



**NĚŠČIOSIOS
ATMINTINĚ**

NĖŠČIŪJŲ SVEIKATOS PRIEŽIŪRA LIETUVOJE

Jeigu nėštumas yra mažos rizikos, Jus prižiūrėti gali:

- akušerė,
- šeimos gydytojas,
- gydytojas akušeris ginekologas.

Jeigu nėštumas yra didelės rizikos, Jus prižiūrėti turėtų:

- gydytojas akušeris ginekologas.

* Jeigu Jus prižiūri akušerė ar šeimos gydytojas: 12 – 14, 18 – 20, 36 bei 41 nėštumo savaitę Jūs turėtumėte būti nukreipta gydytojo akušerio ginekologo konsultacijai.

APNILANKYMAI PAS NĖŠČIAJĄ PRIŽIŪRINTĮ SPECIALIŠTĄ

I NĖŠTUMO TRIMESTRAS (IKI 13 SAV.)

Jūs turėtumėte:

- nesulaukusi antrųjų mėnesinių, atvykti pas Jus prižiūrėsiantį specialistą.

Jums bus:

- įvertinti nėštumo rizikos veiksniai;
- pamatuotas arterinis kraujo spaudimas (kraujospūdis);
- apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI);
- padaryti kraujo bei šlapimo tyrimai;
- po 10 – 14 dienų, kartotinio apsilankymo metu, išduota „Nėščiosios kortelė“ (forma F113/a), aptarti tyrimų rezultatai bei tolesnis nėštumo priežiūros planas.

II NĖŠTUMO TRIMESTRAS (13 – 28 SAV.)

Jūs turėtumėte:

- atvykti pas Jus prižiūrintį specialistą 2 kartus (jei reikia – dažniau).

Jums bus:

- pamatuotas kraujospūdis;
- padarytas šlapimo tyrimas;
- įvertintas gimdos dugno aukštis (nuo 20 sav.) ir vaisiaus širdies tonai (nuo 22 sav.);
- atliktas ultragarsinis tyrimas 18 – 20 sav.;
- 24 – 28 sav. siūlomas gliukozės tolerancijos mėginys, jei turite rizikos veiksnių, pvz., šeimoje yra sergančiųjų cukriniu diabetu;
- 27 – 28 sav. paimtas kraujo tyrimas Rh antikūniam nustatyti, jei Jūsų Rh faktorius neigiamas, t.y. Rh (-). Jei antikūnių nerandama, 28 – 32 sav. suleidžiamas anti-D imunoglobulinas.

* Jei yra reikalinga, Jūs galite būti nukreipta genetiko konsultacijai.

APŠILANKYMAI PAS NĖŠČIAJĄ PRIŽIŪRINTĮ SPECIALISTĄ

III NĖŠTUMO TRIMESTRAS (29 – 40 SAV.)

Jūs turėtumėte:

- atvykti pas Jus prižiūrintį specialistą 2 – 3 kartus (jei reikia – dažniau).

Jums bus:

- pamatuotas kraujospūdis;
- padarytas šlapimo tyrimas;
- įvertintas gimdos dugno aukštis ir vaisiaus širdies tonai;
- suėjus 30 sav. išduotas nedarbingumo pažymėjimas nėštumo ir gimdymo atostogoms;
- 32 sav. paimti kraujo tyrimai.

* Vaisiui esant sėdyninėje pirmeigoje, suėjus 37 sav. siūlomas vaisiaus apgręžimas, jei yra sąlygos tai atlikti.

SUĖJUS 40 SAVAIČIŲ

Jūs būtinai turėtumėte:

- atvykti pas Jus prižiūrintį specialistą.

Jums bus:

- pamatuotas kraujospūdis;
- įvertinti vaisiaus širdies tonai;
- paaiškinta, ar galima tęsti nėštumą dar iki 10 dienų, ar reikia gultis į ligoninę.

SUĖJUS 41 NĖŠTUMO SAVAITEI

Jūs būtinai turėtumėte:

- atvykti pas gydytoją akušerį ginekologą.

