Zīdainis

Mammām un Tētiem

Nr. 32 JŪNIJS–AUGUSTS

ŽURNĀLS JAUNAJIEM VECĀKIEM

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



TOPOŠĀS MĀMIŅAS VESELĪBA

SVARA NOZĪME GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

SARUNA AR SPECIĀLISTI

GINEKOLOĢE SANDRA TAMĀNE: "DZEMDĒTĀJA IR ĪPATNĒJA BŪTNE"

SVĒTKI

PIETURPUNKTI, JA KĀZAS PLĀNOTAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

DROŠĪBA

RĪCĪBAS PLĀNS, JA MAZULIS IR PĀRKARSIS

VĒRTS ZINĀT

KĀ ATPAZĪT GŪŽAS DISPLĀZIJU

UZZINI!

USG GRŪTNIECEI: KO REDZ KATRĀ TRIMESTRĪ

Rimi BĒRNIEM

NUMURA TĒMA

CEĻOŠANA AR MAZULI

- KAD CEĻOJUMU AR ZĪDAINI LABĀK ATLIKT
- RATOS, SLINGĀ VAI ERGOSOMĀ?
- AR KO MAZULIM MIELOTIES PIKNIKĀ?

SiderAL®

Inovatīvs, augstas biopieejamības dzelzs komplekss!

SiderAL® ir uztura bagātinātājs ar SiderAL® r.m. (*Sucrosomial® Iron*) un vitamīniem, kas lietojams grūtniecības periodā un pie nepietiekama uztura vai gadījumos, kad ir paaugstināta nepieciešamība pēc minētām uzturvielām.

Dzelzs, ko satur SiderAL®, ir ar *Sucrosomial®* tehnoloģiju apstrādāta dzelzs, kas kuņģa vidē saglabājas neskarta, lai uzsūktos caur zarnu gļotādu, tādējādi izvairoties no iespējamiem kuņģa darbības traucējumiem[1].



Tieši mutē izšķīdināms dzelzs preparāts ar *Sucrosomial®* dzelzi un folskābi

Sastāvs	1 paciņā	% NRV*
Dzelzs	21 mg	150%
C vitamīns	70 mg	87,5%
Folskābe	400 mkg	200%
D_3 vitamīns	10 mkg	200%
B_{12} vitamīns	1,75 mkg	70%
B_6 vitamīns	1 mg	71,4%

20 paciņas ar mutē izšķīdinātu uztura bagātinātāju
% NRV = uzturvielu atsauces vērtības



Dzelzs preparāts ar *Sucrosomial®* dzelzi un C vitamīnu

Sastāvs	1 kapsulā	% NRV*
Dzelzs	30 mg	214,3%
C vitamīns	70 mg	87,5%

20 kapsulas
% NRV = uzturvielu atsauces vērtības

[1] Tarantino G, et al. Sucrosomial® iron: a new highly bioavailable oral iron supplement. Blood 2015 Dec;126:4561.

PM-LV-2022-2-507

Reklāmas devējs: Swixx Biopharma, SIA

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU

SATURS

MAMMĀM UN TĒTIEM. ZĪDAINIS
JŪNIJS–AUGUSTS

Redaktores sleja 2
Radošā komanda 3
Ziņas 4

SARUNA AR SPECIĀLISTI
Siguldas slimnīcas Dzemdību nodaļas vadītāja Sandra Tamane: "Satraucoši ir tie iemesli, kāpēc jaunie cilvēki kavējas laist pasaulē mazuli" 8

GRŪTNIECĪBA
USG grūtniecei: ko redz katrā trimestrī 22
Māmiņas svars. Pirms, pēc un grūtniecības laikā 32

SVĒTKI
Kāzas grūtniecības laikā. Pieturpunkti svinību plānošanai 16

NUMURA TĒMA: ceļošana ar mazuli
Ceļošana ar mazuli. Kad jā, un kad labāk atlikt? 38
Ergosomā, slingā vai ratiņos? Kā labāk transportēt zīdaini 44
Ko piknikā piedāvāt zīdainim? 3 pavāra idejas 50

DROŠĪBA
Ieteikumi, kā pasargāt zīdaini no pārkaršanas vasarā 54

VESELĪBA
Zīdaiņa gūžas displāzija. Problēmas noteikšana un profilakse 60

Rakstos izmantotā literatūra un pētījumi 64





Vāka modelis:
Enzo Sandors
Foto:
Sintija Sandore

Žurnāla "Mammām un Tētiem. Zīdainis" atbalstītāji

ALŪKSNES NOVADA PAŠVALDĪBA
CĒSU NOVADA PAŠVALDĪBA
Liepāja
Labklājības ministrija

Mammām un Tētiem

Žurnāls topošajiem un jaunajiem 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
Literārā redaktore: Gunita Arnava
Maketētāja: Žanna Kresso
Ilustrācijas un vāka dizains: Līva Saule
Foto: Artūrs Ķipsts, *Shutterstock*

Par reklāmas izvietošanu žurnālā "Mammām un Tētiem. Zīdainis" interesēties, rakstot: reklama@mammam.lv vai zvanot uz tālruni 26466250.

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!

Apstāties. Paklusēt. Apskaut



"Uzmanies, ass!", "Lēnāk, vari paklupt!", "Ārprāts, kāda tev te nekārtība!" – visticamāk, vecāki šos izsaucienus atpazīst; reti kuram tie nav izsprukuši, esot kopā ar saviem bērniem. Reizēm aizdomājos, vai vispār pastāv tāds vecāks, kurš vienā brīdī nekļūst kaitinošs ar savām norādēm, aizrādījumiem un brīdinājumiem? Bet ikvienam vecākam taču gribas (vai, turot rokās pirmdzimto, gribējās) būt foršam, stilīgam, gribas būt sava bērna labajam draugam.
Kad atkal dzirdu jau minētos izsaucienus ripojam ārā no savas mutes, dažkārt nodomāju: nu kā? Nu kā un kurā brīdī no sava iedomātā lieliskā vecāka tēla es kļuvu par... mūžīgi norūpējušos pieaugušo? Vai vispār ir iespējams vienmēr būt čiliņā? Kurš tad to mazo uzraudzīs? Kurš mācīs par drošību? Kurš par kārtību? Kurš vilks robežas un sastādīs noteikumus? Nu ja, vecāki. Tie paši, kas reiz gribēja būt stilīgākie un foršākie, bet sastapās ar atbildības izjūtu.
Iespējams, vecāka lomā tas ir mans lielākais izaicinājums – iemācīties paklusēt. Iemācīties sajust robežu. Jo nudien ne vienmēr tās izsaukuma zīmes mammas sakāmā galā ir nepieciešamas. Tā vietā noderētu apstāties. Paklusēt. Apskaut.

Inga Akmentiņa–Smildziņa,
vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" vadītāja

ŽURNĀLA "MAMMĀM UN TĒTIEM. ZĪDAINIS" RADOŠĀ KOMANDA



MAREKS MARČUKS, ārsts, RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centra simulāciju instruktors, "Skolas Mammām un Tētiem" lektors.



LAURA VALAINE, ārste psihoterapeite RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikā, "Rimi Bērniem" emocionālās labsajūtas eksperte.



JEKATERINA BOVTRAMOVIČA, "Rimi Bērniem" kustības un stājas eksperte, sertificēta fizioterapeite.



LĪNA GARĀ, sertificēta fizioterapeite.



SANDRA TAMANE, Siguldas slimnīcas Dzemdību nodaļas vadītāja.



DACE MIEZĪTE, "Kāzu aģentūras" vadītāja.



DACE REZEBERGA, Rīgas Stradiņa universitātes profesore un ginekoloģe, Rīgas Dzemdību nama galvenā ārste.



NORMUNDS BARANOVSKIS, "Rimi Bērniem" garšas eksperts, šefpavārs.



ANNA KRASIKOVA, uztura speciāliste.



PATRĪCIJA BĪLANDE, ginekoloģe, dzemdību speciāliste VCA poliklīnikā "Aura".



IVETA BIČEVSKA, ginekoloģe, dzemdību speciāliste Rīgas Dzemdību namā un klīnikā EGV.



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



GUNITA KRILOVA, žurnāla "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks" galvenā redaktore, portāla "Mammamuntetiem.lv" redaktore.



SIGITA ĀBOLTIŅA, žurnāla "Mammām un Tētiem. Skolēns" galvenā redaktore, portāla "Mammamuntetiem.lv" veselības redaktore.

Mazuļa gaidīšana ir liels, skaists un dažkārt arī satraukumu un jautājumu pilns laiks mammas un tēta dzīvē. Un jautājumi nebeidzas, kad mazais ir sagaidīts un sācies iepazīšanās laiks! Ja vēlies ieteikt savu tēmu žurnālam, raksti – inga@mammam.lv, meklē mūs sociālajos tīklos "Facebook", "Instagram" un "Twitter" vai sazinies ar kādu no redaktoriem, rakstot vēstuli e-pastā.



GUNITA ARNAVA, žurnāla "Mammām un Tētiem. Zīdainis" valodas redaktore.



ARTŪRS ĶIPSTS, "Mammamuntetiem.lv" foto un video mākslinieks, žurnālu "Mammām un Tētiem" fotogrāfs.



ŽANNA KRESSO, žurnāla "Mammām un Tētiem. Zīdainis" grafiskā dizainere.

NODARBĪBAS

LIEPĀJĀ NOTIEK BEZMAKSAS NODARBĪBAS MĀTES UN BĒRNA, KĀ ARĪ ĢIMENES VESELĪBAS VEICINĀŠANAI



Veselības veicināšanas un slimību profilakses projektā "Liepāja. Vesels. Aktīvs. Laimīgs" jaunajām ģimenēm Liepājā tiek piedāvātas dažāda veida izglītojošas nodarbības:

- **Nodarbību cikli grūtniecēm / topošajiem vecākiem**, kur sešu nodarbību ciklā zinošu vecmāšu vadībā tiek apskatītas tēmas par gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi, pašpalīdzību dzemdībās, partnera palīdzību dzemdībās, mazuļa zīdīšanu un pēcdzemdību laiku. Tuvākie nodarbību cikli plānoti jūlijā un septembrī.

- **Atbalsta grupu nodarbību cikli ģimenēm ar bērniem dažādās vecuma grupās:**
  - līdz 6 mēnešu vecumam;
  - no 6 līdz 12 mēnešu vecumam;
  - no 1 līdz 2 gadiem.

Atbalsta grupās tiek apskatītas tādas tēmas kā bērna emocionālā audzināšana, viedierīču lietošanas paradumi ģimenē, attīstība un drošība, atbalsts vecākiem, depresijas profilakse, bērna pozitīva disciplinēšana, pāra attiecības pēc bērna piedzimšanas, problēmsituāciju risināšana u. c. Tuvākie atbalsta nodarbību grupu cikli plānoti augustā un oktobrī.

- **Informatīvas grupu nodarbības vecākiem ar bērniem līdz 2 gadu vecumam**, kur četru nodarbību ciklā tiek apskatītas tēmas par bērna valodas attīstību, bērna miegu, bērna ēdināšanu, veselīgu emocionālo vidi, notiks fizioterapeita meistarklase bērna attīstības veicināšanai u.c. Tuvākie informatīvo nodarbību cikli tiek plānoti jūlijā un augustā.

Nodarbības tiek organizētas sadarbībā ar nodibinājumu "Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonds". Vietu skaits grupās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās. Par konkrētiem norises datumiem var interesēties, rakstot sms uz tālruni 26591363 un norādot, kura aktivitāte interesē.

Visas nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja. Vesels. Aktīvs. Laimīgs" ietvaros.

Aktuālā informācija pieejama saitē www.liepaja.lv/veseliba vai rakstot Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļai uz e-pastu: veseliba@liepaja.lv.

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

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

PABALSTI

PIRMAJAM UN OTRAJAM BĒRNAM BŪS MAZA VECUMA STARPĪBA – KĀDS BŪS VECĀKU PABALSTS?

Līdz kādai bērnu vecuma starpībai tiek saglabāta iepriekšējā "māmiņalga" jeb vecāku pabalsts, jautā kāda "Mammamuntetiem.lv" lasītāja.

Atbildi sagatavojusi VSAA vecākā eksperte Iveta Olte. Ja sievietei, kura kopj bērnu vecumā līdz trim gadiem, piedzimst nākamais bērns, vecāku pabalsts par nākamā bērna kopšanu nedrīkst būt mazāks par vecāku pabalstu, kas piešķirts par iepriekšējo bērnu.

Vecāku pabalsts tiek saglabāts, ja:

- sievietei ir tiesības uz vecāku pabalstu par nākamo bērnu;
- nākamais bērns piedzimis, kamēr iepriekšējais vēl nav sasniedzis 3 gadu vecumu;
- par iepriekšējo bērnu sievietei ir bijis piešķirts vecāku pabalsts.
- ja visi nosacījumi tiek izpildīti, tad vecāku pabalsts tiks piešķirts ne mazākā apmērā kā par iepriekšējā bērna kopšanu (atbilstoši izvēlētajam pabalsta saņemšanas ilgumam).

Minētais nosacījums būs spēkā, ja pabalstu pieprasīs bērna māte, ja pabalstu pieprasīs bērna tēvs – tad par iepriekšējo bērnu piešķirtais vecāku pabalsts saglabāsies, ja nākamais bērns piedzims, kamēr iepriekšējais nebūs sasniedzis divu gadu vecumu.

Nosacījums par pabalsta apmēra "saglabāšanu" ir spēkā tikai vecāku pabalstam, uz maternitātes pabalstu tas neattiecas.

Ja bērni dzimst ar mazu vecuma starpību, tad fakts, ka sieviete starp bērna kopšanas atvaļinājumu (ar iepriekšējo bērnu) un jauno grūtniecības atvaļinājumu nebūs atsākusi strādāt, nesamazinās vecāku pabalsta apmēru, kāds tiks piešķirts par nākamo bērnu. Jāatzīmē gan, ka minētais būs spēkā, ja vien par nākamo bērnu būs tiesības uz vecāku pabalstu. Tiesību noteikšanas periodā vecāku pabalstam par nākamo bērnu ieskaitīs arī to periodu, kurā persona ir darba ņēmēja un atrodas grūtniecības, dzemdību vai bērna kopšanas atvaļinājumā, un saņem maternitātes, vecāku vai slimības pabalstu.



ISDIN LOVE YOUR SKIN

DROŠA AIZSARDZĪBA NO SAULES STARIEM

ZĪDAIŅIEM NO 6 MĒNEŠU VECUMA



Fluīds ar dabiskiem, minerālu saules aizsargfiltriem.



Vieglas tekstūras aizsargfluīds, intensīvi mitrina ādu.

ĪPAŠI IZSTRĀDĀTS ZĪDAIŅU UN BĒRNU JUTĪGAJAI ĀDAI
BEZ SMARŽVIELĀM

RAŽOTS SPĀNIJĀ

Apotheka aptiekās un e-aptiekās

VESELĪBAI

RĪGĀ VISU VASARU NOTIKS BEZMAKSAS SPORTA NODARBĪBAS BRĪVĀ DABĀ



Galvaspilsētā no 30. maija līdz pat 2. septembrim profesionālu treneru vadībā būs pieejamas sporta nodarbības brīvā dabā.

Bezmaksas treniņi notiks 20 dažādās Rīgas apkaimēs: Āgenskalnā, Bolderājā, centrā, Daugavgrīvā, Grīziņkalnā, Iļģuciemā, Imantā, Juglā, Ķengaragā, Maskavas forštatē, Mangaļsalā, Mežaparkā, Mežciemā, Pļavniekos, Purvciemā, Sarkandaugavā, Teikā, Vecmīlgrāvī, Ziepniekkalnā un Zolitūdē.

Nodarbības 60 minūšu garumā vadīs sertificēti sporta treneri, un tās ietvers iesildīšanos, aktīvo daļu un atsildīšanos. Apģērbs un apavi ir jāizvēlas atbilstoši laikapstākļiem, un ieteicams līdzi ņemt dzeramo ūdeni.

Norises laiki un vietas, kā arī kontaktinformācija ir pieejama:

- tīmekļvietnē www.sports.riga.lv;
- sociālo tīklu vietnē "Sporto visa Rīga";
- pa tālruni 29467859.

Nodarbības finansiāli atbalsta Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departaments sadarbībā ar biedrību "Veselībai un attīstībai".

IZMAIŅAS LIKUMOS

PLĀNO MAINĪT BĒRNA KOPŠANAS ATVAĻINĀJUMA KĀRTĪBU, DIVUS MĒNEŠUS PADAROT PAR OTRAM VECĀKAM NENODODAMO DAĻU

Plānots, ka tuvākajā laikā tiks pieņemtas izmaiņas bērnu kopšanas atvaļinājuma izmantošanas kārtībā, kas paredz, ka turpmāk katram no bērna vecākiem līdz dienai, kad bērns sasniedz 8 gadu vecumu, būs tiesības uz vismaz divus kalendāros mēnešus ilgu apmaksātu vecāka pabalsta periodu, kuru nevar izmantot otrs vecāks.

Labklājības ministrs Gatis Eglītis norāda, ka tā ir iespēja pavadīt vairāk laika kopā ar bērnu: "Eiropas Savienības direktīvu un tām atbilstošo Latvijas likumu ieviešana varētu šķist kā sarežģīts, "sauss" un formāls process. Un bieži vien, lasot lēmumu projektus, likumu projektus un jau apstiprinātās tiesību normas, tekstus ir grūti uztvert un attiecināt uz cilvēka dzīves situāciju. Kas attiecas uz maternitātes un paternitātes atbalstiem no valsts puses, mēs domājam, kā maksimāli palīdzēt ģimenēm ar bērniem, lai vecāku un bērnu kopā pavadītais laiks, jo īpaši dzīves pirmajos gados, būtu maksimāli ilgs. Bieži dzirdam, ka jaunajiem nav laika, jo jāstrādā, un bērnu aprūpe lielā mērā tiek uzticēta bērnu auklēm, vecvecākiem vai kādam citam. Lai arī tas saknē nav slikti, tomēr nekas nevar būt labāks par kvalitatīvi pavadītu vecāku laiku ar bērniem. Ejam uz to, lai vairotu šo laiku!"



Vai zina savas tiesības darbavietā?

39 % vecāku norāda, ka nezina savas tiesības darbavietā, un 31 % — ka zina savas tiesības daļēji!*

VAI ZINI ŠOS 6 PUNKTUS NO DARBA LIKUMA?



IKGADĒJO APMAKSĀTO PAPILDATVAĻINĀJUMU PIEŠĶIR:
- darbiniekiem, kuru aprūpē ir trīs vai vairāki bērni vecumā līdz 16 gadiem vai bērns ar invaliditāti līdz 18 gadu vecumam, – trīs darbdienas;
- darbiniekiem, kuru aprūpē ir mazāk par trim bērniem vecumā līdz 14 gadiem, – ne mazāk par vienu darbdienu.



