



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



VESELĪGS RĪDZINIEKS
VESELĀ RĪGĀ

Māmiņas dienasgrāmata

Apsveicam!

Tu kļūsi par māmiņu!

Ikviens bērns, gan ilgi gaidītais un gribētais, gan pēkšņi atnākušais, ir liela vērtība un arī pārsteigums.

Tava fiziskā un emocionālā labsajūta nodrošina mazulim labvēlīgu vidi augšanai un attīstībai. Atceries, ka Tava veselība un emocionālais līdzsvars palīdz bērniņam augt veselīgam un laimīgam, kā arī Tev pašai sagatavoties gaidāmajām pārmaiņām un jaunajam ikdienas ritmam, tādēļ rūpējies par sevi!

Šis ir īpašs laiks Tev un Tavai ģimenei, tajā ir daudz sapņu, jautājumu un emociju - izbaudiet to!

Tu iepazīsti sevi ne tikai kā sievieti un partneri, bet arī kā māti, kas dod dzīvību un rūpējas par bērnu, kura dzīvē ilgu laiku vissvarīgākā un nozīmīgākā būs vecāku mīlestība, atbalsts un iedrošinājums.

Ar bērniņa ienākšanu veidojas jauns ģimenes modelis, kurā katram tās pārstāvim ir liela nozīme, bērna aprūpe paņems daudz laika, bet atcerieties par pāra attiecībām. Veidojiet paši savas ģimenes tradīcijas, runājiet, palīdziet viens otram ar savu klātesamību ne tikai fiziski, bet arī emocionāli.

Par labiem vecākiem nepiedzimst, bet par tādiem kļūst, mācoties un darot, apzinot paveikto un plānoto. Tāpēc šo grāmatu, kā padomdevēju un ceļabiedru, piedāvājam Tev bērniņa gaidīšanas periodā un viņa pirmajā dzīves gadā.

**Lai Tavai ģimenei izdodas!*

Dzemdību palīdzība	5
Dzemdību palīdzības sniedzēja izvēle	6
Grūtniecība	10
Grūtniecības periodā	10
Par uzturu	10
Par fiziskām aktivitātēm	12
Par smēķēšanu	12
Par alkoholu	13
Par medikamentiem un medicīniskām manipulācijām	14
Par saulšanos	14
Par bīstamiem darba apstākļiem	15
Par dzimumattiecībām	15
Grūtniecības gaita	17
Kas notiek ar tevi un bērnu no 0.-42. grūtniecības nedēļai	17
Ja bērns atrodas „netradicionālā” guļā	21
Tētis grūtniecības laikā	21
Dzemdības	24
Dzemdību priekšvēstneši	24
Laiks, kad doties uz dzemdību vietu	25
Dzemdību gaita	25
Dzemdību atvēršanās periods	25
Dzemdību izstumšanas periods	26
Dzemdību placentārais periods	27
Kas ietekmē dzemdību gaitu	27
Ķeizargriezieni	27
Atkārtotas dzemdības pēc ķeizargrieziena	28
Sāpes dzemdībās	28
Sāpju remdēšana ar dabīgiem paņēmieniem	29
Sāpju remdēšana ar farmakoterapijas palīdzību	29
Pēcdzemdību periods	30
Agrīnais pēcdzemdību periods	30
Intīmā higiēna pēc dzemdībām	31
Sievietes noskaņojums pēc dzemdībām	32
Jūsu mazulis	33
Ko vēlas jaundzimušais	33
Par mātes pienu un zīdīšanu	33
Kā sagatavoties zīdīšanai	34
Iespējamās zīdīšanas problēmas	35
Mazuļa higiēna	35
Rīta tualete	36
Vannošana	36
Cik daudz mazulim jāguļ	38
Ko darīt, ja mazulis raud	38
Vai mazuli iespējams izlutināt	40
Bērns un vecāki	41
Kā veidojas vecāku un bērna mīlestība	41
Gaidas un pieņemšana	42
Bērnam veltīts laiks, iejūtība un uzmanība	42
Paļaušanās un uzticēšanās vecākiem - drošības sajūta arī nākotnei	42
Vecāku emocionālais līdzsvars	43
Pēcdzemdību depresija	44
Tēva loma bērna kopšanā un audzināšanā	46
Ko jums stāsta mazulis?	47



Dzemdību palīdzība

Tev jābūt drošai, ka esi vesela, jo Tavs organisms būs vide, kurā attīstās bērns, tāpēc obligāti apmeklē ginekologa vai vecmātes, vai arī ģimenes ārsta vizītes, un veic nepieciešamos izmeklējumus, un izmanto sev pienākošos dzemdību palīdzību.

Dzemdību palīdzība ir ģimenes reproduktīvās veselības veicināšanas, sievietes veselības veicināšanas un veselības aprūpes pasākumu kopums grūtniecības, dzemdību un pēcdzemdību periodā (42 kalendārās dienas pēc dzemdībām), kā arī vēl nedzimuša bērna klīniskā novērošana, izmeklēšana, veselības veicināšana un ārstniecības pasākumi līdz dzemdībām, dzemdību laikā un zīdaiņa aprūpe pēcdzemdību periodā.

Sešas nedēļas pēc pēdējā menstruālā perioda ginekoloģiskās apskates laikā iespējams noteikt grūtniecību.

Līdz 12. grūtniecības nedēļai dodies pie speciālista un stājies grūtniecības uzskaitē, jo šajā laikā ir iespējams:

- gūt drošības sajūtu, kas noteikti palīdz veidot bērniņam veselīgus apstākļus;
- konstatēt iespējamus kaitīgos faktorus Tavā darba vietā un sadzīvē, savlaicīgi tos novēršot;
- veiksmīgāk diagnosticēt saslimšanas un izvēlēties ārstēšanai atbilstošāko veidu, atstājot pēc iespējas mazāku ietekmi uz gaidāmo bērnu.

Valsts apmaksāto dzemdību palīdzības saņemšanas kārtību nosaka Latvijas Republikas Ministru kabineta 25.07.2006. noteikumi Nr. 611 „**Dzemdību palīdzības nodrošināšanas kārtība**” (pieejami interneta vietnē www.likumi.lv).

Valsts apmaksā **dzemdību palīdzību noteiktā apjomā**: ja sieviete izvēlas saņemt grūtniecības aprūpi pie ginekologa vai vecmātes, vai arī ģimenes ārsta, kurš ir līgumattiecībās ar valsti. Parasti grūtniecības laikā **Tevis izvēlētā ārstniecības persona jāapmeklē ik pēc 4 nedēļām**, nepieciešamības gadījumā biežāk un pat vairāki speciālisti.

Valsts dzemdības stacionārā apmaksā pilnībā, dzemdētājai jāmaksā tikai par sevis izvēlētiem paaugstināta komforta un servisa pakalpojumiem.

Informāciju par ārstniecības personām un iestādēm, kuras ir līgumattiecībās ar valsti, var iegūt, jautājot par to konkrētajai ārstniecības personai, vai arī

Nacionālajā veselības dienestā

Adrese: Cēsu iela 31 k-3, Rīga, Latvija, LV-1012

Bezmaksas informatīvais tālrunis: 80001234

E-pasts: nvd@vmnvd.gov.lv, kā arī www.twitter.com/vmnvd

Dzemdību palīdzības sniedzēja izvēle

Grūtniecības aprūpes speciālisti Latvijā ir ginekologs, vecmāte vai ģimenes ārsts. Vecmātes un ginekologi - tie ir dzemdību speciālisti, ko grūtniece var izvēlēties kā savu primāro aprūpētāju grūtniecības un dzemdību laikā.

Ginekologs ir apmācīts izmeklēt pacientu, nozīmēt specializētus diagnostiskos izmeklējumus, novērtēt pacientes veselības stāvokļa izmaiņas ārstēšanas laikā, veikt ķirurģiskas operācijas, nodrošināt specializētu ārstēšanu pirms grūtniecības, grūtniecības, dzemdību vai pēcdzemdību laikā. Ginekologs informē pacientu par pasākumiem saslimšanu profilaksei vai ārstēšanas uzlabošanai. Ginekologs ir tiesīgs saņemt un sniegt pacienta ārstniecības procesa nodrošināšanai nepieciešamo informāciju no citiem ārstniecības procesā iesaistītajiem speciālistiem.

Saskaņā ar vecmātes profesijas standartu, **vecmāte** rūpējas par sievietes, viņas ģimenes reproduktīvo veselību, veicot pirms grūtniecības, grūtnieces, dzemdētājas, nedēļnieces (sieviete 42 dienas pēc dzemdībām) un jaundzimušā (bērns 27 dienas pēc dzemdībām) aprūpi, vadot un atbildot par fizioloģiskas grūtniecības, dzemdību un pēcdzemdību periodu, piedaloties ārstniecībā, organizējot un vadot dzemdību palīdzību, izglītojot pacientus, aprūpes komandas locekļus. Vecmāte ir apmācīta identificēt iespējamus riskus un grūtniecības komplikācijas konkrētai sievietei, vajadzības gadījumā nosūtīt pie ģimenes ārsta, ginekologa vai cita speciālista.

Grūtniecības laikā vecmāte novēro ne tikai bērna attīstību, bet arī sievietes ķermeņa funkciju pārmaiņas, konsultē sievieti, kā saglabāt un stiprināt viņas veselību, jeb, citiem vārdiem sakot, palīdz sievietei atklāt savus iekšējos personīgos pozitīvos spēka avotus. Vecmāte nepārņem ārsta funkcijas, bet veicina sievietes veselību un nodarbojas ar dažāda veida profilaksi. Tajā pašā laikā vecmāte spēj sniegt neatliekamo palīdzību grūtniecei, dzemdētājai, nedēļniecei, kā arī jaundzimušajam ārsta prombūtnes laikā.

Ģimenes ārsts var aprūpēt grūtnieci fizioloģiski noritošas grūtniecības gadījumā.

Konsultāciju laikā Tevis izvēlētā ārstniecības persona:

- uzraudzīs grūtniecības norisi un dos nepieciešamos norādījumus, lai tā noritētu sekmīgi;
- ievāks nepieciešamo informāciju (anamnēzi) par Tavu un bērna tēva veselību, saslimšanām, kaitīgiem ieradumiem;
 - ja ir kāda hroniska saslimšana, apmeklē ģimenes ārstu vai speciālistu, jo laba slimības simptomu kontrole grūtniecības laikā uzlabos tās prognozi, kā arī, iespējams, ir jāmaina lietotie medikamenti vai to devas;
 - ja ir zināms vai rodas aizdomas, ka ģimenes anamnēzē (slimības vēsturē) ir kāda iedzimta vai pārmantota slimība, ieteicama ģenētikas speciālista konsultācija;

- noskaidro, vai esi pārslimojusi vai vakcinēta pret masalām, vējbakām un masaliņām, jo to pārslimošana grūtniecības periodā var būtiski ietekmēt bērna veselību un attīstību;

- izanalizēs iespējamus riska faktoros un aprēķinās dzemdību laiku;
- nozīmēs Tev izmeklējumu kursu - asins un urīna analīzes, asinsgrupas un rēzus faktora noteikšanu, izmeklējumus uz dažām infekcijas slimībām, nozīmēs ultrasonogrāfiju u.c.;
- šo konsultāciju laikā Tu varēsi saņemt informāciju par grūtniecības norisi, gatavošanos dzemdībām un bērna kopšanu.

Protams, Tev ir svarīgi zināt, **kad bērniņš nāks pasaulē**. Normāli tas notiek 39. nedēļā ± 1 nedēļa. Vienkāršākais paņēmiens, lai noskaidrotu paredzamo dzemdību laiku ir šāds:

- pēdējo mēnešreizu pirmā diena + 7 dienas - 3 mēneši. Tomēr jāatzīmē, ka tas ir tikai orientējošais (paredzamais) dzemdību laiks, jo tikai pats mazulis zinās, kad ierasties šajā pasaulē.

Ja vizītes laikā tomēr nesaņem visas atbildes uz saviem jautājumiem vai Tev ir nepieciešams lielāks atbalsts nekā vecmāte vai ārsts spēj sniegt, Tev ir iespēja saņemt arī citu speciālistu konsultācijas. Tās varētu būt vecāku skolas, māmiņu atbalsta grupas, dūlas, perinatālie psihologi, mammas, kas pārvarējušas līdzīgas bažas (piem., dviņu vai triņu mātes), grūtnieču vingrošanas nodarbības u.c.



Kā Tev var palīdzēt dūla?

- Atbalsta emocionāli - viņa palīdz sievietei stiprināt saiti ar savu bērnu, mazināt bailes no gaidāmā, rast sevī atbildes, kā sieviete pati var sev palīdzēt.
- Informē, skaidro, kas notiek gaidību un dzemdībās laikā. Ar mākslas un radošām metodēm palīdz sievietei rast sevī resursus, kas palīdzēs dzemdībās.

Svarīgs dūlas uzdevums ir sniegt atbalstu, lai sieviete justos arvien drošāka - to sniedz gan zināšanas un skaidrošana, gan prasmīgs emocionāls atbalsts.

- Dūla nedod medicīniskus padomus, bet izstāsta par dažādām iespējām situāciju risināšanai, par palīdzības iespējām, ļaujot sievietei pašai pieņemt lēmumu par sev piemērotāko.
- Atbalsta fiziski - gaidību laikā tā ir elpošanas, relaksācijas un vizualizēšanas veidu ierādīšana; dzemdībās - ja nepieciešams, ar masāžām, aromterapiju un mazajiem "rūku darbiem" - ūdens padošanu, parūpēšanos, lai sievietei nav par siltu vai aukstu, lai atmosfēra būtu iespējami mājīga u.tml.
- Uzklauša, izskaidro, uzmundrina un atbalsta sievieti viņas lēmumos.
- Sieviete emocionāli sagatavo dzemdību procesam un tam, ka dzemdībās var sāpēt, iedrošina pieņemt sāpes kā daļu no ceļa pie bērnīņa un izdzīvot tās tieši tik, cik sievietei ir drosme to darīt.
- Pēc vajadzības izrunā praktisko un emocionālo pēcdzemdību periodu.

Dūlas strādā ne tikai individuāli, bet Rīgā arī grūtnieču un jauno māmiņu atbalsta grupās, jautājumu un atbilžu vakaros par grūtniecību un dzemdībām, zīdīšanu. Piemēram, grupu nodarbības notiek:

- ģimenes veselības centrā „Stārķa Līdzda” (www.starkaligzda.lv),
- portāla mammuntetiem.lv –, „Gudro sievu skolā” (www.mammamun.tetiem.lv),
- klubā „KKM” (www.kkm.lv),
- „Māmiņu klubā” (www.maminuklubs.lv),
- biedrībā “Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija” (www.zidit.lv) un citur.



Grūtniecība

Grūtniecības periodā...

Deviņus mēnešus bērns vistiešākā veidā ir saistīts ar mammu, uztverot viņas sajūtas. Izmantojot ultrasonogrāfiju, zinātnieki ir pierādījuši, ka bērns mammas vēderā reaģē gan uz patīkamām, gan nepatīkamām sajūtām. Tāpēc runājies ar bērnu, izstāsti, kā jūties, kas ir dažādo sajūtu cēlonis, ko domā un ko dari. Aicini arī savu partneri runāt ar bērnu, jo tas veicinās gan Tavu, gan topošā tēva un bērna savstarpējās saiknes stiprināšanu.

Grūtniecības periods sievietei var noteikt dažādus ierobežojumus vai izmaiņas ēšanas paradumos, ikdienas ritmā, kā arī atteikšanos no kaitīgajiem ieradumiem, kas var radīt paaugstinātu stresu un diskomfortu. Šādās situācijās nereti sieviete pieņem lēmumu atgriezties pie iepriekšējiem paradumiem, īpaši, kas saistīti ar atkarību izraisošo vielu lietošanu sava paaugstinātā stresa dēļ.

Šajā periodā ne tikai bērns ir neaizsargāts pret kaitīgo ieradumu ietekmi, bet arī sieviete, kuras organismā notiek lielas pārmaiņas - liela daļa resursu tiek novirzīti uz bērna attīstību, līdz ar to pašas sievietes imunitāte un aizsardzība ir daudz trauslāka. Tādēļ ir ļoti svarīgi ne tikai atteikties no nevēlamajiem ieradumiem, bet radīt vietā jaunus, kas palīdz ikdienā vieglāk atjaunot fizisko un psiholoģisko labsajūtu, mieru un pārliecību par sevi, kas palīdzēs pašai sievietei harmoniskāk pārdzīvot grūtniecības periodu un bērnam maksimāli pilnvērtīgi attīstīties. Neaizmirsti par miega un svaiga gaisa nepieciešamību un to nozīmi kā veselīga dzīvesveida paraduma sastāvdaļu, kā arī izvairīšanos no stresa situācijām.

