

2021



Jaundzimušais

Nonākot mājās

Atbildes uz jautājumiem un ieteikumi

Šis ir informatīvs materiāls, kuru izstrādājuši Siguldas Dzemdību nodaļas speciālisti, atbildot uz jautājumiem un sniedzot ieteikumus jaundzimušā aprūpei, nonākot mājās.

Informatīvais materiāls NEAIZVIETO speciālista konsultāciju.

Informatīvā materiāla sadaļas

- 01 Ēdināšana
- 02 Raudāšana
- 03 Kopšana
- 04 Gulēšana
- 05 Pastaigas
- 06 Pārejas stāvokļi
- 07 Drošība
- 08 Meklē palīdzību!
- 09 Uzzini un pielieto



1. Sadaļa

Ēdināšana

Uzreiz pēc dzemdībām bērnu liek pie krūts

Uzreiz pēc piedzimšanas (bet ne vēlāk kā 2h pēc piedzimšanas) bērniņu liek pie krūts un uzsāk zīdīšanu. Kad pirmā ēdienreize piedzīvota, var būt, ka bērniņš pirmajā dzīves diennaktī ilgstoši gul.

Pirmajā diennaktī bērniņa ēšanas uzvedība var būt dažāda. Ir bērni, kas vispār neēd, ir kuri aktīvi zīž gandrīz 24 stundas no vietas.

Sākot ar 2.diennakti bērniņu **modini uz ēdināšanu ne retāk kā ik pēc 3 stundām**. Izņēmums var būt nakts stundas. Bērnu **ēdina pēc pieprasījuma**, negaidot noteiktu pulksteņa laiku. Pakāpeniski veidosies ēdienreīžu ritms.

Kad **izsalcis**, bērniņš kļūst nemierīgs, zīž pirkstiņus, izdod ņurdošas skaņas, groza galviņu un ver vaļā mutīti, izbāž mēli. Tas ir brīdis, kad piedāvāt krūti, negaidot, kamēr bērniņš sāks raudāt.

Uzsākot zīdīšanu, katrā ēdienreizē iesaka dot **abas krūtis pēc kārtas, katru 15-20 minūtes (aktīvas zīšanas)**. Ja nepieciešams, ēdienreizei pa vidu paceļ bērniņu un sagaida atraugu (5-10 minūtes).

Māneklīti pirmajās dzīves dienās **neiesaka dot**, lai tas nekavētu piena veidošanos – piens veidojas, jo bērns zīž krūti. Ja bērniņš zīž māneklīti – viņš nepaēd, un krūtīs neveidojas piens.

Ēdienreizes ilgums var būt no 5 minūtēm aktīvas zīšana līdz pat 45 minūtēm vienai ēdienreizei.

Ja bērniņš zīž ilgstoši un iemieg, zīdīšanas laikā var viegli paglaudīt bērna seju, austiņas. Ja bērniņš zīšanu neatsāk, mamma izņem krūtsgalu no mutes, lai mazinātu krūtsgalu noberšanu. **Sāpošu krūtsgalu gadījumā** pēc zīdīšanas reizes izspied uz galiņiem nedaudz piena un atļauj tam nožūt.

Pirmajās dzīves dienās bērniņš **zaudē līdz pat 10% no dzimšanas svara**. Parasti bērni atgūst dzimšanas svaru nedēļas vecumā (apmēram 7.dzīves dienā).

Zīdi vismaz 8-12 reizes diennaktī

Ja bērns **nav ēdis** 2 stundas pēc dzimšanas *vai* 8 stundas kopš pēdējās ēdienreizes (pirmajā diennaktī) *vai* 5 stundas kopš pēdējās ēdienreizes (pēc 24 dzīves stundām) – **modini bērniņu** uz ēdienreizi!

Modināšanas paņēmieni:

- ◆ Nomaini autiņbiksītes
- ◆ Pamaini zīdīšanas pozu
- ◆ Noģērb bērniņu un uzliec sev uz krūtīm āda-āda kontaktā
- ◆ Apmazgā ar siltu ūdeni
- ◆ Runā ar bērniņu, skaties viņam acīs
- ◆ Ieliec bērniņu sev klēpī ar kājām pret tavu vēderu un bērniņa galvu uz taviem ceļiem; kopā ar saviem ceļšiem lēni cel viņu pussēdus pozīcijā; dari tā vairākas reizes
- ◆ Pamasē bērniņam muguriņu ar apļveida kustībām
- ◆ Pamasē pēdiņas un plaukstiņas