Jums bus:

- pamatuotas kraujospūdis;
- įvertinti vaisiaus širdies tonai, gimdos susitraukimai ir gimdymo takų būklė;
- ultragarsu pamatuotas vaisiaus vandenų kiekis;
- paaiškinta, ar reikia gultis į ligoninę.

APNILANKYMAI PAS NĖŠČIAJĄ PRIŽIŪRINTĮ SPECIALISTĄ

PAPILDOMA INFORMACIJA

„Nėščiosios kortelę” Jums reikėtų turėti su savimi visą laiką.

Pagal galimybes Jums gali būti rekomenduojami šlapimo pasėlis ir tyrimai dėl hepatito B nėštumo pradžioje bei tyrimas dėl B grupės hemolizinio streptokoko (BGS) nešiojimo 35 – 37 sav.

Ištyrimas dėl citomegalo viruso ar toksoplazmozės visoms nėščiosioms nėra rekomenduojami. Jie atliekami, jei atsiranda minėtoms ligoms būdingų simptomų.

Nėščiosios tiriamos ginekologinėje kėdėje ir (ar) atliekamas makšties tepinėlis tik esant ypatingoms būklėms (pvz., įtariamas vaisiaus vandenių tekėjimas) ar atsiradus nusiskundimų (pvz., niežulys, kraujavimas ir pan.).

Vaisiaus judesių kasdieninis skaičiavimas, kai vaisius auga ir vystosi normaliai, nėra būtinas. Tačiau kreipkitės gydytojo konsultacijos, įtarę, jog:

- vaisius nejuda;
- vaisiaus judesiai vienos dienos metu ar per kelias dienas tolygiai silpnėja;
- vaisiaus judesiai suretėjo iki mažiau nei 10 judesių per 2 valandas, nors vaisius buvo aktyvus visą dieną.

* Už tyrimus, kurių atlikimas nėra reglamentuotas ministro įsakymu, tačiau nėščioji pageidauja, kad jie būtų atlikti, moteris turi susimokėti pati.

GIMDYMUI ARTĖJANT

GIMDYMO POŽYMIAI

Reguliarūs sąrėmiai

Tai spazminio pobūdžio skausmai pilvo apačioje. Paprastai prasideda juosmens, kryžkaulio srityje ir leidžiasi į pilvo apačią.

Kaip atpažinti tikruosius sąrėmius:

- jie ne retėja, bet dažnėja. Iš pradžių būna kas 20 – 15 min., vėliau kas 10, 7, 5 min.;
- jų stiprumas ir intensyvumas tik didėja.

Nutekėję vaisiaus vandenys

Kaip atpažinti:

- iš makšties pasirodo skaidrūs, retais atvejais žalsvi vaisiaus vandenys;
- pradėjus tekėti vaisiaus vandenims – jie po truputį teka nuolatos ir tai matosi ant kelnaičių.

Gleivių kamštis

Tai iš makšties pasirodžiusios gleivingos išskyros, neretai su kraujo priemaiša. Pasirodžius gleivių kamščiui gimdymas gali prasidėti po kelių valandų ar dienų. Todėl reikėtų sulaukti reguliarių sąrėmių ir tada važiuoti į ligoninę.

RUOŠIANTIS GIMDYMUI

Važiuoti į Gimdymo skyrių, jei atsirado bent vienas iš šių simptomų:

