



Bērna aprūpe

Publicēts: 03.03.2022.

Ārsta apskate 12 mēnešu vecumā [↗](#)



Ģimenes ārsts apskata bērnu savā praksē (ja vizīte nenotiek, māsa vai ārsta palīgs apskata bērnu mājās).

Ģimenes ārsts:

novērtēs bērna kustības, siko motoriku, redzi, dzirdi, valodu, sociālās un emocionālās prasmes un funkcionālos traucējumus;

novērtēs sirdsdarbību, elpošanu, lielo avotiņu, ādas un gļotādas stāvokli, vēdera izeju;

novērtēs svara un garuma pieaugumu pirmajā dzīves gadā;

konsultēs par bērna barošanu, kopšanu un aprūpi;

pastāstīs par iespējām veicināt bērna attīstību;

rekomendēs lietot D vitamīnu rahīta profilaksei;

noteiks hemoglobīna koncentrāciju bērna asinīs;

konsultēs par drošu vidi un traumu profilaksi;

atbildēs uz visiem taviem jautājumiem un sniegs padomus.

Saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru 12 – 15 mēnešu vecumā mazuli imunizē pret: difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomiēlītu, b tipa *Haemophilus influenzae* infekciju, B hepatītu (kombinētā vakcīna); masalām, epidēmiskos parotītu, masaliņām (kombinētā vakcīna); pneimokoku infekciju; vējbakām.

Ģimenes ārsts apskatīs bērnu savā praksē 2 reizes gadā:

novērtēs bērna kustības, sīko motoriku, redzi, dzirdi, valodu, sociālās un emocionālās prasmes un funkcionālos traucējumus;

novērtēs sirdsdarbību, elpošanu, lielo avotiņu, ādas un gļotādas stāvokli;

novērtēs svara un garuma pieauguma dinamiku;

konsultēs par bērna barošanu, kopšanu un aprūpi;

pastāstīs par iespējām veicināt bērna attīstību;

rekomendēs lietot D vitamīnu rahīta profilaksei;

konsultēs par drošu vidi un traumu profilaksi;

atbildēs uz visiem taviem jautājumiem un sniegs padomus.

! Šajā laikā jādodas arī pie acu ārsta (oftalmologa), lai izvērtētu tava bērna redzi.

Saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru 12 – 15 mēnešu vecumā imunizē pret:

difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomiēlītu, b tipa *Haemophilus influenzae* infekciju, B hepatītu (kombinētā vakcīna);

masalām, epidēmiskos parotītu, masaliņām (kombinētā vakcīna);

pneimokoku infekciju;

vējbakām.

Ģimenes ārsts apskata bērnu savā praksē. Ja vizīte nenotiek vai vecāki ar bērnu uz noteikto apskati neierodas – māsa vai ārsta palīgs apskata bērnu mājās.

Ģimenes ārsts:

novērtēs bērna kustības, siko motoriku, redzi, dzirdi, sociālās un emocionālās prasmes un funkcionālos traucējumus;

novērtēs sirdsdarbību, elpošanu, lielo avotiņu;

pievērsīs uzmanību ādas un gļotādas tīrībai, nabas stāvoklim, svara un garuma pieaugumam un vēdera izejai;

konsultēs par barošanu ar krūti (vai mākslīgajiem piebarojumiem, ja tādi nepieciešami), bērna kopšanu un aprūpi;

stāsta par bērna kopšanu, aprūpi, psihosociālās un motorās attīstības veicināšanu;

rekomendēs lietot D vitamīnu rahīta profilaksei;

atbildēs uz visiem taviem jautājumiem un sniegs padomus.

Saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru (1 – 6 mēnešu vecumā):

2 mēnešu vecumā imunizē pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomiēlītu, b tipa Haemophilus influenzae infekciju, B hepatītu (kombinētā vakcīna), pneimokoku infekciju;

4 mēnešu vecumā imunizē pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomiēlītu, b tipa Haemophilus influenzae infekciju, B hepatītu (kombinētā vakcīna), pneimokoku infekciju;

6 mēnešu vecumā imunizē pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomiēlītu, b tipa Haemophilus influenzae infekciju, B hepatītu (kombinētā vakcīna).

Ģimenes ārsts, māsa vai ārsta palīgs apskata bērnu praksē 2 reizes šajā laika posmā (ja vizīte nenotiek – māsa vai ārsta palīgs apskata bērnu mājās).

Ģimenes ārsts:

novērtē bērna psihosociālo un motoro (kustības, sīko motoriku, redzi, valodu un dzirdi, socialās un emocionālās prasmes) attīstību;

izvērtē iespējamos funkcionālos traucējumus;

novērtē sirdsdarbību, elpošanu, ādas un gļotādas stāvokli, lielo avotiņu;

pievērš īpašu uzmanību svāra, garuma pieaugumam un bērna vēdera izejai;

sniedz rekomendācijas par barošanu, piebarojumu;

stāsta par bērna kopšanu, aprūpi, psihosociālās un motorās attīstības veicināšanu, D vitamīna lietošanu, traumu profilaksi, drošu vidi;

atbild uz vecākiem interesējošajiem jautājumiem.

Kad mazulis ir piedzimis, vecāki sazinās ar sava ģimenes ārsta praksi un dara zināmu, ka bērniņš ir ieradies pasaulē. Vecāki vienojas ar ārstu par apmeklējuma laiku, kā arī informē, ja ģimene vairs nedzīvo sākotnēji norādītajā dzīves vietā.

Ģimenes ārsts apskata bērnu mājās:

vienu reizi pirmajās 3 dienās pēc izrakstīšanas no slimnīcas un otrreiz trešajā dzīves nedēļā, ja bērns nācis pasaulē dzemdību nodaļā;

vienu reizi pirmajās 6 dienās pēc piedzimšanas un otrreiz trešajā dzīves nedēļā, ja bijušas plānotas mājas dzemdības.

Vecmātes vai ģimenes ārsta praksē strādājošas māsas vai ārsta palīga veikta bērna apskate mājās:

vienu reizi pirmajās trijās dienās pēc izrakstīšanas no slimnīcas un turpmāk vienu reizi 10 dienās;

vienu reizi pirmajās sešās dienās pēc bērna dzimšanas, ja bērns dzimis plānotās mājas dzemdībās, un turpmāk vienu reizi 10 dienās.

Ģimenes ārsts:

novērtēs bērna kustības, siko motoriku, redzi, dzirdi, sociālās un emocionālās prasmes un funkcionālos traucējumus;

novērtēs sirdsdarbību, elpošanu, lielo avotiņu;

pievērsīs uzmanību ādas un gļotādas tīrībai, nabas stāvoklim, svara un garuma pieaugumam un vēdera izejai;

konsultēs par barošanu ar krūti (vai mākslīgajiem piebarojumiem, ja tādi nepieciešami), bērna kopšanu un aprūpi;

atbildēs uz visiem taviem jautājumiem un sniegs padomus.

Daudz noderīgus padomus par mazuļa kopšanu, barošanu un aprūpi var sniegt arī prakses māsa vai ārsta palīgs.