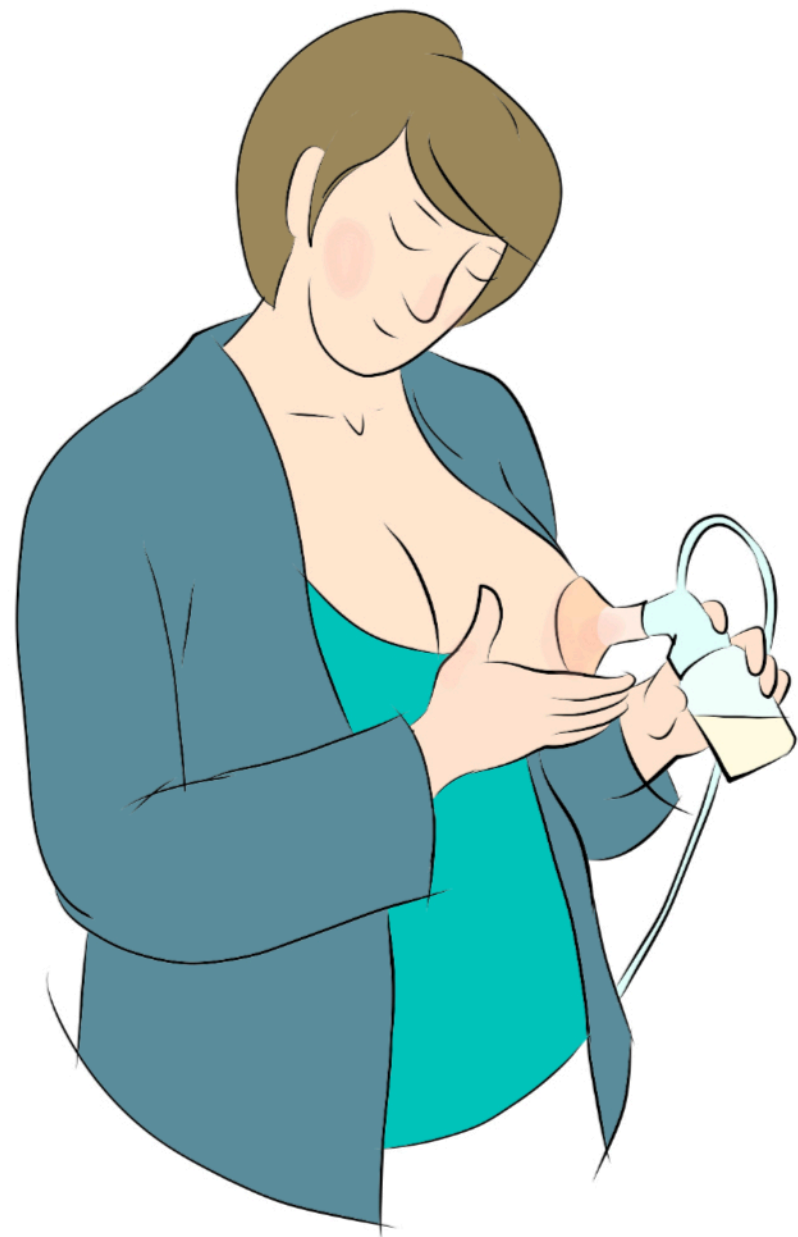




Ja sāp, nav ērti, nav drošības – **meklē krūts zīdīšanas atbalstu!** Poza un pareizs krūts gala satvēriens mazinās diskomfortu.



Pieniņš krūtīs veidojas, jo **bērniņš zīž**. Zīdi pēc pieprasījuma, bez ierobežojumiem, bet ne retāk kā ik pēc 3 stundām. Pirmajās dienās visu nepieciešamo bērns saņem no pirm piena!



Pieniņu no krūtīm **var atslaukt** un vajadzības gadījumā ēdināt mazuli ar pipetīti vai karotīti. Vienmēr sāc ar krūts piedāvāšanu. Vienmēr paēdini bērniņu.



Ja sāp, nav ērti, nav drošības – **meklē krūts zīdīšanas atbalstu!** Poza un pareizs krūtsgala satvēriens mazinās diskomfortu. **Virzi bērniņu pie krūts**, nevis pati liecies pie bērniņa.



Iekārtojies tā, lai pašai būtu ērti ēdināšanas pozā pavadīt krietnu laika brīdi, **atslābinot plecus un kaklu**. Atceries elpot – tas palīdz atslābināties.



Pēc ēdināšanas var sagaidīt, kad mazulis atgrūž gaisu (**sagaidīt atraugu**).

Ir pieejams atbalsts!

<http://www.zidit.lv/>

https://ej.uz/zidisanas_abc

<http://www.zidit.lv/konsultanti/>

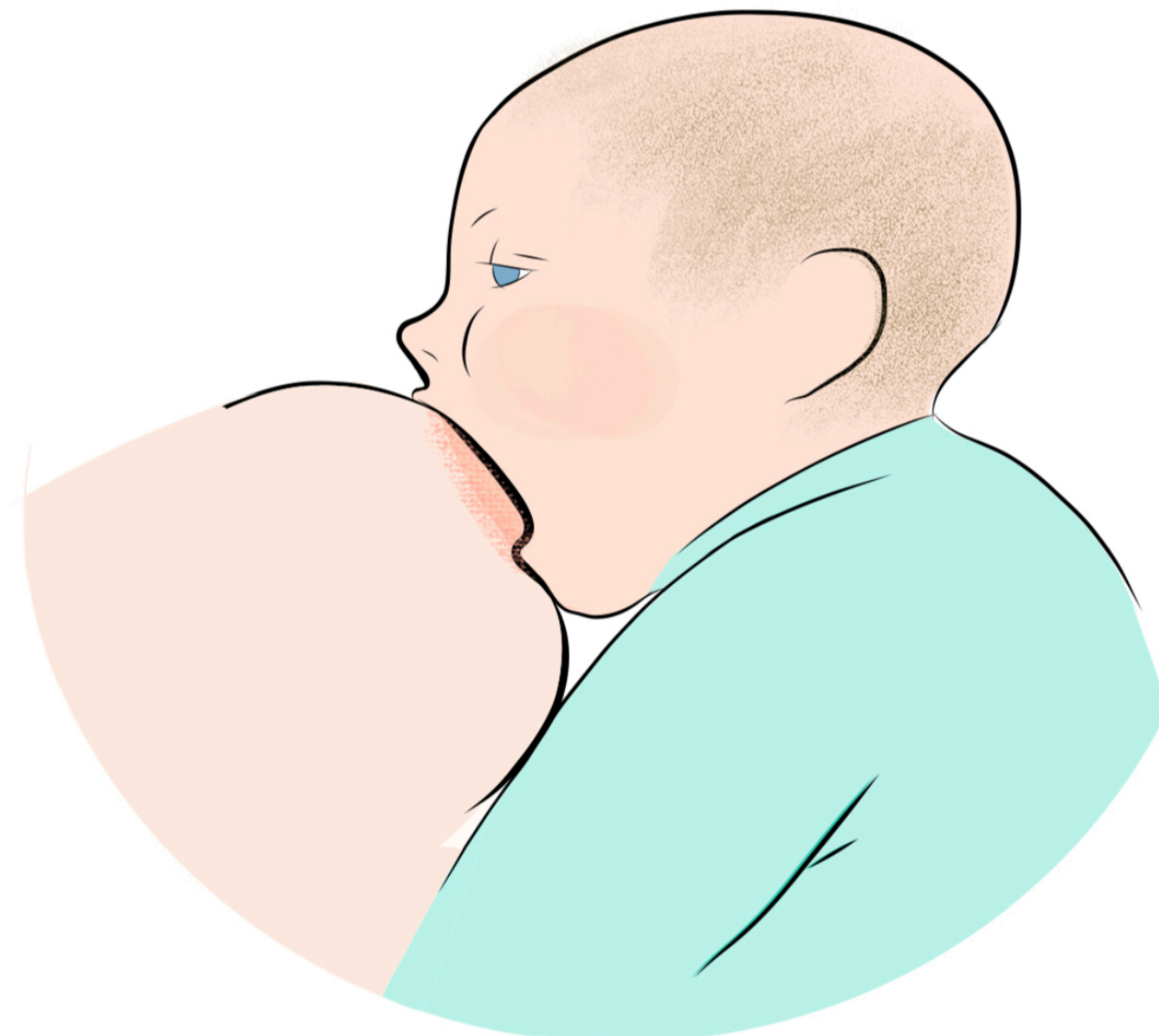
<https://lv.kkm.lv/breastfeeding>

<https://ej.uz/mierpilnam-maltitem>

Ja piedzīvo:

- ◆ Sāpes – izņemot īsu diskomfortu pašā zīdīšanas reize sākumā
- ◆ Krūtīs – sabiezējumu
- ◆ Krūšu galos – traumas
- ◆ Mazulis – izteikti nemierīgs pie krūts un pēc ēšanas –

tad meklē palīdzību!



