, kas rada saikni ar bērnu. Tas var notikt arī pamazām. Tas ir pavisam normāli. Tādēļ noteikti nav jājūtas vainīgiem. Vienkārši šādā situācijā ir nepieciešams vairāk laiks un pacietība. Bērna piedzimšana maina ikdienas kārtību. Gadās, ka rožainie sapņi par kopīgām rūpēm par smaidīgo mazuli saskaras ar realitāti, kur mazulis ir niķīgs un raud, vīrs pārāk aizņemts darbā un ir bieži neapmierināts, bet mamma mūžīgi neizgulējusies un mājā ir liela nekārtība. Tā rezultātā var rasties vilšanās sajūta un sievietē pat baidās citiem atzīties, ka viņai šķiet, ka nemīl bērnu tik stipri, cik vajadzētu. Smagākās situācijās nākas pat piedzīvot pēcdzemdiņu depresiju vai skumjas. Galvenais šādos brīžos ir mēģināt saprast un apzināties, ka vaina nav meklējama sevī, bērna tēvā vai pašā bērņā. Vienkārši šobrīd ir apstākļi, ar kuriem ir jātiek galā, bet vēl nav nepieciešamās zināšanas un iemaņas, lai to izdarītu pietiekoši labi. Līdz ko bērns ir piedzimis, katrā nākamā diena ir kā skola vai jauns darbs, kad ir kas jāiemācās un jāapgūst kāda jauna prasme. Tā ir liela slodze. Kad sievietei piedzimst bērniņš, viņa jau instinkti zina un sajūt, kā viņu pareizi paņemt, nenodarot pāri, kā parūpēties, lai mazulim nekas nekaitētu. Nevienam nav teicis, ka pirmajos bērna dzīves mēnešos tikt galā ar jaunajām rūpēm ir viegli un viss „iet no rokas”. Gluži otrādi, var paiet laiks, kamēr visi ģimenes locekļi pierod pie jaunās dzīves kārtības un sāk iemīļot mazo „jaunpienācēju” ģimenē tik ļoti, ka vairs nevar iedomāties bez viņa savu dzīvi. Kā sev palīdzēt ātrāk aprast ar gaidāmajām pārmaiņām? Lūk daži ieteikumi, kas, iespējams, palīdzēs:

Ja patīk lasīt, palūdz kādam, vai iegādājies grāmatas par bērnu audzināšanu. Protams, katram autoram ir savs redzējums par to, kā pareizi ir izturēties pret bērnu, tomēr katrā drukātā materiālā Tu vari atrast sev kādu vērtīgu atziņu, kas noteikti noderēs.

Vari pameklēt labus ieteikumus un piemērus internetā. Ja diskutē ar citām mammām forumos, mēģini izvairīties no sevis salīdzināšanas ar citiem. Atceries, ka anonīmās diskusijās cilvēki mēģina sevi demonstrēt no pašas labākās puses, bet tas nenozīmē, ka citi ir ideāli vecāki, bet Tu nē.

Kamēr esi gaidībās vai tikai esi nodomājusi, ka ir pienācis laiks padomāt par bērniņu, Tu vari pavadīt laiku kopā ar radnieku, draugu bērniem. Tā būs laba pieredze un iepazīšanās ar bērnu pasauli un jaunām rūpēm.

Parunājies ar savu mammu vai kādu citu savu radnieci, draudzeni, kā viņa izjuta savu mātes lomu un ar kādām grūtībām nācās saskarties. Visas šīs zināšanas Tev noderēs sagatavoties savai mātes lomai.

Mēģini iegaumēt, ka bērna ienākšana Tavā dzīvē nenozīmē pilnībā atteikties no saviem sapņiem un iespējām sevi iepriecināt. Vienmēr paturi prātā, ka Tavs mazulis ir pelnījis laimīgu mammu. Diez vai Tavs mazais priecātos, ja ikdienā nāktos dzīvot ar mammu, kura ir nomākta un bēdīga. Saprotams, ka bērna ienākšana ģimenē prasa sarežģītāku laika plānošanu, bet viss ir iespējams. Kaut reizi nedēļā, kaut pāris stundas noteikti sev mēģini atvēlēt.

Kādus pakalpojumus grūtniecības laikā varu saņemt bez maksas?



Grūtniecēm no valsts budžeta līdzekļiem noteiktās grūtniecības nedēļās tiek apmaksātas:

konsultācijas pie ginekologa (vai vecmātes vai ģimenes ārsta, ja grūtniecības uzraudzība notiek pie kāda no šiem speciālistiem);

laboratoriskie izmeklējumi (piemēram, pilna asins aina, urīna analīzes);

ultrasonogrāfija;

augļa sirdsdarbības izmeklēšana;

ģenētiķa konsultācijas, ja tādas nepieciešamas;

citi pakalpojumi.

Grūtniecības aprūpe tiek veikta atbilstoši valstī noteiktajam plānam (Ministru kabineta noteikumi Nr. 611 „Dzemdību palīdzības nodrošināšanas kārtība” 1. pielikuma tabula). Jānorāda, ka ārsts, ņemot vērā grūtnieces veselības stāvokli un medicīniskās indikācijas, var izvērtēt arī papildu medicīnisku konsultāciju vai izmeklējumu nepieciešamību. Šādā gadījumā ārsts, kurš ir ligumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu, ir tiesīgs izsniegt pacientei nosūtījumu valsts apmaksāta veselības aprūpes pakalpojuma saņemšanai. Piemēram, ja nepieciešams papildu diagnostisks izmeklējums, kurš tiek apmaksāts no valsts budžeta līdzekļiem, ārsts ir tiesīgs izsniegt nosūtījumu šī izmeklējuma veikšanai.

Krampji kājās



Krampji kājās grūtniecības laikā ir izplatīta parādība. Tie var izraisīt muskuļu savilkšanos apakšstilbos un pēdās. Krampjus var radīt izmainītais kalcija un fosfora līmenis asinīs, kā arī kālija un magnija trūkums. Par iemeslu var būt arī lielā slodze kāju muskuļiem, kas rodas no grūtniecības laikā pieaugoša svara. Krampju dēļ, kuri visbiežāk tiek novēroti naktī, grūtniecei var rasties miega traucējumi.

Ja kājā ir iemeties krampis – uzmanīgi jāpastiepj savilktais muskulis.

Uzturā jālieto produkti, kuri satur kalciju. Par speciāliem kalciju saturošiem uztura bagātinātājiem interesēties pie ārsta vai ginekologa.

Veicot ikdienā dažādus vieglus fiziskus vingrinājumus vai peldoties grūtniece var mazināt krampju risku.

Daudzām sievietēm grūtniecības laikā var rasties sajūta, ka viņu mati ir kļuvuši biežāki un ātrāk ataug. Faktiski tā nav, jo vienkārši mati grūtniecības laikā izkrīt lēnāk nekā parasti. 85-95% no visiem matiem, kas atrodas uz galvas ir augšanās fāzē, bet atlikusī daļa ir tā saucamajā „atpūtas” fāzē. Kad beidzas šis periods šie mati izkrīt un to vietā ataug jauni.

Sievietei dienā vidēji izkrīt 100 mati. Grūtniecības laikā palielinātais estrogēna līmenis pagarina matu augšanas fāzi, kā rezultātā izkrīt mazāk matu. Tāpat grūtniecības laikā var mainīties galvas ādas tips un matu struktūra.