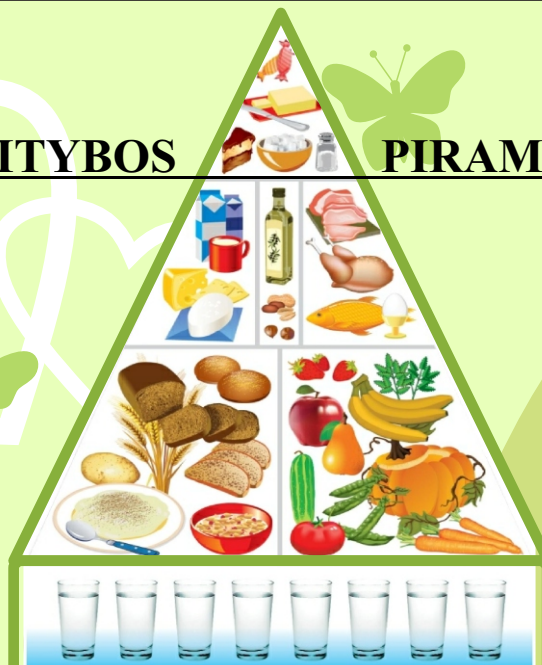
- prasidėjo reguliarūs sąrėmiai, kurie ne retėja, bet dažnėja;
- nutekėjo vaisiaus vandenys;
- pasirodė kraujas;
- susilpnėjo vaisiaus judesiai.

Važiuojant į Gimdymo skyrių, reikėtų pasiimti:

- pasą ar asmens tapatybės kortelę;
- socialinio draudimo pažymėjimą;
- „Nėščiosios kortelę“;
- mineralinio vandens;
- asmens higienos reikmenų;
- įklotų po gimdymo;
- naktinius marškinius, chalata, šlepetes;
- sauskelnių naujagimiui;
- drabužėlių naujagimiui (apatinių marškinėlių, šliaužtinukų, vilnonės kojines, kepurytę, rūbėlių, su kuriais naujagimis bus parsivežtas į namus).

* Gimdymo metu šalia Jūsų gali būti palaikantis asmuo: vyras, mama, draugė ar kt.

MITYBOS PIRAMIDĖ



Sveika ir pilnavertė mityba yra labai svarbi Jūsų ir Jūsų vaikelio sveikatai, todėl mitybos pagrindą turėtų sudaryti duona, grūdų produktai, vaisiai ir daržovės. Jų sudėtyje gausu skaidulinių medžiagų, vitaminų bei mineralų. Taip pat labai svarbu pakankamai gauti baltymų turinčių produktų: liesos mėsos, žuvies, pieno gaminių. Vertėtų rinktis natūralų, kuo mažiau perdirbtą maistą be sintetinių priedų ar saldiklių.

Nėščioji neturi maitintis „už du“, o mitybos racioną tiesiog papildyti:

- 300 kcal daugiau nei iki nėštumo. Tai būtų: 350 g jogurto arba 100 g duonos, arba bananas, kriaušė ir obuolys ir t.t.;
- folinės rūgšties maisto papildais – 400 µg per parą.

VENGTI

Termiškai neapdorotų (t.y. žalių ar blogai išvirtų, iškeptų) mėsos, žuvies ir kiaušinių patiekalų, blogai nuplautų vaisių ir daržovių, nes juose ar ant jų esantys mikrobai (pvz., salmonelės, toksoplazmos, listerijos) gali sukelti apsinuodijimą maistu, kartais net vaisiaus žūtį. Tokių, termiškai neapdorotų ir nėščiosioms nerekomenduojamų, produktų kategorijai taip pat priskiriami saliami dešra, vytinti mėsos gaminiai, jūros gėrybės, nepasterizuotas pienas ir jo gaminiai, minkšti ledai, pelėsiniai sūriai, majonezas.

Jūros žuvies patiekalus rekomenduojama vartoti vieną kartą per savaitę, nes juose gali būti randama sunkiųjų metalų (gyvsidabrio) ir kitų teršalų, neigiamai veikiančių vaisiaus smegenų vystymąsi.

Kepenų paštetų ir kitų kepenėlių patiekalų. Juose esantys dideli vitamino A kiekiai taip pat kenkia vaisiui.

Dietų, kuomet nėščioji griežtai riboja savo mitybą. Jeigu besivystantis vaisius gauna per mažai maisto medžiagų, sutrinka jo augimas ir raida. Gimę mažo svorio naujagimiai būna silpnesni ne tik pirmaisiais gyvenimo metais, bet ir užaugę dažniau serga širdies ir psichikos ligomis, cukriniu diabetu, vėžiniais susirgimais.

