

Solis pa solim – ceļvedis jaunajām māmiņām



Vera Stariņeca

Pediatre, bērnu neiroloģe

SIA "Rīgas veselības centrs",
filiale "Imanta",
tālr.: 20028801.
www.rigasveselib.lv

Rīgas PII "Dardedze",
tālr.: 67424974

No piedzimšanas brīža līdz pilngadībai – 18 gadu vecumam – bērniem Latvijā ir bezmaksas medicīna. Nosacījums: medicīnas iestādei/ārstam jābūt līgumam ar NVD (Nacionālo veselības dienestu).

Deviņus mēnešu gara gaidīšana, neskaidrība, satraukums...

lai to mazinātu **var apmeklēt kursus**, piemēram:

- "Dzemdību sagatavošanās kursi";
- jaundzimušā aprūpe dzīves pirmajos mēnešos".

Jaundzimušā periods no 0 līdz 28 dienām, pēc jaundzimušā perioda sākas zīdaiņa periods, tātad tas ir laiks no viena mēneša vecuma līdz viena gada vecumam.

Atrast bērnu ārstu (pediatru, ģimenes ārstu):

- vizīte ārstu praksē:
 - pārrunas ar mediķiem, vienošanās;
 - bērnu ārsts iespiedīs savu zīmogu "Mātes pasē", tad Dzemdību nodaļā zinās, ka bērns būs aprūpēts pēc došanās mājās.

Sagatavot dzemdību somu:

- varianti var būt atkarīgi no topošās māmiņas vēlmēm:
 - nopirkt gatavu;
 - savākt pašai:
 1. higiēnas piederumi māmiņai;
 2. apģērbs māmiņai;
 3. higiēnas piederumi mazulim;
 4. pirmais apģērba komplekts jaundzimušajam/ai;
 5. cits apģērbs jaundzimušajam/ai.
- Dokumenti (māmiņas pase vai ID karte, Mātes pase, izmeklējumi, analīžu rezultātu oriģināli);
- cits (viedierīces, lādētāji, krūze, dakša, karote, ūdens (četras 0,5 litru pudeles ar sporta uzgali), uzkodas...

Piedzimis bērns ir māmiņas rokās, un vairumam māmiņu šķiet, ka viņu iepriekšējā organizētā dzīve pārvērtusies haosā. Nomieriniet sevi ar domu, ka viss ir "normāli".



Dzemdību nodaļā jaundzimušajiem jāveic dažas pārbaudes:

- 2. līdz 3. dzīves dienā jāveic jaundzimušo skrīninga izmeklējumus, lai pārbaudītu ģenētisku saslimšanu iespējamību. Valsts apmaksā astoņu slimību skrīningu:
 1. smags, kombinēts imūndeficīta sindroms (SKID);
 2. spinālā muskuļu atrofija (SMA);
 3. fenilketonūrija;
 4. iedzimta hipertireoze;
 5. cistiskā fibroze;
 6. iedzimta virsnieru garozas hiperplāzija (21.

hidroksilāzes deficīts);

7. galaktozēmija;

8. biotinidāzes deficīts.

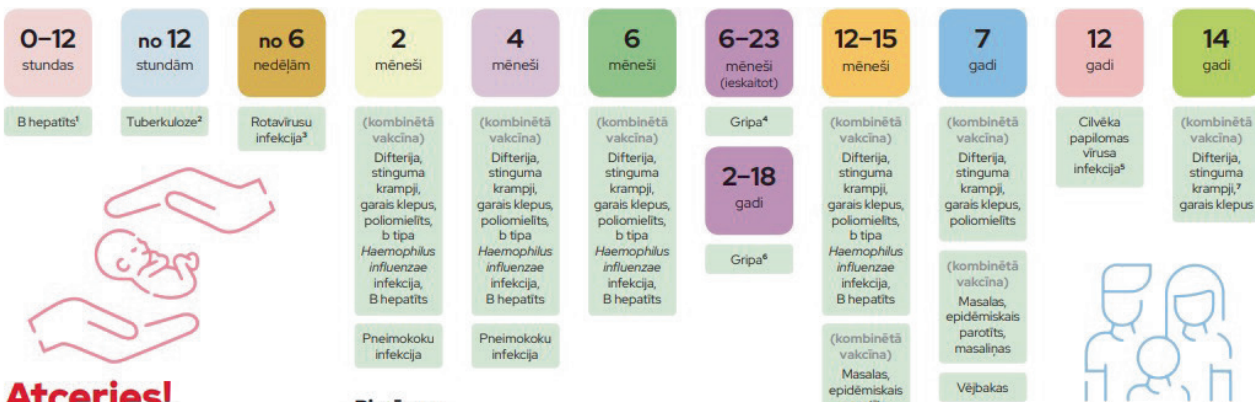
- 3. līdz 6. dzīves dienā veic bērna dzirdes pārbaudi;
- potēšana saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru (1. attēls).

