Zīdainis

Mammām un Tētiem

Nr. 28 JŪNIJS–AUGUSTS

ŽURNĀLS TOPOŠAJIEM VECĀKIEM

Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" izdevums vecākiem bez maksas



GAIDĀMĀ MAZUĻA VESELĪBA

ĢENĒTISKĀS PĀRBAUDES

JAUNDZIMUŠAIS

DROŠĀ PIESAISTE – KAS TĀ IR UN KĀPĒC TIK SVARĪGA

EMOCIONĀLĀ IZGLĪTĪBA

KĀ VECĀKAJIEM BĒRNIEM STĀSTĪT PAR GAIDĀMO MAZULI

FOTO PADOMS

ROTAĻAS DABĀ AR BĒRNU

AKTUĀLI!

DROŠĪBAS ABC KARSTAI VASARAI AR ZĪDAINI

ATBILD DŪLA

VAI IR JĒGA RAKSTĪT DZEMDĪBU PLĀNU?

ĪPAŠI SVARĪGI!

VAKCINĀCIJA GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

NUMURA TĒMA

ZĪDAIŅA ATTĪSTĪBAS VEICINĀŠANA ROTAĻĀJOTIES

Rimi BĒRNIEM

RĪGAS DZEMDĪBU NAMA VADĪTĀJA SANTA MARKOVA: **"UZ DZEMDĪBĀM JĀDODAS AR PRIEKU!"**

MAMMU, TĒTI!

ABONĒ BEZ MAKSAS

DIGITĀLIE ŽURNĀLI NO MAZUĻA GAIDĪŠANAS
LĪDZ SKOLAS VECUMAM



Mammām un Tētiem

SATURS

MAMMĀM UN TĒTIEM. ZĪDAINIS
JŪNIJS–AUGUSTS

Redaktores sleja 2
Redkolēģija 3
Ziņas 4

IEPAZĪSTI SPECIĀLISTU
Dzemdību speciāliste Santa Markova: "Nevis kliņģeri, bet labie vārdi ir tīkamākā pateicība mediķiem" 10

GRŪTNIECĪBA
Ģenētiskie izmeklējumi grūtniecēm – kādi un kad nepieciešami? 20
Kā ar vecāko bērnu runāt par gaidāmo mazuli 26
Vakcinēšanās grūtniecības laikā – bieds vai sabiedrotais? 34

NUMURA TĒMA: ZĪDAIŅA ATTĪSTĪBA
Ko zīdainis sagaida no vecākiem jeb Mazuļa attīstības posmi no dzimšanas līdz pusotram gadam 42
Četras rotaļas kustību koordinācijas un motorikas uzlabošanai 50
Ar cieņu un mīlestību. Emmijas Pikleres brīvo kustību un rotaļāšanās koncepts bērna attīstībai 54

ATBILD DŪLA
Vai dzemdību plānam ir jēga un zīdīšanai ir jāsāp? 60

DROŠĪBA
ABC karstai vasarai ar zīdaini 66

Rakstos izmantotā literatūra un pētījumi 72



Vāka modele
Melle, 2 mēneši
Foto: Jurģis Rikveilis



Žurnāla "Mammām un Tētiem. Zīdainis" atbalstītāji

ALŪKSNES NOVADA PAŠVALDĪBA
CĒSU KLĪNIKA
BALDONES NOVADA PAŠVALDĪBA
TĒRVETES NOVADA PAŠVALDĪBA
Gulbenes novads
Liepāja
Mammām un Tētiem IZDEVNIECĪBA

Mammām un Tētiem

Žurnāls vecākiem
“Mammām un Tētiem. Zīdainis”

Iznāk reizi 3 mēnešos

Izdevējs:
“Izdevniecība Mammām un Tētiem”

Redakcijas adrese:
Brīvības iela 40–16, Rīga, LV–1050
Tālrunis: 26466250
E–pasts: redakcija@mammam.lv

“Izdevniecības Mammām un Tētiem” galvenā redaktore: Inga Akmentiņa–Smildziņa, inga@mammam.lv
Redaktores: Gunita Krilova, gunita@mammam.lv; Sigita Āboltiņa, sigita@mammam.lv; Līga Brūvere, liga@mammam.lv
Literārā redaktore: Gunita Arnava
Maketētāja: Žanna Kresso
Vāka dizains: Linda Rozenšteina
Foto: Artūrs Ķipsts, *Shutterstock*

Par reklāmas izvietošanu žurnālā “Mammām un Tētiem. Zīdainis” interesēties, rakstot: reklama@mammam.lv vai zvanot uz tālruni 26186220.

Jebkāda žurnāla “Mammām un Tētiem. Zīdainis” materiālu pārpublicēšana atļauta tikai ar Latvijas vecāku organizācijas “Mammamuntetiem.lv” rakstisku atļauju.

SIA “Mammām un Tētiem” reģistrācijas numurs: 40103209211.

Vēlies uzdot jautājumu vai ieteikt tēmu žurnāla nākamajam numuram?
Raksti: redakcija@mammam.lv.

Iespiests tipogrāfijā “Poligrāfijas grupa Mūkusala”.

Žurnālu “Mammām un Tētiem. Zīdainis” lasi arī digitālā formātā latviešu un krievu valodā – ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv!

Lai pirmais tiktu pie jaunākā izdevuma, abonē digitālo žurnālu – tas pienāks tavā e–pastā bez maksas!

Nākamo žurnāla numuru gaidi septembrī!



IEKLAUSĪTIES SPECIĀLISTĀ UN SEVĪ

“Pirms dzemdībām noteikti noslēdz līgumu, dzemdē mājās vai ņem līdzi vīru!”, “Noteikti uztaisi ģenētiskās analīzes!”, “Tavos gados – tas ir neprāts!”. Vai arī tu esi dzirdējusi šādus vai līdzīgus apgalvojumus un ieteikumus? Draudzeņu padomi par grūtniecību un dzemdībām ir labi domāti, taču visbiežāk topošajām māmiņām neder. Citas mammas gan noteikti varēs ieteikt labu labos interneta veikalus, kur meklēt ratus un drēbītes mazulim, vai kur visērtāk doties pastaigās ar ratiem.
Ko nozīmē ieklausīties sevī? Vēl nevaru pateikt, bet zinu, ka pirms 13 gadiem, kad pirmo reizi kļuvu par mammu, sevi nedzirdēju it nemaz. Toreiz koncentrējos tikai uz to, lai dzemdībās ar mazuli viss ir labi. Viss bija labi, lielākoties jau pateicoties profesionālajai mediķu komandai, kas mani, nobijušos un nepieredzējušu, sapurināja un mudināja nepadoties. Tobrīd es nedzirdēju sevi, bet labi, ka bija mediķi, kas mani izveda cauri šim ne tik vieglajam procesam. Tieši mediķu stingrā roka un vārdi mani nolika pie vietas, lika izstumt no apziņas un mutes vaidus: “Es vairs nevaru!” Tomēr tāda, nedaudz stingra, pieeja derēja man, bet varbūt nederēs Tev. Mūsdienu iespējas dzemdēt ir lieliskas tieši ar to, ka lielākoties mēs varam izvēlēties, kur, kā un kam blakus esot laist pasaulē savu mazulīti.
Lai Tev izdodas ieklausīties sevī ne tikai gaidību un dzemdību laikā! Lai jūsu ģimenei apkārt ir uzticami speciālisti, kurus uzklausīt!

Gunita Krilova,
“Mammamuntetiem.lv” redaktore

ŽURNĀLA “MAMMĀM UN TĒTIEM. ZĪDAINIS” RADOŠĀ KOMANDA



INGA AKMENTIŅA–SMILDZIŅA, “Izdevniecības Mammām un Tētiem” galvenā redaktore, Latvijas vecāku organizācijas “Mammamuntetiem.lv” vadītāja, Latvijas Sociālās uzņēmējdarbības asociācijas biedre, Imunizācijas valsts padomes locekle.



LĪGA BRŪVERE, portāla “Mammamuntetiem.lv” un žurnālu “Mammām un Tētiem” redaktore.



SIGITA ĀBOLTIŅA, žurnāla “Mammām un Tētiem. Skolēns” atbildīgā redaktore, portāla “Mammamuntetiem.lv” redaktore.



GUNITA ARNAVA, žurnāla “Mammām un Tētiem. Zīdainis” valodas redaktore.



ARTŪRS ĶIPSTS, portāla “Mammamuntetiem.lv” foto un video mākslinieks, žurnālu “Mammām un Tētiem” fotogrāfs.



IEVA MĀLNIECE, ginekoloģe, Medicīniskās ģenētikas un prenatālās diagnostikas klīnikas vadītāja.

LĪGA BERNĀTE, psihoterapijas speciāliste.

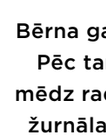
Bērna gaidīšanas laiks ir īpašs un jautājumu pilns. Pēc tam arī iepazīšanās posms ar savu mazuli mēdz radīt nesapratni. Ja vēlies ieteikt savu tēmu žurnālam, raksti – fonds@mammamuntetiem.lv, meklē mūs sociālajos tīklos *Facebook*, *Instagram* un *Twitter* vai sazinies ar kādu no redaktoriem, rakstot vēstuli e-pastā.



VIJA VEISA, dzemdību speciāliste, Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas prezidente.



IVETA AUNĪTE, “Rimi Bērniem” emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte.



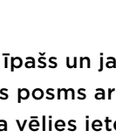
JANA BIEZĀ, dūla, zīdīšanas konsultante.



JEKATERINA BOVTRAMOVIČA, “Rimi Bērniem” kustības un stājas eksperte.



MAREKS MARČUKS, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas ārsts, “Skolas Mammām un Tētiem” lektors.



SANTA MARKOVA, Rīgas Dzemdību nama priekšsēdētāja, Imunizācijas valsts padomes locekle.

IZMANTO IESPĒJU!

TOPOŠĀS MĀMIŅAS LIEPĀJĀ AICINĀTAS PIEVIENOTIES BEZMAKSAS VINGROŠANAS NODARBĪBĀM TIEŠSAISTĒ



Lai turpinātu nodrošināt fiziskās aktivitātes topošajām māmiņām, grūtnieces aicinātas pievienoties vingrošanas nodarbībām tiešsaistē platformā *Zoom*. Nodarbības vada fizioterapeites Solveiga Rozentāle un Ieva Vasiļjeva. Nodarbības norisināsies līdz 21. jūlijam.

Nedēļā tiek organizētas divas nodarbības. Nodarbībai trešdienās plkst. 11.00 aicinātas pievienoties topošās māmiņas, kuras jau atrodas dekrēta atvaļinājumā (grūtniecības 3. trimestris); to vada Solveiga Rozentāle.
Uz otru nodarbību, kas notiek trešdienās plkst. 18.00, aicinātas grūtnieces, kas vēl nav devušās dekrēta atvaļinājumā (grūtniecības 2. trimestris); to vada fizioterapeite Ieva Vasiļjeva.
Lai pievienotos nodarbībām, nepieciešams:

- nosūtīt pieteikumu *WhatsApp* vai SMS veidā fizioterapeitei Solveigai Rozentālei (3. trimestris) uz tālruni 29742832 vai fizioterapeitei Ievai Vasiļjevai (2.trimestris) uz tālruni 29734876, norādot savu vārdu, uzvārdu, e-pasta adresi;
- saņemt no grūtniecības uzraugošā ārsta vai vecmātes atļauju piedalīties vingrošanas nodarbībās, kas jāuzrāda fizioterapeitēm;
- savā datorā vai viedierīcē jālejupielādē *Zoom.us* programma.

Pirms katras nodarbības tiek nosūtīta saite, uz kuras uzspiežot un ievadot pieejas datus, var pievienoties nodarbībai.
Vingrošanai nepieciešams ērts apģērbs un paklājiņš.
Nodarbību mērķis ir palīdzēt grūtniecei sagatavoties dzemdībām, uzlabot sievietes vispārējo fizisko un emocionālo labsajūtu grūtniecības laikā.
Nodarbībās tiks apgūtas elpošanas un atslābināšanās tehnikas (relaksācijas pozas), ko grūtnieces var izmantot dzemdībās; stiprināta muskulatūra, uzsvaru liekot uz iegurņa un muguras muskulatūru; izkustinātas locītavas u. tml.
Nodarbībām var pievienoties grūtnieces no 13. grūtniecības nedēļas ar grūtniecības uzraugošā ārsta vai vecmātes atļauju vingrot.
Nodarbības tiek finansēts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros.
Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, rakstot – **veseliba@liepaja.lv**.

Liepāja Vesels Aktīvs Laimīgs | NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020 | EIROPAS SAVIENĪBA Eiropas Sociālais fonds
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

VESELĪBAS PROFILAKSE

UZSVEROT SIEVIETES VESELĪBAS NOZĪMĪBU, LIEPĀJAS PAŠVALDĪBA UZSĀKUSI SADARBĪBU AR SKRININGS.LV





Lai atbildīgi pieņemtu ar veselību saistītus lēmumus un uzņemtos atbildību par savu vispārējo veselību, ikvienam ir nepieciešams veicināt savu veselības pratību. Liepājas pašvaldība ir izveidojusi sadarbību ar sabiedrības veselības platformu www.skrinings.lv pārstāvjiem, lai popularizētu krūts vēža skrīninga programmu vietējā mērogā un aicinātu sievietes ikdienā pievērst lielāku uzmanību krūšu veselībai un ikmēneša pašpārbaudei.

Sabiedrības veselības platforma www.skrinings.lv ar risku kalkulācijas testu bez maksas palīdz sievietēm izzināt viņu personīgos krūts vēža riskus. Mērķis šai risku kalkulācijai ir veidot augstāku profilaktisko kultūru Latvijā, kā arī nodrošināt iesaistes rīku sievietēm, kas vēlas palīdzēt šīs slimības pētniecībā zinātniekiem.

Aizpildot riska testu vietnē www.skrinings.lv, ir iespējams norādīt savu ģeogrāfisko lokāciju. Tāpēc aicinām ikvienu liepājnieci to darīt, lai pēcāk, apkopojot datus, būtu iespēja analizēt tieši lokāli identificētos veselības riskus un paradumus. Savukārt tas ļaus nākotnē mērķtiecīgāk un precīzāk plānot un ieviest veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus, nosakot prioritārās un visnepieciešamākās atbalsta jomas Liepājas iedzīvotājiem. Testa aizpildīšana aizņem ne vairāk kā piecas minūtes. Visus testā norādītos datus pētnieki un pilsēta saņem anonīmā un apkopotā veidā.
Pēc testa aizpildīšanas tiek sniegtas personalizētas un pētījumos balstītas rekomendācijas riska faktoru mazināšanai, kā arī mājaslapā ir pieejams rīks, kas palīdzēs apgūt krūšu pašizmeklēšanas paņēmienus un apzināt agrīnos krūts vēža simptomus.
Krūts vēža riska faktoru tests:

- sastāv no vienkāršiem jautājumiem, uz kuriem atbildēt var bez medicīniskām zināšanām;
- tas aizņems mazāk nekā piecas minūtes;
- ir zinātniski pamatots – riska aprēķins balstīts uz vairāk nekā 150 zinātniskām publikācijām;
- visi testā uzrādītie dati tiek šifrēti;
- personalizētus rezultātus var saņemt uzreiz un bez maksas.

Ar krūts vēzi Eiropā 2020. gadā saskārās 1 no 11 sievietēm vecumā līdz 74 gadiem*, un tieši krūts vēzis ir visizplatītākais vēža veids sievietēm Latvijā. Visefektīvākais paņēmiens, kā cīnīties ar krūts vēzi, ir atpazīt to agrīni un nepieļaut tā attīstību, tāpēc aicinām ikvienu liepājnieci iesaistīties, aizpildīt testu un ikdienā ar lielu atbildību izturēties pret savu veselību.

* Eiropas vēža informācijas sistēma *(European Cancer Information System)*.



GAIDĪBU UN PĒCDZEMDĪBU ATBALSTS OGRES NOVADĀ

Jaunajām ģimenēm jau zināmā Ogres Dūlu māja piedzīvo izmaiņas – gan paplašinās, maina nosaukumu, gan drīzumā prakse tiks atvērta jaunās telpās. Tagad jauno ģimeņu rīcībā ir Ogres novada dzemdību un pēcdzemdību atbalsta prakse. Prakses jaunā adrese – Kalna prospekts 3, Ogre.

Prakse kā Dūlu māja darbojas un sniedz atbalstu jaunajiem vecākiem Ogrē un Ogres apkārtnē jau kopš 2008. gada.

Prakse sniedz vecākiem atbalstu gaidību laikā un nepārtrauktu klātbūtni dzemdībās. Kad bērns piedzimis, var saņemt konsultācijas par zīdīšanu, aprūpi un hendlingu. Prakses speciālistes ir klāt dažādajās izjūtās, ko piedzīvo jaunie vecāki, un palīdz šķetināt emociju mezgliņus. Pieejamas mājas vizītes, iespējama pieņemšana prakses telpās, kā arī tiek sniegtas konsultācijas pa telefonu.

Praksē darbojas piecas speciālistes, ikviena ar nopietnu pieredzi. Pakalpojumi pieejami visā novadā.

◆ **Evita Žvagiņa-Jākobsone,**
sertificēta bērnu nēsāšanas un sertificēta zīdīšanas konsultante, Vecāku izglītības programmas trenere. Studē fizioterapiju. Palīdzēs jums ar jaundzimušā hendlinga jautājumiem, bērna nēsāšanu slingā, atbalstīs emocionāli un risinās sasāpējušas zīdīšanas problēmsituācijas. Tālrunis 26454882, e-pasts: evita@manislingi.lv.

◆ **Dace Miezīte,**
sertificēta zīdīšanas konsultante, pēcdzemdību dūla pirtīžu vadītāja un rebozo lakatu masāžas praktiķe. Tālrunis 29843443, e-pasts: dace_miezite@inbox.lv.

◆ **Agnese Lamberga,**
sertificēta dūla, zīdīšanas konsultante. Atbalstīs ģimeni gaidību laikā, dzemdībās un arī pēcdzemdību periodā. Vada individuālas konsultācijas un grupu nodarbības par un ap dzemdībām. Tālrunis 22125409, e-pasts: agnese.lamberga@inbox.lv.

◆ **Līga Liepa-Kivilande,**
sertificēta dūla, zīdīšanas konsultante. Sniegs emocionālu, informatīvu un fizisku atbalstu grūtniecības, dzemdību un pēcdzemdību laikā. Labprāt iemūžinās fotogrāfijās jūsu dzemdības vai īpašo laiku pēc mazuļa piedzimšanas. Tālrunis 29197673, e-pasts: liga.liepa.kivilande@gmail.com.

◆ **Inga Bernāne,**
sertificēta PEP mamma, Baha ziedu konsultante. Sniegs emocionālu atbalstu praktiskos jautājumos, kas saistīti ar bērniem no dzimšanas brīža līdz 3 gadu vecumam. Tālrunis 26828721, e-pasts: inga.bernane@gmail.com.

KONSULTĀCIJAS

GRŪTNIECĒM IESPĒJA KONSULTĒTIES PAR VAKCINĀCIJU PRET COVID-19 DZEMDĪBU NAMĀ

Grūtnieces, kuras vēlas konsultēties par vakcināciju pret Covid-19, aicinātas pieteikties sarunai ar Rīgas Dzemdību nama speciālistiem. Ja ir jautājumi, uz kuriem neesat guvušas atbildi, ir iespēja pieteikties konsultācijai ar pieredzējušiem Dzemdību nama ginekologiem, dzemdību speciālistiem – tālrunis 67011232.

Grūtnieces, kuras vēlas vakcinēties pret Covid-19, aicinātas zvanīt pa tālruni 26684406 (darbdienās darba laikā), lai vienotos par vakcinācijas laiku Rīgas Dzemdību namā.



BABĒ
LABORATORIOS

Drošs, efektīvs zīdaiņu un bērnu jutīgai ādai.



· Tikai augu izcelsmes eļļas.
· Sastāvā nav ziepju.
· Maksimāli drošas aktīvās sastāvdaļas.
· Augsta ādas tolerance.
· Pielāgots pH līmenis.
· Pediatriski un dermatoloģiski pārbaudīts.

ATTĪRA: ļoti maiga attīrošā bāze, kas respektē maigo ādu.

MITRINA: produktu sastāvā ir alveja, mimoza un kumelīte.

AIZSARGĀ: ļoti augsta aizsardzība pret plaša spektra UVA / UVB starojumu un nomierinoša iedarbība.

25 gadus rūpējamies par zīdaiņu un bērnu ādu

laboratoriosbabe.com
babecosmetics.lv
Laboratorios BABÉ Latvija
babe_latvija

ABONĒ BEZ MAKSAS!



VECĀKI AICINĀTI BEZ MAKSAS ABONĒT ŽURNĀLUS “ZĪDAINIS”, “BĒRNUDĀRZNIEKS” UN “SKOLĒNS”

Lai informatīvi atbalstītu kā jaunas, tā jau pieredzējušas mammas un tētus, Latvijas vecāku organizācija “Mammamuntetiem.lv” nodrošina iespēju bez maksas abonēt digitālos žurnālus par bērnu audzināšanu dažādos vecumposmos. Digitālie žurnāli lasāmi gan latviešu, gan krievu valodā, un šāda iespēja radīta programmā “Informācija seko bērnam”.

Vecāku izglītojošajā programmā “Informācija seko bērnam” vecāku organizācija “Mammamuntetiem.lv” izdod trīs secīgi bērna vecumposmiem atbilstošus žurnālus “Mammām un Tētiem. Zīdainis”, “Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks” un “Mammām un Tētiem. Skolēns”. Šie trīs regulārie žurnāli iznāk četras reizes gadā – katras sezonas sākumā –, un tos papildina tematiski izdevumi. Žurnāli lasāmi gan drukātā, gan digitālā formātā, turklāt digitālajā formātā tie pieejami divās valodās – latviešu un krievu. Digitālie žurnāli lasāmi un abonējami to digitālajā platformā Zurnali.mammamuntetiem.lv.

JAUNS VEIKALS!

VEIKALS.MAMMAMUNTETIEM.LV – JAUTRAS, MĪĻAS UN KVALITATĪVAS PRECES ĪPAŠI ĢIMENĒM





“Mamma brīvsolī”, “Laimīgie”, “Nopietni?”, “Tēva diena katru dienu”, “Mana Rīga”, “Noķer mani!” – tās ir tikai dažas kolekcijas, kurās iekļauti augstas kvalitātes apģērbi, aksesuāri un mājlietas ar Latvijas mākslinieku fotodarbiem, zīmējumiem vai sirsnīgiem uzrakstiem.

Paplašinot savu darbību, vecāku organizācija un sociālais uzņēmējs “Mammamuntetiem.lv” ir atvēris e-veikalu, kurā pieejams plašs preču klāsts, kas radīts īpaši ģimenes cilvēkiem – mammām, tētiem, bērniem, jauniešiem – un patiks arī vecvecākiem – viņu ikdienai, svētkiem un dāvanām. Kolekcijas veido dažādi apģērbi, to skaitā ekoloģiski un no otrreizējās pārstrādes materiāliem, pieaugušajiem, piemēram, augstas kvalitātes legingi, peldkostīmi, krekli, džemperi; preces bērniem, piemēram, bodiji, krekliņi, koši peldkostīmi; aksesuāri, piemēram, cepures, datorsomas, sejas aizsargmaskas, somas.
Ieskaties – Veikals.Mammamuntetiem.lv!





> Mums būtiskākais ir, lai ir vesela mamma un vesels bērns. Svarīgi ir, lai topošās māmiņas, kas ir augsta riska grūtnieces, vakcinētos. Mums gribas, lai grūtnieces neslimo ar Covid-19, lai viņām nav smago saslimšanas formu, lai nav seku viņu bērniņiem.