MAISTO PAPILDAI

REKOMENDUOJAMA

Prieš pradėdama vartoti bet kokį maisto papildą, būtinai turite pasitarti su Jus prižiūrinčiu specialistu.

Folinės rūgšties maisto papildai skiriami visoms nėščiosioms: 400 µg per parą. Geriausia, kai folinės rūgšties tabletės geriamos bent 3 mėnesius iki nėštumo, o pastojus – dar 12 savaičių. Taip nėščioji sumažina riziką, kad naujagimis turės nervinio vamzdelio defektą (būklė, kai nesuaugus stuburo slanksteliams lieka tarpas, pro kurį pažeidžiamos nugaros smegenys) bei kai kuriuos apsigimimus. Tam tikrais atvejais reikalinga 10 kartų didesnė dozė (pvz., minėti apsigimimai šeimoje).

Vitaminas D. Nėščiajai rekomenduojama savo racioną papildyti 10 µg (400 TV) vit. D per parą. Ypač tai aktualu toms moterims, kurios retai būna gryname ore, saulėje, dažniau būna namuose, mažai vartoja maisto produktų, turinčių šio vitamino: riebios žuvies, kiaušinių, mėsos, grūdų kultūrų.

Kalcio preparatai skiriami tais atvejais, kai nėščioji vartoja nepakankamai pieno produktų (mažiau nei 4 porcijos per dieną), yra nėščiųjų hipertenzijos (padidėjusio kraujospūdžio) rizika.

Geležies preparatai skiriami tuomet, kai yra mažakraujystė ar kitos priežastys, dėl kurių reikėtų juos vartoti.

Polivitaminai skiriami nėščiosioms, kurių mityba yra nepakankama, kurios turi didesnę priešlaikinio gimdymo riziką ar jų vaisiaus augimas yra sulėtėjęs. Šie maisto papildai taip pat gali būti skiriami ir moterims, vartojančioms kai kuriuos medikamentus.

NEREKOMENDUOJAMA

Vitaminas A. Dideli jo kiekiai neigiamai veikia vaisiaus raidą, todėl reikėtų vengti maisto papildų, kurių sudėtyje yra daugiau nei 700 µg šio vitamino, kepenų produktų, paštetų.

Magnio preparatai, esant persileidimo ar gresiančio priešlaikinio gimdymo reiškiniams. Magnis skiriamas esant mėšlungiui.

GĖRIMAI

Pirmenybę teikite negazuotam vandeniui. Jo reikėtų išgerti ne mažiau kaip 1,5 – 2 litrus per dieną.

VENGTI

Kavos. Joje esantis kofeinas mažina geležies įsisavinimą, todėl jo turinčius produktus rekomenduojama vartoti ne valgio metu. Nėščiajai kofeino norma yra mažesnė nei 150 mg/dieną. 1 puodelyje kavos jo yra 175 mg, juodoje arbatoje – 60 mg, žalioje – 40 mg, 50 g šokolado – 50 mg.

FIZINIS AKTYVUMAS

Jūs galite ir toliau mankštintis, jei tai darėte iki nėštumo, tik mažesniu krūviu. Tinka vaikščiojimas, plaukiojimas, joga, tempimo pratimai, šokiai, mažo intensyvumo aerobika. Ypač naudingi dubens dugną stiprinantys pratimai. Fizinis aktyvumas padeda išvengti nugaros skausmų ir pasiruošti gimdymui.

VENGTI

Sporto šakų, galinčių sukelti kritimo ar pilvo traumos pavojų, pvz., jojimas, slidinėjimas, čiuožimas ir kt.

Mankštinantis reikėtų vengti skysčių trūkumo, gulėjimo ant nugaros. Taip pat nereikėtų perkaisti nei aktyviai judant, nei saunose, nei sūkurinėse voniose. Perkaitimas gali sukelti vaisiaus apsigimimus, o pirmaisiais nėštumo mėnesiais – ir persileidimus. Visada savo fizinio aktyvumo galimybes reikėtų aptarti su Jus prižiūrinčiu specialistu.