...par uzturu

Visas nepieciešamās barības vielas augšanai un attīstībai bērns saņem no mātes caur placentu un nabas saiti. Ēst "par diviem" nenozīmē, ka jāēd divas reizes vairāk nekā grūtniecības sākumā. Tas nozīmē, ka bērna uzturs un ar to uzņemtās minerālvielas un vitamīni ir atkarīgi no mātes uztura. **Grūtniecības periodā Tava izvēle, kādu uzturu lietot, tiešā veidā ietekmē gan Tevi, gan mazuli.**

- Centies, lai Tavā ēdienkartē tiktu iekļautas 4 produktu grupas: 3 reizes dienā piena produkti; 2 reizes dienā olbaltumiem bagāts uzturs - gaļa, zivs, pupas, lēcas utt.; 4 reizes dienā kartupeļi vai graudaugi un 4 reizes dienā augļi un dārzeņi.
- Uzturā lieto produktus, kuri satur vairāk vitamīnus un minerālvielas. Īpaši ieteicams lietot produktus, kas satur vitamīnus un folskābi, piemēram, zaļos dārzeņus un pilngraudu maizi.
- Ūdens jādzer astoņas līdz desmit glāzes dienā.

- Grūtniecības laikā, īpaši pēc 20. nedēļas, organismā strauji pieaug dzelzs patēriņš. Dzelzs ir atbildīgs par skābekļa transportēšanu māmiņas un bērna asinīs. Iedomājies, kā jūtas cilvēks, kam trūkst skābekļa?! Tādēļ ēdienkartē iekļauj produktus, kas bagātīgi satur dzelzi, piemēram, sarkano gaļu, kāpostus, tomātus, spinātus, granātābolu sulu, zirņus, pupas, auzu pārslas. Dzelzs labāk uzsūcas ar C vitamīnu saturošiem produktiem. Daudz dzelzs ir dzīvnieku aknās, bet to lietošana grūtniecības laikā nav ieteicama, jo aknas satur koncentrētu A vitamīnu, kas lielās devās ir toksisks.
- Lai grūtniecības beigās Tevi nemocītu krampji kājās, uzturā jāiekļauj kalciju un kāliju saturoši produkti: piens (nepasterizēts piens - uzkaršētā veidā), biezpiens, jogurts, siers (izvēlies cietos sierus), zaļo lapu dārzeņi, kāposti, pētersīļi, arī augļi - žāvētas dateles, rozīnes, vīģes, plūmes, banāni un rozīnes. Turklāt kalcijš nepieciešams mazuļa skeleta un zobīņu veidošanai.
- Veselīgs grūtniecības svara pieaugums ir 10 - 12,5 kg. Atceries, tas ir tikai vidējais svara pieauguma rādītājs grūtniecei, par tā precīzāku aprēķināšanu jautā savam ģimenes ārstam, ginekologam vai vecmātei.
- Centies uzturā ierobežot saldumus, cukuru, samazini tauku daudzumu ēdienā, kā arī sāls patēriņu. Konfekšu, bulciņu, cepumu un čipsu vietā labāk izvēlēties augļus, svaigus dārzeņus un piena produktus.
- Ierobežo kafijas un melnās tējas lietošanu, tomēr tase kafijas ar pienu vai tēja nekaitēs.
- Uzturā lietojamus produktus neaizmirsti nomazgāt.
- Lieto uzturā tikai termiski apstrādātus gaļas un zivs produktus, kā arī olas, lai mazinātu risku inficēties ar kādu no infekcijas slimībām. Jāatceras, ka arī suši var saturēt jēlu zivi.



- Gatavie produkti nedrīkst saskarties ar termiski neapstrādātiem un nemazgātiem produktiem. Glabā produktus pareizajā temperatūrā un ievēro derīguma termiņus.

...par fiziskajām aktivitātēm

Grūtniecība nav šķērslis fiziskām aktivitātēm - tās pat ir nepieciešamas! Ieteicamas ir grūtnieču grupu nodarbības - tajās darboties ir jautrāk. Tu vari soļot, vingrot, peldēt - darīt visu, kas sagādā patiesu prieku un nerada diskomfortu un nepatīkamas izjūtas.

- Ja neesi bijusi īpaši fiziski aktīva pirms grūtniecības, ievēro mērenu slodzi un nepārpūlies.
- Ja Tev nav laika ikdienas fiziskajām nodarbībām, pietiks ar aktīvu izkustēšanos trīs reizes nedēļā. Tas ir vairāk nekā nekas!
- Izvairies no slodzes karstā vannā vai pirtī. Vannas ieteicamā ūdens temperatūra ir tuvu ķermeņa temperatūrai, nepārsniedzot 36,6 grādus C°. Pirts ieteicamā temperatūra ir ne vairāk kā 60 grādi C°. Atceries, bērniņš nevar regulēt savu ķermeņa temperatūru svīstot, kā to darām mēs.



- Fizisko aktivitāšu laikā lieto pietiekami daudz šķidruma.
- Peldēšana baseinā vai dabiskā ūdenskrātuvē ar tīru ūdeni ir ļoti ieteicama. Peldes arī palīdz regulēt svara pieaugumu.
- Ja Tu vingro grupā, konsultējies ar treneri un informē par savām izjūtām.

Iesaistoties fiziskajās aktivitātēs, seko līdzi savām ķermeņa izjūtām, izvairies no izteiktas stiepšanās un smagumu celšanas.

Aktīva darbošanās nodrošina enerģijas pieplūdi, skābekļa apriti sievietes un mazuļa organismā un dzīves prieku. Izmanto to!

... par smēķēšanu

Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko savienojumu, kas ir farmakoloģiski aktīvi, toksiski (indīgi), mutagēni un kancerogēni (vēzi izraisoši). Ļoti indīga Tev un Tavam bērnam, piemēram, ir tabakas dūmos esošā tvana gāze jeb oglekļa monoksīds, kas izraisa cilvēka organismā skābekļa trūkumu.

Ja Tu smēķē, tad Tev jāzina:

- indīgie tabakas sadegšanas gala produkti cirkulē Tavās asinīs - placentā nespēj no tiem pasargāt bērnu;
- vēl nedzimušais bērns nevar izvairīties no indīgo vielu plūsmas - viņš smēķē kopā ar Tevi;
- tiek traucēta bērna attīstība - viņam pietrūkst spēka augt lielam;
- straujāk pukst bērna sirds - ir skābekļa trūkums;
- skābekļa trūkums var radīt nopietnus bojājumus topošā organisma audos - arī galvas smadzenēs;
- līdzīgas problēmas rodas arī tad, ja Tu regulāri atrodi piesmēķētās telpās, ja esi t.s. „pasīvā smēķētāja”.

!!! Atceries, ka turpinot smēķēšanu, Tu bērnam neesi prasījusi piekrišanu, vai viņš vēlas smēķēt jau pirms dzimšanas. Tā Tu apzināti riskē ar bērna veselību un attīstību.

...par alkoholu

Alkohols ir kaitīgs ne tikai bērnam, bet arī Tev pašai, tāpēc ir svarīgi izvairīties no tā lietošanas. Alkohola lietošana bieži vien izraisa negatīvas sekas cilvēka garīgajai un fiziskajai veselībai.

Alkohola lietošana grūtniecības periodā negatīvi ietekmē:

- psiholoģisko attīstību: bērna centrālās un perifērās nervu sistēmas attīstību - veidojoties nervu sistēmai, nervu šūnām ir svarīgi, ka tās saņem visas nepieciešamās barības vielas. Alkohola lietošana aizkavē visu nepieciešamo vielu nokļūšanu līdz bērna organismam, kā rezultātā nervu šūnu attīstība ir apgrūtināta. **Centrālās nervu sistēmās darbība nosaka bērna koncentrēšanās spējas, uzmanības noturību un precizitāti, emociju pārvaldīšanas prasmes, uzvedības kontroli, akadēmisko prasmju attīstību: lasīt un rakstīt prasmī, pašaprūpes prasmes utt.;**
- dzīvībai svarīgo orgānu attīstību - grūtniecības laikā lietotais alkohols kā toksiska (indīga) viela nokļūst bērna organismā un visos viņa orgānos, bet bērna aknu atindēšanas spējas vēl ir ļoti vājas, līdz ar to bērna organisms nevis atgrūž alkoholu, bet to absorbē sevī un paaugstina risku, ka dzīves laikā šie orgāni būs jūtīgi pret dažādiem faktoriem un uzņēmīgi pret alkoholu;
- kavē orgānu darbības attīstību un izturību - tas kavē vielmaiņu. Pilnvērtīga orgānu darbība ir ļoti būtiska pirmajos dzīves gados, pat mēnešos, kad nākas saskarties ar dažādām saslimšanām, pārtikas panesamību, utt.

Alkohola lietošana grūtniecības laikā paaugstina spontānā aborta un priekšlaicīgu dzemdību risku, turklāt palielinās iespējamība dzemdēt nedzīvi dzimušu bērnu.

!!! Nav tādas alkohola devas, kura varētu būt droša mazulim, un kuras lietošanu varētu pieļaut grūtniecības laikā!

Tomēr, ja esi epizodiski lietojusi alkoholu pašā grūtniecības sākumā, svarīgi ir pārtraukt alkohola lietošanu tiklīdz uzzini, ka esi stāvoklī! Bērna veselību ir iespējams stiprināt visas grūtniecības periodā.

Īpaši bīstama sievietes un mazuļa veselībai ir narkotiku lietošana. Ja esi tās lietojusi neilgi pirms grūtniecības iestāšanās vai grūtniecības laikā, noteikti informē par to savu ārstu.

... par medikamentiem un medicīniskām manipulācijām

Virkne medikamentu, kā arī medicīniskas manipulācijas Tev nav ieteicamas un ir pat kaitīgas.

Tāpēc par grūtniecību vienmēr informē:

- medicīnas personālu, kas ir atbildīgs par Tavu ārstēšanu;
- farmaceitu, iegādājoties bezrecepšu medikamentus aptiekā;
- speciālistu, kas izraksta dabiskos vai homeopātiskos līdzekļus;
- zobārstu, kurš varēs piemērot Tev piemērotu atsāpinašanas metodi;
- speciālistu, kurš veic rentgena izmeklējumus;
- kosmetologu, masieri un frizieri, kuri varēs izvēlēties piemērotākos procedūru veidus un līdzekļus.

Ņem vērā:

- nekad nelieto medikamentus, kuru ietekme uz grūtniecību Tev nav zināma;
- ja Tev nepieciešama kāda medikamenta regulāra lietošana, laikus konsultējies ar savu ārstu;
- ja medikaments nepieciešams slimības kontrolei, tas obligāti jālieto, kā to nozīmējis ārsts;
- vāja slimības kontrole vēl sliktāk iedarbosies uz grūtnieces/gaidāmā bērna organismu nekā medikamenti; ārsti nozīmē iespējami nekaitīgākus medikamentus;
- esi piesardzīga, lietojot dabiskos un homeopātiskos līdzekļus - ne visi no tiem ir ieteicami grūtniecēm.

... par sauļošanos

Sievietei sauļojoties ir jāsaņem sevi ne tikai no apdegumiem, bet arī no pārkaršanas un karstuma dūriena!

- Grūtniecības laikā paaugstinās ādas jutība, t.sk., uz ultravioletajiem stariem.
- Tev jāzina, ka grūtniecības laikā var parādīties tā saucamie brūnie pigmentu plankumi. Tumšāki var kļūt krūšu gali un vēdera priekšējā līnija, jo saules stari veicina šo pigmentu parādīšanos.

Katru reizi dodoties saulē, ir jālieto aizsargkrēmi ar iespējami lielāku aizsargfaktoru.

- Vispiemērotākā saules peldēm ir rīta un pēcpusdienas saule - no rīta līdz pulksten 12:00 un pēcpusdienā pēc pulksten 15:00.
- Ja āda ir ļoti gaiša, sauļošanās jāuzsāk pakāpeniski - sākotnēji varētu būt tikai 15-20 minūtes dienā.
- Tiešos saules staros nevajadzētu atrasties ilgāk par 20-30 minūtēm.
- Obligāti jāizmanto galvassega.
- Sauļošanās var izsaukt ķermeņa atūdeņošanos un pārkaršanu, kas ir bīstami gaidāmajam bērnam.

...par bīstamiem darba apstākļiem

Atceries - sievieti grūtniecības un pēcdzemdību periodā līdz vienam gadam un sievieti, kas baro bērnu ar krūti, aizsargā Darba likums!

Lai sevi pasargātu no darba vides iespējamiem riskiem veselībai, ārstniecības persona pēc Tava lūguma izsniegs izziņu par grūtniecību. Iesniedzot izziņu darba devējam, Tev ir tiesības darbā saņemt atvieglojumus saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem.

Ja Tavs darbs ir saistīts ar ķīmiskām (piemēram, svīnu saturošām) vielām, radiāciju, rentgena starojumu, paaugstinātu vibrāciju un smagumu celšanu, tad Tev ir neatbilstoši darba apstākļi grūtniecības veiksmīgai norisei. Regulāri pakļaujot sevi šo apstākļu iedarbībai, Tu riskē ar savu un mazuļa veselību, tāpēc nekavējoties konsultējies ar savu ārstu, darba devēju un profesionālo arodbiedrību. Darba devējam jānodrošina Tevi ar piemērotu nekaitīgu darbu, nepakļaujot Tavu un bērna veselību riskam, kaitīgiem ārējiem ietekmējošiem faktoriem, kā arī neietekmējot Tavu algu.

Savukārt sēdošā darba darītājām jācenšas ik pēc laika izkustēties, bet ja darbs saistīts ar datoru, ieteicams atpūtināt un izvingrināt acis.

... par dzimumattiecībām

Līdz ar fiziskajām un emocionālajām pārmaiņām grūtniecības laikā, sievietēm mēdz mainīties arī seksuālās vēlmes. Piemēram, vēlme pēc sekса var būt retāk nekā pirms grūtniecības iestāšanās vai - tieši pretēji - tagad tā kļūvusi neremdināma, vai var nebūt nemaz.

Pirmajā trimestrī (pirmie trīs grūtniecības mēneši) grūtniecēm interese par seksuālām attiecībām tiešām var mazināties. Iemesls - hormonālās izmaiņas, nogurums, slikta dūša, jutīgas krūtis.

Visbiežāk seksuāli aktīvākais laiks ir otrais trimestris, kad rīta nelabumi ir pārgājuši, arī emocionāli grūtnieces jūtas stabilāk, ir pieradušas pie sava jaunā stāvokļa. Turklāt ķermeņa aprises vēl būtiski netraucē izbaudīt tuvību ar partneri.

Otrā grūtniecības trimestra beigās un trešajā trimestrī kā sievietei, tā vīrietim tuvībai var sagādāt zināmas neērtības briesošais sievietes vēders, kas var mazināt vēlmi pēc dzimumattiecībām, turklāt pēdējā trimestrī sieviete vairāk sāk domāt par tuvojošos dzemdību brīdi.

- Ieklausies sevī - ķermenis Tev pateiks priekšā, kas tam ir pieņemams un kas nē, bet vajadzības vai nevēlēšanās gadījumā Tev vienmēr jāspēj pateikt: „Nē!”
- Viens no iemesliem, kādēļ sieviete nevēlas dzimumattiecības, ir saistīts ar psiholoģisko diskomfortu, kuru sieviete izjūt ķermeņa figūras pārmaiņu dēļ. Lielākoties vīrieši šīs izmaiņas uztver atšķirīgi no sievietes un neuztver ķermeņa piebriešanu kā nepievilcīgu, bet tieši pretēji - daudzos vīriešos tas izraisa dažādas pozitīvas izjūtas, tai skaitā, intrigu un uzbudinājumu, jo vīrietis apzinās, ka sieviete ir īpaša un iznēsā abu kopējo bērniņu.

Kam pievērst uzmanību!