DARBA DEVĒJS NOSAKA NEPILNU DARBA LAIKU, JA TO PIEPRASA:
- grūtniece;
- sieviete pēcdzemdību periodā līdz vienam gadam;
- sieviete, kas baro bērnu ar krūti, – visā barošanas laikā;
- darbinieks, kuram ir bērns līdz 14 gadu vecumam vai bērns ar invaliditāti līdz 18 gadu vecumam;
- darbinieks, kura kā vecāka aprūpē ir tāda pilngadīga persona ar invaliditāti no bērnības, kurai nepieciešama īpaša kopšana.



DARBINIEKAM, KURAM IR BĒRNS LĪDZ TRIJU GADU VECUMAM VAI BĒRNS AR INVALIDITĀTI LĪDZ 18 GADU VECUMAM, ikgadējais apmaksātais atvaļinājums piešķirams vasarā vai pēc viņa vēlēšanās jebkurā citā laikā.



DARBINIEKU SKAITA SAMAZINĀŠANAS GADĪJUMĀ PRIEKŠROCĪBAS TURPINĀT DARBA ATTIECĪBAS, ja darba rezultāti un kvalifikācija būtiski neatšķiras, ir tiem darbiniekiem:
- kuri audzina bērnu vecumā līdz 14 gadiem vai bērnu ar invaliditāti vecumā līdz 18 gadiem;
- kuriem ir divi vai vairāki apgādājamie.



JA MĀTE NEVAR KOPT BĒRNU LAIKĀ LĪDZ 42. PĒCDZEMDĪBU PERIODA DIENAI slimības, traumas vai citu ar veselību saistītu iemeslu dēļ, tēvam vai citai personai, kura faktiski kopj bērnu, piešķir atvaļinājumu uz tām dienām, kurās māte pati nav spējīga bērnu kopt.



DARBINIEKAM IR TIESĪBAS SAŅEMT DARBA SAMAKSU, ja ne ilgāk kā divas darbdienas neveic darbu sakarā ar laulātā, vecāku, bērna vai cita tuva ģimenes locekļa nāvi.



* Vecāku organizācijas anonīmajā aptaujā "Vai tava darbavieta ir ģimenei draudzīga?" (janvārī, 2022) piedalījās 1777 respondenti – vecāki, kuru apgādībā ir vismaz viens nepilngadīgs bērns.

Projekts "Vai tava darbavieta ir ģimenei draudzīga?" tiek īstenots SIF programmā "Ģimenei draudzīga pašvaldība" un sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Mammām un Tētiem

Sabiedrības integrācijas fonds

“SATRAUCOŠI IR TIE IEMESLI, KĀPĒC JAUNIE CILVĒKI KAVĒJAS LAIST PASAULĒ MAZULI”

Tas, ka jaundzimušo skaits Latvijā arvien samazinās, nav jaunums, tomēr satraucoši ir iemesli, kāpēc jaunie cilvēki kavējas ar mazuļu laišanu pasaulē, uzskata Sandra Tamane, Siguldas slimnīcas Dzemdību nodaļas vadītāja. Pagājušā gadsimta astoņdesmitajos gados Latvijā bija īsts dzimstības bums par spīti dzīvei Padomju Savienībā aiz dzelzs aizkara. Tomēr šodien jaunie cilvēki, dzīvojot brīvā valstī, ļoti uztraucas, kāda būs tā pasaule, kurā viņu bērniem būs jādzīvo, tamdēļ arī kavējas ar lēmumu par mazuli.

Autore: **GUNITA KRILOVA**
Foto: ARTŪRS ĶIPSTS, Mammamuntetiem.lv

“Mammamuntetiem.lv” uz sarunu aicināja Siguldas slimnīcas Dzemdību nodaļas vadītāju Sandru Tamani, lai runātu gan par to, kā jaunās mammas gadu gaitā ir mainījušās, gan to, kā veidot labu sadarbību starp ārstniecības personālu un ģimeni, kas gaida mazuli. Vairāk nekā 20 gadu pieredze dzemdniecībā Sandrai ir devusi iespēju piedzīvot, kā mazuļi dzimst diametrāli dažādos laikos – no laikiem, kad tēvi jaundzimušos uzlūkoja caur logu un mammas uz dzemdībām nāca bez



Šis pavasaris Sandrai Tamanei licis pārdomāt mātes lomu un misiju. Pati Sandra palīdzējusi un devusi pajumti arī vairākām Ukraiņu sievietēm.

jebkādām zināšanām par šo procesu, līdz mūsdienām, kad tēti ir lieli palīgi dzemdībās un jaunajiem vecākiem ir tik daudz zināšanu par dzemdībām un vēlmju to sakarā. Uzaudzinājusi gan meitu, gan dēlu, tagad devusi pajumti ukraiņu sievietēm ar maziem bērniem, par kuriem runā asarām acīs.

Ar kādām domām iezīmējas šis laiks?
Notikumi Ukrainā man likuši paskatīties uz mātes lomu ar citām acīm, plašāk. Man vienmēr licies, ka māte un mātes misija ir mīlestība, bet tagad redzu, cik ļoti apkārtējie apstākļi ietekmē to, kādas mātes mēs esam. Apstākļi piespiež mammas darīt visneiedomājamākās lietas brīdī, kad viņu galvenais dzinulis ir izglābt savu bērnu. Tas, ko pārdzīvojušas šīs jaunās Ukrainas sievietes, atbēgot ar bērniem līdz Latvijai un atstājot savus vecākus un vīrus Ukrainā, ir prātam neaptverami. Tas arī liek paskatīties uz to, kādas pašas esam kā mammas. Esmu novērojusi vienu satraucošu tendenci, ka apmēram trīsdesmitgadīgi jaunieši, kas patiesībā ir jau pieauguši cilvēki, nesteidzas dzemdēt. Un satraucoši ir tas, ka viņi nesteidzas, jo viņiem ir bail par saviem bērniem – kas ar viņiem būs nākotnē. Tas sākās ar globālo sasilšanu, dažādiem terora aktiem, tad nāca kovids, un tagad vēl karš. Cik ļoti tas viss ietekmē psihi! Tas ir absurdi. Cilvēkiem vajadzētu justies brīvi par šādu lēmumu. Atceroties savu jaunību – mums nekas no tā nenāca prātā! Mēs, protams, dzīvojām Padomju Savienībā, mucā, bet mums nebija šādu apkārtējo apstākļu, zināšanu par tiem. Un diemžēl tas arī ietekmē to, ka mazuļi dzimst sievietēm arvien lielākā vecumā un mazāk.

Kā jaunās māmiņas Latvijā pa šiem gadiem ir mainījušās?
Dzemdību speciālistiem pirms 25 gadiem strādāt noteikti bija daudz vieglāk. Māmiņas ieradās dzemdību nodaļā, neko daudz nezināja un dzemdēja. Tagad dzemdētāju psiholoģija ir mainījusies – viņas ļoti labi zina, ko grib. Vienīgi nemainīgs palicis tas, ka jauno mammu galvenais uztraukums ir, lai ar bērnu viss ir kārtībā. Reti kura sieviete dodas uz dzemdībām, sakot – galvenais, lai man viss ir labi.
Tomēr mūsdienās gadās, ka ir sievietes, ar kurām ir visai grūti sadarboties. Piemēram, ja topošā mamma ir veidojusi dzemdību plānu, bet dzemdības nerit pēc tā, ir sievietes, kas nespēj to pieņemt un pārdzīvot. Viņas nesaprot, kāpēc nav tā, kā ir uzrakstīts, un sāk meklēt vainīgos. Es vienmēr saku, ka dzemdniecība nav teātris, tā ir nopietna medicīna. Esmu novērojusi, ka sievietēm, kas ir ļoti ieciklējušās uz to, kā viņas dzemdēs, dzemdības beidzas bezmaz ar visām iespējamām dzemdību patoloģijām – vakuuma ekstrakciju, ķeizargrieziena operāciju vai citām manipulācijām. Tad ir jautājums – kāpēc? Ļoti svarīgi, kas sievietei ir galvā. Ja viņa nāk ar brīvu galvu un uzticas cilvēkiem, kas daudz zina par dzemdībām, tad tās beidzas veiksmīgi un mierīgi. Tiklīdz sieviete ļoti pārdzīvo un baidās, iet grūtāk.

Vai zināšanas arī sievietēm var palīdzēt, piemēram, zināt, kāda ir dzemdību gaita un dzemdētājas fizioloģija?
Protams, bet ir ļoti šaura robeža no zināšanām līdz tam, ka sieviete var sevi tā ietekmēt, ka dzemdībās nejūtas brīvi. Ir labi, ja speciālists var dzemdību gaitu pārrunāt ar sievieti un viņa izprot šo procesu – cik tālu ir dzemdības un kāda ir procesu virzība – un uzticas mediķiem, jo ne vienmēr viss sanāk, kā iecerēts.

Esat nodaļas vadītāja, pacientes pieņemat arī ambulatori. Kā ikdienā rit jūsu darbs?
Bez visa tā man ir arī dežūras nodaļā. Darbs dzemdniecībā ir fiziski grūts, daudzi cieš no locītavu un saišu problēmām. Man pašai tikko bija locītavas plīsums, ko guvu, veicot ķeizargrieziena operāciju. Tas ir nakts darbs, tā ir liela atbildība, stress. Ne vienmēr jaunie kolēģi vēlas nākt strādāt uz dzemdību nodaļu. Dzemdniecība ir jāiemīl, bet šo darbu iemīlēt var, tikai daudz strādājot. Ja nodaļā būsi tikai vienu divas dienas mēnesī, tev būs bailes un nebūs nekāda prieka no šā darba. Katrs solis ir jāparedz, un, ja nākamais solis ir nokavēts, var sākties katastrofa. To ne visi var izturēt. Tomēr, piedzimstot bērnam, valda īpaša aura, un mums ir joks, ka dzemdību speciālisti nenoveco, jo vienmēr ir šajā īpašajā aurā.

Cik liela ir Siguldas slimnīcas Dzemdību nodaļa?
Nodaļā mums ir apmēram 30 darbinieku, un tā ir ceturtā lielākā dzemdību nodaļa Latvijā – ne pēc gultu skaita, bet pēc pieņemto dzemdību



Ar Sandru Tamani sarunājās portāla "Mammamuntetiem.lv" galvenā redaktore Gunita Krilova.

Sandra Tamane vada Siguldas slimnīcas Dzemdību nodaļu nu jau vairāk nekā septiņus gadus.



skaita gadā. Pēdējos sešus gadus ir vairāk nekā 1000 dzemdību gadā. Pasaulē ir pieņemts, ka droša dzemdību nodaļa ir, ja tajā gadā ir 1000 dzemdību. Latvijā ir pieņemts, ka to uzskata par drošu, ja ir 500 dzemdību gadā.

Vai zināt, kas ir tas, kāpēc ģimenes izvēlas doties tieši uz Siguldu sagaidīt savus mazuļus?

Siguldas slimnīcas Dzemdību nodaļa ir īpaša ar to, ka piedāvā interesantu dzemdību modeli jaunajām ģimenēm. Proti, daudzas sievietes brauc dzemdēt pie mums ar pašu izvēlētām vecmātēm. Mums ir noslēgti līgumi ar šīm vecmātēm, kas kādreiz un arī tagad nodarbojas ar mājdzemdībām. Mēdz būt situācijas, kad mums nodaļā ir, piemēram, sešas dzemdētājas un katrai ir sava vecmāte. Līdz ar to mēs nodrošinām pilnīgi individuālu pieeju dzemdībām. Citur tas nav ierasts, Latvijā tā ir tikai pie mums. Tas ir liels risks – slēgt līgumu ar nezināmu darbinieku. Ne visas vecmātes arī ir izturējušas un palikušas šeit strādāt, jo mums ir sava taktika un politika, ko prasām ievērot. Tā ir iespēja pacientēm ar savām vecmātēm, kuras novēro pacientus ambulatori, braukt dzemdēt pie mums. Šāds modelis pie mums ir jau septiņus astoņus gadus. Šādi mēs atslogojam darbu arī dežurējošai vecmātei. Pasaulē tā ir pierasta lieta, ka ārsts vai vecmāte, kas novēro grūtniecību, arī pieņem dzemdības.

Kādi tam varētu būt ieguvumi, ka sieviete dzemdē pie sev pazīstamas vecmātes?

Ārsts vai vecmāte šo sievieti un ģimeni nereti deviņu mēnešu laikā jau ir iepazinusi – ir zināms, ko topošā mamma grib, kā uztver problēmas, neparedzētas lietas. Ir daudz vieglāk pieņemt dzemdības pacientei, kuru pazīsti. Arī dzemdētājai ir vieglāk, ja dzemdības pieņem viņai zināms mediķis. Tas dod komforta sajūtu – paciente jūtas gaidīta, aprūpēta, īstajās un profesionālās rokās. Protams, mums ir arī komanda, kas sniedz pārējo medicīnisko palīdzību, – pediatrs, ginekologs, kas ļoti maz iejaucas vecmāšu darbā, jo mēs esam devuši iespēju vecmātēm strādāt patstāvīgi. Taču ir skaidrs, ka ginekologs un pediatrs ir turpat uzreiz aiz durvīm – ja nepieciešams, ierodas un dara savu darbu.

> **Esmu novērojusi vienu satraucošu tendenci, ka apmēram trīsdesmitgadīgi jaunieši, kas patiesībā ir jau pieauguši cilvēki, nesteidzas dzemdēt. Un satraucoši ir tas, ka viņi nesteidzas, jo viņiem ir bail par saviem bērniem – kas ar viņiem būs nākotnē.**

Kāds ir jūsu profesionālās darbības ceļš?

Mans darba mūžs jau ir diezgan garš. 1991. gadā pabeidzu Medicīnas institūtu un kļuvu par ginekoloģi dzemdību speciālisti. Pēc sadales nonācu savā dzimtajā pilsētā – Bauskā, kur nostrādāju astoņus gadus. Liktenis pēc tam mani pārcēla uz Dobeli, kur es ļoti daudz iemācījos no savām kolēģēm – dakteres Siliņas, dakteres Austriņas. Sāku patstāvīgi strādāt, vadīju šo dzemdību nodaļu. Tālāk jau bija Latvijas Ģimenes centrs, kas meklēja ginekologus. Mana māsa bija atradusi rakstu, ka viņi meklē ginekologus, un man teica – ej un mēģini! Latvijas Ģimenes centrā nostrādāju desmit gadus. Šis centrs bija viena no pirmajām maksas dzemdību pakalpojuma iestādēm Latvijā, kur arī iemācījos dzemdētājām sniegt individuālu aprūpi un attieksmi. Tur katrai dzemdētājai bija sava izvēlēta vecmāte – praktiski tas modelis, kas tiek īstenots Siguldā. Pēc tam četrus gadus strādāju Jūrmalā, dzemdību nodaļā. Tur es guvu ļoti lielu pieredzi – Ģimenes centrā dzemdību nebija tik daudz, bet, lai strādātu dzemdniecībā, rokām ir jāiegūst iemaņas un drošums. Un pēc laika mani pierunāja doties strādāt uz Siguldu, un nu septiņus gadus esmu dzemdību nodaļas vadītāja.

Tad varētu teikt, ka šis modelis Siguldā ienāca līdz ar jums?

Jā, tā varētu teikt, jo Ģimenes centra vecmāte Inese Kampusa mani pierunāja nākt uz Siguldu. Uz šejieni gan atnācu,



Mediķu sirdis silda pateicības, un Siguldas slimnīcas Dzemdību nodaļa tās saņem gana daudz.

jo bija doma par jaunas dzemdību nodaļas celtniecību. Man bija diezgan liela pieredze komercvadībā, taču šis projekts netika realizēts. Man atlika iet uz priekšu. Esam atraduši savu ceļu. Nav noslēpums, ka dzemdības sievietei ir galvā. Ir ļoti svarīgi, kā sieviete jūtas – labi, droši. Lai gan dažreiz iesāpas sirds, ja ierodas pāris un interesējas, kāda istabiņa viņiem tiks, vai tur būs flīzes vai tepiķi, aizmirstot, cik svarīgs ir personāls, kas veidos sadarbību ar dzemdētāju.

Kā izpaužas veiksmīga sadarbība?

Bija laiki, kad ģimenes uz dzemdību iestādi nāca jau ar aizdomām un naidu – ko jūs ar mani darīsiet? Cilvēki neuzticējās. Vai jūs man griezīsiet vai stimulēsiet, vai vēl kaut ko? Latvijas Ģimenes centrā es neko tādu nejutu, un man radās jautājums, kāpēc citur cilvēki nāk ar šādām domām uz dzemdībām. Tagad gan, man šķiet, tas ir mainījies un šādas attieksmes pret mediķiem vairs nav. Bieži man šķiet, ka cilvēki izprovocē mediķus. Savām grūtniecēm es saku – ar kādu attieksmi jūs pārkāpsiet dzemdību nodaļas slieksni, tādu attieksmi tur jutīsiet. Ir jānāk ar vislabākajiem nodomiem un vēstījumu, ka jūs nākat pēc palīdzības. Mediķiem ir diezgan sarežģīti strādāt, jo mainās nosacījumi, pētījumi. Tomēr, kā es jūtu, dzemdēšana ir dabīgs process, kas notiek jau gadu simtiem.

> **Tomēr jāatceras, ka dzemdētāja ir īpatnēja būtne, dzemdību laikā viņai ir pavisam cita uztvere nekā pirms dzemdībām. Viņa lietas uztver citādi – saasinātāk.**

No kā varētu būt atkarīgs tas, ka divas sievietes līdzīgos apstākļos un ar līdzīgu dzemdību gaitu par vienu un to pašu vecmāti, kas pieņem dzemdības, saka diametrāli pretējas lietas?

Tas ir individuālais kontakts starp cilvēkiem. Mēs dzīvē taču arī mēģinām dzīvot starp tiem, kas ir mūsējie. Mēs izvairāmies no tiem, ar kuriem ir jākonfliktē. Ja sievietei izveidojas labs kontakts ar ārstu vai vecmāti, tas ļoti palīdz arī dzemdībās un mediķis var kļūt par labu ģimenes draugu.

Tomēr jāatceras, ka dzemdētāja ir īpatnēja būtne, dzemdību laikā viņai ir pavisam cita uztvere nekā pirms dzemdībām. Viņa lietas uztver citādi – saasinātāk. Viņa lietas var dzirdēt tā, kā grib tās dzirdēt, nevis dzirdēt to, ko saka medicīnas personāls. Ja saprašanās nesanāk, var būt visādi. Dzemdību laikā tiek pārdzīvota visa dzīve. Tās ir sakāpinātas emocijas – asaras, sāpes, sajūta, ka tas nekad nebeigsies. Šajā emocionālajā procesā tad arī izveidojas patika vai nepatika pret aprūpes personālu.

Reizēm sievietes sūdzas, ka personāls ir bijis pārāk ass, kaut ko norādījis ne tā. Kādas atkal atklāj – tieši stingrāks vārds viņām ir palīdzējis saņemties.

Vecmātei ir pieredze. Viņa spēj novērtēt dzemdību procesa virzību un iespējamos riskus. Spēj izvērtēt, vai sievietes darbības dzemdību procesā to veicina vai tieši otrādi – bremzē. Tā ir profesionalitāte, un bez tās nedrīkst strādāt. Sievietes ir dažādas – kādai patiks stingrāks vārds, bet kādai labākus rezultātus dzemdībās varēs panākt ar maigumu. Vecmātes uzdevums ir izprast, kādu komunikācijas veidu lietot.