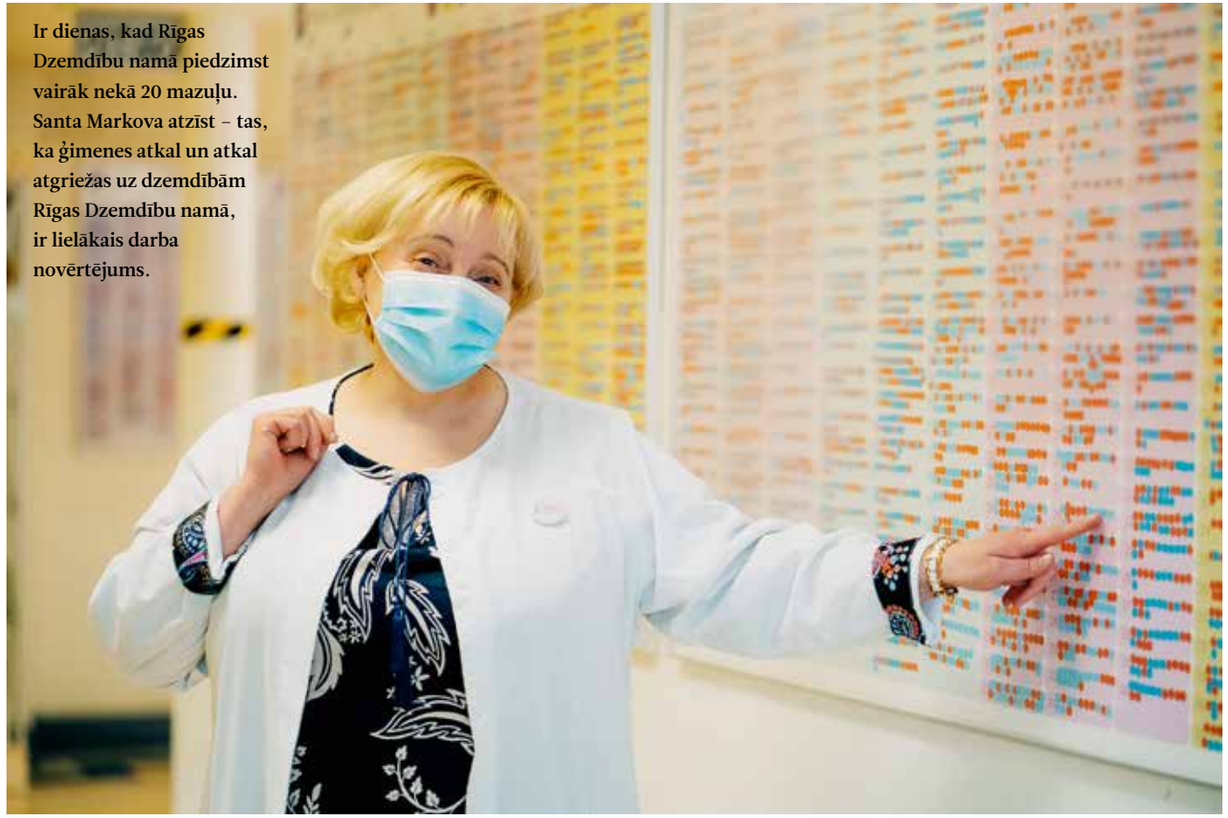
Nenoliedzami, mediķa darbs dzemdniecībā sniedz bezgala daudz pozitīvu emociju un piepildījumu, taču profesijā ir arī grūti brīži – kad neizdodas ģimenēm palīdzēt tik labi, kā gribētos.

DZEMDĪBU SPECIĀLISTE SANTA MARKOVA: "NEVIS KLIŅĢERI, BET LABIE VĀRDI IR TĪKAMĀKĀ PATEICĪBA ĀRSTIEM"

Vesels bērns un vesela, laimīga mamma ir galvenais kritērijs veiksmīgām dzemdībām, uzskata ginekoloģe, dzemdību speciāliste Santa Markova, Rīgas Dzemdību nama priekšsēdētāja. Santa Markova ir arī Imunizācijas valsts padomes locekle, tāpēc likumsakarīgi, ka viņa tik ļoti iestājas par grūtnieču, jauno māmiņu un ģimeņu izglītošanu arī Covid-19 vakcinācijas un profilakses jautājumos. Rīgas Dzemdību namā ir izveidots vakcinācijas punkts un iestādes speciālisti sniedz bezmaksas konsultācijas grūtniecēm un jaunajām māmiņām vakcināciju pret Covid-19.

.

Autore: **GUNITA KRILOVA**



Ir dienas, kad Rīgas Dzemdību namā piedzimst vairāk nekā 20 mazuļu. Santa Markova atzīst – tas, ka ģimenes atkal un atkal atgriežas uz dzemdībām Rīgas Dzemdību namā, ir lielākais darba novērtējums.

Santa Markova Rīgas Dzemdību namā strādā kopš 1993. gada un teic, ka labākais darba novērtējums ir, ja ģimenes atkal un atkal atgriežas uz dzemdībām Rīgas Dzemdību namā. Gadā iestāde pieņem vairāk par 5800 dzemdībām, un speciāliste atzīst – pandēmijas sākumā noteiktie striktie ierobežojumi bijuši, lai sargātu gan Rīgas Dzemdību nama personālu, gan pacientus no infekcijas izplatības.

Kādās noskaņās ir pagājis gads pandēmijā? Lai arī varētu šķist, ka dzīve ir apstājusies, bērni turpina dzimt.

Kā jau visur – pēdējais gads ir pagājis Covid-19 ēnā. Sākotnēji tas bija saistīts ar izteiktu neziņu un trauksmi – gan no pacientu, gan zināmā mērā arī no personāla puses. Varu atklāti teikt, ka sākumā, īpaši pirmajos trijos mēnešos, mana galvenā doma bija nosargāt, lai iestādē izteikti neslimotu ne darbinieki, ne grūtnieces, ne jaunās māmiņas un bērni. Tāpēc mums iestādē jau no paša sākuma bija visstingrākie drošības pasākumi. Tagad ir brīvi pieejama testēšana, līdz ar to mēs varam regulāri veikt nepieciešamos skrīningus darbiniekiem, kas nav vakcinēti, arī grūtnieces, dzemdētājas un tēti tiek testēti. Ja tētim tests ir negatīvs, viņš var piedalīties arī ģimenes dzemdībās. Ir pieejami arī eksprestesti, un atbilde ir ātra. Varētu teikt, ka tagad mēs esam iemācījušie sadzīvot ar Covid-19 infekciju. Mēs saprotam, ka, iespējams, ar to būs jāsadzīvo ilgu laiku. Mums ir arī radītas speciālas aprūpes telpas – infekciju izolators: trīs atsevišķas dzemdību un pēcdzemdību aprūpes telpas, operāciju zāle un aprūpes telpas jaundzimušajiem; ja iestājas Covid-19 pozitīva māmiņa vai grūtniece, lai mēs viņu varam droši aprūpēt. Tas ir arī droši pārējiem pacientiem – šajās telpās ir atsevišķas ieejas, un tur ceļi veselajiem un potenciāli slimajiem nekrustojas.

Kas ir tas, kas šobrīd mediķus dara bažīgus, domājot par grūtniecēm, dzemdētājām un jaundzimušajiem?

Mums būtiskākais ir, lai ir vesela mamma un vesels bērns. Svarīgi, lai topošās māmiņas, kas ir augsta riska grūtnieces, vakcinētos. Mums gribas, lai grūtnieces neslimo ar Covid-19, lai viņām nav smago saslimšanas formu, lai nav seku viņu bērniņiem. Mēs izglītojam un iedrošinām grūtnieces vakcinēties, ja viņas šaubās. Protams, tas ir brīvprātīgs lēmums. Tam ir jābūt izsvērtam, bet, ja pati grūtniece kādu iemeslu dēļ nevēlas vai baidās vakcinēties, tad mudinām vakcinēties viņas ģimenei un atgādinām, lai ievēro citus drošības pasākumus. Tāpat – ja mājās ir jau mazs bērns, ir jāpievērš uzmanība tam, lai bērns no dārziņa neatnestu slimību, jo mazie bērni var slimot bez simptomiem. Mums ir bijušas tādas sievietes, kas nenojauš, ka ir inficētas ar Covid-19, bet tas atklājies tikai pēc tam, kad ir nodots tests. Mēs ceram, ka vakcinācija būs iedarbīga un vakcīnas strādās arī uz jaunatklātajiem slimības celmiem, ka sabiedrība būs apzinīga un vakcinēsies, līdz ar to Covid-19 izplatība tiks pārrauta vai mazināsies.

Ko mūsu pašu un pasaules pieredze liecina par to, kā grūtnieces pārcieš saslimšanu ar Covid-19?

Sākumā dominēja viedoklis, ka grūtnieces ar Covid-19 slimo viegli un tas viņām nav izteikti bīstami, tomēr, apkopojot ASV, Anglijas un Izraēlas veikto pētījumu datus, pierādījās pretējais – arī grūtnieces ar Covid-19 slimo bieži un diemžēl slimo arī smagās formās. Ja salīdzina jaunas sievietes bez grūtniecības un jaunas sievietes ar grūtniecību, grūtniecēm šīs komplikācijas un smagās formas norit daudz sarežģītāk. Grūtniecēm ar šo infekciju trīs reizes biežāk ir nepieciešama plaušu mākslīgā ventilēšana nekā sievietēm bez grūtniecības. Pasaules praksē ir arī nelabvēlīgi iznākumi bērnam. Grūtniecēm ar šo infekciju priekšlaicīgu dzemdību risks pieaug vidēji par trim reizēm. Tāpat pieaug riski, ka jaundzimušajam būs nepieciešama biežāka ārstēšanās intensīvajā terapijas nodaļā. Vidēji tas pieaug par trim reizēm, daži avoti norāda līdz pat piecām reizēm paaugstinātu risku nonākt intensīvajā terapijā. Tas daļēji ir saistīts ar to, ka bērni bieži ir priekšlaicīgi dzimuši. Šajās valstīs diemžēl ir arī mātes mirstības gadījumi, nedzīvi dzimušie. Kopumā tas šo ainu iezīmē gana nopietnu. Tas vēl jo vairāk liek domāt, ka ir ļoti strikti jāievēro drošības pasākumi – gan grūtniecēm, gan ģimenēm un sabiedrībai. Jāpiebilst, ka Rīgas Dzemdību namā nenonāk smagās Covid-19 pacientes, viņas ārstēšanai tiek novirzītas uz Paula Stradiņa Klīnisko universitātes slimnīcu, kur arī šajā gadā ir vērojams Covid-19 pozitīvu grūtnieču pieaugums.

Uzziņai:

Pagājušajā gadā Rīgas Dzemdību namā bija 9 Covid-19 pozitīvas dzemdētājas un grūtnieces. Šogad: 45 (līdz maija vidum).

Vai savā darba kolektīvā jūtat pozitīvo vakcinācijas efektu?

Jā, mēs to noteikti jūtam, saslimstība kolektīvā ir ievērojami mazinājusies, darbinieki praktiski vairs neslimo. Mēs izglītojam un iedrošinām savus darbiniekus vakcinēties. Mums ir vakcinēti jau vairāk nekā 80 % darbinieku, bet to darbinieku vidū, kas strādā tieši ar grūtniecēm, šie rādītāji ir vēl augstāki. Pamatā varam būt droši, ka medicīnas personāls neapdraud pacientus.

Kādi ir jūsu novērojumi par grūtnieču gatavību vakcinēties?

Ir pieaugusi grūtnieču interese par vakcināciju. Mēs esam izveidojuši vakcinācijas punktu un piedāvājam grūtniecēm un jaunajām māmiņām konsultācijas par vakcināciju, izglītojam un stāstām par riskiem. Novērots, ka bieži grūtnieces neizvēlas vakcinēties pirmā trimestra laikā, tas ir saprotams. Vislielākais risks smagai slimības norisei ir trešais trimestris, tāpēc būtu labi, ja līdz 28. grūtniecības nedēļai būtu veikta jau pilna vakcinācija, lai būtu izveidojies pietiekams imūnās aizsardzības mehānisms. Cilvēki interesējas, vai vakcinētām dzemdētājām tiešām pirms dzemdībām nebūs jātaisa tests, un to vērtē pozitīvi. Katrā ziņā klajus noliegumus vai pretestību pret vakcināciju mēs neizjūtam – līdz mums šie viedokļi nenonāk, un arī mūsu uzdevums nav tos uzklausīt. Mēs informējam, dodam pacientiem iespēju izvēlēties, bet atbalstām pacientes arī tad, ja viņas izvēlas nevakcinēties. Tad mēs stāstām un izglītojam sievieti, kā viņai izsargāties no inficēšanās. Tomēr

augsta riska grūtniecēm mēs noteikti ieteiktu vakcinēties – grūtniecēm pēc 35 gadu vecuma, ar diabētu vai gestācijas diabētu slimojošām grūtniecēm, pacientēm ar paaugstinātu ķermeņa masas indeksu un sievietēm ar paaugstinātu asinsspiedienu. Šīs grūtnieces ir Covid-19 smagās slimības norises riska grupā. Es ceru, ka šīs grūtnieces mūsu bažas uztver kā rūpes, nevis kā stingrus norādījumus. Mums visiem vajag, lai mātes un bērni ir veseli, – to vajag visai sabiedrībai kopumā un jo īpaši ģimenēm pašām. Saprotu, ka visām jaunajām ģimenēm nav jābūt speciālām zināšanām medicīnā, tāpēc informēt un iedrošināt pieņemt motivētu lēmumu ir mūsu pienākums.

Ar ko ir skaidrojams lielākais risks smagai saslimšanai tieši grūtniecības 3. trimestrī?
Tas ir saistīts ar papildu slodzi organismam, fizioloģiju. Vienmēr šādas saslimšanas ir bīstamākas un grūtāk panesamas grūtniecības beigu posmā.

Kas notiek ar dzemdētāju, ja viņai ir Covid-19 – tīri praktiski?
Pacientes, kurām jau ir ievērojami simptomi – temperatūra, drudzis, pazemināta skābekļa saturācija –, nonāk Stradiņa slimnīcā, kur ir speciālās Covid-19 nodaļas, pieejama specializēta aprūpe un terapija. Ja simptomi nav izteikti, dzemdētāja var doties arī uz citām dzemdību iestādēm. Protams, dzemdības šādā stāvoklī piedzīvot ir grūtāk, tā ir papildu slodze organismam, jo dzemdības jau tāpat ir nopietns darbs. Ir gan papildu satraukums, gan elpot ir grūtāk, tāpat arī šajā gadījumā dzemdības nevar piedalīties atbalsta personas, vismaz pagaidām. Konkrēti pie mums ir pieejams viss, kas ir nepieciešams, lai pieņemtu dzemdības arī Covid-19 pozitīvai dzemdētājai. Katrai pacientei ir individuāls personāls, kas aprūpē tikai šo konkrēto pacienti.

Kā jūs tehniski spējāt izveidot no jauna šīs telpas?
Mums nācās pārprofilēt telpas – sapratām, ka ar dažām palātām kopējā stāvā nebūs droši, tāpēc atradām iespēju diagnostikas nodaļu, kas atradās pirmajā stāvā un kuras telpām ir atsevišķa ieeja, pārcelt uz citu stāvu. Tur tad arī izveidojām telpas izolējamu pacientu aprūpei, kas arī turpmāk tiks izmantotas šādiem nolūkiem. Covid-19 jau nav vienīgā infekcija, kad nepieciešams izolēt pacienti. Pamata aprīkojums šīm telpām izmaksāja 116 tūkstošus, kas pilnībā apmaksāts no Dzemdību nama finanšu līdzekļiem, tika iegādāti jauni dzemdību galdi, monitorēšanas iekārtas, anestēzijas darba stacijas. Ieeja šīm telpām ir atsevišķa, un tās atrodas 1. stāvā. Tādējādi Covid-19 pozitīvās pacientes nerada risku citiem.

Vai šobrīd ir jādzemdē ar masku?
Jā, šobrīd ir jādzemdē ar masku, jo nav atcelti noteikumi, kas ļautu to darīt bez maskas.* Arī viss personāls lieto maskas, un domāju, ka vēl kādu laiku, aprūpējot pacientus, lietos maskas, arī tad, ja personāls ir vakcinēts. Sākumā gan sabiedrības attieksme par masku nēsāšanu dzemdībās bija satraukuma pilna, lai gan mans novērojums bija, ka par to vairāk uztraucās tās sievietes, kam nemaz nevajadzēja dzemdēt.

Tagad cilvēki ir pieraduši un saprotoši. Attieksme un sabiedrības izpratne par drošību un vakcināciju ir uzlabojusies, un par to man ir milzīgs prieks. Mani iepriecina, ka arī jauno vecāku vidū ir interese par vakcināciju. Arī mūsu iestādē vakcinējam – grūtnieces un jaunos tētus, visus interesentus, un tas ir iepriecinoši. Manuprāt, tā ir sociāli atbildīga rīcība un ģimeni iekļaujoša stratēģija – nodrošināt vakcināciju Rīgas Dzemdību namā visu gada gājumu iedzīvotājiem.

Kā ir mainījies jauno ģimeņu satraukuma iemesls – par ko šobrīd ir bažīgas jaunās ģimenes?
Droši vien katrai ģimenei ir savas problēmas. Tomēr finansiālais nodrošinājums ir viens no uztraukuma avotiem jaunajām ģimenēm visu laiku, bet pandēmijas sākumā ar risku zaudēt darba vietu tas nedaudz pieauga. Mans novērojums ir, ka jaunās ģimenes ir atbildīgas un plāno mazuļa dzimšanu, lai varētu nodrošināt visu, ko bērnam vajag. Tāpēc vecāki raizējas, vai viņiem būs darba vieta, vai būs finansiālās iespējas. Arī attālinātais darbs var būt stresa avots jaunajām ģimenēm – ja māmiņa pārbrauc mājās ar zīdaini, bet ģimenē ir vēl kāds skolēns, kam mājās



Šis darbs nav no vieglākajiem, bet es lepojos ar šo darbu. Manuprāt, tas ir pats skaistākais darbs. Tik daudz pozitīvu emociju un piepildījuma izjūtas, domāju, ir reti kurā darbā.

Galvenais uz dzemdībām nākt ar pozitīvām domām un noskaņojumu. Un, protams, nākt uz dzemdībām kā uz svētkiem, bērniņa pirmo dzimšanas dienu!



> Tieši pateiktie labie vārdi ir mūsu darba novērtējums, un tos mēs vērtējam īpaši augstu. Tāpat katrs atgriezies pacients ir darba novērtējums un kvalitātes rādītājs.

Rīgas Dzemdību nams veic visu gada gājumu iedzīvotāju vakcināciju pret Covid-19 un bez maksas sniedz konsultācijas gan grūtniecēm, gan jaunajām māmiņām, kas vēlas saņemt iedrošinājumu vai atbildes uz neskaidrajiem jautājumiem, kas saistīti ar vakcināciju.

ir jāmācās, tas nav viegli. Jaunie vecāki un arī tēti domā un uztraucas par to, vai mācēs pareizi aprūpēt bērnu un būs labi vecāki. Tāpēc ir arī speciāli kursi, ko rīkojam attālināti. Pandēmija ir radījusi arī dažādas iespējas – esam sākuši darboties telemedicīnā jeb piedāvāt attālinātās konsultācijas, lekcijas. Lai gan man šķiet, ka kopumā jauno vecāku noskaņojums mainās uz pozitīvo pusi, pārsvarā ģimenes ir pozitīvi noskaņotas, izglītotas, ar augstu sociālās atbildības līmeni.

Pandēmijai sākoties, pa jokam vai nopietni tikai prognozēts dzimstības pieaugums, tomēr datos tas neatspoguļojās. Kā jūs to redzat?
Pandēmijas sākumā mums samazinājās dzemdību skaits apmēram par 10 %. Iespējams, tāpēc, ka sākotnēji mums bija ļoti stingri drošības noteikumi. Tādi tie bija tādēļ, lai pasargātu māmiņas un bērnus no inficēšanās. Jāņem vērā, ka mēs esam stratēģiski nozīmīga iestāde, mums ir jaundzimušo intensīvās terapijas aprūpes iespējas tieši mazajiem bērniņiem. Tāpēc, ja mēs pandēmijas dēļ nevaram strādāt, tas atstāj ietekmi un rada lielas problēmas bērniem, kam šāda aprūpe būtu nepieciešama. Iespējams, ka šajā laikā daļa pacientu izvēlējās dzemdēt nodaļās, kur drošības prasības bija zemākas.
Pieļauju, ka sākumā tomēr jaunās ģimenes bija neziņā, tāpēc nebija dzimstības pieauguma. Reproduktīvā paaudze ir pietiekami atbildīga un plāno ģimenes pieaugumu. Tomēr visražīgākais mēnesis mums bija šā gada marts – tajā mums bija 505 dzemdības. Ir dienas, kad ir vairāk par 20 dzemdībām dienā. 2020. gadā mums nevienu mēnesi nebija tik daudz dzemdību. Arī tagad jūtam, ka, salīdzinot ar pagājušā gada pavasari, ir dzemdību pieaugums. Par to mums ir prieks, ka jaunās ģimenes atgriežas pie mums.

Pirms kļuvāt par Dzemdību nama vadītāju, esat strādājusi arī ar pacientiem. Kas ir pats grūtākais dzemdību speciālista darbā?
Rīgas Dzemdību namā strādāju kopš 1993. gada. Šis darbs nav no vieglākajiem, bet es lepojos ar šo darbu. Manuprāt, tas ir pats skaistākais darbs. Tik daudz pozitīvu emociju un piepildījuma izjūtas, domāju, ir reti kurā darbā. Grūtākās ir situācijas, kad, neraugoties uz zināšanām un iemaņām, ir faktori, kurus mēs nevaram ietekmēt un nevaram palīdzēt pacientiem tik labi, kā gribētos vecākiem un mums. Tie man personīgi ir bijuši vissmagākie gadījumi. Arī neveiksmīgos gadījumus ārsti pārdzīvo, tāpat kā vecāki, reizēm varbūt pat vairāk. Tāpēc mēs aizvien izglītojamies un pilnveidojam savas zināšanas, un es kā vadītāja cenšos, lai personāls apgūst jaunākās zinātniskās tendences un pieredzi, lai celtu aprūpes kvalitāti, lai mammas un augļa novērošana atbilstu augstākajiem standartiem. Mūsu mērķis ir, lai katram bērniņam būtu maksimāli labākais un drošākais dzīves sākums, kāds vien varētu būt.

Par dažādām iestādēm ir dzirdētas pat pretrunīgas atsauksmes: daļa saka – tur bija lieliski, bet citi teiks – tur bija briesmīgi. Ko jūs ieteiktu topošajām māmiņām, dodoties uz dzemdību iestādi, – ko viņas var darīt, lai dzemdību pieredze būtu labāka?
Galvenais nākt ar pozitīvām domām un noskaņojumu. Personāla uzdevums ir veidot pozitīvu kontaktu un sadarbību, bet, manuprāt, arī no māmiņu puses nevajadzētu būt noliedzošai attieksmei. Tā gan ir reti, mūsu dzemdētājas ir jaukas, un nav bieži gadījumi, kad grūtniece nāk ar domu: "Nu, redzēs, redzēs, kā tad te būs, man vīrs ir līdzi, kas visus te pieskatīs!" Kopumā svarīgākais, lai attieksme ir uzticības pilna, turklāt no abām pusēm. Tas veicina konstruktīvu un patīkamu sadarbību. Un, protams, nākt uz dzemdībām kā uz svētkiem, bērniņa pirmo dzimšanas dienu! Nākt ar pārliecību, ka viss būs labi.

Centrālā Laboratorija

Nodot analīzes var arī mājās!

Mēs atbrauksim pie Jums.

Lai lieki nesatrauktos par laboratorijas apmeklējumu klātienē, piedāvājam iespēju pieteikt mājas vizīti:

Rīga, Rīgas raj. un Jūrmala – Tālr. 27074030
Jelgava, Jelgavas raj. – Tālr. 22329960
Jēkabpils – Tālr. 25776620
Liepāja – Tālr. 20032140
Gulbene – Tālr. 67562106

www.laboratorija.lv/majas-vizites
+371 67334433
Ārstniecības iestādes kods 0100-68302





Santa Markova Rīgas Dzemdību namu par savu darbavietu sauc jau 28 gadus.

