

Tas beidzot ir noticis, un Tu esi māmiņa! Tu vari laimīgi lūkoties mazajā cilvēciņā, kad viņš ir aizmidzis, un krist izmisumā, kad viņš raud...

Vistrāpīgākais padoms, ko šobrīd varam Tev dot – uztver visu notiekošo dabiski, nezaudē galvu!



Paļaujies uz sevi un savu veselo saprātu, jo neviens cits uz pasaules neizjūt Tavu mazuli labāk par Tevi!

Nepastāv viena neapstrīdama patiesība, kā labāk rīkoties ar mazuli. Turpmākie padomi par jaundzimušā dzīvi, kopšanu un aprūpi ir tikai “pieturas punkti” jaunajā situācijā.



BĒRNA APSKATE

Pirmo stundu laikā pēc dzimšanas bērniņu apskatīs jaundzimušo ārsts – neonatologs, nepieciešamības gadījumā nozīmējot papildus izmeklējumus. Ja speciālists novērtēs, ka ar bērna veselību viss ir kārtībā, jūs atradīsieties kopā jau no dzimšanas brīža.

Turpmākajās dienās, kamēr atradīsieties Dzemdību namā, neonatologs izmeklēs mazuli vismaz reizi divās dienās, bet bērnu māsiņas vai vecmātes veiks ikdienas apgaitu pie jaundzimušā katru dienu. Šaubu un jautājumu gadījumā vari vērsties pie medicīniskā personāla pēc atbalsta, palīdzības vai padoma jebkurā brīdī.



K VITAMĪNS

Pirmo stundu laikā pēc dzimšanas bērns saņems K vitamīna devu (pilienu mutītē vai injekciju), kas ir svarīgs faktors asins recēšanai.

Agrīnajā dzīves periodā nepietiekama K vitamīna daudzuma dēļ bērnam ir paaugstināts asiņošanas risks.

Lai arī veselam, iznēsātam bērnam šāda varbūtība ir zema, ir atzīts, ka nav vērts riskēt, un bērnam pēc dzimšanas šo vitamīnu ievada. Ja pirmo K vitamīna devu bērns saņēmis pilienu veidā, rekomendējams ievadīt atkārtotas devas 1 nedēļas un 1 mēneša vecumā.



SKRĪNINGA IZMEKLĒJUMI

Līdz izraksta brīdim jaundzimušajam veiks:

- **Dzirdes pārbaudi** – ar speciāla aparāta palīdzību to izdarīs apmācīta māsiņa. Ja radīsies šaubas, vai arī izmeklējums nebūs izdevies pārliecinoši, Tev ieteiks doties uz Bērnu dzirdes centru.
- **Pulsa oksimetriju** – lai pārliecinātos par to, ka bērna asinis arī ārpus mātes organisma ir pilnvērtīgi piesātinātas ar skābekli, bērnam uz labās plaukstiņas un vienas pēdiņas tiks izmērīts skābekļa piesātinājums asinīs. Izmeklējums nepieciešams, lai noteiktu, vai bērnam nav smagas iedzimtas sirdskaites, kas var nebūt iepriekš diagnosticēta ultraskaņas izmeklēšanā grūtniecības laikā. Ja radīsies aizdomas par iegūto rezultātu, ārsts izlems par tālāko taktiku.
- **Ģenētisko izmeklējumus** – bērniņam tiks paņemts asins paraugs, kuru nosūtīs uz ģenētikas centru, lai veiktu izmeklējumu uz hipotireozi (samazināta vairogdziedzera funkcija) un fenilketonūriju (vielmaiņas saslimšana). Ja ģenētiķiem radīsies aizdomas par izmeklējuma rezultātiem, viņi sazināsies ar mazuļa ģimenes ārstu un uzaicinās jūs uz atkārtotu pārbaudi.



SVARA ZUDUMS

Parasti pirmajās 3-4 dienās jaundzimušā svars nokrītas par pat 10% no dzimšanas svara, taču par to nav jāuztraucas – tas ir fizioloģisks process, jo šķidruma zudums ar urināciju, vēdera izeju, elpojot un iztvaikojot caur ādu, pārsniedz bērna uzņemtā šķidruma daudzumu.

Vairumam bērnu jau 5. dienā vēro svara pieaugumu un, zīdot mazuli pietiekoši bieži, dzimšanas svars būtu jāatgūst līdz 7-14 dzīves dienai.