Ko domājat par vīriešu klātbūtni dzemdībās?

Esmu strādājusi dažādos laikos. Sāku strādāt, kad vīri palika pie dzemdību nodaļas logiem un ar striķīšiem padeva paciņas. Tajā laikā attīstījās hospitālā infekcija, kas ir traka lieta, – mēs dezinficējām zāles, kvarcojām visu. Tie bija tādi laiki, bet tagad reti kura sieviete uz dzemdībām brauc bez vīra. To parādīja arī kovida laiks. Tajā mēs saglabājām iespēju vīriem piedalīties dzemdībās, tas arī veicināja to, ka ļoti daudzi pāri izvēlējās bērniņu laist pasaulē Siguldā. Domāju, ka sieviete jūt atbalstu no vīra un tas viņai ir svarīgs. Reizēm tētis traucē, bet parasti tomēr ir labi, ka kāds visu laiku ir pie sievietes. Novēroju, ka tēti ļoti rūpējas par bērniem, par maziem zīdainīšiem. Viss ir mainījies, un domāju, ka uz labo pusi. Dzemdību laikā mēs ļoti labi redzam pāra attiecības. Kuram tās ir sirsnīgas, kuram to nav, un tad nav saprotams, kāpēc vīrietis ir atnācis, jo viņš dzemdību laikā tik saldi guļ un neceļas. Tas gan ir ļoti reti. Ir vīri, kas sievai ļoti palīdz, ka šķiet – ja nebūtu vīra līdzi, sieviete nemaz nepiedzemdētu. Ir tādi vīrieši, kas bezmaz vai vada dzemdības, saka – tagad pūt, tagad spied, tagad elpo...

Kā viņš to zina, kas jādara?

(*Smejas.*) Nezinu, varbūt tā ir sadarbība ar vecmāti vai arī ļoti liela vīrieša vēlme palīdzēt.

Kā speciālisti var pārdzīvot grūtības vai negadījumus darbā?

Speciālistam visgrūtāk ir pārdzīvot pacienta zaudējumu. Ir ārsti, kas pārtrauc vai nu stacionāra darbu, vai ārsta darbu vispār. Tas ir darbs ar sevi. Ir ļoti grūti aizmirst un samierināties ar ne tik veiksmīgiem dzemdību iznākumiem. Manuprāt, ir jābūt arī kādām nodarbēm ārpus darba, hobijiem, kas palīdzētu novērst domas.

Kas jums palīdz atslēgties no darba?

Es visu mūžu esmu dejojusi, mana mīlestība ir deja. Tagad gan vēl esmu sava deju kolektīva meklējumos. Arī ceļot man patīk. Ļoti daudz dod noskaņa kolektīvā – kā kolektīvs esam saliedēts, notiek dažādi pasākumi, kas dod enerģiju un prieku. Kad sākās kovida laiks, tamborējām rūķus. Vasarā notiek kolektīvie laivu braucieni. Ļoti palīdz labie vārdi, ko jaunie vecāki mums saka, raksta. Mums ir vesela kaudze ar pateicībām un kartītēm, kur ģimenes saka, ka jūtas droši pie mums, saka paldies, ka ir jutušies šeit gaidīti. Cilvēki vēlas pateikt paldies, tas noteikti palīdz darīt šo darbu.

mazulim PA PĒDĀM

Saglabā siltākās atmiņas ar mazulim pa pēdām bērnības dienasgrāmatām

- ģimene
- gaidību laiks
- prognožu spēle
- mazuļa dzimšana
- pirmie sasniegumi
- pirmais gads
- Intervijas sadaļas
- Pasaules apceļotāja karte
- uc. svarīgas sadaļas par mazuli



www.mazulimpapedam.lv

Kāzas

KĀZAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ. PIETURPUNKTI SVINĪBU PLĀNOŠANAI

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 64. lpp.

Protams, neatbildams ir jautājums, vai labāk kāzas plānot pēc dzemdībām jau ar mazuli rokās vai tomēr laikā, kad mazais vēl mammas puncī. Uz to katram pārim atbilde jārod pašiem, tomēr, ja ir lemts par labu kāzām gaidību laikā, ir dažas nianses, kuras jāņem vērā.



DACE MIEZĪTE, "Kāzu Aģentūras" direktore



DACE REZEBERGA, Rīgas Stradiņa universitātes profesore un ginekoloģe, Rīgas Dzemdību nama galvenā ārste

Autore: **GUNITA KRILOVA**

"Kāzu aģentūras" direktore Dace Miezīte, kas ir arī trīs bērnu mamma, ar prieku atzīst, ka pēdējos gados jaunie pāri ir kļuvuši drosmīgāki un svin tādas kāzas, kādas vēlas. "Un tas ir ļoti labi! Es esmu absolūta precību aizstāve, un, ja pārim šobrīd nav vēlēšanās pēc lielām vai noteikta, tradicionāla formāta kāzām, labāk tās sarīkot tādas, kādas grib pats pāris. Vai tā būtu tikai sarakstīšanās, trīs dienu svinības vai kāds pavisam cita

> "Kāzu rīkotāja atgādina, ka nav nepieciešams visas kāzas pārvērst par mazuļa gaidību svinēšanu, bet mazas, jaukas nianses un akcenti var veidot skaistas atmiņas par kāzu svinībām."



JA LĪGAVA IR GRŪTNIECE

- Plāno kāzas tā, lai nekas nav obligāts, lai dienas un svinību plāns ir elastīgs.
- Plānojot maršrutu, pievērs uzmanību tam, kur būs labierīcības. Grūtniecības laikā ir biežāka vajadzība pēc tām.
- Ņem vērā grūtnieces īpatnības. Ja sievietei grūtniecības laikā nāk miegs jau deviņos vakarā, tad gan ceremonija, gan svinības jāplāno agrāk. Viesi var palikt ballēties ilgāk, bet līgavai būs izvēle turpināt piedalīties svinībās vai doties gulēt.
- Kāzu svinībās pēc iespējas atslogot jauno pāri, lai līgavai nebūtu jāraizējas par to, vai kūka jau ir piegādāta un kur pēc ceremonijas izkārtot ziedus; lai jaunais pāris var tikai ierasties un baudīt.
- Pielāgojiet tradīcijas. Šķīvja plēšana, līgavas nešana pāri tiltam, pārāk aktīvas rotaļas vai līgavas zagšana nebūs piemērotas aktivitātes grūtniecēm.

formāta pasākums – tas ir jaunā pāra ziņā," ir pārliecināta kāzu rīkotāja.

Ieklausies sevī

Grūtnieces ir dažādas, un arī grūtniecības ir dažādas – pat vienai sievietei nav divu vienādu grūtniecību. Lai plānotu kāzas grūtniecības laikā, ir ļoti jāvadās pēc sievietes sajūtām – kā fiziskām, tā emocionālām. Dace Miezīte visas līgavas, kas ir gaidībās, mudinātu sevī ieklausīties un pielāgoties savām vēlmēm. Pat ja ir bijis sapnis par lielām kāzām, bet tādas savienot ar grūtniecību nav iespējams, var gadīties, ka tādas kāzas varēs sarīkot pēc gada, varbūt kāzu desmitajā jubilejā, bet varbūt tad jau prioritātes būs mainījušās. Ir jāpielāgo savas vēlmes, ņemot vērā jaunos apstākļus. Tomēr noteikti ir lietas, no kurām nav jāatsakās! Piemēram, ja līgavai ir vēlēšanās pēc baltas kleitas un plīvura, lai arī, iespējams, vecākai paaudzei ir aizspriedumi pret grūtnieci baltā kleitā un ar plīvuru, plānojot kāzas, jaunā pāra vēlmes ir pašas svarīgākās. Tāpat – ja līgavai ir īpaša kāre uz kādiem ēdieniem, kas it kā tradicionāli neiekļaujas kāzu svinību ēdienkartē, labāk parūpēties par līgavas labsajūtu un arī ēdienkarti pielāgot viņas vajadzībām.

Kurā grūtniecības mēnesī labāk precēties

Kāzas labāk plānot tad, kad potenciāli sieviete varētu justies labāk. Biežāk grūtnieces pirmajā trimestrī izjūt nogurumu, sliktu dūšu, bet pēdējie grūtniecības mēneši var būt fiziski grūtāki svara pieauguma, miegainības un citu iemeslu dēļ. Nereti tieši grūtniecības otrais trimestris ir laiks, kad sievietes jūtas labāk, ir enerģiskākas. Tomēr katra grūtniecība noris citādi! Kā atzīst Dace Miezīte, kāzas iespējams pārcelt arī agrāk. "Ja pārim ir jau ieplānotas kāzas, bet uz to laiku gaidāms, ka grūtniecības laiks jau būs paliels, un ir bažas, ka 8., 9. mēnesī līgavai būs grūti tās nosvinēt, kāzas var pārcelt arī agrāk. Pakalpojumu sniedzēji parasti ir pretimnākoši," pielāgot kāzas savām vajadzībām mudina "Kāzu aģentūras" vadītāja.

> "Iespējams, ka kāzu viesiem jaunais pāris nemaz nevēlas atklāt, ka līgava ir gaidībās, tomēr kāzu organizatoriem vai kāzu vadītājiem tas gan būtu jādara zināms."

Kāzu formāts – cik plaši svinēsim?

Viens no pirmajiem jautājumiem, uz kuriem jārod atbilde, – cik plašas kāzas pāris vēlas. Pēc tam jau var sākties reāli plānošanas darbi. Populārākos formātus iezīmē Dace Miezīte, piebilstot, ka jaunie pāri nereti ir pilni izdomas – ir kāzas pārgājiena, piknika, dārza svētku un vēl dažnedažādos formātos. Ir pāri, kas sarakstās vienā dienā, bet svinības rīko citā laikā.

- **Sarakstīšanās.** Šis ir labs variants, kad pārim ir skaidrs, ka noslēgt laulību ir vēlme, bet ballītēm vai svinībām tās nav finanšu vai kādu citu apstākļu dēļ. Šādā gadījumā dzimtsarakstu nodaļā vai savā draudzē jāraksta pieteikums par laulības noslēgšanu, jāvienojas ar lieciniekiem, jāsamaksā valsts nodeva, un laulību var noslēgt pavisam vienkārši.
- **Ceremonija un uzkodas.** Arī šādi var ļoti skaisti nosvinēt kāzas. Var noorganizēt ceremoniju skaistā vietā ar nelielām uzkodām vai pusdienām, izdekorēt sarakstīšanās vietu, noorganizēt foto sesiju. Pēdējos gados īpaši aktuālas kļūst izbraukumu kāzas, kad ceremonija notiek nevis dzimtsarakstu nodaļā, bet kādā muižā, pilī vai ainaviskā vietā brīvā dabā.
- **Pilna servisa kāzas bez nakšņošanas.** Noteikti būs grūtnieces, kas labprāt izvēlēsies arī plašākas kāzas, kurās ietilpst jau viss, kas kāzās ierasts, – ceremonija, fotografēšanās, vakariņas, dejas, mūzika.
- **Pilna servisa kāzas ar nakšņošanu** jeb tradicionālās divu un pat trīs dienu kāzas. Ja grūtniece jūtas labi un ir vēlēšanās pēc plašām svinībām, kāpēc ne?



Kas gaidāms?

Plānojot kāzu fotosesiju, iespējams, ka var ar krāsām un dažādām niansēm arī atspoguļot gaidāmā bērniņa dzimumu. "Šādi sanāks noķert divus zaķus – būs gan kāzu foto, gan var ieplānot arī gaidību laika foto. Piemēram, noskaņas radīšanai var pielikt pie līgavas vēdera rozā kurpītes vai izmantot kādu citu akcentu," padomāt par šo aspektu mudina Dace Miezīte. Kāzu rīkotāja atgādina, ka nav nepieciešams visas kāzas pārvērst par mazuļa gaidību svinēšanu, bet mazas, jaukas nianses un akcenti var veidot skaistas atmiņas par kāzu svinībām.

Vai brīdināt viesus, ka līgava ir gaidībās?

Iespējams, ka kāzu viesiem jaunais pāris nemaz nevēlas atklāt, ka līgava ir gaidībās, tomēr kāzu organizatoriem vai kāzu vadītājiem tas gan būtu jādara zināms. Tas arī nodrošinās, ka kāzās nebūs līgavai nepiemērotu aktivitāšu. "Manā pieredzē ir bijušas tādas kāzas, kurās jaunais pāris viesiem par gaidāmo mazuli paziņo pirmās runas laikā, kas viesiem bija pārsteigums. Tomēr biežāk redzu, ka jaunais pāris ar šo prieka vēsti vēlas dalīties jau agrāk, tāpēc biežāk kāzās viesiem par to ir jau zināms," pieredzē dalās Dace Miezīte.

Lielā diena ir klāt!

Ņem vērā, kā kāzu dienā parasti ir diezgan daudz jāstaigā, tāpēc grūtniecei jāizvēlas ļoti ērti apavi. Uz ceremoniju vai foto sesiju var izraudzīties greznākus apavus, bet garākiem pārgājieniem labāk vilkt zemo papēžu apavus, kas ir ērti. Ja līgavai ir ļoti grūti tieši nostāvēt kājās uz vietas, ceremonijas laikā viņa var arī palūgt apsēsties. Par kāju slodzi un to, vai nav nepieciešamas īpašas kompresijas zeķes, vislabāk jautāt savam ārstam. Iespējams, arī tās var atslogot šo dienu. "Kāzu dienā līgavai, kas ir grūtniece, galvenais ir vadīties pēc sajūtām un atcerēties, ka nekas nav obligāts. Ja pēc scenārija ir ieplānota kāda aktivitāte, bet līgavai tam nav enerģijas, to var pārcelt vai arī atcelt," tā kāzu rīkotāja.

VAI DRĪKST GLĀZI ŠAMPANIEŠA?

Nereti tiek lauzti šķēpi par to, vai un cik daudz vīna, šampanieša vai kāda cita alkoholiska dzēriena būtu pieļaujams izdzert grūtniecei. Kā portālā "Mammamuntetiem.lv" norāda Dace Rezeberga, Rīgas Stradiņa universitātes profesore un ginekoloģe, Rīgas Dzemdību nama galvenā ārste, brīdī, kad grūtniecība ir iestājusies, sievietei būtu pilnībā jāatsakās no alkohola – neviena, pat glāze vīna, nav droša deva grūtniecei. Saprotams, ļoti daudz kas ir atkarīgs no katra cilvēka ģenētikas, bet to, kā kaitīgās vielas ietekmēs augošo mazuli, nav iespējams paredzēt. Ir redzams, ka dažkārt spiedīgos apstākļos dzimuši bērni piedzimst sveiki un veseli, bet citur tuvu ideālos apstākļos dzimušie pasaulē nāk jau ar problēmām. Ģenētikai ir liela loma potencēt vai novērst nelabvēlīgās ietekmes. Laikā, kad menstruācijas jau kavējas, ir jāiestājas sarkanajai aizlieguma līnijai attiecībā uz smēķēšanu un alkohola un citu apreibinošo vielu lietošanu. [1]

•NATĒJA•

NATĒJA - DABISKAS RŪPES PAR TEVI UN MAZULI!



ZĀĻU TĒJA AR KRŪTI BAROJOŠĀM MĀMIŅĀM

- Saldā fenheļa augļi
- Ķimeņu augļi
- Anīsa augļi

FITOTERAPIJAS TRADĪCIJAS · DABISKS PRODUKTS · PĀRLASĪTS AR ROKAM

PŪDERIS ZĪDAIŅA ĀDAI AR LIKOPODIJU

- Dabīgs palīgs sakairinātas ādas kopšanā.
- Dermatoloģiski pārbaudīts.
- Drošs jaundzimušajiem.
- Dermotoloģiski pārbaudīts uz hiperalergēniem.

Likopodijs tiek uzskatīts par labāko dabisko līdzekli mitras, iekaisušas ādas kopšanai.



PIEMĒROT ZĪDAIŅIEM · HIPOALERĢISKS · BEZ AROMATIZĀTORIEM · BEZ KAIRINOŠĀM SASTAVDAĻĀM

Produktus var iegādāties visās Latvijas aptiekās.



USG GRŪTNIECEI: KO REDZ KATRĀ TRIMESTRĪ

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 64. lpp.

Uzzinot, ka gaidāms bērniņš, vairums topošo vecāku ar nepacietību gaida pirmā trimestra beigas, kad ne tikai samazinās spontānā aborta risks, bet arī jādodas uz pirmo ultrasonogrāfijas skrīningu. Jo tas nozīmē, ka būs iespēja redzēt savu mazulīti, dzirdēt pukstam viņa sirsniņu un arī uzzināt, vai mazais jūtas labi un grūtniecība norit pēc priekšrakstiem.



Iveta Bičevska kopš 1999. gada praktizē augļa ģenētisko ultrasonogrāfisko izmeklēšanu un augļa stāvokļa sonogrāfisko izvērtēšanu. Veic invazīvo ģenētisko diagnostiku, ārējo augļa apgrozījumu tūpļa guļas gadījumā.



Konsultē **IVETA BIČEVSKA**, ginekoloģe, dzemdību speciāliste Rīgas Dzemdību namā un klīnikā EGV

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Lai arī vecāku vidū tiek runāts par trim obligātiem USG skrīningiem grūtniecības laikā, tomēr obligātie ir divi – 1. un 2. trimestrī, savukārt trešo veic tikai tad, ja ir kādas indikācijas un dakteris uzskata, ka ultrasonogrāfijas izmeklējums ir nepieciešams.

“Ir labi zināt par iespējamu problēmu, nevis būt pārsteigtam dzemdību laikā vai uzreiz pēc bērna piedzimšanas.”

ZINĀŠANAI

1. **trimestra skrīnings:** veic laika posmā no 11. līdz 13. grūtniecības nedēļai. Skrīningā ietilpst USG – ģenētiskie marķieri, orgānu attīstība – un bioķīmija (speciālas asinsanalīzes).
2. **trimestra skrīnings:** USG veic laika posmā no 20. līdz 22. grūtniecības nedēļai.
3. **trimestra skrīnings:** veic no 32. līdz 34. grūtniecības nedēļai tikai pēc indikācijām – māmiņai ir gestācijas diabēts; nav skaidra augļa guļa; šķiet, ka bērns aug par ātru vai par lēnu; māmiņa gaidību laikā slimojusi; vecuma slieksnis – virs 35 gadiem un daudzi citi faktori.

1. trimestra skrīnings

Kā saka Iveta Bičevska, ar katru gadu šā skrīninga loma aizvien pieaug: "Ja kādreiz to veica vairāk, lai konstatētu, vai augļa attīstība atbilst grūtniecības laikam, pēc tam tika ieviesta kakla krokas novērtēšana, kas kalpo kā ģenētisko slimību marķieris, tad tagad no pirmā trimestra skrīninga sagaidām, ka varētu diagnosticēt jebkuras orgānu attīstības anomālijas. Ir uzlabojusies gan aparatūra, gan arī mūsu zināšanas."