Pēc dzemdībām matu augšanas posms normalizējas, tāpēc sieviete var novērot, ka kādu laiku pēc bērna piedzimšanas, izkrīt vairāk matu. Tomēr ne visām sievietēm šīs izmaiņas tik izteikti izpaužas.

Būtiski ir pamanīt šīs izmaiņas un piemeklēt atbilstošus matu kopšanas un krāsošanas līdzekļus, izvērtēt to sastāvu, tādā veidā izvairoties un pasargājot sevi un gaidāmo mazuli no iespējamām alerģiskām izpausmēm.

Vaksācija. Nav sastopami pētījumi, kuri tieši pierādītu, ka vaksācijas veikšana grūtniecības laikā ir nedroša vai kaitīga, tomēr vairumā situāciju tā netiek rekomendēta, it īpaši, ja grūtniece to veic pirmo reizi vai pirmajā grūtniecības trimestrī, jo sakarā ar hormonālām pārmaiņām āda kļūst jutīgāka (skatīt sadaļā Sievietes āda un kosmētika grūtniecības laikā ) un vaksācijas process var būt ļoti sāpīgs un nepatīkams.

Vaksācija var būt arī diezgan nehiģiēnisks process, jo veicot šo procesu var tikt traumēta āda, kā rezultātā var rasties iekaisums. Ja tomēr bez vaksācijas nevar iztikt, ieteicams pirms kārtējās procedūras informēt meistarū par esošo grūtniecību, kā arī ir ieteicams pārlicināties vai no vaksācijas procesā izmantotajiem līdzekļiem neparādās kādas alerģiskas izpausmes.

Palielinoties dzemdei, tā iestiepļ vēdera muskuļus, mainot stāju, tā radot papildus slodzi mugurai, kā rezultātā var sāpēt mugura un kakls. Muguras sāpes var rasties arī no tā, ka „augošā” dzemde spiež uz kādu nervu. Turklāt pieaugošais svars rada papildus slodzi muskuļiem un locītavām, kas arī ir iemesls minētajām sūdzībām. Lai izvairītos no sāpēm nepieciešams pedomāt par stāju vai pozu (gan stāvot, gan sēžot), veikts vingrinājumus muguras nostiprināšanai, kā arī labi atpūsties. Efektīvākais veids kā nostiprināt vēdera un muguras muskuļus, kā arī, lai atbrīvotos no muskuļu sasprindzinājuma ir peldēšana. Pētījumi liecina, ka regulāras peldes būtiski samazina muguras sāpes grūtniecības laikā.

Uztraukties par bērnu, viņa veselību, labklājību, ir pavisam normāla katras mammas dzīves sastāvdaļa un tajā nav nekas neparasts. Tomēr mēdz būt situācijas, kad šīs izjūtas sievietēm, īpaši gaidību laikā, ir īpaši spēcīgas. Ir gadījumi, kad šīs bailes traucē gulēt, koncentrēties un šķiet, ka uztraukums un uzmācīgās domas par to, vai ar mazo viss ir labi, nomāc visu. Īpaši tas ir situācijās, ja ko nepatīkamu mazuļa gaidīšanas vai dzemdību laikā ir gadījies piedzīvot kādreiz pašai, ir cietis kāds tuvinieks vai draudzene. Šādos gadījumos der padomāt:

Katra cilvēka pieredze ir unikāla. Sievietes, kurām ir vairāki bērni, noteikti var apliecināt, ka katra grūtniecība atšķiras no iepriekšējās. Atceries, ka nav tikai negatīvā pieredze. Daudz vairāk ir pozitīvi piemēri. Mēģini vairāk uz klausīt pozitīvus stāstus un izvairīties no negatīvajiem.

Par savām bažām ir vērts aprunāties ar savu ārstu. Lai rastu sevī iekšēju mieru, ir vērts uzdot jautājumus arī tad, ja pašai tie šķiet muļķīgi. Tu neesi vienīgā, kuru nomāc uztraukums par mazuļa veselību. Labāk pajauties uz speciālista viedokli, nevis stāstiem, kurus stāsta paziņas vai pat nepazīstami cilvēki.

Mūsdienu medicīnas iespējas mums palīdz atbildēt uz ļoti daudziem jautājumiem par gaidāmā bērna veselību – ultrasonogrāfija, amniocentēze, asins analīžu izmeklējumi, skrīnings, tas viss dod mums ticamu priekšstatu par to, vai bērnam varētu būt kāds veselības apdraudējums, vai nē. Ja visi šie rādītāji ir labi, nav iemesla domāt, ka tieši Tev neveiksies.

Seko, lai Tavs dzīvesveids ir veselīgs. Ir pierādīts, ka mammas veselības stāvoklim ir ļoti cieša saistība ar gaidāmā bērna veselību. Noteikti nesmēķē un nelieto alkoholu gaidību laikā! Medikamentus un uztura bagātinātājus lieto tikai iepriekš saskaņojot ar savu dakteri. Nepaļaujies uz informāciju, ko atrodi citviet, piemēram, diskusiju forumos internetā. Uzturies vairāk svaigā gaisā, ēd veselīgu uzturu un ievēro ārsta norādījumus. Tas viss palīdzēs Tavam mazulim piedzimt veselam.

Ja tomēr uztraukums ir nomācošs un šķiet, ka nekas nepalīdz, ir vērts meklēt psihologa vai psihoterapeita palīdzību. Iespējams, ka cēlonis nepārejošām bažām meklējams daudz dziļāk.

Ja baidies no dzemdībām, mēģini tām sagatavoties. Ir vērts apmeklēt kursus, kas domāti grūtniecēm. Vērtīgu informāciju Tu iegūsi arī mūsu mājaslapā, sadaļā „Noderīgi”.

Kad ir piedzimis mazulis, nosacīti starp ģimenes locekļiem izveidojas trijstūra attiecības, kas tomēr sastāv no vairākām atsevišķām pāra attiecībām – abu pieaugušo attiecības, kuri nav tagad tikai tētis un mamma, bet arī vīrietis un sieviete, attiecības starp mammu un bērnu un attiecības starp tēti un bērnu.

Ģimenes trijstūrī katras attiecības ietekmē pārējās divas. Piemēram, ja vīrietis kāda iemesla dēļ attālinās no ikdienas ar bērnu, iespējams, ka attiecības mammai ar bērnu kļūs ciešākas. Ja sieviete savukārt uzskatīs, ka tikai viņa zina, kas bērnam ir nepieciešams, kamēr tēvs bērna būtiskās vajadzības nespēj atpazīt, tēva attiecības ar bērnu veidosies vājas. Taču, ja tētis pašpaļāvīgi un viņam sev raksturīgā veidā aktīvi iesaistīsies bērna aprūpē, iespējams, ka abu vecāku attiecības ar bērnu veidosies līdzvērtīgas. Diemžēl, ja pārim trūkst spēka un laika vienam par otru parūpēties, viņu attiecības var piedzīvot sarežģījumus. Ja tētis būs tikai pilnībā pārņemts ar darbu, kamēr bērna mamma ņemas ar mājas rūpēm, pamazām no viņu abu mīlestības vienam pret otru daudz kas vairs pāri nepaliks.