2. Sadaļa

Raudāšana

Raudāšana ir ķermeņa valoda bērna vajadzību paušanai

Vajadzību raudāšana – mazulis nejūtas labi, jo kaut kas nav kārtībā. Piedāvā viņam ēst, pārbaudi autiņbiksītes. Paskati, vai bērniņam nav par aukstu, par karstu. Ar raudāšanu bērniņš var paust nogurumu – vajadzību pēc atpūtas.

- ♦ *Fiziskās vajadzības* – sāpes, izsalkums, slāpes, nogurums.
- ♦ *Vajadzība pēc drošības* – drošas piesaistes pieredze rada labsajūtu un atslābumu. Fiziska klātbūtne, emocionāla atsaucība, prasme samīļot un mierināt, spēja regulēt savas emocijas.
- ♦ *Vajadzība pēc jaunā* – bērni ir vēriģi un atvērti, tomēr ātri nogurst no jaunā.

Atmiņu raudāšana – raudāšana kā pieredzes pārstrādes veids. Ķermeņa pieredze grūtniecības laikā, pēc piedzimšanas tiek pārstrādāta raudot.

- ♦ *Ķermeniskās atmiņas* – straujas kustības dzemdību, ķeizargrieziena laikā, piedzīvotas sāpīgas manipulācijas.
- ♦ *Stress grūtniecības laikā* – māmiņas pārdzīvojumu radītās izmaiņas sievietes un bērna ķermenī.
- ♦ *Stress dzemdību laikā* – fiziska slodze, saiknes ar māmiņu zaudēšana dzemdību laikā.

Rezonējošā raudāšana – bērniņš raud, jo pieskaņojas līdzās esošo cilvēku emocionālajam un fiziskajam stāvoklim. Nogurumam, satraukumam, pārdzīvojumiem. Bērniņš kā mammas “spoguļītis”.

Droša piesaiste un elpošana – svarīgi, ka māmiņa pati prot sevi nomierināt. Apzināti dziļa elpošana ar vēderu, lai atjaunotu saikni ar sevi, atslābināt muskuļus, dot sev skābekli, apzināti atslābt.

Jūti pamatu zem kājām – sajūti savas kājas un pēdas. Elpo un iztēlojies, kā izelpa iet caur iegurni, kājām līdz zemei. Sazemēšanās apliecina, ka esi kontaktā ar sevi gan fiziski, gan emocionāli un spēj regulēt savas emocijas.

Izelpo un atslābinies! – elpošana ir līdzeklis, ar kura palīdzību veidot saikni ar ķermeni. Sāc just sevi, savu ķermeni – tā izveido pašpiesaisti.

Atvēli laiku un vietu mazuļa raudāšanai. Nodrošinies ar atbalstu. Vēro savu ķermeni – apraksti savas izjūtas vārdos. Sajūti sev vēderā siltumu un pēdu pieskaršanos zemei. Esi kopā ar bērniņu, uzklausot viņa raudāšanu.

Nebaidies no bērna raudāšanas

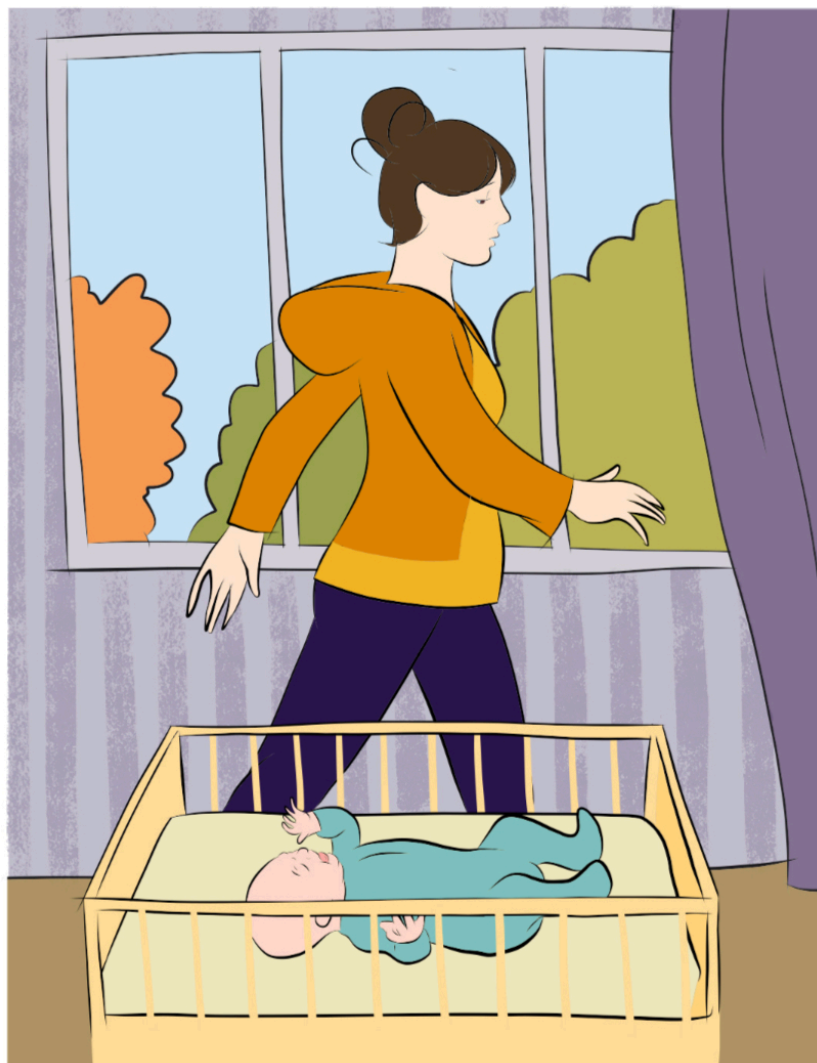
Lai atbalstītu bērna raudāšanas procesu, uzturi saikni ar savu ķermeni – pašpiesaisti. Apzināti sajūti grīdu zem pēdām! Domā par savu elpošanu. Rīkojies apdomīgi un atbildīgi - parūpējies gan par savu iekšējo pasauli, gan par savu mazuli. Kad jūtat, ka jums sāk trūkt resursu, **lūdziet atbalstu tuviniekiem** – vecvecākiem vai draugiem.