USG. Sonogrāfijas laikā tiek apskatītas visas orgānu sistēmas un ne tikai: smadzeņu struktūra, sirds, rokas, kājas, pirkstu skaits, kuņģis, nieres, urīnpūslis utt. Mērķis ir noteikt iespējamās attīstības anomālijas. "Protams, ne viss ir līdz galam jau izveidojies un ne visu var pateikt, bet lielu daļu patoloģiju mēs varam konstatēt jau pirmā trimestra sonogrāfijā," norāda daktere.

ĢENĒTISKIE MARĶIERi (USG). Tiek mērīta kakla kroka, skatīts, ir vai nav deguna kauls, un vētīta asins plūsma dažos asinsvados. "Paši par sevi šie rādītāji neliecina ne par ko, bet izmainīti tie palielina varbūtību ģenētisko slimību riskiem," teic Iveta Bičevska un atklāj, ka mūsdienās pirmā trimestra skrīningā iespējams atklāt arī riska grupas māmiņas, kurām vēlākos grūtniecības mēnešos var veidoties tādi nopietni sarežģījumi kā preeklampsija vai samazināts augļa dzimšanas svars, kas saistīts ar placentārās asinsrites nepietiekamību: "Ja pirmajā trimestrī konstatējam, ka minēto patoloģiju risks ir paaugstināts, tiek veikti profilaktiski pasākumi un grūtniecības laikā sieviete lieto trombaspirīnu, kas šos riskus samazina."

BIOĶĪMIJA. Noteiktā, bet īsā laikā pēc 1. trimestra USG skrīninga ir jādodas uz laboratoriju, lai nodotu asins analīzes. "Tie ir bioķīmiskie marķieri, zināmās attiecībās izmainīti asociējas ar vienu vai otru ģenētisku patoloģiju," skaidro Iveta Bičevska. "Ir svarīgas savstarpējās proporcijas diviem rādītājiem – PAPA un Beta-HCG, ko nosaka 21. hromosomai. Ja ir atkāpe no normas, visbiežāk PAPA ir pazeminās, bet otrs rādītājs paaugstināts. Savukārt 13. un 18. hromosomas anomālijai raksturīgi, ka abi minētie rādītāji ir ļoti zemi, turklāt pazeminās PAPA arī var liecināt par preeklampsijas riskiem."

Daktere gan norāda, ka arī šīs analīzes nav diagnostika, kas apstiprinātu kādu problēmu, bet "metode, kā mums atrast riska grupas māmiņas, kurām būtu veicamas padziļinātas pārbaudes".



PAR KO LIECINA ŠIE RĀDĪJUMI?

- **Kakla kroka.** Tas ir viens no svarīgākajiem ģenētiskajiem marķieriem. Kakla kroka ir sabiezēta auglim noteiktā vecumā un pēc tam izzūd, taču – jo biezāka tā ir, jo lielāka iespēja patoloģijai. Normāli tā var būt līdz 2,5 mm. Kakla kroka asociējas ne tikai ar tādām ģenētiskām slimībām kā Dauna sindroms, 13. (Patau sindroms) vai 18. (Edvarda sindroms) hromosomas trisomiju. Bieži tā ir sabiezēta arī tad, ja ir sirds kaites, dažādas orgānu anomālijas un dažādas citas ne tik vienkāršas un ne tik izplatītas ģenētiskās slimības. "Sabiezēta kakla kroka vienmēr mums rada raizes," teic Iveta Bičevska.
- **Deguna kauls.** Tā esamība vai neesamība (vai tas ir ļoti mazs) pirmajā trimestrī pamatā ir saistīta ar 21. hromosomas trisomiju jeb Dauna sindromu, kas ir biežāk sastopamā ģenētiskā patoloģija, ar kuru grūtniecība var normāli attīstīties un progresēt. Citu patoloģiju gadījumā bieži vien grūtniecība apstājas agrīni – piecās vai sešās nedēļās. Šo patoloģiju – Dauna sindromu – parasti cenšas atklāt iespējami agrāk, lai dotu iespēju vecākiem izvēlēties, vai viņi grib šādu grūtniecību saglabāt vai tomēr ne.

Par iespējamu Dauna sindromu bērniņam liecina arī izmaiņas trikuspidālās sirds vārstulēs vai asins plūsma asinsvadā, ko sauc par *ductus venosus.*

ATCERIES!
Neviens no šiem marķieriem gan nav simtprocentīgi drošs. "Mēs redzam kakla kroku, neredzam deguna kaulu – jā, risks ir liels, bet tik un tā nevaram pateikt, ka auglim noteikti ir Dauna sindroms. Varbūt bērniņam vēlāk izveidojas deguna kauls, un viss ir kārtībā. Arī kroka līdz kādiem 5 mm nozīmē diezgan lielu varbūtību, ka viss ir labi," iedrošina speciāliste un paskaidro: ja skrīningā minētie marķieri redzami izmainīti, tas ir signāls, ka šī grūtniecība prasa papildu izmeklēšanu.

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ VĒL VEIC:

• NIPT testu
Tiek paņemtas mammas asinis, kurās nelielā daudzumā cirkulē arī augļa asiņu daļiņas – tās tiek izdalītas un veiktas ģenētiskās analīzes. Dažām patoloģijām tests ir ar ļoti augstu precizitāti, piemēram, Dauna sindromam šī izmeklējuma precizitāte ir 99 %. 13. un 18. hromosomai, kas arī ir samērā bieža patoloģija, precizitāte ir 80–85 %, pārējām mazāka. Jo retāka patoloģija, jo NIPT testa precizitāte samazinās.

ZINĀŠANAI
Arī NIPT tests nav diagnostika, bet tikai skrīninga metode, ko mūsdienās plaši izmanto. Un tas ir dārgs, izmaksas ir 250–400 eiro, kas cilvēkam jāmaksā pašam.

• Invazīvo diagnostiku
Ļoti lielu aizdomu gadījumā uzreiz tiek piedāvāts veikt tā saukto invazīvo diagnostiku, kas ir vai nu placentas auda gabaliņa paņemšana – core biopsija, ko var veikt līdz 14 grūtniecības nedēļām –, vai pēc 15. grūtniecības nedēļas amniocentēze, kad tiek paņemti augļūdeņi.

ZINĀŠANAI
Core biopsiju vai amniocentēzi veic arī tad, ja NIPT testa rezultāti ir izmainīti, lai apstiprinātu vai noliegtu iespējamo diagnozi.

2. trimestra skrīnings

Šā skrīninga laikā tiek pamatīgi vērtēta orgānu attīstība, jo 20. grūtniecības nedēļā ir pilnībā izveidojušies un attīstījušies visi orgāni. "Protams, smadzeņu attīstība turpinās, bet uz šo laiku lielākās struktūras ir izveidojušās, un mēs tās varam novērtēt," teic Iveta Bičevska.
Tiek apskatītas galvas smadzenes, rokas, kājas, vēdera dobums, zarnu trakts, sirds, uroģenitālais trakts, asinsvadi utt. Arī šajā gadījumā ir tā sauktie marķierīši, kas var liecināt par kādām ģenētiskām slimībām. "Viens pats tāds marķieris visbiežāk nenozīmē neko sliktu. Piemēram, ir tādas *plexus choreoideus* cistiņas, golfa bumbiņa sirdī vai paplašinātas nieru bļodiņas. Visbiežāk ir tā, ka vai nu tās ar laiku izzūd, vai tām nav būtiskas nozīmes, jo nerada nekādas veselības problēmas. Ja mēs šos marķierus redzam vairākus vai papildus ir saīsināti kauli, vai redzama kāda cita būtiska atkāpe no normas, tad ir daudz ģenētisku sindromu, ar kuriem šīs problēmas var asociēties," skaidro speciāliste un piebilst, ka nepieciešamības gadījumā arī pēc 20. grūtniecības nedēļas dažkārt tiek piedāvāta invazīvā diagnostika jeb amniocentēze, lai gūtu skaidrību, ir vai nav pamats aizdomām, kas radušās izmainītu marķieru dēļ.
Nopietnākais iemesls amniocentēzes veikšanai ir tad, ja arī otrā trimestra ultrasonogrāfijā bērniņam vēl nav redzams deguna kauls vai tas ir ļoti mazs. "Pat tad, ja pirmā trimestra skrīnings bijis labs, mēs tomēr aizdomājamies, vai nav nepieciešama papildu diagnostika saistībā ar Dauna sindromu. Jo ir bijuši gadījumi, kad asinsanalīzes ir labas, pirmā trimestra skrīnings arī bijis labs, bet otrajā trimestrī vienīgais, kas mums nepatīk, ir mazs deguna kauls, un rezultātā tomēr apstiprinās Dauna sindroms," norāda daktere.

3. trimestra skrīnings

Lai gan tas nav obligāts, tomēr 90 % topošo māmiņu veic šo skrīningu.
Kā skaidro speciāliste, indikācija tā veikšanai ir arī sievietes vecums (virs 35 gadiem), gestācijas diabēts, kas mūsdienās ir gana bieža grūtniecības "blakne", jebkura slimība (kovids, gripa, pat nopietnāka saaukstēšanās) utt.
Šā skrīninga laikā tiek skatīts, vai augļūdeņu daudzums nepārsniedz normu vai gluži otrādi – tā nav par maz; vai placenta nav priekšlaicīgi novecojusi un joprojām pilda savu funkciju; tiek precizēta bērna guļa, izmēri, atbilstība grūtniecības laikam. "Bieži šis skrīnings tiek apvienots ar tā saukto doplerometriju, kad skatāmies, vai nav kādas asinsvadu plūsmas izmaiņas, jo tas liecina par bērna labsajūtu. Fetoplacentārā asinsrite, kā to dēvē, nodrošina vielmaiņu starp mammu un bērnu. Obligāts šis izmeklējums gan ir tikai tad, ja bērniņš audzis lēni, svars un izmēri neatbilst grūtniecības laikam. Tas liecina par to, ka bērna attīstība ir traucēta, un parasti tad nepieciešams lemt par grūtniecības atrisināšanas



laiku un veidu," skaidro Iveta Bičevska.
Speciāliste arī atklāj, ka ir iespējamas patoloģijas, kuras var redzēt tikai grūtniecības pēdējā trimestrī un kas var attīstīties tikai grūtniecības laikā. Piemēram, dažas sirdskaites, kas dažkārt, progresējot grūtniecībai, kļūst vieglāk ieraugāmas, jo mazākā laikā to diagnostika var būt apgrūtināta – mazi caurumiņi sirdī vai daži sašaurināti asinsvadi. Bērnam augot, problēma kļūst izteiktāka. Tāpat ir dažas novirzes, saistītas ar galvas smadzenēm. Piemēram, tā sauktie paplašinātie vēderiņi jeb ventrikuli, ko tautā dēvē par ūdensgalvu. Kā skaidro ārste, pārsvarā nezināmu iemeslu dēļ noslēdzas vadiņš, caur kuru notiek šķidruma cirkulācija, un tas sāk krāties galvā: "Pirmajā un otrajā trimestrī viss var būt kārtībā ar šiem ventrikuļiem, bet trešajā pēkšņi secinām, ka tie ir paplašināti. Tad parasti pēc dzemdībām bērnam veic šuntēšanu, lai nodrošinātu šķidruma atteci, bet tādos gadījumos tiek iesaistīta vesela ekspertu komanda."



Vai bez USG tiešām nevar?

Nevar gan, ir pārliecināta speciāliste. "Ir labi zināt par iespējamu problēmu, nevis būt pārsteigtam dzemdību laikā vai uzreiz pēc bērna piedzimšanas. Turklāt, ja ir diagnosticētas patoloģijas, parasti sievietes dzemdē Paula Stradiņa klīniskajā universitātes slimnīcā vai Rīgā Dzemdību namā, kur ir iespēja sniegt primāro palīdzību, lai pēc tam iespējami ātrāk mazuli nogādātu Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā Vienības gatvē," uzsver speciāliste un iedrošina – pat tad, ja mazulim konstatēta kāda sirds slimība, kas vecākiem varētu šķist gana biedējoši, tomēr tikai dažas no tām nav savienojamas ar dzīvību vai ir ļoti slikta prognoze un ir skaidrs, ka bērnam vajadzēs pārciest daudzas operācijas un pat tad viņa mūžs būs īss. "Ir ļoti daudzas sirdskaites, par kurām skaidri zinām, ka prognoze ir laba un izoperējot viss var būt kārtībā," teic daktere. "Bet svarīgi ir to zināt pēc iespējas agrāk. Galvenokārt tādēļ, lai dzemdības nenotiktu kādā stacionārā, kur nav iespējama primārā palīdzība, kas ļauj nostabilizēt bērniņam asinsriti, lai viņš pēc iespējas ātrāk nonāktu speciālistu rokās. Un arī mediķiem ir svarīgi zināt par problēmu, lai būtu gatavi to risināt."
Arī mazuļa lūpu šķeltnes gadījumā ir svarīgi, lai vecāki zinātu par to un būtu gatavi bērna ēdināšanai. Šim nolūkam būs vajadzīgas speciālas vakuumu radošas pudelītes, lai bērniņš varētu paēst. Taču, kā norāda Iveta Bičevska, lūpu šķeltnes gadījumā ir laba plastiskā ķirurģija un jau grūtniecības laikā vecāki var doties pie izvēlētā speciālista, lai izrunātu iespējas veikt operāciju.

VĒL DAŽAS LIETAS, KAS JĀZINA

Jebkuru anomāliju redzot (pat lūpu šķeltni), speciālistam ir jāgūst skaidrība, vai tā ir tikai orgāna attīstības anomālija vai tomēr pamatā ir kāds ģenētisks sindroms. Pie jau biežāk pieminētajiem ir vēl ļoti garš saraksts ar patoloģijām, kādas var būt. Latvijā ir divi ļoti labi speciālisti, kuri veic augļa ehokardiogrāfiju. Tādu iesaka gadījumos, kad, piemēram, redzama sabiezēta kakla kroka, kas var liecināt par sirds slimību.
Dažām patoloģijām, kas vairāk saistāmas ar orgānu anomālijām, ir iespējama arī ārstēšana, bērnam vēl esot mammas vēderā. Piemēram, lielas diafragmālās trūces gadījumā var veikt daļēju korekciju, lai palielinātu iespēju bērnam normāli attīstīties pēc piedzimšanas. Šādas iejaukšanās iespējamas arī dažu sirdskaišu gadījumā, taču, kā norāda speciāliste, fetālās ķirurģijas izdošanās procenti ir mazi un pastāv diezgan liela iespējamība, ka dzemdības var sākties priekšlaikus.
Dvīņu grūtniecības gadījumā mēdz būt reizes, kad nepieciešama placentas asinsvadu koagulācija. Taču Latvijā gandrīz neko no minētā neveic reto gadījumu dēļ. Mūsu speciālisti parasti konsultējas ar ārzemju kolēģiem un nosūta topošo māmiņu uz kādu no ārvalstu klīnikām. Piemēram, Dzemdību namā lielākoties tiek rekomendēta klīnika Beļģijā.



MĀMIŅAS SVARS: PIRMS, PĒC UN GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Visbiežāk svars pirms grūtniecības nesagādā raizes, ja vien sieviete rūpējas par to un nepieciešamības gadījumā piekoriģē savu ēdienkarti un ikdienas paradumus. Problēmas sākas tad, kad bērniņš jau ir pieteicies, rīta nelabumi beigušies, topošā māmiņa jūtas labi un nu var atļauties arī pa kādai grūtniecēm tik raksturīgai kaprīzei – te kūciņa vakarā, te šokolādes konfektīte, te vēl kāds našķis, kam iepriekš mests liels līkums.



Konsultē **ANNA KRASIKOVA**, uztura speciāliste



PATRĪCIJA BĪLANDE, ginekoloģe, dzemdību speciāliste VCA poliklīnikā "Aura"

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Lai kā mums, sievietēm, liekā svara problēmās gribētos vainot gēnus – sak, gan mamma, gan vecmāmiņa un citas radu sievietes gaidību laikā bijušas apalītes un tādas palikušas arī pēc tam –, tomēr ģenētika pie vainas būs vien ļoti, ļoti retos gadījumos. Lielākoties problēmas ar svaru sākas tad, kad nekontrolēti sākam ļauties savu kaprīžu diktātam un plus vēl atrodam virkni it kā nopietnu iemeslu, kamdēļ fiziskās aktivitātes ierobežot vai pat pavisam atmest. Un nemanot kilograms pēc kilograma ir klāt! To, cik nopietni ir pārsniegts vēlamais svars attiecībā pret cilvēka augumu, nosaka pēc ķermeņa masas indeksa.

ZINĀŠANAI!

ĶMI nosaka: kilogramus izdalot ar garumu (metriem) kvadrātā, iegūst rezultātu, kas arī ir ĶMI skaitlis. Ideāls svars ir tad, ja iegūtais rezultāts ierindojas no 18,5 līdz 24,9.

Svarīgi vēl pirms grūtniecības

Abas speciālistes norāda, ka Pasaules Veselības organizācija izstrādājusi pētījumos pamatotas vadlīnijas, kas ir spēkā jau krietnu laiku. Tās paredz, ka ideālais jeb vēlamais svars pirms grūtniecības ir tāds, kas atbilst ĶMI tabulā norādītājam ideālajam skaitlim. Tātad 18,5–24,9.

"Slikti ir gan palielināts, gan

samazināts svars, jo šīs izmaiņas ietekmē grūtniecību vispār, augļa attīstību, arī pašas sievietes veselību," teic ginekoloģe Patrīcija Bīlande. Savukārt viņas kolēģe uztura speciāliste Anna Krasikova norāda, ka atrunas ar paaudzēs esošu palielinātu svaru visbiežāk liecina vien par to, ka šajā ģimenē jau izsenis ir neveselīgi uztura ieradumi ikdienā.

Citādi ir tad, ja dzimtas sievietes paaudzēs ir smalkas, mazas, slaidas. "Tādos gadījumos pazemināts svars nebūs problēma, jo tā ir cilvēka normāla fizioloģija, viņam ir aktīvs metabolisms," mierina ginekoloģe. Viņa piebilst, ka pazemināts svars rada satraukumu gadījumos, kad cilvēkam papildus ir kādi ēšanas traucējumi, tostarp tendence nemitīgi ievērot kādu diētu, kas viņam patiesībā nemaz nav nepieciešama.



SVARĪGI!

Veikto pētījumu rezultāti apliecina, ka tieši trīs mēneši pirms grūtniecības iestāšanās ir nozīmīgākie, kas ietekmē ne tikai grūtniecības iestāšanos, bet arī veiksmīgu augļa agrīnu attīstību utt. Tāpēc, ja sievietei ir palielināts svars, jau plānojot grūtniecību, ir vērts apdomāt veidus, kā svaru samazināt, lai tas būtu normas robežās vai tuvu tām vismaz trīs mēnešus, pirms bērniņš pieteicies. Tas jāņem vērā arī tām sievietēm, kurām ĶMI ir pazemināts – zem 18,5. Arī pārlieku mazs svars var ietekmēt gan pašas grūtniecības iestāšanos, gan tās norisi un bērna attīstību.