skajiem trokšņiem, - bērns var satrūkties, savicināt rociņas un sākt raudāt.

• Zīdaiņa āda:

- piedzimstot, vairākiem bērnu āda ir ļoti sarkana, rokas un pēdas var izskatīties zilgas, - tas drīz

Vakcinācijas kalendārs ir viegli lietojams – atrodi bērna vecumu un uzzini, pret kuru infekcijas slimību, atbilstošajā vecumā, bērns jāvakcinē



Atceries!

Vakcinācija ir labākais un efektīvākais veids, kā bērnu pasargāt no bīstamām un nāvējošām infekcijas slimībām!

Nevakcinētam bērnam apmeklējot sabiedriskas vietas, palielinās inficēšanās risks gan pašam, gan apkārtnējiem.

Ļoti svarīgi sekot līdzi vakcinācijas kalendāra ievērošanai un laikus izdarīt paredzētās vakcinācijas, lai aizsargātu bērnu pirms tas sasniegtu vecumu, kad inficēšanās risks ir visaugstākais.

Atbilstošajā vecumā paredzētās vakcinācijas ir iespējams veikt vienlaicīgi un tas nemazina to iedarbību.

Piezīmes

- 1 Vakcinu pret B hepatītu pirmajās 0-12 dzīves stundās ievada tikai riska grupas jaundzimušajiem (bērniem, kuri dzimuši mātēm, kuras inficētas ar B hepatītu (B hepatīta virsmas antigēna (HBsAg) pozitīvām mātēm) vai mātēm, kuras nebija pārbaudītas HBsAg klātbūtnes noteikšanai. Turpmākās vakcīnas devas ievada atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai.
- 2 Ja vakcinācija pret tuberkulozi tiek veikta bērnam, sasniedzot 2 mēnešu vecumu, pirms vakcinācijas tiek veikts tuberkulīna ādas tests (Mantū reakcija), lai izslēgtu iespējamu bērna inficēšanos ar tuberkulozi.
- 3 Vakcinācijas kurss pret rotavirusu infekciju ietver divas vai trīs vakcinācijas atbilstoši esošās vakcīnas lietošanas instrukcijai.
- 4 Vakcinācija pret gripu sešus līdz 23 mēnešus (ieskaitot) veciem bērniem.
- 5 Valsts apmaksāta vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu pieejama gan meitenēm (12-17 gadu vecumā), gan zēniem (12-14 gadu vecumā).
- 6 Vakcinācija pret gripu bērniem vecumā no 2 līdz 18 gadiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām: bērni ar hroniskām plaušu slimībām, hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa, hroniskām vielmaiņas slimībām, hroniskām nieru slimībām, bērniem ar imūndeficītu, bērniem, kuri saņem imūnsupresīvu terapiju, kuri ilgstoši saņem terapiju ar ac. *acetylsalicylicum*.
- 7 Ik pēc 10 gadiem vakcinācija pret difteriju, stinguma krampjiem.

Ja Jums radās jautājumi par bērna vakcināciju, iesakām vērsties pie ģimenes ārsta.



1. attēls. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17152/download>

Izrakstīšanas brīdis no Dzemdību nodaļas ir satraukumu pilns.

Atcerieties paziņot bērnu ārstam, ka esat ar jaundzimušo mājās:

- pirmajās trijās dienās pēc izrakstīšanas:
 - bērnu ārsta apskate mājās vizītes laikā;
 - bērnu ārsta praksē strādājošās medmāsas vai ārsta palīga apskate mājās.
- Pēc tam līdz viena mēneša vecumam:
 - bērnu ārsta mājās vizīte būs vienu reizi trešajā dzīves nedēļā;
 - medmāsa vai ārsta palīgs apskatīs bērnu mājās vienu reizi 10 dienās.