LYTINIAI SANTYKIAI

Lytiniai santykiai neturi didesnės įtakos nėštumui. Nėštumą prižiūrintis specialistas, įvertinęs klinikinę situaciją, gali patarti ir kitaip.

ELGESYS SU GYVŪNAIS

Po kontakto su naminiais ar laukiniais gyvūnais nepamirškite nusiplauti rankų. Tvarkydama kačių tualetus, darykite tai su pirštinėmis, o sutvarkius – švariai nusiplaukite rankas.

VAISTAI

VENGTI

Nėštumo metu reikėtų vengti bet kokių vaistų. Jei to padaryti neįmanoma, būtinai pasitarkite su Jus prižiūrinčiu specialistu dar prieš pradėdama juos vartoti.

ALKOHOLIS

BŪTINA ATISISAKYTI

Tiek planuojant nėštumą, tiek per pirmuosius tris jo mėnesius alkoholio negalima gerti visiškai. Ir per likusius 6 mėnesius jo reikėtų visai atsisakyti, nes nėra nustatyta, kokia alkoholio dozė vaisiui yra saugi.

Verta prisiminti, kad alkoholis gali sukelti:

- nėštumo metu: persileidimą, priešlaikinį gimdymą, placentos atšoką;
- vaisiui: vaisiaus alkoholinį sindromą. Dėl jo pažeidžiama centrinė nervų sistema, atsiranda veido deformacijos, atsilieka vaisiaus augimas. Taip pat galimi klausos ir regėjimo, širdies ir kraujagyslių, šlapimo ir lyties organų vystymosi defektai;
- vaikams: įvairūs protinės ir neurologinės raidos sutrikimai, kartais pasireiškiantys kaip bendravimo, mokymosi problemos.

RŪKYMAS

Nėščioji turėtų mesti rūkyti jau besiruošdama nėštumui. Jei to nepavyksta padaryti iki nėštumo, niekada nevėlu atsisakyti cigarečių bet kuriuo nėštumo metu. Nusprendus mesti rūkyti Jums padės nėštumą prižiūrintis specialistas specialiais patarimais ar paskirdamas pakaitinę nikotino terapiją.

BŪTINA ATSISAKYTI

Rūkymas gali sukelti:

- nėštumo metu: persileidimą, prieššlaikinį gimdymą, placentos pirmeigą ar atšoką;
- vaisiui: apsigimimus, negyvagimystę;
- naujagimiui: protinės, neurologinės ir fizinės raidos atsilikimą, staigią mirtį;
- vaikams: neretai būna sumažėjęs intelektas, sutrikęs mąstymas, silpna atmintis.

NARKOTIKAI

BŪTINA ATSISAKYTI

Narkotikai gali sukelti:

- nėštumo metu: persileidimą, prieššlaikinį gimdymą;
- vaisiui: apsigimimus.

"Nėra nei vieno būdo, kaip tapti tobula mama, bet yra daug būdų, kaip tapti gera..."

Jill Churchill

AUTORIAI IR LITERATŪRA

Projekto vadovė:

Prof. Rūta Nadišauskienė

Lankstinuką kūrė:

Prof. Rūta Nadišauskienė

Doc. Meilė Minkauskienė

Aušrutė Armonavičienė

Gyd. Justina Kačerauskienė

Projekto partneriai:

LSMUL KK Akušerijos ir ginekologijos klinika

Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija

Lietuvos akušerių ginekologų draugija

Lietuvos akušerių sąjunga

Lietuvos bendrosios praktikos gydytojų kolegija

Lietuvos bendrosios praktikos gydytojų draugija



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



.L.A.G.D.



Lietuvos Bendrosios Praktikos
Gydytojų Kolegija
The College of
General Practitioners of
Lithuania

Dizainą kūrė:

Aldona Mačytė

Naudingi adresai:

www.lagd.lt

www.sam.lt

www.sveikapradzia.lt

www.nice.org.uk

www.childbirthconnection.org