Raudāšanas fāzes

- ◆ 1.fāze: nemiers un pieaugošs saspringums – kā pirms negaisa
- ◆ 2.fāze: aktivizēšanās un protests – saspringti un ar piepūli
- ◆ 3.fāze: izmisums un bezpalīdzība – bērna ķermenis ir ciets un saspringts
- ◆ 4.fāze: atbrīvošanās un atvēršanās – saspringtā kliegšana pēkšņi kļūst maiga un viļņveidīga
- ◆ 5.fāze: saiknes atjaunošana – bēbītis atver acis un ieskatās jūsu acīs
- ◆ 6.fāze: plūsma un kvēle – ķermenis ir nosvīdis, uzkarsis, atslābis
- ◆ 7.fāze: izskaņa – būt kopā, pasnaust



02 Palīdzība sev mazuļa raudāšanas laikā – 3 avārijas izejas



1. avārijas izeja: **pastaiga** pa istabu



2. avārijas izeja: **apzināta nomierināšanās** stratēģiju izmantošana



3. avārijas izeja: aktīvi **lūdziet palīdzību!**

Ir pieejams atbalsts!

<https://pep.lv/>

<https://ej.uz/vestule-vecakiem>

<https://www.debesmanna.com/>

Lielākā daļa vecāku, kas meklē profesionālu palīdzību, ļoti precīzi apraksta, kad sajutuši, ka paši vairs netiks galā ar sava raudošā mazuļa atbalstīšanu.

Visnozīmīgākā ir jūsu pašu iekšējā izjūta – uzticieties tai!

Palīdzība ir jāmeklē vienmēr, kad ir pārsniegta jūsu slodzes izturības robeža!



3. Sadaļa

Kopšana

Lēni, rāmi, regulāri

Actiņu tīrīšanai katrai actiņai izmanto savu vatīti, kuru samitrina ar ūdeni. Actiņu tīra ar vieglu kustību no acs iekšējā kaktiņa uz ārējo. Tīra aizvērtu actiņu.

Austiņas izslauka no ārpusēs ar mitru vates plāksnīti. Var izmantot savirpinātu vatīti. Ausis nedrīkst tīrīt ar vates kociņiem.

Deguna tīrīšana rutīnveidā nav ieteicama. Tikai, ja ir apgrūtināta elpošana un ēdināšana. Degunu tīra ar “jūras” ūdeni vai fizioloģisko šķīdumu (sol. NaCl 0.9%), to iepilinot degunā. Ja nepieciešams, var patīrīt ar saslavinātu no vates izveidotu irbulīti vai maigi atsūkt ar baloniņu.

Līdzekļi zem autiņbiksītēm: Iekaisušai ādai var lietot cinku vai pantenolu saturošus līdzekļus. Profilaksei šos krēmus nelieto. Zem autiņbiksītēm nelieto eļļas. Nelietot beramos pulverus – tie rada labvēlīgu vidi baktēriju vairošanai.

Nadziņi pirmajās dienās mēdz nokrist paši. Tos var apgreizt pēc 7.-10.dienas, kad tie ir garāki, lai izvairītos no nejaušas iegriešanas pirkstiņā.

Jaundzimušā āda ir sārta, var būt izsutusi, tad ieteicams iekaisušās zonas ieziest ar plānu kārtiņu cinku vai pantenolu saturošas ziedes 2-3 reizes dienā. Āda var būt arī sausa, tad ieteicams lietot lanolīnu saturošu ziedi.

Bērna ādu kopj divas reizes dienā, īpašu uzmanību pievēršot ādas krokām. Mazgā ar siltu ūdeni (var vārītu), sākot ar acīm. Katrai actiņai izmanto atsevišķu vates gabaliņu. Apmazgā mutīti, aiz ausīm, kakla krokas, paduses, cirkšņus. Apmazgā arī bērna plaukstas. Mazgāšanu var aizstāt ar vannu.

Bērniņu var vannot 2-7 reizes nedēļā. Līdz pilnīgai nabas sadzīšanai neizmanto nekādus mazgāšanas līdzekļus. Ūdens temperatūra vannā ir 37°C. Klāt var pievienot kādu caur sietiņu nokāstu tēju (kumelīšu vai sunīšu). Bērnu drīkst vannot, ja vēl nav nokritusi nabas saites atlieka.

Nabas brūcīti tīra ar ūdeni un nosusina. Īpašu uzmanību pievērst vietai, kur nabassaites atlieka robežojas ar ādu – ādas gredzenu. Nabas saīte parasti nokrīt līdz 10 dzīves dienai. Nodrošini tai gaisa piekļuvi, tīrību un sausumu. Pēc nabas atliekas nokrišanas brūcīte var sulot, var būt asiņaini izdalījumu apmēram 1 mēnesi. **Ja novēro apsārtumu vai pietūkumu** ap nabas brūcīti, **griezties pēc medicīniskās palīdzības!**

Turberkulozes (BCG) vakcīnas rēta – ja bērnam ir veikta prettuberkulozes vakcinācija, tad tuvākajā laikā pēc vakcinācijas uz kreisā plečiņa bērniņam parādīsies pūtīte ar kreveli, kuru nav jāapstrādā vai jāārstē. Tai sadzīstot, paliek ~0.5cm apaļa rētiņa.

Runā ar bērniņu – pirms katras darbības izstāsti, ko dari

Katrā bērniņa pamošanās reizē pārliedzinies, ka viņa **autiņbiksītes ir tīras un sausas**. Maini autiņbiksītes regulāri. Apmazgā dibentiņu ar ūdeni. Dupsī mazgā no priekšpuses uz mugurpusi. Mitrās salvetes izmanto naktīs vai ceļojumos. Ikdienā izvēlies ūdeni!