- Ja Tev vai Tavam partnerim ir kāda no seksuāli transmisīvajām infekcijas slimībām, HIV vai cita seksuālās transmijas ceļā nododama infekcijas slimība, obligāti jālieto prezervatīvs.
- Gadījumos, ja dzemdes kaklu sedz priekšguloša placenta (*placenta praevia*) vai, ja ir dzemdes kakla nepietiekamība, par mīlēšanos jums abiem jāizrunājas ar ārstu vai vecmāti.
- Ja pastāv priekšlaicīgu dzemdību risks vai spontānā aborta draudi, mīlēties var tikai tad, ja ārsts vai vecmāte tam devusi savu piekrišanu.
- Ja ir stipras sāpes vēderā vai asiņošana no dzimumceļiem, jāpārtrauc mīlēšanās un pēc iespējas ātrāk jāsazinās ar ārstu.
- **Ja ārsts vai vecmāte ir ieteikusi atturēties no dzimumattiecībām, tas jāievēro!**

Ko darīt, lai mazinātu spriedzi savstarpējās attiecībās un neaizvainotu partneri?

- Sarunājieties, stāstiet par savām sajūtām! Grūtniecība nav hronisks process, tā neilgst mūžīgi, bet šajā periodā pārdzīvotās atklāsmes un emocijas ir ļoti spēcīgas, tā ir jauna pieredze gan sievietei, gan arī vīrietim, kurš it kā ir tikai vērotājs no malas, bet arī viņā notiek daudz emocionālu svārstību.
- Nereti topošās mammas un tēti mēdz atteikties no dzimumattiecībām bailēs nodarīt pāri gaidāmajam bērnam. Visbiežāk bažām nav pamatota iemesla. Iemesli, kuru dēļ būtu jāatsakās no dzimumattiecībām, nav daudz, un parasti tie ir saistīti ar vispārējās veselības problēmām. Turklāt par šo problēmu esamību Tevi informēs ārsts.

Tāpēc:

- centieties veltīt viens otram uzmanību un iesaistīties aktivitātēs, kas ir saistītas ne tikai ar bērna gaidīšanu, bet arī ar jums kā pāri - kino, pastaigas, vakari kopā ar draugiem utt.;
- esiet iejūtīgi un pacietīgi;
- runājiet, stāstiet par savām izjūtām;
- pieņemiet viens otra emocijas un atcerieties, ka negatīvās emocijas parasti ir kā reakcija uz nogurumu vai bailēm, kuras visbiežāk nav objektīvas, tās ir pārejošas;
- izmantojiet un ieplānojiet atpūtas brīžus vienatnē;
- atcerieties par glāstiem, samīlošanu un skūpstīšanos, tas ir svarīgi Jums abiem.

Sapratnei, iejūtībai, radošumam un humoram partneru mīlas dzīvē ir īpaša nozīme grūtniecības laikā.

Grūtniecības gaita:

Kas notiek ar Tevi un bērnu no 0. līdz 42. grūtniecības nedēļai?

0.-4. nedēļa

Menstruācijas ir beigušās, var parādīties neliels nogurums, bet tas pagaidām ir vienīgais, kas liecina par izmaiņām Tavā ķermenī.

Ceturtajā grūtniecības nedēļā embrijs ir izveidojies un sākas iekšējo orgānu attīstība. 23. grūtniecības dienā sāk pukstēt bērna sirds un viņš ir aptuveni 5 mm garš.

5.-8. nedēļa

Pagaidām vēl izmaiņas Tavā ķermenī apkārtējiem nav pamanāmas, taču pati jūti piebriestam krūtis. Normālas ir arī tādas grūtniecībai raksturīgas parādības, kā slikta dūša, nelabums, straujas garastāvokļa maiņas, smaguma sajūta kājās, aizcietējumi vai pēkšņas caurejas, paaugstināta siekalu izdalīšanās, bieža urinācija, miegainība u.c. Tā ir tava organisma reakcija uz notiekošo.

Nepārpūlies un iespēju robežās neliedz sev atpūtu!

Bērnam veidojas zobu aizmetņi, izveidojas pirksti, noformējas ekstremitāšu segmenti. Sāk attīstīties dzimumdziedzeri, muskuļi, nervi, kaulu smadzenes, veidojas sejas vaibsti. Otrā grūtniecības mēneša beigās embriju sāk dēvēt par augli, viņa garums ir 3 - 4 cm un svars 2 - 3 g.

9.-13. nedēļa

Dzemde ir aptuveni greipfrūta lielumā. Fiziski Tu noteikti jūties labāk, uzlabojas apetīte, un Tu sāc pieņemties svarā, kļūsti apaļāka. Protams, topošajai māmiņai jājūtas komfortabli, tādēļ laikus vēlams iegādāties ķermeņa pārmaiņām raksturīgu apģērbu, veļu un aksesuārus.

Bērnam ir attīstījušās aknas un nieres, un viņš reizēm iečurā auglūdenī. Izveidojusies seja, acis sedz skropstas. Ekstremitātes pagarinās, izveidojas skelets. Auglis ir sācis kustēties, taču tik nemanāmi, ka Tu šīs pārmaiņas vēl nejūti. Šī mēneša laikā kļūst nosakāms augļa dzimums. Bērns ir 12 cm garš un sver 65 g.

14.-18. nedēļa

Dzemdības atrodas virs simfīzes un aizvien vairāk saspiež vēdera dobuma orgānus. Iespējams, problēmas sāks sagādāt kuņģa - zarnu trakta darbība.

Bērnā attīstās taustes sajūta, sāk funkcionēt garšas aparāts, un mazulis to attīsta, garšojot augļūdeņus. Pilnībā attīstās rokas, galva iegūst proporcionālāku formu, un uz tās sāk augt mati. Āda ir plāna, tai cauri spīd asinsvadu tīklojums. Spēcīgāki kļūst muskuļi, un mazulis to pierāda ar aktīvākām kustībām - māmiņa sāk tās sajūst!

Ceturtnā mēneša beigās auglis sver ap 250 g, garums ir 20 cm. Šajā laikā ir ieteicams izdarīt ultrasonogrāfisko izmeklēšanu.

19.-23. nedēļa

Tu kļūsti arvien apaļāka. Dzemde neatlaidīgi aizpilda vēdera dobumu - kļūst nedaudz grūtāk elpot, var parādīties aizdusa. Neraizējies - tās ir grūtniecībai raksturīgas un pārejošas parādības! Lieto vairāk šķidruma, palīdzot organismam attīrīties!

Bērniņš aktīvi kustas - to noteikti pamanīsi! Kustību aktivitāte pieaug līdz 30. nedēļai.

Intensīvi vairojas nervu šūnas un aug galvas smadzenes. Sākot no šī brīža, katru mēnesi to masa pieaug par 90 g. Āda ir grūbaina, sārta, pirkstu galos veidojas nagī, attīstās pirkstu ādas zīmējums. Pilnveidojas elpošanas sistēma. Bērna dzimums ir pilnībā nosakāms, un viņa garums ir ap 30 cm, svars 650 g.

Šajā periodā grūtnieces daudz domā par dzemdībām, sāk tām gatavoties. Gatavojoties dzemdībām, daudzas sievietes satrauc jautājums - vai es tikšu ar to galā, vai spēšu pretoties sāpēm? Mūsdienīgu medicīna piedāvā daudzas efektīvas dzemdību atsāpīnāšanas metodes, taču nekas nav iedarbīgāks par pašas sievietes aktīvu darbošanos! Svarīgākais ir mācēt nepretoties dabiskajam rādīšanas procesam. Nodarbības topošajiem vecākiem - Tev un Tavam partnerim izskaidros gan dzemdību darbības principus, gan iemācīs dzemdību laikā darboties saskaņā ar savu ķermeni - pareizi elpot, relaksēties, ieņemot dzemdību procesam atbilstošākas pozas.

24.-27. nedēļa

Tu pieņemies svarā par 400 - 500 g nedēļā. Turpini ievērot veselīga uztura noteikumus, atceries fiziskās aktivitātes! Atceries par sabalansētu, vitamīniem bagātu uzturu. Centies būt svaigā gaisā.

Bērns aktīvi kustās. Viņam ir miega un nomoda periodi. Bērns sāk reaģēt uz apkārtējām skaņām. Sejā parādās uzacis, pilnveidojas deguna, ausu un kakla forma. Plaušas ir gandrīz attīstījušās, tomēr tās nav nobriedušas un pilnībā savu funkciju sāks veikt pēc bērna piedzimšanas, kad viņš izdarīs pirmo kliedzienu. Bērniņš mēdz žagoties un sūkstēt ikšķi. Viņa svars ir ap 1kg, garums - 37 cm.

28.-31. nedēļa

Tava sirds strādā ar dubultu slodzi, paātrinās asins cirkulācija - tas ir normāli! Lieto vairāk dzelzi un kalciju saturošus produktus!

Bērniņš ir izaudzis un aizņēmis dzemdes dobumu. Viņš māk plati atvērt acis un sāk ieklausīties skaņās, kas nokļūst līdz viņam no apkārtējās telpas. Svārs ir nedaudz vairāk par 1,5 kg, garums - 42 cm.

No 30. - 40. grūtniecības nedēļai vesels bērniņš ir aktīvs. Samazināts bērna kustīgums var būt saistīts ar skābekļa nepietiekamību, bet iemesls var būt arī cits, piemēram, mazuļa miera stāvoklis, grūtniecības laiks < 30 grūtniecības nedēļām, medikamentu lietošana.

Parasti mazulis ir aktīvs, kad māte atpūšas, visaktīvākās kustības ir no plkst. astoņiem vakarā līdz pusnaktij. Ja placenta piestiprināta priekšējā dzemdes sienā, māte bērna kustības var just sliktāk.

Mazuļa kustības sāk skaitīt ne ātrāk kā pēc 28. grūtniecības nedēļas. **Ja mātes izpratnē samazinājušās bērna kustības, tam jāpievērš pienācīga uzmanība.** Šāda veida sūdzības var būt nopietns brīdinājums par draudiem bērna veselībai un pat dzīvībai.

Bērna kustību skaitīšana:

- stāvoklis guļus uz sāniem;
- jāsajūt 10 kustības < 2 h laikā;
- sajūtot 5 pārliecinošas augļa kustības ne ilgāk kā 1 h laikā, var pieņemt kustību biežumu kā normālu;
- ja 5 bērna kustības sajūt 30 min. laikā, kustību skaitīšanu var neturpināt.

Ja auglis ierastajā laikā vispār nekustas, nekavējoties jāgriežas tuvākajā dzemdību palīdzības iestādē, lai veiktu pārbaudes!

32.-35. nedēļa

Tu jūti savu svara pieaugumu un retas dzemdes kontrakcijas - ķermenis gatavojas bērna ceļojumam uz ārpusauli. Placenta ir sasniegusi maksimālos izmērus un iztur lielu slodzi.

Parasti šajā laikā bērns ieņem to pozīciju, kurā dzimis - biežāk ar galvu uz leju. Mazulis kļūst sārtāks, veidojas plāna zemādas tauku kārtiņa, ādu klāj "sierveida" ziede. Viņš sver ap 2,5 kg un ir 47 cm garš.

36.-39. nedēļa

Dzemdes svārs ir palielinājies 10 reizes, bet tilpums - 500 reizes! Tavas kustības vairs nav tik veikas - mainījies ir ķermeņa smaguma centrs. Tā kā pilnīgi precīzi dzemdību laiku noteikt nav iespējams, Tēv jābūt gatavam drīz doties uz dzemdību namu! Dzemdības uzskata par laicīgām no 38. līdz 42. nedēļai.

Laikus sagatavo somu, kuru ņemsi līdzi, un kurā jābūt:

- personu apliecinošam dokumentam - pasei vai autovadītāja apliecībai, mātes pasei, USG un citiem ar grūtniecības norisi saistītiem dokumentiem;
- Taviem tualetes piederumiem un higiēnas priekšmetiem;
- diviem priekšā pogājamiem naktskreklīem;

- atbilstoši apakšveļai - pāris biksītēm un krūšturiem;
- maiņas apaviem;
- drēbītēm un higiēnas piederumiem mazulim;
- negāzētam dzeramajam ūdenim.

Personai, kura plāno piedalīties ģimenes dzemdībās, **lidzi jābūt:**

- pēdējā gada laikā veikta krūšu kurvja rentgenizmeklējuma atbildei;
- personu apliecinošam dokumentam;
- atbilstošam apģērbam un maiņas apaviem.

Par **pārējām prasībām** vai vēlamajām līdzī nēmamajām lietām vari uzzināt dzemdību iestādē, kurā plāno laist pasaulē savu mazuli.

Pēdējās grūtniecības nedēļas

Bērns ir gatavs nākt pasaulē! Viņa svars būs aptuveni 3,5 kg un garums - 50-52 cm. Āda ir kļuvusi gluda. Galvaskausa skelets nav pilnībā pārkaulojies - abi pulsējošie avotiņi noslēgsies daudz vēlāk. Pēdējās grūtniecības nedēļās bērniņš krāj spēkus, aug garumā un pieņemas svarā. Viņa kustības ir ierobežotas, dzemdē vairs nav tik daudz vietas!

Jāatzīmē, ka lielākā daļa sieviešu nedzemdē šajā laikā - vairums bērnu dzimst ar 1-2 nedēļu "nobīdi" - agrāk vai vēlāk. Tāpēc, ja 40. nedēļa tuvojas beigām un mazulis nemaz nedomā dzimt, iespējams Jums neprecīzi tika noteikts grūtniecības iestāšanās laiks. Gaidot dzemdību dienu, mēģiniet saglabāt mieru. Pēdējās grūtniecības dienas veltiet atpūtai. Guliet, cik vien vēlaties!

Esiet gatava tam, ka Jūsu bērniņš neizskatīsies tāds, kādus var redzēt bildēs un žurnālos. Tikko dzimušiem mazuliem ir maz kopīga ar omulīgiem trīs mēnešus veciem zīdaiņiem. Bērna āda būs zilgana, sarkana vai iedzeltena, galviņas forma būs saspiesta, galvaskauss savu dabisko formu parasti ieņem dažu nedēļu laikā.

Ja dzemdības nav sākušās līdz pilnai 41 nedēļai, par tālāko taktiku jākonsultējas dzemdību iestādē, kurā plānotas dzemdības.

Iegādājoties bērna apģērbu jāpievērš uzmanība:

- lai apģērbs būtu ērts, izgatavots no mīksta, labi mazgājama materiāla;
- drēbēm jābūt viegli uzģērbjamām un novelkamām - centies izvairīties no pāri galvai ģērbjama apģērba, kas ir neērts un bērniņam var būt nepatīkams;
- drēbes nedrīkst būt apspīlētas - bērniņam nepieciešama kustību brīvība, turklāt mazais strauji aug, un pārāk ciešs apģērbs var traucēt šo procesu;
- pēc iespējas izvēlaties apģērbu ar mazāku detaļu daudzumu - lentītes, cilpiņas un bantītes bērniņam traucēs.

Nepadodies kārdinājumam pirkt apģērbu "kalnus" - tie nebūs vajadzīgi, jo mazais aug ļoti ātri!

Noteikti padomā, kā jūs ar mazuli brauksiet mājās no dzemdību iestādes - ja ar automašīnu, tad laikus iegādājies **atbilstošu auto sēdekli**. Tas būs ne tikai ērts, bet arī pasargās bērnu ceļā.

Izvēloties ratiņus, padomā, kādi bērniņam būs ērtāki:

- ziemā noteikti tie ir kulbu rati, kas pasargās bērnu no vēja un aukstuma;
- ziemā noteikti ērtāki būs rati ar četriem riteņiem;
- izvēlies vieglākus, ātri saliekamus ratiņus;
- pats svarīgākais, lai mazulis justos ērti un droši, tomēr ratus iegādājies tādus, lai pastaigas ir patīkamas arī Tev;
- aktīvā dzīvesveida piekritējām lielisks var būt slings - speciāls lakats, kurā iesien mazuli. Šādi bērniņš var tikt ielikts fizioloģiskā pozā un justies drošāk un mierīgāk - tuvu māmiņas sirdspukstiem.

Ja bērns atrodas „netradicionālajā” guļā

- Agrīnā grūtniecības periodā bērns mamma dzemdē var gulēt ar galvu uz augšu, šķērsām vai slīpi - tas ir normāli un par to nav jāuztraucas. Ilgu laiku mazuļa poza dzemdē var mainīties un visbiežāk bērns pats sagriežas pareizi. Taču no 34. grūtniecības nedēļas, ja guļa ir “netradicionāla” pozā, jāpieņem, ka tajā bērns varētu arī palikt.
- Ja pēc 34 grūtniecības nedēļām bērns vēl joprojām nav ar galvu uz leju, izpildi vingrojumus, kas veicinātu bērniņa apgriešanos pareizā guļā. Runā ar bērnu, iedrošini to griezties.
- Ja bērniņa apgriešanās nenotiek līdz 37 nedēļai, var apdomāt iespēju veikt bērna ārējo apgrozījumu ultraskaņas kontrolē. 37. grūtniecības nedēļā bērniņš jau ir tik liels, ka, pareizi iegrozītam, viņam vēderā vairs nav vietas, lai atkal sagrozītos ar dibenu uz leju. Turklāt mazulis jau ir iznēsāts, tādēļ, ja manipulācijas laikā noplūst augļūdeņi, viņš ir gatavs piedzimt.