Vēršoties pie sava ģimenes ārsta, var saņemt valsts apmaksātu vakcināciju. Lai noskaidrotu, kādas potes jāveic, jautā savam ģimenes ārstam.

Bērniem tiek apmaksāta vakcinācija pret:

tuberkulozi;

difteriju;

stinguma krampjiem;

garo klepu;

poliomielītu;

masalām;

masaliņām;

epidēmisko parotītu;

b tipa Haemophilus influenzae infekciju;

B hepatītu;

vējbakām;

pneimokoku infekciju;

12 gadus vecas meitenes vakcinē pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju.

Bez maksas tiek veikta vakcinācija arī atbilstoši Vakcinācijas kalendāram.

Pret kādām infekcijām un kādā vecumā bērnus vakcinē:

0–12 stundas: tikai riska grupas jaundzimušajiem (dzimuši B hepatīta virsmas antigēna (HBsAg) pozitīvām mātēm vai mātēm, kuras nav tikušas pārbaudītas HBsAg klātbūtnes noteikšanai) ievada vakcīnu pret B hepatītu.

2–5 dienas: vakcīna pret tuberkulozi.

2 mēneši: kombinētās vakcīnas pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomiēlītu, b tipa Haemophilus influenzae infekciju un B hepatītu, kā arī pneimokoku un rotavīrusu vakcīnas pirmās devas.

4 mēneši: kombinētās vakcīnas pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomiēlītu, b tipa Haemophilus influenzae infekciju un B hepatītu, kā arī pneimokoku vakcīnas otrās devas. Rotavīrusa vakcīnas otrā deva.

6 mēneši: kombinētās vakcīnas pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomiēlītu, b tipa Haemophilus influenzae infekciju un B hepatītu. Rotavīrusa vakcīnas trešo devu nozīmē, ja tā ir paredzēta vakcīnas lietošanas instrukcijā.

12–15 mēneši: kombinētās vakcīnas pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomiēlītu, b tipa Haemophilus influenzae infekciju un B hepatītu, kā arī pneimokoku vakcīnas trešās devas un vējbaku vakcīnas pirmā deva. Kombinētā vakcīna pret masalām, epidēmisko parotītu un masaliņām (iespējams lietot arī kombinēto vakcīnu pret masalām, epidēmisko parotītu, masaliņām un vējbakām vai arī pret vējbakām potēt atsevišķu vakcīnu).

7 gadi: pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu un poliomiēlītu lieto kombinēto vakcīnu ar garā klepus bezšūnu komponentiem. Pret masalām, epidēmisko parotītu un masaliņām vakcinē bērnus, kuri saņēmuši tikai vienu MPR vakcīnas devu. Pret vējbakām vakcinē bērnus, kuri saņēmuši vakcīnas pret vējbakām pirmo devu un kuri nav pārslimojuši vējbakas.

12 gadi: pret masaliņām vakcinē nevakcinētas vai nerevakcinētas meitenes, izņemot tās, kuras pārslimojušas masaliņas un kurām diagnoze «masaliņas» apstiprināta seroloģiski. Vakcinācijai un revakcinācijai izmanto kombinēto MPR vakcīnu. Vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju meitenēm.

14 gadi: kombinētā vakcīna pret difteriju, stinguma krampjiem un poliomiēlītu. Pret B hepatītu vakcinē tikai agrāk nevakcinētos bērnus. Vakcinējot ievada trīs vakcīnas devas atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai.

Katrus 10 gadus vakcinē pret stinguma krampjiem un difteriju ar samazinātu difterijas toksoīda daudzumu.

Informācija par to, kuros vecumos nepieciešams veikt iepriekš minētās potes, apkopota Vakcinācijas kalendārā.

Kalendāru var apskatīt Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapas www.spkc.gov.lv sadaļā „Vakcinācija”.



Ir vispārzināms, ka vislabākais ēdiens mazulim piedzimstot ir mammas piens. Tas nodrošina bērnu ar visu nepieciešamo, lai normāli attīstītos, augtu un būtu savu vecāku prieks un lepnums. Lūk, daži interesanti fakti, kas varētu Tevi pārliecināt par to, ka mazuļa zīdīšana ir labākais iespējamais risinājums:

Mammas piens satur vairāk kā 100 dažādas uzturvielas, kas ir ļoti svarīgas tikko dzimušam organismam, lai tas pilnvērtīgi augtu. Daudzas no šīm uzturvielām nav iespējams aizvietot ar speciālo maisījumu pienu, ko var nopirkt veikalos un aptiekās.

Mazuļa gremošanas sistēmai mammas pienu pārstrādāt ir daudz vieglāk kā maisījumu pienu. Tas tādēļ, ka šis piens ir vislabāk piemērots cilvēka organismam.

Augot mazulim, arī mammas piens organismā tiek „ražots” atbilstoši tieši viņa šī brīža vajadzībām. Tas it kā pielāgojas bērna vecumam.

Daudzi speciālisti uzskata, ka bērna zīdīšana var mazināt sievietes risku saslimt ar krūts vēzi nākotnē.

Kad bērns zīž, tas nodrošina ne tikai īpašu emocionālu saikni ar mammu, bet arī veicina viņa intelektuālo attīstību. Kurš vecāks gan negribētu lepoties ar sava bērna sasniegumiem nākotnē?

Zīdīšana ir ļoti lēts (pat bezmaksas) bērna barošanas veids. Tas vienmēr ir „pa rokai” svaigs. Principā līdz pus gada vecumam bērnam piebarojums nav nepieciešams. Iedomājies, cik daudz naudas var ietaupīt, nepērkot piena maisījumus!

Barojot bērnu ar krūti, daudz vieglāk ir atbrīvoties no liekajiem kilogramiem, kas uzkrāti grūtniecības laikā. Tas tādēļ, ka mazulis šīs „liekās” kalorijas apēd ar mammas pienu.

Ir pierādīts, ka bērni, kas baroti ar mammas pienu, daudz retāk cieš no liekā svara problēmām gan bērnībā, gan pieaugušā vecumā.

Mūsdienās aizvien vairāk ir pieļaujams mazuli barot arī publiskās vietās un reti kurš to nosodīs. Nedaudz piesedzot krūti ar kādu šalli vai lakatu, neviens pat īpaši neko neievēros.

Ļoti reti, bet tomēr mēdz būt situācijas, kad no mazuļa barošanas ar krūti tomēr mammai ir jāatsakās:

Ja ir jālieto kādi medikamenti, kas mazulim nav pieļaujami, jo tie nokļūst mammas pienā. Ja šie medikamenti ir jālieto kādu neilgu laiku, tad piena „ražošanu” ir iespējams saglabāt, to regulāri atslaucot. Pajautā savam ārstam, kad varēsi barošanu ar krūti atkal atsākt. Ja Tev tiek izrakstīti kādi medikamenti, vienmēr informē ārstu par to, ka baro bērniņu!

Kāda smaga saslimšana mammai, jo barošana ar krūti var radīt papildu slodzi organismam.