Visu dari **lēnām** kustībām, vienmēr atbalstot bērna galvu un kaklu.

Īpašās krokas – atceries iztīrīt!

- ◆ Aiz ausīm
- ◆ Kakla krokas
- ◆ Paduses
- ◆ Cirkšņu krokas
- ◆ Dibena kroka pie astes kaula
- ◆ Puikām – zem sēkliniekiem
- ◆ Plaukstiņas

Neskaidrību vai problēmu gadījumā, konsultējies ar pediatru vai vecmāti.



03 Kopšana



Ja ir vajadzība actiņu tīrīt atkārtoti, ņem jaunu vatīti. **Actiņas** tīra ar vārītu siltu vai istabas temperatūras ūdeni vai kumelīšu tēju.



Nabas saitīte parasti nokrīt līdz 10 dzīves dienai. Nodrošini tai gaisa piekļuvi, tīrību un sausumu.



Gan kopjot bērniņu, gan runājot ar viņu, dari to **lēni**. Tas vairo **drošības sajūtu** gan Tev, gan bērniņam.

Ir pieejams atbalsts!

Uztraukumi par nabiņas kopšanu?

Mazulim apsārtis dupsis?

Ko ir vērts zināt par vakcināciju?

Kā vannot mazuli?

Ko darīt ar piena kreveli uz mazuļa galviņas?

Zvani un jautā:

- ◆ vecmātei
- ◆ ģimenes ārstam



4. Sadaļa

Gulēšana

Mazulis guļ – mamma guļ

Jaudzimušie mēdz gulēt līdz pat 16 stundām diennaktī.

Gulēšanas **ritms ir 2-3 stundu intervāli** visas diennakts garumā. Var būt brīži, kad mazulis noguļ 4 nepārtrauktas stundas.

Ir aktīvā un dziļā miegla cikli. **Aktīvā miega** ciklā mazulis daudz kustās un izdod skaņas. Ir viegli pamodināms. **Dziļā miega** ciklā jaundzimušo elpošana ir lēna un ritmiska. Jaundzimušajiem miega cikli mainās ik pēc 40 minūtēm. Ciklu maiņā bērniņš uz brīdi pamostas. Šajā brīdī bērniņam var noderēt palīdzība iemigt – pieskaries, pašušini, paaijā.

Pirmajos dzīves mēnešos bērniņš **naktī mostas, lai paēstu.**

Pirmajos dzīves mēnešos vēro bērniņu, **iepazīstiet viens otru.** Tas dos iespēju jums saskaņot miega ritmus.

Pamanāma dienas un nakts atšķirība bērna gulēšanas ritmā ir gaidāma **ap trīs mēnešu vecumu.** Sākot ar šo vecumu naktī bērniņš var sākt nogulēt garāku nepārtraukto laiku.

Priekšlaikus dzimušus bērniņus vai bērnus ar samazinātu ķermeņa svaru iesakām arī naktīs modināt, lai paēdinātu ik pēc 2-3 stundām.

Lai palīdzētu bērniņam iepazīt dienas-nakts ritmu, naktī izmanto pēc iespējas mazāku gaismu, esi klusa. **Reagē uz bērna signāliem cik vien drīz spēj**, lai bērniņš nesāk raudāt – paēdini vai mierini viņu.

Naktī droši ēdini bērniņu guļus. Parūpējies, lai **bērniņa izņemšana un ielikšana gultiņā** ir ērta - lai arī pati vari būt pilnīgā nomodā, cik vien maz iespējams.

Bērniņam drošas gulēšanas pozas ir **uz muguras.** Bērniņu uz vēdera vislabāk ir likt, kad viņš ir nomodā un kāds no pieaugušajiem ir līdzās.

Parūpējies, lai bērna seja un galva **nav apklāta un tai nekas nevar uzkrist virsū**, apgrūtinot elpošanu.

Gultiņā **nelikt** mīkstās mantas, lupatiņas un drēbītes.

Droša gulēšana

Mazuļi mēdz aizmigt pie krūts - ļauj viņam to. Lai mazulis aizmigtu, viņam jābūt nogurušam, taču ne pārgurušam. Mācies atpazīt bērna miega signālus – acu berzēšana, žāvāšanās, čīkstēšana. Jo ilgāk mazulis nav varējis aizmigt, jo grūtāk viņam būs atslābt, lai to beidzot izdarītu.

Katru brīdi, kad mazulis guļ, izmanto, lai pagulētu arī pati!

Gulēšana kopā ir droša, ja:

- ◆ Nesmēķē, nelieto apreibinošas vielas vai medikamentus, nelieto alkoholu
- ◆ Neesat pārguruši
- ◆ Zīdi mazuli, nevis ēdini ar pudelīti
- ◆ Mazulis ir laikā dzimis un vesels
- ◆ Mazulis guļ uz muguras
- ◆ Mazulis nav ietīts, ir viegli apģērbts
- ◆ Mamma guļ ar seju pret mazuli
- ◆ Guļamā virsma ir stingra un stabila
- ◆ Telpā nav mājdzīvnieku
- ◆ Ja mammai ir gari mati, tie ir saņemti
- ◆ Bērns neguļ starp vecākiem bez norobežojuma





Nedz ēdināšanā, nedz gulēšanā mēs nerunājam par režīmu – runājam un piedzīvojam **ritmu, ritmiskumu**. Nevis konkrēti pulkstenlaiki, bet regularitāte.



Līdz ar bērniņa piedzimšanu sākas “maratons” ar pilnīgi citādu, neierastu diennakts ritmu – aktivitāti ik pēc 2-3 stundām. Tāpēc atceries, kad **bērniņš guļ – mamma guļ!**



Atceries – **4 nepārtrauktas miega stundas ir mazā bēbīša lielā nakts**. Mošanās naktīs var būt līdz pat otrajam un trešajam dzīves gadam.

Ir pieejams atbalsts!