Sākotnēji viss ģimenē griežas pārsvarā tik ap mazuli, tomēr ir svarīgi ik pa laikam parūpēties lai pārim būtu vieta un laiks viņa attiecību kopšanai. Ja tas nenotiek, iespējams, ka viņi abi, kas sākotnēji viens otru iemīlējuši kā vīrietis un sieviete, redz sevī un otrā pārsvarā tikai vecākus.

Reizēm identificēšanās ar vecāku lomu ir pat tik liela, ka partneri viens otru uzrunā vairs tikai par mammu un tēti. Daudzi jaunie vecāki neuzdrošinās sākumā vispār atpazīt un respektēt savas vajadzības, kas tiešā veidā neattiecas uz bērnu. Bieži tas notiek tāpēc, ka vecāki baidās pietiekami labi neparūpēties pat bērnu, viņam kādā veidā nodarot pāri. Taču ne tikai attiecībām ar bērnu ir vajadzīga telpa, tā nepieciešama arī partnerattiecībā, citādi no trijstūra attiecībām starp mammu tēti un bērnu paliks pāri vairs tikai divas pāra attiecības – mammas un bērna un tēta un bērna. Lai tas nenotiktu, svarīgi piedomāt par savu partnerattiecību kopšanu, atstājot tām laiku un enerģiju.

Varbūt nemaz nav nepieciešams bērna gultiņai nepārtraukti atrasties vecāku guļamistabā? Reizēm ir labi, ja to var pārvietot arī uz citu istabu. Bērniem nav nepieciešama nepārtraukta uzmanība un nemitīga vecāku nodarbošanās ar viņiem. Bērna attīstībai gluži pretēji ir vajadzīgs arī, lai viņš nebūtu nemitīgā uzmanības centrā, un visas viņa vajadzības netiktu nekavējoties apmierinātas.

Reizēm bērni daudz vairāk iegūst, ja vecāki izbrīvē laiku tieši savstarpējo attiecību kopšanai. Jaunajiem vecākiem ir daudz darba, lai organizētu dažādās savas dzīves pārmaiņas, tāpat arī viņiem ir jādala liela atbildība, kas nav salīdzināmi ar laiku pirms bērna ienākšanas ģimenē. Lieliski, ja abiem partneriem izdodas sadarboties. Kopīgi pārvarētās grūtības šai laikā attiecības var stiprināt, kamēr neauglīgi strīdi, pārmetumi un neadekvātas gaidas, par kurām savstarpēji netiek runāts, ilgtermiņā var radīt attiecību sarežģījumus.

Daudzi jaunie vecāki piedzīvo to, cik bagātinoši ir sajūties ne tikai kā mammai un tētim, ne tikai kā mīļotajiem, bet arī kā komandai, kur varbūt pat par spīti dažādiem konfliktiem, ir iespējams vienam uz otru paļauties.

Grūtniecības laikā sievietei palielinās kopējais asins tilpums, pasliktinās asinsrite kājās, dzemde spiež uz iegurnā asinsvadiem. Asinis uzkrājas kājās, tās pietūkst un paplašinās. Varikozās vēnas vizuāli izskatās, kā pietūkušas vēnas, kas ir izvirzījušās uz ādas virsmas. Tās var būt uztūkušas, tumši violetā vai zilā nokrāsā. Lai pasargātu sevi no varikozām vēnām ieteicams:

ievērot veselīgu dzīvesveidu – nesmēķēt, ievērot sabalansēta uztura principus, dienā uzņemt pietiekošu daudzumu šķidruma (vismaz 2l), būt fiziski aktīvai (vingrinājumi, pastaigas, peldēšana).

Valkāt ērtus apavus un elastīgās zeķes.

Sēžot, nesakrustot kājas.

Ir trīs grūtniecības trimestri un katrā no tiem ir atšķirīga gan hormonālā darbība, gan topošās māmiņas noskaņojums. Iestājoties grūtniecībai ar sievieti notiek daudzas psiholoģiskās izmaiņas. Lai arī grūtniecības pirmajās četrās nedēļās sievietes izskatā izmaiņas nav jaušamas/redzamas, tomēr pati topošā māmiņa var sākt izjust dažādas izmaiņas.

Pirmajā trimestrī notiek straujas hormonālās izmaiņas, līdz ar to topošajai māmiņai var būt garastāvokļa svārstības – strauji emociju kāpumi un kritumi - viņu var pārņemt gan prieks, gan satraukums, vienlaicīgi. Emociju gamma var būt tik mainīga, ka topošā māte var izjust apjukumu. Vēl garastāvokļa svārstības un topošās māmiņas emocionālo noskaņojumu pirmajā trimestrī var ietekmēt sievietes iepriekšējā pieredze. Piemēram, kādi sarežģījumi ar iepriekšējām grūtniecībām. Šajā posmā topošā māmiņa var atsaukt atmiņā piedzīvoto spontāno abortu, mirušos bērniņus (arī mammas vai māsas). Līdz ar to sievieti var nomākt bažas un bailes par grūtniecības iznākumu. Šādos gadījumos noteikti ir jāmeklē psihologa atbalsts! Arī tuvinieku atbalsts un sapratne ir ļoti svarīgi šajā laikā. Ļoti svarīga ir atpūta, kas palīdzēs justies labāk. Jāpiebilst, ka ne visas sievietes grūtniecības pirmajā trimestrī izjūt šādus emociju „uzplūdus”, katrai tas var izpausties ļoti individuāli.

Pēc emocionālā stresa un nemiera pilnā pirmā trimestra seko otrs, ne mazāk būtiskais, grūtniecības trimestris. Kas vairumā gadījumu emocionālā ziņā ir ļoti pozitīvs un šajā grūtniecības posmā sieviete jūtas vislabāk. Šajā laika posmā vispārējās labsajūtas emocijas tikai pieaug, jo ir pārvarētas dažādas emocijas pirmajā trimestrī, kā arī grūtniecības sākuma posmā izjustās fiziskās pārmaiņas (nelabums, reiboņi, miegainība un tml.), pamazām izzūd. Visbūtiskākais un emocionālākais otrā trimestra notikums ir tas, ka topošā māmiņa pirmo reizi sajūt gaidāmā mazuļa pirmās kustības (sākot no grūtniecības 20. nedēļas, bet tas var notikt arī dažas nedēļas agrāk vai vēlāk). Šajā periodā arī ir ļoti būtiski sajust sava partnera vai citu ģimenes locekļu atbalstu, jo topošās māmiņas var sākt izjust satraukumu par izmaiņām izskatā, kas kļūst pamanāmākas arī apkārtējiem. Tāpēc svarīgi ir sajūties pievilcīgai. Ļoti būtiski ir atcerēties, ka jebkura sieviete grūtniecības laikā ir īpaši skaista. Lai sieviete justos harmonijā ar savu ķermeni, svarīgi ir mīlēt savu gaidāmo mazuli. Ja sieviete gaidību laikā gaida un mīl savu mazuli, ķermeņa izmaiņu pieņemšana nav sarežģīta – viņa jutīsies laimīga, pacilāta un apmierināta ar savu izskatu. Un, ja topošā māmiņa būs laimīga, optimistiska, tad vēderā augošais mazulis jutīsies tāpat.