Speciālisti gan iesaka nevis mērķtiecīgi "uzēst" svaru, bet gan apdomāt, kā sabalansēt pilnvērtīgu un kalorijām bagātāku (bet veselīgu!) uzturu un fiziskās aktivitātes.

Taukaudi ir bīstami!

Runājot par lieko svaru, ierasti to saprotam ar tā saukto redzamo daļu – cilvēkam ir lielāki apaļumi nekā vajadzētu, kas varbūt traucē paskriet tik ātri, cik gribētos, vai neļauj noiet tik daudz kilometru, cik spēj citi ceļa biedri, taču lielākoties pat neiedomājamies, ka patiesībā taukaudi ir endokrīni aktīvi. Kā saka Patrīcija Bīlande, nav tā, ka tie vienkārši ir un neko nedara: "Taukaudi veic daudz dažādas izmaiņas mūsu ķermenī – izdala iekaisuma faktorus, ietekmē hormonus, īpaši vēdera tauki izjauc hormonu līdzsvaru., u. tml. Pētījumos secināts, ka tas viss var iespaidot bērnu nākotnē. Lielākās runas ir par to, ka tad, ja grūtniecības laikā māmiņai bijis liekais svars, tas bērnam paaugstina riskus dzīves laikā saslimt ar diabētu, kādām sirds slimībām u. tml."

Tāpat ir būtiska jau pieminētā negatīvā ietekme gan uz grūtnieci, gan grūtniecības norisi, gan bērniņu. Daktere uzsver, ka runa nav par diviem vai trim kilogramiem, bet gan svara pieaugumu grūtniecības laikā, kas manāmi pārsniedz ĶMI normas.

- Ja māmiņai pašai svara pieaugums ir liels, pastāv lielāks risks, ka bērns dzims ar lielāku svaru, bet tas savukārt var nozīmēt dažādus riskus dzemdībās. Piemēram, traumatisma risks gan mammai, gan arī bērnam. Virzoties pa dzemdību ceļiem, pat par puskilogramu lielāks svars var radīt patiešām nopietnus sarežģījumus mazulim – var iesprūst pleciņš, pats dzemdību process var nebūt tik raits utt.
- Grūtniecības laikā palielināts svars mammai ievērojami paaugstina risku uz aptaukošanos bērnam daudz agrīnākā vecumā.
- Pārmēru liels svara pieaugums arī var veicināt grūtniecības jeb gestācijas diabēta attīstību māmiņai, kā arī pieaug preeklampsijas risks un ir riska faktors daudz citām ar grūtniecību saistītām problēmām.

Stresa ietekme

Daudzu pētījumu rezultāti apliecina, ka stress ļoti tieši ietekmē uztura izvēli. Daļa cilvēku nespēj ēst, bet vairums ēd pār mēru, visbiežāk priekšroku dodot tā sauktajai sliktajai pārtikai – produktiem, kuros ir daudz tauku un cukura. Tas viss var rezultēties ar miega traucējumiem, kas rada papildu nogurumu, tātad arī aizkaitināmību un visu citu, kas parasti pavada šādu stāvokli. Un visbeidzot cilvēkam krietni samazinās vai pavisam zūd motivācija nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, kā rezultātā svars pieaug vēl vairāk.

NORMĀLS SVARA PIEAUGUMS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

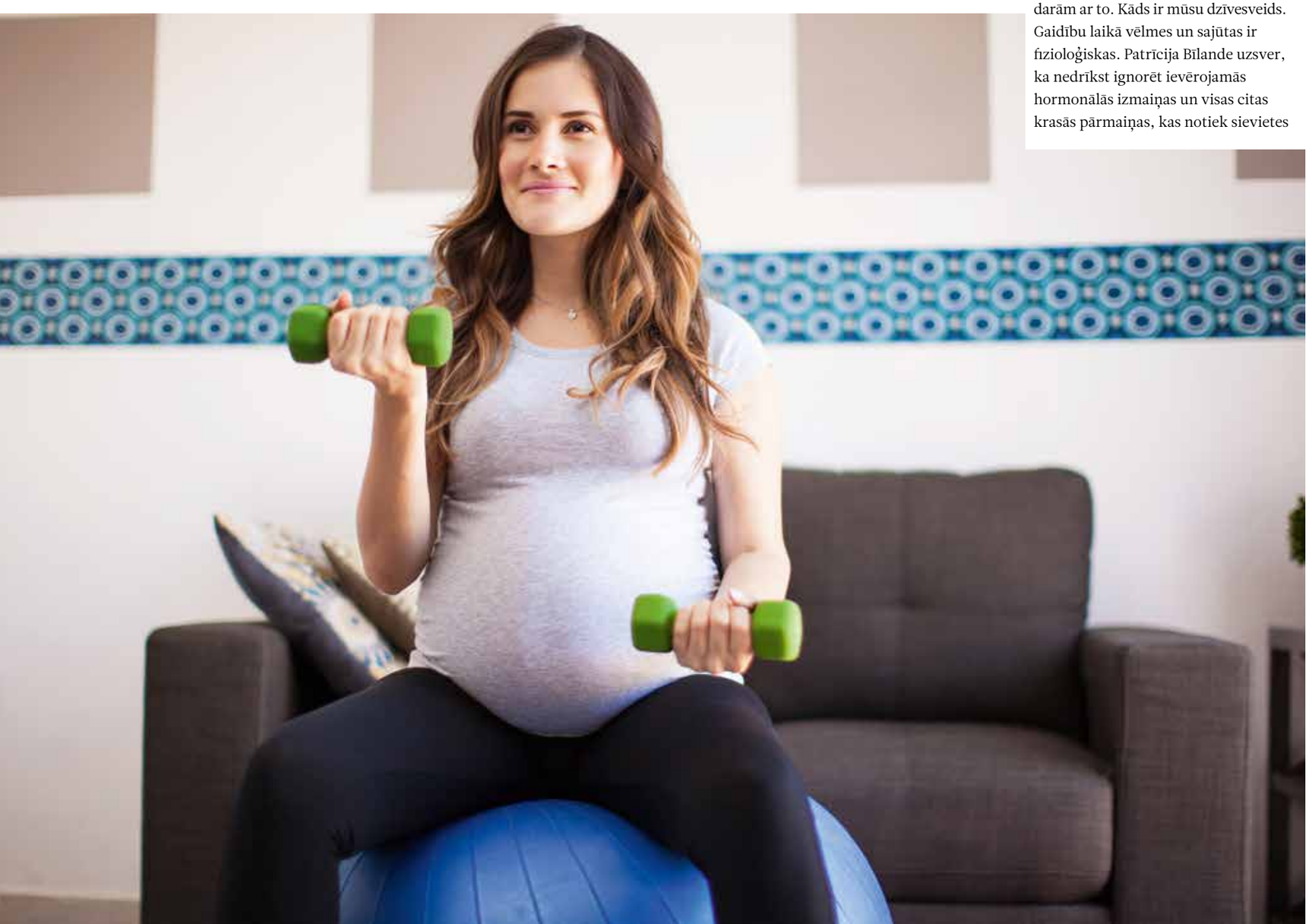
(SPKC vadlīnijas "Veselīga uztura ieteikumi grūtniecēm")

- Ja grūtniecības sākumā sievietei aprēķinātais ĶMI ir normāls – robežās no 18,5 līdz 24,9 –, tad svara pieaugums grūtniecības laikā pieļaujams no 10 līdz 16 kilogramiem.
- Ja grūtniecības sākumā sievietei aprēķinātais ĶMI ir palielināts – no 25 līdz 30 –, tad normāli būtu grūtniecības laikā uzņemt no 7 līdz 11 kilogramiem.
- Ja grūtniecības sākumā sievietei aprēķinātais ĶMI ir stipri palielināts – virs 30 –, tad svars, ko vēlams uzņemt, vēl vairāk samazinās, un pieļaujami vien 5–9 kilogrami.

Vai hormoni spēj "audzēt" svaru?

Skaidrs, ka grūtniecības laikā sievietes ķermenis piedzīvo īstu hormonālo

viesuli, un, jā, pastiprinātā hormonu darbība patiešām spēj ietekmēt arī māmiņas svaru. Taču, kā norāda abas speciālistes, ne tik ļoti, lai runātu par kritisku svara pieaugumu grūtniecei. Paaugstinātā hormonu darbība kavē šķidruma izdali ķermenī, tieši tāpēc teju katra grūtniece kādā brīdī saskaras ar mazliet lielākām vai mazākām tūskām. "Tā ir norma," saka ginekoloģe. "Ja pār mēru pampst, tad jau jāmeklē iemesls, kāpēc tā notiek." Savukārt uztura speciāliste atgādina, ka tūskas veidošanos ļoti tieši ietekmē arī sievietes ēdienkartē iekļautie produkti. Piemēram, ja pār mēru našķējas ar marinētiem gurķīšiem vai kārojas sāļu, arī tas veicina šķidruma uzkrāšanos organismā.



Un tomēr – cik liela nozīme ir gēniem?

Speciālistes norāda – galvenais jautājums nav vis par to, cik vainīgi vai nevainīgi ir gēni svara pieaugumā, bet gan ko mēs darām ar to. Kāds ir mūsu dzīvesveids. Gaidību laikā vēlmes un sajūtas ir fizioloģiskas. Patrīcija Bīlande uzsver, ka nedrīkst ignorēt ievērojamās hormonālās izmaiņas un visas citas krasās pārmaiņas, kas notiek sievietes ķermenī grūtniecības laikā, – tas viss prasa lielākus resursus. "Tāpēc domāju, ka visas tās vēlmes, arī specifiskās, ir norma sievietei šajā periodā. Par to nav slikti jājūtas, bet jāsaprot, ka tādas tās sajūtas ir un tuvākajā laikā būs, tāpēc jāatrod labākais veids, kā ar to sadzīvot," saka ginekoloģe.

Ja svars pieaug pēc grūtniecības

Laimīgas ir tās sievietes, kurām bērniņi "apēd" visu lieko svaru, un dažkārt izkūst pat vairāk kilogramu un sieviete ir slaidāka nekā pirms grūtniecības. Skaidrs, ka daļa svara zūd jau dzemdību laikā – augļūdeņi, bērniņš utt., un tad seko nākamie seši mēneši, kad tikt vaļā no liekajiem kilogramiem fizioloģiski ir visvieglāk. Taču ne visām māmiņām, un īpaši, ja sieviete ir vecumā virs 35 gadiem, kad vielmaiņa strādā lēnāk vai varbūt papildus ir vēl kādas veselības problēmas, kuru dēļ svara zaudēšana var radīt galvassāpes.
"Patiesībā svara kontrole pēcdzemdību periodā daudzām māmiņām ir apgrūtināta, un ir vairāki iemesli, kāpēc tā notiek: ir izmainīts normālais diennakts režīms, vairāk stresa, neregulāras maltītes, miegs. To ietekmē visi jautājumi saistībā ar bērna ienākšanu ģimenē dzīvē, kā arī liela nozīme ir mūsu psihoemocionālajam fonam – arī tas ļoti tieši nosaka to, vai sievietei palielinātais svars būs paliekošs uz ilgāku laiku vai tomēr visai drīz viņa varēs no tā atvadīties," stāsta Patrīcija Bīlande. Daktere gan atgādina, ka pēc bērna piedzimšanas mūsu organisms visus resursus velta tam, lai ķermenim ir pietiekami enerģijas un tas varētu atjaunoties, kā arī lai varētu bērnu pabarot. Citiem vārdiem sakot, organisms var pieņemt lēmumu svaru paturēt, uzskatot, ka tas būs vērtīgs resurss tuvākajā laikā.

Diētām kategorisks – nē!

"Ne grūtniecības, ne bērna zīdīšanas laikā nav ieteicama svara korekcija, ievērojot kādas diētas. Akceptējamas ir tikai uztura un dzīvesveida korekcijas," strikta ir Anna Krasikova un piebilst, ka pretējā gadījumā gan mammai, gan bērnam var veidoties kādu organismam svarīgu mikroelementu vai vitamīnu trūkums.
Uztura speciāliste atgādina, ka sabalansēta, veselīga ēdienkarte un regulāras maltītes ievērojami atvieglo svara kontroli, jo mazinās kāre apēst kaut ko neveselīgu. Apetīti un kāri uz saldumiem remdē arī cinks, ko bagātīgi satur zaļie dārzeņi, pākšaugi, zivis, rieksti.
"Praksē esmu ievērojusi, ka apetīte uz neveselīgiem našķiem, saldumiem parādās tad, kad cilvēks savā ikdienas ēdienkartē neiekļauj kādu no produktu grupām. Piemēram, itin bieži sievietes svara korekcijas dēļ atsakās no ogļhidrātiem – makaroniem, rīsiem, griķiem – un ēd tikai gaļu ar dārzeņiem, bet tad vakarā pēkšņi tik ļoti gribas saldumus... Dienas laikā jābūt sabalansētam uzturam, lai organisms saņemtu enerģiju ar vērtīgiem pilngraudu produktiem," teic uztura speciāliste un atgādina, ka organismu ir grūti apmānīt, tam vajag enerģiju un tas mēģina vieglākā ceļā to dabūt. Saldumi pilda šo funkciju – dod ātro enerģiju.



DAŽAS ĒŠANAS GUDRĪBAS

- Mūsu organismam ir vajadzīgi arī tauki, un polinepiesātinātos jeb labos taukus satur eļļas, augu valsts produkti, zivis, sēklas, rieksti. Turpretī krējums, gaļa, biezpiens, piens, siers un citi piena produkti satur dzīvnieku taukus, tāpēc šos produktus ieteicams izvēlēties ar mazāku tauku saturu.
- Naktī mūsu vielmaiņa strādā lēnāk, lai mums negribētos ēst un mēs varētu baudīt pilnvērtīgu miegu. Tieši tāpēc ieteicams vairs neko neēst vismaz divas stundas pirms naktsmiera. Tostarp arī augļus un dārzeņus ne.
- Arī pārmēru lietoti – katru dienu apēsti vismaz 6–7 augļi – var veicināt svara pieaugumu, jo tie visi satur cukuru, un tas nekas, ka dabīgo.

Kā mazināt grūtnieču kārības

Te atkal jāatgriežas pie jautājuma par dzīvesveidu vispār un veselīga uztura ieradumiem. Gluži tāpat pirmsmenstruālā sindroma (PMS) laikā saasinās ikdienas ieradumi, arī grūtniecēm ir jārēķinās: ja līdz šim katru dienu tika apēsta kūciņa, tad gaidību laikā var kāroties katru dienu divas vai pat vairāk kūciņas. "Tāpēc runa nav par kādām uztura kļūdām tieši gaidību laikā, bet gan par ilgstošākā laika periodā veidotiem ieradumiem," saka Anna Krasikova.
Viņa gan norāda, ka nevajag par katru cenu turēties pretī visām kārībām: "Ja kādā reizē sagribas kūku, labāk to apēst dienas laikā un aizmirst nekā visu dienu domāt, šo stresiņu mazināt ar izēstu žāvētu aprikožu paku vai ko citu un tad vakarā tāpat apēst lielu kūkas gabalu."

Un – šķidrums!

Ūdens dzeršanu varētu dēvēt par mūžīgo klupšanas akmeni daudziem, taču – ja pietiekami nedzeram, itin bieži to aizstājam ar ēšanu. Turklāt pietiekami uzņemts šķidrums grūtniecības laikā palīdz arī mazināt fizioloģisku izmaiņu dēļ radušās blaknes. Piemēram, dzemdei un bērnam nospiežot resno zarnu, mēdz būt aizcietējumi, un to novērst palīdz pietekami dzerts šķidrums un nepieciešamā daudzumā apēstas šķiedrvielas.
Diennakts laikā nepieciešams uzņemt 2–2,5 litrus šķidruma, kur ietilpst ne tikai tīrs ūdens, bet arī augļi, sulīgi dārzeņi (piemēram, gurķi), zupa (gaļas vai dārzeņu buljona), nesaldināta tēja un sula, tikai jāatceras, ka sulā būs daudz cukura.

PADOMS!
Ja ir dikti grūti izdzert nepieciešamo ūdens daudzumu, var lietot gāzētu ūdeni, ja vien tas garšo un sajūtas neraida sliktus signālus.

UZTURA KĻŪDAS, KURAS TRAUCĒ ZAUDĒT LIEKO SVARU

Jāēd par diviem! Augot bērniņam, pieaug vajadzība pēc mikroelementiem un vitamīniem, taču tas tik un tā nenozīmē – ēst par diviem.
Pirmajos divos trimestros papildus nepieciešamas tikai 150 kcal, bet pēdējā grūtniecības trimestrī vidēji papildus vajadzīgas 300 kcal.
Tas nozīmē papildu apēstu vienu uzkodu, piemēram, biezpiens ar rupjmaizi vai siermaizīte. Bet tā nav papildu ēdienreize.
Savukārt bērna zīdīšanas periodā māmiņai papildus vajadzīgas 500 kcal dienā.

Pārāk liela porcija!
Arī vērtīgie produkti kā, piemēram, putraimi, pilngraudu makaroni vai augļi, ēsti pārāk daudz, neļaus atbrīvoties no liekajiem kilogramiem. Turklāt svarīgi atcerēties, ka uz iepakojumiem norādītais kaloriju daudzums atbilst 100 gramiem neapstrādāta produkta (necepta, nevārīta utt.). Pirms pagatavošanas produkta svars var ievērojami atšķirties no tā, kāds tas ir pēc termiskas apstrādes. Tāpēc produkts vienmēr jānosver pirms gatavošanas.

Arī aizdaram ir kalorijas!
Gatavās mērces ir pat ļoti treknas un kalorijām bagātas: tās satur ap 30 gramiem tauku un vairāk nekā 300 kilokaloriju uz 100 gramiem produkta. Pievienojot ēdienam tikai 30 gramus mērces, tiek apēstas 90 kalorijas, no kurām liela daļa sastāv no piesātinātajiem taukiem. Tāpēc priekšroku vajadzētu dot dabīgām garšvielām.

Priekšroka tiek dota ceptiem ēdieniem!
Cepšanai izmantotā augu eļļa ievērojami palielina kaloriju daudzumu maltītei, tāpēc vislabāk gatavot cepeškrāsnī, tvaika katlā vai pannā ar pretpiedeguma pārklājumu, kas ļauj cept ēdienu bez taukvielām. Ja tomēr tiek lietota eļļa cepšanai, tad vērtīgi izmantot otiņu trauka ieziešanai ar eļļu, nevis liet to uz pannas.

Par daudz veselīgo našķu!
Protams, ir labi konfektes, cepumus un citus našķus aizvietot ar veselīgām uzkodām – riekstiem, žāvētiem augļiem u. tml., taču arī šajos našķos kaloriju ir gana daudz. Piemēram, 30 gramos valriekstu ir 196 kalorijas, bet tikpat daudz dateļu satur 80 kalorijas.



CEĻOŠANA AR MAZULI. KAD JĀ, UN KAD LABĀK ATLIKT?