Dažos gadījumos, kad bērniņš ir neliels (paredzamais svars 2500 - 3500g), sievietes iegurņa izmēri labi, bērns dzemdē atrodas tirā tūpļa guļā, ir labs bērniņa stāvoklis, gatavi dzemdību ceļi un laba dzemdību darbība, dzemdības var tikt veiksmīgi vadītas pa dabīgiem dzemdību ceļiem. Vienīgi ir nepieciešama dzemdētājas vēlme dzemdēt pašai un sadarbība ar dzemdību speciālistu, kurš pieņem dzemdības.

Tētis grūtniecības laikā

Tradicionāli joprojām tiek uzskatīts, ka grūtniecība un dzemdības attiecas tieši uz sievieti, un topošais tēvs savā jaunajā lomā tikpat kā netiek atbalstīts. Apkārtējie nebeidz apjautāties, kā klājas topošajai mammai, reti atceroties par to, ka šis jautājums būtu attiecināms arī uz topošo tēti, kuram saistībā ar jauno lomu dzīvē varētu veidoties ne mazums emocionālu grūtību. Ja vīrietis neizprot, kā izturēties jaunajā lomā un jūtas nobijies, neuzdrošinoties to atzīt, viņš var distancēties.



Grūtniecība topošajam tēvam ir īpašs laiks intensīvām izjūtām. Eksistē neskaitāmas pretrunas, kur brīžiem dominē dažādas emocijas. Nereti vīrietis lēmumu par bērnu var izjust kā lēmumu pret savu brīvību. Reizēm pat tad, kad lēmums ticis pieņemts apzināti un vīrietim šķitis, ka viss skaidrs un pārdomāts, viņu tomēr var piemeklēt bailes - kā tieši bērns ietekmēs viņa dzīvi. Bažas par to, kā tas ietekmēs materiālo situāciju, partneres līdz šim neierastās vajadzības pēc miera un pastiprināta emocionāla atbalsta, ko ne vienmēr ir tik

viegli piepildīt - vīrietis var uztvert kā viņa vajadzību ierobežošanu.

Visgrūtāk ir tad, ja vīrietis to nevar pārrunāt ar partneri. Tas tiešām tā var arī būt, jo pašas sievietes bailes par viņas grūtniecību liek vīrieša bailes uztvert vēl saasinātāk. Sieviete var arī likties, ka vīrieša bailes, salīdzinot ar to, ko piedzīvo viņa, ir smieklīgas un nenozīmīgas. Šo daudzo iemeslu dēļ nereti vīrietim ar visām savām sajūtām un domām jātiek galā pašam.

Lai arī bailu sajūtas dažiem vīriešiem var būt izteikti dominējošas, tomēr tās neizslēdz prieku par bērnu un prieku par intensīvo kopības sajūtu ar sievieti grūtniecības laikā.

Tā kā jaunā tēva attiecības ar bērnu veidojas sievietei esot kā starpniekam, prieku par gaidāmo bērnu visvieglāk attīstīt un piedzīvot, ja starp abiem ir drošas un atklātas emocionālas attiecības. Tad vīrietim ir vieglāk apzināti līdzpiedzīvot sievietes psihiskās un ķermeniskās izmaiņas. Jo maigāka, intensīvāka un eiforiskāka būs kopābūšana šai laikā, jo vairāk dominēs prieks par gaidāmo mazuli.

Tā kā vīrieša ķermenī, atšķirībā no sievietes, nenotiek kardinālas izmaiņas bērna gaidīšanas laikā, viņam pieeju pie bērna nākas meklēt ar sievietes starpniecību. Tāpēc arī šīs attiecības ir distancētākas nekā sievietei, distance savukārt viņu var padarīt nedrošu, iespējams, viņš pat var sākt pārmest sev. Dažiem vīriešiem šķiet, ka viņiem jāspēj attīstīt īpašu saikni ar bērnu jau ļoti agri, un viņi jūtas vilušies un vainīgi, ja tas tā nenotiek. Vainas sajūta var pieaugt tad, ja sievietei ir augstas prasības pret vīrieša spēju iejusties viņas stāvoklī, kas ir raksturīgi daudzām sievietēm grūtniecības periodā. Viņas cer un gaida, ka vīrietis izjutīs grūtniecību līdzīgi intensīvi kā viņas. Tā kā tas ir stipri nereāli, sieviete izrāda savu vilšanos, kas vēl vairāk padziļina vīrieša vainas sajūtu.

Lielākajai daļai tēvu bērns kļūst tuvāks, kad viņi jūt bērna kustības un var tās saskatīt. Šādi tiek pārvarēta fiziskā distance, ļaujot kļūt arī emocionāli tuvākiem, gūstot ticību sev un savām spējām veidot drošas un mīlošas attiecības ar bērnu.



Dzemdības

Dzemdības ir dabīgs process, no kā nav jābaidās. Notiekošais dzemdībās ir jāizzina un jāsaprot, apmeklējot lekcijas un nodarbības. Ir pieejamas dažādas metodes, kas varētu kļiedēt bailes par dzemdību norisi un sāpēm.

Katra no mums ir tik ļoti īpaša un atšķirīga, un tādas ir arī katras dzemdības. Atšķiras ne tikai dažādu sieviešu dzemdības, bet var atšķirties pat vienas sievietes dažādas dzemdības.

Runājot par dzemdībām, mēs varam teikt:

- dzemdības - smags darbs;
- dzemdības ir sāpīgas;

Tu to vari paveikt!!!

Sieviete ir radīta tam, lai spētu laist pasaulē bērniņu pati saviem spēkiem. Tomēr ir situācijas, kad ir nepieciešama papildus medicīniska iejaukšanās, kad ir svarīgi pieņemt palīdzību un klausīt ārstu norādījumiem.

Dzemdību priekšvēstneši

- parādās velkoša sajūta krustos un vēdera lejasdaļā;
- sākas vieglas, neregulāras dzemdes kontrakcijas, kas pāriet un tad atkal atjaunojas;
- noslīd augļa piekšgulošā daļa, kļūst vieglāk elpot;
- īsi pirms dzemdībām izkrist gļotu korķis - pastiprināti gļotaini izdalījumi, iespējams ar nelielu asins piejaukumu;
- dažkārt var noplūst augļūdeņi.

Sākoties dzemdību darbībai, ko arī uzskata par dzemdību sākšanos, Tu jutīsi vienmērīgu dzemdes saraušanos - kontrakcijas, taču tās ir citādas, nekā esi izjutusi grūtniecības laikā. Dzemdību kontrakcijas ir regulāras un atkārtojas pēc zināma intervāla. Pirmās kontrakcijas ilgst 30-40 sekundes un atkārtojas ik pēc 10-15 minūtēm. Dzemdību darbības gaitai Tu lieliski vari sekot pati - ar pulksteņa palīdzību. Tomēr dari to tikai neilgu laiku - dzemdībās vairāk palīdz prāta „atslēgšana”, sekošana savām sajūtām. Atbrīvojies un nesatraucies - dzemdības ir vienmērīgs un kontrolējams process.

Ja noplūst augļa ūdeņi, tad paskaties, kādi tie ir. Augļūdeņu noplūšana ne vienmēr liecina par dzemdību procesa sākšanos. Normā tiem jābūt gaišiem, caurspīdīgiem, bez smakas. Ja ir iespējams, sazinies ar savu aprūpējošo vecmāti vai ārstu un vienojies par tālāko darbību. Ja Tev nav iespējas sazināties ar speciālistu, tad dodies uz dzemdību nodaļu. Bet, ja tie ir zaļgani vai ļoti asiņaini, steigšus sazinies ar savu aprūpējošo vecmāti vai ārstu vai steigšus dodies uz dzemdību nodaļu.

Laiks, kad doties uz izraudzīto dzemdību vietu

To noteiks:

- laika periods, kādā ir iespējams nokļūt līdz dzemdību namam/nodaļai (gada-laiks u.c. faktori);
- veids, kā nokļūsi līdz dzemdību vietai (savs transports vai tiks izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība);
- nosacīti - kontrakciju biežums (cik strauji tās kļūst stiprākas un biežākas);
- kuras pēc kārtas dzemdības tās ir dzemdētājai - pirmās dzemdības vienmēr ir ilgākas un laika ir vairāk nekā atkārtotu dzemdību gadījumā. Pie atkārtotām dzemdībām vērā jāņem iepriekšējo dzemdību norise - ja tās bijušas straujas, steidzami jānododas uz dzemdību nodaļu.

Dzemdību gaita

Dzemdībās izšķir atvēršanās, izstumšanas un placentāro periodu.

Dzemdību atvēršanās periods

Atvēršanās periods ir garākais dzemdību periods, kad dzemdes kontrakcijas kļūst garākas un spēcīgākas, tādējādi atverot dzemdes kaklu. Dzemdību atvēršanās periods iedalās divās fāzēs: latentajā fāzē un aktīvajā fāzē. Pirmā perioda ilgums pirmo dzemdību gadījumā var ilgt 12 - 18 stundas, atkārtotu dzemdību gadījumā tas var būt divreiz īsāks.

Latentajā fāzē jeb atvēršanās lēnajā un mierīgajā periodā sajūtīsi regulāras dzemdes kontrakcijas. Vai tiešām jau sākušās dzemdības? Tāds jautājums ļoti bieži rodas māmiņām, jo īpaši, ja tiek gaidīts pirmais bērniņš. Šajā dzemdību fāzē dzemdes kakls sācis vērties no 0 cm līdz apmēram 5 cm. Tu sajūtīsies no vieglām līdz vidēji stiprām kontrakcijām.

Šīs fāzes laikā Tu vari novērot arī „gļotu korķa” izdalīšanos no maksts, kas var būt arī ar asins piejaukumu, kas liecina, ka dzemdes kakls sāk gatavoties un atvērties. Tu vari arī piedzīvot nepatīkamas izjūtas vēderā un caureju. Greimošanas trakts attīrās, lai dotu mazulim ceļu. Dažas sievietes var izjust sāpes vēdera lejas daļā vai mugurā, līdzīgi kā menstruāciju laikā. Lielākai daļai sieviešu šī fāze nebūs ļoti nepatīkama.

Atceries!

- “Tev pieder viss pasaules laiks”.
- Katrām dzemdībām ir savs temps - temps, ko nosaka gan mamma, gan mazulis, gan iedzimtība.

Ja nevari saprast, vai ir sākušās dzemdības vai nē - ieej vannā. Ja tās būs „treniņkontrakcijas”, tad drīz vien tās arī norims, bet, ja būs sākušās dzemdības, tās nekur nepazudīs. Īstās dzemdību kontrakcijas pieņemsies spēkā - starplaiki starp kontrakcijām samazināsies, kontrakcijas ilgums kļūs lielāks. Neīstās kontrakcijas

ir ar neregulāru (dažādu) intervālu, dažādas intensitātes. Mainot nodarbošanos un uzmanību koncentrējot uz sadzīves lietām, tās izzūd.

Ja ir nakts - guli! Diezgan grūti īstenojams ieteikums, bet noteikti ir vērts mēģināt, jo dzemdības var būt garas un spēka vēl vajadzēs daudz. Vēl arī ieteikums - tuvojoties dzemdību termiņam, ej gulēt laikus - lai nebūtu tā, ka plkst. vienos naktī tikai aiziets gulēt, bet trijos naktī pamodies ar dzemdību sāpēm.

Šajā dzemdību posmā neaizmirsti arī paēst!

Dzemdību aktīvā fāze. Kad būs pienākusi aktīvā dzemdību fāze, kontrakcijas kļūs biežākas un stiprākas un Tev vairs nebūs jautājums - vai es dzemdēju? Tu sajūtīsi, ka kontrakcija pieprasīs visu Tavu uzmanību, liekot fokusēt elpošanu, domas, kustības, lai spētu pārvarēt tās intensitāti. Vidēji kontrakcija ilgst līdz minūtei un atelpa starp kontrakcijām ir ne mazāk kā 5 minūtes.

Aktīvajā fāzē lielākai daļai sieviešu pazūd apetīte, bet reizēm pat doma par ēdienu var izsaukt nelabu dūšu. Liela daļa sieviešu, dzemdībām progresējot, sāk arvien mazāk runāt. Sākumā pārtraucot runāt kontrakciju stiprākajā punktā, tad kontrakciju laikā vispār un, iespējams, kaut kādā brīdī negribēs runāt arī starp kontrakcijām. Līdzīgā progresijā var zust arī vēlme klausīties, ko runā citi.

Tu un dzemdības - kļūsti par vienu.

Uzmundrini sevi ar domu - **katra sāpe Tevi tuvina tikšanās brīdim ar mazuli!**

Dzemdību izstumšanas periods

Otrais dzemdību periods - izstumšanas periods ilgst no brīža, kad dzemdes kakls ir pilnībā atvēries, līdz brīdim, kad bērns ir piedzimis. Izstumšanas periods pirmdzemdētājam vidēji ilgst 1 - 2 stundas, bet atkārtoti dzemdētājam līdz 1 stundai. Kaut kādā brīdī kontrakciju sajūtu nomainīs sajūta, ka vēlies spiest. Sajūta ir tāda pati, it kā ļoti gribētos uz tualeti „pa lielam”. Tas var notikt pēkšņi un neviļus, bet var arī paiet vairākas kontrakcijas līdz radīsies stipra vēlme spiest. Daļai sieviešu tiek dots brīdis atpūtai, kura laikā nav „stipro” kontrakciju tieši pirms brīža, kad viņas sajūtīs vēlmi spiest.

Tas ir normāli, ka Tev katrā kontrakcijā būs trīs līdz piecas atsevišķas vēlmes spiest. Tavs darbs ir strādāt saskaņā ar savu ķermeni un spiest, kad rodas tāda vēlme.

Spiešana, jo sevišķi sievietēm, kuras laiž pasaulē pirmo mazuli, var aizņemt stundu vai divas. Tas ir pacietības pārbaudījums, kura laikā progress nav uzreiz redzams. Tu spiedīsi un spiedīsi, un spiedīsi, bet vēl aizvien neredzēsi bērna galviņu. Tas ir normāli. Tikai tad, kad bērns būs jau gandrīz piedzimis, būs redzamas skaidras progresas zīmes. Sāks parādīties galviņa, kas atkal pazudīs, kad kontrakcijas spiediens

būs izzudis. Bērnam virzoties zemāk un makstij iestiepjoties, varēs redzēt arvien vairāk un vairāk no mazuļa galviņas. Kaut kādā brīdī bērna galva aizvirzīsies garām Tavam kaunuma kaulam un vairs nevarēs atslīdēt atpakaļ kontrakcijai beidzoties.

Tālāk mazulim ir jāpagriež galviņa uz sāniem, lai ietu cauri iegurnim un pēc tam atkal atpakaļ tai brīdī, kad viņš virzās zem kaunuma kaula.

Brīdī, kad maksts izplešas apkārt Tava bērna galvas platākai daļai, vari izjust dedzināšanu, plēšanu, vilkšanu starpenes rajonā. Tā ir zīme ķermenim, ka jāapstājas spiešanā un jāļauj ādai izstiepties. Rodas it kā pretrunīgas sajūtas - vēlme spiest iepretī dedzinošai sajūtai, kas saka - pietiek spiest. Ieklausies savā ķermenī, strādā lēnām, sākot un beidzot spiešanu pēc nepieciešamības.

Kad galviņa būs piedzimusi, bērniņš atkal sāks griezties, šoreiz, lai atbrīvotu pleciņus. Kad pleciņi būs atbrīvoti, drīz vien mazulis jau būs klāt!

Dzemdību placentārais periods

Kad bērns ir piedzimis, sākas 3. dzemdību periods - placentārais. Tā laikā no dzemdes sienas atdalās un „piedzimst” placenta. Pirms tam, brīdī, kad beidzas nabas saites pulsācija, to noklemmē un pārgriež. Uzreiz pēc mazuļa piedzimšanas ļauj mazulim zīst, tas veicina oksitocīna izdali, kas palīdz dzemdei ātrāk sarauties, tādejādi veicinot placentas atdalīšanos no dzemdes sienas.

Ar to dzemdības beidzas - sākas pēcdzemdību periods!

