

Algoritms: Bakteriāla sepse grūtniecības laikā

22. Informācija pacientei - Infekcijas grūtniecības laikā

Lai grūtniecība noritētu bez infekciozām komplikācijām, grūtniecību plānojot, ir jāizvērtē risks saslimt ar infekcijas slimībām – jāapzina pārslimotās infekcijas slimības vai vakcinācija pret tām, piemēram, grūtniecības laikā bīstamas ir tādas infekcijas kā masaliņas, vējbakas, gripa, arī masalas, no kurām sevi pasargāt var vakcinējoties. Jautā savam aprūpes speciālistam par iespējam vakcinēties!

Būtisku lomu priekšlaicīgu dzemdību izraisīšanā, kā arī augļa inficēšanā, ir dzimumceļu infekcijām, tajā skaitā seksuāli transmisīvām infekcijām (STI).

Nodarbojies tikai ar drošu seksu. Nodarbojies ar seksu tikai ar vīru vai partneri, kuram nav citu partneru. Izmanto prezervatīvu, ja nodarbojies ar seksu ar kādu, kam varētu būt STI. Lūdz savam vīram vai partnerim, lai viņš pārbaudās un vajadzības gadījumā ārstē savu STI. Ja esi riska grupā vai Tev ir kādi simptomi, aprūpes sniedzējs pārbaudīs, vai Tev nav hlamīdiju infekcija dzimumceļos. Ja Tevi traucē pastiprināti izdalījumi no dzimumceļiem vai izdalījumi ar smaku, pastāsti par to savam aprūpes speciālistam. Grūtniecības sākumā aprūpes sniedzējs noteiks Tavas maksts vides skābumu. Ja tas atbildīs normai, tas liecinās par normālu maksts mikrobiomu un citas papildus izmeklēšanas nav nepieciešamas. Savukārt, ja vides skābums būs izmainīts, ārsts veiks papildus izmeklēšanu un noteiks, vai būs nepieciešama vēl cita ārstēšana.

Ja maksts mikroflora ir izmainīta, tā var nonākt dzemdes dobumā, izraisīt priekšlaicīgas dzemdības vai intrauterīnu infekciju. Kā veicinoši faktori infekcijas nonākšanai dzemdes dobumā, ir jāmin asiņošana grūtniecības laikā, saīsināts vai pavērts dzemdes kakls. Intrauterīnu infekciju sauc par horioamnionītu. Tā izpausmes var būt patoloģiski izdalījumi no maksts, dzemdes sāpīgums, drudzis, paaugstināta temperatūra un pulss mātei, paātrināta sirdsdarbība auglim. Vienmēr griezies pie sava aprūpes sniedzēja, ja esi saslimusi un ir paaugstināta temperatūra, jo ir jāuzstāda pareizā diagnoze un jānozīmē savlaicīga ārstēšana, tā kā imunitāte grūtniecības laikā ir pazemināta un pretošanās infekcijām ir ierobežota.

Grūtniecību plānojot, ir jāpārbauda, vai organismā nepastāv kāda hroniska infekcija, jo tā var apdraudēt gan Jūsu, gan bērna veselību. Veic sakojošus piesardzības pasākumus:

- Tīri zobus un lieto zobu diegu katru dienu. Samazini saldumu lietošanu uzturā. Grūtniecības laikā apmeklē zobārstu un zobu higiēnistu. Esot pie zobārsta, izstāsti viņam, ka esi stāvoklī.
- Pārlicinies, ka gaļa, ko lieto uzturā, ir termiski pietiekami apstrādāta. Netīri kaķa kasti bez cimdēm. Neiegādājies jaunu kaķi grūtniecības laikā. Neaiztiek zemi, kur varētu būt kaķa izkārnījumi. Strādājot dārzā, noteikti lieto cimdus. Dārzenus un ogas, kam saskarsme ar zemi, pirms lietošanas nomazgā. Tā Tu pasargāsi sevi no inficēšanās ar toksoplazmozi.
- Pēc saskarsmes ar bērniem nomazgā rokas. Uzmanīgi atbrīvojies no lietotiem autiņiem, pamperiem un salvetēm, īpaši, ja Tavs darbs saistīts ar svešu mazu bērnu aprūpi. Nelieto tās pašas glāzes, krūzes, karotes un neliec mutē māneklīti. Tā Tu sevi pasargāsi no citomegalovīrusu infekcijas.