Tas nozīmē ļoti daudz. Ja topošajiem vecākiem kaut kas nav skaidrs, droši jājautā personālam, no tā nevajag baidīties. Gadās, ka mēs to, ka kaut kas nav bijis labi, uzzinām tikai pēc tam – atsauksmēs internetā vai sociālajos tīklos. Labāk to pateikt uzreiz, lai uzreiz to var risināt. Arī, ja māmiņai ir dzemdību plāns, par to vajag informēt personālu, un, ja vien tas būs iespējams, to respektēs. Taču tāpat ir ļoti svarīgi būt gatavām darbam – lai arī tā ir dzimšanas diena, dzemdības ir nopietns un arī fiziski smags darbs. Reizēm, kā jau ar visu dzīvē, arī dzemdībās mūsu ekspektācijas ne vienmēr sakrīt ar realitāti. Tāpēc ir jābūt gataviem, ka realitātē ir cits plāns un ka viss var noritēt ne gluži tā, kā iecerēts. Dažkārt ir pacientes, kas vēlas visu ļoti dabiski. Citreiz tas ir iespējams, bet jābūt gataviem tam, ja būs nepieciešamība, būs atkāpe no šī plāna; bet arī tas nekas! Šajā reizē būs nedaudz vairāk medicīnas, bet galvenais, lai rezultāts ir labs. Nākamreiz jau atkal būs citādi, un varbūt šo plānu varēs realizēt. Būtiski to, ka kaut kas nenotiek pēc plāna, neuztvert kā kaut ko sliktu. Primārais ir, lai mums būtu vesels bērns un laimīga, vesela mamma.

Tāpat bieži dzirdēts, ka vecāki stāsta, ka no dažādiem speciālistiem saņem dažādus ieteikumus. Kāpēc tā, un kā labāk rīkoties?
Mans ieteikums būtu atrast savu ārstu, vecmāti, kam paciente un ģimene uzticas, kur gan veidojas labs cilvēciskais kontakts, gan speciālists ir izglītots un ar pieredzi. Ir svarīgi atrast savas grūtniecības aprūpes līderi un uzklausīt to, nestaigāt pie visiem speciālistiem pēc kārtas. Protams, ir pieejami zinātniskie avoti, kur var lasīt un pētīt un tad jautāt savam ārstam vai vecmātei viedokli par to. Šobrīd aktuāla ir uz pierādījumiem balstīta medicīna, un tas ir arī ieteicamākais, uz ko paļauties, nevis balstīties uz to, ko kāds domā. Šobrīd aktuāls ir arī ģimeni iesaistošais, uz pacientu centrēts aprūpes modelis, kur lēmumi tiek pieņemti kopā – medicīnas personālam ar pacientu. Taču ir kritiskas, dzīvību apdraudošas situācijas, kad ir vienkārši jārīkojas un jārīkojas ļoti ātri. Tādā gadījumā es ieteiktu uzticēties profesionāļiem.

Vai pandēmijas laikā ir iespējams slēgt individuālu līgumu ar vecmāti vai ārstu par dzemdību aprūpi?
Jā, tas ir iespējams. Pandēmijas sākumā novēroju, ka tas tika izmantots biežāk nekā ierasts, varbūt tāpēc, ka dzemdībās nebija iespējas piedalīties atbalsta personai.

Kas ir tas labākais veids, kā jaunajām ģimenēm pateikt paldies mediķiem? Bieži pēc dzemdībām jaunās māmiņas nonāk nedaudz eiforijas stāvoklī, un tad ir tik liela vēlme pateikties mediķiem. Kas jūs iepriecina visvairāk – ziedi, kliņģeri?
Visvairāk pašapziņu stiprina labie vārdi, ko jaunā ģimene pasaka pēc dzemdībām, izrakstoties vai pēc tam sociālajos tīklos padalās ar savu patīkamo pieredzi. Ir ģimenes, kas sūta apsveikumus arī pēc tam, īpaši, ja ir bijis kāds sarežģītāks gadījums. Tieši pateiktie labie vārdi ir mūsu darba novērtējums, un tos mēs vērtējam īpaši augstu. Tāpat katrs atgriezies pacients ir darba novērtējums un kvalitātes rādītājs. Sevišķi iepriecina tie gadījumi, kad pēc sarežģītām dzemdībām, kur dzimis maziņš un neiznēsāts bērniņš un mēs esam uztraukušies, kā šim mazulim dzīvē tālāk veiksies un kāda būs viņa veselība, ģimene atnāk vai atsūta ziņu, un mēs redzam, ka ar bērniņu viss ir labi. Es domāju, ka lielāks prieks diez vai var būt – apzināties, ka esam palīdzējuši cilvēkam nākt pasaulē, esam palīdzējuši piepildīties brīnumam.

** Intervija notika maija beigās.*



ĢENĒTISKIE IZMEKLĒJUMI GRŪTNIECĒM – KĀDI UN KAD NEPIECIEŠAMI?



Mūsdienu zinātnes un medicīnas iespējas ļauj novērtēt gaidāmā bērna veselības stāvokli, pirms viņš vispār ir nācis pasaulē. Prenatālo diagnostiku grūtniecēm Latvijā veic jau kopš pagājušā gadsimta 90. gadiem. Katra desmitgade ienes izmeklēšanas metodēs arvien jaunākas un plašākas iespējas. Tās ļauj ne tikai pārliecināties, vai auglis ir vesels, bet dažreiz liek vecākiem pieņemt grūtus lēmumus, ja diagnostika atklāj patoloģijas.



Konsultē **IEVA MĀLNIECE**, ginekoloģe, Medicīniskās ģenētikas un prenatālās diagnostikas klīnikas vadītāja

Autore: **LĪGA BRŪVERE**

Medicīniskās ģenētikas un prenatālās diagnostikas klīnikas vadītāja Ieva Mālniece stāsta, kādas augļa pārbaudes metodes ir pieejamas un ko ar tām var noskaidrot par bērna veselības stāvokli. Ir zināmi daudzi iedzimti defekti, sākot no nenozīmīgiem līdz nopietniem. Nenozīmīgi ir tikai kosmētiski defekti, kas neietekmē cilvēka dzīves kvalitāti, bet nozīmīgi noved pie mentāliem vai fiziskiem traucējumiem un būtiski ietekmē dzīves kvalitāti vai noved pat pie nāves. Statistika liecina, ka vispārējais augļa anomāliju risks populācijā ir 2–4 %. [1]

Grūtniecības uzraudzības kārtību Latvijā nosaka Ministru kabineta noteikumi Nr. 611 "Dzemdību palīdzības nodrošināšanas kārtība", un tajos noteikta stingra kārtība, kādi izmeklējumi kurā grūtniecības posmā ir pieejami. Ar grūtniecēm, kurām analīzes vai USG uzrāda novirzes no normas, Latvijā strādā 20 augsta līmeņa ārsti – eksperti. Nepieciešamības gadījumā konsultācijas sniedz arī ārvalstu kolēģi.

Kad ir iestājusies grūtniecība, ir ļoti svarīgi ieplānot pirmo vizīti un apmeklēt ārstu līdz 10. grūtniecības nedēļai, lai sastādītu individuālu aprūpes plānu un nenokavētu svarīgus bioķīmiskos un ultrasonogrāfiskos izmeklējumus. Viens no pirmajiem un ļoti svarīgiem izmeklējumiem ir 1. trimestra skrīnings. To ir jāpaspēj izdarīt no 11. līdz 13. + 6 dienas nedēļai. Iegūtie dati nosaka, ka turpmāk sieviete tiks uzskatīta vai nu par zema, vai augsta riska grūtnieci. [2; 3; 4]

1. trimestra skrīnings

Šajā laikā veic 1. trimestra ģenētisko un bioķīmisko skrīningu. Tas ļauj diezgan precīzi konstatēt grūtniecības laiku un iespējamās augļa patoloģijas. Pirmā trimestra skrīnings ir kombinēts – asins analīzes un ultrasonogrāfijas izmeklējums.

1. Vispirms tiek veikta augļa detalizēta ultrasonogrāfija, kad izvērtē ģenētiskos marķierus, noteiktā plaknē apskatot deguna kaula esamību un kakla krokas biezumu. Ja šie rādītāji neatbilst noteiktai normai, tas var liecināt par augļa attīstības defektiem.

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.



2. Tajā pašā dienā, bet ne vēlāk kā 2 dienas pēc sonogrāfijas mērījuma veikšanas paņem grūtnieces venozo asins paraugu brīvā ß-hCG un PAPP-A (plazmas proteīns A un brīvais beta HCG) noteikšanai. Abu marķieru attiecība palīdz izvērtēt, vai šī ir augsta, vidēja vai zema riska grūtniecība. Asins analīzēs tiek meklēti marķieri, kas var liecināt par hromosomas izmaiņām. Veicot šo skrīningu, ļoti svarīgs ir precīzs grūtniecības laiks, grūtnieces svars un vecums, jo, ņemot vērā sievietes vecumu, grūtniecības laiku, kakla krokas biezumu un asins analīzes rezultātus, aprēķina riskus, vai bērnam varētu būt Dauna sindroms, Edvardsa sindroms, Patau sindroms vai dzimumhromosomu izmaiņas. Izmaiņas pirmā trimestra skrīninga rezultātos vēl nenozīmē, ka auglim tiešām ir kāda iedzimta patoloģija. Šie rezultāti parāda risku. Piemēram, par augstu risku uzskata rezultātu 1:50, un tas nozīmē, ka no 50 sievietēm ar šādu rezultātu vienai var būt auglis ar ģenētisku slimību. Ja bioķīmiskajā skrīningā un 1. trimestra ultrasonoskopijā konstatē paaugstinātu ģenētisko risku, tad grūtnieci nosūta uz papildu izmeklējumiem. Grūtniece nokļūst tā sauktajā "augsta riska grupā" un tiek nosūtīta pie ārsta – eksperta.
Šis ir diezgan saspringts laiks, jo analīzēm un USG datiem jābūt savāktiem, turklāt vēl arī pārrēķinātiem (atkārtoti analizētiem pie eksperta) līdz 14. grūtniecības nedēļai, jo pēc tam bērna augšanas temps un īpatnības kļūst arvien individuālākas un iegūtie dati vairs nav precīzi.
"Lielākā daļa grūtnieču nonāk Medicīniskās ģenētikas un prenatālās diagnostikas klīnikā, kur esam gatavi pieņemt visas sievietes, kurām to vajag. Ir svarīgi paspēt veikt atkārtotus pārbaudījumus, kamēr bērns nav pārsniedzis 84 mm. Pēc šī grūtniecības laika bērns kļūst lielāks un viņa izmērīšana vairs nav tik precīzi iespējama un interpretējama. Pēc 14. nedēļas bērns ir arī ļoti kustīgs un neļauj sevi precīzi izmērīt," stāsta ārste. Nonākot pie ekspertiem, vēlreiz tiek pētīti bērna sonogrāfiskie marķieri kopā ar bioķīmisko analīzu datiem. Riska grupām šie dati var būt precīzi līdz pat 95 %. Savukārt, ja sonogrāfijas marķieri atbilst normai, sieviete var nokļūt arī zema riska grupā.

NIPT

Vislielākā grupa ir grūtnieces ar vidēji augstu risku, kad ir mērķtiecīgi izmantot neinvazīvo skrīninga testu jeb NIPT. Tests ir pilnīgi nekaitīgs un neapdraud ne mammu, ne augli, jo tiek ņemtas sievietes venozās asinis. Tas ir skrīninga tests (nevis diagnostikas tests) ar ļoti augstu precizitāti – 99,8 %. NIPT nosaka biežāk sastopamās augļa hromosomālās anomālijas, kas var ietekmēt mazuļa veselību. Testā tiek analizēta placentas ārpusšūnu DNS, kas cirkulē grūtnieces asinīs. NIPT testā tiek noteikts arī mazuļa dzimums. Latvijā šo testu šobrīd valsts neapmaksā. Par to maksā grūtniece pati, izvēloties kādu no laboratorijās pieejamajiem testiem. Ārste norāda, ka testi ir dažādi un arī to precizitāte ir atšķirīga. Cena par NIPT testu ir ap 280–290 eiro.
Labākie testi piedāvā tā saukto snipēšanas tehnoloģiju jeb viena nukleotīda polimorfisma sekvencēšanu – tas nozīmē, ka analīzē spēj atpazīt bērna brīvo šūnu DNS, kas cirkulē mātes asinīs. To izdala arī mātes zemādas tauki, tāpēc uzskata, ka ļoti korpulentām grūtniecēm šis tests var būt ne pārāk precīzs. Testa rezultātus var ietekmēt arī sveši DNS sievietes asinīs atsevišķu specifisku slimību gadījumos.

ZINĀŠANAI!

❶ NIPT tests spēj noteikt hromosomu defektus, bet nespēj noteikt strukturālus jeb anatomiskus bojājumus un augļa attīstības novirzes. Tie ir redzami tikai ultrasonogrāfijas izmeklējumos! Šā iemesla dēļ NIPT testu lietderīgāk ir veikt pēc sonogrāfijas, kad jau ir redzams, ka bērns ir pareizi veidots. Tad, ja ir izmaiņas asinsanalīžu bioķīmiskajos rādītājos, mērķtiecīgi tiek veikts NIPT, lai izdarītu ļoti precīzu skrīningu augļa hromosomu skaita izmaiņām. Bērns var būt strukturāli vesels, bet ar hromosomu izmaiņām vai arī ar struktūras defektiem, bet nav mainītas hromosomas.

❷ Pārmantotas slimības grūtniecības laikā noteikt var tad, ja ir zināms, ko meklēt, un ir zināms konkrētais bojātais gēns. Piemēram, ja ģimenē jau ir bērns ar garīgu atpalicību un ir aizdomas, ka tā ir iedzimta ģenētiska problēma, bet nav noskaidrots, kas tieši ir par iemeslu, gaidāmajam mazulim izmaiņas noteikt nebūs iespējams.

Invazīvās metodes

Sākot no 12. grūtniecības nedēļas, var izmantot invazīvas metodes, ar kurām var iegūt topošā bērna DNS un izanalizēt augļa ģenētisko materiālu, meklējot konkrētas slimības. Metodes izmanto, ja ir izmaiņas skrīningtestos – izmainīti mammas specifiskie asins plazmas bioķīmiskie rādītāji un/vai konstatētas novirzes no normas ultrasonogrāfiskajās pārbaudēs. Abām šīm metodēm ir statistiski neliels, tomēr pierādīts grūtniecības pārtraukšanās risks.

- ***Horija bārkstiņu biopsiju*** veic no 11. līdz 14. nedēļai – ar adatu paņem audus no placentas. Šī ir diezgan precīza metode, lai noteiktu iedzimtās slimības bērnam. Spontānā aborta draudi ir 0,2–1 % gadījumos.
- ***Amniocentēzei*** jeb augļūdeņu paraugus ņem, sākot no 16. nedēļas. Materiālā ir augļa izcelsmes šūnas, tāpēc metode ir precīza. Tiek uzskatīts, ka ar procedūru saistītas grūtniecības pārtraukšanās risks nepārsniedz 0,6–0,86 %.

Šo analīžu veikšanai svarīgs ir analīžu paņemšanas laiks. Horiju veic 11.–14. nedēļā, amniocentēzi – sākot no 16. nedēļas. Horija biopsiju grūtāk iegūt pēc 14. nedēļas. Pie pārmantotām slimībām vecāki motivēti veikt agrākus izmeklējumus, tāpēc parasti tā ir horija biopsija. Ja vien tam materiālam var tikt klāt. Vēlāk tehniski pie šī materiāla nevar tikt, jo tas var ietekmēt grūtniecības gaitu, kā arī var beigties ar spontāno abortu. Iespējamība ir 0,2–1 %.

Izmeklēšanas plāns grūtniecēm pēc 35 gadu vecuma

Grūtniecība pēc 35 mūsdienās vairs nav nekāds ārkārtas notikums, tomēr, vadoties pēc grūtniecības uzraudzības vispārējām vadlīnijām, šajā vecuma grupā visas topošās māmiņas sākotnēji tiek uzskatītas par augsta riska grūtniecēm.
Tā kā iedzimto augļa patoloģiju risks šajā vecumā ir lielāks, šīm sievietēm

būtu svarīgi laikus stāties uzskaitē pie ginekologa un savlaicīgi veikt nepieciešamos skrīninga izmeklējumus.
Grūtniecei 10. nedēļā ņem visas analīzes, to skaitā ß-hCG un PAPP-A analīzes uz iedzimtajiem ģenētiskajiem riskiem. Neatkarīgi no PAP analīžu rezultātiem sievietei pēc 35 gadiem pienākas augsta līmeņa eksperta konsultācija.
Ieva Mālniece stāsta: "Sievietei ap 40 gadiem visas laboratorijas pasvītros šos riskus "ar sarkanu", neraugoties uz bioķīmiskajiem rādītājiem, jo to paredz matemātiskā formula. Lai šo sievieti lieki neuztrauktu, viņu uzreiz skatās eksperts un izslēdz visus riskus, ko varētu pamanīt USG."
Pēc USG izmeklējumiem sieviete pēc 35 var nokļūt atpakaļ zema riska grupā vai arī ārsts var izlemt – vajag veikt NIPT testu vai invazīvo izmeklēšanu.

Otrā un trešā trimestra pārbaudes

Sākot no 14. nedēļas, kad sākas 2. trimestra izmeklējumi, lielāku uzmanību pievērš augļa attīstības anomālijām. Tās diagnosticē 20.–22. nedēļā, kad ir jāizvērtē, vai bērns attīstās atbilstoši normām vai arī ir novirzes no normas.
Ja USG atklāj attīstības patoloģijas, grūtniece dodas uz Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas ģenētikas klīniku, kur pieejamas bērnu kardiologu, ķirurgu un citu speciālistu konsultācijas. Ja nepieciešams, iesaistās arī psihologs, jo šis ir ļoti izšķirīgs mirklis. Ja bērnam konstatē nopietnas anomālijas, kas ietekmēs dzīves kvalitāti vai vispār iespēju dzīvot, ģimene vēl var izšķirties par labu grūtniecības pārtraukšanai. Pēc Latvijas likumdošanas, vecāki var lemt, ko darīt ar patoloģisku grūtniecību līdz 23. nedēļai + 6 dienām. Pēc 24. nedēļas grūtniecību pārtraukt vairs nevar.
Trešajā trimestrī UGS veic, ja sievietēm pašām ir sistēmiskas slimības, paaugstināts risks uz preeklampsiju vai intrauterīna augļa augšanas aizture, vai ja sievietei pasliktinās veselības stāvoklis.

Atkārtoti spontānie aborti ir iemesls doties pie ģenētiķa

Ja pāris piedzīvo vairākus spontānus abortus un ginekologs neatrod iemeslus, kāpēc tie ir notikuši, tas ir pamatots iemesls meklēt dziļākus cēloņus. Piemēram, veikt kariotipa diagnostiku. No šā gada 1. aprīļa šo analīzi pārim var nozīmēt sievieti uzraugošais ginekologs. Iepriekš nosūtījumu varēja iedot tikai ģenētiķis. Kariotips ir hromosomu skaita izmaiņas kādam no pāra. Var būt, ka vīrietim vai sievietei ir hromosomu izmaiņas, kas neļauj iestāties vai saglabāties grūtniecībai.



Ārstēšana jau mammas vēderā

Vai agrīni veikti augļa izmeklējumi ir iejaukšanās dabas noteiktā procesā? Gan jā, gan nē! No vienas puses, dilemma, ko darīt ar grūtniecību, ja ir zināms, ka bērniņš piedzims slims, ir nopietna morāli ētiska izšķiršanās. No otras puses, ielūkošanās mammas puncī ļauj savlaicīgi atklāt slimības, kuras var ārstēt pat vēl pirms bērna piedzimšanas.
Biežāk tas ir dvīņu grūtniecībās placentas problēmu dēļ. Piemēram, ja divi bērni dala vienu placentu – monohoriālie dvīņi –, tad jārēķinās ar fetofetālo transfūzijas vai anēmijas policitēmijas sindromu*. Slimību var ārstēt un izglābt abus bērnus, veicot operāciju vēl grūtniecības laikā. Latvijā gadā vidēji tādi ir 4–6 gadījumi. Ārstēšana notiek ārzemēs, un to apmaksā valsts.
Zinot, kādas problēmas gaidāmas mazulim uzreiz pēc piedzimšanas, var organizēt ļoti savlaicīgu dzemdību palīdzību bērnam. Ārstu komanda un aparatūra ir gatava strādāt uzreiz un sniegt palīdzību jau dzemdību zālē.

DAUNA SINDROMS – BIEŽĀK ATKLĀTĀ RETĀ SLIMĪBA

Latvijā gadā piedzimst ap 10 bērnu, kuriem ir Dauna sindroms. Astoņos gadījumos no desmit izmeklējumu laikā tas netika atklāts. Pat veicot USG un skrīningu, to ne vienmēr ir iespējams pamanīt, jo, ja bērnam nav sirdskaites vai kādas citas sistēmas patoloģijas, to nevar ieraudzīt sonogrāfijā. Pārējos rādītājus vai nenozīmīgas strukturālas izmaiņas var nekonstatēt līdz pat piedzimšanas brīdim.
Veicot izmeklējumu grūtniecības laikā, šo hromosomu novirzi konstatē vidēji 60 gadījumos gadā. Lielākā daļa ģimeņu izlemj šo grūtniecību neturpināt. Dauna sindroms ir biežākā konstatētā ģenētiskā slimība, tad seko iedzimtas sirds, nieru un kuņģa-zarnu trakta patoloģijas.

* Komplikācija, kuras gadījumā asinsplūsma no placentas tiek sadalīta pārsvarā vienam auglim.



Uzlabota Purelan™ ziedes tekstūra – vieglāk klājas uz ādas 100% lanolīns
MEDIQ24.lv medela
Seko jaunumiem: Medela Latvija
Medela produktus meklē bērnu preču veikalos un aptiekās visā Latvijā!
www.medela.com | www.mediq24.lv

KĀ AR VECĀKO BĒRNU RUNĀT PAR GAIDĀMO MAZULI

Nākamā bērna ienākšana ģimenē ir ļoti priecīgs notikums, bet vienlaikus tas rada daudz satraukumu un bažu par gaidāmajām pārmaiņām ģimenē. Vecāki parasti uztraucas, kā brālis vai māsa uzņems mazuli, vai starp bērniem nebūs greizsirdības un kā tam visam sagatavoties.



Autore:
LĪGA BERNĀTE,
psihoterapijas speciāliste

Nav vienas receptes, kas derētu visām ģimenēm, un nav iespējams par 100 % visu paredzēt un sagatavot vecāko bērnu mazuļa ienākšanai ģimenē tā, lai tas neradītu pretrunīgas emocijas un reakcijas. Jāsaprot, ka emocijas un uzvedība var būt visdažādākās un, iespējams, pat vecākiem nepieņemamas, tomēr ir vairāki aspekti, kuri ir jāņem vērā, lai satikšanās un sarašana vienam ar otru būtu pēc iespējas mierīgāka. Tomēr bērnam, kurš ir pieradis būt viens un saņemt nedalītu pieaugušo uzmanību, ļoti bieži emocionāli ir grūti krist no troņa un zaudēt savu statusu, jo viņš ir izbaudījis iespēju būt vienīgajam. Otrajam un trešajam bērnam šādu problēmu nav, jo viņu pieredzē nav bijusi šāda iespēja.



> Bērni ļoti labi jūt, ja ģimenē, mammā, vecākos norisinās pārmaiņas. Ja viņi nezina, kas notiek, tas var radīt nevajadzīgas emocijas, stresu, pārpratumus un pārdzīvojumus.