Bērniņa miega prasmes attīstās līdzīgi kā viņa prasmes runāt – nenovēršami, pakāpeniski un ilgākā laika posmā:

- ◆ Reālistiskas gaidas
- ◆ Palīdzošā vide vecākiem un bērniņam
- ◆ Praktisks un emocionāls atbalsts

Izlasi: <https://ej.uz/mazula-miegs>

Aicini palīgā: <https://pep.lv/>



5. Sadaļa

Pastaigas

Dodies ārā! Vēdini telpas!

Izvēloties bērnīņu nēsāt, izmantojot palīgierīces (slingu, ķeņgursomu, ergonosmisko somu), pārliecinies, ka **ievēro drošību** un bērnīņa vecumam piemērotu nēsāšanas stāvokli.

Konsultējies ar speciālistiem par pareizu un drošu palīgierīču izmantošanu bērnīņa nēsāšanai.

- ❖ Ziemā jaundzimušo var vest ārā no $\sim 0^{\circ}\text{C}$ līdz -5°C , jo ratos kulbiņā ir $\sim +5^{\circ}\text{C}$ vairāk temperatūra kā ārā.
- ❖ Aukstā laikā ieteicamais pastaigas ilgums ir 30-40 minūtes vienā reizē.
- ❖ Laikam kļūstot siltākam, pastaigas ilgums var būt no 1-1,5h līdz 2h.
- ❖ **Atceries**, ka saulē ratiņi uzkarst!
- ❖ Vasarā ēnā bērns var būt ārā kaut visu dienu.



6. Sadaļa

Pārejas stāvokļi

Jaundzimušā īpatnības līdz 28 dzīves dienai

Pirmajās dzīves dienās bērns bieži **žagojas un šķauda**. Var būt vērojama arī dažāda apjoma **augļūdeņu atgrūšana / atvemšana**, var būt arī ar asins piejaukumu. Asiņaini piejaukumi drīkst būt **tikai uzreiz pēc piedzimšanas**.

Pēc dzimšanas bērnam ir vērojamas **tūskas**, kas var būt uz pakauša, ap acīm, degunā. Tūska izzūd apmēram diennakts laikā.

Pēc dzemdībām pirmo reizi bērniņš pačurā pirmo 12 stundu laikā. **Urīnam var parādīties oranžīgi-sarkana nokrāsa**. Tie ir urātu sāļi, jo urīns ir ļoti koncentrēts.

Pirmā **vēdera izeja (mekonijs)** parasti ir pirmajās 12 stundās. Mekonijs ir zaļgani-melna ķepīga masa bez smakas. Bērniņam ēdot, vēdera izeja paliek šķidrāka, glotaināka, zaļāka, tai seko brūngandzeltena vēdera izeja. Tā paliek nedaudz biezāka – putrveida. Pēc 3-5 dzīves dienām bērnam vēdera izeja ir dzeltenīga un graudaina. Ar krūti ēdinātam bērnam vēdera izeja var būt no 10 reizēm dienā, līdz vienai reizei 10 dienās.

Mātes hormonu dēļ bērnam var **piebriest krūšu dziedzeri** (neatkarīgi no dzimuma). Nav ieteicams tos spaidīt.

Meitenēm no dzimumorgāniem var izdalīties **staipīgas, baltas gļotas**, var būt arī ar minimālu asins piejaukumu. Gļotainos izdalījumus speciāli tīrīt nav nepieciešams, tie pasargā no fēču iekļūšanas makstī. Meitenes apmazgā no priekšpusēs uz mugurpusi, turot ar vēderiņu uz augšu.

Jaundzimušā toksiskā eritēma – var parādīties 2.-5. dienā kā neregulāri sārti plankumi ar piepaceltu bālganu centru. Var būt tikai atsevišķi plankumiņi, bet reizēm to ir ļoti daudz, pa visu ķermeni, vairāk uz dibentiņa, muguriņas. Toksisko eritēmu var izraisīt atdzišana, pārkaršana (sviedrene), olbaltumvielas, kas uzsūcas zarnu traktā, apkārtējās vides iedarbība. Tā ir alerģijai līdzīga reakcija.

Fizioloģiskā dzelte – dzeltenīga ādas nokrāsa uz sārtā fona, kurai jāizzūd divu nedēļu laikā.

Jaundzimušo īpatnības

Pēc piedzimšanas uz ķermeņa dažādā daudzumā var būt krēmveida ziede (*vernix caseosa*).

Var būt arī sarkani un balti punktveida izsitumi (*milia*).

Var būt zilganas pēdiņas, plaukstiņas.

Tūska – grūtības zīst – deguntiņu var paskalot ar “jūras” ūdeni. Tūska mazināsies pirmās diennakts laikā.

Krūšu dziedzeru piebriedums – neaiztikt, nespaidīt, izzūd 2-3 nedēļu laikā.

Staipīgas baltas gļotas no dzimumorgāniem – speciāli tīrīt nav nepieciešams.

Neliels asiņu piejaukums atgrūžot ēdienu – drīkst būt tikai pirmajā dienā pēc dzemdībām.