Pēc otrā trimestra, topošā māmiņa sāk gatavoties dzemdībām gan emocionāli, gan fiziski. Sievietēm, kuras dzemdē pirmo reizi var parādīties bailes un trauksme no gaidāmajām dzemdībām, vai satraukums par to, kā viņas sapratis, kad ir sākušās dzemdības. Savukārt sievietēm, kuras dzemdē atkārtoti Brekston- Hiksa kontrakcijas nereti var būt tik spēcīgas, un biežas, ka viņas var nepamānīt dzemdību sākšanos. Šādas izjūtas nav nekas neparasts vai slikts, jo tas ir tikai normāli, ja topošo māmiņu biedē process, par kuru viņa neko nezina vai jau ir piemirsusi. Tāpēc pirms dzemdību kursa ir noderīgs un labs veids kā kļūdēt savas bažas, uzzināt visu par dzemdībām, līdz ar to labāk sagatavoties sava bērniņa sagaidīšanai.

Trešajā grūtniecības trimestrī vecākiem jau ir zināms gaidāmā mazuļa dzimums, līdz ar to topošie vecāki sāk domāt par bērniņa vārdu, kas arī ir patīkams pārdzīvojums. Pēdējā trimestrī topošā māmiņa kopā ar topošo tēti ir aizņemti sagādājot un piemeklējot gaidāmajam mazulim nepieciešamās lietas. Reizēm topošie vecāki var apjukt no veikalos pieejamo mazuļu aprūpes un sadzīves lietu plašā klāsta, šādās situācijās noderīgs var būt draudzenes (kurai jau ir kāds mazulis), speciālista vai kāda cita ģimenes locekļa padoms, par to, ko, kur un kā iepirkties!

Galvenais ir nebaidīties un neapjukt no visām emocijām, ko ikviena sieviete var piedzīvot grūtniecības laikā, bet rast risinājumu – aprunāties par neskaidrajiem jautājumiem ar sev tuvajiem cilvēkiem, savu ārstējošo ārstu vai ginekologu.

Jāatceras, ka vienai sievietei katra grūtniecība var noritēt individuāli, līdz ar to, vispareizāko ieteikumu, kas attiecās uz veselības aprūpi grūtniecības laikā Jums var sniegt ārsts vai ginekologs, pie kura sieviete ir uzskaitē, izvērtējot veselības stāvokli un novērojot grūtniecības norisi.

Aukstajā ziemas laikā ir grūti izvairīties no saaukstēšanās vai pat gripas. Situācijā, ja topošā māmiņa ierobežo kontaktēšanos ar ārpusauli, mājās dažādus vīrusus var atnest kāds cits ģimenes loceklis. Dažādu ķīmisko preparātu lietošana grūtniecības laikā nav vēlama, jo tie var radīt draudus gaidāmā mazuļa veselībai.

Ārstējot iesnas aizliegts ir lietot pilienus, kuri satur efedrīnu. Ieteicams labāk degunu skalot ar vāju sālsūdeni un degunā pilināt pilienus, kam sastāvā ir jūras ūdens. Ja iesnas ir ļoti spēcīgas un ir apgrūtināta elpošana vai arī, ja iesnas ir tekošas, ieteicams dzert daudz šķidrumu, lai kompensētu zaudēto šķidrumu. Tāpat ieteicams guļot pacelt spilvenu augstāk, tādā veidā būs vieglāk elpot. Masējot vietas, kur jūtams aizlikums tādā veidā tas tiks mazināts. Pret iesnām palīdz arī dabīgi novārītas ārstniecības augu tējas (ceļtekas, meža zemeņu lapas).

Ja grūtniecības laikā ir jāārstē klepus, ieteicams lietot sīrupus, kuru sastāvā ir ārstniecības augi. Grūtniecības laikā ir nopietni jāapsver jebkāda medikamentu lietošanas lietderība topošajai māmiņai, tas ir, medikamenti ir jālieto ar īpašu piesardzību, tikai zem ārsta uzraudzības un minimāli efektīvajā devā.

Minimāli efektīvā deva ir medikamenta vismazākā deva, kas jau uzrāda savu efektivitāti un palīdz atbrīvoties no slimības simptomiem. Ja vien iespējams, labāk vispār nelietot nekādus medikamentus grūtniecības periodā.

Dažādu slimību profilaksei (tai skaitā saaukstēšanās profilaksei) vēlams lietot grūtnieču vitamīnus, pareizi, sabalansēti, daudzveidīgi ēst, vairāk pastaigāties svaigā gaisā, mazāk uztraukties un atteikties no kaitīgiem ieradumiem (smēķēšanas, alkohola lietošanas).

Vairums sieviešu izjūt sāpes iegurnī grūtniecības laikā. Sāpes var pastiprināties guļot uz muguras, griežoties gultā uz otriem sāniem, pastaigājoties vai sēžot neērtā pozā, īpaši izteiktas šīs sāpes var izpausties nakts laikā, kas ļoti ietekmē grūtnieces miega kvalitāti. Grūtniecības laikā iegurņa saites kļūst vaļīgākas (brīvākas), lai gaidāmajam mazulim būtu vairāk vietas dzemdību laikā. Un ir labi, ja grūtnieces iegurņa muskuļi ir labā fiziskā formā, lai tie varētu balstīt un saturēt visu ķermeni. Arī stājas izmaiņas vai, iespējams, agrāk piedzīvotas muguras traumas var veicināt muskuļu saspringumu, kas arī var izraisīt sāpes. Grūtniecības pēdējos mēnešos topošā māmiņa var sajūst arī sāpes iegurņa priekšējā daļā, kam par iemeslu var būt, tas, ka bērns iegurnī ir ieņēmis pozu ar galvu uz leju, tā spiežot uz to. Konsultējieties ar fizioterapeitu, tas jums rekomendēs, kā atvieglot iegurņa radītās sāpes :

parādīs, kā pareizi kustēties, lai sāpes nebūtu tik izteiktas;

veikt vingrojumus, kurus var izdarīt, lai muskuļi darbotos vai gluži pretēji – atslābtu;

valkāt iegurni, vēderu atbalstošu grūtnieču jostu;

pievērst uzmanību stājai, piemēram, neatbalstīties uz vienas kājas;

valkāt ērtus apavus.

Sāpes iegurnī ļoti reti iztaisa kādas problēmas dzemdību laikā. Ja ir iespējams, tad speciālisti dzemdību laikā nerekomendē gulēt uz muguras, bet labāk ieņemt pozu stāvus vai uz ceļgaliem. Protams, katra sieviete dzemdību laikā drīkst ieņemt tādu pozu kādu viņa vēlas vai jūtās ērtāk. Ikvienu situācija ir individuāla, tāpēc ārsts vai vecmāte rekomendēs, kuru pozu vislabāk izvēlēties, lai dzemdību laikā netraumētu iegurņa locītavas un būtu ērti. Ja sāpes iegurnī saglabājas vēl ilgu laiku pēc dzemdībām, ieteicams konsultēties ar savu ārstu.