> **Tas nozīmē, ka jāstāsta gan divgadniekam, četrgadniekam, gan lielākam bērnam, ka bēbītis sākumā tikai gulēs, ēdīs un raudās. Vienalga, kādā vecumā ir lielākais bērns, nevajadzētu uzsvērt, ka māsa vai brālis būs, lai viņam būtu labāk, lai būtu ar ko spēlēties, lai viņam būtu ko mīlēt.**

Pastāsti bērnam, kas gaidāms!

Ļoti svarīgi ir savlaicīgi pateikt bērnam, ka viņam būs brālis vai māsa, un ar to būtu jāsāk. Katru vecāku sajūta par to, cik agri vai vēlu par to runāt, ir sava, bet to nevajadzētu atstāt uz pēdējo trimestri, kad mammas puncis acīm redzami ir kļuvis liels. Bērni ļoti labi jūt, ja ģimenē, mammā, vecākos norisinās pārmaiņas. Ja viņi nezina, kas notiek, tas var radīt nevajadzīgas emocijas, stresu, pārpratumus un pārdzīvojumus. Tāpēc, tiklīdz vecāki jūtas droši par to runāt, svarīgi ir stāstīt, ka ģimenē ienāks vēl viens bērniņš.

- Pavisam mazam bērnam (līdz 3 gadu vecumam) pietiks ar to, ka teiksiet, ka mammai puncī ir bēbītis, un sāksiet pieradināt pie jēdziena "brālis" vai "māsa". Divgadniekam arī nekas daudz vairāk nav jāskaidro, tikai tas, ka bēbītis ir puncī un bēbītis un mammas puncis augs liels. Laikam ejot, aizvien vairāk sanāks runāt par bēbīti un gatavošanos bēbītim – drēbīšu pirkšana, gultiņas, ratiņu parādīšanās mājās. Šiem jautājumiem aktualizējoties, dabiski sanāks vairāk runāt par pārmaiņām un tās skaidrot. Daudzās praktiskās lietās, kas notiek, var iesaistīt esošo bērnu, prasīt viņa viedokli vai padomu. Kad tas būs atkal atļauts, var ņemt bērnu līdzi uz ultrasonogrāfiju, lai viņš arī redzētu mazuli. Noteikti var stāstīt un rādīt sonogrāfiju bildes un to, cik liels ir bēbītis vēderā un kā viņš aug. Vajag atgādināt vai rādīt bildes no vecākā bērna pirmajiem mēnešiem vai mammas grūtniecības laika; stāstīt, ka viņš bija puncī un arī bija ļoti, ļoti maziņš. Ja draugiem, radiem ir bēbīši, tad ir labi satikt viņus, lai mazais bērns var mazuli pavērot un jūs varat pakomentēt, kopā paskatīties, kāds tad ir bēbītis un ko viņš dara, nedara, māk vai nemāk.
- Sākot no 3 gadiem, bērnam var stāstīt vairāk gan par gaidāmo mazuli, gan par izmaiņām mammā, piemēram, ka mamma gribēs vairāk atpūsties, kaut kad nevarēs tik daudz viņu cilāt vai ka tad, kad mammai puncis būs liels, būs grūti apsēsties mammai klēpī. Protams, tas viss nav jāstāsta pirmajā sarunā, bet tam, grūtniecībai ritot, ir jāpievērš uzmanība, lai bērns saprot, kas notiek. Reālistiska un skaidra informācija sniedz lielāku drošību un paredzamību. Tas nozīmē, ka jāstāsta gan divgadniekam, četrgadniekam, gan lielākam bērnam, ka bēbītis sākumā tikai gulēs, ēdīs un raudās. Jo lielāks bērns, jo nedaudz plašāka informācija. Ja bērns sagaidīs, ka viņš varēs ar mazuli spēlēties vai palīdzēt, un tad pienāk realitāte, kad vecāki jaundzimušo nedod četrgadniekam vienam pašam turēt vai ar viņu spēlēties; ja bērns ir gaidījis vienu, bet ir kaut kas cits, var būt liela vilšanās un dusmas. Tāpēc ir svarīgi pārrunāt, ko no brāļa vai māsas varēs sagaidīt pirmajos mēnešos un ko – vēlāk. Tas nenozīmē, ka jāstāsta tikai "neērtās" lietas. Ir jāuzsver, ka bēbītis jau tagad dzird un atpazīs lielākā bērna balsi un ka bēbītis skatīsies un daudz mācīsies no viņa, gribēs būt kā viņš, ka pēc dažiem mēnešiem varēs rādīt bēbītim, kā velties un runāt – atkārtot dažādas skaņas. Šīs lietas pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem patīk – justies lieliem, noderīgiem un īpašiem. Kad mazulis ir piedzimis, vecākiem ir svarīgi lielajam bērnam palīdzēt ieraudzīt tās lietas, kur mazulis veido attiecības ar savu lielo brāli vai māsu, ka viņš viņam uzsmaida, seko līdzi ar acīm, atdarina mīmikas. Tas lielākajam bērnam liek justies īpaši.
- Pusaudži visbiežāk par gaidāmo mazuli rādīs vienaldzīgu attieksmi, bet tas nenozīmē, ka viņiem nebūs gan prieks, gan satraukums par to, kas līdz ar mazuli mainīsies viņu dzīvē. Pusaudzis var prātot, vai viņam nebūs jākļūst par aukli, kā būs jādala istaba, tāpēc svarīgi ir pašiem vecākiem ar lielāko bērnu izrunāt šīs bažas. Iespējams, pusaudži neko nejautās par to, kā rodas bērni, lai gan arī viņiem var būt jautājumi vai neskaidrības par dzemdībām. Šī ir laba iespēja pašiem vecākiem nedaudz pieskarties šīm tēmām – pārrunāt, paskaidrot, it īpaši meitām, jo dzemdības ir dabiska dzīves sastāvdaļa.

Bērns – tas ir vecāku lēmums

Jāatceras, ka vecāki ir pieņēmuši lēmumu, ka grib vēl vienu bērniņu, un tas nenozīmē, ka ģimenē jau esošajam bērnam jebkurā vecumā par to vienmēr un uzreiz ir jāpriecājas. To arī nevajag sagaidīt vai neapzināti dusmoties, ja bērnam par to nav tāds prieks, kāds ir jums. Jāsaprot, ka tas var radīt daudz un dažādas jūtas – arī ne tik patīkamas. Bērns var baidīties, dusmoties, var uzdot jautājumus: vai tad es jums neesmu gana labs? Kāpēc vajag vēl vienu bērnu? Un tie ir diezgan dabiski jautājumi, kas var rasties un uz kuriem jāmēģina atbildēt. Protams, tas nenozīmē, ka nav bērnu, kas ļoti grib brāli vai māsu un paši par to jautā, bet ir dabiski izjust bažas, kamēr pierod pie domas par gaidāmajām izmaiņām. Vienalga, kādā vecumā ir lielākais bērns, nevajadzētu uzsvērt, ka māsa vai brālis būs, lai viņam būtu labāk, lai viņam būtu ar ko spēlēties, lai viņam būtu ko mīlēt. Līdz iespējai spēlēties paies daži gadi, ja vecuma starpība ir neliela, bet, ja liela, tad diez vai vispār būs kopīga spēlēšanās – būs "sīkais", kurš traucē un kurš grib "vilkties" visur līdzi. Iedomājieties, ja jūsu sieva vai vīrs teiktu: "Mīļā, tāpēc, ka es tevi ļoti mīlu, pie mums nāks dzīvot vēl viena sieviete, lai tev nav garlaicīgi, lai jūs kopā varētu pavadīt laiku un dalīties ar mantām!" Kādas emocijas pārņem?

3 praktiski ieteikumi vecākiem

- Ļoti labi gatavoties mazuļa ienākšanai ģimenē palīdz bilžu grāmatas par

KĀ BĒBIS TIKS LAUKĀ?

Jāatceras, ka pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērni, visticamāk, arī jautās, kā bēbītis nokļuva mammai puncī un kā viņš tiks ārā. Vecākiem to jāspēj pietiekami adekvāti, atbilstoši bērna vecumam izskaidrot. 3–4 gadus vecam bērnam šādi jautājumi ir pilnīgi dabiski: "Kā viņš izlīdīs? Caur dibenu?" Vecākiem ir jāpārdomā savas atbildes uz šiem jautājumiem.

šo tēmu, jo tajās parasti ir apskatīti dažādi aspekti par to, kā vecākais bērns varētu justies. Ir labi, ja tādas grāmatas stāv plauktā un bērns pats vai vecāks kopā ar bērnu var tās ik pa laikam palasīt, pašķirstīt. Latviešu valodā diemžēl šādu grāmatu nav daudz, bet noteikti var pasūtīt kādu grāmatu arī angļu valodā, skatīties un pārtulkot tās bērnam. Piemēram, grāmata un animācijas filma "Bize un neguļa" arī ļoti labi skar šo tēmu.

- Ar jebkura vecuma bērnu ir svarīgi kopā skatīties bilžu albumu par laiku, kad bērns bija mazs. Ja tāda nav, būtu labi uztaisīt albumu no viņa pirmā dzīves gada. Tādējādi bērns redzēs, kā vecāki viņu ir auklējuši. Bērnam patiks dzirdēt dažādus pozitīvus stāstus par laiku, kad "lielais" bērns bija maziņš. To var un vajag darīt gan ar divgadnieku, gan pusaudzi, tikai, protams, katram vecuma atšķirsies stāsta ilgums un dziļums.
- Pirmsskolas vecuma bērniem, arī puikām, ir labi nopirkt lelli – bēbīti. Bērnam būs gan iespēja rūpēties par to, gan izdusmoties un izpaust emocijas – aizsviest lelli utt.

Dzemdību laiks

Savlaicīgi ir jāizskaidro, kas notiks laikā, kad mazulis dzims, – cik ilgi mamma varētu būt prom slimnīcā un kas tajā laikā par bērnu rūpēsies. Svarīgi, lai tas ir cilvēks, ko vecākais bērns labi zina un ar kuru jūtas ērti. Ja vecuma starpība ir neliela un bērns līdz šim nav palicis ilgāku laiku ar omēm vai citu pieskatītāju, tad bērns ir jāpieradina, ka viņš var uz kādu laiku būt bez mammas. Tām noteikti nav jābūt dienām, kad bērns tiek atstāts ar pieskatītāju, bet gan pieredzei, ka mamma uz kādu laiku aiziet un tad atnāk atpakaļ. Ja šobrīd Covid-19 apstākļos nevar mammu slimnīcā apmeklēt, tad noteikti ir jābūt regulārai saziņai attālināti, lai nav tā, ka mamma pazūd un nesazvanās, jo ir bail no emocijām, nav laika vai citu iemeslu dēļ.

Mazais ir klāt!

Ļoti svarīgs aspekts, kas vecākiem jāņem vērā, ir bēbīša pārvešana mājās. Vajadzētu, lai lielais bērns tajā ir iesaistīts un, piemēram, brauc pakaļ, nevis atbrauc mājās un viņam priekšā ir pārsteigums – bēbis. Vecākais bērns var sagaidīt mājās brāli vai māsu, bet nevajadzētu būt otrādi.

- Noteikti ir jāizrunā drošības jautājumi, ko drīkst un ko nedrīkst dot bēbim, kā ir jāpaijā brālis vai māsa, lielākiem bērniem jāstāsta, kā jātur mazulis. Šīs ir lietas, kur bērni nezinot var nodarīt mazulim pāri un saņemt nepelnītas vecāku dusmas vai asas reakcijas, kas sabojā attiecības un visiem liek justies slikti.
- Pirmsskolas vecumā bērni bieži arī grib palīdzēt, tāpēc ir svarīgi izdomāt, kas tie varētu būt par darbiņiem, ko uzticēt bērnam. Palīdzēšanai nevajadzētu kļūt par kaut ko obligātu vai pienākumu. 2–3 gadus veca bērna palīdzēšana var būt pateikt, ka zīdainis ir pamodies – atskriet un pateikt "acis vaļā" var būt lielisks darbiņš, kur justies noderīgam. Arī autiņbiksīšu padošana mammai ir ļoti atbildīgs darbs.
- Jūtīgs laiks vecākajam bērnam bieži ir bēbīša barošana. Ja vecuma starpība ir neliela, bieži vien, kad mamma paņem zīdīt bērnu, vecākajam bērnam mierīgākā variantā sāk daudz ko vajadzēt – klēpī, ēst, dzert, uz tualeti. Ja bērns ir temperamentīgāks, tad mamma var piedzīvot dažādas dusmu izpausmes – sišanu, mantu mešanu u. tml. Tāpēc ir vērts par to savlaicīgi domāt – kā ēšanas laiku padarīt ērtu visiem: var dot vecākajam brālim uzlīmi, mazu dāvaniņu kā pateicību par pagaidīšanu un sapratni. Var runāties ar vecāko bērnu par to, ka



mazulim būs daudz jāēd, un stāstīt, kā tas notiek. Kad mazulis ir klāt, var pārrunāt, kā vecākais bērns jūtas, to redzot. Var aicināt skatīties, kā bēbītis ēd, vai jau iepriekš izdomāt, kā bērnu nodarbināt zīdaiņa ēšanas laikā. Pusaudžiem var būt mulsinoši redzēt krūts barošanu, tāpēc arī šī ir tēma, ko iepriekš pārrunāt, un, ja redz mulsumu, respektēt to un domāt, kā visiem justies ērti. Ar lielākiem bērniem var izrunāt, ka barošana ir tas laiks, kad labāk mammu un bēbi netraucēt, bet pagaidīt.

> **Bērnam ir jāsaņem ziņa – tu drīksti gan mīlēt brāli vai māsu, gan dusmoties, gan baidīties, vai vecāki tagad nemīlēs tevi mazāk.**



Viņš te paliks?

Parasti pirmajās dienās vai nedēļās pēc mazuļa nākšanas pasaulē visi ir priecīgi par brāli vai māsu. Emocijas un uzvedības reakcijas sākas pēc tam, kad nāk apjausma – mazulis ir šeit uz visiem laikiem. Tikai pēc laika bērns sāk reāli piedzīvot to, ka mazulis paņem diezgan daudz vecāku uzmanības un laika. Līdz ar to no mazākiem bērniem var sekot jautājumi, cik ilgi viņš vēl te paliks, vai mazo nevar kādam atdot. Lielākiem bērniem var būt noslēgšanās vai neiecietība. Ja šādas emocijas tiek novērotas, svarīgi ir vecākiem runāt par to, kā īsti lielais bērns jūtas, kas viņam ir nepieciešams. Noteikti ir jādomā par nedalītu laiku, ko var veltīt lielajam bērnam, darot kopā lietas un pārrunājot tēmas, kas viņam ir aktuālas. Īpaši par to var piedomāt, kamēr mazulis vēl pietiekami daudz guļ.
Reizēm greizsirdība vai dusmas sākas tikai tad, kad mazulis sāk pārvietoties, sāk jaukt lielāko bērnu mantas. Visiem jākļūst piesardzīgiem, paradās sētiņas, un jāsāk skatīties zem kājām. Šādā situācijā var būt pirmās intensīvās emocijas – iespējams, ir bijis tā, ka vecākais bērns nav īpaši pievērsis uzmanību un iedziļinājies mazulī, bet līdz ar viņa mobilitāti lielā bērna ikdiena kļūst grūtāka. Šeit vecākiem ir jābūt gudriem un jāsaprot, ka nevar vienmēr būt atbilde: "Viņš taču ir mazāks, tev jāsaprot, tev jādalās..." Reizēm vecākajam bērnam vajag vecāku palīdzību, lai viņam būtu iespēja aiztaisīt istabas durvis, lai mazākais nedrīkstētu jaukt viņa mantas un lai arī mazākais nedaudz pagaidītu.

Laiks ar mammu un ģimeni – svarīgs arī lielajam bērnam

Būtiski ir arī padomāt, kā mamma var vecākajam bērnam veltīt kaut nedaudz, bet individuālu laiku, turklāt ne tikai tad, kad bēbis guļ. Šeit noteikti ir svarīga tēva loma, kas ne tikai nodarbina vecāko bērnu un ved viņu prom, bet kas var paņem mazuli un dot laiku mammai ar lielo bērnu. Reizēm tēti, vecvecāki aizraujas ar to, ka vecākais bērns visu laiku kaut kur tiek vests prom un izklaidēts, bet arī viņam ir svarīgi būt kopā ar visu ģimeni un būt kopā tikai ar mammu, jo vienīgi tā var pierast viens pie otra un nejusties pastumts malā. Svarīgi ir arī neplānot nekādas citas lielas izmaiņas bērna dzīvē, jo būs gana ar brāli vai māsu. Bērnudārza uzsākšana un pārvākšanās nav tas labākais laiks tieši tad, kad parādās brālis vai māsa, jo stresa var būt par daudz. Katras pārmaiņas ir stress, tāpēc šajā laikā vislabāk ir pēc iespējas mazāk kaut ko mainīt ikdienas ritmā. Nav obligāti jāņem brīvdiena no bērnudārza vai skolas, jo mamma ir slimnīcā, – pierastā rutīna dod drošības sajūtu.

Emociju karuselis – vai zīme, ka netiekam galā?

Jāatceras, ka pārsvarā bērni ir greizsirdīgi un tas ir dabiski, tikai katrs bērns atkarībā no sava temperamenta un vecāku attieksmes to pauž citādi. Daži dusmosies, daži centīsies izpatikt vecākiem un būt priecīgi, ļoti bieži bērni (jo īpaši jaunāka vecuma) regresē savā uzvedībā un attīstībā, bet tas ir normāli. Vecākiem galvenais ir jābūt vērīgiem, jāatbalsta lielākais bērns un jārāda veids, kā ar to tik galā. Bērnam ir jāsaņem ziņa – tu drīksti gan mīlēt brāli vai māsu, gan dusmoties, gan baidīties, vai vecāki tagad nemīlēs tevi mazāk.
Ja bērns savas emocijas sāks apspiest, tad ir lielāka varbūtība somatiskām reakcijām vai uzvedības izmaiņām.
Jāatceras arī – jo mazāka vecuma starpība un vienāds dzimums, jo lielāka konkurence, kas arī ir normāli, tikai prasa vairāk enerģijas no vecākiem. Tas nenozīmē, ka, bērniem augot, nebūs tuvu attiecību – tās būs intensīvas, jo viņam katram jāatrod un jāizcīna sava vieta ģimenē. Kopumā jau brāļi un māsas ir tie, ar kuriem mēs savas dzīves laikā pavadām kopā vai pazīstam visvairāk gadu.





VAKCINĒŠANĀS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ – BIEDS VAI SABIEDROTAIS?

Reti kad sabiedrībā ir tik daudz runāts par vakcinēšanās tēmu kā šobrīd, kad pasaule cenšas atrast veidus, kā sadzīvot ar Covid-19 un pārtraukt pandēmijas žņaugus. Vienlaikus ir piemirsts atgādināt, ka bez Covid-19 potes Latvijā pastāv arī citas vakcīnas, kas palīdz samazināt riskus inficēties ar lipīgām slimībām, kuras apdraud topošo mammu, bet vēl vairāk var apdraudēt bērnu.



Konsultē **VIJA VEISA**, dzemdību speciāliste, Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas prezidente

Autore: **LĪGA BRŪVERE**

Par vakcinēšanās nozīmi pirms grūtniecības, grūtniecības laikā un krūts barošanas periodā stāsta Rīgas Stradiņa universitātes Dzemdniecības un ginekoloģijas katedras pasniedzēja, Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācija prezidente, Rīgas Dzemdību nama ginekoloģe Vija Veisa.

Vakcinēšanās pirms grūtniecības

Vakcinēšanās ir slimību profilakse, tāpēc gatavošanās grūtniecībai nozīmē arī izpētīt savu vakcinācijas pasi un kopā ar ārstu izlemt, kuras no vakcīnām ir veicamas pirms bērna ieņemšanas. Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātās vispārējās vadlīnijas sievietēm, kuras plāno grūtniecību, rekomendē veikt tās vakcīnas, kas ir iekļautas Latvijas vakcinācijas plānā pieaugušajiem, piemēram, difterijas revakcinācija, kas jāatkārto ik pēc 10 gadiem, vakcinācija pret ērču encefalītu un B hepatītu. Ērču encefalīta vakcīna nav dzīvā vakcīna, tomēr grūtniecības laikā vakcināciju uzsākt neiesaka. Ja sievietei ir nepieciešama kārtējā revakcinācijas pote, tad to veic pirms grūtniecības vai atliek uz laiku pēc bērna piedzimšanas. Krūts barošanas procesu un zīdaini ērču encefalīta vakcīna neietekmē. Grūtniecības laikā netiek rekomendēts uzsākt vakcināciju arī pret cilvēka papilomas vīrusu jeb tautā saukto "dzemdes kakla vēža" vakcīnu.

Masaliņas un vējbakas

Svarīgi ir noskaidrot, vai sieviete, kas gatavojas grūtniecībai, bērnībā ir izslimojusi vējbakas un masaliņas, vai arī pret šīm slimībām veikta vakcinācija. Bērniem tik tipiskās infekcijas slimības norit salīdzinoši viegli. Saslimstot ar tām grūtniecības laikā, rezultāts

var būt gan spontānais aborts, gan priekšlaicīgas dzemdības, gan reizēm arī nopietni augļa bojājumi – kurlums, aklums, ekstremitāšu anomālijas. Saslimšana ar masaliņām grūtniecības sākumā var kļūt arī par pamatotu iemeslu pārtraukt grūtniecību ļoti augsta iedzimto anomāliju riska dēļ. Masaliņas ir ļoti infekcioza vīrusu infekcijas slimība. Saslimšanas gadījumi galvenokārt novērojami bērnu populācijā. Pēc šīs slimības pārslimošanas izveidojas imunitāte. Cilvēkiem, kuri vecāki par 25 gadiem, vairāk nekā 90 % gadījumu ir imunitāte pret masaliņām. Infekcija grūtniecības laikā sievietēm, kurām nav imunitātes, ir bīstama – topošajai mammai ir liels pneimonijas jeb plaušu karsoņa risks, kas atkarībā no slimības gaitas var nopietni apdraudēt gan pašas, gan bērna veselību. Turklāt infekcija var būt iemesls spontānam abortam un priekšlaicīgām dzemdībām. Ja grūtniece slimo īsi pirms dzemdībām, palielinās risks ar masaliņām saslimt jaundzimušajam. Jo infekcija agrīnāka, jo smagākas sekas. Ja grūtniece inficējas pirmajās 12 grūtniecības nedēļās, augļa inficēšanās risks ir līdz pat 100 %, un 20 % gadījumu grūtniecība beidzas ar spontāno abortu.

Visaugstākais risks iedzimta masaliņu sindroma attīstībai ir grūtniecei, kas ar masaliņu vīrusu inficējas pirmajā grūtniecības trimestrī. Vīrusa transmisija notiek gaisa pilienu ceļā. "Jautājumus, vai sieviete ir vakcinēta saskaņā ar vakcinācijas kalendāru, ir jāuzdod arvien biežāk, jo arī Latvijā, līdzīgi kā citur pasaulē, pēdējās desmitgadēs vakcinācijas pretinieku viedoklis kļuvis populārāks. Tāpēc ar situāciju, kad par grūtnieci kļūst sieviete, kura nav saņēmusi vakcinācijas kalendārā noteiktās vakcīnas, varētu saskarties aizvien biežāk," skaidro Vija Veisa.

Ja sieviete nezina, vai ir izslimojusi vai vakcinēta, var nodot asins analīzes, lai pārliecinātos, vai ir atrodamas antivielas. Ja imunitātes nav, ir ieteicama vakcinācija gan pret masaliņām ar MMR vakcīnu (masalas, masaliņas, cūciņa), gan pret vējbakām.