Bērnam piedzimstot, visa viņa pasaule grozās ap vecākiem. Īpaši pirmajā dzīves gadā. Tas, ko vajag zīdainim, – drošu vidi, mierīgus un ar dzīvi apmierinātus vecākus, kuru acīs spoguļoties un attīstīties. Vecākiem savukārt pirmie mēneši ar mazuli nereti ir izaicinoši, un tagad, kad pasaule atkal ir pieejama un vilina ar savu skaistumu, aktualizējas ceļojumu plānošana. Kādas ir zīdaiņa psihoemocionālās vajadzības un ko vecākiem ņemt vērā, ceļojot ar savu mazuli?

> “Pirmā dzīves gada uzdevums ir iegūt bāzisko drošību jeb drošo piesaisti – mierīgu sajūtu, ka pasaule un attiecības ar tuvākajiem ir stabilas, drošas, paredzamas.”





Autore:
LAURA VALAINE,
ārste psihoterapeite
RSU Psihosomatiskās
medicīnas un
psihoterapijas klīnikā

Pirmā dzīves gada uzdevums ir iegūt bāzisko drošību jeb drošo piesaisti – mierīgu sajūtu, ka pasaule un attiecības ar tuvākajiem ir stabilas, drošas, paredzamas. Tādas, kurās bērns var būt viņš pats un nav jāsatraucas par citiem. Šo drošību bērnam rada un tādējādi mazina trauksmi:

- gana labi vecāki, kas ir emocionāli pieejami un paredzami – nav nemitīgā trauksmē, spēj izprast savas garastāvokļa izmaiņas, atpazīst gan savas, gan mazuļa emocijas, spēj tās pieņemt un par tām runāt;
- ikdienas rutīna – ir paredzama dienas kārtība (ēšana, pastaiga, miega režīms u. c.), ārējā stabilitāte, kas iedod drošu ietvaru bērna attīstībai un rada robežas.

Šie aspekti ir pirmie, ko ņemt vērā, plānojot ceļojumu ar zīdaini. Kā to visu izmantot dzīvē?
Vispirms nedaudz ielūkosimies, kā zīdainis reaģē uz apkārtējo pasauli un kāpēc šie divi faktori – vecāki un ikdienas rutīna – palīdz bērnam veselīgi attīstīties un kļūt emocionāli noturīgākam.

Atkailinātie nervgaļi

Tā ir reakcija uz jebkuru kairinājumu, kas iedarbojas uz mūsu ķermeni.

Psihoemocionālās veselības kontekstā stresors ir katra iedarbība, kas skar mūsu psihi – viss, ko uztver nervgaļi. Un zīdainis pēc piedzimšanas ir it kā ar atkailinātiem nervgaļiem – tātad ļoti jūtīgs uz visu. Iedomājieties, kā mazulis jūtas, ierodoties šajā pasaulē – pēc peldes baseinā (mammas dzemdē), kur viņam tiek piegādāts viss augšanai nepieciešamais, kur skaņas ir pieslāpētas, gaismas blāvākas, fonā dzirdami mammas sirdspuksti, kas gan maigi ieaijā miegā, gan uzmodina, sākot straujāk sisties. Un tagad – viss ir tik skaļš, tik spožs, ir auksti, apķer steidzīgas rokas, vīsta kādās drēbēs, kaut ko bāž mutē, neko nevar saprast. Zīdainis raud, jo ir milzīgā distresā! Mēs, esot pieauguši, nesākam raudāt spožākā gaismā, skaļākā ielā, uzvelkot nepatīkamāka auduma apģērbu, jo nervgaļi ir "norūdījušies" un strādā nobriedušāki mehānismi, kas pasargā psihi no pārpludinājuma. Zīdainim tā nav. Viņa smadzenes un psihiskās aizsardzības mehānismi, kas sargā no trauksmes, nav tik nobrieduši, tāpēc zīdaiņi ir viegli pārstimulējami. Vides maiņa bērnam ir stresors – mainās iekārtojums, krāsas, ir citādāka smarža, citādākas skaņas. Šādām pārmaiņām bērns var adaptēties, ja blakus ir mierīgs vecāks, kurš sajūt, kā mazais reaģē uz izmaiņām, un to pieņem, spēj mierināt mazuli, ja tas ir nepieciešams.



Ir jāļauj raudāt!

Zīdaiņa vecumā vienlīdzīgs stresors ir kā fizisks, tā emocionāls – bada sajūta var summēties ar skaļu troksni, trauksmi, ko rada vecāku strīdi, un sāpēm no mazā nadziņa ieplēsuma. Tie ir četri stresori vienlaikus. Kā pieaugušais tiek ar šīm sajūtām galā? Mēs kādu no šiem stresoriem varbūt neapzināmies, kādu verbalizējam, domājam, kā tikt galā, kā uzlabot pašsajūtu, iesaistām palīgus utt. Kā zīdainis var tikt galā? Viņš spēj izlādēties fiziski – raudāt, spārdīties utt. Ja vecāki saprotamās robežās neļauj bērnam raudāt, bet uzreiz mierina ar ēdienu, spriedze pārpludina smadzenes un ietekmē to normālu attīstību. Tāpat, ja stresoru ir tik daudz, ka nav iespējams tos izreaģēt, arī tas atstāj negatīvu ietekmi uz smadzenēm. Bērnam nepieciešama frustrācija, kuru viņš ir spējīgs izturēt un pārvarēt, lai trenētu savu nervu sistēmu un emocionālo noturību.
Kā to saprast? Gatavas, vienotas atbildes nav. Katram vecākam ir jāpamana sava bērna individualitāte un temperaments.
Ja kopā ar bērnu dodaties uz lielveikalu un viņš tur nemitīgi raud vai uzreiz aizmieg, jo ir par daudz stimulu, tad jāpadomā, vai zīdainim ceļojums ar daudz dažādiem pīkstuļiem lidostā, cilvēku čalām, paziņojumiem skaļrunī, kņadu lidmašīnā utt. būs piemērots. Varbūt labāk sākt ar nelielu izbraucienu uz kādu dabas taku vai klusu kempingu. Ja zīdainis nav tik jūtīgs uz stimuliem un ir atvērts pasaulei, zinātkārs, kuram vajag vienīgi vecāku klātesamību fonā un sajūtu, ka pasaulē viss ir ideāli, tad ceļošana, iespējams, nebūs tik liels izaicinājums un tā var pārvērsties patīkamā piedzīvojumā.



SIGNĀLI, KAS LIECINA PAR BĒRNA PĀRSTIMULĒŠANU:

- pārlieku liela uzbudināmība;
- nemiers;
- raudāšana;
- gulēšana (“atslēgšanās” no realitātes).

Aplūkojiet, kā jūsu bērns reaģē paaugstināta stresa situācijās – aizmieg vai izrāda neapmierinātību raudot, īdot? Kāds ir viņa slieksnis nelabsajūtai, kad ir grūti “viņu savākt”? Šis ir jāņem vērā brīdī, kad plānojat ceļojumu.

Arī labi notikumi rada stresu

Atvaļinājums, ceļojums ir liels stresors un pārbauda nervu sistēmu vispār. Arī labie notikumi ir stresori, jo tie ir intensīvi. To ir svarīgi ņemt vērā, jo šādā situācijā jums jābūt emocionālām rezervēm, lai notolerētu savu satraukumu un nekristu panikā, kā arī spētu tolerēt bērna satraukumu. Vecāku emocionālais stāvoklis ir nozīmīgs bērna ikdienai. Trauksmains vecāks rada tikpat lielus riskus kā klāt neesošs vecāks – mazulis būs trauksmē. Ja izbraukšana no mājām vienmēr ir trauksmaina, ar strīdiem utt., jūs pakļaujat sevi un bērnu nevajadzīgai trauksmei. Tas nenozīmē, ka nedrīkst iet ārā no mājām. Drīzāk jāmeklē risinājumi, lai jūs spētu baudīt dzīvi kopā ar bērnu.

Jautājums, kas šo trauksmi rada? Ko sagaidāt no sava partnera? Vai spējat par to runāt un vienoties? Kas ir sliktākais, kas var notikt, ja kaut ko aizmirsīsiet vai nepadomāsiet par kādu lietu, aspektu? Cik liela ir varbūtība, ka tas var notikt? Kādas ir gaidas no atpūtas kopā ar ģimeni? Kad esat dabūjuši sajūtu, ka tiksiet galā, spēsiet vienoties, nekalsiet lielus plānus un par galveno mērķi izvirzīsiet interesi – redzēs, kā mums ies! –, būsiet spēruši soli savas emocionālās noturības celšanas virzienā un spēsiet vairāk atbalstīt bērnu šajās pārmaiņās.

Svarīgi vecāki, nevis apskates objekti

Reizēm vecāki racionalizē savu vēlmi ceļot – ka tas ir bērna dēļ, lai viņš redz pasauli un gūst pasaules pieredzi. Zīdaiņa vecumā tā ir tikai racionalizācija, jo mazulis līdz trīs gadu vecumam ceļošanu neredz kā iespēju izzināt pasauli, bet gan kā laiku kopā ar ģimeni. Viņam svarīgākais ir attiecības ar vecākiem un spēlēšanās. Viņa skatupunktā vecāki ir centrs un pārējā pasaule ir fons. Ja ar zīdaini gribat doties ceļojumā, vispirms esiet godīgi paši pret sevi – ceļojums ir jums pašiem. Bērnam, īpaši gada vecumā, vajag vecākus, nevis pasaules pieredzi. Ja dodaties ceļojumā, jums kā jaunajiem vecākiem jānodrošina apstākļi, kuros esat pieejami bērnam. Cita vide, bet tas pats režīms. Ir patiešām būtiski, lai varat saglabāt iespējami neizmainītu rutīnu. Jo jaunāks bērns, jo būtiskāk tas ir. Apdomājiet, kuros laikos mazajam gribas ēst, kad viņš guļ, kā viņš labāk guļ – ratos vai gultā utt.

Ar apskates objektiem aicinu nepārforsēt. Atcerieties par bērna reakciju uz kairinātājiem. Katra jauna vieta ir jauna vieta, kurai adaptēties. Zīdaini pārstimulēt ir viegli, tāpēc esiet saudzīgi pret viņu. Ja uz tā rēķina jums jāatsakās no kāda galamērķa, tas ir sāpīgi un skumji, tomēr tā ir daļa no būšanas par vecāku – veselīgs mazohisms bērna pirmā dzīves gada laikā ir normāls.

Kad bail ir vecākiem

Ņemot vērā informācijas pieejamību par bērna dažāda veida vajadzībām un riskiem, sākam kāpt otrā grāvī – informācija nevis palīdz, bet traucē. Tas ir stāsts par trauksmainiem vecākiem, kuri ir izglītoti, daudz lasa un zina par bērna vajadzībām. Viņi it kā gribētu ceļojumā vai atpūtā aizbraukt, bet to nedara nevis tāpēc, ka pamana, ka mazajam tas būs par daudz, bet visur redz briesmas: ceļojums radīs trauksmi, būs nedroša piesaiste, sveši cilvēki, būs par skaļu, intensīvu, radu pasākumi tikai kaitēs, jo nav pietiekami emocionāli atbalstoši, utt. Par visu jauno ir bail – baidās, ka bērnu satraumēs un pēc tam jutīsies vainīgi. Diemžēl visbiežāk šajās situācijās vecāks savas trauksmes dēļ neredz savu bērnu – varbūt mazais ir gatavs redzēt šo pasauli plašāku un lielāku; varbūt tiešām bērnam tas būs par intensīvu, un labāk vienu sezonu pagaidīt.

Ja jūtat bažas – vai tiešām mums vajadzētu ceļot, vai tas nesatraumēs bērnu –, palieciet malā savu satraukumu un pavērojiet bērnu, kā viņš reaģē uz jaunām lietām. Ja viņš ir atvērts pasaulei, tad tas, kas attur jūs no pasaules, ir pašu trauksme – bailes bērnam nodarīt pāri un pēc tam dzīvot ar vainas izjūtu.

Pamatu pamats – sajust savu bērnu

Dzīve ar bērnu liek mācīties pieņemt pārmaiņas. Domāju, katrs jaunais vecāks uz savas ādas ir izjutis bērna attīstības maiņas – tiklīdz esam adaptējušies jaunajai kārtībai, jau jāmācās pielāgoties nākamajam attīstības lēcienam. Bērna attīstībā pirmā dzīves gada laikā šādas izmaiņas notiek ik pēc 2–3 mēnešiem: mainās bērna dienas ritms, ir miega krīzes, pārmaiņas ēšanas paradumos un biežumos u. c. Ārstu vizītes, vakcinācijas kalendārs, slimošanas – tas viss var radīt neparedzētas nobīdes plānos. Arī domājot par ceļojumu, tas jāpatur prātā. Ja plānojat ceļojumu, kas būs pēc vairākiem mēnešiem, vēlams tomēr sameklēt informāciju par to, kas uz to brīdi bērna attīstībā notiek un kam gatavoties, lai spētu pielāgoties šīm izmaiņām, ja tādas piedzīvos arī jūsu bērns.

Līdzsvars beigās ir kaut kur pa vidu: laiks mierīgā, nemainīgā vidē, vērojot bērnu, tomēr likt klāt mazajam cilvēkam panesamus stimulus un dot ārpusmājas pieredzi – kā tas ir kopā ar vecākiem būt citā vidē, ka to var un pat var izdarīt droši un saudzīgi. Un kopā ir interesanti! Bērna sajušana un pielāgošanās viņa vajadzībām, nepazaudējot savas kaislības un vēlmes, ir kombinācija, kas palīdzēs sajust balansu – cik daudz būt mājās un cik daudz ārpus tām.

ERGOSOMĀ, SLINGĀ VAI RATIŅOS?

KĀ LABĀK TRANSPORTĒT ZĪDAINI

Šaubu nav, vasara ir ceļojumu laiks. Kā labāk ģimenei, kurā ir zīdainis, pārvadāt mazuli? Skaidrs, ka ne visas ģimenes vēlēsies tālus un eksotiskus ceļojumus bērna pirmajā vasarā, tomēr tuvākā vai tālākā ekskursijā mēģināt doties var.



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

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Pastaiga gar jūru, brauciens uz meža taku vai ekskursija uz kaimiņu valsti ģimenei, kurā aug zīdainis, prasa lielāku plānošanu un sagatavošanos. Par to, kas jāatceras, transportējot mazuli vasaras sezonā, stāsta "Rimi Bērniem" kustības un stājas eksperte, sertificēta fizioterapeite Jekaterina Bovtramoviča.

Ergosoma un slings – vietās, kur nevar piekļūt ar ratiem

Cik idilliski fotogrāfijās var izskatīties bērniņš, kas saldi dus, iesiets slingā, kamēr vecāki bauda saulrietu, tik reālajā dzīvē šāda pastaiga var izvērsties citādi. Protams, jaunie vecāki var lietot gan slingus, gan ergosomas, tomēr ievērojot dažus principus. Kā norāda Jekaterina Bovtramoviča, speciālistu domas par šiem palīglīdzekļiem dalās – ir tādi, kas atbalsta slingu lietošanu jau no pavisam maza bērnu vecuma, pamatojot to ar pētījumiem, kas atklāj mammas saklausāmo sirdspukstu labvēlīgo ietekmi. Tomēr, raugoties no fizioterapijas viedokļa, jāatceras, ka šos bērnu pārnēsāšanas līdzekļus nevajadzētu lietot bieži un ilgstoši. "Vai tas būtu slings vai ergosoma, bērns tajā atrodas piespiedu fiksācijas pozā, tiek imobilizēts. Iespējams, ka mazs



bērns, esot slingā vai ergosomā, gulēs, jo kustības ir ieaijājošas. Lielākam bērnam būs ierobežots skata leņķis, kustības. Ilgstoši atrodoties slingā vai ergosomā, mazulim tiek traucētas daudzas citas funkcijas, ir atņemts laiks rotaļām. Bet – kad bērns rotaļājas, viņš attīstās! Šādi bērns nevar brīvi pētīt apkārtni, trenēt muskuļus, veidot roka–mute kontaktu. Regulāra imobilizācija dod savu rezultātu – var veidoties tonuss, asimetrija, bērns nespēlējas,” stāsta Jekaterina Bovtramoviča. Protams, vietās, kur ar ratiem nevar piekļūt – kalnos, pastaigu takās – slingi un ergosomas ir ērti, tomēr jāatceras par drošu to izmantošanu.

- Nelieto slingu un ergosomu ilgstoši un regulāri.
- Seko līdzi tam, kāda ir bērna poza, vai viņš šajā pārnēsāšanas līdzeklī ir ievietots simetriski, vai bērnam ir ērti.
- Slingam vai ergosomai jābūt arī ērtai vecākam! Ja mamma ir smalka, sīka un sūdzas par muguras sāpēm, jādomā, vai šo līdzekļu lietošana būs labākais bērna pārvietošanās veids. “Jaunajām māmiņām pēc dzemdībām saites mēdz būt vājākas, mīkstākas. Sievietei pēc dzemdībām ir jādod laiks, lai atjaunotos, tāpēc pēkšņi pēc dzemdībām ilgstoši nēsāt smagumu var būt grūti,” sevi pasaudzēt aicina Jekaterina Bovtramoviča.
- Jāņem vērā, ka bērns, kas nebūs radis atrasties slingā vai somā, var protestēt pret šādu pēkšņu viņa fiksāciju un atrašanos tajos.

Ergosoma

Tirgū pieejamas dažādas ergosomas, un ražotājs parasti norāda vecuma amplitūdu, kāda vecuma bērnam tā ir piemērota. Salīdzinot ar slingu, somu var ātrāk uzlikt, kā arī ātrāk tajā ievietot bērnu. Tomēr tās ir grūtāk pielāgojamas – ja bērns 9 mēnešu vecumā sver tik, cik parasti bērns sver 1,5 gada vecumā, soma var būt bērnam neatbilstoša un neērta. Somu piedāvājums regulāri mainās, vecākiem jāseko līdzi un jāvērtē kritiski – vai tiešām bērns tajā jūtas labi, vai viņš tiek pareizi ievietots, vai soma izskatās ērta?

Slings

Atšķirībā no ergosomas slingu var pielāgot bērnam individuāli un fiksēt ergonomiskāku pozu – izvērst kājiņas, veidot atvērtu vardes poza, balstīt galvu. Tomēr arī šāda poza ilgstoši bērnam nav nepieciešama. Slingu būs grūtāk uzlikt nekā ergosomu, ir jābūt iemaņām, lai to izdarītu ātri. Vasarā slingā var būt diezgan karsti, jo augums ir ietīts daudzās auduma kārtās, arī bērna ķermenis silda pieaugušo un otrādi.

Cik ilgi atrasties slingā vai ergosomā?

