



Grūtniecības laikā Tavs ķermenis ļoti izmainījās. Tas smagi strādāja, lai Tu un bērniņš būtu veseli. Tagad, kad bērns ir piedzimis, Tavs ķermenis atkal mainās.

## ● PĒCDZEMDĪBU PERIODS

Pēcdzemdību periods ilgst pirmās 6 nedēļas pēc dzemdībām.

## ● IZDALĪJUMI

Pēc dzemdībām dzemdes iekšējā virsmā placentas piestiprināšanās vietā ir brūce. Tai dzīstot, veidojas izdalījumi (lohijas) līdzīgi kā mēnešreižu laikā. Pirmajā dienā pēc dzemdībām izdalījumu būs daudz, asiņošana iespējama spēcīgāka nekā mēnešreižu laikā. Ar katru dienu izdalījumu būs mazāk, tie kļūs gaišāki, līdz asiņošanas vietā parādīsies gaišas gļotas niecīgā daudzumā. Reizēm tās parādīsies, reizēm nē – līdz izzudīs 6–8 nedēļu laikā pēc dzemdībām.

## ● ATSĀPES

Atsāpes izpaužas kā pārejošas sāpes vēdera lejasdaļā, kas rodas no dzemdes muskulatūras savilkšanās. Tās var būt spēcīgākas pēc atkārtotām dzemdībām, dvīņu dzemdībām un dzemdībām ar lielu mazuli. Atsāpes, zīdot bērnu, var pastiprināties, jo zīdīšanas laikā izdalās hormons oksitocīns, kas veicina dzemdes savilkšanos.

Uzreiz pēc dzemdībām dzemde ir apaļa, cieta un sver aptuveni 1200 g, bet 6 nedēļas pēc dzemdībām dzemde sver tikai aptuveni 60 g un tā ir atgriezusies pirmsdzemdību stāvoklī.

## ● HIGIĒNA

Pēcdzemdību periodā būtiska ir personīgās higiēnas ievērošana. Lai šuves labi sadzītu, tām vienmēr jābūt tīrām un sausām, tāpēc vēlams apmazgāties vairākas reizes dienā un bieži mainīt paketes. Ja ir dedzināšanas vai sūrstēšanas sajūta urinācijas laikā, apmazgāties pēc katras tualetes lietošanas reizes.

Mazgājies ar tīru ūdeni, izmantojot speciālās intīmās zonas kopšanas ziepes. Mazgājoties un pēc tualetes noslaukoties, roku virzi no priekšas uz mugurpusi. Slaukies ar tīru dvieļi, kas paredzēti tikai šim nolūkam. Neaizmirsti pirms un pēc tualetes apmeklējuma nomazgāt rokas. Izmanto dušu; vanna pēcdzemdību periodā nav ieteicama.

## ● KRŪTIS

Apmēram 3.–5. dienā pēc dzemdībām krūtis piebriest, kļūst cietākas un jutīgas, pirmpienu nomaina piens. Bērna pirmie mēģinājumi pareizi satvert un zīst krūti ātri izveido ar aci neredzamas mikroplaisiņas krūtsgalā un areolas rajonā. Tas izpaužas kā jutīgums un sāpes krūšu galos otrajā, trešajā zīdīšanas dienā.

Sasprēgājušiem, sāpīgiem krūtsgaliem vari izspiest mazliet piena un iemasēt, kā arī lietot krūtsgalu kopšanai piemērotu ziedi pēc katras zīdīšanas reizes. Ziedes paliekas noslauka no krūts pirms nākošās zīdīšanas. Krūtis nav nepieciešams mazgāt pirms katras zīdīšanas, tās tāpat kā pārējo ķermeni mazgā 1–2 reizes dienā. Krūtsgaliem laiku pa laikam nepieciešamas īslaicīgas "gaisa peldes". Tās palīdz sadziedēt krūšu galos radušās plaisiņas un atjaunot ādas dabisko mikrofloru.

Pēc dzemdībām obligāti nēsā krūšturi, kas piebriedušās krūtis stingri satur, kā arī, ja nepieciešams, lieto ieliktnīšus, lai izvairītos no nevēlamas piena noplūdes.

## ● ĶEIZARGRIEZIENS

Ķeizargrieziena ir operācija, pēc kuras var būt nepieciešams ilgāks laika periods atlabšanai un fiziskās labsajūtas atgūšanai. Pirmās 2–3 dienas vari pat nedēļu pēc operācijas vari justies ļoti nogurusi. Tas ir tāpēc, ka operācijas laikā zaudēji vairāk asiņu nekā dabīgās dzemdībās. Var sāpēt arī operācijas grieziņa vieta vēdera priekšējā sienā.

Sāpju mazināšanai vari lietot paracetomolu, retāk nesteroidos pretiekaisuma līdzekļus, iepriekš par to konsultējoties ar ārstu. Sāpju un diskomforta mazināšanai izmanto pēcooperācijas jostu. Lūdz atbalstu un palīdzību ar mājasdarbiem un bērna aprūpi savam partnerim, ģimenei un draugiem.