Grūtniecība ir laiks, kad sievietes ķermenī piedzīvo hormonālas izmaiņas. Hormonālās izmaiņas var izraisīt garastāvokļa svārstības, kas vienā brīdī liek justies priecīgai, bet jau nākamajā izjust skumjas. Emocionālas svārstības ir pilnīgi normālas un ar tām saskaras lielākā daļa grūtnieču. Tomēr grūtniecība nav piemērots laiks, lai sāktu jaunas un sievietei neierastas lietas, kas var radīt papildus stresu.

Ir teju neiespējami izvairīties no stresa situācijām, bet svarīgi ir saprast, kā tās mūs ietekmē. Stress ir dabiska organisma reakcija. Ikdienišķas stresa situācijas grūtniecībai nekaitē, bet ilgstošs un nepārejošs stress gan var radīt problēmas - bezmiegu, ēšanas traucējumus, imunitātes pazemināšanos. Tas var būt viens no priekšlaicīgu dzemdību vai spontānā aborta iemesliem. Grūtniecības laikā iespēju robežās noteikti vajadzētu izvairīties no situācijām, kas pēc savas būtības rada pārdzīvojumus. Ziņu lapās nevajadzētu pastiprinātu uzmanību pievērst kriminālziņām un lasīt par visu sliktu, kas notiek apkārtnē. Vairāk uzmanība jākoncentrē uz pozitīvām domām un lietām. Tomēr arī tad, ja esi satraukusies, nepārmet sev, jo tas atkal radīs jaunus pārdzīvojumus. Centies atrast nodarbes, kas rada mieru – krāso, klausies mūziku, zīmē, dodies pastaigās, satiecies ar sev tuviem cilvēkiem. Labs dabiskais antidepresants ir fiziskās aktivitātes un kustības, jo īpaši svaigā gaisā.

Ja grūtniecības laikā izjūti bailes, ir svarīgi saprast, kāds ir to iemesls. Visbiežāk baidāties no tā, ko nezinām, tāpēc informācija un zināšanas var bailes mazināt. Piemēram, ja izjūti bailes par savu vai gaidāmā mazuļa veselību, tad pieraksti savas sajūtas un nākamās vizītes laikā izrunā to ar savu ārstu, kurš uzrauga grūtniecību. Ja grūtniecības laikā nākas piedzīvot kādu skumju vai satraucošu notikumu, piemēram, tuva cilvēka zaudējumu, tad jāsaprot, ka ir normāli par to pārdzīvot. Grūtniecei nevajadzētu pilnībā norobežoties no šī fakta, bet censties pieņemt esošo situāciju. Ir jāļauj sev izraudāties vai kā citādi izpaust savas emocijas, jo tā ir normāla reakcija. Svarīgi ir paturēt prātā, ka neatkarīgi no notiekošā, Tev ir jāparūpējas par sevi – atceries par regulārām maltītēm, kas vajadzīgas gan Tev, gan arī Tavam mazulim. Centies sevi nepārslogot - mājas darbi var arī pagaidīt, tāpat vari lūgt palīdzību tuviniekiem vai draugiem, lai viņi palīdz tikt galā ar ikdienas rūpēm. Nākamajā ārsta vizītes laikā noteikti informē grūtniecību uzraugošo speciālistu par esošo situāciju. Ļoti aktuāls šajā brīdī var būt jautājums par to, vai grūtniecei vajadzētu apmeklēt bēres. Diemžēl pareizās atbildes nav un Tev jācenšas ieklausīties sevī. Lēmumu var ietekmēt gan tas, cik tuvs bijis zaudētais cilvēks, gan tas, kurā grūtniecības posmā šobrīd esi. Apkārtējo viedokļi var būt dažādi, bet neviens labāk par Tevi nezina, kā jūties Tu pati.

Neatkarīgi no tā, kas ir Tavu satraukumu cēlonis, ir svarīgi, ja vari ar kādu aprunāties un gūt emocionālu atbalstu, tie var būt Tavi tuvinieki vai draugi. Par lietām, kas Tevi satrauc, noteikti runā arī ar savu grūtniecību uzraugošo speciālistu. Ja situācija ir tāda, ka pati no tās neredzi izeju, tad nepārmet sev, bet vērsies pēc palīdzības. Emocionālo atbalstu var meklēt arī pie psihologa vai dūlas, kas ir speciāli apmācītas personas, kas māc ne tikai uzklaust, bet arī atbalstīt un dot padomus. Vairāk par palīdzības saņemšanas iespējām meklē ŠEIT (saite uz rakstu par pēcdzemdību depresiju).

**Ļoti bieži sievietes, kas gaida mazuli ir uztraukušās – vai var nodarboties ar seksu grūtniecības laikā?**

Kamēr sievietes grūtniecība noris normāli, seksuālas attiecības noteikti var būt tieši tik bieži, cik abi partneri to vēlas. Mīlēšanās nekaitē mazulim. Viņu labi pasargā augļūdeņi, dzemdes muskulatūra un placenta.

Spontāna aborta visbiežākais iemesls ir augļa ģenētiskas anomālijas, vai citi būtiski traucējumi augļa attīstībā, nevis seksuālas attiecības. Seksuāla aktivitāte nevar traumēt bērniņu.

Ja jūties komfortabli, nav nekādu ierobežojumu arī pozu izvēlē. Grūtniecībai progresējot, eksperimentē un atrodi sev

piemērotāko pozu. Dažkārt ir tā, ka grūtniecības sākumā hormonālas svārstības, nogurums un slikta dūša var nomākt seksuālo tieksmi, savukārt, grūtniecībai progresējot, svāra pieaugums, muguras sāpes un citi simptomi var samazināt sievietes vēlmi pēc seksa.

Ir sievietes, kas uztraucas, ka ķermeņa izmaiņu dēļ viņa vairs nebūs pievilcīga savam partnerim. Visas šīs sajūtas un pārdomas būtu labi uzticēt un pārrunāt ar savu partneri, lai nerodas nevajadzīgi pārpratumi.

### Vai jālieto prezervatīvi seksuālo attiecību laikā, ja esi stāvoklī?

Ja ir pārliecība, ka partneriem nav seksuāli transmisīvas saslīmšanas, to nav nepieciešams darīt. Seksuāli transmisīvas slimības grūtniecības laikā paaugstina priekšlaicīgu dzemdību un augļa inficēšanās risku.

### Prezervatīvs būtu jālieto šādos gadījumos:

- ja vīram vai partnerim ir seksuāli transmisīva infekcija;
- ja sievietei ir aizdomas, ka vīram vai partnerim varētu būt vēl kāda cita partnere;
- ja sievietei ir jauns partneris grūtniecības laikā.

### Vai orgasms var provocēt priekšlaicīgas dzemdības?

Orgasms var izraisīt dzemdes kontrakcijas, bet tās ir citādas, nekā sieviete tās sajūt dzemdību laikā. Orgasms nepaaugstina priekšlaicīgu dzemdību risku.

### Vai var nodarboties ar orālo un anālo seksu?

Orālais sekss ir drošs grūtniecības laikā. Anālais sekss nav rekomendēts grūtniecības laikā, jo sievietei var būt diskomforts paplašinātu hemoroidālo vēnu dēļ. Tāpat anālais sekss var veicināt maksts infekciju attīstību.

### Kad ir jāatsakās no seksuālām attiecībām?

Ja grūtniecei ir sāpes mugurā, paaugstināts dzemdes tonuss, paaugstināta riska grūtniecība. Šādos gadījumos par seksuālām attiecībām labāk aprunāties ar ārstu.