> **Abas vakcīnas ir tā sauktās dzīvās novājinātās vakcīnas. Tas nozīmē, ka tās neizraisa slimību, jo tajās esošais vīruss ir novājināts, un tā mērķis ir radīt ķermeņa imūno atbildi uz iebrucēju.**

Abas vakcīnas ir tā sauktās dzīvās novājinātās vakcīnas. Tas nozīmē, ka tās neizraisa slimību, jo tajās esošais vīruss ir novājināts, un tā mērķis ir radīt ķermeņa imūno atbildi uz iebrucēju. Rezultātā izveidojas antivielas, kas pasargā no īstas saslimšanas. Dzīvās vakcīnas grūtniecēm veikt neiesaka. Pēc vakcinēšanās rekomendējams nogaidīt 28 dienas, lai varētu plānot grūtniecību, bet, ja grūtniecība tomēr iestājas agrāk, to var turpināt.

Ja vakcinācija nav bijusi, vai grūtniecības laikā ir vajadzība veikt antivielu pārbaudi? Liela labuma no antivielu pārbaudes nebūs, jo pat tad, ja izrādās, ka sieviete nav ne slimojusi, ne vakcinēta, grūtniecības laikā šī situācija vairs nav risināma, jo ar dzīvajām novājinātajām vakcīnām vakcinēties nav ieteicams.

Vakcinēšanās grūtniecības laikā

Vakcinācija grūtniecības laikā nodrošina aizsardzību gan pašai grūtniecei, gan auglim, pateicoties aktīvam antivielu transportam caur placentu. Tādējādi bērnam tiek nodrošināta aizsardzība pret infekcijām līdz brīdim, kad tas pats spējīgs veidot pietiekamu aizsardzības līmeni, savlaicīgi saņemot bērnu vakcinācijas programmā rekomendētās vakcīnas. Grūtniecības laikā mainās sievietes imunitātes reakcijas, kā arī ķermeņa anatomija un fizioloģiskās norises, tāpēc grūtnieces uzņēmība pret dažādām infekcijas slimībām var būt augstāka un norises gaita smagāka. Ja grūtniecības plāni sakrīt ar gripas sezonu, ieteicams vakcinēties arī pret gripu, bet vakcinēties pret gripu rekomendē arī grūtniecības laikā un barojot bērnu ar krūti.

Garais klepus

Kopš 2012. gada ASV un Lielbritānijā veic grūtnieču vakcināciju pret garo klepu. Šajās valstīs mērķtiecīga grūtnieču vakcinācija uzsākta tāpēc, ka tika novēroti garā klepus jeb *Bordetella pertussis* infekcijas uzliesmojumi. Kāpēc tā notika? Viens no iemesliem ir pretvakcinēšanās aktīvistu kampaņas, kas samazināja vakcinēto cilvēku skaitu populācijā, bet otrs – to saista ar vakcīnas formas maiņu. Sākot vakcinācijas pret garo klepu kampaņas



pagājušā gadsimta 40. gados, tika izmantota pilnšūnu (*whole cell*) vakcīna, kas izraisīja spēcīgākas blaknes. Lai mazinātu blakņu izpausmes, veco vakcīnu nomainīja pret acelulāro garā klepus vakcīnu, pēc kuras blakusparādības izpaužas vieglāk, bet, šķiet, arī tās efektivitāte ir nedaudz zemāka un vakcīna nepasargā no asimptomas infekcijas nēsāšanas, tādējādi nēsātāji, pašiem nezinot, var apdraudēt citus, kuri pret infekciju uzņēmīgāki, piemēram, zīdaiņus.

Lai gan dzīves laikā vakcināciju pret *Bordetella pertussis* sieviete, visticamāk, ir saņēmusi jau iepriekš bērnībā, gadiem ritot, antivielu titrs, ko mamma grūtniecības laikā caur placentu nodod bērnam, ir mazinājies līdz līmenim, kas jaundzimušajam nenodrošina aizsargājošu efektu.

GARĀ KLEPUS GADĪJUMU SKAITS LATVIJĀ (SPKC DATI)

Gads	Kopā gadījumu skaits	Gadījumu skaits bērniem līdz gada vecumam
2020.	342	15
2019.	720	38
2018.	159	17
2017.	95	6
2016.	256	14

Tā kā zīdaiņi pilnu vakcinācijas kursu saņem tikai 6 mēnešu vecumā, pats jutīgākais periods ir pirmais dzīves pusgads, kad aizsardzību pret infekciju nodrošina no mammas grūtniecības laikā bērna asinsritē nonākušās antivielas. Īpaši bīstama saslimšana ar garo klepu ir zīdaiņa vecumā līdz 6 mēnešiem. Šajā periodā jaundzimušo un zīdaiņu saslimšana var izpausties ar strauji progresējošu, smagu un pat letālu klīnisko gaitu. Slimība skar gan sirds asinsvadu, gan elpošanas sistēmu, bojājot plaušu audus un izraisot plaušu hipertensiju. Kā komplikācijas var attīstīties pneimonija, krampji, bradikardija, cirkšņa trūce, encefalopātija, pulmonāla hipertensija, apnoja, rektāls prolapss. Letālu iznākumu pārsvarā novēro zīdaiņiem līdz 6 mēnešu vecumam, īpaši jaundzimušajiem.

Lai pasargātu zīdaini no saslimšanas ar šo smago, nereti nāvējošo slimību, tiek vakcinētas grūtnieces 2.–3. trimestrī. Desmit gadu ilgajos pētījumos pierādījies, ka vakcīna neatstāj nelabvēlīgu ietekmi ne uz grūtniecību, ne uz bērnu. Antivielas caur mātes asinsriti, placentu un nabas saiti nonāk pie augļa un samazina iespēju saslimt ar garo klepu pirmajos tik ļoti jutīgajos dzīves mēnešos. "Unikāls mammas bērniņa aizsardzībai – caur nabas saiti bērns mammas grūtniecības laikā saņem no viņas antivielas pret tām slimībām, pret kurām sieviete ir vakcinējusies, un tām slimībām, ar kurām sieviete dzīves laikā ir slimojusi. Antivielas tiek transportētas no mammas asinsrites cauri placentai uz augļa asinsriti, un pirmajos dzīves mēnešos mazuļa imunitāti nodrošina tieši mammas nodotās antivielas.

Zinot šo mehānismu un izprotot pirmo dzīves mēnešu risku grupu zīdaiņu vidū, ir rekomendācija vakcinēt sievieti pret garo klepu katrā grūtniecībā, lai pasargātu gaidāmo bērnu. Mamma ir kā bērna imunitātes sponsors. Līdzīgs princips darbojas arī ar gripas poti – ja mammu vakcinē, tiek pasargāts arī bērns," skaidro ārste.



Garā klepus vakcīna ir kombinēta kopā ar difteriju un stingumkrampjiem (Tdap), grūtniecības laikā sieviete tiek savakcinēta arī pret šīm divām slimībām. Pētījumi rāda, ka komplikācijas vai sekas kombinētās vakcīnas nerada.

> Katras grūtniecības laikā rekomendējama vakcinācija pret difteriju, stingumkrampjiem, garo klepu (Tdap) ar vienas devas Tdap vakcīnas ievadi, neatkarīgi no imunizācijas statusa. Parasti vakcināciju veic līdz 32. nedēļai. Atkārtotas grūtniecības laikā vakcināciju izdara no jauna, jo katras jaunās vakcīnas deva ir paredzēta gaidāmā bērna aizsardzībai. Vakcīnu lieto, lai pasargātu jaundzimušo no smagi noritoša garā klepus zīdaiņa periodā līdz gada vecumam.

Vakcinēšanās pret gripu

No 2019./2020. gada gripas sezonas laikā gripas vakcīnas izmaksas arī Latvijā 100 % apmērā sedz valsts. Sabiedrībā, tostarp arī grūtnieču vidē, joprojām valda stereotipi, ka gaidību laikā nedrīkst nedz lietot medikamentus, nedz arī vakcinēties. Ilggadēji novērojumi liecina, ka saslimt un nomirt ar gripu ir daudz lielāka iespēja nekā tikt pie komplikācijām pēc vakcīnas. Gripas vakcīna ir tā sauktā nedzīvā vakcīna, kas nesatur dzīvus vīrusus un mikrobus, tāpēc ir droša grūtniecēm. Vakcinēties drīkst arī mammas, kas baro bērnu ar krūti, tādējādi nododot antivielas pret gripu arī mazulim.

Grūtniecības laikā slimošana ar gripu var noritēt īpaši smagi, jo organisms ir uzņēmīgāks pret gripas infekciju. Saslimstot ir ļoti liela iespēja piedzīvot smagas komplikācijas, proti, elpceļu problēmas un plaušu karsoni. Ja ar gripu saslimst pirmajā grūtniecības trimestrī un slimība norit ar augstu temperatūru, tas var izraisīt augļa anomālijas, piemēram, iedzimtu nervu caurulītes defektu u. c. Sirgstot lielākā grūtniecības laikā, slimošana var noritēt smagāk, tas var būt iemesls mammas nonākšanai intensīvajā terapijā, kā arī priekšlaicīgai bērna piedzimšanai.

> **KOKONA STRATĒĢIJA BĒRNA UN GRŪTNIECES PASARGĀŠANAI**
>
> Viens no iespējamajiem aizsardzības principiem, kad vakcinē tos cilvēkus, kas ir grūtnieces vai zīdaiņa ģimenes locekļi, proti, ikdienā dzīvo kopā. To izmanto, ja nav iespējams vakcinēt grūtnieci vai zīdaini.
>
> Izpētot gadījumus, kad mājās dzīvojošs zīdainis ir saslimis ar kādu no infekcijas slimībām, ir redzams, ka slimību visbiežāk atnes bezsimptomu vai vieglā slimības formā pārējie ģimenes locekļi – tēvs, vecākie brāļi un māsas, auklīte.

Covid-19 vakcīna

Vakcinēties vai nevakcinēties pret Covid-19 grūtniecības laikā ir viens no aktīvāk apspriestajiem jautājumiem māmiņu forumos un arī ārstu ginekologu kabinetos. Būtiski ir zināt, ka neviena no Eiropas Zāļu aģentūrā reģistrētajām vakcīnām nesatur dzīvu, novājinātu vīrusu, tāpēc ar vakcīnu nav iespējams inficēties ar Covid-19 vai inficēt augli.

Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācija ir izstrādājusi rekomendācijas par Covid-19 vakcinēšanos grūtniecības un zīdīšanas laikā. Tajās ir norādīts, ka grūtnieces šobrīd ir iekļautas augsta riska grupā, bet, ja papildus grūtniecībai sievietei ir arī kāda hroniska slimība – bronhiālā astma, diabēts vai liekais svars, kas ir īpaši bīstams Covid-19 un grūtniecības kontekstā –, tad viņas ieguvumi vakcinējoties ir lielāki nekā riski. Atlikt vakcināciju grūtniecības dēļ nav nepieciešams, bet lēmumu pieņem pati sieviete. Vienīgais iemesls, kad vakcinēties neiesaka, ir situācija, ja sievietei pēc kādas potes ir bijis anafilaktiskais šoks*.

Eiropas nostāja ir, ka vakcinēšanos nevajadzētu aizkavēt tikai tāpēc, ka sieviete ir grūtniece. ASV grūtnieces ir iekļāvusi augsta riska grupā.

Tāpat vadlīnijās norādīts, ka tām grūtniecēm, kas nepieder riska grupām, par vakcinēšanos ir jārunā ar savu ginekologu, taču kopumā vakcinācijas ieguvumi grūtniecei atsver riskus, kas saistīti ar Covid-19 saslimšanu.



ATBILDES UZ JAUTĀJUMIEM PAR VAKCĪNU PRET COVID-19

Vai no vakcīnas var rasties placentā trombs?
Visas vakcīnas ir reģistrētas lietošanai Eiropas Savienībā un ir drošas, tomēr *AstraZeneca* un *Janssen* vakcīnām ļoti retos gadījumos (1–4 gadījumi uz miljonu) ir konstatēta vakcīnām netipiska, bet bīstama blakusparādība – trombu (asins recekļu) veidošanās kombinācijā ar zemu trombocītu skaitu. Neviens no gadījumiem nav konstatēts grūtniecēm vai sievietēm, kuras zīda bērnu. Zems trombocītu skaits raksturīgs arī dažām ar grūtniecību saistītām patoloģijām (piemēram, preeklampsijai, HELLP sindromam); izmaiņas asins analīžu rādītājos un saslimšanas izpausmes sākotnēji var būt līdzīgas, bet ārstēšana ir atšķirīga. Tāpēc grūtnieču vakcinācijai Latvijā neiesakām izmantot *AstraZeneca* vakcīnu (*Vaxzevria*) un *Janssen* vakcīnu pret Covid-19.

Vai augstā temperatūra pēc vakcīnas var kaitēt bērnam?
Ja pēc vakcīnas ir blaknes – augsta temperatūra, drebuļi, lauž kaulus –, ir jālieto *Paracetamol*. Parasti tas noņem nepatīkamās sajūtas un atrisina problēmu pāris dienu laikā. Diemžēl Covid-19 saslimšanas gadījumā sekas nav tik viegli risināmas. Kopumā, pat piedzīvojot tik ļoti nepatīkamās vakcinācijas blaknes, tas tomēr ir drošāk, nekā nonākt intensīvās reanimācijas nodaļā ar slimības sekām.

Vakcīnai nav izieta 3. pārbaudes fāze, to sola pabeigt tikai 2023./24. gadā. Vai vakcīna vispār ir droša?
Klīniskā izpēte sastāv no trim posmiem jeb fāzēm. I fāzē vakcīnu saņem pavisam neliels cilvēku skaits. II fāzē klīniskā izpēte tiek paplašināta, un vakcīnu saņem cilvēki ar noteiktām iezīmēm (piemēram, vecumu un veselības stāvokli), kas ir līdzīgas tiem cilvēkiem, kam jaunā vakcīna ir paredzēta. III fāzē vakcīnu ievada desmitiem tūkstošu cilvēku, kā arī pārbauda tās efektivitāti un turpina uzraudzīt drošumu jau daudz plašākā mērā. Pēdējais klīnisko pētījumu posms ir IV fāze, un daudzām vakcīnām IV fāzē pētījumi turpinās pēc tam, kad vakcīna ir apstiprināta. Tas nozīmē, ka, tāpat kā visu zāļu, arī vakcīnu pret Covid-19 efektivitāti sākotnēji pārbauda laboratorijā, tostarp vispirms uz dzīvniekiem, bet tikai pēc tam klīniskos pētījumos piedalās brīvprātīgie cilvēki.
Parastā situācijā šie posmi tiek veikti secīgi cits pēc cita, lai samazinātu iespēju, ka neperspektīvs produkts tiek attīstīts visās fāzēs. Lai paātrinātu Covid-19 vakcīnu izstrādi, daļa posmu tiek veikti paralēli.
Šobrīd pasaulē jau notiek III fāzes pētījumi, kad aktīvi vakcinē cilvēkus lielā skaitā un uzreiz vēro, kādas ir blakusparādības, lai turpinātu izvērtēt drošumu. Piemēram, kad parādījās ziņojumi par trombu riskiem, *AstraZeneca* ražotajai vakcīnai mainīja vakcinēšanas noteikumus un meklēja sasaistes punktus, lai saprastu, kam to drīkst izmantot, kam ne.
ASV vērtē datus par vairāk nekā 120 tūkstošiem grūtnieču, kuru vakcinācijā pārsvarā izmantota mRNS vakcīna (*Pfizer/Biontech* vai *Moderna* ražotā). Pašreiz nav novērotas bažas par vakcīnu lietošanas drošumu grūtniecības laikā.
Savukārt vakcīnas ietekmi uz augļa risku novērtējumus veic jau preklīniskos pētījumos uz dzīvnieku mātītēm un viņu mazuļiem, vēl pirms to palaiž pētījumos ar cilvēkiem.
Tāpēc šobrīd var secināt, ka iedzimtu risku no šīm vakcīnām nav.
Lai arī Covid-19 vakcīnas ir izstrādātas salīdzinoši straujā tempā, tas nenozīmē, ka ir atviegloti drošības standarti. Covid-19 vakcīnu klīnisko pētījumu prasības drošumam un efektivitātei atbilst pašiem augstākajiem standartiem un prasībām, tādām pašām kā tipiskā vakcīnu apstiprināšanas procesā. Vakcinācijai Latvijā atļauts lietot tikai EMA reģistrētas vakcīnas.

Vakcinēšanās zīdīšanas laikā

Kopumā vakcinācija ar dzīvu novājinātu vīrusu vakcīnām bērna zīdīšanas laikā uzskatāma par drošu (MMR, varicella). Vakcinācija ar citām dzīvām novājinātām vakcīnām apsverama, izvērtējot potenciālo risku pret ieguvumiem, jo pastāv neliels vakcīnas vīrusa transmisijas risks no mātes bērnam. Ja grūtniecības laikā sieviete nav saņēmusi rekomendēto vakcināciju ar Tdap, vakcinācija jāveic zīdīšanas periodā. Ar vienas devas Tdap jāvakcinē visi, kas atrodas ciešā/sadzīviskā kontaktā ar jaundzimušo vai bērnu, kas jaunāks par 12 mēnešiem un kas iepriekš nav saņēmis Tdap vakcīnu (kokona stratēģijas realizācija).
Sievietēm, kas baro bērnu ar krūti, rekomendējama ikgadēja vakcinācija pret gripu.
Grūtniece var vakcinēties zīdīšanas periodā ar inaktivētām vakcīnām (piemēram, pret Covid-19, difteriju, ērču encefalītu, B hepatītu u. c.) un turpināt mazuli barot ar krūti. Ja novēro paaugstinātu temperatūru, atkal ir ieteicams lietot *Paracetamol*.

** Anafilaktiskais šoks ir organisma spēcīga aizsargreakcija uz atkārtoti, parasti ārpus gremošanas trakta ievadītu svešu vielu – anafilaktogēnu. Kad ķermenis nonāk anafilaktiskā šoka stāvoklī, asinsspiediens strauji pazeminās un elpceļi sašaurinās, apgrūtinot elpošanu. Ja nekavējoties netiek sniegta efektīva medicīniskā palīdzība un nozīmēta ārstēšana, tas var izraisīt nopietnas komplikācijas vai pat izraisīt letālu iznākumu.*



KO ZĪDAINIS GAIDA NO VECĀKIEM JEB

Mazuļa attīstības posmi no dzimšanas līdz pusotram gadam



Konsultē:
IVETA AUNĪTE,
"Rimi Bērniem"
emocionālās labsajūtas
un attiecību eksperte

Daudz vecāku siltuma, ķermeniskā kontakta, glāstu, nēsāšanas rokās, sarunas ar mazuli jau no dzimšanas un atsaukšanās uz bērna vajadzībām un signāliem – tās nav ne bērna kaprīzes, ne iegribas, ne arī tādā veidā viņš mēģina kaitināt vecākus. Arī bērnu tā nav iespējams izlutināt! Tās ir mazuļa pamatvajadzības dzīves pirmajā gadā – līdzās fiziskajām vajadzībām zīdainim ārkārtīgi svarīgas ir emocionālās vajadzības. Par to, ko zīdainis sagaida no saviem vecākiem, stāsta psiholoģe Iveta Aunīte, "Rimi Bērniem" labsajūtas un attiecību eksperte.

Tieši pirmais cilvēka dzīves gads ir laiks, kad formējas personība, veidojas veselīga pašapziņa, spēja uzticēties pasaulei un tiek apgūts, kā nākotnē veidot attiecības ar citiem. Neatgriezenisks ieguldījums bērna nākotnē – tā īsumā varētu raksturot mazuļa pirmo dzīves gadu. Vecākiem ir ļoti būtiski atcerēties, ka agrīnajā attīstības posmā (līdz 1,5 gadiem) visas attiecības no bērna skatupunkta ir emocionālas, tostarp arī audzināšana ir jābalsta uz emociju pasaules. Emocionālā saskarsme ietekmē gan bērna uztveri, spēju izzināt pasauli, gan viņa personības veidošanos. Pirmais mazuļa gads ir svarīgs no uzticēšanās un neuzticēšanās viedokļa – jo vairāk bērns iemācīsies, ka pasaule ir droša un labvēlīga vide un ka viņš drīkst uzticēties vecākiem, jo drošāku piesaisti tas radīs.

0–3 mēneši – ķermeniskā kontakta laiks

Pirmos trīs mēnešus zīdaiņa attīstībā ļoti bieži dēvē arī par pēcdzemdību iznēsāšanas periodu. "Bērns ir fiziski piedzimis, taču viņš ir zaudējis savu ierasto vidi. No vides, kas ir silta, bērns ir nokļuvis teju divreiz vēsākā, gaišā un trokšņainā vidē. Tāpēc šajā laikā vecāku tuvums, miesas siltums, labvēlīga attieksme ir ļoti būtiska," stāsta Iveta Aunīte. Interesanti, ka pirmajā dzīves mēnesī mazulim dominē tieši negatīvās emocijas. Tas ir saistīts ar ienākšanu pasaulē un adaptāciju tai. "Vides maiņa, māmiņas uztraukums un nemiers mazulim var radīt diskomfortu, taču adaptācija reālajai dzīvei bērnam sākumā prasa vairāk negatīvas emocijas. Vecākiem nevajadzētu uztraukties, ja viņiem liekas, ka bērns ir tā kā nelaimīgs un neapmierināts. Reizēm tas vecākiem rada bažas, vai viņi veic pareizu bērna aprūpi un ir labi vecāki. Viņi mazuli ir tik ļoti gaidījuši, tik ļoti mīl un čubina, taču bērns izrāda neapmierinātību ar visu. Taču visbiežāk šī uzvedība nav saistīta ar to, ka vecāki kaut ko dara nepareizi," vecākus mierina speciāliste. Jau otrajā mēnesī, palielinoties nomoda periodam un adaptējoties jaunajā vidē, mazulim sāk dominēt pozitīvās emocijas.

Piedzimstot mazulis uzskata, ka ir viens vesels ar mammu, un nespēj īsti sevi nodalīt no māmiņas. Mamma ir visa zīdaiņa pasaule – un tas burtiski tā arī ir. Deviņus mēnešus viņi ir bijuši viens vesels, un pēc dzemdībām mazulim ir vajadzīgs ilgs laiks, lai saprastu, ka tagad viņi ir atsevišķas būtnes. Tāpēc ir tik svarīgi, lai bērns daudz, ilgi un cieši būtu blakus mammai. Tas arī skaidro to, kāpēc itin bieži starp mammas un mazuļa emocijām var likt vienādības zīmi. Jo vairāk apkārtējie varēs parūpēties par mammas labsajūtu, jo mierīgāks būs zīdainis.

KO BĒRNS SAGAIDA

- Ciešu ķermenisku kontaktu – tas nozīmē, ka mazulim patiks atrasties mammai vai tētim cieši klāt – gulēt uz vēdera, būt rokās vai slingā, tikt nēsātam, glāstītam un mīļotam.
- Kontaktu ar vecākiem – jau no dzīves pirmās dienas ar bērnu vajadzētu sarunāties un rotaļāties. Pieaugušajiem var tikai šķist, ka

mazulis neko nesaprot un tam nav jēgas, taču katrai sarunai un acu skatam ir nozīme.
• Šūpināšanu, liegas kustības – bērna turēšana rokās un šūpināšana palīdz mazajam nomierināties, sajust drošību, palīdz iemigt.

KO MAZAIS IR APGUVIS
• Apmēram 2–3 mēnešu vecumā bērns kļūst empātisks pret mammas emocijām – viņš sāk aktīvāk reaģēt: ja mamma smaida, viņš smaida pretim. Bērns prot sajust, ka mamma ir noraizējusies, viņš var sākt raudāt.

Interesanti

Lietot vienreizlietojamās autiņbiksītes vai mazgājamos autiņus ir katras ģimenes izvēle, bet no kontakta veidošanas viedokļa mazgājamie auduma autiņi ir ļoti laba izvēle. Tādā gadījumā bērns ir biežāk jāpārtin, un tādējādi bērns gūst vairāk pieskārienu un vecāku uzmanības.

Kad rīkot raudzības?