## ● MENSTRUĀLĀ FUNKCIJA UN OVULĀCIJA

Menstruālās funkcijas atjaunošanās katrai sievietei noris individuāli. Atkarībā no organisma īpatnībām un zīdīšanas biežuma, tā var atjaunoties, sākot jau no 6. nedēļas pēc dzemdībām. Tā var būt bez ovulācijas, tādēļ atceries – zīdīšana nav kontracepcijas metode, un nākamās grūtniecības iestāšanās iespējama arī tad, ja menstruācijas nemaz nav bijušas. Nezīdot bērnu, ovulācija var atsākties jau 2.–4. nedēļā pēc dzemdībām, bet tās var arī nebūt visā zīdīšanas periodā.

## ● DZIMUMDŽĪVE

Pēc dabīgām dzemdībām un arī pēc ķeizargrieziena operācijas pāiet laiks, līdz dzimumorgānu brūces sadzīst. Visilgāk dzīst placentārais lauks dzemdes dobumā. Seksuālās attiecības droši vari uzsākt 6 nedēļas pēc dzemdībām, iepriekš konsultējoties ar savu aprūpes speciālistu un partneri par Tev piemērotāko kontracepciju. Kamēr neesi izvēlējusies savu kontracepcijas metodi, lieto prezervatīvus.

Piemērotākās kontracepcijas metodes pēc dzemdībām ir:

- Dzemdes spirāle
- Intrauterīna hormonālā sistēma
- Hormonālā kontracepcija: pēcdzemdību periodā var lietot tikai progestīnus saturošas kontracepcijas tabletes; estrogēni nav ieteicami visā bērna zīdīšanas periodā
- Lokāli lietojami spermicīdi – makstī liekamas tabletes, svečītes, krēms, kas satur vielas, padarot spermatozoīdus nekustīgus
- Prezervatīvi

Pirmās seksuālās attiecības pēc dzemdībām varētu radīt zināmu diskomfortu – Tavā organismā trūkst estrogēnu, gļotādas ir sausas un jutīgas.

## ● EMOCIONĀLAIS STĀVOKLIS

Hormonu, negulētu nakšu un jaunās atbildības radītā stresa rezultātā jaunā māmiņa var piedzīvot pēcdzemdību skumjas, kas izpaužas kā ātra garastāvokļa maiņa, raudulība, nepamatotas skumjas vai sajūta, ka netiec novērtēta.

To piedzīvo apmēram 75% sieviešu. Tas ir pārejošs stāvoklis, ko var mazināt, pievēršot uzmanību arī sev, piemēram, dodoties pastaigās, izejot sabiedrībā un atsākot nodarboties ar hobijiem. Atceries, ka Tavs emocionālais stāvoklis pēc dzemdībām var tieši ietekmēt Tavu un mazuļa labsajūtu. Seko tam līdzī un, ja nepieciešams, lūdz palīdzību un atbalstu!

## ● ALKOHOLS / SMĒKĒŠANA

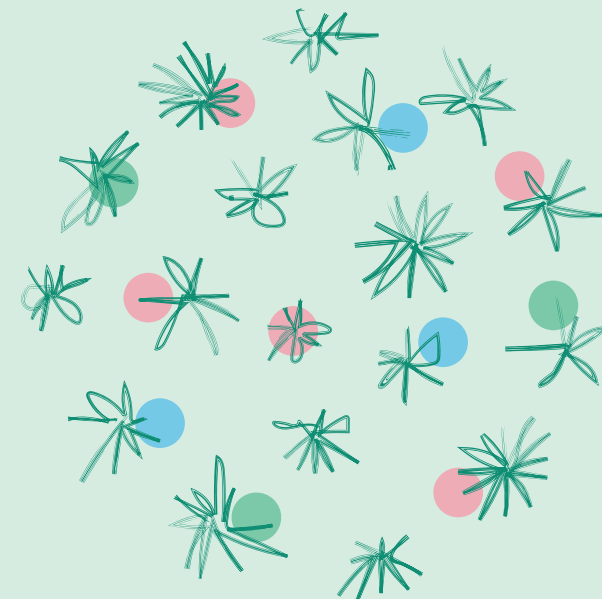
Zīdīšanas laikā nedrīkst smēķēt un lietot alkoholu! Noteikti pasargā bērnu no visa veida tabakas dūmiem!

## ● UZTURS

Pēcdzemdību periodā svarīgi nodrošināt sevi ar pilnvērtīgu uzturu, uzņemot aptuveni 2600 kcal diennaktī jeb par 30% vairāk nekā pirms grūtniecības. Uzturam ir jābūt sabalansētam; tam jāsaturo makro un mikroelementi, kā arī vitamīni, kas nepieciešami gan Tev, gan mazulim.

## ● PIRMO 6 NEDĒĻU LAIKĀ PĒC DZEMDĪBĀM PIE ĀRSTA NEKAVĒJOTIES JĀVĒRŠAS, JA:

- Izdalījumiem no maksts ir nepatīkama smaka
- Paaugstinās ķermeņa temperatūra
- Sākas stipra asiņošana
- Jūti stipras sāpes vēderā
- Šuvju vai pēcoperācijas rētas vieta pietūkst, kļūst sarkana, cieta, sāpīga, izdalās duļķaini izdalījumi
- Bieža, dedzinoša urinācija
- Pietūkums, sacietējums, apsārtums krūtī vai kājā



## Pēcdzemdību periods



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



Rīgas Dzemdību nams  
Miera iela 45, LV-1013, +371 67011225  
www.rdn.lv, Facebook: dzemdibunams