Saslimšana ar AIDS, narkotiku un pārmērīga alkohola lietošana.

Iedzimta mutes deformācija bērnam un viņš nespēj zīst.

Lai arī ļoti, ļoti reti, bet mēdz būt gadījumi, kad mazulim ir kāda specifiska alerģija, kas neļauj pārstrādāt mammas pienu.

Ja Tev gadījumā ir kādi apstākļi, kas tomēr neļauj zīdīt bērnu, tas noteikti nav iemesls, lai justos vainīga. Pats svarīgākais mazulim augot ir vecāku mīlestība un pareizas rūpes par viņu. Tikai tādos apstākļos bērns būs laimīgs.

Kādas zāles un pakalpojumus un cik lielā apmērā valsts apmaksā bērniem?



Bērniem līdz 18 gadu vecumam valsts apmaksā visus neatliekamās palīdzības pakalpojumus, akūto saslimšanu ārstēšanu un plānveida palīdzību, tai skaitā līdz 18 gadu vecumam nav jāmaksā par ģimenes ārsta aprūpi un mājas vizītēm, ja pacienta dzīvesvieta ir ģimenes ārsta pamatdarbības teritorijā (teritorijā, kurā ārsts veic savu darbību).

Atsevišķos gadījumos valsts apmaksātus pakalpojumus iespējams saņemt vienīgi ar speciālista nosūtījumu, piemēram, valsts apmaksātu rehabilitāciju (tai skaitā masāžu) iespējams saņemt vienīgi ar fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta vai rehabilitologa nosūtījumu.

Ja pacientam ir nepieciešama medicīniskā rehabilitācija (bērniem ar īpašām vajadzībām; bērniem ar funkcionāliem ierobežojumiem, kuriem rehabilitācija ir kā tiešs turpinājums pēc neatliekamās medicīniskās palīdzības saņemšanas), tādā gadījumā jāvērsas pie ģimenes ārsta, kurš, izvērtējot pacienta veselības stāvokli, izrakstīs nosūtījumu pie ārsta rehabilitologa.

Bērniem līdz 18 gadiem valsts apmaksā arī zobārstniecības pakalpojumus, ja zobārstam ir līgums ar Nacionālo veselības dienestu, valsts apmaksā pirmreizēju konsultāciju pie ortodonta bērniem līdz 18 gadiem un iedzimtu sejas-žokļu šķeltnu gadījumos personai līdz 22 gadiem (tomēr, ja vecāki izvēlēšies 4.-8. sānu zobus plombēt ar gaismā cietējošām plombām, tad tas būs maksas pakalpojums atbilstoši ārstniecības iestādes apstiprinātam maksas pakalpojumu cenrādim).

Pēc konkrētas diagnozes apstiprināšanas ar zināmiem nosacījumiem var saņemt valsts apmaksātus medikamentus. Pilnībā vai daļēji apmaksātās zāles iekļautas valsts Kompensējamo zāļu sarakstā. Ir A, B, C un M saraksts. Uz bērniem parasti attiecas A un M saraksts.

Bērniem līdz 18 gadu vecumam A saraksta zāles apmaksā 100% apmērā. Visbiežāk bērniem ārsti no šī saraksta izraksta zāles bronhiālās astmas ārstēšanai. Ja ir akūta vīrusu infekcija, tad ārstam pastāv iespēja ar 100% atmaksu izrakstīt antibakteriālos līdzekļus, kuri pienākas pēc valstī noteiktajām vadlīnijām. Kompensējamus medikamentus drīkst izrakstīt tikai ģimenes ārsts vai citas specialitātes ārsts (alergologs, pulmonologs), kas ir līgumattiecībās ar valsti. Daļu medikamentu drīkst izrakstīt tikai speciālists, piemēram, onkologs, nefrologs, nevis ģimenes ārsts. Visus A saraksta medikamentus izraksta ar e-recepti.

No M saraksta ārsts var izvēlēties zāles grūtniecēm, sievietēm pēcdzemdību periodā līdz 70 dienām un bērniem līdz 24 mēnešu vecumam. Šīs zāles izraksta tikai uz sarkanajām papīra receptēm.

M sarakstā iekļautās zāles valsts kompensē:

bērniem līdz 24 mēnešu vecumam ar kompensācijas apmēru 50%;

grūtniecēm un sievietēm līdz 70 pēcdzemdību perioda dienai ar kompensācijas apmēru 25%.

Kāpēc mazulis raud?



Mazuļa raudāšana ir kā saruna ar cilvēku, kas viņu aprūpē, tikai atšķirībā no lielāka bērna, mazais vēl neprot runāt. Lūk, neliels salīdzinājums bērna saziņai vecākiem (izmantotais resurss www.safechildren.ca):

Problēma	Kā par to stāstīs 12 gadus vecs bērns	Kā problēmu "aparaksta" 2 mēnešus vecs mazulis
----------	---------------------------------------	------------------------------------------------

Problēma	Kā par to stāstīs 12 gadus vecs bērns	Kā problēmu "apraksta" 2 mēnešus vecs mazulis
Nogurums	„Man bija gara diena, esmu piekūsis.”	RAUDU!!!!
Garlaicība	„Man nav ko darīt.”	RAUDU!!!!
Izsalkums	„Kas mums ēdams? Es gribu ēst!”	RAUDU!!!!
Pārmērīga stimulācija	„Lieciet mani mierā!”	RAUDU!!!!
Diskomforts	„Šīs bikses man spiež!” „Man ir karsti! Es slikti jūtos. Man sāp vēders.”	RAUDU!!!!
Vajadzība pēc kontakta	„Samīļo mani! Man ir skumji! Kur mamma?”	RAUDU!!!!

ērna raudāšana ir pavisam normāla parādība. Tā dara visi bērni. Parasti mazuļi sāk aktīvāk raudāt divu mēnešu vecumā. Visbiežāk kulminācija ir, kad bērns sasniedz divu, trīs mēnešu vecumu. Daži bērni raud vairāk, citi mazāk. Raudāšanas „lēkmes” mazinās, vai stabilizējas 4.-5.mēnešu vecumā. Citreiz bērns kļūst mierīgāks tikai, kad sasniedz 6., 7.mēnešu vecumu. Biežāk raudāšanas ir raksturīgas bērniem, kas dzimuši pirms laika, tomēr tas nav obligāts priekšnosacījums. Šādas raudāšanas „lēkmes” var būt bērniem neatkarīgi no dzimuma, iznēsāšanas laika un tml. Par normālu bērna raudāšanu var uzskatīt, ja:

Šķiet, ka viņam kas sāp.

Var ilgt aptuveni 30 minūtes, citreiz pat ilgāk.

Turpinās, neatkarīgi no tā, vai viņu mierina vai nē.

Var sākties un beigties negaidīti.

Biežāk notiek rīta un vakara pusē.