### Parasti no seksa iesaka atturēties, ja:

- iepriekš bijušas priekšlaicīgas dzemdības;
- ir asiņošana no maksts;
- noplūst augļa ūdeņi;
- dzemdes kakls sācis priekšlaikus saīsināties un atvērties;
- placenta pilnīgi vai daļēji pārklāj dzemdes kakla iekšējo atveri.

Ja ārsts ir ieteicis atturēties grūtniecības laikā no seksuālām attiecībām, partneri var mēģināt izrādīt citādi savu mīlestību, pieķeršanos. Glāsti, labi vārdi, skūpstī arī var kalpot kā maiguma izpausme. Var izmēģināt citus seksuālo attiecību veidus. Svarīgi ir izturēties saprotoši vienam pret otru, neatgrūst un izvairīties no aizvainojumiem.

Grūtniecības laikā sievietes ķermenis piedzīvo daudz un dažādas pārmaiņas. Izmaiņas skar ne tikai iekšējos orgānus, bet var izpausties arī uz ādas. Hormonu svārstības ir tas iemesls, kāpēc rodas šīs izmaiņas.

Lielākā daļa no visām ādas izmaiņām, kuras novēro grūtniecības laikā, pēc bērna piedzimšanas izzūd. Tomēr svarīgi ir pieminēt, ka tādas ādas izmaiņas, kā strijas un ādas pigmenti pēc grūtniecības var arī pilnībā neizzust, jo šo izmaiņu veidošanos nosaka iedzimtība.

Biežāk sastopamās ādas izmaiņas ar kurām var saskarties ikviens grūtniece:

strijas,  
ādas pigmentācijas izmaiņas,  
plankumi,  
jutīga, sausa un niezoša āda.

Pārsvārā šīs ādas izmaiņas nav kaitīgas grūtnieces un bērna veselībai. Bet, ja pēkšņi parādās izsitumi, neizturama ādas nieze, ādas iekaisumi, kuri nepāriet vairāku dienu laikā, ieteicams vērsties pie ārsta vai ginekologa. Tādas ādas problēmas, kā psoriāze vai ekzēma grūtniecības laikā var saasināties vai izzust.

Grūtniecības laikā āda kļūst tumšāka, parādās brūni pigmentu plankumi, tumšāki kļūst krūšu gali un vēdera priekšējā līnija (varbūt līdz pat 1 cm plata, dažreiz tā var šķērsot nabu, parasti sāk parādīties grūtniecības otrajā trimestrī. Tā rodas hormonālo svārstību ietekmē un pazūd pēc bērna piedzimšanas), saules staru ietekme veicina šo pigmentu parādīšanos, tāpēc ieteicams ievērot drošas sauļošanās priekšnoteikumus.

Spīdoša sejas āda – grūtniecības laikā novēro ādas spīdumu, kam par iemeslu ir tas, ka ir palielinājies cirkulējošo asiņu daudzums. Līdz ar asinsrites uzlabošanos, uzlabojas tauku dziedzeru darbība un sekrēcija līdz ar to āda kļūst spīdoša. Ādas taukainību var censties samazināt ar speciāli tam paredzētiem ādas kopšanas līdzekļiem. Protams, ļoti svarīgi ir ikdienā izdzert pietiekamu šķidruma daudzumu.

Grūtniecības akne, jeb pinnes – hormonālo izmaiņu rezultātā grūtniecības laikā ir iespējamās sejas ādas tipa izmaiņas, kā arī tām sievietēm, kurām iepriekš nav bijušas nekādas ādas problēmas, tā pēkšņi var kļūt problemātiska (pūtītes). Grūtniecības pinnes parasti attīstās pirmajā grūtniecības trimestrī. Tās var novērot ne tikai uz sejas, bet arī uz muguras un krūtīm. Ieteicams ādu regulāri kopt ar maigiem attīrošiem sejas kopšanas līdzekļiem. Svarīgi ir notīrīt kosmētiku pirms gulētiešanas.

Grūtniecības laikā pinnes ārstēt nedrīkst, jo šo ārstniecības līdzekļu sastāvā ir vielas, kuru iedarbība ir kaitīga gaidāmā bērna veselībai.

Ādas jutība – hormonālo izmaiņu ietekmē āda var kļūt jutīga, tāpēc ieteicams izvēlēties gadalaikam atbilstošu, brīvu, gaisa caurlaidīgu apģērbu. Kopt ādu ar maigiem, attīrošiem un saudzējošiem kosmētikas līdzekļiem, tādiem, kuri nerada papildus kairinājumu.

Kosmētikas lietošana grūtniecības laikā – ja varbūt ikdienā kosmētikas sastāvam, kuru lietojam nepievēršam tik lielu uzmanību, tad grūtniecības laikā ieteicams pievērst uzmanību, apsvērt un izskatīt savu kosmētikas maka saturu.

Vairums kosmētisko līdzekļu satur sastāvdaļas, kuras pasargā no poru aizsprostošanās un komedeonu veidošanās ādā, līdz ar to, tas nozīmē, ka šie kosmētiskie produkti ir droši un nekaitīgi.

Ieteicams izvairīties no tādiem kosmētikas līdzekļiem, kuri satur retinolu vai salicilskābi (parasti šīs sastāvdaļas ir atrodamas kosmētiskos līdzekļos, kuri tiek rekomendēti problemātiskās ādas kopšanai).

Sauļošanās grūtniecības laikā – grūtniecība nav iemesls tam, lai sieviete nevarētu sauļoties. Protams, ievērojot drošas sauļošanās priekšnoteikumus – izmantot saules sargus, brilles, izmantot saules aizsargkrēmu, kas piemērots ādas tipam, ik pēc divām stundām.

Speciālisti nerekomendē grūtniecei atklātā saulē uzturēties no plkst. 10.00 – 14.00 dienā. Pārlietu karstā saulē uzturēties nav ieteicams, jo hormonālās izmaiņas ietekmē ādas pigmentāciju, līdz ar to pēc sauļošanās uz ādas var parādīties pigmenta plankumi.

Katra grūtniecība norit individuāli, līdz ar to atļaut sauļoties vai gluži pretēji neieteikt var ārsts vai ginekologs izvērtējot katras sievietes veselības stāvokli.

Savā ikdienā teju katra sieviete vēlas izskatīties kopta un pievilcīga. Bērna gaidīšanas laiks nav izņēmums. Ja sieviete ir radusi rūpīgi sekot savam izskatam, grūtniecības laikā to turpināt darīt ir pat ļoti ieteicams, jo ar savu izskatu apmierināta sieviete noteikti būs labākā garastāvoklī, kas ir ļoti vēlams gan topošai māmiņai, gan mazulim.

Lūk, dažas ierastākās skaistumkopšanas procedūras, par kurām topošās māmiņas bieži jautā:

Matu griešana, krāsošana un veidošana. Dažkārt sievietes izvēlas grūtniecības laikā matus negriezt mānīcības dēļ. Lai arī pierādījumu šādas rīcības nelabvēlīgai ietekmei nav, katra sieviete grūtniecības laikā pati var izvēlēties, darīt to vai nē. Nav pierādījumu, ka matu krāsošanai būtu kāda nelabvēlīga ietekme uz gaidāmo bērnu. Tomēr, ja ir uztraukums par to, ka matu krāsa nav īpaši labvēlīga, var izvēlēties dabiskas izcelsmes krāsošanas līdzekļus. Var palūgt frizierei matus krāsot vai balināt šķipsnās, lai šai krāsai nebūtu tiešas saskares ar ādu.

