Aicinām pieteikties valsts apmaksātām vecmātes vizītēm mājās

Četras Dzemdību nama vecmātes pilotprojekta "Vecmātes mājas vizīte" laikā dosies uz valsts apmaksātām mājas vizītēm pie Rīgā deklarētām topošajām un jaunajām māmiņām. Mājas vizītēm aicinātas pieteikties topošās māmiņas, kurām dzemdības plānotas ne vēlāk kā 2026. gada decembra vidū.



Pilotprojekts "Vecmātes mājas vizīte" tiek īstenots līdz 2026. gada 31. decembrim. Tā laikā mājas vizītes apmaksā valsts.

Mājas vizīšu mērķis ir - novērtēt mātes un bērna veselību un pašsajūtu, sniegt praktisku atbalstu ģimenei, kā arī agrīni pamanīt pēcdzemdību depresijas vai trauksmes simptomus.

Ievēro! Pilotprojekts tiek īstenots visā Latvijā, bet Dzemdību nama vecmātes dosies

mājas vizītēs pie **Rīgā deklarētām sievietēm, kas saņem valsts apmaksātu grūtniecības aprūpi.**

Svarīgi! Katrai sievietei, kas pieteiksies vecmātes mājas vizītēm, tiks nodrošināti **trīs vecmātes apmeklējumi** - **viens pirms bērna piedzimšanas, divi - pēc**.

Trīs mājas vizītes:

Vizītes laiks	Saturs
1. vizīte grūtniecības III trimestrī	Gatavošanās dzemdībām un pirmajām dienām mājās, zīdīšanas uzsākšanai, jaundzimušā drošai aprūpei un ģimenei nepieciešamā atbalsta apzināšana.
2. vizīte 3.–5. dienā pēc izrakstīšanās	Mātes atveseļošanās, zīdīšanas norise, jaundzimušā vispārējais stāvoklis, ēdināšana, svara dinamika, nabas dzīšana un ikdienas aprūpes jautājumi.
3. vizīte 10.–14. dienā pēc izrakstīšanās	Atkārtots mātes un bērna veselības un pašsajūtas novērtējums, zīdīšanas atbalsts, jautājumi par miegu, bērna uzvedību un turpmāko aprūpi.

Ko vecmāte izvērtēs un pārrunās mājas vizītes laikā?

Sievietes veselība pēc dzemdībām

Vecmāte pārrunās pašsajūtu un atjaunošanos pēc dzemdībām, pievēršot uzmanību asiņošanai, sāpēm, starpenes vai ķeizargrieziena brūces dzīšanai, krūšu veselībai u.c.

Zīdīšana un jaundzimušā aprūpe

Vecmāte sniegs praktisku atbalstu zīdīšanā un palīdzēs novērt dažādas ar zīdīšanu saistītas problēmas. Vecmāte novērtēs bērna vispārējo stāvokli, svara dinamiku, nabas dzīšanu un konsultēs par miegu, higiēnu un drošu mājas vidi.

Emocionālā pašsajūta

Vecmāte izvērtēs māmiņas psihoemocionālo stāvokli, izmantojot īpašu anketu, lai savlaicīgi pamanītu pazīmes, kuru dēļ varētu būt nepieciešams papildu profesionāls atbalsts (nogurums, trauksme, miega kvalitāte).

Ģimene ir aicināta iesaistīties. Partneris vai cits tuvinieks var piedalīties vizītē, uzdot jautājumus un kopā ar vecmāti vienoties par ģimenei piemērotāko atbalstu.

Kāpēc mājas vizītes ir nozīmīgas?

Mājas vide ļauj sniegt konkrētajai ģimenei piemērotus padomus, neuzliekot jaunajai māmiņai papildu slodzi, kas saistīta ar došanos uz ārstniecības iestādi kopā ar jaundzimušo. Savlaicīgs profesionāls atbalsts palīdz pamanīt veselības problēmas, nostiprināt zīdīšanu un vairot vecāku pārliecību par bērna aprūpi.

Kas dosies mājas vizītēs?

Mājas vizītēs dosies četras pieredzējušās vecmātes, kas ikdienā strādā Dzemdību nama Mātes un bērna aprūpes nodaļā.

Kā pieteikties:

Pa tālruni	Rīgas Dzemdību nama Ambulatorajā nodaļā +371 67011232
Elektroniski	Rīgas Dzemdību nama e-pierakstā eVeselībasPunkts Pakalpojums: **Vecmātes mājas vizīte**

Svarīgi! Mājas vizīte papildina, bet neaizstāj ģimenes ārsta, ginekologa, pediatra vai cita speciālista konsultāciju. Akūtu veselības traucējumu gadījumā nekavējoties jāsazinās ar ārstniecības personu vai jāzvana 113.