Bieži bērna raudas tiek saistītas gar kolikām, jeb vēdera pūšanos. Šādos gadījumos raudāšana var būt biežāka un ilgstošāka. Ja ir aizdomas, ka bērnu nomoka tieši problēmas ar vēderu, jāpārrunā ar ārstu, iespējams situāciju var atvieglot. Neskatoties uz to, ka mazuļa ilgstoša raudāšana ir normāla parādība, tas nenozīmē, ka ar to ir viegli tikt galā. Vienmēr der atcerēties svarīgas patiesības:

Bērna ilgstoša raudāšana nenozīmē, ka esi slikts/slikta tēvs/māte!

Visi bērni raud. Citi vairāk, citi mazāk.

Daudz svarīgāk par bērna raudu apturēšanu ir nomierināties pašai/pašam.

Ir normāli lūgt citiem palīdzību, ja jūti, ka netiec galā.

Nekad nekrati bērnu!!! Pat dažu sekunžu kratīšana var nodarīt mazajam neatgriezenisku ļaunumu!


Zini, ka vari uzticēties cilvēkam, kurš aprūpē mazuli.

Vēro un seko, kas tieši tavu bērnu nomierina (kāda skaņa, tekošs ūdens, mazāk spigtas gaismas, pavizināšana mašīnā utt.). Katram bērnam var būt sava „recepte”. Dažus ieteikumus var atrast mūsu mājaslapas sadaļā „Noderīgi/Kad mazulis ir piedzimis/”Mazulis raud, ko darīt?”.

Iemācies pats/pati nomierināties, kad mazais ir nemierīgs.

Plāno, kur un kam vari lūgt palīdzību nepieciešamības gadījumā (piezvanīt mammai, draudzenei un tml.)

Ir brīži, kad bērni tiešām šķiet nevaldāmi. Tas var būt nomācoši un tādos brīžos gribas visu mest pie malas. Mierini sevi ar domu, ka šī problēma pāries. Nemaz tik ilgi nav jāgaida.

Kas jāzina par bērna veselības aprūpi? 

Vēl esot mazuļa gaidībās (29. – 30. grūtniecības nedēļā), tev jāizvēlas ģimenes ārsts vai pediatrs. Nacionālais veselības dienests var palīdzēt atrast dzīvesvietai tuvākās ārstu prakses: bezmaksas tālrunis [80001234](tel:80001234). Tāpat tu vari rakstīt uz e-pastu nvd@vmnvd.gov.lv, kurā ieraksti pilsētu, ielas nosaukumu un mājas numuru. Atceries, ka ģimenes ārstu var mainīt tik bieži, cik tas nepieciešams!

Mazuļa reģistrācija pie ārsta:

Izvēlies ģimenes ārstu/pediatru tuvu savai faktiskajai dzīves vietai. Ja bērns dzīvo ārsta pamatdarbības teritorijā vai pie ārsta reģistrēts kāds no vecākiem, viņš nedrīkst atteikt reģistrāciju. Sazinies ar praksi, lai vienotos par bērna reģistrāciju.

Pēc mazuļa piedzimšanas sazinies ar praksi un vienojies par bezmaksas reģistrācijas vizītes dienu un laiku.

Noskaidro informāciju par prakses darba laiku, saziņas un sadarbības iespējām. Uzzini, ko darīt reizēs, kad steidzami nepieciešama palīdzība un kā pieteikt mājās vizītes.

Valsts bērniem apmaksā:

ārstu konsultācijas;

profilaktiskās apskates (veic ģimenes ārsts vai pediatrs, kurš ir līgumattiecībās ar valsti);

vakcināciju;

fizioterapijas pakalpojumus;

laboratoriskos izmeklējumus;

diagnostiskos izmeklējumus;

zobārstniecības pakalpojumus;

rehabilitācijas pakalpojumus;

ķirurģisko palīdzību.

Lai saņemtu valsts apmaksātus pakalpojumus, ir jāvēršas pie ārstiem, kas ir līgumattiecībās ar valsti, jo tikai šie ārsti var izsniegt nosūtījumu uz izmeklējumiem, laboratoriskām analīzēm un citu speciālistu apmeklējumiem.

Bez ārsta nosūtījuma var vērsties tikai pie šādiem speciālistiem:

pediatra;

bērnu ķirurga;

ginekologa;

oftalmologa;

onkologa, ja pacients slimo ar onkoloģisku slimību;

endokrinologa, ja pacients slimo ar cukura diabētu;

dermatovenerologa, ja pacients slimo ar seksuāli transmisīvajām slimībām;


pneimonologa, ja pacients slimo ar tuberkulozi;

psihiatra, ja pacients slimo ar psihisku slimību;

narkologa, ja pacients slimo ar alkohola, narkotisko vai psihotropo vielu atkarību;

izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Ar visiem pakalpojumiem, kas bērniem tiek apmaksāti no valsts līdzekļiem, var iepazīties Nacionālā veselības dienesta mājaslapā www.vmnvd.gov.lv vai zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni [80001234](tel:80001234) (darbdienās no plkst.8.30 līdz 17.00).

Mazuļa ēdināšana ar krūti 



Lai pareizi sagatavotos bērna zīdīšanai, ir labi uzzināt par šo procesu pēc iespējas vairāk. Atceries, ka mazuļa barošana ar krūti ir pareizākā izvēle, jo pirmā dzīves gada laikā krūts piens bērnam ir neaizvietojams. Šis piens ir ne tikai uzturviela, tas aizsargā un palīdz attīstīties viņa organismam. Krūts piens palīdz bērnam augt stipram un veselam.

Kāpēc vajadzētu bērnu zīdīt ar krūti?

Krūts piens aizsargā bērnu no infekcijām un alerģijām, pret ko neaizsargā neviens cits barības veids.

Bērniem, kas ēdināti ar krūts pienu, ir ievērojami zemāks risks slimot ar daudzām nopietnām slimībām, tostarp cukura diabētu. Ar krūts pienu barotiem bērniem ir zemāks liekā svara risks turpmākās dzīves laikā.

Krūts piens vienmēr ir gatavs, kad bērns ir izsalcis, un tas nav jāpērk.

Ja māmiņa baro mazuli ar krūti, var brīvāk aizdoties tālāk no mājām kopā, jo ēdiens un dzēriens vienlaicīgi ir „pa rokas”.

Krūts barošana var Tev palīdzēt ātrāk atgūties pēc dzemdībām un zaudēt lieko svaru, ja esi tādu ieguvusi grūtniecības laikā.

Krūts piens ir gan ēdiens, gan dzēriens, tas arī nomierina bērniņu, jo ļauj zīdīšanas laikā sajūst māmiņas tuvumu un smaržu.

Zīdīšana prasa laiku, taču šajā laikā Tu baudīsi daudz prieka un apmierinājuma mirkļu. Tas ir process, kas palīdz uzturēt mātei ar bērnu tuvāku emocionālo kontaktu.

Daži svarīgi ieteikumi:

Jaundzimušo zīdīt jāsāk uzreiz pēc dzimšanas, arī turpmāk neierobežojot zīdīšanas laikus. Pirmajās dienās bērnam ir jānodrošina iespēja tikt pie krūts jebkurā laikā – tas atvieglo zīdīšanas sākumu un nodrošina panākumus krūts barošanā turpmāk.