DZELTE

Dažas dienas pēc dzimšanas mazulim var parādīties dzelte, kas rodas no paaugstināta bilirubīna līmeņa asinīs. Vairumā gadījumu tā ir fizioloģiska (normāla), tomēr ir arī patoloģiski stāvokļi, kas dzelti var izraisīt vai pastiprināt. Dzeltes ārstēšana nepieciešama tikai atsevišķos gadījumos, ko noteiks ārsts.

Ja dzelte saglabājas ilgāk nekā 2 nedēļas pēc dzimšanas, nepieciešams ārsta novērtējums par ietilgušās dzeltes iemesliem un taktiku.

VAKCINĀCIJA

Lai arī dažkārt vecākiem rodas šaubas par vakcinācijas nepieciešamību un pastāv bailes no iespējamiem sarežģījumiem, jāatzīmē, ka vakcinācija aizsargā bērnu no tik bīstamām slimībām, kas var radīt sarežģījumus visas dzīves garumā vai pat būt par nāves vai invaliditātes iemeslu.



Ja māmiņa ir **B hepatīta** nēsātāja (viņai ir pozitīvs grūtniecības laikā noteiktais HbsAg), bērnu vakcinē pret hepatītu B jau pirmajās stundās pēc dzimšanas. Ja šis izmeklējums māmiņai ir negatīvs, tad šo vakcināciju veic vēlāk – zīdaiņa vecumā.

Praktiski visi jaundzimušie pirmajās dzīves dienās (visbiežāk dzemdību iestādē) tiek vakcinēti pret tuberkulozi – dzīvību un veselību apdraudošu slimību, kuras izplatība Latvijā joprojām saglabājas augsta, kas pat vieglākos gadījumos ir jāārstē mēnešiem ilgi, bet dažkārt nepakļaujas gandrīz nekādai ārstēšanai. **Tuberkulozes vakcīnu (BCG)** ievada bērna kreisajā plecā. Potes vietā sākumā izveidosies balta pumpiņa, bet pirmā mēneša beigās tās vietā radīsies strutu pūslītis, kuram sakalstot palīks maza rētiņa.



ZĪDĪŠANA

- Zīdīšana tiek uzsākta jau dzemdību zālē, ja to atļauj bērniņa un māmiņas veselības stāvoklis.
- Pirmajās dienās mazulis jāliek pie krūts ikreiz, kad viņš izrāda gatavību zīst – parasti ik pēc 1,5-2,5 stundām. Kad pirmpienu nomainīs īstais piens, mazulis pats sāks pagarināt starplaikus starp ēdienreizēm. Līdz ar to pirmajās dienās sanāks zīdīt pat 12-15 reizes diennaktī, pēc tam – 7-8 reizes.
- Dienas laikā, ja pagājušas 2,5-3 stundas no iepriekšējās ēdināšanas sākuma un bērns vēl gul, viņš maigi jāpamodina un jāliek pie krūts. Naktī ēdienreizi starplaiku drīkst pagarināt un zīdīt pēc bērna vēlmēm.

- Par vēlēšanos ēst liecina zīšanas kustību atdarināšana, pirkstu bāšana mutē, galvas grozīšana „meklējot krūts galu” un raudāšana, taču jāatceras, ka raudāšanas iemesls var būt arī cits.

- Parasti zīdīšanas reize ilgst 20-30 minūtes, bet tad, ja bērniņš ar patiku zī ilgāk, tas ir jāļauj.

- Pirmajās dienās jāzīda ar abām krūtīm katrā reizē, taču, piena daudzumam palielinoties, var pietikt ar vienu krūti ēdināšanas reizē.

- Pēc katras ēdināšanas jāpagaida atraudziņa, paceļot bērnu vertikāli. Atraudziņa var nebūt pirmajās dienās, kad pirmpiena daudzums ir neliels.

- Ja māmiņas prombūtnes laikā nepieciešams atstāt mazulim atslauktu pienu, to drīkst uzglabāt istabas temperatūrā 6 stundas, ledusskapī – 48 stundas. Ja vēlāk vēlēšities pienu uzglabāt ilgstoši, to iespējams turēt saldētavā (-18°C temperatūrā) līdz pat 6 mēnešiem. Pirmā mēneša laikā, kamēr piena daudzums nav noregulējies, ar atslaukšanu nevajadzētu rēķināties, jo tā var nesanākt.

Vēlam izturību, pacietību un daudz skaistu brīžu kopā ar bērniņu!



JAUNDZIMUŠĀ PIRMĀS DIENAS

SIA "RĪGAS DZEMDĪBU NAMS"
Miera iela 45, Rīga
T. +371 67011225, www.rdn.lv
 dzemdibunams
 dzemdibunams