Kas ietekmē dzemdību gaitu:

- Tava iegurņa un bērna galviņas saderība un pielāgošanās spēja;
- dzemdes kontrakciju biežums un spēks;
- gravitācijas spēks - tāpēc novērtē vertikālo dzemdību pozu priekšrocības (citādi dzemdības pārvēršas smaguma stumšanā “pret kalnu”);
- kustību (aktīvo pozu) un miera (atpūtas pozu) līdzsvars;
- šķidruma un viegla ēdiena uzņemšana dzemdību laikā (vielmaiņas procesu līdzsvaram) - priekšnoteikumi efektīvam darbam, nepaguršanai (piem., aveņu mētru tēja ar medu);
- dzemdību uztvere - jo dabīgāk uztversi šo procesu kā normālu grūtniecības noslēgumu un Tava bērna ienākšanu pasaulē, jo vieglāk būs to sagaidīt.

Ķeizargriezieni

- Dabā ir iekārtotas dzemdības pa dabīgiem dzemdību ceļiem un ķeizargrieziena operācija ir uzskatāma kā izņēmums.
- Ķeizargriezieni ir nopietna operācija un apjomīga medicīniska iejaukšanās, ar kuras palīdzību bērniņš nonāk pie mamma, veicot griezienu vēdera priekšējā sienā un dzemdes sienā.
- Dabīgas dzemdības mātei ir daudzārt drošākas nekā ķeizargrieziena operācija.

- Pēcooperācijas brūce pilnīgi sadzis, sāpes izzudīs, un ādas jutība pilnībā atjaunosies gada laikā pēc operācijas.
- Ķeizargrieziena veikšanas iemesli var būt gadījumi, kad citādi, kā bez ķeizargrieziena, bērns piedzimt nevar, un gadījumi, kad ķeizargrieziena ir labākā dzemdību izvēles metode mātes vai bērna saslimšanas vai stāvokļa dēļ.
- Plānots ķeizargrieziena nenovērs jau pirmsdzemdību periodā noteiktās veselības problēmas bērnam.
- Plānveida operācijas laikā bērns nav gatavs piedzimt un viņš pat nenojauš, ka tūlīt viņu izņems no ierastās vides un viņam pašam būs jāsāk elpot. Tas notiek tik pēkšņi, ka reizumis neatskan pirmais klieziens, jaundzimušais neierauj plaušās gaisu un nonāk intensīvās terapijas nodaļā elpošanas problēmu dēļ.
- Ir pierādīts, ka dabiskas dzemdības ir ļoti būtiskas bērna imunitātei. Nākot pasaulē pa dabiskajiem dzemdību ceļiem, bērns sastopas ar mātes zarnu floru, kas nostiprina viņa imūnās sistēmas reakcijas spējas.
- Bērniem, kuri dzimuši ar ķeizargrieziena, sākuma posmā var būt grūtības apgūt krūts ēdināšanu. Viens no iemesliem - bērns uzreiz pēc ierašanās pasaulē nevar nokļūt pie savas māmiņas, un krūts ēdināšana sāka par vēlu. Tāpēc svarīgi, ja iespējams, bērnu uzreiz, atgriežoties palātā, ar medicīnas vai ģimenes personāla palīdzību turēt pie krūts.
- Tuvredzība neliedz sievietei dzemdēt pašai un dzemdības neapdraud mātes acu veselību.
- Tomēr, ja ķeizargrieziena ir nepieciešams (to ir nozīmējis ārsts) - tad neuztraucieties, tāpat tas ir veids, kā Tavam mazulītim jāierodas šajā pasaulē!

Atkārtotas dzemdības pēc ķeizara

Rēta uz dzemdes pēc iepriekš pārceista ķeizargrieziena - tas gan Latvijā, gan pasaulē ir biežākais iemesls, kādēļ izšķiras par atkārtotu ķeizargrieziena operāciju. Ja ir rēta uz dzemdes, dzemdībās ir neredzams paaugstināts dzemdes plīsuma risks. Taču apmēram puse sieviešu par spīti rētai pēc iepriekšēja ķeizargrieziena operācijas var veiksmīgi dzemdēt pašas. Pirms izšķirties, kā dzimt nākamajam bērnam, dzemdību speciālistam dzemdību iestādē (nevis grūtniecības aprūpes sniedzējam) būtu jāizvērtē situācija un jāplāno dzemdības: jānovērtē dzemdes rētas stāvoklis sonogrāfijā, placentas novietojums, bērna guļa un lielums, kā arī - kāds ir bijis iepriekšējā ķeizargrieziena iemesls, un kā noritējis pēcooperācijas periods.

Sāpes dzemdībās

- Sāpju cēloņi: dzemdes kakla atvēršanās prasa laiku un pūles, spiediena iespaidā dzemdes saites tiek iestieptas, bērna galviņa spiež uz Tavu mugurkaulu un citām jutīgām vietām; rodas bailes no sāpēm, kas provocē dzemdību procesā neiesaistītu muskuļu nevajadzīgu sasprindzinājumu, kas vēl vairāk pastiprina dzemdību darbības izraisītās izjūtas. Veidojas “apburtais loks” - **jo vairāk Tu esi nobijusies, jo vairāk sasprindzinies - jo vairāk sasprindzinies, jo vairāk jūti sāpes.**

- Sāpēm dzemdībās ir arī emocionāls skaidrojums - tās ir šķiršanās sāpes, atvadīšanās no ciešās saistības ar mazuli, gatavošanās vecāku lomai.

Sāpju remdēšana ar dabīgiem paņēmieniem

- Silta ūdens izmantošana - siltums atslābina, remdē kontrakciju sāpes un reizē veicina dzemdību darbību.
- Kustības (staigāšana, iegurņa apļošana), „kustīga” sēdēšana uz bumbas u.c.
- Masāžas (lēnas, stingras masāžas kustības mugurkaula lejasdaļā, viegla masāža ar pirkstu galiņiem vēdera priekšpusē - no centra (virs simfīzes) virzienā uz gurniem). Tu pati sajūtīsi, kuri punkti ir Tav vispatīkamākie masāžai un visefektīvāk noņem sāpes!
- Gan auksta, gan silta ūdens kompreses.
- Lēna, dziļa elpošana un aktīva elpas izpūšana (atslābina vēdera muskulatūru). Trenējies jau gaidību laikā dažādus elpošanas veidus. Jo īpaši diafragmālo elpošanu un dziļo izelpu. Dzemdībās ļaujies tam, ko Tavs ķermenis saka priekšā.
- Relaksācija starp kontrakcijām. Jau gaidību laikā trenējies relaksācijā, visu muskuļu atbrīvošanā.
- Vizualizācija. Iedomājies, ka Tavs dzemdes kakls ir kā zieds, kas lēnām veras vaļā. Vari arī iedomāties katru kontrakciju kā vilni, kas iet un aiziet. Šo prasmī trenē jau gaidību laikā.
- Ticīgam cilvēkam var palīdzēt arī lūgšana.

Sāpju remdēšana ar farmakoterapijas palīdzību

- Spazmolītiķi - medikamenti, kas var mīkstināt dzemdes kaklu, tādējādi atvieglot tā atvēršanos.
- Epidurālā anestēzija - tiek izmantota dzemdību atsāpināšanai. Šo manipulāciju veic ārsts - anesteziologs. Dzemdētājai būtu jāsauglabā spēja kustēties. Atsāpināšanu iespējams lietot, kad dzemdes kakls ir atvēries līdz 4-5 cm, ir adekvāta dzemdību darbība, gaiši augļa ūdeņi. Lietojot epidurālo anestēziju, var rasties vajadzība pēc dzemdību stimulācijas. Otrais dzemdību periods var ieilgt - dzemdētāja var nejust vajadzību spiest un nejust, kad un kā tas jādara, tāpēc, atvieglot bērna stāvokli, var tikt izdarīts starpenes iegriezums.
- Spinālā anestēzija - tiek izmantota ķeizargrieziena operācijās, ja operācija ir plānveida, vai ir nedaudz laika tai sagatavoties. Šo manipulāciju veic ārsts anesteziologs. Tiek pilnībā atslēgts jutīgums no jostas uz leju. Kāju jutība atjaunojas 3-6 h laikā pēc anestēzijas.

Pēcdzemdību periods

Agrīnais pēcdzemdību periods

Tu vari priecāties par bērniņu uz savām krūtīm, drīz viņš meklēs iespēju nokļūt līdz krūtsgalam! Viņš ir gatavs iepazīt vecākus un vidi, kurā nokļuvis. Šis ir mazuļa pirmo stundu aktīvais nomoda stāvoklis, un viņa gatavība zīst atjaunosies tikai aptuveni pēc 12 stundām.

Uzreiz pēc dzemdībām mazulim ir ļoti nepieciešams “āda - āda” kontakts ar savu māmiņu (kaila mazuļa ādas kontakts ar mammas kailu ādu vismaz 30 minūtes). Pasaulē veiktie pētījumi ir pierādījuši, ka **“āda - āda” kontakts** tūlīt pēc dzemdībām:

- nomierina bērnu un māti, normalizējot pēcdzemdību stresa hormonu līmeni asinīs gan bērnam, gan mātei;
- dod stipru pamatu savstarpējai piesaistei;
- sekmē siltuma apmaiņu, regulē bērna temperatūru;
- stabilizē bērna sirdsdarbību un elpošanas biežumu;
- palīdz uzsākt sekmīgu zīdīšanu;
- uztur glikozes līmeni asinīs;
- bērns saņem mātes ādas bakteriālo floru, kas viņam turpmāk palīdz adaptēties jaunajā apkārtnē vidē.

• Pēc dzemdībām mazuli apskata neonatologs (bērnu ārsts). Jaundzimušais tiks novērtēts pēc Apgara skalas, kuru veic mazuļa piektajā dzīves minūtē. Tas ir vispārējs dzīvotspējas vērtējums - tiek vērtēta sirdsdarbība, elpošana, muskuļu tonuss, refleksi, ādas krāsa.

• Ļauj mazulim sajust Tavu tuvumu - tas mazina dzimšanas izraisīto šoku; muguriņas glāstīšanu no apakšas uz augšu (tas veicina elpošanu, kā arī gļotu un auglūdēns atlieku izvadišanu).

- Bērniņam visbūtiskākais ir siltums.
- Mātes un tēva tuvums, viņu balsis, turēšana, mierīga gaisotne, maigas gaismas, nesteidzīga aprūpe - svērt, mērīt un ģērbt var vēlāk, pēc pirmā kontakta ar vecākiem.
- Ja vien tas būs iespējams, jūs uz brīdi atstās vienus - trijātā, jo šis ir svēts un intīms brīdis jaunajai ģimenei!
- Tad seko bērna pirmā apskate - to veic ārstniecības persona, kura nodrošina dzemdību palīdzību 24 stundu laikā.
- Tev veiks dzemdību ceļu apskati. Nepieciešamības gadījumā tiks uzliktas šuves.
- Var paiet vairākas stundas, kamēr sajūtīsi sevī mātišķumu, bet laiks tikai divatā (trijātā) un pacietība ļaus to piedzīvot. Tas pats attiecas arī uz tēviem. Vienkāršs tuvums, klātbūtne un saruna ar jaundzimušo ir ceļš uz veiksmīgu un brīnišķīgu vecāku pieredzi.

Intīmā higiēna pēc dzemdībām

Pēcdzemdību periodā Tev izdalīsies fizioloģiski izdalījumi, dzemdes iekšējie audi, ko vienā vārdā dēvē par lohijām. Pirmajās dienās jārēķinās ar lielu izdalījumu daudzumu no dzimumceļiem un ērtības labad ieteicams lietot pieaugušo autiņbiksītes, bet vēlākā periodā - higiēniskās paketes, bet ne tamponus. Higiēniskās paketes ir jāmaina bieži - vismaz ik pēc 3-4 stundām, vasaras periodā pat biežāk. Brižos, kad iespējams, var mēģināt iztikt bez paketēm, lai nodrošinātu gaisa piekļuvi dzimumceļiem - īpaši svarīgi tas ir, ja dzemdībās bijuši starpenes plisumi un uzlikta šuves.

Sākotnēji izdalījumi ir asiņaini, sarkani, 3. - 4. dienā - tumši sarkani ar brūnganu nokrāsu, pēc tam dzeltenīgi un ap desmito dienu tie kļūst gaišāki, ūdeņaini un gļotaini. Izdalījumi pilnībā izzūd aptuveni 3-5 nedēļu laikā.

Ja izdalījumiem ir nepatīkams aromāts, ir jāinformē sava vecmāte vai ārsts. Ar ārstu jākonsultējas arī tad, ja asiņošana, kas pakāpeniski jau ir samazinājusies, pēc dažām dienām piepeši atkal atsākas.

Pareiza apmazgāšanās

- Tāpat kā ikdienā, arī pēcdzemdību periodā sievietei ir jāapmazgājas ar tīru, siltu ūdeni. Var izmantot arī speciāli intīmkopšanai paredzētus līdzekļus, bet ne ziepes.
- Apmazgājies vismaz vienu, divas reizes dienā, kā arī pēc tualetes “lielā” apmeklējuma.
- Apmazgājoties roku virzi no priekšpuses uz mugurpusi, un tieši tāpat arī apslaukies pēc tualetes apmeklējuma.
- Pēc apmazgāšanās slaukies ar tīru dvieli, ko izmanto tikai šim nolūkam.
- Pirms un pēc tualetes apmeklējuma nomazgā rokas.

Krūšu higiēna

- Pirms bērna barošanas māmiņai ar siltu ūdeni un ziepēm ir jānomazgā rokas.
- Ja starp zīdīšanas reizēm no krūtīm izdalās piens, ieteicams krūšturi ievietot speciālus ieliktnišus un pēc iespējas bieži tos mainīt, jo mitruma ietekmē āda ātrāk iekaist.
- Rūpējies, lai vienmēr būtu tīrs krūšturis!
- Lai krūtis neiekaistu, kā arī, ja tās tomēr ir iekaisušas, krūtīm vērtīgas būs pēc iespējas biežākas gaisa peldes.



Sievietes noskaņojums pēc dzemdībām

– Pēcdzemdību periodā sieviete izdzīvo plašu izjūtu amplitūdu - no svētlaiemes līdz izmisumam.

Emocionālie traucējumi, kas sākas pirmajās 48 stundās pēc dzemdībām, tiek dēvēti par krīzi. Tā ilgst dažas stundas vai dienas, sasniedzot maksimālās izpausmes 3. - 5. pēcdzemdību dienā. Daudzas mammas to izjūt kā nomāktību vai skumjas, straujas garastāvokļa maiņas, kam pat varbūt nespēj atrast iemeslu. Reizēm tās vienkārši ir ļoti straujas garastāvokļa maiņas un bailes vai nedrošība.

Šādi emocionāli stāvokļi pirmajā laikā pēc dzemdībām ir normāli un pārsvarā saistīti ar spēcīgām hormonālām pārmaiņām sievietes ķermenī, kā arī ar reālajām dzīves pārmaiņām, kas notiek līdz ar bērna dzimšanu. Šie simptomi parasti izzūd 2 nedēļu laikā pēc dzemdībām. Simptomiem neizzūdot, nomāktība var pāraugt pēcdzemdību depresijā, tāpēc informē par to savu ārstējošo ārstu.

Jūsu mazulis

NEVIENS CITS UZ PASAULES NEIJŪT ŠO BĒRNIŅU LABĀK PAR TEVI, TĀPĒC PAĻAUJIES UZ SEVI UN SAVU VESELO SAPRĀTU!

Nepastāv viena neapstrīdama patiesība, kā labāk aprūpēt jaundzimušo. Tāpēc turpmākajās nodaļās Tu varēsi noskaidrot tikai pašu būtiskāko par mazuļa dzīvi, kopšanu un ēdināšanu, pārējo Tev pateiks priekšā ŠĪ ĪPAŠĀ, TIKAI MĀTEI RAKSTURĪGĀ INTUĪCIJĀ - NEPRETOJIES TAI!



Ko vēlas jaundzimušais

Jau no paša sākuma bērnam ir dažādas vajadzības - pēc siltuma, ēdiena, tuvības un kustībām. Grūtniecības laikā jau pati daba parūpējās, lai tās veiksmīgi tiktu apmierinātas. Taču pēc dzimšanas bērns kļūst atkarīgs no savu vecāku spējas atpazīt viņa vajadzības un iespējami ātri arī apmierināt. Viņam ir nepieciešama vecāku aizsardzība, uzmanība, pieskārieni, acu kontakts un runāšanās. Viņam ir vajadzīga arī ķermeniska labsajūta - lai viņu paēdina, kad viņš ir izsalcis vai izslāpis, lai pieglauž savam augumam vai apsedz, kad viņam ir auksti. Un tad, kad viņš ir noguris, lai viņam būtu iespēja mierīgi pagulēt. Vēl viena būtiska zīdaiņa vajadzība ir - kustības, ko varam vērot brīžos, kad mazulis bez drēbītēm un autiņbiksītēm, kas nereti viņu ierobežo, var tā pa istam izkustēties.