Ļoti bieži raudzības tiek rīkotas pirmo trīs mēnešu laikā, tomēr ieteikums būtu ar to nesteigties un atstāt šo notikumu uz laiku, kad bērns ir sasniedzis trīs mēnešu vecumu. Raudzības mazā bērna dzīvē ienes liekus uztraukumus – troksni, izjauktu dienas ritmu, jāņem vērā arī saslimšanas riski. Labāk pirmo trīs mēnešu laikā no šādiem pasākumiem izvairīties, īpaši, ja jaunā māmiņa arī ir tā, kas rūpē cienastu tā vietā, lai varētu atpūsties un pagulēt.

3–6 mēneši – laiks smaidiem un smiekliem

Bērns ir jau paaudzies, un vecāki mazulī var novērot ievērojamas izmaiņas – gan fiziski, gan emocionāli. Mazulis aktīvi komunicē ar vecākiem – smaida, runājas, mēģina atkārtot mīmiku. Šajā vecumā bērns parasti sāk pieņemt arī svešiniekus un sāk smaidīt svešiem cilvēkiem. Apmēram piecu mēnešu vecumā mazais neiebildīs, ja viņu pie sevis paņems svešs pieaugušais, – bērns ļoti labprāt kontaktēsies ar dažādiem cilvēkiem. Šajā periodā vecāki var iegūt nedaudz brīvības, jo, iespējams, bērnu varēs uz laiku atstāt ar kādu citu. Vienlaikus mazulis sāk reaģēt uz sev nozīmīga pieauguša cilvēka pazušanu – raudot vai citādā veidā. Bērns var reaģēt, ja šis pieaugušas pazūd no redzesloka – iziet no istabas vai dodas prom no mājām. Šādā gadījumā ieteicams kādam no pieaugušajiem doties pie bērna viņu nomierināt un paskaidrot, kas notiks un ka pieaugušais atgriezīsies.

KO MAZULIS SAGAIDA
• Mamma saprot, ko bērns jūt, un atsaucas viņa vajadzībām. Jo vairāk mamma vai mammu aizvietojošā persona atšķir bērna raudāšanas veidu un saprot, vai mazais raud, jo grib ēst vai tomēr parunāties, un dod bērnam to, ko viņam tajā brīdī vajag, jo vairāk bērnā nostiprinās pārliecība – es spēju ietekmēt notikumu gaitu. Tas ir pirmais solis pozitīvas pašapziņas veidošanā – bērns savā mazā cilvēka pieredzē saņem apziņu, ka spēj kaut ko ietekmēt! Tas ir ārkārtīgi svarīgi, lai mamma atsauktos bērna vajadzībām. Tādējādi mazajam veidojas sajūta, ka tā ir viņa vara un griba, ka mamma atnāk un pabaro viņu. Bērns apjauš, ka viņa spēkos ir izmainīt savas dzīves notikumus sev vēlamajā virzienā, taču šī sajūta ir pirmais solis uz pozitīvu pašapziņu un pašvērtējumu.
• Rotaļas ar pieaugušajiem. Lai arī ar bērnu ir jārotaļājas jau kopš dzimšanas, šis būs vecums, kad mazulis pats sāk aktīvāk izrādīt interesi par rotaļlietām, mēģina tās satvert, vēro, bāž mutē.

KO BĒRNS IR APGUVIS
• Labi sāk atšķirt mammas un tēta balsi.
• Palēnām bērns sāk nojaust, ka viņš un mamma ir divas dažādas personas, taču tas notiek pakāpeniski.



Svarīgi!

Nebaidieties bērnu izlutināt ar saviem glāstiem un klātbūtni, mīļumu! Speciālisti norāda, ka bērnu viņa pirmajā gadā (atturīgākie speciālisti norāda – ka pirmajā pusgadā) nevar izlutināt.

6–12 mēneši – ieķeršanās mammas brunčos

Fiziski mazulis kļūst ļoti kustīgs – veļas uz visām pusēm, sāk rāpot, sēdēt, celties kājās. Raksturīgi, ka šajā vecumā kādās sev nepatīkamās situācijās bērns izteikti meklēs mammas tuvumu un bieži mammām var būt sajūta, ka bērns ir kā "brunčos ieķēries". Var rasties bažas, ka bērns visu dzīvi tā rīkosies. Par to nav jāuztraucas, jo tā ir vecumposma īpatnība, norāda Iveta Aunīte.
Lai arī ar bērnu ir jārunājas jau kopš dzimšanas, astoņu mēnešu vecumā apkārtējo cilvēku valoda sāk būtiski ietekmēt bērna valodas attīstību – tas nozīmē, ka šajā periodā mazais ļoti labi uztver pieaugušo teikto, sāk vairāk



atkārtot. Apmēram deviņu mēnešu vecumā bērns var ļoti pārdzīvot atšķirtību no sev svarīgiem cilvēkiem – tas nav labs laiks, kad plānot mammai atsākt strādāt vai vecākiem doties ceļojumā un atstāt bērnu pieskatīšanai kādam citam. Līdz deviņu mēnešu vecumam bērnam patīk lietas, ko viņš redz bieži. Tas var vecākiem sagādāt vilšanos, ja mazais neizrāda sajūsmu par kādu jaunu rotaļlietu. Tas arī norāda, ka bērns pieķersies tam pieaugušajam, kurš ar viņu pavada kopā laiku, runājas, aprūpē, mazgā, ģērbj, baro. Tas viss ietilpst kontakta veidošanā ar bērnu un nav uzskatāmas tikai par ikdienišķām darbībām.

KO BĒRNS SAGAIDA

- Lai arī bērns ir krietni paaudzies, viņam joprojām nepieciešams mammas un tēta tuvums un mīļums.
- Ieteicams ar bērnu spēlēt paslēpes – vispirms zem sedziņas vai paladziņa paslēpjot kādu rotaļlietu, pēc tam var paslēpties un parādīties arī pieaugušais. Tādā veidā mazuļi trenējas un saprot – ja kaut kas pazūd, tas atgriežas. Tādā veidā bērnā stiprinās drošības sajūta.

KO BĒRNS IR APGUVIS

- Attīstās bērna atmiņa – mazais labāk atceras sejas un mantiņas, ko nav redzējis pārāk bieži.
- Šajā vecumā bērns jau spēj atpazīt savu vārdu un reaģē, to dzirdot.

Atceries!

DIVI ASPEKTI ROTAĻLIETU IZVĒLĒ

– Drošība.

– Bērna vecumam piemērotas rotaļlietas.

12 mēneši līdz 1,5 gadi – es, es ES!

Šis ir laiks, kad mazulis fiziski vairāk līdzinās mazam bērnam, ne vairs zīdainim – viņš staigā, viņam ir zobi. Līdz ar stabilu pārvietošanās apgūšanu stiprinās bērna "es". Viņš vairāk sāk sevi sajust un ar staigāšanas apgūšanu iegūst jaunu pieredzi. "Es pats varu aiziet pie mammas, man nav viņa vairs jāsauc! Ar šo apziņu bērnā nostiprinās tas, ka viņš ir savas gribas avots, un tas ir ļoti svarīgi no bērna attīstības viedokļa," pārmaiņas mazulī iezīmē psiholoģe. Apmēram gada vecumā bērns skaļi protestē, ja viņu rokās ņem sveši cilvēki. Bērns labprātāk izpildīs tos lūgumus, ko izsaka mamma – ja pirmā dzīves gada laikā tieši mamma ir bijusi bērnam cieši klāt, ir tikai likumsakarīgi, ka tieši mamma bērnam ir lielāka autoritāte. Šajā vecumā mazulis rīkojas nedomādams, dotajā brīdī radušos jūtu un vēlmju ietekmē. Bērnam ir daudz impulsu un spontanitātes. Tieši tāpēc bērni šajā laikā ir ļoti, ļoti jāpieskata. Viņi ir aktīvi un kustīgi, bet viņiem nav to zināšanu un pieredzes, kas ir pieaugušajiem, lai izvērtētu savas rīcības sekas un bīstamību, tāpēc drošība ir svarīga lieta. Daudzi vecāki atzīst, ka šajā bērna vecuma posmā ir ļoti noguruši, jo praktiski visu nomoda laiku bērnus bez uzraudzības atstāt nedrīkst!

KO BĒRNS SAGAIDA

- Aktīvu darbošanos kopā ar pieaugušajiem – bērnam patiks kopā ar vecākiem skatīties grāmatas, likt kluču troni.
- Lai arī lēnām sākas atdalīšanās no mammas, viņas klātbūtne bērnam ir svarīga.

KO BĒRNS IR APGUVIS

- Bērns jau skaidri prot izrādīt pieķeršanos un simpātijas – smaidot un mīļojot kādu vai tieši pretēji – raudot un negribot atrasties tuvumā.
- Bērns apgūst uzmanības pievēršanas un noturēšanas paņēmienus. Bērns sāk mācīties – ja viņš raud un saņem pieaugušā uzmanību, tas nozīmē, ka šo raudāšanu viņš sāks izmantot arī nākamreiz, lai pievērstu pieaugušā uzmanību. Tātad bērns šo sakarību apgūst tikai ap gada vecumu.

Līdz 1,5 gadiem bērns runā apmēram 30–40 vārdus (līdz 100 vārdiem), bērnam ir raksturīga autonomā valoda (tas ir, bērns veido pats savus vārdus, piemēram, mašīnu sauc par "bū"). Ja mēs vēlamie attīstīt bērna valodu, ieteicams ir runāt ar viņu kā ar pieaugušu cilvēku.



> "Jāatceras, ka kontaktu ar bērnu vienmēr meklē pieaugušais un attiecības veido pieaugušais."

PRAKTISKS PADOMS!

Bērns tieksies atkārtot tādu savu uzvedību, par kuru saņem uzmanību no vecākiem. Ja mazulis piefiksēs, ka saņem uzmanību un uzslavu tad, kad pats ir uzvilcis zeķes vai salicis piramīdu, tas mudinās viņu atkārtot šīs lietas. Ja vien tas ir iespējams, ieteikums ir nereaģēt uz tādu uzvedību, kas nav vēlama, bet izcelt tādu bērna uzvedību, ko mēs gribam redzēt attīstāmies.

Attiecību veidošana – pieaugušo rokās

Pirmajā pusotrā gadā bērns piedzīvo milzu attīstību un visa viņa pasaule ir emociju un notikumu pilna. Ir lieliski, ja vecāki iemācās atpazīt bērna vajadzības un uz tām reaģēt, tādējādi veidojot un stiprinot attiecības ar bērnu. Jāatceras, ka kontaktu ar bērnu vienmēr meklē pieaugušais un attiecības veido pieaugušais. Piemēram, ja mazais negrib komunicēt ar sen neredzētu vecvecāku vai tēti, mammu, ir jādod viņam laiks. Nevajadzētu bērnam pārmest – nu ja tu negribi, nenāc pie manis! Šādā situācijā būtu labi piesaistīt bērna interesi ar kādu rotaļlietu vai nodarbi, kas mazajam patīk, un tad, visticamāk, kontakts arī izveidosies. Iespējams, apjaušot, ka savā bērnībā daudziem no mūsdienu jaunajiem vecākiem nebija iespējams saņemt emocionālu audzināšanu, rodas jautājums – bet kā tad mēs izaugām?! Tiešām, agrāk nebija iespējams iegūt tik plašu informāciju par bērnu attīstību un audzināšanu, taču ļoti svarīgi būtu nevainot savus vecākus par to, ja šādu zināšanu viņiem nebija. Šodienas pieaugušie var pieņemt lēmumu par savu dzīvi, apzināties un būt citādāki vecāki.

DROŠĀ PIESAISTE – labākais noguldījums bērna nākotnei

Drošā piesaiste ir bērna un mammas vai mammu aizvietojošās personas stabila, emocionāla saikne. Bērni, kam izveidojas drošā piesaiste, ir piedzīvojuši, ka mamma pirmā gada laikā bijusi blakus un atsaukusies bērna vajadzībām, mierinājusi bērnu, kad tas vajadzīgs, un spējusi nodibināt emocionāli stabilas attiecības ar bērnu. Ja bērnam veidojas drošā piesaiste, viņš dzīvē izaug pārliecinātāks par sevi un drošāks, viņam ir vieglāk veidot attiecības ar citiem.



Kā ar bērnu veidot drošo piesaisti, stāsta psiholoģe Iveta Aunīte, "Rimi Bērniem" labsajūtas un attiecību eksperte.
Bērna piesaiste vecākiem sāk veidoties burtiski no dzimšanas. Bērnam kopš dzimšanas ļoti svarīgi ir sajust: "Es esmu, un tas ir labi!", un to bērns var sajust caur pieņemšanu. Bāzes vajadzība visiem cilvēkiem ir viena – lai tuvākie viņu pieņemtu tādu, kāds viņš ir. Ja bērns no mazotnes jūt, ka arī tad, kad viņš ir nobrēcies un ar netīriem autiņiem, viņu mīl, nevis purina vai ļauj bļaut, viņš saņem bāzes sajūtu – es esmu, un tas ir labi! Tas veido drošo piesaisti un pamata uzticēšanos ne tikai vecākiem, bet arī pasaulei. Caur to, kas notiek starp bērnu un viņam svarīgiem cilvēkiem, vēlāk bērns formē attiecības ar ārpasauli. "Ja es varu uzticēties savai mammai, es varēšu uzticēties arī citiem cilvēkiem – tas ir tas, kas nostiprinās bērnā. Ja mamma atnāk pie manis, kad man ir slikti, es esmu vērtīgs. Taču, ja es nevaru uzticēties saviem vecākiem, kā es varēšu uzticēties citiem cilvēkiem? Ja bērns netiek pieņemts, ja viņš tiek pretrunīgi uztverts (kad bērns smaida, tad vecāki smaida, bet, kad bērns raud, tas tiek ignorēts), ir liels risks, ka bērns cietīs no stresa, viņš būs emocionāli nestabils, var dzīvē pieņemt impulsīvus lēmumus, var būt nevietā kautrīgs, agresīvs, viņam var būt grūti socializēties," norāda speciāliste.

VĒRTS ZINĀT!

Literatūrā un ekspertu padomos daudz tiek runāts par bērna piesaisti vecākiem, taču tikpat svarīga ir vecāka piesaiste bērnam. Tieši pirmajās 1,5 stundās pēc dzemdībām formējas vecāka piesaiste bērnam. Mūsdienu iespēja pēc dzemdībām vecākiem pabūt kopā ar bērniņu, izbaudīt ķermenisko kontaktu, pasmaržot mazuli (ja veselības stāvoklis to atļauj) ir ļoti svarīga, lai vecāki piesaistītos pie sava bērna. Tieši ar šo agrīno kopā būšanu veidojas pirmā emocionālā saite vecākiem ar bērnu.

Kā veidot drošo piesaisti bērnam?

Jo konsekventāk un mierīgāk māmiņa pieņems bērnu visās viņa izpausmēs – gan emocionālās, gan uzvedības, gan tad, kad bērns būs nepamierināts –, jo drošāka piesaiste bērnam veidosies. Tāpat tas, ka mamma būs emocionāli pieejama dažādās dzīves situācijās, stiprinās šo piesaisti. Piemēram, ja tad, kad bērns savainosies, mamma nekritīs panikā, bet mācēs bērnu nomierināt, veidosies drošā piesaiste.
Nedrošā piesaiste veidojas, ja mamma nav paredzama vai ir noraidoša. Tas nozīmē – ja mamma atšķirīgi reaģē uz bērna vajadzībām, piemēram, atkarībā no sava garastāvokļa: labā garastāvoklī ir mīļa un pažēlo bērnu, ja viņam sanācis sasisties, bet, ja oma nav laba, tad mazo par savainojumu sabar. Tādā gadījumā bērns jūtas apmulsis – viņš ar vienādu vajadzību vērsās pie mammas, bet saņēma dažādas reakcijas. Bērns nav drošs, kā mamma reaģēs nākamajā reizē. Noraidošie vecāki arī ir tie, kas pārmēru pievēršas telefonam, kamēr aprūpē bērnu. "Varētu šķist, ka bērns tepat blakus spēlējas un es esmu fiziski kopā ar viņu, tomēr tādā veidā netiek pamanīti signāli, kurus pauž mazais, – mīmika, noskaņojums, acu skatiens," teic Iveta Aunīte.

> **Ja mamma atnāk pie manis, kad man ir slikti, es esmu vērtīgs. Taču, ja es nevaru uzticēties saviem vecākiem, kā es varēšu uzticēties citiem cilvēkiem?**

KAS VECĀKIEM JĀZINA PAR DROŠO PIESAISTI

- Tā sāk veidoties no bērna dzimšanas brīža un formējas apmēram gadu, pusotru.
- Tikpat svarīgas kā bērna fiziskās vajadzības ir arī viņa emocionālās vajadzības.
- Drošo piesaisti veido visi pieaugušie, kas bērnu aprūpē, taču visbiežāk tā ir mamma, kas pavada visvairāk laika ar bērnu.

Kā tētim veidot attiecības ar bērnu?

Pirmajā laikā pēc dzemdībām mazuļa vajadzības ir cieši saistītas ar ēšanu un mammas klātbūtni. Tomēr arī tētis ir tas, kas jau no pirmās mazuļa dzimšanas dienas var veidot attiecības ar bērnu un stiprināt viņā drošo piesaisti. "Ideja ir vienkārša – pieaugušais ir tas, kas veido attiecības ar bērnu, un to dara kontaktējoties. Maza bērna īpatnība ir tāda – bērns grib to un viņam patīk tas, ko viņš bieži redz. Tāpēc tētiem ir vērts arī pēc garas darba dienas veltīt laiku mazulim un veidot savas attiecības, rituālus un kopā būšanu," stāsta Iveta Aunīte. Saprotams, ja tētis dodas uz darbu, kad bērns vēl guļ, bet pārnāk tikai tad, kad mazulis jau guļ, bērnam attiecības ar tēti neveidojas. Lai nodibinātu kontaktu ar bērnu, reizēm jābūt pacietīgiem. Ne vienmēr nomierināt bērnu izdodas dažu sekunžu laikā, taču – jo vairāk tētis pavadīs laiku kopā ar bērnu, jo ciešāks kontakts viņiem veidosies. Gan bērns labāk atpazīs tēti, gan tētis spēs atpazīt bērna vajadzības, atsaukties tām un gūt pārliecību par savu kā tēva lomu. "Ir jāatrādās bērnam, pat ja gaidāma vai bijusi gara darba diena! Bērna dzīvi tas tikai bagātinās, ja abi vecāki iesaistīsies bērna kopšanā jau no pašām pirmajām dienām," iedrošina speciāliste.



ČETRAS ROTAĻAS kustību koordinācijas un motorikas uzlabošanai



Konsultē **JEKATERINA BOVTRAMOVIČA**, fizioterapeite, "Rimi Bērniem" kustības un stājas eksperte

Autore: **LĪGA BRŪVERE**
Foto: ARTŪRS ĶIPSTS

Klāt ir vasara ar tik daudz iespējām kustēties, darboties, rāpties, izmēģināt ko jaunu. Kontakts ar dabu un plašums ir ļoti attīstoša vide mazam bērnam. Zīmēšana, bumbiņas mešana un akmentiņu pētīšana ir vienkāršas rotaļas, kas bērnam dod ļoti daudz vērtīgu prasmju.
Fizioterapeite Jekaterina Bovtramoviča iesaka rotaļas aptuveni 1,5 gadus veciem bērniem, kuras var spēlēt ar vecākiem vai ļaujoties brīvām spēlēm savā nodabā.



1. BURBUĻU PŪŠANA
Burbuļu pūšana uzlabo plaušu ekskursiju jeb kustību apjomu, trenē izelpu. Burbuļu pūšamā kociņa noturēšana rokās attīsta kustību koordināciju un sīko motoriku, jo ierīce ir jāsatver, jāiemērc trauciņā un mērķtiecīgi jānovada līdz mutei. Un re! Ir iznācis liels, krāsains burbulis. Gribas pūst vēl un vēl!







2. ROTAĻAS AR BUMBĀM
Bērna rotaļu kaste nav iedomājama bez dažāda izmēra bumbām. Tās ir ļoti attīstošas un bērniem tik ļoti patīk! Pusotru gadu vecs bērns, metot bumbu, uzlabo koordināciju, attīsta sfērisko tvērienu un mācās trāpīt mērķī.





Rimi BĒRNIEM

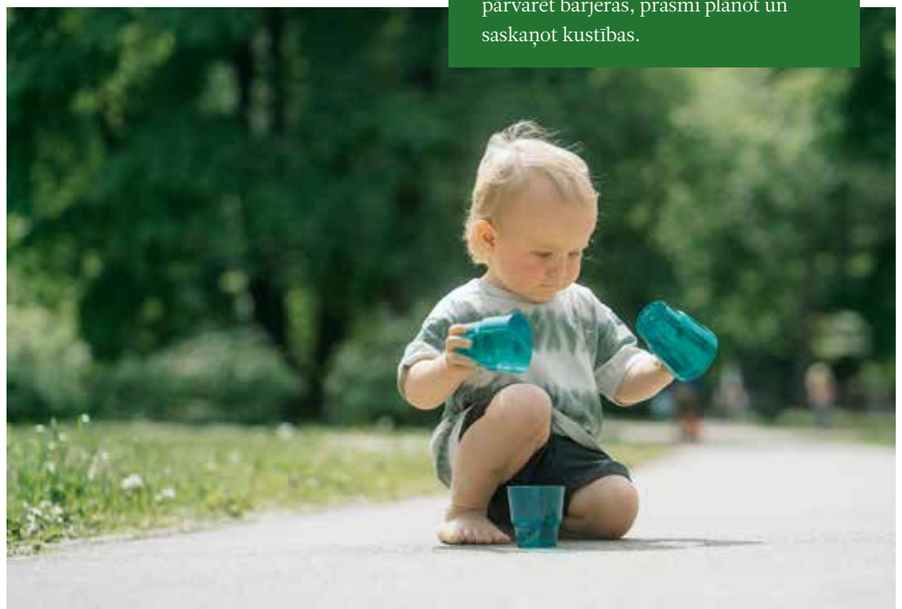
PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU
PRIEKAM UN VESELĪBAI

Uzzini vairāk:
www.rimi.lv/berniem



3. ASFALTA MĀKSLA
Zīmēšana uz asfalta, ārā un pagalmā dod pavisam citu telpas dimensiju. Ja papīra laukums izteiksmes iespējas ierobežo, tad viss plašais celiņš tagad ir bērna rīcībā. Zīmēšana attīsta sīko motoriku, veicina radošās izpausmes, uzlabo spēju domāt, plānot un darbina iztēli.





4. ROTAĻA AR GLĀZĪTĒM
Saskaņā ar Emmijas Pikleres metodi bērnam nevajag gādāt košas, skanošas rotaļlietas, jo visattīstošākais process notiek, darbojoties ar vienkāršiem priekšmetiem, izdomājot, ko ar tiem darīt. Piemēram, liekot glāzītes vienu otrā, bērns attīsta loģiku un mācās plānot nākamās darbības spēlēšanās procesā. Savukārt, ja tādu pašu glāzīti aizmet, tā nokrīt un atskan blīkšķis, bērns iemācās, kā rodas skaņas un kādā secībā tas notiek – vispirms metiens un tad skaņa, atsitoties priekšmetam pret kaut ko cietu. Tikai dažas plastmasas glāzītes, kas izvietotas cita aiz citas, ir vienkāršs, bet bērnam aizraujošs veids, kā uzlabot un pilnveidot līdzsvara un koordinācijas sajūtu, uzlabo spēju pārvarēt barjeras, prasmi plānot un saskaņot kustības.







> No brīža, kad bērns sāk kustēties – mācās velties, rāpot, sēdēt, celties kājās –, vecāku svarīgākais uzdevums ir novērot bērnu, bet netraucēt viņa attīstīšanās un izziņas procesu.

Ar cieņu un mīlestību.