Dažkārt mēdz gadīties, ka hormonālo izmaiņu dēļ mati reagē uz veidošanas līdzekļiem nedaudz savādāk kā pirms grūtniecības. Matu ieveidošanai var lietot ierastos līdzekļus. Ja ir uztraukums par matu lakas nelabvēlīgo ietekmi, tās uzsmidzināšanu jāveic labi vēdinātās telpās.

Galvenais ir rīkoties saskaņā ar savām sajūtām, lai nebūtu jāpiedzīvo stress, no kura var viegli izvairīties.

Dažādu ādas skaistumkopšanas līdzekļu lietošana. Līdzīgi kā matu kopšanas gadījumā, grūtniece var lietot ierastos sejas un ķermeņa krēmus, tostarp tonējošos. Tomēr, ja ir vēlēšanās sevi un gaidāmo bērnu vairāk pasargāt, šobrīd veikalos ir pieejami dažādi dabiskas izcelsmes ādas kopšanas līdzekļi. Jāņem gan vērā, ka arī šie dabiskās izcelsmes krēmi var izsaukt individuālas alerģiskas reakcijas.

Ja ir t.s. problemātiskā āda, kad ir pinnes un tamlīdzīgas ādas problēmas, būtu ieteicams izvairīties no tādiem kosmētikas līdzekļiem, kuri satur retinolu vai salicilskābi. Tā vietā var izvēlēties saudzīgākus līdzekļus.

Liekā apmatojuma noņemšana. Ja līdz šim esiet radusi lietot ķīmiskas izcelsmes epilācijas līdzekļus, to var turpināt darīt, jo līdzīgi kā iepriekš, nav pierādījumi, ka šie līdzekļi nelabvēlīgi ietekmē grūtniecību. Tomēr jāņem vērā, ka grūtniecības laikā ādas jutīgums var mainīties. Noteikti jāizvairās no šo līdzekļu lietošanas vietās, kur āda ir bojāta.

Grūtniecības laikā var veikt arī vaksāciju, ja to ir ierasts darīt, tomēr veicot šo procedūru, jāņem vērā, ka āda var kļūt jutīgāka, var veidoties ādas iekaisums. Tādēļ jāpārliedz, ka vaksācija tiek veikta higiēniskos apstākļos un neparādās kādas specifiskas alerģiskas izpausmes. Nevēlamo apmatojumu var noskūt. Iespējams, ka grūtniecības laikā to var nākties darīt biežāk, jo dažreiz sievietēm grūtniecības laikā hormonu ietekmē apmatojums var augt ātrāk.

Roku un kāju nagu kopšana Grūtniecības laikā var veikt manikīru un pedikīru, tomēr noteikti jāseko, lai tas tiek veikts higiēniskos apstākļos un instrumenti ir rūpīgi sterilizēti, lai izslēgtu jebkādu inficēšanās risku.

Var likt mākslīgos nagus, jo nav apliecinājumu, ka šī procedūra būtu grūtniecēm kaitīga. Dažreiz grūtnieces norāda, ka nagi vairs „neturas” un no tiem uz laiku ir jāatsakās.

Solāriju apmeklējumi. Daudzi ārsti grūtniecēm neiesaka apmeklēt solāriju, jo tas ir samērā intensīvs ķermeņa apstarojums, kas grūtniecības laikā nebūtu vēlams. Tā vietā vasaras laikā būtu vēlams izvēlēties mērenu pabūšanu saulē (labāk rīta vai pēcpusdienas stundās) vai saudzējošus tonējošos krēmus.

## Šķidruma aizture (tūska)



Daudzas sievietes grūtniecības laikā novēro sejas, roku, pirkstu un potīšu tūska. Tūska īpaši izteikti tiek novērota grūtniecības pēdējā trimestrī. Vasarā tā mēdz būt izteiktāka nekā citos gadalaikos. Ja tūska parādās negaidīti un tiek novēroti vēl kādi citi simptomi, piemēram, straujš svara pieaugums, asinsspiediena paaugstināšanās, ieteicams konsultēties ar ārstu vai ginekologu, jo tas varētu norādīt par kādām veselības problēmām. Ja sievietei pirms grūtniecības ir bijušas kādas citas nopietnas veselības problēmas, piemēram, paaugstināts asinsspiediens, nopietnas sirds, plaušu, nieru slimības, tad risks uz to, ka var veidoties tūska grūtniecības laikā, palielinās. Lai mazinātu tūska ieteicams:

Dienas laikā izdzert daudz šķidrumu (8-10 glāzes);

Nelietot kofeīnu saturošus produktus vai ēst sāļus pārtikas produktus;

ievērot atpūtu.

## Urinēšanas biežums



Topošā māmiņa grūtniecības sākumā var izjust pārlieku biežu vēlmi urinēt, kas ir viena no agrīnajām grūtniecības pazīmēm un parādās, apmēram, no 6.grūtniecības nedēļas.

Vēlme bieži urinēt, izskaidrojama ar to, ka iestājoties grūtniecībai hormonālo izmaiņu ietekmē asinis plūsma caur nierēm palielinās, bez tam grūtniecības laikā sievietes kopējais asins tilpums palielinās par 50%, kas nozīmē, ka nierēm ir jāapstrādā daudz lielāks šķidruma daudzums.

Grūtniecības pēdējā trimestrī biežā urinēšana izskaidrojama ar to, ka dzemdei augot tā spiež uz urīnpūsli. Nereti biežāku urinēšanu var novērot nakts laikā. Lai samazinātu biežo urinēšanu rekomendē atturēties no dzērieniem, kuri darbojas kā viegli diurētiski, piemēram, kafija, tēja. Pavisam atteikties no šķidruma uzņemšanas, lai samazinātu urinēšanas biežumu nedrīkst, jo tādā veidā var kaitēt savai un gaidāmā bērna veselībai.

Ja urinējot rodas dedzinoša sajūta, konsultējoties ar ārstu vai vecmāti, lai pārbaudītu, vai nav urīnceļu infekcijas, jo tas var būt nopietns drauds veselībai (nieru iekaisums) un priekšlaicīgām dzemdībām.

Pāris dienu laikā pēc dzemdībām urinēšanas biežums normalizējās.

Konsultē Latvijas infektoloģijas centra speciālisti

### Pret ko drīkst vakcinēties, ja esi grūtniece?

Ja grūtniecība norisinās gripas periodā, var un būtu pat ļoti ieteicams vakcinēties pret gripu. Gripas radītās komplikācijas var būt ļoti bīstamas gan gaidāmajam mazulim, gan māmiņai.

### No 2019.gada 1.oktobra gripas vakcīna grūtniecēm ir bez maksas!

Nebūtu ieteicams uzsākt vakcināciju pret ērču encefalītu, tomēr, ja ir nepieciešama revakcinācija, jeb atkārtotas potes, to var darīt sākot ar otro/trešo grūtniecības trimestri.