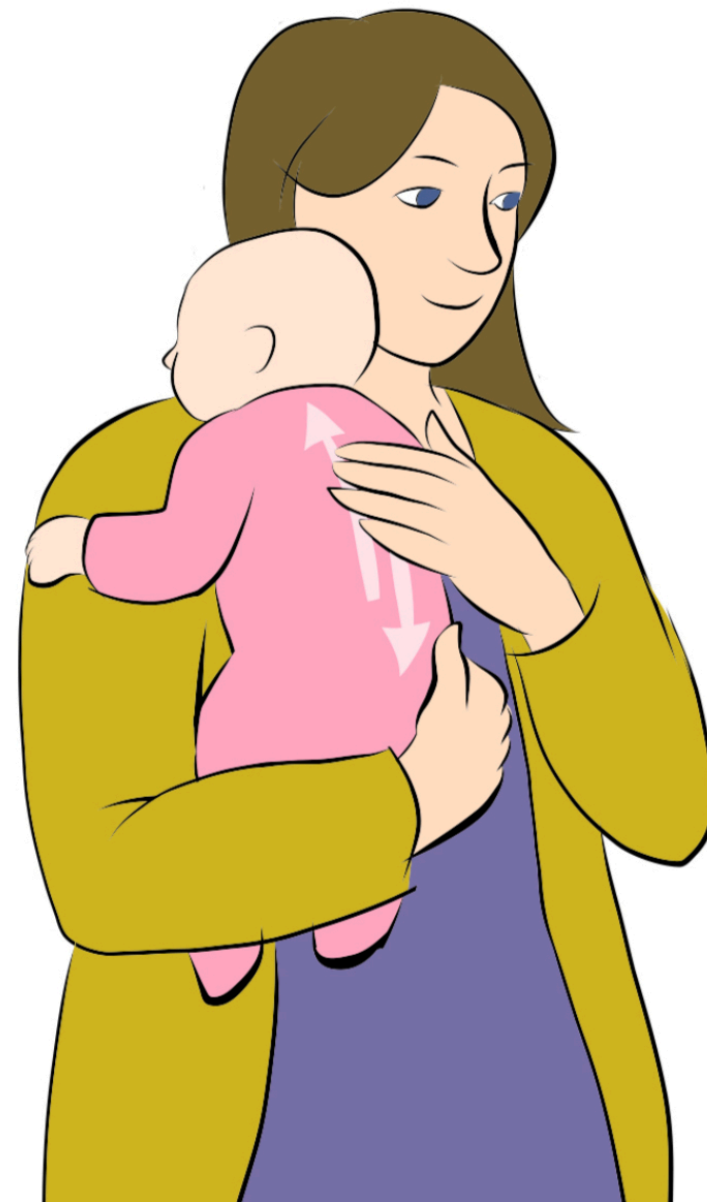




Veselam laikā dzimušam jaundzimušajam var tikt novērota **trīce** (zods, rokas, kājas) – **pieturot** trīce izzūd (atšķirībā no krampjiem, kas pieturot neizzūd). Trīce izzūd 1 mēneša laikā.



Gan miegā, gan nomodā bērniņam var novērot **Moro (izbīļa) refleksu** – strauju roku un kāju atmešana kopā ar raudāšanu. Var novērot līdz pat 5-6 mēnešu vecumam. Palīdz bērniņa viegla ietīšana.



Elpošanas apstāšanās uz 15 - 20 sekundēm – rīvēt mazuļa muguriņu, kājas un rokas, lai stimulētu elpošanas atsākšanos. Sazinies ar ārstu!

Ir pieejams atbalsts!

Jeb kuru neskaidrību, bažu gadījumā – sāc ar zvanu uzticamai ārstniecības personai!

Nekavējoties sazinies ar ārstu, ja jaundzimušajam ir:

- ♦ Zilgana ādas krāsa vai elpošanas traucējumi
- ♦ Krampji
- ♦ Asiņošana no jebkuras vietas
- ♦ Paaugstināta ķermeņa temperatūra – virs 38°C
- ♦ Atteikšanās ēst, apātija, grūtības mazuli pamodināt
- ♦ Liela apjoma vairākkārtīga vemšana



7.sadaļa

Drošība

Zīdaiņa pēkšņās nāves sindroms – kā novērst riskus?

Nesmēķē grūtniecības laikā un arī pēc bērna piedzimšanas!

Neatrodies smēķējošu cilvēku tuvumā ne grūtniecības laikā, ne pēc bērna piedzimšanas!

Guldi mazuli uz muguras!

Mazuļa gulvietu ieteicams iekārtot **māmiņas tuvumā**.

Pieskārieni un glāsti veicina nervu sistēmas nobriešanu un stabilizē elpošanas centru darbību smadzenēs.

Nervu sistēmai nobriest palīdz iespējami ilga bērna **zīdīšana ar krūti**.

Papildus **informācija vecākiem** – <https://ej.uz/peksna-nave>

8. Sadaļa

Meklē palīdzību!

Lai bērnam droši!

Ja jaundzimušais kļūst **miegains, neieinteresēts zīst, vai ir vērojams urīna un fēču izdalīšanās samazinājums**, dodies uz stacionāru!

Vērsies pie ārsta, ja nabas saites piestiprināšanās brūcīte **asiņo, ja izdalījumi nebeidzas un ir ar smaku, ja parādās apsārtums**.

Visdrošākā vieta bērnam ir uz grīdas – nenovieto viņu vietās, no kurām bērns var novelties un nokrist. Neatstāj bērnu uz pārtināmā galdiņa bez uzraudzības ne uz mirkli, nenovērs uzmanību no bērna, pārtinot viņu.

Ja pēc kritiena bērns berzē galvu, ilgstoši raud, ir pārmērīgi miegains, jutīgs uz gaismu vai troksni, vemj, viņam asiņo deguns vai ausis, nepieciešams **nekavējoties vērsties pēc palīdzības pie ārsta**.

Nedzer un neēd karstu, ja bērns atrodas tev klēpī. Nenovieto bērna gultiņu pie radiatoriem, krāsnīm, sildierīcēm.

Bērnu nekad **nepurināt, nekratīt rokās vai ratos, nemest gaisā!**

Visbiežāk bērni tiek kratīti, kad pieskatītājs vairs nespēj izturēt raudāšanu vai, viņaprāt, „niķošanos”. Ja jūti, ka emocijas sāk pārsniegt kontrolējamu līmeni un telpā esi viena, atstāj uz dažām minūtēm mazuli drošā vietā vienu pašu, **aizej uz blakus telpu, nomierinieties**. Ja mājās vai telpā ir vēl kāds – **palūdz palīgā, atpūties, nomierinieties**.

Informācija vecākiem **par bērnu traumām** – <https://ej.uz/bernu-traumas>

Informācija vecākiem **par pirmo palīdzību** – <https://ej.uz/pirma-palidziba-vecakiem>

Ir pieejams atbalsts!

- ◆ <http://www.zidit.lv/>
- ◆ <http://pep.lv/>
- ◆ <https://www.debesmanna.com/>
- ◆ https://ej.uz/zidisanas_abc
- ◆ <https://ej.uz/bernu-traumatisms>
- ◆ <https://ej.uz/peksna-nave>

Ja bērnam ir nepieciešama **neatliekama medicīniskā palīdzība, zvaniet 113.**

Nekavējoties sazinies ar ārstu, ja jaundzimušajam ir:

- ◆ Zilgana ādas krāsa vai elpošanas traucējumi
- ◆ Krampji
- ◆ Asiņošana no jebkuras vietas
- ◆ Paaugstināta ķermeņa temperatūra – virs 38°C
- ◆ Atteikšanās ēst, apātija, grūtības mazuli pamodināt
- ◆ Liela apjoma vairākkārtīga vemšana





Kam zvanīsi, ja Tev būs jautājumi par bērna vai savu veselību? Fizisko un garīgo.