Katrs bērns ēdienreizes izvēlas sev vēlāmā laikā, biežumā un ilgumā. Katram mazulim ir atšķirīgas vajadzības, individuāla attīstība un zīdīšanas ritms.

Māmiņai un bērnam ērta poza ar vieglu piekļūšanu krūtsgalam ir priekšnoteikums pilnvērtīgai zīdīšanai. Tas stimulē regulāru piena sarašanos un mazina krūts galu traumas.

Izvaires no jebkura veida piena aizstājējiem, arī ūdens. Nelieto knupīšus. Mātes piena aizstājēji, papildinātāji un māneklīši var izjaukt dabīgo ēdināšanas gaitu. Pārlietu liels caurumiņš knupītī var atradināt mazuli no tik svarīgā zišanas refleksa. Zišana ir ļoti svarīgs mazuļa vingrinājums, kam ir milzīga nozīme visā turpmākā dzīvē.

Liec bērnu pie krūts, nevis otrādi! Novieto bērnu tā, lai mazuļa mutes tuvumā atrastos krūts galiņš. Bērns sajūtīs Tavu ādas un piena smaržu, kas rosinās viņa meklēšanas un zišanas refleksus. Bērns plati atver muti un satver dziļi visu krūtsgalu un daļu no tumši pigmentētā laukumiņa – zīdaiņa mēle atrodas zem krūtsgala, un apakšlūpa ir nedaudz atlocīta, dziļi aptverot krūtsgalu. Tagad mazulītis var veiksmīgi remdēt izsalkumu, netraumējot krūtsgalu.

Ja Tev ir plakani krūšu gali, konsultējies ar vecmāti vai zīdīšanas speciālistu, kā to risināt.

Nebrīnies, ka pirmais piens, ko ieraudzīsi, būs dzeltenā krāsā. Tas ir pirmpiens, kas ir ļoti bagāts ar olbaltumvielām un antivielām, kā arī satur daudz tādu vielu, kas sagatavo mazuļa gremošanas sistēmu jaunajiem apstākļiem. Pirmpiena parasti nav daudz, taču katra tā lāse ir zelta vērtā, jo satur visu nepieciešamo mazuļa pirmajām dzīvības dienām.

Mātes piena sastāvs ievērojami mainās ēdienreizes laikā – sākuma (virspusējais) piens ir šķidrums un satur daudz ūdens, beigu (dziļais) piens ir bagāts ar taukiem, kas ir bagātīgs enerģijas avots un nodrošina sāta sajūtas veidošanos. Tas nozīmē, ka bērniņš ēdienreizes sākumā padzeras un tad krietni paēd.

Papildus informāciju par bērna ēdināšanu ar krūti var iegūt https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/zidisanas_abc_2017_web.pdf

Mazuļa apskate pēc dzimšanas

Pirmo 24 stundu laikā pēc bērna dzimšanas viņu apskatīs un izmeklēs bērnu ārsts.

Ja dzemdību laikā radīsies aizdomas par bērna veselības apdraudējumu, bērnu ārsts (pediatrs vai neonatologs) būs blakus jau dzimšanas brīdī. Ja iepriekš nekas par problēmām neliecina, bet pēc piedzimšanas izrādās, ka bērnam ir nepieciešama palīdzība, vecmāte vai ginekologs dzemdību speciālists viņam sniegs pirmo palīdzību (viņi ir tam apmācīti) un steidzami pieaicinās bērnu ārstu.

Pirmajā apskates reizē bērna veselības izvērtējums tiek veikts pēc Apgares skalas, ņemot vērā piecas bērna īpašības:

- ādas krāsa;
- sirds darbības biežums;
- elpošanas biežums;
- muskulatūras tonuss;
- refleksi (reakcija uz kairinājumu – grimases, kliedziens).

Katrai īpašībai piešķir balles no 0 līdz 2. Arī, ja tavs bērniņš ir pilnīgi vesels, kopsumma var būt tikai 7, 8 vai 9. Lai varētu novērtējumu izprast, tev jābūt medicīnas profesionālim, tāpēc nesteidzies pēc šī cipara veikt kādus pieņēmumus. Neuztraucies un jautā kādam, lai šo informāciju tev izskaidro.

Pirmo stundu laikā pēc dzimšanas bērns saņems K1 vitamīnu, kas ir svarīgs asins recēšanai. Pētījumi liecina, ka tieši šajā dzīves periodā var būt K1 vitamīna trūkums, kas var izraisīt asiņošanu bērna smadzenēs vai citos orgānos. Veselam bērnam šāda varbūtība ir ļoti zema, tomēr lielākajā daļā attīstīto pasaules valstu, arī Latvijā, ir pieņemts lēmums lieki neriskēt. K1 vitamīnu bērnam injicē muskulī.

Dzemdību laikā un pēc piedzimšanas uz bērna ādas un gļotādām, tostarp acīs, mutē, kuņģī un zarnās, nokļūst un

savairojas mikroorganismi. Visjutīgākā pret to ir acu gļotāda, kas izraisa gan plakstiņu tūsku, gan pastiprinātus izdalījumus. Profilaktiski vai ārstējoši var tikt lietoti acu pilieni vai ziede.

Tāpat arī bērnu pēc dzimšanas nosvērs un nomērīs.

Bērnu ārsts to apskatīs, iztaustīs, izklausīs un nepieciešamības gadījumā nozīmēs papildu izmeklējumus. Arī turpmākajās dienās dzemdību stacionārā bērnu ārsts viņu izmeklēs vismaz reizi divās dienās. Bērns tiks regulāri svērts un tiks veikta nabas saites brūces aprūpe.

Ja jaundzimušais atrodas palātā kopā ar tevi, sāc mācīties saprast savu bērnu, nodrošini ar krūts pienu, un jebkādu šaubu vai jautājumu gadījumā vērsies pie medicīniskā personāla.

3. – 4. dzīves dienā tavam bērniņam veiks dzirdes pārbaudi.

3. – 5. dzīves dienā noņems asins paraugu un nosūtīs to uz laboratoriju, lai izslēgtu iedzimtas saslimšanas. Ja šis izmeklējums tiks veikts agrāk nekā 3. dzīves dienā, līdz 28. dzīves dienai to vajadzēs atkārtot.

Vakcinācija notiek saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru. Jaundzimušo vakcinē pret:

tuberkulozi;

B hepatītu, ja nepieciešams.

Mazulis raud – ko darīt?



Raudāšana ir normāla jebkuram mazam bērnam. Tas ir veids, kā mazuli ar mums sarunājas un stāsta par kādām nepatīkamām sajūtām. Arī ilgstoša raudāšana nav nekas neparasts. Visbiežāk to novēro mazulim no 2 līdz 4 mēnešu vecumam, bet var būt arī agrākā vai vēlākā vecumā. Visbiežāk šāda ilgstoša raudāšana mazinās, kas mazulim ir 5, 6 mēneši. Vairums bērni raudāšanu uzsāk spontāni, citreiz pat bez redzama iemesla un tikpat spēji var šo raudāšanu beigt. Ir ļoti svarīgi atcerēties, ka:

Nekad nekrati mazuli, Tu vari tā viņam ļoti kaitēt! Pārmērīga kratīšana var izraisīt nopietnus smadzeņu vai kakla skriemeļu bojājumus. Noteikti mēģini savaldīt savas dusmu izpausmes, ja esi vienatnē ar mazo.