Pirmais mēnesis

Iepazīšanās

Vispirms jaunā māmiņa uzmanīgi apskatīs savu bērniņu:

- ķermeņa stāvoklis:
 - pēc piedzimšanas ir ielikts ar saliektiem ceļgaliem un elkoņiem. Neuztraucieties, tas nav nekas neparasts, un ķermenis drīz vien iztaisnosies.
- Ķermeņa kustības:
 - lielāko daļu laika bērns ir aizmidzis, tomēr pamanīsiet, ka viņš pat
 - miegā kustās - izstaipās, viegli nodreb, bieži novērosiet zīšanas kustības un acu kustēšanos;
 - nebaidieties no zīdaiņa reakcijas uz pēkšņiem,

pāries;

- var pamanīt mazus baltus plankumiņus uz deguna vai izsitumus, kas atgādina oda kodienus, - tie visi drīz izzudīs;
- uz jaundzimušā ādas var būt arī dzimumzīmītes, plankumiņi (brūni, sārti, zilgani) - parādiēt tos bērna ārstam.
- Jaundzimušā galva:
 - var būt apaļa, glīti veidota;
 - var būt tūskaina pēc spiešanās pret dzemdes atveri;
 - galvas kauli var būt pārklājušies viens otram pāri, lai atvieglotu dzemdības - arī par to nav jāsatraucas.
- Avotiņš:
 - mīksts laukumiņš bērna galviņas pašā virspusē;
 - tā ir vieta starp četriem augošajiem galvas kauliem, ko pārklāj ciets zemādas slānis;
 - tas ir ļoti aizsargāts, un nevajag baidīties šo vietu aizkārt, piemēram, mazgājot bērna galvu.
- Acis:
 - jaundzimušā aciņas lielākoties ir aizvērtas;
 - acu baltumos var būt dažādi sarkani plankumiņi, kas izzudīs aptuveni nedēļas laikā;

jāatceras, - bieži vien izskatās, ka jaundzimušie zīdaiņi šķielē, un tas ir normāli, taču, ja šķielēšana ir pastāvīga vai turpinās pēc četrus mēnešu vecuma, vajadzētu konsultēties ar acu ārstu (oftalmologu). Bērniem konsultācijas bez nosūtījuma pēc pieraksta ir valsts apmaksātas.

- **Naba:**
 - tūlīt pēc dzimšanas nabas saite ir balta, mīksta;
 - drīz tā kļūst sausa, cieta, nokrīt laikā no septiņām līdz četrpadsmit dienām;

jāatceras, - ja nabiņa nepatīkami ož un no tās ir dzelteni izdalījumi vai tās apkārtnē ir apsārtusi, jāvēršas pie ārsta, bērnu ķirurga. Bērniem konsultācijas bez nosūtījuma pēc pieraksta ir valsts apmaksātas.

- **Normālā dzelte:**
 - sasniedz maksimumu, lielākoties ceturtajā dienā, tad pakāpeniski samazinās;

jāatceras, ka daži bērni, kuriem ir dzelte, nepieciešama papildus ārstēšana. Jau Dzemdības nodaļā mazuļus novieto zem fototerapijas lampas, veic asinsanalīzi.



Viens mēnesis

Laiks doties vizītē pie bērnu ārsta prakses vietā. Sagatavojiet jautājumus par mazuli (var rakstiski, var mutiski, ierakstot diktofonā).

No viena līdz sešu mēnešu vecumam bērna ārsts apskata bērnu savā praksē reizi mēnesī, novērojot augšanu, svaru un attīstību.

Vizīšu laikā līdz pat gada vecumam

ārstam jāizmēra mazuļa galvas apkārtmērs, novērojot tā augšanas dinamiku (ja vizīte nenotiek, tad medmāsa vai ārsta palīgs apskata bērnu mājās).

Četru un sešu mēnešu vecumā profilaktiskās apskates ietvaros bērnu ārsts nodrošina bērna agrīnas attīstības izvērtējumu (2. attēls). Potēšana notiek saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru (1. attēls).