Bērni ir dažādi, un ne visiem var noteikt vienotu laiku, kādu ir pieļaujams pavadīt slingā vai ergosomā. Tas ir atkarīgs arī no bērna vecuma, veselības



stāvokļa. Iespējams, ka jaundzimušie un mazi bērniši mierīgāk gulēs ilgāku laiku – viņi būs tuvāk mammai, veidosies āda-āda kontakts, mazuļiem patiks dzirdēt sirdspukstus. Lielākiem bērniem, kas rāpo vai kuru vecums tuvojas gadam, var būt grūtāk uzturēties šādā pozā. "Skaidrs, ka divu trīs stundu pastaiga gar jūru vai pa kalniem bērnam var būt pārāk nogurdinoša. Aiziet līdz veikalam, doties īsā pastaigā – bērnam tas būtu izturams," teic Jekaterina Bovtramoviča. Tāpat, domājot par to, no cik maza vecuma bērnus jau ievietot slingā vai ergosomā, vecākiem jāvērtē, cik tas ir nepieciešams, cik labi, šādi pārvietojoties, jūtas bērns un vecāks. Lai arī ražotāji piedāvā ierīces, kas domātas mazuļiem no dzimšanas, lēmums par to lietošanu jāpieņem vecākiem.

Ratiņi

Vietās, kur var ērti staigāt ar ratiņiem, tas būtu piemērotākais bērna pārvadāšanas veids. Vasaras mēnešos galvenais ir atcerēties, ka ratiņos temperatūra ir vēl augstāka, nekā tā ir ārā, tāpēc ratu kulbu aizsegt ar audumu noteikti nedrīkst. Īpaši uzmanīgiem jābūt dienas vidū no pulksten 11 līdz 16, kad saule ir visaktīvākā. Zīdaiņi no karstuma jāsargā it īpaši, jo viņu termoregulācija nav stabila, līdz ar to pārkaršana var notikt ātri. Ja mazulis jau sēž ratos, jārūpējas, lai viņam acīs nespīd saule, jālieto cepurīte.



AIZSARGĀ NO SAULES!

Nesot zīdaini pa ielu slingā vai somā vai arī stumjot ratiņos, jāatceras lietot saules aizsargkrēmu ķermeņa daļām, kurām piekļūst saules stari. Bērna āda ir plāna, un, ja saule apspīd kājiņas, rociņas vai citas ķermeņa daļas, var veidoties apdegums. Jālieto aizsargkrēms, kas ir domāts zīdaiņiem.

Svarīgākais par bērna pārvadāšanu auto krēsliņā

• ATBILSTOŠS VECUMAM UN BĒRNA IZMĒRAM
Svarīgi, lai bērna autokrēsls būtu atbilstošs viņa vecumam un augumam. Šobrīd speciālisti rekomendē saglabāt atmugurisku pārvadāšanas pozīciju maksimāli ilgi – līdz trim gadiem un ilgāk. Tā kā mazuļa kakla cīpslas un muskuļi nav pilnībā izveidojušies, ja frontālas sadursmes vai straujas bremzēšanas gadījumā bērns sēž ar skatu braukšanas virzienā, kakls nespēj noturēt galvu, kas tiek spēcīgi triekta uz priekšu. Ja bērns šajā situācijā sēž atmuguriski un ir pareizi piesprādzēts, trieciens vienmērīgi sadalās uz muguras daļu, mazinot iespēju gūt traumas. Bērna autosēdekli nedrīkst piesprādzēt priekšā, pirms nav atslēgti automašīnas gaisa spilveni, jo avārijas gadījumā spēcīgu triecienu saņems gan autosēdeklis, gan tajā esošais mazulis.

• PAREIZI UZLIKTAS DROŠĪBAS JOSTAS
Pareizi uzliktas drošības jostas ir vissvarīgākais, lai autosēdeklis pildītu pašu galveno funkciju – noturētu bērnu vietā automašīnas trieciena brīdī. Tāpēc tām jābūt pareizi nospriegotām. Vienkāršākais veids, kā pārliecināties, ka mazais piesprādzēts pietiekami stingri, ir viena pirksta tests. Proti, ja zem autosēdekļa jostām plecu daļā nevar pabāzt vairāk par vienu pieauguša cilvēka pirkstu, varat droši doties ceļā. Sēdeklītī nedrīkst likt nekādus papildu spilventiņus un siltinājums, ja vien tos nav paredzējis ražotājs. Lielākiem bērniem patīk izvilkt no siksnām rokas, tad mazais paliek piesprādzēts tikai no apakšas, un tas nav droši.

• PIEVĒRS UZMANĪBU POZAS ĒRTĪBAI
Ja jābrauc ilgāk par trim stundām, bērns ir jāizņem no sēdeklīša un jāļauj viņam izkustēties. Ja mazulis guļ, modināt nevajag, bet jāpievērš uzmanība, lai viņš neguļ asimetriskā pozā, lai galva nav atmesta, ar siksnām nospiesti kādi iekšējie orgāni. Pievērs uzmanību, lai siksnas nespiež plecus, bet vienlaikus ir arī pietiekami stipri nospriegotas, lai noturētu bērnu trieciena laikā. Lielākoties mazuļi autokrēsliņā ceļojuma laikā guļ. Šūpošana, skaņas un kustību ierobežošana zīdainim palīdz iemigt. Bērniem līdz gada vecumam parasti nav nelaba dūša, biežāk šī sajūta parādās ap gada vecumu un vecākiem bērniem.

• PAREDZĒTS TIKAI PĀRBRAUCIENIEM
Ilgi bērnu turēt autosēdeklītī bez vajadzības nedrīkst. Ja nepieciešams kaut kur doties, bērns ir jāliek sēdeklītī, bet pārējā laikā viņu tajā turēt nevajadzētu. Autokrēsliņš domāts tikai, lai bērnu transportētu. Novērots, ka vecākiem patīk lietot autosēdekli arī bērna pārnēsāšanai vai kā ērtu ierīci mazuļa ierobežošanai laikā, kamēr viņu baro. To noteikti nedrīkstētu darīt. Arī autosēdeklīšu instrukcijās ir norādīts, ka bērnus mazā vecumā sēdeklī nedrīkst turēt ilgāk par 1,5 stundām. Ja brauciens paredzēts garāks, ieteicams pa vidu uztaisīt braukšanas pauzi – ļaut bērnam izkustēties, atbrīvot muskulatūru un atpūtināt muguru.

• BĒRNUS AUTO ATSTĀT NEDRĪKST!
Lai arī par to tiek runāts ļoti daudz, vēlreiz jāuzsver – bērnus auto vienus pašus atstāt nedrīkst! Bez visiem citiem riskiem vasarā pievienojas karstuma risks – izslēgta auto salons uzkarst ļoti ātri!

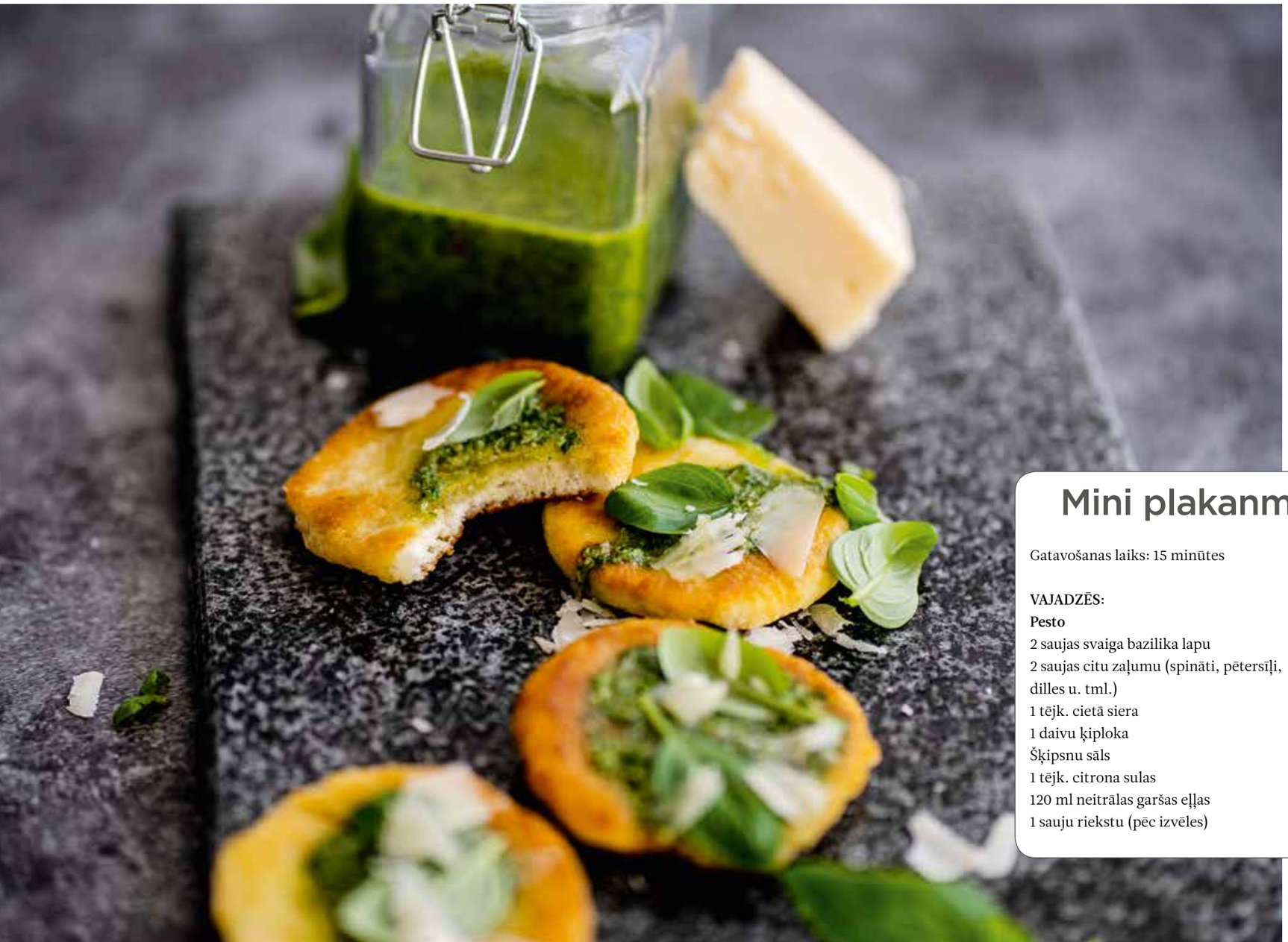
• MAZINĀT SAKARŠANU
Lielākiem zīdaiņiem vasarā regulāri jādod padzerties. Auto krēsliņa materiāli ir sviedrējoši, bet svīstot bērns ātri zaudē šķidrumu. Lai auto salons tik ātri neuzkarstu, ieteicams lietot logu aizsegus, lai noēnotu bērna seju, galvu. Ja sēdeklītis ir melns, dodoties prom no auto, to var pārklāt ar gaišu audumu, lai prombūtnē tas tik ļoti nesakarstu. Auto dzesēšana jāveic īpaši uzmanīgi.



Rimi BĒRNIEM

PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU
PRIEKAM UN VESELĪBAI

Uzzini vairāk:
www.rimi.lv/berniem



KO PIKNIKĀ PIEDĀVĀT ZĪDAINIM?

3 pavāra idejas



Autors:
NORMUNDS BARANOVSKIS,
"Rimi Bērniem"
garšas eksperts,
šefpavārs

Kas gan ir vasara bez piknika! Piedāvājam vienkāršas receptes, lai mazuļiem, kam uzsākta piebarošana, būtu arī sava – īpašā – piknika maltīte.

Foto: Normunds Baranovskis

Mini plakanmaizītes ar svaigu zaļumu pesto

Gatavošanas laiks: 15 minūtes

VAJADZĒS:

Pesto
2 saujas svaiga bazilika lapu
2 saujas citu zaļumu (spināti, pētersīļi, dilles u. tml.)
1 tējk. cietā siera
1 daivu ķiploka
Šķipsnu sāls
1 tējk. citrona sulas
120 ml neitrālas garšas eļļas
1 sauju riekstu (pēc izvēles)

Mini plakanmaizītēm
200 g augstākā labuma kviešu miltu
20 g auksta sviesta
Šķipsnu sāls
1/2 tējk. cepamā pulvera
100–120 g silta ūdens
Apcepšanai neitrālas garšas eļļu

PAGATAVOŠANA
Miltus sajauc ar cepamo pulveri un sāli un ierīvē sviestu – visu saberž kopā.
Lēnām pievieno siltu ūdeni un izmīca mīklu, līdz tā nelīp pie rokām un galda.
Sadala mīklu 8–10 mazās bumbiņās un atstāj uz galda, apklātas ar dvielīti.
Sagatavo pesto.
Saliek visas sastāvdaļas blendera krūzē un samaļ gardā krēmīgā pesto.
Tagad no mīklas bumbiņām izveido mazas plakanas maizītes, kuras cep uz ietaukotas pannas gluži kā pankūkas.
Atdzesē un pasniedz ar pesto.
Šī ir lieliska un garda uzkoda, kura garšos pat pavisam mazam bērnam.



Rimi BĒRNIEM

PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU
PRIEKAM UN VESELĪBAI

Uzzini vairāk:
www.rimi.lv/berniem



Vistas filejas un kartupeļu kroketītes

Gatavošanas laiks:
25 minūtes

VAJADZĒS:
2 vidēja lieluma kartupeļus
1 sauju svaiga bazilika
1 vistas fileju
Sāli pēc garšas
2–3 ēdamk. miltu (atkarīgs no kartupeļu lieluma)
Apcepšanai neitrālas garšas eļļu

PAGATAVOŠANA
Nomizo kartupeļus, sagriež mazākos gabalos un novāra, līdz tie mīksti. Virtuves kombainā liek vistas fileju, vārītos kartupeļus, baziliku, sāli un miltus un visu samaļ. Uzkarsē pannu un no abām pusēm eļļā apcep mini kroketītes – gluži tāpat kā pankūkas. Līdzi ņem atdzesētas kastītē vai pasniedz siltas uzreiz ar iecienītākajām mērcēm un piedevām.

Krēmīgais burkāns

Gatavošanas laiks: 20 minūtes

VAJADZĒS:
1 lielu vai 2 nelielus burkānus
1 nelielu kartupeli

PAGATAVOŠANA
Burkānus un kartupeli nomizo, sagriež mazākos gabalos un liek vārīt verdošā ūdenī 15 minūtes vai tik ilgi, līdz burkāns mīksts.
Ar caurdura karoti liek gatavos dārzeņus blendera krūzē un maļ biezenī.
Lai biezeni padarītu gaisīgāku, nedaudz šķidrāku, lēnām pievieno ūdeni, kurā vārītas saknes.

IETEIKUMI, KĀ PASARGĀT ZĪDAINI NO PĀRKARŠANAS VASARĀ

Kad ilgi gaidītā vasara ir tepat pie sliekšņa, tā vien gribas ļauties saules peldēm, lai aizdzītu ziemas bālumu. Īpaši, ja ģimenē sagaidīts mazulītis un ir iespēja doties garās pastaigās arī dienas vidū. Saules peldes ir vajadzīgas gan mammai, gan bērniņam, taču – visu ar mēru un prātīgi.



Konsultē **MAREKS MARČUKS**, ārsts, "Skolas Mammām un Tētiem" lektors, RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centra simulāciju instruktors

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

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



Vasara ir vispateicīgākais laiks, kad iepazīstināt mazo ar gaisa peldēm un atrast iespējas ģimenes kopīgai atpūtai. Taču noteikti jāatceras, ka zīdainis var ļoti ātri pārkarst, saaukstēties caurvējā vai pie ieslēgta kondicionētāja, apdegt tiešos saules staros u. tml. Ārsts Mareks Marčuks iesaka ņemt vērā pavisam vienkāršus ieteikumus, lai atpūta kopā ar zīdaini būtu droša.

OBLIGĀTĀS PAMATLIETAS

• 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 piedāvāt visiem zīdaiņiem, jo tad bērni sāk ēst piebarojumu.

SVARĪGI!
Ūdenim jābūt obligāti vārītam, istabas temperatūrā, nevis aukstam, kādu labprāt dzertu mēs, pieaugušie, un noteikti nav ieteicams dot pudelēs pirkto ūdeni. Regulāri dzirdīt bērnu ir svarīgi, jo karstā laikā ūdens iztvaiko vairāk gan caur ādu, gan ātrākas elpošanas dēļ, un var iestāties atūdeņošanās.

• Apģērbam jābūt ērtam, plānam un elpojošam, un noteikti jāvelk cepurīte!
Priekšroku vajadzētu dot plānai kokvilnai, kas ir elpojoša un parasti nekairina ādu.

• 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, tad pēc vairāk dienām var saules protektīvo faktoru jeb SFP mazināt līdz 30. Mazāks skaitlis gan nav ieteicams, jo zīdaiņiem āda ir daudz jutīgāka un var apdegt ātrāk.
Un jāatceras, ka arī mākoņainā laikā un paēnā ir jāiezież visas atklātās ķermeņa daļas – rociņas, kājiņas, pēdiņas – visas ķermeņa vietas, ko nenosedz apģērbs. Tas ir tāpēc, ka UV stari arī mākoņainā laikā sasniedz zemi un var veidoties ādas apdegumi, jo īpaši maigajai zīdaiņa ādai.

ATCERIES!
Bērniem, kas jaunāki par sešiem mēnešiem, karstā, saulainā dienā vispiemērotākā ir ēnaina vieta un atbilstošs apģērbs.

IETEIKUMS!
Arī zīdaiņiem vēlams saulainā laikā papildus lietot saulesbrilles. Pētījumi liecina, ka šādi ievērojami samazinās kaitīgā UV starojuma ietekme uz acs tīkleni un lēcu.

Pastaiga ratu kulbā

Ja diena padevusies tiešām karsta, pastaigām jāizvēlas iespējami ēnainākas vietas un noteikti nedrīkst atstāt ratus saulē, piemēram, kamēr mazulis guļ. Ja nav iespēju atrast ēnainu vietu, kur mazajam gulēt ratos, tad viņš jāved iekštelpās.

Tā nedari!

Jāatceras, ka ratu kulbu nedrīkst pārklāt ar it kā plānu audumu, lai pasargātu bērnu 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 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, līdz ar to pastāv vislielākais risks bērnam pārkarst vai pat dabūt saules dūrienu.

Brauciens automašīnā

Galvenais noteikums – ne mirkli neatstājiet bērnu mašīnā vienu! Pat ne uz piecām minūtēm. Vasarā auto salons ļoti ātri uzkarst, tostarp gaišas krāsas automašīnas. Tveicīgajā telpā bērns 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 bērniņš mēģina uzņemt nepieciešamo skābekli organismā. Mums, pieaugušajiem, plaušu tilpums un elpošanas muskulatūras spēks ir lielāks, tāpēc karstumā un tveicē 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, bērns ir jāņem līdzi vai mašīnā kopā ar viņu jāpaliek kādam pieaugušajam, lai var atstāt atvērtas auto durvis vai logus un gaiss cirkulētu. Bet vislabāk, ja pieaugušais kopā ar bērnu izkāpj no mašīnas un gaida svaigā gaisā, kamēr otrs paveic nepieciešamās lietas.
Otra bīstamība vasaras laikā ir kondicionētājs automašīnā, kuram visbiežāk mēdzam uzregulēt pārāk intensīvu aukstā gaisa plūsmu. Kondicionētāja režīmam jābūt saudzīgam, un temperatūrai automašīnas salonā tādai, lai gaiss būtu patīkams. Jāatceras arī, ka temperatūra automašīnas salonā nedrīkst krasi atšķirties no temperatūras ārā, pretējā gadījumā saaukstēšanās draud ne tikai bērnam, bet arī pārējiem braucējiem. Ja vien iespējams, kondicionētāju labāk aizstāt ar atvērtu logu, taču tikai vienā pusē un spraugu neatverot 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.