Tu noteikti neesi slikta mamma vai slikts tētis, ja esi izdarījusi (-jis) visu iespējamo, lai Tavš bērns neraudātu, bet viņš vienalga to turpina darīt. Ne viss ir no Tevis atkarīgs.

Atceries, tas viss pāries. Ja jūti, ka nespēj nomierināties un sajūti gatavību bērnam iesist, uzkliegt, labāk atstāj mazuli drošā vietā guļot uz muguras (piemēram, viņa gultiņā) un uz brīdi izej no istabas nomierināties. Ja iespējams, pasauc kādu, lai ir kopā uz brīdi ar Tevi vai mazuli. Dažu minūšu raudāšana bez Tevis mazulim nekaitēs, bet kratīšana vai iesišana gan var atstāt ļoti nevēlamas sekas.

Nekad neturi bērnu rokās, ja sanāk strīdēties ar kādu!

Ja Tev ir aizdomas, ka Tavā kaimiņu, radu vai draugu ģimenē bērns var ciest no vardarbīgas izturēšanās, noteikti ziņo par to atbilstošām iestādēm!

Kā var palīdzēt mazulim, ja raudāšana ir ilgstoša? Vispirms pārbaudi, vai nav kāds acīmredzams iemesls, kas rada bērnam nepatīkamas sajūtas. Piemēram, pārbaudi, vai neceļas ķermeņa temperatūra, vai nav iekaisis dibentiņš, vai ir sausas autiņbiksītes. Varbūt mazuļa drēbes ir par ciešu vai viņam ir auksti/karsti. Iespējams, ka mazais nav kārtīgi paēdis, vai arī norītais gaiss ēdot viņam rada diskomfortu un ir pacietīgi jāsaagaida atraudziņa. Agrīnajos dzīves mēnešos mazuli bieži nomoka gāzītes vēderā. Šādos gadījumos der viegla vēderiņa masāža pulksteņrādītāja virzienā. Vari pajautāt ārstam, kā vēl

varētu atvieglot mazuļa sajūtas, ja viņu nomoka vēdergraizes. Arī zobu nākšanas sāpes var izraisīt bērna raudāšanu. Ja visi acīmredzami bērna raudāšanas iemesli ir pārbaudīti un šķiet, ka viss ir kārtībā, lūk, daži citi vecāku ieteikumi, kas ir palīdzējuši nomierināt mazo nemiera cēlāju:

Ir bērni, kuriem patīk monotoni trokšņi, piemēram, putekļusūcējs vai matu žāvēšanas fēns. Dažreiz bērniem patīk mūzika, īpaši klasiskā, tikai raugies, lai tā nav pārāk skaļa.

Mēģini parādīt mazajam kādu mantiņu, lai novērstu uzmanību. Labāk, ja šī rotaļlieta nav pārāk spilgtās krāsās, vai nav pārāk skaļa, jo tas vēl vairāk var bērnu nepatīkami uzbudināt.

Padziedi mazulim! Tavam bērnam ir vienalga vai Tu spēj noturēt pareizi melodiju, vai nē. Viņam ir svarīgi dzirdēt Tavu balsi.

Mēģini mazo uzmanīgi, viegli pašūpināt. Vislabāk virzienā no augšas uz leju vienmērīgā ritmā. Dažkārt vecāki šim nolūkam iegādājas lielo fitnesa bumbu. Sēžot uz tās, var šūpot mazuli, mīļi, ērti to apkampjot, bet ātri nenogurstot.


Ir bērni, kuriem ļoti patīk braukt ar auto. Mašīnas monotons troksnis un vienmērīgā šūpošanās, ļauj viņam ātrāk aizmigt.

Ja ārā nav pārāk auksts, varbūt ir vērts mazo sagērbt un ļaut viņam paelpot svaigu gaisu.

Paraugies, vai istabas apgaismojums nav pārāk spilgts. Iespējams, tas mazulim traucē iemigt un viņš vienkārši jūtas saguris. Ja esi tirdzniecības centrā un mazais ir ratos, labāk pacel ratu kapuci, jo bērns guļ uz muguras un veikala spilgtais apgaismojums spīd tieši viņam acīs. Tas var darīt bērnu nervozāku.

Padomā, varbūt ir kāds cits, Tavam mazulim patīkams veids, kā viņu nomierināt. Tu vislabāk pazīsti savu bērnu, ļauj savai intuīcijai runāt ar Tevi.

Ja bērna raudas ir ļoti ilgstošas un nekas nepalīdz, iespējams, ir jāmeklē ārsta palīdzība, jo viņam kas sāp.

Nekad nekrati dusmās bērnu, Tu vari viņu nopietni savainot! 



Mazuļa galviņa, attiecībā pret ķermeni, vēl ir salīdzinoši liela, savukārt, kakla muskuļi vēl nav tik stipri kā pieaugušam cilvēkam. Ja bērns tiek stipri kratīts, īpaši dusmās, kad parasti zūd paškontrolē un mēra sajūta, pastāv ļoti liels risks, ka viņu var stipri savainot. Kad mazais bērns tiek stipri kratīts, smadzenes it kā sitas šurpu, turpu pret galvaskausu, kas var izraisīt asinsizplūdumus, vai citus bojājumus. Iespējamās bērna kratīšanas sekas var būt ļoti smagas, piemēram:

Smadzeņu bojājumi;

aklums;

dzirdes zudums;

runas grūtības, kā arī grūtības apgūt mācības;

krampji;

kakla skriemeļu, mugurkaula bojājumi;

nāve.

Kādi var būt pārmērīgi kratīta bērna simptomi?

uzbudināmība;

vemšana;

slikta apetīte, vai tās zudums;

elpošanas grūtības;
konvulsijas, krampji;
pārmērīgs nogurums, miegainība, mazkustīgums;
bāla, zilgana ādas krāsa;
zilumi vietās, kur bērns parasti tiek satverts kratot (rokas, pleci);
nespēja pacelt galviņu;
bezsamaņa;
nespēja fokusēt skatienu;
koma.

Visvairāk no „bērna kratīšanas sindroma” cieš bērni vecumā līdz vienam gadam. Vecāki, vai kāds cits cilvēks, kurš aprūpē mazuli dažkārt sajūtas bezspēcīgs, jo nespēj nomierināt bērnu un domā, ka sakratot viņu, raudas rimsies. Novērojumi liecina, ka bērnu pārmērīgā sakratīšanā biežāk par vainīgiem tiek atzīti jauni vīrieši, tomēr tas var notikt arī, ja bērns ir mammas aprūpē, kā arī tas var notikt neatkarīgi no ģimenes locekļu izglītības vai materiālās situācijas.