- Pilnīgi izcep gaļu, vistu vai zivis. Neēd jēlus vai termiski nepietiekami apstrādātus produktus. Neēd jēlas olas vai suši. Pēc negatavu produktu – gaļas, vistas vai zivs – aiztikšanas vienmēr nomazgā rokas, jēlus produktus glabā un gatavo atsevišķi no apstrādātiem produktiem. Tā Tu sevi pasargāsi no toksoplazmozes, listeriozes un citām ar pārtiku pārnēsājamām infekcijām.
- Prenatālās aprūpes speciālists Tev jautās, ar kādām infekciju slimībām esi slimojusi vai pret kādām potējusies. Paņem līdzi uz vizīti savu potēšanas pasi. Ja esi slimības pārslimojusi vai esi potēta, tas nozīmē, ka esi imūna un, visticamāk, nevari ar tām saslimt. Ja neesi imūna, izvairies no kontakta ar cilvēkiem, kas varētu būt inficēti. Informē speciālistu, ja Tev tuvumā ir inficēts cilvēks. Grūtniecības laikā.
- Noteikti vakcinējies pret sezonālo gripu – vakcīnu drīkst ievadīt grūtniecības laikā. Tas nekaitēs bērnam. Bieži mazgā rokas, sasveicinoties neapkampies, nebučojies, vēdini telpas un mitrini tajās gaisu. Gripas epidēmijas laikā neapmeklē sabiedriskas vietas un izvairies no pārvietošanās sabiedriskajā transportā. Lieto imunitāti stiprinošas uzturvielas. Gripa ir ļoti nopietna slimība, un grūtnieces ir augsta riska grupā dzīvībai bīstamu komplikāciju attīstībai. Vakcinējies pati un vakcinē savus ģimenes locekļus! Slimības gadījumā jautā ģimenes ārstam - Tev ir jālieto recepšu pretgripas līdzekļi.

Simptomi, kurus pamanot, jāgriežas pēc medicīniskās palīdzības:

- Paaugstināta ķermeņa temperatūra virs 38°C, drudzis, drebuļi.
- Izmainīti izdalījumi no dzimumceļiem (duļķaini, smakojoši, asiņaini, neparasti apjomīgi izdalījumi).
- Sāpīgums vai izdalījumi no ķeizargrieziena vai starpenes plīsumu brūcēm pēcdzemdību periodā.
- Sāpes vēderā.
- Caureja vai vemšana.
- Izsitumi uz ķermeņa.
- Sāpīga, apsārtuša, karsta krūts barojošai māmiņai.
- Klepus ar krēpām.
- Konjunktivīts (acu apsārtums).
- Urīceļu simptomi – bieža, dedzinoša urinācija.

Kā sevi pasargāt no pēcdzemdību infekcijas?

- ✓ Ievērojiet starpenes higiēnu – ikdienas apmazgāšanās.
- ✓ Pēc tualetes apmeklējuma starpeni slauciet no priekšas uz aizmuguri.
- ✓ Mazgājiet rokas pirms un pēc katra tualetes apmeklējuma.
- ✓ Bieža ieliktnīšu maiņa (vienmēr, ja tas ir aptraipīts).
- ✓ Izvairieties no kontaktiem ar cilvēkiem, kuriem ir infekciju slimības pazīmes (piem., saaukstēšanās).
- ✓ Nelietojiet tamponus un nedzīvojiet dzimumdzīvi līdz ginekologa/vecmātes apmeklējuma 6 ned. pēc dzemdībām.

Kā pasargāt sevi no infekcijas grūtniecības laikā?

- ✓ Mazgājiet rokas pirms un pēc ēdiena pagatavošanas.
- ✓ Nelietojiet pārtikā termiski nepietiekoši apstrādātas olas, gaļu, pienu, sierus un produktus, kas no tiem pagatavoti.
- ✓ Mazgājiet rokas pēc jēlas gaļas, olu, nemazgātu dārzeņu aiztikšanas.
- ✓ Mazgājiet rokas pēc dzīvnieku aiztikšanas.

- ✓ Mazgājiet rokas pirms un pēc katra tualetes apmeklējuma.
- ✓ Nelieciet savā mutē citu bērnu traukus, ēdienu, knupīšus.
- ✓ izvairīties no kontaktiem ar cilvēkiem, kuriem ir infekciju slimības pazīmes (piem., saaukstēšanās).
- ✓ Vakcinējieties pret gripu!