No septiņiem līdz vienpadsmit mēnešiem paredzētas divas vizītes pie bērnu ārsta. Bērna agrīnas attīstības izvērtējums notiek deviņu mēnešu vecumā (2. attēls).

Divpadsmit mēnešu vecumā bērnu ārsts veic profilaktisko apskati ar bērna agrīnas attīstības izvērtējumu (2. attēls). Potēšana notiek saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru (1. attēls).

Bērnu ārsts prakses vietā pirmajā dzīves gadā zīdaini gadā apskata deviņas reizes (viena, divu, trīs, četru, piecu, sešu, septiņu, deviņu un divpadsmit mēnešu vecumā)

Valsts apmaksātās regulāras profilaktiskās apskates pie bērnu ārsta (pediatra, ģimenes ārsta), oftalmologa

(acu ārsta) un zobu higiēnista. Tam pieskaitāma arī imunoprofilakse jeb potēšana, atbilstoši Vakcinācijas kalendāram (1. attēls).

Bērnu ārsts prakses vietā pirmajā dzīves gadā zīdaini gadā apskata deviņas reizes (viena, divu, trīs, četru, piecu, sešu, septiņu, deviņu un divpadsmit mēnešu vecumā). Ja apskates laikā ievēroti zīdaiņa attīstības traucējumi (fiziski, kustību, funkcionāli un tamlīdzīgi), bērnu ārsts var ieteikt veikt papildus izmeklējumus, saņemt ārstu speciālistu konsultācijas.

Piemēram, zīdaiņa pozas asimetrija, galvas formas izmaiņas, pēdas deformācija, apgrūtinātas kustības gūžu locītavās, muskulatūras tonusa disbalanss (paaugstināts/pazemināts), zīdaiņi, kuri kavējas mācīties sēdēt, rāpot, staigāt, kustībai izmanto neparastus modeļus (rāpošana izjauktā ceļa stājas veidā) un cits.



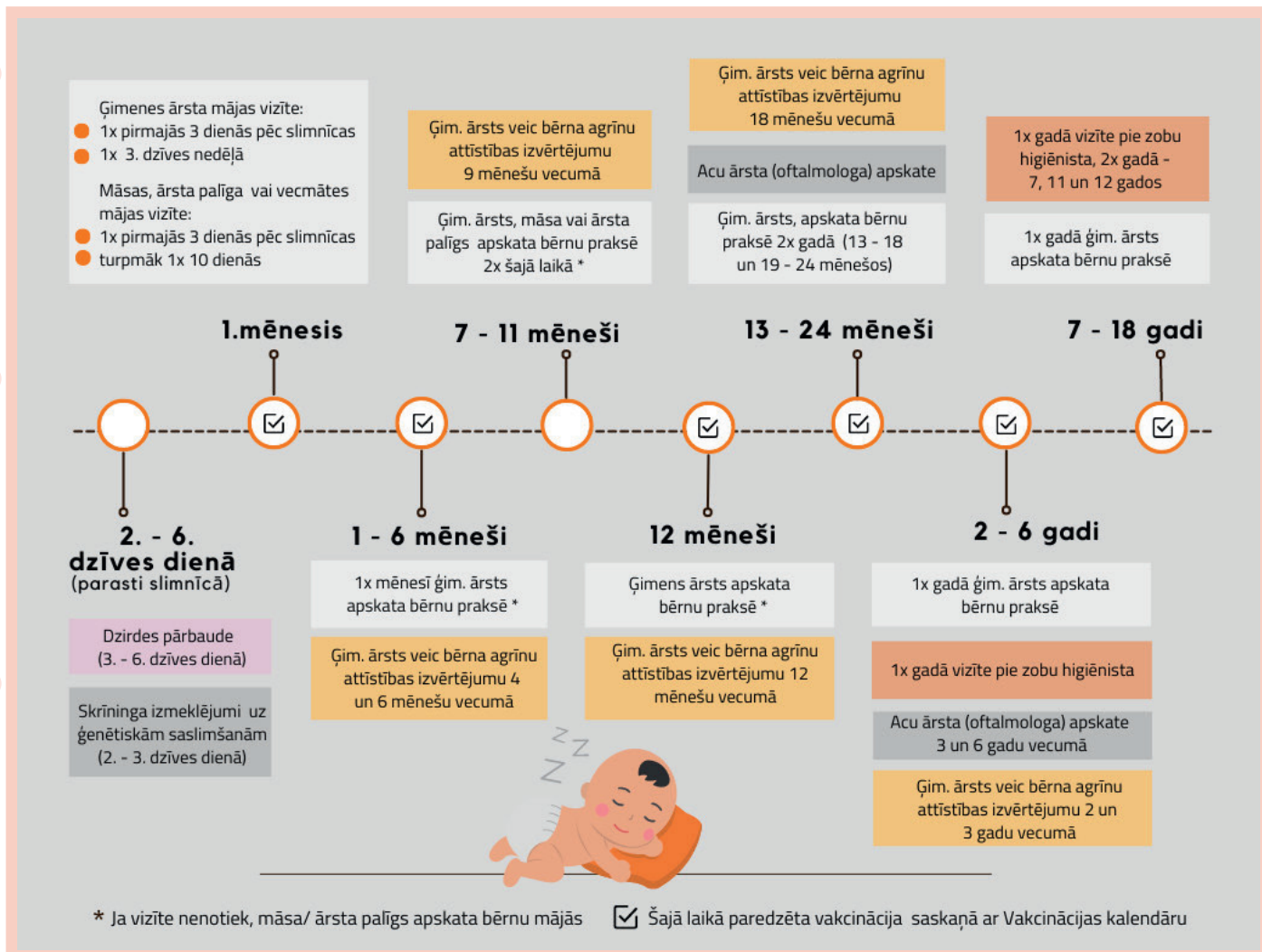
Valsts apmaksāti pakalpojumi ar bērnu ārsta nosūtījumu:

- gūžu locītavu ultrasonogrāfija (USG);
- galvas ultrasonogrāfija (NSG), (ultrasonoskopiski izmeklējumi nav kaitīgi bērna veselībai);
- fizioterapeita konsultācija un piecas nodarbības;
- bērnu neirologa konsultācija;

neiroloģiskajām slimībām, par ārstēšanu pēc traumām.

Rehabilitologs jeb fizikālās medicīnas un rehabilitācijas ārsts veic profilaksi, diagnostiku, ārstēšanu, rehabilitācijas plāna izveidošanu. Rehabilitologs izvērtē:

- bērna fizisko attīstību;



2. attēls. <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/berniem>

- ārsta rehabilitologa konsultācija;
- bērnu ķirurga konsultācija (bez nosūtījuma).

Bērnu fizioterapeiti ir eksperti bērnu kustību attīstībā. Kustības ļauj zīdaiņiem un bērniem apzināties savu ķermeni. Bērnu fizioterapeiti var palīdzēt:

- mazināt zīdaiņu muskulatūras tonusu;
- stiprināt muskulatūru tiem zīdaiņiem, kuriem tas ir samazināts (hipotonuss);
- apmācīt vecākus pareiziem paņēmieniem, lai zīdaiņi attīstos atbilstoši vislabākajiem nosacījumiem, un daudz ko citu.

Bērnu neirologs ir ārsts, kurš specializējas nervu, galvas un muguras smadzeņu - to apvalku un asinsvadu slimību diagnostikā un ārstēšanā. Bērnu neirologs veic bērna profilaktisko apskati, novērtē viņa fizisko (runa, kustība, koordinācija, līdzsvars, stāja, gaita) un garīgo attīstību, kā arī kustību aktivitāti un runas attīstību attiecīgajos vecumposmos. Ārsts konsultē vecākus par bērna psihomotoro attīstību, iedzimtām vai iegūtām

- muskuloskeletālo sistēmu;
- kustību prasmes.

Rehabilitologs vada multiprofesionālas rehabilitācijas komandas darbu:

- fizioterapeits;
- masieris;
- ūdens procedūru speciālists;
- fizikālās terapijas speciālists un cits.

Ar bērnu ārsta un speciālistu nosūtījumiem bērns, atbilstoši diagnozei, saņems valsts apmaksātus pakalpojumus. Nav pamata uztraukumam, ja bērns neattīstās atbilstoši paraugam (grāmatās, internetā) - katrs bērns taču ir unikāls un attīstās savdabīgi.