Kā pasargāt bērnu no „kratīšanas sindroma”?

Pirmkārt, NEKAD mazuli nekрати!

Bērna raudāšana ir veids, kā viņš stāsta Tev par netīkamām sajūtām. Ja mazuļa raudāšana nerimstas, centies noskaidrot acīmredzamus iemeslus, kas varētu viņam nepatikt – vai ir tīras autiņbikses, vai nav iekaisis, apsārtis dibentiņš, varbūt ceļas ķermeņa temperatūra, vai bērns vienkārši varētu būt izsalcis. Izpēti mazo, varbūt viņam kas sāp (zobu nākšanas sāpes, vēdergrauzes), vai viņš izjūt kādu diskomfortu (neērta gulvieta, drēbes, bērnam ir auksti, vai karsti).

Ja Tev liekas, ka visi iespējamie nepatīkamo sajūtu iemesli varētu būt novērsti, bet bērns vienalga nemitējas raudāt, mēģini: novērst viņa uzmanību ar kādu ne pārāk spēju troksni, piemēram, ir bērni, kuriem patīk putekļusūcēja vai matu žāvēšanas fēna troksnis. Dažreiz vecāki ir ievērojuši, ka zīdaiņiem patīk kāda klasiskā mūzika. Mēģini parādīt kādu rotaļlietu, kas parasti mazulim patīk. Raugies, lai šī mantiņa nav pārāk spilgtām krāsām un skaļa, jo tas var mazo vēl vairāk nepatīkami uzbudināt. Pašūpini bērnu pēc iespējas mierīgāk. Vislabāk virzienā no augšas un leju. Dažreiz vecāki, speciāli šim nolūkam, iegādājas lielās fitnesa bumbas. Uz tās sēžot, var ērti šūpināt mazulīti, mīļi satverot to, bet ātri nenogurstot. Citreiz vecāki ir ievērojuši, ka bērnam nomierināties palīdz braukšana mašīnā. Tās vienmērīgā šūpošana un monotons troksnis ļauj bērnam iemigt.

Ja raudas nemitējas ilgstoši un nekas nepalīdz nomierināties, iespējams, ir jāmeklē ārsta palīdzība.

Ja jūti, ka bērna raudāšana sāk Tevi padarīt ļoti nervozu, ka gribas kliegt vai pat sist, noliec bērnu gultiņā, kur viņam ir droši un uz brīdi izej no istabas, lai nomierinātos. Šo dažu minūšu raudāšana bez Tevis bērnam neko sliktu nenodarīs, bet sakratīšana vai pat iesišana gan var atstāt ļoti nevēlamas sekas.

Pirmais bērniņa dzīves mēnesis parasti abiem vecākiem ir kā piedzīvojums ar neskaitāmiem jauniem uzdevumiem, kas jāapgūst, bieži darbojoties 24 stundas diennaktī.

Tētis var apgūt visas pamatlietas – mainīt autiņus, nesāt, vannot, atbalstīt un aprūpēt sievieti, kad viņa zīda mazo. Ja tētis šajās darbībās iesaistās, tas palīdz viņam justies drošāk jaunajā ģimenes situācijā un tuvina attiecības ar bērna mammu. Jaunajam tētim vajadzētu apzināties, ka mazuļa aprūpe ir apgūstama pamazām, to vienkārši darot. Vīrieši parasti ir orientēti uz to, ka viņiem jāspēj atrisināt visas problēmas un jāzina atbildes uz jebkādiem jautājumiem, tomēr ir svarīgi, ka vīrietis dod sev atļauju tās nezināt. Tāpat kā mazulim pamazām ir jāpierod pie dzīves ārpus mammas vēdera, tāpat tētim lēnām ir jāpierod pie savas jaunās tēva lomas.

Pirmajā laikā arī tētim ir svarīgi atcerēties, ka sievietes ķermenī un dzīvē pēc bērniņa piedzimšanas notiek ievērojamas pārmaiņas, kas var radīt garastāvokļa svārstības. Tās nevajadzētu uztvert personīgi.

Atbalstot savu sievu, tētis vienlaikus palīdz arī mazajam bērniņam, tāpēc būtu apsveicami, ja tētis izmantotu atvaļinājuma iespēju. Kad atvaļinājums beidzies, iespējams, ka tētis sāks izjust, cik grūti rast līdzsvaru starp laiku, kas jāvelta darbam un ģimenei. Sākotnēji pat varētu būt sajūta, ka tā nepietiek ne vienam, ne otram, tomēr pamazām tam vajadzētu mainīties.

Daudzi tēti cer, ka mazulim pamazām izveidosies kāds dienas režīms, jo negulētās nakts vecākus ļoti nomoka. Nereti tēviem ir arī sajūta, ka, lai kā viņi censtos, mammai tomēr mazuli izdodas nomierināt ātrāk. Pētījumi ir pierādījuši, ka "veiksmīgāks" mierinātājs parasti ir tas vecāks, kurš ar mazo pavada ikdienā vairāk laika, jo viņš labāk var atpazīt bērna vajadzības.

Tomēr neapstrīdams ir fakts, ka mazulim ir vajadzīgi abi – gan mamma, gan tētis. Bērniņš apgūst, ka tēta rokas ir lielākas un tur viņu citādi nekā mamma, viņš smaržo savādāk, un viņam ir citādāka āda un balss. Mazulim ir ļoti būtiski apzināties, ka pasaulē ir divi dažādi cilvēki, kuri par viņu rūpējas un mīl.

Tētis, kurš agri iesaistās bērna aprūpē, sagatavo viņu nākotnei, veidojot labāku sociālo spēju un problēmu risināšanu. Bērnā to varēs novērot tikai pēc gadiem. Bieži arī paši tēvi ir izbrīnīti, ka mazulis viņos rada tik daudz maiguma, laimes un pacietības, ievērojami bagātinot viņu līdzšinējo dzīvi.

Ir dabīgi, ka pirmajos mēnešos tēti jūt greizsirdību pret saviem mazuļiem. Īstenībā viņi pārdzīvo to, ka zaudējuši savas partneres līdzšinējo uzmanību. Grūtniecības laiks parasti ir emocionāli tuvs pārim, kamēr pirmais laiks ar mazuli liek koncentrēties tikai viņa vajadzībām, padarot viņu par pāra attiecību centru. Tēvi labprāt gribētu zināt, kad tas atkal mainīsies un kļūs tā kā agrāk. Ne vienmēr viegla ir apziņa, ka tā, kā agrāk, nebūs vairs nekad. Tomēr ar laiku pāra attiecības atkal kļūs intīmākas.

Tēvi daudz iegūtu, ja viņi uzdrošinātos par savām jaunajām sajūtām un dzīves pārmaiņām runāt ar citiem vīriešiem, kuri pārdzīvojuši vai šobrīd piedzīvo ko līdzīgu

Pirmajos mazuļa dzīves mēnešos mazuļa tētis var justies atstumts – grūtniecība, dzemdības un mazuļa kopšana Tevi ir pārāk nodarbinājušas, jūs retāk esat tikai divi vien.