Mazuļa vajadzības vajadzētu apmierināt pēc iespējas ātri, jo viņš dzīvo tikai šeit un tagad, nespējot saprast, ko nozīmē „drīz”. Tikai pirmā dzīves gada laikā viņš mācīsies mazliet nogaidīt.



Par mātes pienu un zīdīšanu

Mātes piens ir vispiemērotākais un pieejamākais uzturs zīdaiņim. Tas kalpo gan kā ēdiens, gan dzēriens, gan nomierina bērnīti, jo ļauj zīdīšanas laikā sajūst Tavu tuvumu un smaržu. Ēdināšana no krūts prasa laiku, taču tās laikā Tu gūsi daudz prieka un apmierinājuma mirkli!

Atceries

- Jaundzimušo zīdīt jāsāk uzreiz pēc dzimšanas, arī turpmāk neierobežojot zīdīšanas laikus. Bērnim ir jānodrošina iespēja tikt pie krūts jebkurā laikā - tas atvieglo zīdīšanas sākumu un nodrošina panākumus, ēdinot no krūts arī turpmāk.
- Katrs bērns ēdienreizes izvēlas sev vēlamā laikā, biežumā un ilgumā. Katram mazulim ir atšķirīgas vajadzības, individuāla attīstība un zīšanas ritms. Pirmās dienas mazulis jābaro ļoti bieži - tiklīdz viņš izrāda vēlmi, kaut katru stundu.
- Ērta poza un viegla piekļūšana krūtsgalam, ēdinot mazuli, ir priekšnoteikums pilnvērtīgai zīdīšanai. Tas stimulē regulāru piena sarašanos un mazina krūts galu traumas.
- Izvairies no jebkura veida piena aizstājējiem, arī ūdens. Neizmanto pudelītes un knipišus - mātes piena aizstājēji, papildinātāji un māneklīši var izjaukt dabīgo ēdināšanas gaitu, piemēram, radīt apjukumu attiecībā uz pareizu krūts zīšanu.

Pieliec bērnu pie krūts un nevis otrādi! Novieto bērnu tā, lai bērna mutes tuvumā atrastos krūts galiņš. Bērns sajūtīs Tavu ādas un piena smaržu, kas, savukārt, rosinās viņa meklēšanas un zīšanas instinktus. 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.

Nebrīnies, ka pirmais piens, ko ieraudzīsi, būs dzeltenā krāsā. Tas ir pirmpiens (*kolostrums*), kas ir ļoti bagāts ar olbaltumvielām un antivielām, kā arī satur daudz tādu vielu, kas sagatavo jaundzimušā 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 ēdienreīžu laikā - sākuma piens ir visšķidrākais, beigu piens ir taukvielām bagātāks. Tas nozīmē, ka bērnīti ēdienreizes sākumā padzera un tad krietni paēd.

Kā sagatavoties zīdīšanai

Grūtniecības laikā Tavs organisms gatavojas mazuļa ēdināšanai - krūts dziedzeru audi pārveidojas, paplašinās asinsvadu tīkls, krūts gali kļūst tumšāki, jo pigments aizsargā tos pret neierasto slodzi, ko radīs zīdīšana. Arī tauku slānītis, kas Tev izveidojies grūtniecības laikā, tagad tiks izmantots kā enerģijas avots piena ražošanai.

Māmiņai, kura ēdina bērnu no krūts, jānodrošina ar barības vielām gan sevi, gan mazuli - šis laiks nav piemērots diētu ievērošanai!

Neaizmirsti, ka grūtniecības laikā uzkrājušies kilogrami ir enerģijas avots piena ražošanai! Tāpēc daudzas sievietes, kuras savu bērnu ēdina no krūts, šajā laikā strauji zaudē svaru. Pacieties, rezultāts neizpaliks!

Vissvarīgākais, kā sagatavoties zīdīšanai, ir pieņemt lēmumu, ka Tu pati gribi zīdīt savu bērnu un apzināties, ka visas problēmas ir atrisināmas pašu spēkiem!

Piena ražošanu regulē pieprasījuma un piedāvājuma princips - bērna zīšana stimulē piena rašanos. Jo biežāk bērnu liek pie krūts, jo vairāk piena rodas. Tas nozīmē, ka bērnu zīda tad, kad viņam gribas ēst!

Iespējamās zīdīšanas problēmas

Reflektoriski savelkoties krūts muskuļiem, bērns var saņemt pienu, kas uzkrājies krūtī. Laktāciju nodrošina arī specifiski hormoni, piemēram, oksitocīns. Taču, ja Tu esi dusmīga, nobijusies un nedroša, šo saskaņotās sistēmas darbību var traucēt nepatīkamu emociju brīdī asinis izplūstošais virsnieru hormons - adrenalīns. Ja mazulis pēc dažu minūšu zīšanas atlaiž krūti un raud, bet Tu jūti, ka piens brīvi neplūst, mēģini darīt šādi:

- pirms zīdīšanas mēģini maksimāli relaksēties, kaut uz piecām minūtēm;
- viegli pamasē krūtsgalu - tas rosina refleksu;
- seko, lai zīdīšanas laikā Tu justos maksimāli komfortablī - atrodi piemērotāko vietu un pozu šai nodarbei;
- padzeries pirms zīdīšanas;
- uzsmaidi mazulim, samīļo to ar acu skatienu;
- parūpējies, lai zīdīšanas laikā nekas Tevi netraucē un nenovērs uzmanību;
- pieņem tuvinieku palīdzību un aicini sev palīdzēt. Tā nav nevarības izpausme vai egoisms, jo Tu rūpējies par sevi un sava mazuļa labsajūtu!

Zīdīšanā var rasties dažādas grūtības, nekautrējies par tām runāt ar aprūpes personu un meklēt palīdzību. Ļoti zinoši par to, kā mamma pati var risināt zīdīšanas grūtības, ir zīdīšanas speciālisti.

Mazuļa higiēna

Mazuļa labsajūtu un veselību ļoti ietekmē ikdienas higiēnas rituāli, kuri ir svarīgi gan no rīta un vakarā, gan arī visas dienas gaitā. Vērojot mazuli, Tu drīz zināsi, kā viņš iepazīst pasauli sev apkārt, ko uztver un kā jūtas. Līdz ar to ir daudz vieglāk organizēt darbus tā, lai katra diena būtu kā jauks un interesants piedzīvojums. Mazuļa ādas

kopšana noteikti prasa daudz laika, tādēļ atvēliet tam piemērotāko laiku. Tīrība ir priekšnoteikums veselībai un dzīvespriekam, tādēļ mazuļa tualetei ir jākļūst ne tikai par higiēnas pasākumu, bet arī par patīkamu saskarsmes un rotaļu brīdi.

Par mazuļa rīta tualeti

- No rīta, kopjot mazuli, vispirms uzmanību jāpievērš sejai. Notīri mazuļa aciņas ar vienreiz lietojamiem kokvilnas tamponiem (vienu katrai acij), samitrinot vāriņā ūdenī. Mazuļa aciņas jātīra virzienā no deniņiem uz degunu. Pēc tam pievērs uzmanību ādas krokām - tās rūpīgi jāizslauka, jānosusina un, vajadzības gadījumā, jāapstrādā ar eļļu.
- Tīrot nabu, Tu pasargāsi to no inficēšanās un nabas brūcīte arī ātrāk sadzīs. Tā kā krevele parasti nokrīt 10 - 14 dienas pēc bērna piedzimšanas, nabiņu apstrādā katru dienu divu nedēļu laikā pēc dzimšanas, izmantojot 60% - 70% dezinfekcijas šķīdumu. Dari to droši un uzturi nabas brūcīti tīru!
- Mazām meitenēm dzimumorgāni tiek tīrīti vienmēr virzienā no priekšpusēs uz aizmuguri, lai izvairītos no infekciju iekļūšanas makstī. Dzimumorgānus nekādā gadījumā nedrīkst ieziest ar krēmu. Puikām priekšādiņu neatvelk vairāk, kā tā dabīgi ļaujas.
- Nepieciešamības gadījumā plāna krēma kārtā ir pietiekama - liekais krēma daudzums samazina autiņbikšīšu uzsūkšanas spēju. Pārliecinieties, lai autiņbikšīšu līmlente nekļūtu slidena un labi aiztaisītos. Neaizmirstiet nomazgāt rokas.

Šis mazais saraksts būs noderīgs palīgs jaunajām māmiņām un ļaus jums uzreiz pārbaudīt, vai bērna kopšanai ir sagatavots viss nepieciešamais:

- vate un papīra salvetes;
- mīksts frotē dvielis;
- bļoda ar siltu ūdeni;
- mitrās salvetes vai eļļas salvetes;
- krēms vai eļļa, kas paredzēta zīdaiņu ādas kopšanai.

Ja viss ir pa rokai, tad jums pat uz dažām sekundēm nav jāatstāj zīdaiņis bez uzraudzības, kad viņš nolikts pārtīšanas vietā.

Zidaini uz pārtināmās virsmas vai gultas bez uzraudzības NEDRĪKST atstāt pat uz minūti!

Par vannošānu

Ikvakara vanna ir ne tikai higiēniska procedūra, bet arī relaksējoša un nomierinoša - mazulis uz brīdi atgriežas ierastā vidē - ūdenī, kurā viņš atradies visu attīstības laiku! Pirms vannas ieteicama viegla masāža - rociņām, vēderiņam, kājiņām un muguriņai.

- Mazuli vannot ieteicams noteiktā laikā, lai viņš pierastu un gaidītu peldi. Telpai, kurā bērniņu vannosiet, ir jābūt siltai - ap 22 - 25 grādiem C°. Ūdens temperatūrai jāatbilst 37 C° - to Tu vari noteikt ar ūdens termometra, kā arī



ar savas rokas elkoņa palīdzību. Pārlicinies, vai visi vanņošanai nepieciešamie piederumi atrodas tuvumā. Sagatavo peldei mazuļa vannu (vēlams speciāli mazulim domāta vanna), dvieļi (ja iespējams - ar kapuci) un kastīti vai groziņu ar higiēnas piederumiem. Pārlicinies, vai autiņbiksītes un bērna drēbītes ir noliktas līdzās.

- Uzmanīgi izģērb bērniņu un novieto viņu uz mīkstas segas vai dvieļa. Kādu brīdi vari apmīļot mazuli vai pamasēt viņa ķermeņīti - pieskārieni un glāsti labvēlīgi ietekmē mazuļa labsajūtu un attīstību.
 - Nomazgā bērna seju - pieri, vaigus, degunu un zodu. Ir jāmazgā tikai aizauss apvidus, auss gliemežnīca un ieeja auss kanālā, jo iekšpusē esošais sērs aizsargā un tīra ausi.
 - Novieto savu roku (kreiso vai labo - kā Tev ērtāk) zem bērna muguras un satver viņa apakšdelmu savā plaukstā tā, lai Tava delna atrastos zem bērna paduses. Pārlicinies, ka viņa galviņa droši atbalstās uz Tava apakšdelma.
 - Lēnām iegremdē mazuli ūdenī, ļaujot viņam pierast pie jaunās situācijas. Jo lēnāk to darīsi, jo vieglāk bērniņam būs pierast pie ūdens, izvairoties no nevēlama satraukuma. Nebaidies mazuli iegremdēt ūdenī - dari to droši! Turot mazuli, runājies ar viņu un smaidi - bērniem ūdens patīk!
 - Paņem ķermeņa apmazgāšanai paredzēto dvieļīti vai cimdīņu brīvājā rokā, saslapini to ūdenī un apmazgā bērna ķermeņīti, īpašu uzmanību pievēršot tām ķermeņa daļām, kuras sedz autiņbiksītes, un visām ādas krokām.
 - Vari apmazgāt bērna galvu un izmazgāt matus ar ziepēm vai šampūnu - abi tie ir pietiekami labi un nekaitē bērna veselībai. Uzmanies, lai ziepju vai šampūna putas neiekļūst aciņās.
 - Uzmanīgi izcel mazuli no vannas un nosusini ar dvieļi. Ja bērna āda ir sausa, vari to nedaudz ieziest ar krēmu vai eļļu, kas domāta bērniem.
- Pēc vannas bērniņam ir lieliska apetīte un salds miegs.

Cik daudz mazulim ir jāguļ

Bieži rodas neizpratne par to, cik ilgs laiks mazulim jāpavada miegā - “Vai viņš neguļ par daudz?” - vai arī - “Vai miegā pavadītais laiks ir pietiekams?”.

- Mazulis miegā pavada no 14 līdz 20 stundām diennaktī, īpaši, ja viņš nav vēl sasniedzis 3 mēnešu vecumu. Līdz šim vecumam miegs un ēšana ir galvenās mazuļa nodarbes dienas garumā.
- Negaidi ideālu precizitāti bērna dienas režīmā, tas ir mainīgs un nostabilizējas pakāpeniski. Tāpēc nesatraucies, ja mazulis “tikai ēd un guļ” vai arī viņam nomoda periodi ir garāki!
- Ja vakarā mazais izrāda aktivitāti un negrib iemigt, aptumšo telpu, atstājot tikai nelielu gaismas avotu, un sarunājies klusām - viņam ir jāsaņem atšķirība starp dienu un nakti.
- Nesatraucies, ja dzirdi mazuli caur deguntiņu “šņācam” miegā - guļot bērni mēdz izdot dažādas skaņas, un tas neliecina par iesnām.
- Daži vecāki novieto mazuļa gultiņu atsevišķā istabā. Tomēr, ja bērns nav Tavā acu priekšā, vai spēsi sekot viņa reakcijām? Labāk novieto mazuļa gultiņu sev aizsniedzamā vietā. Ja gribi, vari bērniņu likt sev blakus. Nebaidies, miegā viņu nesaspiedīsi!

Ko darīt, ja mazulis raud

Iemesli var būt dažādi, tomēr, jo biežāk vecāki tos neatpazīst un uz tiem nereaģē, jo mazāk ar katru nākamo reizi mazulis spēj tos izteikt. Reizēm, ja vecāki ilgstoši atstāj viņu vienu raudošu, bērns pārstāj raudāt, taču nevis tāpēc, ka viņa vajadzības būtu kļuvušas mazāk svarīgas, bet gan tāpēc, ka viņš secina, ka tam tāpat nav jēgas. Bērns zaudē uzticēšanās spēju saviem vecākiem un vienlaikus arī citiem cilvēkiem, un visai apkārtējai pasaulei.

Neviens bērns neraud bez iemesla. Šādi viņš mēģina apkārtējiem pavēstīt par savām vajadzībām.

Ja mazulis *grib ēst*, viņš, protams, liks to manīt. Jāatzīmē, ka izsalcis bērns ne vienmēr savu vēlmi izrāda ar raudāšanu. Viņš var čāpstināt un stiept uz priekšu lūpiņas, zīst pirkstu vai mēģināt iebāzt mutē segas stūri. Protams, ja nepievērsīsi uzmanību šai rosībai, mazais sāks raudāt - sākumā klusāk un lēnāk, pamazām raudas pieaugs spēkā un skaļumā. Ja uz izsalkuša mazuļa saucieniem nav atbildes, raudāšana var apvienoties ar rociņu (dūriņu) kratīšanu un dusmīgiem iebļāvieniem raudu starpā. Nebadini viņu un neradi mākslīgas shēmas mazuļa ēdināšanā. Tāpēc **ēdini mazuli pēc viņa pieprasījuma**, nevis tad, kad Tev tas šķiet nepieciešams.

Ja *bērns izjūt diskomfortu mitru autiņu*, neizlīdzināta paladziņa, pārāk plānas vai biezas sedziņas dēļ, kā arī, ja viņu moka zarnu kolikas - kļiedziens būs ļoti raksturīgs: bērna kļiedziens ir griezīgs, viņš “mētājas” no viena sāna uz otru, strauji raustot un trinot kājiņas.

Ja mazais raud *zarnu koliku dēļ*, paņem viņu rokās un maigi piespied sev klāt, pat vēlams pie kailas miesas, gļaudot viņa muguriņu. Var siltām rokām pulksteņrādītāja virzienā gļaudīt vēderiņu ap nabu. Var arī palīdzēt bērnam atbrīvoties no gāzēm, lēnītēm pieliecot un atliecot pie vēderiņa mazuļa kājiņas. Parasti šo pasākumu rezultāts ir skaļš purkšķis un ilgi gaidītais miers.