Atteikšanās ēst, krampji, ātra elpošana, neparastas krūšu kurvja kustības, nekustīgums, temperatūra $>37.5^{\circ}\text{C}$ vai $<35.5^{\circ}\text{C}$, dzelte uz plaukstām un pēdām – **zvani ārstam!**



Mātes emocionālos traucējumus nepieciešams ārstēt, lai novērstu bērna emocionālās, kognitīvās (izziņas) un attīstības grūtības. Lai Tavam bērnam klātos labi – **meklē palīdzību sev!**

9. sadaļa

Uzzini un pielieto

Uzzini vairāk!

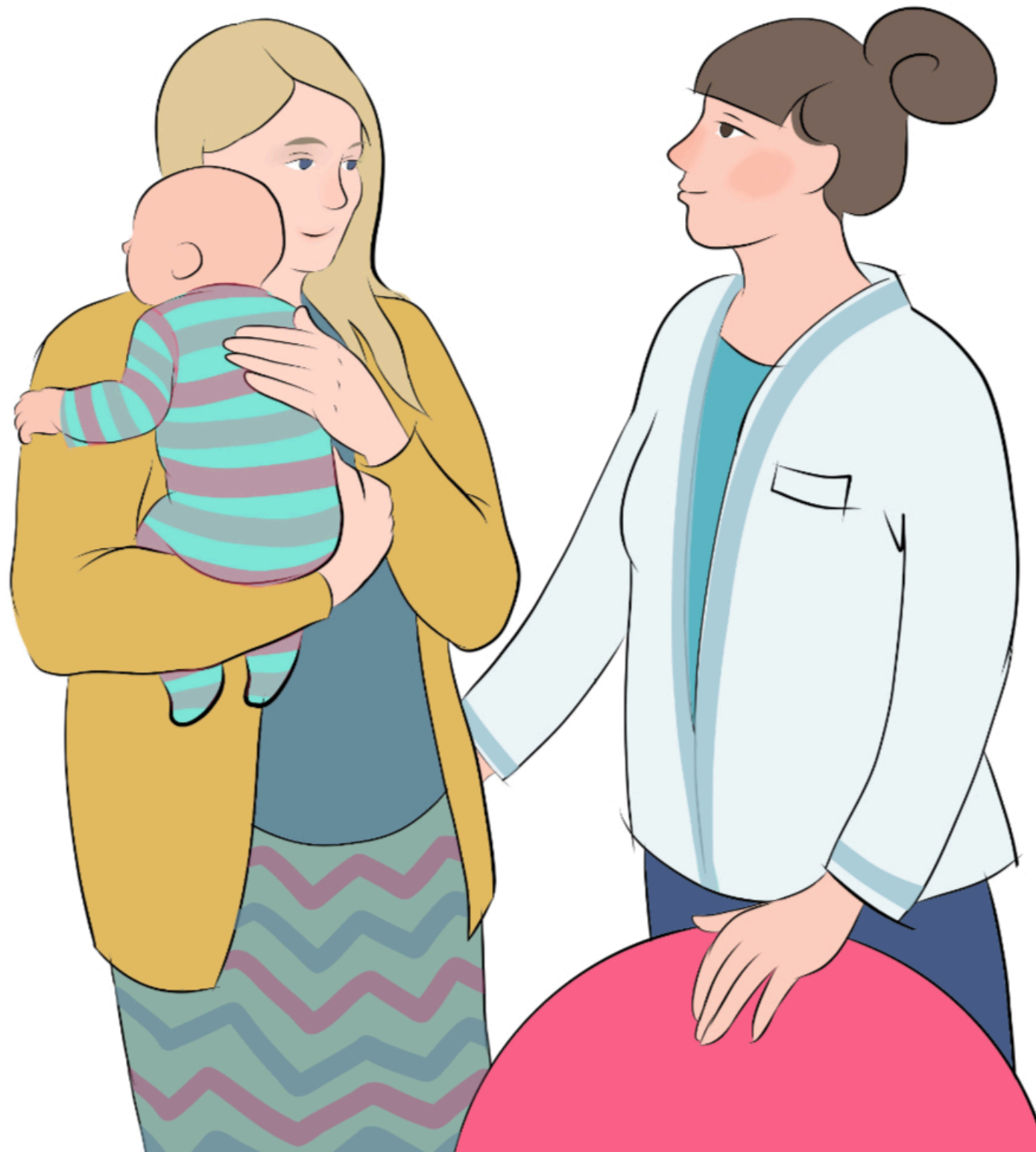
- ◆ Mazuļa turēšana un darbošanās ar mazuli (*handlings*)
- ◆ Autiņbiksīšu maiņa
- ◆ Krūts ēdināšana

Jautā **fizioterapeitam** vai **vecmātei**!

Noderīgi

- ◆ Pirmie vingrojumi māmiņai pēc dzemdībām
- ◆ Iejūtīgi pret savu ķermeni krūts ēdināšanas laikā
- ◆ Starpenes traumas un sāpes – aprūpe
- ◆ Dzimumdzīves atsākšana un kontracepcija – pārrunā

Pārrunā ar fizioterapeitu, ginekologu-
dzemdību speciālistu vai vecmāti.





Uzzini, kāda ir bēbīša dzīve pirmajās dzīves nedēļās!



Jautā vecmātēm pieejamos uzziņas avotus iedrošinājumam, iedvesmai, palīdzībai.



Prasmes palīdzēt sev Tev palīdzēs iejūtīgi un klātesoši parūpēties par savu bērniņu – uzzini un pielieto!

Bukletā iekļauto grāmatu saraksts:

Harmss, T. (2020). Nebaidies no bērna raudāšanas. Ģimeņu psiholoģijas centrs LĪNA.

Kalniņa, V. (2018). Pirmās attiecības cilvēka dzīvē. Ģimenes psiholoģijas centrs LĪNA.

Klauss, H. M., & Klaus, H. F. (2011). Pirmo nedēļu brīnums. Apgāds Mansards.

Materiālu izstrādājuši **Siguldas dzemdību nodaļas speciālisti**.
Nav nepieciešama atļauja pavairot, tulkot, publicēt vai izplatīt.

Šis materiāls NEAIZVIETO speciālista konsultāciju.