Neļauj viņam justies nevajadzīgam – viņš var ļoti daudz darīt mazuļa labā! Tēva roka un prasmes lieti noderēs, gan mazuli kopjot, gan ēdinot, turklāt kā dienu, tā nakti! Tēvs var uzņemties arī virkni sadzīvisku rūpju – iepirkšanos, ēst gatavošanu, veļas mazgāšanu un mājas uzkopšanu. Nedomā, ka Tu vienīgā esi spējīga apjēgt un realizēt šīs praktiskās lietas! Varbūt bērniņa tēvs cieš no tā, ka nemāk un baidās darboties ar mazuli. Neliedz sev šo prieku, iesaisti viņu nodarbēs ar mazuli – kopšanā, vannošānā, ēdināšanā, rotaļās.

Vīrietim patīk būt aktīvam, izrādīt iniciatīvu, taču nedrošību rada nezināšana un bailes ko nodarīt mazulim. Palīdzi viņam! Protams, ja Tu pati "līdz matu galiņiem" esi metusies rūpēs par bērnu, tēvam var šķist, ka viņš mazajam nav īpaši vajadzīgs. Zīdāinis, protams, bioloģiski vairāk piesaistīts mātei, taču jau 9 mēnešus vecs mazulis izjūt tēva prombūtni un skumst tāpat kā pēc mātes. Mazuļi, kuru audzināšanā pirmajā dzīvības gadā aktīvi piedalījušies tēvi, ir drošāki, atvērtāki, komunikablāki. Der atcerēties, ka pirmdzimtais vīrietis izraisa pat izteiktāku emocionālo krīzi nekā sievietē.

Izmaiņas dzīves ritmā, mājas gaisotne, sava "nevajadzīguma" apzināšanās izraisa emocionālu diskomfortu. Ja vīrietis netiek iesaistīts jaunās situācijas izprašanā un pilnveidošanā, ja regulāri nākas dzirdēt pārmetumus, piemēram, par neiejūtību, vīrietis mēģinās harmonizēt sevi citur, piemēram, kļūstot par darbaholiķi. Lai to pārvarētu, jāiemācās vārdiņa "es" vietā lietot "mēs" – darbošanās kopā ir jauks pasākums!

Veltīt laiku bērnam nenozīmē tikai pildīt tēva pienākumus – tas var būt arī patiesa prieka avots. Psihologi ir atklājuši, ka laiks, ko tēvs pavada ar bērnu, lielā mērā ir atkarīgs no sievietes uzskatiem par vīriešu līdzdalību bērna audzināšanā. Māte palīdz veidot "tēva tēlu" bērna uztverē. Tu nevari ieprogrammēt pozitīvu vai negatīvu attieksmi pret savu vīru, taču harmonisku attiecību veidošanā Tev ir noteicoša loma.



Prof. Dzintars Mozgis:

☞ Traumas emocionālie aspekti vai emocionālās traumas nereti netiek pietiekami izvērtētas un ārstētas. Bērniem emocionālais šoks var izpausties pilnīgi atšķirīgi ne kā to iztēlojamies pieaugušajiem – bērns var kliegt, raudāt, spītēties, taču var kļūt arī pilnīgi „stīvs”. Turklāt šis laiks var ilgt gan dažas stundas, bet tas var turpināties arī vairākas nedēļas. Traumu sekas bērnam var būt disociatīvi traucējumi – piemēram, t.s. hospitālisma šūpošanās, ko kādreiz varēja plaši novērot ārstniecības iestādēs vai zidaiņu namos. Bērns var, piemēram, censties ar nolūku “izslēgties” vardarbības laikā vai dzīvot izdomātā vidē. Gadījies, pa ielu ejot, mazu kašķīgu delveri, kuru māmiņa, otrā rokā smagu iepirkuma maisiņu nesdama, velk aiz rociņas sev nopakaļus, lai šķērsotu ielu, pirms vēl iedegusies sarkanā gaisma. Parasti šo skatu pavada skaļā balsī izteiktais pārmetums – tu esi slikts bērns. Cik tur vajag, lai elkonīti noknakšķētu spieķa kaula galviņa, un pamežģījumu pēc vairākām stundām visas ģimenes pārdzīvojumu un stresa ievilks bērnu ķirurgs neatliekamās palīdzības nodaļā. Ja nelaimīgi sagadīsies, ka ārsts šo patoloģiju labi nepārzina, iespējams, tiks veikts rentgena uzņēmums, iespējams, problēmas reizinājuma meklējumi ilgs vēl vairākas stundas. Taču bērnam sāpes saistīsies ar vārdiem – tu esi slikts bērns. Ne jau no viena reizes, bet daudzas sīkās emocionālās traumas vai traumu emocionālās komponentes krāsies kopā – māmiņa dusmosies un bērnu un bērns uz māmiņu, taču, tā kā uz mammu dusmoties nedrīkst, tad bērnam iezagsies doma – mamma mani nemīl tāpēc, ka es esmu slikts bērns... Sliktie bērni ar laiku izaug un grib kļūt par labiem vecākiem saviem bērniem, jo viņi tic, ka prieks par bērnu būs nebeidzams, viņu mīlestība būs bezgalīga, pacietība neizmērojama un viņi nekad nebūs dusmīgi...

Maternitātes pabalsts

Piešķir sociāli apdrošinātai mātei par visu grūtniecības un dzemdību atvaļinājuma laiku, ja sieviete nevar ierasties darbā un tādējādi zaudē algotā darbā gūstamos ienākumus vai pašnodarbinātā zaudē savus ienākumus.

Paternitātes pabalsts

Piešķir un izmaksā sociāli apdrošinātam bērna tēvam par 10 kalendāro dienu ilgu atvaļinājumu, kas piešķirts sakarā ar bērna piedzimšanu.

Vecāku pabalsts

Piešķir sociāli apdrošinātai personai, kura kopj bērnu vai vairākus vienās dzemdībās dzimušus bērnus vecumā līdz vienam gadam, ja šī persona ir nodarbināta pabalsta piešķiršanas dienā.

Bērna piedzimšanas pabalsts

Vienreizējs pabalsts. To piešķir vienam no vecākiem par katru bērnu, kurš sasniedzis astoņu dienu vecumu un kuram piešķirts personas kods.

Bērna kopšanas pabalsts

Piešķir personai, kura kopj bērnu līdz divu gadu vecumam (vienam no bērna vecākiem, aizbildnim vai citai personai, kura saskaņā ar bāriņtiesas lēmumu bērnu faktiski kopj un audzina).

Ģimenes valsts pabalsts

Piešķir personai, kura audzina bērnu, kas nav vecāks par 15 gadiem, kā arī par bērnu, kas ir vecāks par 15 – 19 gadiem, ja mācās vispārējās izglītības vai profesionālās izglītības iestādē un nav stājies laulībā.

Psihoemocionālā veselība

[Skatīt vairāk](#)

Tavs pēcdzemdību posms

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/berna-aprupe>