Dažkārt mazulis *nespēj iemigt*, “mokās” ar sevi un īd. Viņš ir noguris un nespēj tikt galā ar to. Paņem viņu rokās, pašūpo, padziedi vai izmanto iemidzinošās skaņas, piemēram, kušš, kušš; čučī, čučī; aijā, aijā u.tml. Ja mazais iemieg Tavās rokās, bet mostas, līdzko liec viņu gultnā (īpaši, ja bērns nav sasniedzis 3 mēnešu vecumu), apspēdies ērti, turi mazo rokās un izmanto šo laiku arī savai atpūtai.

Nomākta mazuļa raudas ir līdzīgas izsalkuma radītajām, taču tās mēdz būt spēcīgākas. Ja bērns jūtas vientuļš, neliedz viņam savu klātbūtni - parunājieties, padziedi viņam. Protams, Tev ir savi darbi un nepārtraukti kavēt bērnam laiku nav vajadzības. Tāpēc novieto bērna gulvietu tā, lai viņš Tevi redz, vides maiņa pat ir ļoti ieteicama. Ieslēdz radio, lai bērns neatrastos skaņu izolācijā. Nestaigā uz pirkstgaliem un nerunā čukstus, kad mazulis ir iemidzis, citādi viņš kļūs tramīgs un satrauksies no vismazākā trokšņiņa. Novieto 60 cm attālumā no bērna acīm spilgtas rotaļlietas, lai bērns varētu tās vērot.

Gadījumos, ja zīdains raud daudz un bieži, reizēm pat iejūtīgākie vecāki zaudē pacietību un emocionālo izturību. Šādos gadījumos pastāv risks, ka pat citādi vismiermīlīgākie vecāki, būdami emocionāli iztukšoti, var kļūt pret savu bērnu vardarbīgi, var būt agresīvi. Visriskantāk, ja vecāki dūsmās savus mazuli krata, kas var radīt nopietnu kaitējumu bērna veselībai. Būtiski šajos mirkļos ir nolikt bērnu gultnā vai citā drošā vietā un uz mirkli aiziet uz citu telpu vai atiet nost, nomierināties, veikt 10 dziļās ieelpas un izelpas, tad atgriezies pie bērna, runāt mierīgi un skaļi par to, kas notiek un ka centies bērnu saprast, kaut arī reizēm tas ir grūti. Ir labi, ja ir pieejams kāds, ar kuru par savām sajūtām parunāt (kaut vai pa telefonu).

Ko darīt?

- **Vispirms nomierinies un tikai tad ej pie bērna gultniņas.** Tas ir ļoti svarīgi, jo bērns gaida no Tevis atbalstu un palīdzību, bet izbiedētas vecāku sejas un balsis var viņu satraukt vēl vairāk. Tāpēc, ejot pie raudoša bērna, runājiet un uzvedieties mierīgi.
- Paņem bērnu uz rokām un piespied sev klāt. Tavs tuvums un sirds puksti nomierinās viņu.
- Apskati bērna gulvietu - dažkārt pat nedaudz nelīdzeni saklāta gultas veļa var būt par iemeslu raudām. Ja mazulis ir sasvīdis un telpā ir silts, nomaini sedziņu uz plānāku. Savukārt, ja viņa rociņas ir vēsas un istabā ir vēss, bērnu var apģērbt siltāk.

- Ja bērnam ir slapji autiņi, nomaini tos.
- Seko tam, kā Tu runā, un ko dari Tu pati. Mazulis nesaprot runas būtību, bet uztver mīmiku un žestus, reaģē uz balsis skaļumu un tembru, intonāciju. Tāpēc, ja Tu nervozē, strīdies utt., nebrīnies, ka mazais pēc kāda laika “pievienosies” Tev. Paaugstinātas balsis bērnam ir trauksmes signāls!

Vai mazuli iespējams izlutināt

Pirmajā dzīves gadā bērnam nevar būt par daudz maiguma un pieskārienu, ar tiem viņu nav iespējams izlutināt, bērns tos prasa tik, cik nepieciešams, lai justos drošs. Bērnam nav nepieciešama arī nemitīga vecāku uzmanība un rotaļas ar viņu. Neiekleausīšanās bērna vajadzībās vai tās pārspilējot, vai pārmērīgi uzverot, ir kaitīgas un parāda, ka vecāki nerespektē bērna vajadzības, kas atkal var likt justies bērnam nedroši. Bērnam ir vajadzīgs laiks, ko pavadīt tikai ar sevi, lai pētītu, vērotu un domātu, tai pašā laikā zinot, ka vismaz viens no vecākiem ir tuvumā. Mazliet iekunkstēdamies savā gultiņā, viņš nebūt nevēlas uzreiz tikt ņemts uz rokām un aijāts, likts pie krūts vai apklusināts ar knupīti. Citreiz bērns dusmojas uz sevi, ka viņam kaut kas neizdodas spēlējoties, varbūt viņš īsti nevar aizsniegt kādu mantiņu turpat tuvumā. Ja vecāki viņam to uzreiz iedod rokā, bērnam pietrūkst sajūtas - es varu pats! Tieši viņa pašā sasniegumi palīdz jau zīdaiņa vecumā likt pamatu veselīgam pašvērtējumam.

Tomēr, ja mazais patiesi raud, to gan nevajag ne reizi atstāt bez ievēribas.



Bērns un vecāki

Kā veidojas vecāku un bērna mīlestība

Pirmās attiecības vecākiem ar bērnu visbiežāk veidojas jau grūtniecības laikā - vecāki iemācās atpazīt mazuļa kustības un reakcijas, bet mazulis - vecāku balsis un pieskārienus. Tas viss kopumā, mazuļa izjušana vēl mammas miesās un aplūkošana, izmantojot USG, veido attiecību pirmsākumus, uz ko turpmāk balstās vecāku un bērna pirmās attiecības pēc dzemdībām.

Kad ir piedzimis bērns, nosacīti starp ģimenes locekļiem izveidojas trīsstūra attiecības, kas sastāv no vairākām atsevišķām attiecībām - abu pieaugušo attiecības, kuru savstarpējās attiecībās ir gan sieviete un vīrietis kā vienas komandas spēlētāji, gan arī mamma un tētis; attiecības starp mammu un bērnu un attiecības starp tēti un bērnu. Vecāki īpašu emocionālu saikni ar bērnu var piedzīvot jau pirmajos mirkļos pēc piedzimšanas, bet tikpat labi šīs jūtas var veidoties arī pakāpeniski. Mammai palīdzēt var pozitīva dzemdību atmosfēra un attieksme pret viņu un mazuli uzreiz pēc dzemdībām, kā arī tas, vai viņai ļauta iespēja pirmās stundas netraucēti pabūt gan ķermeniskā, gan emocionālā kontaktā ar bērnu. Tēvam šo jūtu veidošanos ietekmē tas, vai viņš ir piedalījies dzemdībās un kā tās izjutis, vai pirmās bērna dzīves stundas bijis turpat un maksimāli agri varējis iesaistīties bērna aprūpē un kontaktos ar viņu.



Ģimenes trīsstūrī katras attiecības ietekmē pārējās divas. Piemēram, ja vīrietis kaut kāda iemesla dēļ attālinās no ikdienas ar bērnu, iespējams, ka attiecības mammai ar bērnu kļūs ciešākas. Savukārt, ja sieviete uzskatīs, ka tikai viņa viena zina, kas bērnam ir nepieciešams, kamēr tēvs bērna būtiskās vajadzības nespēj atpazīt, tēva attiecības ar bērnu veidosies vājas. Taču, ja tētis pašpalāvīgi un viņam sev raksturīgā veidā aktīvi iesaistīsies bērna aprūpē, iespējams, ka abu vecāku attiecības ar bērnu veidosies līdzvērtīgas.

Tomēr iespējams, ka vecākiem ir kādas īpašas grūtības izveidot mīlestības pilnas attiecības ar bērnu, kur daži no iemesliem varētu būt nevēlama grūtniecība, smaga grūtniecība un dzemdības, dažādas citas blakus rūpes un pārdzīvojumi, slims mazulis, priekšlaikus dzimis mazulis vai tas, ka mamma un bērns pēc dzemdībām neatrodas blakus. Iemesls varētu būt meklējams arī vecāku temperamentā, jo ir cilvēki, kuri dziļas jūtas veido lēnām.

Gaidu pieņemšana

Visi vecāki vairāk vai mazāk grūtniecības laikā mēdz spilgti iztēloties, kāds būs viņu bērns, kad piedzims - kāds būs viņa dzimums, kā viņš izskatīsies, kuram no ģimenes locekļiem būs līdzīgs, kāds būs temperaments, kādi būs viņa talanti un spējas. Var teikt, ka savā ziņā mazuļa gaidīšanas laikā vecāku prātos dzīvo viņu „iztēlotais bērns”, kuram dzemdību laikā ir jāsatiekas ar reālo bērnu. Iespējams, ka daļēji viņi abi līdzināsies, tomēr tikpat iespējams, ka viņi ļoti atšķirsies. Šīs atšķirības var lielā mērā apgrūtināt bērna piekļuvi savu vecāku sirdīm. Tāpēc būtiski jau grūtniecības laikā neveidot konkrētu bērna tēlu, bet ļauties sajūtai, ka mazulis saviem vecākiem jebkurā gadījumā būs mīļš un īpašs. Varbūt vairāk ļauties vienkārši pārsteigumam un būt mazliet ziņkārīgiem? Ar šādu attieksmi gaidīts mazulis daudz ātrāk jutīsies savu vecāku pieņemts un viņam nebūs jāizcīna grūtā cīņa ar perfekto „iztēloto bērnu” par savu vecāku mīlestību.

Bērnam veltīts laiks, iejūtība un uzmanība

Bērnam sākumā viss ir pilnīgi jauns un notiek pirmo reizi viņa mūžā. Viņam ir daudz kas jāapgūst, lai saprastu kopsakarības, un tam ir nepieciešams laiks. Tāpēc būtiski, lai vecāki visa pirmā gada laikā, bet jo īpaši pirmajos mēnešos, nebūtu steidzīgi un stresā par to, ka kaut ko nepagūs izdarīt. Uz šādu noskaņojumu mazuļi parasti reaģē ar nemieru un raudāšanu. Tādējādi mēdz izveidoties sava veida burvju loks - jo ātrāk vecāki vēlas aprūpēt mazuli, lai padarītu citus darbus, jo vairāk bērns pieprasa viņu uzmanību, reizēm pat neļaudams atiet ne soli nostāk.

Tāpat viss, kas saistīts ar bērna aprūpi, būtu jādara ne tikai, esot mierīgiem, bet arī ar cieņu pret bērnu un viņa ķermeni, kā arī ar iejūtību un pilnībā koncentrējoties tikai šim notikumam. Zīdaiņi apjūk un uztraucas, ja pieaugušais, kurš viņu pārgērbj vai mazgā, domās ir pavisam citur. Tāpēc ar bērnu šai laikā ir jārunājas, jāstāsta, kas ar viņu notiek, jāprasa arī „atļauja” un jālūdz sadarbības, cik nu tas šai vecumā ir iespējams.

Mazuļa ēdināšana, pārgērbšana un mazgāšana sākotnēji aizņem lielāko daļu viņa nomoda laika. Reizēm neizpratnē par to, kas notiek, mazgāšanās un gērbšanās procesā mazais tā uztraucas, ka var būt pēc tam atkal grūti nomierināms. Bez tam tieši šajās nodarbēs viņš saņem pirmos iespaidus par to, kā tas ir, ja kāds pieskaras viņa ķermenim, kā arī kontaktēšanās nozīmi ar citiem cilvēkiem. Steiga un neiejūtīga, blakus nodarbes, pavirša attieksme, izmejoši komentāri un nelabvēlīga sejas izteiksme mazuļa aprūpes laikā veido trauksmainu un nedrošu pirmo pieredzi. Turklāt tā daudzējādā ziņā ietekmē visus turpmākos kontaktus tālākajā dzīvē.

Paļaušanās un uzticēšanās vecākiem - drošības sajūta arī nākotnē

Mammas fiziskā un emocionālā klātbūtne, kas sākotnēji visspilgtāk izpaužas tieši bērna zīdīšanas laikā, bērnam sniedz vērtību, kas ietekmēs visu viņa turpmāko dzīvi, turpmākās attiecības, viņa sasniegumus un pašvērtējumu - drošības sajūtu.

Ja mamma bērna vajadzības pamana, atpazīst un izprot, kā arī pietiekami laicīgi apmierina, bērnam izveidojas uzticēšanās mammai, ko vēlāk vispārina arī uz citām attiecībām un dzīves jomām. Pat dažādas grūtības, kas neizbēgami mēdz piemeklēt katru no mums, cilvēks, kurš kā mazulis attīstījis spēju uzticēties citiem un pasaulei, risinās drošāk un pārliecinošāk.

Bērns jau piedzimst ar nepieciešamību veidot piesaisti jeb abpusēji īpaši tuvas un uzticēšanās pilnas attiecības ar saviem vecākiem. Sākotnēji to viņš pauž ar saukšanu un raudāšanu, jo viņam svarīgi pārliecināties, kur atrodas viņa īpašais cilvēks. Vēlāk, līdz ar rāpošanas apgūšanu, bērns pats jau spēj sekot līdzi šim cilvēkam, neizlaižot no sava redzesloka, un aktīvi protestējot, ja piesaistes persona, kas visbiežāk ir mamma, viņu kaut uz mirkli atstāj vienu. Vecākiem vajadzētu uz šo bērna vajadzību pēc drošības vienmēr arī reaģēt atsaucoties, ņemot bērnu uz rokām, mīļojot un mierinot, kad tas nepieciešams.

Vecāku emocionālais līdzsvars

Sākotnēji viss ģimenē griežas pārsvarā tikai ap mazuli, tomēr ir svarīgi ik pa laikam parūpēties, lai pārim būtu vieta un laiks viņu abu attiecību kopšanai, vieta un laiks katram sev. Ja tas



nenotiek, tad iespējams, ka viņi abi, kuri sākotnēji viens otru iemilējuši 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 par bērnu, viņam kādā veidā nodarot pāri. Taču ne tikai attiecībām ar bērnu ir vajadzīga telpa, tā nepieciešama arī partnerattiecībām. Ikdienas aizņemtība, rutīna un nogurums dažreiz tiek tulkoti kā attiecību beigas, kā viena vai otra partnera vaina. Ir situācijas, kad viens no vecākiem, īpaši mamma ir emocionāli tik ļoti nospriegota un emocionāli izolēta, ka var attīstīties dažādas slimības, kā vienu minot sievietes pēcdzemdību depresiju.

Pēcdzemdību depresija

Cēloņi

Bioloģiskie un fiziskie:

- Iedzimtība;
- depresijas epizodes pirms grūtniecības;
- miega bads un diētas saistībā ar bērna alerģiju;
- hormonālas izmaiņas pēc dzemdībām.

Psiholoģiskie un emocionālie:

- pazemināts pašvērtējums;
- nomācošas atmiņas par savu bērnību un vecāku attieksmi pret Tevi;
- vēlme būt perfektai mammai;
- vēlme un nepieciešamība visu plānot un kontrolēt;
- citi smagi emocionāli pārdzīvojumi, piemēram, šķiršanās, tuvinieka zaudējums u.c.

Sociālie:

- nav iespējas saņemt tuvu cilvēku palīdzību;
- konflikti un domstarpības partneru starpā;
- sociāla izolācija: maz iespēju tikt ar draugiem, kolēģiem, profesionāli pilnveidoties, piedalīties dažādos pasākumos.

Pazīmes

Tavas domas un sajūtas:

- ir izteiktas garastāvokļa svārstības visas dienas garumā - trauksmes sajūta, depresīva sajūta, bieža raudāšana;
- ir nomācošas, bezcerīgas domas;
- uztraukums bez iemesla;
- mainījušies ikdienas ieradumi - grūtības staigāt, vairāk gribas sēdēt vai atgulties, neinteresēšanās par savu izskatu un nerūpēšanās par sevi;
- grūtības organizēt ikdienu un tikt galā ar ikdienas darbiem;
- maz enerģijas, mūžīgs nogurums, pazeminātas koncentrēšanās spējas, miega traucējumi (nespēja aizmigt, pārlietu liela miegainība), pazemināta vai pārmērīga ēšana, lai nomierinātos;
- satraukums, ka Tu varētu nodarīt pāri sev vai savam mazulim;
- nespēj iemīlēt bērnu, un tas nemainās.