Svarīgi!

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

tāpēc ļoti karstās dienās pēc pastaigas un īpaši pēc pārbrauciena ar auto pavērojiet mazuļa uzvedību. **Raksturīgie simptomi:** bērns 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 bērnam 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, savukārt smagākos – ir krampji.

SAULES DŪRIENS UN PĀRKARŠANA

Ja ir saules dūriens, organisma atbildes reakcija pārkaršanai ir izteiktāka un simptomi smagāki, taču pēc būtības abos gadījumos tā sauktie mehānismi ir līdzīgi. Arī sākotnējā rīcība abos gadījumos ir analoga, ja vien situācija nav pavisam nopietna, kad nepieciešama arī mediķu palīdzība.

Ja vien atļauj bērna vecums un pašsajūta, noteikti jāpiedāvā ūdeni pa malciņam. Ja mājās ir istabas ventilators, tas jāieslēdz netālu no bērna, lai pārkarsušo ķermenīti dzesē arī vēsais gaiss. Ja ventilatora nav, šim nolūkam derēs arī vēdeklis, žurnāls, avīze – viss, ar ko iespējams pavēdināt mazuļa tuvumā, lai viņš ātrāk atveldzējas.
Papildus jāizmēra temperatūra bērnam. Ja tā ir 38 grādi pēc Celsija vai pat augstāka, tas liecina, ka mazulītim 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.

Raksta tapšanu atbalstījusi Labklājības ministrija.

Labklājības ministrija

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

Ja dabūts saules dūriens

Lai kā mēs sargātu savu bērnu no pārkaršanas, gadīties var visādi,

Ko darīt?

Iespējami ātrāk bērnu jānovieto ēnainā, vēsā vietā. Vislabāk – iekštelpās, ja vien tur patiešām ir vēsāks gaiss nekā ārā. Tad bērnu izģērbj, vislabāk – pilnīgi plikiņu, un ar vēsā (ne aukstā!) ūdenī samitrinātu drānu vai dvielīti viscaur mitrina mazulim ādu – uz pieres, kakla, krūtīm.

Atceries!

Vēso drānu nedrīkst uzklājot atstāt kādā vietā ilgāk, bet pamīšus aplicē veldzējošo kompresi.



ZĪDAIŅA GŪŽAS DISPLĀZIJA. PROBLĒMAS NOTEIKŠANA UN PROFILAKSE

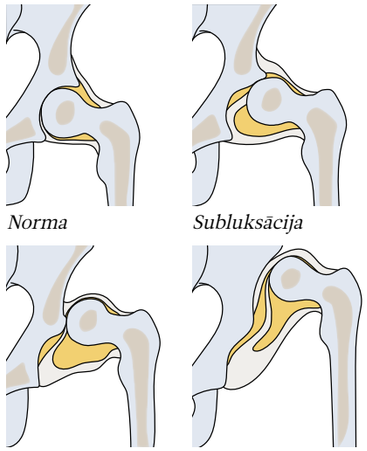
Kas ir gūžas displāzija, kuri mazuļi ir šīs veselības problēmas riska grupā un kādi profilaktiskie pasākumi veicami agrīnā stadijā, lai izvairītos no nepieciešamības nēsāt kāpšļus, stāsta sertificēta fizioterapeite Līna Garā.



Autore:
LĪNA GARĀ,
sertificēta
fizioterapeite



Gūžas displāzija ir termins, ar ko apzīmē gūžas locītavas nestabilitāti, dislokāciju vai augšstilba jeb ciskas kaula galviņas (*caput femoris*) neatbilstību ar iegurņa kaula locītavas iedobumu *(acetabulum*). Pirmās divas vairāk prevalē zīdaiņiem. Precīzs cēlonis nav zināms, tomēr tiek pieļauts, ka tā attīstās ap dzimšanas brīdi, kad iegurņa kaula iedobums ir seklāks nekā jebkurā brīdī pirms vai pēc dzimšanas. Piedzimstot locītava vēl ir nenobriedusi un turpina šo procesu līdz bērna aptuveni gada vecumam.



Norma *Subluksācija*

Zema dislokācija *Augsta dislokācija*

Riska faktori

Iedzimta gūžas displāzija *(Developmental Dysplasia vai DDH*) ir aptuveni 1 no 400 zīdaiņiem, un 85 % ir tieši meitenes. Riska faktori var būt arī pirmdzimtais, daudzaugļu grūtniecība u. c. Biežāk skar kreiso gūžu, abpusēja problēma ir 20 % gadījumu. Fizioloģiskā guļā bērnam var būt lielāks spiediens uz kreiso nekā labo iegurni, tātad šādiem bērniem var būt skarta tieši kreisā puse, turpretim tūpļa guļā ir lielāks risks uz nestabilitāti.

RISKA FAKTORI GŪŽAS DISPLĀZIJAI

1. Kādam no vecākiem tā ir bijusi, tad vienā no astoņiem gadījumiem tā var būt arī bērnam.
2. Māte vecāka par 40 gadiem.
3. Grūtniecei ir bijusi toksikoze.
4. Pirmdzimtais.
5. Meitene.
6. Tūpļa guļa.
7. Ieilgušas dzemdības.
8. Liels bērns.
9. Daudzaugļu grūtniecība.
10. Baltā rase.
11. Fizioloģiskie faktori – mammas hormonu ietekme uz mazuļa saišu vājumu.
12. Mehāniskie faktori – bērna cieša ietīšana autiņos.

> **Piedzimstot locītava vēl ir nenobriedusi un turpina šo procesu līdz bērna aptuveni gada vecumam.**

Problēmas noteikšana

Kad jaundzimušā veselības stāvokli pārbauda dzemdniecības iestādē, tiek noskaidrots arī, vai nav gūžas displāzija. Tomēr pavisam mazam bērniņam tā var būt neizteikta, tāpēc gūžām uzmanību pievērš arī bērna ģimenes ārsts vai speciālists, kas strādā ar bērniem (piemēram, fizioterapeits), kā arī paši vecāki. Diagnozi apstiprina ārsts un nosaka turpmākos izmeklējumus, piemēram, dažādus testus, ultrasonogrāfiju, rentgenu u. c., kā arī ārstēšana metodi, taktiku. Vecākiem jāņem vērā, ka konkrētos gadījumos gūžas nestabilitāte var izzust pati 2–8 nedēļu laikā. Piemēram, ja ir neliela gūžas nestabilitāte *(Barlow positive, Ortalani negative*), spontāna atveseļošanās var būt pat 90 % gadījumu.

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 64. lpp.

Ilustrācijas: LĪVA SAULE

Uzmanību!

RISKS – MAZUĻA CIEŠA TĪŠANA AUTIŅOS

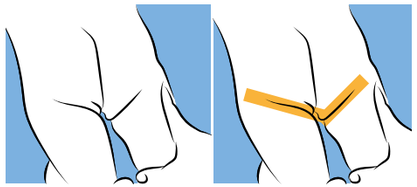
Dažkārt vecāki izmanto zīdaiņa ietīšanu autiņos (*swaddle*) ar mērķi, lai mazulis vieglāk iemieg, jo tad mazajam ir grūtāk pakustināt rokas un kājas. Tomēr ar ietīšanu jābūt uzmanīgiem – gūžas veselīgai attīstībai nav ieteicamas pozas, kur kājas ir saliktas cieši kopā, jo ciskas kaula galviņa nebūs iepozicionēta pareizi. Tieši tāpēc visi gūžas veselības profilaktiskie uzdevumi un vingrojumi ir ar tādu kā atvērtu kāju pozu.



Kā vecākiem veikt zīdaiņa apskati

Apskati jāveic, kad bērns ir pilnībā atģērbts.

1. **Ādas kroku asimetrija**. Novieto bērnu uz cietas virsmas. Mazuļa ādas krokām uz augšstilbiem – gan no priekšas, gan mugurpuses – jābūt simetriskām un vienādā skaitā. Arī zem dibena vaigu horizontālajai krokai jābūt simetriskā augstumā.



Arī zem dibena vaigu horizontālajai krokai jābūt simetriskā augstumā.

2. **Sēžas vertikālā kroka**. Nogulda bērnu uz vēdera, pievēršot uzmanību, lai mazais neizliecas uz vienu vai otru pusi. Apskati var veikt, arī paceļot mazuli vertikāli uz augšu; mazākam zīdainim – pieturot galviņu. Šai dupša līnijai jābūt vertikāli taisnai. Tomēr jāapzinās, ja ir muskulatūras asimetrija vai kāju garuma atšķirība, tā var būt novirzījusies uz vienu vai otru sānu.
3. **Kāju garuma atšķirība**. Zīdaiņa apskati veic, noguldot bērnu uz muguras un saliecot abas kājas – gūžas locītavā 45⁰, ceļa locītavā 90⁰. Tad apskata kāju garumu (šo dēvē par Galeazzi testu). Ja viens ceļgals izskatās augstāk par otru, tas var liecināt par kāju garuma atšķirību, iespējama saistība ar gūžas displāziju.



Var novērtēt, vai kāju garums neizskatās atšķirīgs.

4. **Krakšķis vai klikšķis**. Darbojoties ar bērnu, piemēram, veicot apļveida kustību kājām, gūžas locītavā ir dzirdams savdabīgs krakšķis vai klikšķis. Tas var norādīt uz displāziju, tomēr citreiz tā ir dabiskas attīstības rezultātā radusies muskuļa saites skaņa, kas ir norma. Jāatzīmē, ka krakšķis viens pats nenorāda uz diagnozi – tā var būt viena no pazīmēm, pēc kuras ārsts veic turpmāku izmeklēšanu. Ja ir vēl kādas pazīmes, ārsts izvērtē, vai nepieciešami kādi speciāli testi, ultrasonogrāfija, rentgens u. c.
5. **Kustību apjoma atšķirība starp vienu un otru kāju** (šis nebūs abpusējas displāzijas rādītājs). Reizēm, kad vecāki mazulim veic vingrojumus, piemēram, saliec kāju, veic atvēršanas kustību uz sānu u. c., vienu kāju var saliekt, savukārt otru saliekt tik labi neizdodas. Tas var liecināt par gūžas problēmām. Tajā pašā laikā jāatceras, ka tā var būt tonusa vai hipertonusa radīta atšķirība; noteikti savus vērojumus izstāsti ārstam!

Terapijas veidi

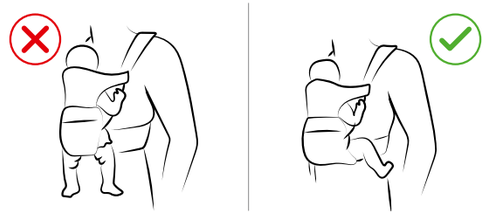
Terapija atkarīga no gūžas displāzijas smaguma pakāpes, kā arī bērna vecuma. Tomēr – jo agrāk ir uzsākts terapijas process, jo labāki ir rezultāti. Mūsdienās ir dažādas ierīces, lai mazulim palīdzētu, piemēram, Pavļika kāpšļi, "Wieckert's" abdukcijas apakšbikses, "Gruca's" rotaļu kostīms. Visās minētajās, kā arī līdzīgās specializētajās ierīcēs bērna iegurnis ir novietots tuvu dabiskajam, kas ir gūžas fleksija 100⁰ (gūžas locītava saliekta), abdukcija 50⁰ (gūžas locītava izvērsta). Pavļika kāpšļi ir populārākā metode līdz 6 mēnešu vecumam – tā ir 85–89 % efektīva pret gūžas dislokāciju un 95–100 % pret subluksāciju.
Pēc augstākminētajām terapijas metodēm ir jāatjauno pilns kustību apjoms gūžas locītavas visos virzienos. Atkarībā no vecuma un funkcionālajām spējām jāpalīdz atgriezt normāla kustību un fiziskā attīstība. Nēsājot kāpšļus, vairumā gadījumā kustības un motorā attīstība zīdainim nav traucēta.

Ņem vērā!

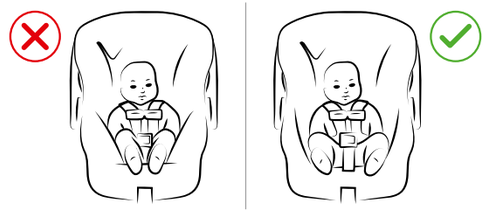
Tas, kā vecāks ikdienā aprūpē bērnu – kā viņu nes, ģērbj, pārvadā u. c. –, būtiski ietekmē bērna attīstību. Piemēram, Āfrikas valstīs, salīdzinot ar Eiropu, displāzija sastopama retāk bērnu kopšanas paradumu dēļ. Tāpēc fizioterapeita konsultācija par zīdaiņa hendlingu ir ļoti ieteicama.

Bērna ikdienas aprūpe jāveic pareizi
Profilaktiski vingrojumi un ikdienas aprūpe, kas palīdzēs centrēt ciskas kaula galviņu (līdzīgi, kā bērns tiktu pozicionēts, piemēram, Pavļika kāpšļos):

1. **Autiņbiksīšu pareiza uzvilkšana**. Pārvelkot autiņbiksītes, nav ieteicams pacelt bērna abas kājas, saliekot tās kopā; jāatceras par gūžu izvērstāku pozīciju, arī mainot autiņbiksītes. Pareiza autiņbiksīšu nomaiņa notiek šādi: bērns ir guļus uz muguras, aprūpētājs pārliek vienu kāju virs sava apakšdelma, otru kāju zem un pietur kāju tuvāk gūžas locītavai. Jāatceras: lai izvairītos no asimetrijas, katru reizi jāmaina puses.
2. **Nedaudz lielākas autiņbiksītes**. Ja zīdainis valkā nedaudz lielākas autiņbiksītes, tas palīdz nodrošināt izvērstāku gūžu pozīciju.
3. **Pareiza pozicionēšana ķengursomā**. Noteikti jāseko līdzi, vai izvēlētā soma piedāvā bērnu iepozicionēt M stāvoklī (tas ir būtiski vismaz līdz bērna 6 mēnešu vecumam). Gūžu locītavām jābūt abducētām jeb izvērstām, augšstilbam atbalstītam gandrīz līdz pusei (virzienā uz ceļgala locītavu). Labā ziņa – jaundzimušie instinktīvi mēdz ieņemt šo pozīciju.



4. **Pareiza pozicionēšana autokrēslā**. Gūžu locītavām ir jābūt abducētām jeb izvērstām.



5. **Zīdaiņa pareiza ietīšana**. Ja izmanto mazuļa ietīšanu, tai jānotiek pareizi – atstājot kājām brīvu vietu un nodrošinot, ka bērns gūžas locītavu var saliekt gan uz augšu, gan leju, gan atstāt izvērstā stāvoklī. Materiālus par mazuļa pareizu ietīšanu skati hipdysplasia.org.

PIEVĒRS UZMANĪBU

Ja ārsts ir izvērtējis un bērniņam ir iespējama displāzija, bet turpmākā ārstēšanas taktika vēl nav noteikta, ieteicams izvairīties no tādām kustībām kā iekšēja rotācija, ekstenzija un addukcija, jo šo kustību laikā gūžā ir tāds kā slēgtais stāvoklis, kas var provocēt ciskas kaula galviņas iziešanu no locītavas iedobuma.

medela | MEDIQ



Izmēģini jauno elektrisko piena sūkni ar Medela FlexTM tehnoloģiju: **kompakts, efektīvs** un **viegli lietojams**.

Seko jaunumiem: Medela Latvija

Medela produktus meklē bērnu preču veikalos un aptiekās visā Latvijā!
www.mediq24.lv

RAKSTOS IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN PĒTĪJUMI

Zīdaiņa gūžas displāzija. Problēmas noteikšana un profilakse 60. lpp.

1. Piechocka, E. et al. Physiothreapeutic treatments in infants with congenital hip dysplasia. 2018.
2. Fetweiss, E. Carrying babies or toddlers in baby-carriers or shawls. Orthopädische Praxis 46, 2, 2010.
3. Price, C. T. Infant Carrier Design Considerations Criteria for "Hip-Healthy" Designation. Pieejams: https://hipdysplasia.org/wp-content/uploads/2020/05/Carrier-Design-Considerations.pdf
4. Graham, S.; Manara, J.; Chokotho, L.; Harrison, W. J. Back-carrying infants to prevent developmental hip dysplasia ans its sequelae: is a new public health initiative needed? J.Pediatr. Orthop. 2015;35(1):57-61.
4. Fettweis, E. Muscle-mechanical and biomechanical conditions of the squat-seat position in the treatment of infantile dislocation of the hip. Orthop. Praxis. 1991;8 19/91:474-481.
5. Evans, A. Galeazzi's test – a useful assessment method for paediatric limb length inequality. Pieejams: https://angelaevanspodiatrists.com.au/galeazzis-test-a-useful-assessment-method-for-paediatric-limb-length-inequality/

Kāzas grūtniecības laikā. Pieturpunkti svinību plānošanai 16. lpp.

1. Dzīvesveids mazuļa plānošanas laikā. Pieejams: https://www.mammamuntetiem.lv/zurnali/gramatas/06-2021/52377/dzivesveids-mazula-planosanas-laika

USG grūtniecei: ko redz katrā trimestrī 22. lpp.

1. Fetal Medicine Foundationa, ISUOG guidlines for first and second trimester screenings.

Māmiņas svars: pirms, pēc un grūtniecības laikā 30. lpp.

1. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082
2. Eiropas Sociālā fonda projekts Nr. 9.2.6.0/17/I/001 "Ārstniecības un ārstniecības atbalsta personāla kvalifikācijas uzlabošana". Metodiskais līdzeklis "Fizisko aktivitāšu un veselīga uztura veicināšana sievietēm grūtniecības, pēcdzemdību un zīdīšanas periodā". Autoru kol.: S. Beķere, N. Bērza, B. Grīnberga, E. Kovaļenko, L. Līdaka, O. Ļubina, V. Veisa.
3. Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition by Janice L Raymond, MS, RDN, CSG and Kelly Morrow, MS, RDN, FAND
4. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/337566/Maternal-nutrition-Eng.pdf
5. Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā. Pieejams: https://www.vm.gov.lv/lv/veseligs-uzturs?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
6. Slimības profilakses un kontroles centrs. Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā. Pieejams: vm_ves_uztura_ieteikumi_grutn1.pdf
7. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience.

Patiesi labākā izvēle mammai un arī mazulim!

pH 8
dabīgi sārmains

piemērots mazuļiem

0,0
nitrītu un nitrātu



Piens maziem bērniem no 12 mēnešu vecuma

Friso Gold Comfort Next 3

Piemērota uzturvielu kombinācija mazuļa pilnvērtīgai attīstībai tik interesantā un aizraujošā dzīves posmā



Mans pirmais mākslas darbs

Brīnišķīgā pieredze, kurai netraucē kūtrs vēders