Emmijas Pikleres brīvo kustību un rotaļāšanās koncepts bērna attīstībai

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

Ar cieņu, pacietību un nesteidzinot – tā dažos vārdos var raksturot bērnu fiziskās attīstības konceptu, ko pēckara gados izstrādāja un ieviesa ungāru bērnu ārste Emmija Piklere. Līdzīgi kā Marija Montesori, kas Itālijā radīja metodiku bērnu veselīgai attīstībai, tā Piklere kļuva par bērnu dabīgas un brīvas fiziskās un psihoemocionālās attīstības pamatlicēju.



Konsultē **JEKATERINA BOVTRAMOVIČA**, fizioterapeite, "Rimi Bērniem" kustības un stājas eksperte

Autore: **LĪGA BRŪVERE**

Uzsākusi savu bērnu ārstes darbu vēl pirms Otrā pasaules kara, viņa pauda tam laikam diezgan neparastu viedokli, proti, zīdainis saprot un spēj daudz vairāk, nekā domā pieaugušie. Pārāk aktīva pieaugušo iesaistīšanās bērna attīstīšanā mazulim tikai traucē. 1946. gadā Emmija Piklere uzņēmās



Rimi BĒRNIEM

PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU PRIEKAM UN VESELĪBAI

Uzzini vairāk: www.rimi.lv/berniem

Budapeštas bērnunama vadību, atlaida no darba profesionālās, bet vienaldzīgās aukles un viņu vietā pieņēma strādāt dzīvespriecīgas, ieinteresētas jaunas meitenes bez darba pieredzes ar bērniem. Svarīgākais bērnunama darbības princips bija audzināt bērnus tā, lai saglabātu cilvēciskos faktorus, lai viņi būtu spējīgi mīlēt un par sevi parūpēties. Drīz vien bērnunams pārvērtās par bērnu attīstības izpētes centru. Tas darbojās līdz pat 2011. gadam, kad Ungārijā tika slēgti visi bērnunami. Šobrīd tas turpina darbu kā Emmijas Piklers Institūts.

Brīvās kustības

Strādājot par pediatri, Piklere pamanīja saistību starp pieaugošo bērnu traumatismu un vecāku centieniem ierobežot atvases neatkarību un pārspīlētu fizisko aprūpi. Kad viņai pašai piedzima pirmais bērns, jaunā ārste sāka viņu rūpīgi novērot un atklāja, ka brīvas, neuzspiestas, neveicinātas vai neierobežotas bērna fiziskās aktivitātes mazuļa motorajai attīstībai nāk tikai par labu. Bērni, kuriem tiek dota iespēja brīvi pārvietoties pēc savas iniciatīvas, iemācās apsēsties, stāvēt un staigāt paši. Vecākiem nav jādara nekas, lai šo procesu ietekmētu, tikai jānodrošina vide, kurā mazais var mierīgi augt un attīstīties. Brīvās kustības – tā Emmija



Piklere nosauca pozas, kuras bērns ieņem augot, attīstoties, apgūstot savu ķermeni un jaunās kustības. Pareizi sagatavotajā vidē mazulis atrod visu, kas nepieciešams, lai iemācītos velties, rāpot, staigāt, turklāt nekādi sev nekaitējot, jo dara tikai to, ko spēj izdarīt viņa ķermenis un prāts esošajā attīstības periodā.



"Svarīgi, lai bērns pats atklātu pēc iespējas vairāk lietu. Ja mēs, pieaugušie, viņam palīdzam, tad viņam atņemam tieši to, kas bērna garīgajai un emocionālajai attīstībai ir vissvarīgākais – pieredzi. Bērns, kurš kaut ko sasniedz caur savu pieredzi, iegūst daudz vērtīgākas zināšanas nekā bērns, kuram zināšanas tiek nodotas jau gatavā formā."
Emmija Piklere

Piemērota vide attīstītībai

Pikleres metodika balstās uz vairākiem svarīgiem principiem, kurus nodrošināt ir mīlošu un gādīgu vecāku pienākums:

- Vide ir viens no svarīgākajiem faktoriem, kas ietekmē bērna pilnvērtīgu un veselīgu attīstību. Atkarībā no bērna vecuma vide tiek iekārtota atbilstoši viņa tā brīža vajadzībām. Ļoti daudz laika bērns pavada uz grīdas, vēlams, lai tā būtu koka grīda. Grīda ir arī ļoti droša vieta, kur dzīvoties laikā, kad mazulis neēd vai neguļ.
- Apmēram trīs mēnešu vecumā bērns sāk kļūt arvien kustīgāks, viņš sāk pētīt savas rociņas. Tas ir pirmais signāls, ka mazulis ir gatavs no gultiņas pārcelties uz citu vidi – grīdu. Bērnu liek uz muguras, jo tā ir vecumam dabiska pozīcija.
- Pirms iekārtot vietu, kur bērns pa dienu atrodas, ir jānovērtē, vai kaut kas nevar uzkrist no augšas, vai tuvumā nav dzīvnieki, kas var piekļūt pie mazuļa, jāizvērtē apkārtējās situācijas drošība. Kamēr bērniņš ir vēl pavisam mazs, viņam apkārt var aplikt norobežojošu valni no segas vai pakaviņu. Tam nebūtu jāierobežo roku un kāju kustības, bet jārada pasargātības sajūta.
- No brīža, kad bērns sāk kustēties – mācās velties, rāpot, sēdēt, celties kājās –, vecāku svarīgākais uzdevums ir novērot mazo, bet netraucēt viņa attīstīšanās un izziņas procesu. Ar bērnu nav kaut kā īpaši jāspēlējas, vien jāatrodas līdzās un jāmācās saprast, kas tieši ir nepieciešams viņa labklājībai. Piemēram, bērns uz grīdas var sākt raudāt. Kāpēc? Vai viņš grib ēst? Vai ir noguris un grib gulēt? Varbūt viņam ir pilnas autiņbiksītes vai kaut kas sāp? Varbūt viņam ir garlaicīgi, taču tas nenozīmē, ka vecākiem ir jāsāk zīdaini izklaidēt. Ir jāatrod veids, kā papildināt viņa vidi ar kaut ko, kas atkal izraisīs interesi. Dažreiz bērns raud, jo nolikts uz grīdas par vēlu, piemēram, ja mazais no gultiņas nonāk uz grīdas piecu mēnešu vecumā, tas jau ir par vēlu. Fizioterapeite ir novērojusi, ka šobrīd jaunie vecāki pārāk ilgi tur zīdaiņus ierobežojošos apstākļos – manēžās, šūpuļtīklos, gultiņās. Tās gan ir drošas palīgierīces, lai mazulis sev kaut ko nenodarītu, bet galīgi nepiemērotas dabiskai bērna attīstībai.
- Šī metode ir piemērota bērniem ar īpašām vajadzībām, kuru funkcionālās iespējas vispirms izvērtē ārsts, un tad speciālists izstrādā vidi, kas ir attīstoša konkrētā bērna iespējām.
- Augot lielākam, mainās arī vide, kurā uzturas bērns. Kad mazulis iemācās pārvietoties, uz grīdas izvieto sētiņu. Tā nav manēža, kurā var ielikt bērnu uz īsu brīdi, bet pietiekami plaša telpas daļa, kas norobežota ar sētiņu. Tajā atrodas vecumposmam piemērotas lietas: rāpotājam tie ir mīksti šķēršļi, lielākam bērnam – slīdkalniņš, tuneļi no mīksta materiāla u. tml.



- Ja bērns šādā vietā spēlējas un neraud, tātad vide ir nodrošināta pareizi. Ja vide nav atbilstoša, mazais tur spēlēties negribēs un parādīs to ar savu neapmierinātību.

Ēšana, ģērbšanās, gulēšana tikai tur, kur tas paredzēts

Katrai darbībai ir domāta sava vieta. Gultā cilvēki guļ, pie galda ēd. Lai arī tagad pieaugušajiem ēšana, gulēšana, filmu skatīšanās notiek haotiski – ar planšeti pie galda, ar zupas šķīvi dīvānā pretim televizoram –, bērniem tomēr iesaka mācīt darīt visu pareizi. Tas ienes skaidrību dienas rutīnā un palīdz izveidot skaidru rituālu mazulim. Ja ir pusdienas laiks, tad bērnu baro pie galda. Viņš pie galda nespēlējas, neskatās animācijas filmas un neizklaidējas. Ēdiena uzņemšana bez uzmanības novēršanas raida signālu organismam, ka notiek pilnvērtīgs ēšanas process. Tāpat ir ar gulēšanu – gultā mazulis tikai guļ, nevis spēlējas vai pavada laiku, vai dauzās. Laiku, kad bērnam nav ikdienas rutīnas darbību – aprūpe, pastaigas ārā, gulēšana, ēdināšana –, viņš pavada norobežotā vietā, kur viņam ir iekārtota interesanta vide.

Rotaļāšanās un mantas, kas veicina attīstību

Bērna svarīgākais uzdevums ir spēlēties, jo tas ir visattīstošākais process. Tomēr bērns spēlējas pats, nevis viņu izklaidē vecāki. Vecāku uzdevums ir nevis spēlēties ar zīdaini, bet nodrošināt viņam visu, kas mazajam liekas saistošs un ar ko viņš pats var izdomāt sev aktivitātes. Lielākiem bērniem tās ir mantiņas, ar kurām var spēlēt lomu spēles, bet pašiem mazākajiem labākā matiņa ir lupatiņa.
Ap trīs mēnešu vecumu bērnam jau ir pietiekami daudz spēka un veiklības, lai satvertu savu pirmo mantiņu – lakatiņu vai kokvilnas auduma gabaliņu, ko ir viegli satvert. Lupatiņai jābūt noliktai netālu, tā, lai bērns tai var nejauši pieskarties un satvert. Sākumā tas notiek nejauši, pēc tam jau apzināti. Lupatiņu bērns var satvert pat ar rociņu, kas pirmajos dzīves mēnešos vēl var būt savilkta dūrītē. Kad mazulis paņem mantiņu, viņu paslavē par paveikto. Kad bērns jau aug lielāks, mantas maina, tās paliek daudzveidīgākas, bet to nevajag daudz. Pietiek ar 3–4 mantām, kas saista uzmanību. Ja ar kādu no tām bērns nespēlējas, to no sētiņas izņem un piedāvā pēc kāda laika. Ap sešu mēnešu vecumu mazo jau interesēs daudzveidīgākas mantas – bļodas, bumbas, kluči, glāzītes, trauki, pudelītes. Vēl lielākam bērnam jau vajadzēs lelles, mašīnītes, tematiskas mantas, slīdkalniņu, mazu galdiņu. Līdz ar bērna augšanu mantu skaits palielinās, bet nevajadzētu sētiņā atstāt rotaļlietas, kas mazo neinteresē.
Ja bērns sētiņā pārāk agri sāk celties kājās, ķeroties pie malas, iespējams, ka



viņam ir garlaicīgi. Izvērtējot, ko viņam vēl vajadzētu piedāvāt, lai ir interesanti vairāk dzīvoties horizontāli, vecāki var ietekmēt bērna attīstību. Šajā procesā mammai nav jāsēž blakus mazulim, bet jāatrodas viņa redzeslokā, lai mazais jūt un redz, ka mamma ir netālu un vajadzības gadījumā atsaucas.
Nekādā gadījumā nevajadzētu novērst bērna uzmanību no rotaļāšanās tikai tāpēc, ka mammai gribas sabučot "savu mazo bumbulīti". Šis ir moments, kad bērns attīstās vislabāk, jo pats saprot, ko spēj izdarīt. Viņš pēta mantiņu, novēro procesu, dzird skaņas, ko izdod priekšmeta sišana pret grīdu. Smadzenēs veidojas asociācijas un priekšstati par apkārt notiekošo, bērns attīstās fiziski un garīgi.

Laiks mīlestībai un glāstiem

Tradicionāli ir pieņemts, ka vecāki ar bērnu spēlējas, izklaidē viņu, velta īpašu laiku rotaļām ar mazuli. Emmija Piklere apgalvo, ka vispiemērotākais laiks mīļuma izrādīšanai ir tad, kad mamma vai tētis mazuli apkopj – pārģērbj, mazgā, maina autiņbiksītes. Tad var veidot ķermenisku kontaktu, glāstīt, dot bučas un sarunāties.
Katra darbība ir jāpaskaidro – kas tagad notiks: tagad mēs vilksim jaciņu; tagad iesim mazgāties; tagad iesim gulēt. Ja ir plāns iet ārā pastaigāties, tad stāsta darbību secību: "Es tevi ģērbšu, tad iesim staigāt". Bērns var nesaprast vārdu jēgu, bet viņš saprot darbības secību – mamma ir ar viņu, tad mamma parāda drēbes, pēc tam mamma viņu ģērbj. Pikleres pedagoģija nepieļauj vienkārši paņemt bērnu un bez saskaņošanas un paskaidrošanas kaut ko darīt. Viens no iemesliem, kāpēc mazi bērni tik bieži raud, kad viņus ģērbj, ir tas, ka vecāki rīkojas pārāk strauji, nepaskaidrojot, kas notiek un kas sekos. Vecāki dzīvo savā ritmā un neiedomājas, ka bērnam ir cits, lēnāks ritms, tāpēc viņš netiek līdzi vecāku noteiktajam tempam.
Tiklīdz bērns izrāda interesi par ģērbšanos, ļauj viņam to darīt pašam. Emmijas Pikleres bērnu fiziskās attīstības un audzināšanas metode no vecākiem prasa lielu pacietību un izpratni. Pat pavisam mazs, nevarīgs jaundzimušais un zīdainis jau ir personība, kura ir jāciena, ar kuras vajadzībām ir jārēķinās. Toties ieguvumi turpmākajai dzīvei ir neatsverami. Bērnunama bērni, kas citādi nereti izaug ar emocionālām traumām, pēckara Ungārijā izveidojās par cilvēkiem, kas spēja mīlēt, izveidot veselīgas attiecības un noturīgas ģimenes. [1; 2]

KO IEMĀCA EMMIJAS PIKLERES METODE:

- bērns iemācās pieņemt lēmumu;
- kļūst patstāvīgāks;
- iemācās rūpēties par sevi;
- apgūst prasmi risināt uzvedumus un iziet no situācijām;
- iemācās pret citiem izturēties ar cieņu;
- spēj rūpēties par citiem.

VAI DZEMDĪBU PLĀNAM IR JĒGA UN ZĪDĪŠANAI IR JĀSĀP?

Jaunos un topošos vecākus satrauc dažādi jautājumi – kā izvēlēties dzemdību nodaļu un vai ir jēga rakstīt dzemdību plānu? Uz vecāku jautājumiem atbild dūla, zīdīšanas konsultante Jana Biezā.



Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.



Autore:
JANA BIEZĀ,
dūla, zīdīšanas konsultante

1. Vai ir jēga rakstīt dzemdību plānu? Cik bieži dzemdības vispār notiek pēc plāna?

◆ **ATBILDE:**

Ir lieliski, ka vispār esi aizdomājusies par gatavošanos dzemdībām! Atbildot uz jautājumu, vispirms man gribētos pajautāt tev – kas ir tas, ko saproti ar vārdiem "dzemdību plāns"? Esmu pamanījusi, ka nereti topošās mammas ar šo vārdu salikumu saprot romantisku apcerējumu, kā viegli un izplānoti viņa laidīs pasaulē bērniņu. Tā nebūt nav. Dzemdību plāns var būt reālistisks, uz darbību vērsts, arī praktisks. Manuprāt, dzemdību plāns atbild uz vairākiem būtiskiem jautājumiem:

- kur tu vēlies dzemdēt?
- ar ko tu vēlies dzemdēt – kas būs tavas atbalsta personas?
- ko tu nevēlies un ko vēlies dzemdībās piedzīvot?
- kā tu nevēlies un kā vēlies dzemdībās justies?

Kādiem vajadzētu būt praktiskajiem soļiem, lai tu ne tikai atbildētu uz šiem jautājumiem, bet arī tos īstenotu? Kā redzi, dzemdību plāns nebūt nav kaut kas mistisks vai izsapņots, tas dod pamatatbildes uz jautājumu – kā tieši TU vēlies dzemdēt?! Ja mēs uz to paskatāmies tā, tad patiešām ticu, ka ir jēga rakstīt dzemdību plānu. Tas ir veids, kā pašai apzināties – kādas ir tavas vajadzības, kā vari tās apmierināt, kādas atbalsta personas tev jāuzmeklē, kāda informācija vēl jāiegūst utt. Atceries – dzemdību fiziskās sāpes

patiesi ātri vien atmiņās izplēnēs, bet to, kā tu jutīsies šajā dienā, iespējams, atcerēsies mūžam. Tamdēļ iedrošinu ne tikai uzrakstīt dzemdību plānu, bet to arī īstenot! Tas nebūt negarantē vieglas, dabiskas vai ātras dzemdības, bet gan tādas, kuras tu spēj pati pieņemt, tādas, kurās jūties emocionāli atbalstīta. Domājot par to, cik bieži dzemdības notiek pēc plāna, man uzreiz gribas atbildēt: tik bieži, cik bieži plāns ir nācis no sirds, kad sieviete, gatavojoties dzemdībām, ir iekļāvusi tajā būtiskāko sadaļu – ļauties notiekošajam un pieņemt notiekošo. Neiesaku "uzcelt sev latiņu" un tiekties pēc ideālā – tā tu riskē iedzīvoties vilšanās sajūtā un pat emocionālās traumās. Ja plānu rakstīsi pēc savām sajūtām, būsi atvērta šiem diviem grūtajiem vārdiem – "ļauties" un "pieņemt" –, kā arī izdarīsi to, kas ir tavos spēkos gatavošanās procesā, tu jau būsi "plānā"!
Lai tev izdodas!

2. Vai dūlas klātbūtne dzemdībās ir laba izvēle, ja topošajam tētim ir bail un negribas nākt līdzi?

◆ ATBILDE:
Izlasot jautājumu, pirmais, ko man gribētos pajautāt – kā tu jūties par to, ka partneris nevēlas doties līdzi uz dzemdībām? Vai spēj pieņemt viņa izvēli, un vai esat par to no sirds izrunājušies? Atbildes atstāju tavā ziņā, jo tavs jautājums ir par to, vai šajā situācijā vīra vietā varētu būt dūla. Dūla ir emocionāls, informatīvs, fizisks, nemedicīnisks atbalsts dzemdībās. Lai tu saprastu, vai tev ir nepieciešama dūla, centies atbildēt uz jautājumu, kādas ir tavas vajadzības dzemdībās. Kā atklāja pētījums, dūlas klātbūtne dzemdībās uzlabo atsevišķus dzemdību rādītājus, piemēram, samazinās ķeizargriezienu skaits; sievietēm un bērniem, kuru dzemdībās piedalījās dūla, bija mazāks komplikāciju risks [1]. Kāpēc tu vēlies dūlu? Kas ir tas, ko sagaidi no dūlas? Ja vēlies atbalstu, vai spēj noformulēt, kā tieši vēlies, lai tevi atbalsta? Vai tev ir nepieciešams tieši emocionāls, praktisks, informatīvs atbalsts? Varbūt vienkārši klātbūtne? Vai spēj iztēloties dūlas klātbūtni tavā dzemdību dienā? Ja, lasot šos jautājumus, sajūti, ka, jā, tas ir tas, kas tev vajadzīgs, droši dodies uz Latvijas Dūlu apvienības mājaslapu un atrodi savu dūlu! (www.dulas.mozello.lv) Iespējams, lasot šo manu atbildi un uzdotos jautājumus, sajuti skumjas, ka patiesībā ļoti vēlies, lai tieši partneris ir tavs atbalsts. Tādā gadījumā iesaku parunāt ar partneri, lai noskaidrotu, no kā tieši viņam ir bail? Varbūt viņa prātā ir mīti un greizi priekšstati par dzemdībām? Varbūt viņš baidās vien no tā, ka nevarēs tev nekā palīdzēt? Varbūt viņam vienkārši ir vajadzīgs atbalsts, informācija un iedrošinājums? Šo atbilžu meklējumos jums abiem var palīdzēt dūlas konsultācija, kuras laikā paši nonāksiet pie īstajām atbildēm.
Lai jums izdodas!

3. Kā izvēlēties sev piemērotāko dzemdību nodaļu? Katra draudzene iesaka ko citu, un tagad esmu apmulsusi.

◆ ATBILDE:
Nenoliedzami, šis ir būtisks jautājums. Man patiess prieks, ka tev rūp vide, kurā grasies satikties ar savu bērniņu! Saprotu tavu apmulsumu, jo gribas pieņemt pareizo lēmumu un bez pašas pieredzes ir grūti saprast, kuru vietu izvēlēties.
Paldies tavām draudzenēm par ieteikumiem, tomēr neiesaku vadīties tikai pēc tiem. Kāpēc? Katrai sievietei ir savas vajadzības, prasības, vēlmes attiecībā uz dzemdību vidi un vietu. Katrai būs sava labākā dzemdību nodaļa. Lai saprastu, kas tev ir vajadzīgs, iesaku vispirms tikt skaidrībā, kādas ir tavas vajadzības, prasības, vēlmes. Šeit varētu palīdzēt dzemdību plāns, kurā atbildi uz galveno jautājumu – kā es vēlos piedzīvot savas dzemdības? Atkarībā no šīs atbildes jau skaidrāk varēsi saprast, pēc kādiem kritērijiem tieši tu meklēsi savu nodaļu.
Šeit minu dažus piemērus, pēc kādiem kritērijiem vari izvēlēties savu dzemdību vietu:

- vai ir iespējamas ūdensdzemdības;
- vai ir iespējams nolīgt līgumvecmāti;
- vai pieejama epidurālā analgēzija;
- vai varēs dabūt ģimenes palātu, lai partnerim nav jādodas prom pēc dzemdībām;
- vai ir pieejams labākais medicīniskais aprīkojums un viszinošākie speciālisti;







> Maigi uzliec meitiņu tētim uz krūtīm, “sakārtojot” viņas ķermeni – rociņas priekšā pie viņas sejas, saliektas kājiņas un pusapaļa muguriņa.

- vai telpas ir skaistas;
- kādas ir pakalpojumu izmaksas;
- cik tālu nodaļa atrodas no dzīvesvietas;
- ja iespējams, uzzināt, vai dzemdību nodaļa atbalsta pēc iespējas dabiskākas dzemdības;
- kādi ir noteikumi un ierobežojumi saistībā ar epidemioloģisko situāciju.

Kā redzi, šie kritēriji var būt tik atšķirīgi! Centies saprast, kas tieši tev ir svarīgs. Kad esi noformulējusi savas vēlmes, rīkojies!
Bet varbūt apmulsumu rada sajūta, ka vēlies nevis dzemdības stacionārā, bet plānotās mājdzemdībās? Lai kādas būtu tavas domas vai šaubas, uzraksti savu dzemdību redzējumu un pārrunā to ar kādu uzticības personu vai profesionāli. Atbildes atnāks!
Lai tev izdodas!

4. Mums nesen piedzima pirmais bērniņš. Diemžēl tētis varēja būt klāt tikai pirmās divas stundas pēc dzemdībām, bet pēc tam četras dienas mūs abas nesatika. Tagad esam mājās. Kā lai palīdzu meitiņai ar tēti izveidot attiecības?