Saskarsme ar citiem:

- uztrauc un tracina katrs sīkums;
- bieža konfliktēšana ar citiem - ar partneri, ģimeni vai draugiem;
- negatīva "izlādēšanās" uz bērnu;
- Tu jūties tik slikti, ka nespēj jautāt pēc palīdzības.

Ja ir vairāk kā 3 pazīmes pēdējo divu nedēļu laikā, tad ir svarīgi griezties pēc palīdzības pie psihoterapeita vai psihiatra, vai ģimenes ārsta, ja neviens no iepriekšminētiem speciālistiem nav pieejams.

Ja Tev ir pēcdzemdību depresija, tā nav Tava vaina. Parasti sievietei ir grūti lūgt palīdzību, pat ja tā ir nepieciešama. Taču to nedrīkst atstāt novārtā, jo paši par sevi simptomi neizzudīs. Depresija ir slimība, kas progresē. Tā nepāries pati no sevis, tāpēc ir jāmeklē palīdzība. Pierādīts, ka mammas depresiju vairāku mēnešu laikā pārņem arī mazulis, kuram tā var izpausties kā dažādas veselības problēmas, piemēram, ēšanas traucējumi. Tāpat psiholoģiskās sekas bērniņam, atrodoties kontaktā ar depresīvu mammu, var negatīvi ietekmēt viņa dzīvi ilgstoši.

Kā rīkoties partnerim un tuviniekiem, atbalstot sievieti, īpaši, ja viņai ir pēcdzemdību depresija:

- Nepieciešama sapratne, atbalsts un mīlestības pilna ieinteresētība. Būtiski visas negatīvās sajūtas, ko pauž sieviete, uztvert nopietni, nenoliegt un nemēģināt viņu pārliecināt par to, ka tas tikai tā viņai liekas, un ka „Gan jau pāries!”
- Nevajadzīgi padomi un pārmetumi situāciju var tikai sarežģīt, jo vairo vainas sajūtu un pazemina pašvērtējumu.
- Nedrīkst prasīt no sievietes, lai viņa saņemtas un izliekas, ka jūtas labāk, jo tad arī viss it kā kļūs labāk. Šādi viņa sajūt tikai papildus spiedienu, kas izraisa vēl lielāku vainas sajūtu un liek justies vēl sliktāk. Nespēja saņemties un bezcerība ir nevis sievietes trūkums, bet gan slimības izpausme. To noliedzot, mēs tikai parādam, ka nesaprotam viņu.
- Svarīgi ir stiprināt pozitīvo sievietē, izceļot viņas mātes dotības, pievēršot viņas uzmanību visam, kas viņai ir izdevies.
- Uzsvērt, ka partneris un tuvinieki atbalstīs viņu šajā posmā un viņa nav viena.
- Sniegt praktisku palīdzību ikdienas darbu organizēšanā (bērna aprūpe, ēdiena gatavošana, mājokļa uzkopšana utt.).
- Sekot līdzi, lai sieviete pietiekoši atpūšas un izguļas.
- Mīļi un bez pārmetumiem jāmudina kustēties, pastaigāties svaigā gaisā un mēreni darboties.
- Jāseko, lai sievietei ir laiks pabūt vienatnē, šādiem gadījumiem jāsarunā aukle vai kāds cits pazīstams cilvēks, kurš bērnu pieskatīs. Norādīt, ka tieši atpūties viņa būs laba mamma un priecāsies atkal ieraudzīt savu mazuli, varēs sniegt viņam drošību.
- Partnerim vajadzētu būt saprotošam, ja depresijas iespaidā sievietei ir zudusi vēlme pēc dzimumattiecībām.
- Partnerim un citiem nevajadzētu ļauties bezcerībai un apvainoties, ja sieviete uz visu reaģē negatīvi. Depresīvam cilvēkam raksturīgi ir vienlaikus vēlēties atbalstu un palīdzību, un tajā pašā laikā arī to noraidīt.

Palīdzības iespējas

1. Profesionālu palīdzību varēs sniegt psihologs, psihoterapeits vai psihiatrs. Pēdējais varēs nozīmēt arī atbilstošus medikamentus, ja tādi būs nepieciešami. Ja attiecīgā speciālista nav tuvumā, tad par savu slikto emocionālo pašsajūtu būtu, vismaz sākotnēji, jārunā ar ģimenes ārstu, kurš ieteiks tālāku rīcību.

2. Paralēli speciālista konsultācijām ļoti ieteicamas ir jauno māmiņu atbalsta grupas vai vienkārši kontaktēšanās ar sievietēm līdzīgā situācijā.

Tēva loma mazuļa kopšanā un audzināšanā



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 Tev palīdzēt! Partnera atbalsts un palīdzība lieti noderēs gan mazuli kopjot, gan ēdinot, turklāt, kā dienu, tā nakti! Partneris var uzņemties arī virkni sadzīvisku rūpju - iepirkšanos, ēst gatavošanu, veļas mazgāšanu un mājas uzkopšanu. Nedomā, ka Tu vienīgā esi spējīga organizēt un realizēt šīs praktiskās lietas! Iesaisti viņu nodarbēs ar mazuli - kopšanā, vannašanā, ēdināšanā, rotaļās.

Vīrietim patīk būt aktīvam, izrādīt iniciatīvu, taču nedrošību rada nezināšana un bailes nodarīt pāri savam bērnam.

Zīdains bioloģiski vairāk piesaistīts mātei, taču jau dažus mēnešus vecs mazulis izjūt tēva prombūtni un skumst tāpat, kā pēc mātes. Bērni, kuru audzināšanā pirmajā dzīvības gadā aktīvi piedalījušies tēvi, ir drošāki, atvērtaķi, komunikablaķi.

Der atcerēties, ka pirmdzimtais vīrietis izraisa pat izteiktāku emocionālo krīzi nekā sievietē. Izmaiņas dzīves ritmā, mājas gaisotnē, 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, pārmērīgi daudz strādājot. Lai to pārvarētu, jāiemācās sabalansēt „es” un „mēs” - darbošanās kopā ir jauks pasākums!

Psihologi ir atklājuši, ka laiks, ko tēvs pavada ar bērnu, lielā mērā ir atkarīgs no sievietes uzskatiem par vīriešu līdzdalību bērna audzināšanā. Sieviete palīdz veidot “tēva tēlu” bērna uztverē. Sievietes emocionālais stāvoklis, esot saskarsmē ar sava bērna tēvu, un neverbālā valoda palīdz bērnam apzināties tēva lomu un nozīmi, uz ko balstoties, tas veido savas attiecības ar abiem vecākiem.

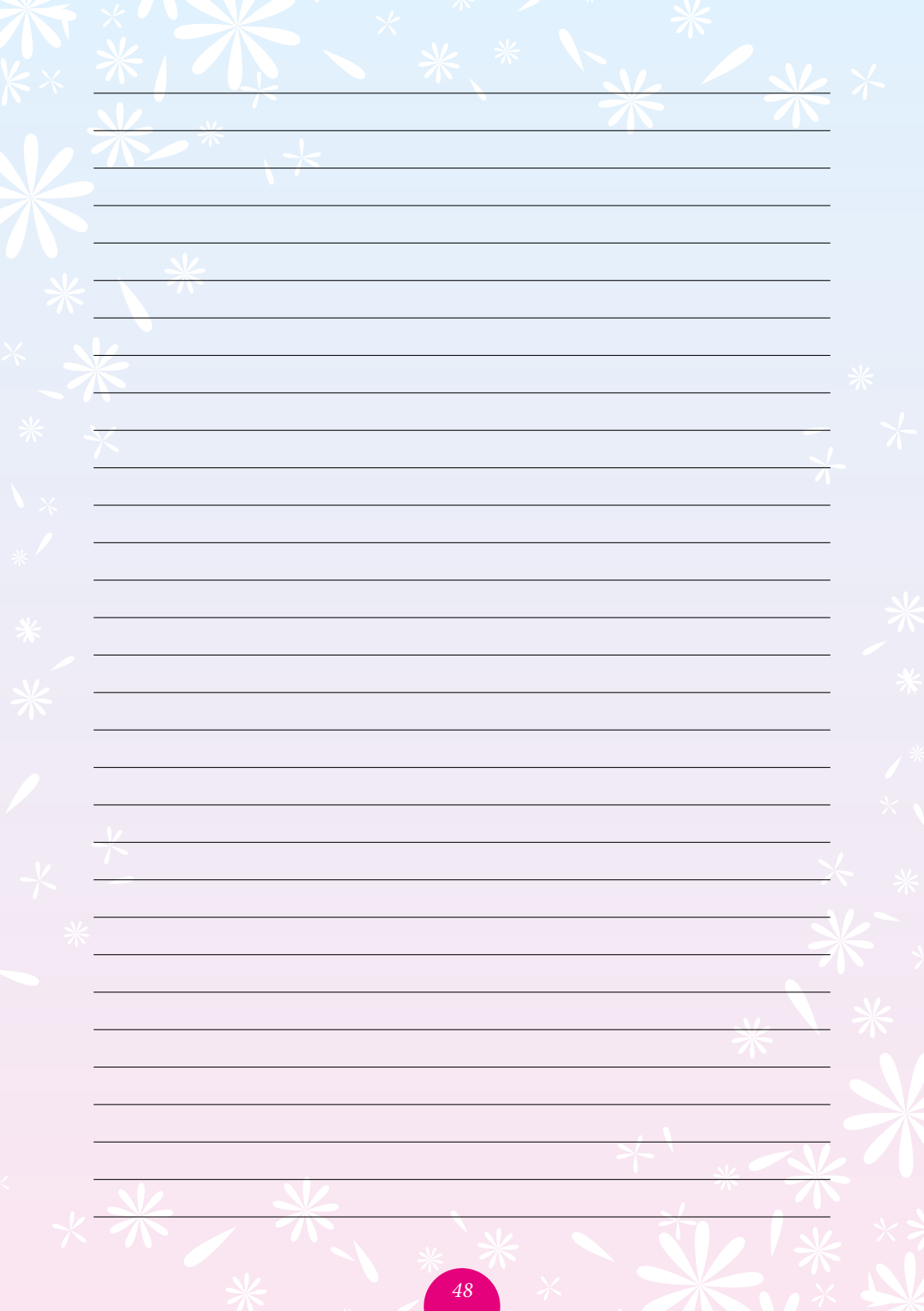
Lai vai kāds ir bijis vecāku un mazuļa attiecību sākums, nevajadzētu pārdzīvot par to, ka viss nokavēts. Piesaistes veidu iespējams stiprināt visas dzīves garumā, līdz ar to vecāki kaut kāda iemesla dēļ nokavēto var kompensēt turpmākajos kontaktos ar bērnu.

Ko Jums stāsta mazulis?

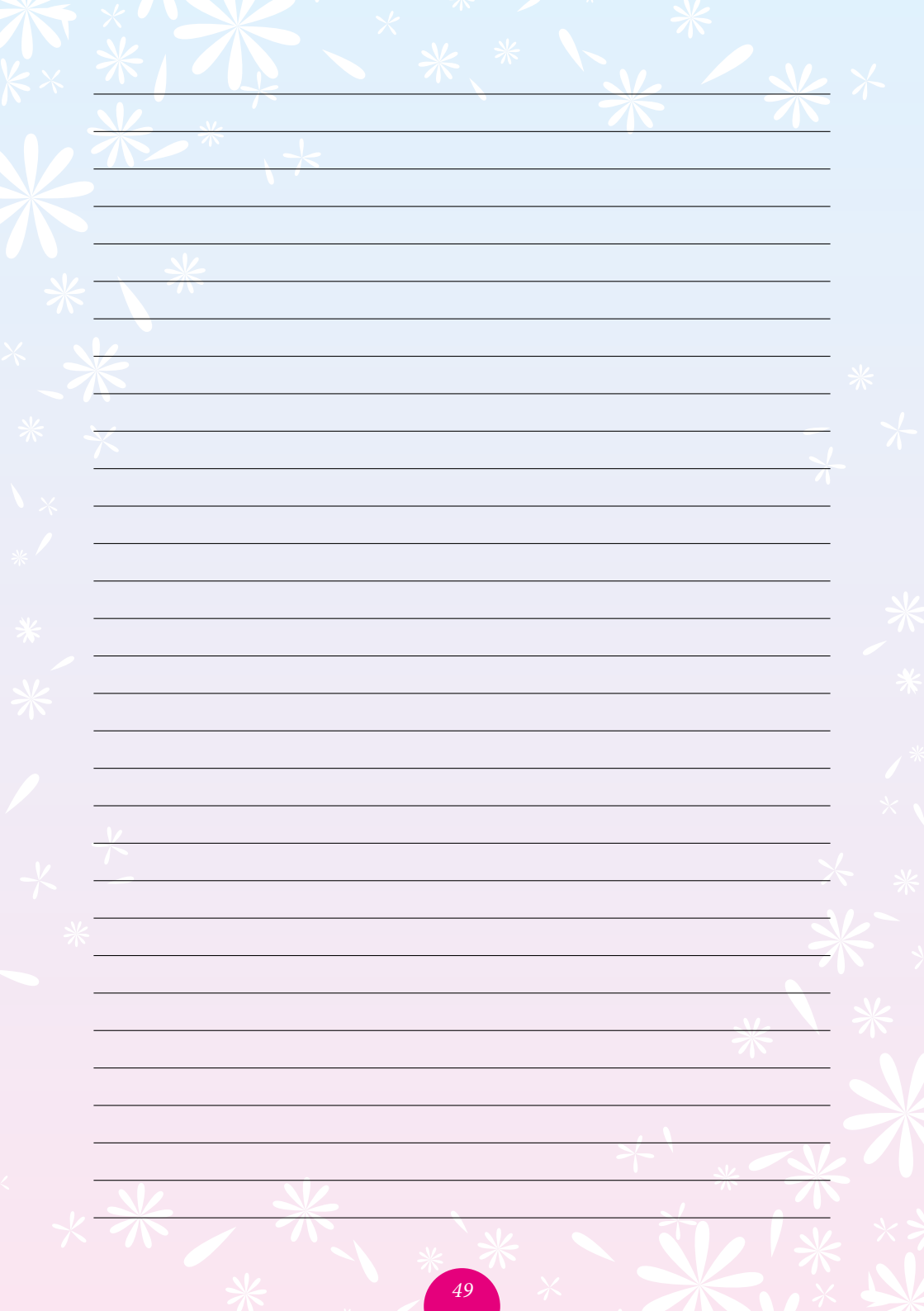
- es guļu 14 - 20 stundas diennaktī;
- es gribu ēst pienu no mammas krūts, nevis no pudeles;
- es gribu ēst 6 - 12 reizes 24 stundu laikā;
- dienas laikā es gribu gulēt gan uz muguras, gan uz vēdera;
- man ļoti patīk jūsu, māmiņa un tēti, sabiedrība;
- es cenšos notvert jūsu skatienu un ielūkoties acīs;
- es māku uzsmaidīt un drīz pratišu smieties;
- man nepieciešama jūsu uzmanība un atbalsts, neliedziet man to;
- es gribu ar jums sarunāties - runājiet ar mani;
- es sāku atšķirt jūsu sejas - es jūs pazīstu;
- es kādreiz raudu vakarā un nevaru iemigt - varbūt diena bija tik bagāta notikumiem, ka esmu nedaudz noguris;
- ja esmu satraukts, apmulsis vai dusmīgs, neatstājiet mani vienu;
- es protu atdarināt jūsu mīmiku - gribat, parādišu mēli;
- man nevajag dārgas rotaļlietas - man patīk vērot apkārtni un jūs.

Es Jūs ļoti mīlu!





A series of horizontal lines for writing, spanning most of the page width.



Dzemdību vietas Rīgā:

Rīgas Dzemdību nams

www.dzemdibu-nams.lv

Adrese: Rīga, Miera iela 45;

Izziņas: 67011225

Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca

www.stradini.lv

Adrese: Rīga, Pilsoņu iela 13;

Izziņas: 6706 9600

Darba laiks:

Neatliekamā palīdzība 00-24;

Poliklinika darba dienās 08.00-20.00

Materiāls tapis sadarbībā ar:

Latvijas Vecmāšu asociāciju

Adrese: Rīga, Miera iela 45, tālrunis 67011335

Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociāciju

Adrese: Rīga, Miera iela 45, tālrunis 67315548

Latvijas Dūlu apvienību, tālrunis 25644913

www.dulas.lv

www.maminuklubs.lv

www.mammamuntetiems.lv

Papildus informācija:

www.veseligrizdizinieks.lv