Trakumsērgas vīrusa poti, ja tā nepieciešama veic grūtniecēm, jo šī ir ļoti bīstama saslimšana, kuras iznākums vienmēr ir nāve.

Citas Latvijā parasti veiktās vakcinācijas potes, piemēram, masalas, masaliņas, difterija, epidēmiskais parotīts, jeb „cūciņas” un citas grūtniecības laikā parasti neiesaka veikt.

Ja plāno grūtniecību, būtu vēlams veikt asins analīzes, lai pārliecinātos, ka Tavā organismā ir antivielas pret šīm slimībām. Ja izrādās, ka šo antivielu nav, būtu ļoti ieteicams 3 mēnešus pirms plānotās grūtniecības veikt nepieciešamo vakcinēšanos pret šīm slimībām, jo tās var nopietni apdraudēt gan Tavu, gan Tava gaidāmā bērna veselību.

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem, vardarbība ģimenē visā pasaulē ir viens no galvenajiem traumu un nāves cēloņiem sievietēm. Sievietēm, kas cieš no vardarbības, parasti ir sliktāks veselības stāvoklis, salīdzinot ar tām, kuras necieš.

Daudzām sievietēm grūtniecība ir īpaši ievainojams periods, kuras laikā pret viņām vērsta vardarbība var sākties vai pastiprināties.

Latvijā nav precīzu statistikas datu par vardarbības izplatību ģimenē, tomēr, balstoties uz esošajiem pētījumiem, valsts līmenī tā ir apzināta kā nozīmīga un izplatīta problēma.

### Ja partneris pret Tevi ir vardarbīgs, atceries:

Vardarbība ģimenē nav pieļaujama nevienās attiecībās.

Tu noteikti neesi vainīga pie tā, ka Tev dara pāri. Neļaujies sevi pārliecināt, ka pati esi provocējusi uzbrukumu.

Tu neesi pelnījusi vardarbīgu attieksmi pret sevi.

Daudzas sievietes cieš no vardarbības, Tu neesi vienīgā.

Ir saprotams, ka aiziešana no ģimenes nav vienkāršs solis. Tas var būt ilgs un pakāpenisks process.

### Ja esi satraukusies par savu un/vai bērnu drošību vardarbīga partnera dēļ:

Padomā, kam Tu vari piezvanīt krīzes gadījumā un uz kuriem Tu varētu doties, ja nepieciešams pagaidu patvērums. Padomā, varbūt uzticēt savu sāpīgo pieredzi savam grūtniecību uzraugošajam speciālistam? Ja gadi mazuli, Jūsu drošība ir pirmajā vietā.

Drošā vietā turi gatavībā „drošības somu”, kurā ir skaidra nauda, mobilais telefons ar svarīgākajiem numuriem vai zvanu karte, rezerves atslēgas, svarīgākie dokumenti (laulības apliecība, šķiršanās vai tiesas dokumenti, autovadītāja apliecība), pase un dzimšanas dokumenti (oriģināli vai kopijas), sociālo pakalpojumu dokumenti, bankas kartes, medikamenti, rezerves apģērbs, personiskās higiēnas piederumi un bērnu mīļākās rotaļlietas.

Padomā, vai Tavam partnerim ir viegli pieejams šaujamerocis. Tas var būt nopietns apdraudējums krīzes situācijā.

Painteresējies savas dzīvesvietas sociālajā dienestā, kur ir pieejami krīzes centri sievietēm ar bērniem, ja tas ir steidzīgi nepieciešams. Lūk, dažas noderīgas saites:

- ● <http://www.skalbes.lv/>,
- ● <http://www.marta.lv/>,
- ● <http://www.centrsdardedze.lv/>.

**Nopietnas krīzes situācijā, kad esi apdraudēta, vai Taviem bērniem draud briesmas, izsauc policiju (tālrunis 110)!**



Smaganu asiņošana ir biežākā mutes veselības problēma, ar ko sieviete saskaras grūtniecības laikā. Progesterona ietekmē mikstinās smaganas, līdz ar to palielinās asins piegāde tām, kā rezultātā smaganas asiņo zobu tīrīšanas un diegošanas laikā. Ir ļoti svarīgi rūpēties par zobu un smaganu veselību grūtniecības laikā, lai izvairītos no nopietnām smaganu saslimšanām. Pētījumi liecina, ka infekcija no smaganām var pāriet uz zobiem un skart pat žokļa kaulu, šāda infekcija var būt riska faktors priekšlaicīgām dzemdībām. Lai novērstu smaganu problēmas grūtniecības laikā, ieteicams:

levērot zobu higiēnu – tīrīt zobus divas reizes dienā no rīta un vakaros pirms gulētiešanas, lietojot zobu diegu pēc vajadzības, kā minimums 1 reizi dienā. Svarīgi ir regulāri apmeklēt zobu higiēnistu ieteicams vismaz 2 reizes grūtniecības laikā.

Ja nomāc grūtniecības nelabums, nav ieteicams tīrīt zobus uzreiz pēc vemšanas, jo kuņģa skābe bojā zobu emalju, bet ar zobu tīrīšanu to var vēl papildus bojāt. Šādā situācijā ieteicams zobus sakopt, vienkārši uz pirksta gala uztriežot zobu pastu, kuru viegli izmasē pa zobu virsmām, pēc tam izskalojot muti.

Jāēd sabalansēts uzturs, izvairoties no gāzētiem, saldinātiem dzērieniem, kā arī jācenšas izvairīties no pārlietu biežas našķošanās ar saldumiem.

Grūtniecības laikā būtiska nozīme ir mutes dobuma veselībai un tās profilaksei. Tomēr, ja nepieciešama zobārsta palīdzība, ir svarīgi zināt, kas jāņem vērā, apmeklējot zobārstu grūtniecības laikā. Pats svarīgākais ir atcerēties, ka tiklīdz vērsies pie kāda speciālista, tev viņš jāinformē par savu grūtniecību. Pat ja puncis jau ir liels un tev pašai šķiet, ka nepārprotami izskaties pēc grūtnieces, tik un tā vienmēr pasaki ārstam, ka esi stāvoklī un informē, kurš grūtniecības periods pašlaik rit. Tas ir būtiski brīdī, kad zobārsts izlemj par zobu labošanu un to, kādus atsāpināšanas līdzekļus un kādās devās izmantot. Ārsts attiecīgi pieņems lēmumu par zobu ārstēšanu vai ārstēšanas atlikšanu līdz brīdim, kad bērniņš piedzimst. Grūtniecības laikā ir iespējams veikt lokālo anestēziju, nekaitējot grūtniecībai. Izvēloties atsāpināšanas metodi, tieši zobārsts varēs pieņemt lēmumu par piemērotāko lokālās anestēzijas veidu un devu, izvērtējot grūtniecības periodu un veicamās manipulācijas. Ja nepieciešams, ārsts var nozīmēt rentgenu, bet parasti no tā grūtniecības laikā cenšas izvairīties.

## Grūtniecības norise

[Skatīt vairāk](#)

## Izmeklējumi grūtniecības laikā

[Skatīt vairāk](#)

## Kaitīgās vielas grūtniecei

[Skatīt vairāk](#)

Uzturs un fiziskās  
aktivitātes

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/tava-veseliba-un-passajuta>