◆ ATBILDE:
No sirds sveicu jūs – jūs esat Mamma un Tētis! Tavs jautājums man šķiet tik aizkustinošs un empātisks – cik brīnišķīgi, ka agrīnajā pēcdzemdību periodā tu spēj aizdomāties par to, kā palīdzēt partnerim veidot attiecības ar meitu.
Pirmais, ko man uzreiz gribētos teikt, – nekas nav nokavēts! Vispirms varu ieteikt – iedrošini partneri, jauno tēti, piedzīvot ar meitiņu āda–āda kontaktu. Virkne pētījumu norāda uz pozitīvajiem ieguvumiem bērnam, mātei un tēvam no āda–āda kontakta [2]. Kad mazulītes pamatvajadzības ir apmierinātas – puncis pilns un dupšuks sauss –, atģērb viņu, atstājot vien autiņbiksītes, un palūdz, lai arī partneris novelk kreklu un ērti iekārtojas pusguļus pozīcijā. Maigi uzliec meitiņu tētim uz krūtīm, “sakārtojot” viņas ķermeni – rociņas priekšā pie viņas sejas, saliektas kājiņas un pusapaļa muguriņa. Abus mīļos pārklāj ar siltu segu un palīdzi partnerim novietot viņa plaukstu zem segas uz meitiņas muguras. Iedrošini tēti atslābināt viņa ķermeni, mierīgi elpot un vienkārši just meitas tuvumu. Cik ilgi tā? Cik ilgi vien abi vēlas. Mīlestībai un tuvumam nav laika limita. Tikmēr pati vari veltīt laiku sev – mierīgi pavakariņot, izbaudīt mierīgu dušu vai izstaigāt līkumiņu svaigā gaisā. Ja lietojat ergosomu vai slingu, piedāvā partnerim nēsāt bērniņu cieši, mīļi klāt.
Otrs būtisks veids, kā vari stiprināt abu attiecības, – uzticies partnerim! Kā? Piemēram, kad bērns ir paēdis un pienācis laiks mainīt autiņbiksītes, iedrošini partneri, ka arī viņš to var izdarīt. Tu vari būt klātesoša, bet tajā pat laikā ļaut partnerim rīkoties, arī tad, ja viņam nesanāk tik veikli kā tev. Norādi viņam uz lietām, kas viņam padodas: “Tu tik maigi meitiņu pavēli uz sāniņu! Tev labi izdodas!” Vai arī paud savu uzticību viņam, ļaujot pieskatīt meitiņu, kamēr esi virtuvē vai dušā, un, sadzirdot bērna raudas, nesteidz uzreiz pie viņiem, bet ļauj partnerim iegūt pārliecību, ka arī viņš var mazulīti nomierināt, panēsāt, ieaijāt. Tikai tad, ja viņš lūdz atbalstu, vari atsaukties un kopā rast veidu, kā bērnu nomierināt. Iesaisti partneri bērna ikdienas aprūpē, iedrošini viņu, uzticies viņam, ļauj viņam piedzīvot laiku kopā ar meitu, un viņu attiecības plauks!
Novēlu atrast laiku arī jūsu abu attiecībām – sarunām, kopā būšanai un mierīgiem mirkļiem vienam ar otru. Es ticu, ka jums kopā izdosies!

5. Man ir sāpīga zīdīšana. Sāp, ne tikai uzsākot zīdīt, bet visu zīdīšanas laiku. Man teica, lai lieku uzgaļus. Vai tie palīdzēs? Ko vislabāk smērēt uz krūtsgaliem?

◆ ATBILDE:
Sveicu tevi kā jauno Māmiņu! Man prieks, ka vēlies bērniņu zīdīt un jau tagad meklē atbalstu. Varu vien nojaust, kā jūties, tuvojoties nākamajai zīdīšanas reizei, kad atkal tik ļoti sāpēs... Pirmais, ko man uzreiz gribētos teikt, – nē, zīdīšanai nav tā jāsāp! Vēl aizvien dzirdu, ka jaunajām mammām tiek iedvesta pārliecība, ka pirmajās nedēļās ir normāli, ka tik ļoti sāp. Nē! Pirmajās zīdīšanas dienās varētu būt sāpīgs vai jutīgs tas mirklis, kad bērns uzsāk zīst, bet noteikti ne visam zīdīšanas laikam ir jābūt sāpīgam.
Sāpīgas zīdīšanas galvenie iemesli ir nepareizs satvēriens, neveikla vai saspringta bērna pozicionēšana pie krūts, kā arī noteikti jāpārbauda bērna mēles funkcija – vai gadījumā nav saīsināta zemmēles saitīte. Vislabāk šos visus iespējamos cēloņus izvērtēt kopā ar zīdīšanas konsultantu. Savu zīdīšanas konsultantu meklē šeit: www.zidit.lv.
Atbildot uz tavu jautājumu – kā redzi, vispirms ir jānoskaidro cēlonis sāpīgajai zīdīšanai, un tad tas jārisina. Zināms, ka māmiņas izmanto krūšu uzgaļus dažādu iemeslu dēļ – piemēram, ievilkti krūtsgali, sāpīga zīdīšana, sasprēgājuši krūšu gali [3]. Uzgaļu lietošana vai ziedes smērēšana ir cīņa ar sekām, ne ar cēloni. Līdz ar to, ja nebūs noskaidrots un novērsts cēlonis, šie pasākumi cīņai ar sekām būs veltīgi.
Novēlu atrast savu zīdīšanas konsultantu un saņemt palīdzību klātienes konsultācijā!
Lai Tev izdodas!

HUPPA

APGĒRBI VISAI ĢIMENEI NO MAZUĻA DZIMŠANAS!

ŪDENSNECAURLAIDĪGS un **VĒJU AIZTUROŠS**
HUPPA virsaudums no iekšpuses pārklāts ar poliuretāna kārtu – mikroporām, kas aizkavē ūdens iekļūšanu izstrādājumā, **AIZTUR VĒJU, SAGLABĀ SILTUMU**, taču vienlaikus ļauj iztvaikot mitrumam, tādējādi nodrošinot ķermeņa termoregulāciju.



INTERNETVEIKALS
www.huppa.lv

ZEMITĀNA IELA 6, RĪGA (pie Zemitāna stacijas)
P.-p. : 10.00-18.00, Sestd.: 10.00-17.00,
(jūnijā - brīvs), Sv.: brīvs tālr. +371 67847790

HUPPA VEIKALS T/C BOLERO 2.st. adrese:
LIELIRBES IELA 27, RĪGA (blakus T/C SPICE)
P.-p. : 11.00-19.00, Sestd.: 10.00-17.00,
(jūnijā - brīvs) Sv.: brīvs tālr. +371 66051898



ABC KARSTAI VASARAI AR ZĪDAINI

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

Saule, jūra, peldes un stundām ilga dzīvošanās pa āru – tāda ir mūsu skaistā vasara, kuru varam baudīt, tādējādi uzņemot jaunus spēkus. Ja vēl ģimenē sagaidīts mazulītis, tad kur vēl labāku gadalaiku, kad iepazīstināt mazo ar gaisa un, jā, arī saules peldēm. To visu vajag darīt, taču ļoti, ļoti prātīgi.



Konsultē
MAREKS MARČUKS,
Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas ārsts, "Skolas Mammām un Tētiem" lektors

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Kad ģimenē ienāk mazulis, lielākoties mūsu ikdienas paradumi visai krasi mainās, tostarp iespējas kaut kur doties. Taču vasara ir vispateicīgākais laiks, kad jaunie vecāki var atrast iespējas atpūtai kopā ar savu bērnu. Un to vajag darīt, taču noteikti jāatceras, ka zīdainis var ļoti ātri pārkarst, saaukstēties caurvējā vai pie ieslēgta kondicionētāja, apdegt tiešos saules staros u. tml. Lūk, ārsta Mareka Marčuka ceļa vārdi, lai atpūta kopā ar zīdaini būtu droša.

Automašīnā

Galvenais noteikums – ne mirkli neatstājiet bērnu mašīnā vienu! Pat ne uz piecām minūtēm. Vasarā auto salons ļoti ātri uzkarst, tostarp gaišas krāsas



> Bērns līdz sešu mēnešu vecumam var pārkarst ļoti ātri – karstā laikā tas var notikt pat mazāk nekā 10 minūšu laikā.

automašīnas. Tveicīgajā telpā bērniņš sāk elpot ātrāk, iesaistot arī elpošanas palīgmuskuļus – starpribu muskuļus un tos, kas atrodas virs un zem atslēgas kaula, pastiprināti darbojas diafragma, arī nāsis. Ja normāli mēs elpojam ar visu krūškurvi bez papildu elpošanas darba, tad karstumā elpošana paātrinās un pieslēdzas visi minētie palīgmuskuļi, patērējot daudz enerģijas. Tā mazulis mēģina uzņemt nepieciešamo skābekli organismā. Mums, pieaugušajiem, plaušu tilpums un elpošanas muskulatūras spēks ir lielāks, tāpēc karstumā un tveicē mēs varam veltīt vairāk enerģijas elpošanai, turpretī zīdaiņi pavisam ātri zaudē spēkus, elpojot šādā režīmā. Tāpēc vienmēr, izkāpjot no auto kaut tikai uz piecām minūtēm, lai, piemēram, ieskrietu veikalā nopirkt maizi, mazulis ir jāņem līdzi vai mašīnā kopā ar viņu jāpaliek kādam pieaugušajam, lai var atstāt atvērtas auto durvis vai logus un gaiss cirkulētu. Tomēr vislabāk, ja pieaugušais kopā ar bērnu izkāpj no mašīnas un gaida svaigā gaisā, kamēr otrs izdara nepieciešamās lietas.
Otra bīstamība automašīnā vasaras laikā ir kondicionētājs, kuram visbiežāk mēdzam uzregulēt pārāk intensīvu aukstā gaisa plūsmu. Kondicionētāja režīmam jābūt saudzīgam, un temperatūrai automašīnas salonā tādai, lai gaiss būtu patīkams.
Jāatceras, ka temperatūra automašīnas salonā nedrīkst krasi atšķirties no temperatūras ārā, pretējā gadījumā saaukstēšanās draud ne tikai bērnam, bet arī pārējiem braucējiem. Un, ja vien iespējams, kondicionētāju labāk aizstāt ar atvērtu logu, taču logu vēlams atvērt tikai vienā auto pusē un spraugu nevērt pārāk plašu, lai mazo nesapūš.
Labs palīgs svelmainā dienā ir speciālie saulessargi, kas ar lipekļiem piestiprināmi pie automašīnas loga. Tie pasargā bērnu no tiešiem saules stariem, un mazajam nav tik karsti.

Atceries!

Ja mērojams garāks ceļš automašīnā un bērnam pat pēc īsākiem pārbraucieniem bijusi sasvīdusi, mitrāka mugura, ieklāj autokrēsliņā kādu kokvilnas autiņu vai citu dabīga auduma izstrādājumu, kas pasargās mazuli no svīšanas. Ja bērniņš tomēr jau sasvīdis un drēbes ir mitras, tās jānomaina.

Pastaiga ratu kulbā

Ja diena padevusies tiešām karsta, pastaigām jāizvēlas iespējami ēnainākas vietas un noteikti nedrīkst atstāt ratus saulē, piemēram, kamēr bērns guļ.
Ja nav iespēju atrast ēnainu vietu, kur mazajam gulēt ratos, viņš jāved iekštelpās.
Noteikti jāatceras, ka ratu kulbu nedrīkst pārklāt arī ar it kā plānu audumu, lai pasargātu mazuli no tiešiem saules stariem vai kukaiņiem. Jebkurš audums, pat ļoti plāns, aiztur gaisa plūsmu. Rezultātā karstais gaiss tikai uzkrājas noslēgtajā ratu kulbā, jo netiek ārā, bet vēsais neiekļūst iekšā. Der ielāgot, ka mazulītim kulbā, kas pārsegta ar audumu, ir par galvastiesu karstāks gaiss nekā pieaugušajam, esot ārā tiešā saulē, kur ir arī kāda vēja pūsmiņa un notiek gaisa cirkulācija. Jāpadomā arī par to, kurā laikā doties laukā. Ja vien iespējams, karstā dienā nevajadzētu iet ārā laikā no pulksten 11.00 līdz 15.00, kad saule ir visintensīvākā, un līdz ar to pastāv vislielākais risks bērnam pārkarst vai pat dabūt saules dūrienu.

3 PAMATLIETAS

1. Karstā dienā bērnam regulāri jādod dzert! Ja bērns ēd mammas pienu, līdz sešu mēnešu vecumam biežāk jāpiedāvā krūts, savukārt tiem, kas ēd mākslīgo piena maisījumu, – ūdens malks. No sešu mēnešu vecuma ūdeni var dot visiem mazuļiem, jo tad bērni sāk ēst piebarojumu. Starptautiski rekomendēts zīdainim līdz sešu mēnešu vecumam piedāvāt vārītu ūdeni – tas nodrošinās, ka ūdens ir sterils un nav sāļš, un būs piemērots zīdaiņa zarnu mikroflorai. Ūdenim jābūt istabas temperatūrā, nevis aukstam, kādu labprāt dzertu mēs, pieaugušie. Regulāri dzirdīt bērnu ir svarīgi, jo karstā laikā ūdens iztvaiko vairāk gan caur ādu, gan ātrākas elpošanas dēļ, un var iestāties atūdeņošanās.
2. Apģērbam jābūt ērtam, plānam un elpojošam, un noteikti jāvelk cepurīte! Priekšroku vajadzētu dot plānai kokvilnai, kas ir elpojoša un parasti nekairina ādu.
3. Arī maziem bērniem jālieto saules aizsargkrēms! Latvijā lielākoties mums ir 2. ādas tips,

tātad bālais, kas ir jutīgs pret saules stariem, īpaši vasaras sākumā. Zīdaiņiem, kas vecāki par sešiem mēnešiem, ir ieteicams lietot saules aizsargkrēmu. Pirmajās pastaigu reizēs vajadzētu tādu, kam SPF ir 50. Ja pastaigas bijušas regulāras, pēc vairāk dienām ir atļauts saules aizsargājošo faktoru jeb SFP mazināt līdz 30. Mazāks skaitlis gan nav ieteicams, jo zīdaiņiem āda ir daudz jutīgāka un var apdegt ātrāk. Bērniem, kas jaunāki par sešiem mēnešiem, karstā, saulainā dienā vispiemērotākā ir ēnaina vieta un atbilstošs apģērbs. Un arī zīdaiņiem ieteicams saulainā laikā papildus lietot saulesbrilles. Pētījumi liecina, ka šādi ievērojami mazāks ir kaitīgais UV starojums uz acs tīkleni un lēcu. [1; 2]

Ja tomēr dabūts saules dūriens

Lai kā mēs sargātu savu bērnu no pārkaršanas, gadīties var visādi, tāpēc ļoti karstās dienās pēc pastaigas un īpaši pēc pārbrauciena ar auto pavērojiet mazuļa uzvedību.

Raksturīgie simptomi: bērniņš ir nemierīgs, raudulīgs, sliktāk ēd krūti vai piena maisījumu, atsakās no ūdens. Var būt arī otrādi – bērns neraud, bet ir apātiskāks, lielākoties grib gulēt. Citiem vārdiem sakot, viņa uzvedība ir netipiska un aktivitātes, kas iepriekš sagādājuša prieku, – mīļotās rotaļlietas, komunikācija ar mammu – tagad viņam nepatīk. Tāpat var būt izteiktāka atgrūšana, vemšana, straujāka elpošana, arī paātrināta sirdsdarbība, bet



nopietnākos gadījumos bērnam var būt apziņas izmaiņas un pat zudums, citos smagākos gadījumos ir krampji.

Ko darīt?

Iespējami ātrāk bērns jānovieto ēnainā, vēsā vietā. Vislabāk – iekštelpās, ja vien tur patiešām ir vēsāks gaiss nekā ārā. Tad izģērb bērniņu, vislabāk pilnīgi plikiņu, un ar vēsā (ne aukstā!) ūdenī samitrinātu drānu vai dvieli viscaur mitrini mazuļa ādu – uz pieres, kakla, krūtīm. Neatstāj vēso drānu kādā vietā ilgāk, bet pamīšus aplicē veldzējošo kompresi.

Ja vien atļauj bērna vecums un pašsajūta, noteikti piedāvā ūdeni pa malciņam un, ja mājās ir istabas ventilators, ieslēdz to netālu no mazuļa, lai pārkarsušo ķermenīti dzesē arī vēsais gaiss. Ja ventilatora nav, šim nolūkam derēs arī vēdeklis, žurnāls, avīze – viss, ar ko iespējams pavēdināt bērniņa tuvumā, lai viņš ātrāk atveldzējas.

EKSPRESJAUTĀJUMS

Vai saules dūriens un pārkaršana ir sinonīmi?

Jā, tā var teikt, jo pēc būtības abos gadījumos tā sauktie mehānismi ir līdzīgi, tikai saules dūriena gadījumā organisma atbildes reakcija pārkaršanai ir izteiktāka un simptomi smagāki. Sākotnējā rīcība abās situācijās ir līdzīga, bet smagākās var būt nepieciešama nopietnāka palīdzība.

Papildus jāizmēra bērna temperatūra. Ja tā ir 38 grādi pēc Celsija vai pat augstāka, tas liecina, ka mazulim ir drudža temperatūra un tā jāsamazina. Ja vēsās kompreses nelīdz, jāņem talkā speciāli zīdaiņiem paredzēti pretdrudža medikamenti. Uz iepakojuma ir norādītas devas, kas piemērotas bērna svaram.

◆ **SVARĪGI!**

Ja pēc 30–45 minūtēm situācija neuzlabojas vai bērnam pat kļūst sliktāk, nekavējoties jāzvana mediķiem!

Dr. Hauschka

MAIGAS RŪPES PAR SIEVIETES ĀDU GAIDĪBĀS UN PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ!

Tas ir vienreizējs laiks, kad grūtniecības laikā māte un bērns izveido šo ne ar ko nesalīdzināmo saikni – kā garīgi emocionālo, tā ķermenisko. Deviņos grūtniecības mēnešos mātes organisms noregulējas tā, lai varētu apgādāt augošo bērnu. Šajā laikā var mainīties āda, vielmaiņa un visa ķermeņa sajūtas, tāpēc nepieciešams īpašs atbalsts. Par sievietes ādu īpaši jārūpējas tieši grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā.



SILVA BĒRZIŅA
Dr. Hauschka kosmētikas zīmola vadītāja Latvijā

VĒLAMIES SILVAI UZDOT VAIRĀKUS JAUTĀJUMUS, LAI UZZINĀTU, KĀ KOPT ĀDU GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ UN PĒC TĀS?

Kādas ir ķermeņa pārmaiņas grūtniecības sākumā?

Silva: Tieši grūtniecības sākumā ķermeņa pārmaiņu dēļ daudzas sievietes jūtas ļoti nogurušas. Ja nevarat ietekmēt ārējos apstākļus, pietiekami atpūsties un izgulēties, iesaku uzklāt uz kājām un rokām Dr. Hauschka Uzmundrinošo toniku rokām un kājām. Arī vīriešiem ieteicams lietot Uzmundrinošo toniku rokām un kājām, ja miegs naktī ir bijis īss un nākamajā dienā jāsteidzas uz darbu. Kontrasta duša kājām kombinācijā ar Uzmundrinošo toniku rokām un kājām veicina venozo asinsriti, stiprina vēnas un novērš kāju pietūkumu. Striju novēršana ir svarīga tēma topošajām māmiņām. Regulāri veicot masāžu ar Dr. Hauschka Tonizējošo dzeloņplūmes ķermeņa eļļu, tā atjaunos un nostiprinās ādu, veicinās tās elastību.



Vai grūtniecības laikā ir ieteicamas vannas?

Silva: Peldes siltā ūdenī topošajai māmiņai sniegs viegluma sajūtu, taču jālūko, lai ūdens nav pārāk karsts, bet patīkami silts. Papildu labsajūtai ūdenim var pievienot kādu no daudzveidīgajām Dr. Hauschka vannas esencēm, piemēram, Nomierinošu sfagnu sūnu-lavandas vannas esenci, kas iedarbosies nomierinoši un palīdzēs iemigt.



Kā kopt ādu pēcdzemdību periodā?

Silva: Sešas līdz astoņas nedēļas pēc bērna piedzimšanas mātes ķermenim jāatpūšas no grūtniecības un dzemdībām. Šajā periodā svarīgi ir atslābināties un būt mierīgai. Šo periodu vecākiem vajadzētu pavadīt pēc iespējas patīkamāk un bez stresa – ja viss ir kārtībā, arī bērniņš jūtas labi. Arī šādā brīdī vecākiem Nomierinoša sfagnu sūnu-lavandas ķermeņa eļļa palīdzēs veiksmīgāk norobežoties no ārējiem stresa faktoriem.

Vai ir nepieciešams rūpēties arī par jaundzimušā ādu?

Silva: Zīdainis ir nevainības, tīrības un mīlestības iemiesojums, kas pilnībā paļaujas uz savu vecāku rūpēm. Mazuļa āda ir jutīguma simbols. Caur to bērns nodibina kontaktu ar savu māti un apkārtējo pasauli, tāpēc principā nekādi kopšanas līdzekļi jaundzimušā nevainojamajai ādai nav ieteicami. Es iesaku zīdaini mazgāt tikai ar ūdeni un vannot vienu reizi nedēļā. Ja mātei ir daudz piena, to var izmantot kā dabīgu vannas piedevu. Kad bērnam apritējuši vairāki mēneši un tas nonāk lielākā kontaktā ar apkārtējo vidi, iesakām izmantot tādus ādas kopšanas līdzekļus kā Dr. Hauschka Rožu dienas krēmu, kas aizsargās bērna ādu no aukstuma, Dr. Hauschka harmonizējošo Barojošo rožu vannas esenci, kas ir lieliski piemērota zīdaiņiem un maziem bērniem. Īpaši iesaku Zīda pūderi, ko var izmantot zīdaiņu ādas kopšanai.



www.dr.hauschka.com | Facebook: Dr. Hauschka Latvia | Instagram: drhauschka.lv

REKLĀMRAKSTS

Atsauces

RAKSTOS IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN PĒTĪJUMI

Ģenētiskie izmeklējumi grūtniecēm – kādi un kad nepieciešami? 20. lpp.

1. *Prenatālā diagnostika Latvijā* (regulē MK noteikumi Nr. 611 "Dzemdību palīdzības nodrošināšanas kārtība"). Pieejams: https://ginasoc.lv/uploads/content/wp-content/uploads/apkartraksts_1.trim_.pdf
2. *Klīniskais ceļš. Augļa hromosomālās patoloģijas skrīnings I trimestrī.* Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/1_kliniskais_cels_augla_hromosomalas_patologijas_skrinings_i_trimestri1.pdf
3. *Pielikums Nr. 2 "Augsta riska grūtniecība nevēlamam iznākumam".* Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/pielikums_nr.2._augsta_riska_grutnieciba_nevelamam_iznakumam11.pdf
4. *Algoritmi perinatālā perioda aprūpes jomā.* Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/kliniskie-algoritmi-un-pacientu-celi

Ar cieņu un mīlestību. Emmijas Pikleres brīvo kustību un rotaļāšanās koncepts bērna attīstībai 54. lpp.

1. *Emmi Pikler Approach: Compact Ultimate Guide.* Pieejams: https://ettetete.com/blogs/news/ultimate-article-about-emmi-pikler-apporach-and-principles?ls=en&cache=false
2. *What is the Pikler Theory? Emmi Pikler's Guiding Principles.* Pieejams: https://www.aspiringbeginnings.co.nz/what-is-the-pikler-theory/

Vai dzemdību plānam ir jēga un zīdīšanai ir jāsāp? 60. lpp.

1. *Impact of Doulas on Healthy Birth Outcomes.* Pieejams: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3647727/
2. *Research on Skin-to-skin Contact.* Pieejams: https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/news-and-research/baby-friendly-research/research-supporting-breastfeeding/skin-to-skin-contact/
3. *Nipple Shields: A Review of the Literature.* Pieejams: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3014757/

ABC karstai vasarai ar zīdaini 66. lpp.

1. *Ultraviolet Light and Oocular Diseases.* Pieejams: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23722672/
2. *Effects of Solar Radiation and an Update on Photoprotection.* Pieejams: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32513601/



Mustela®



Dabiskas izcelsmes ādas kopšanas produkti

kopš dzimšanas visai ģimenei

Produkti pieejami lielākajās Mēness aptiekās un Benu aptiekās

Kopā ar Jums kopš 1950. gada

PM-LV-2021-6-1176

Reklāmas devējs: SIA Swixx Biopharma

Veikals
Mammām un Tētiem

Beidzot e-veikals mammām un tētiem!
Iepērcies svētkiem un ikdienai









veikals.Mammamuntetiem.lv