

# VALSTS APMĀKSĀTA GRŪTNIECĪBAS NOVĒROŠANA



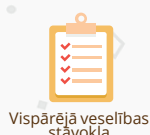
Valsts portāls Grūtnieciba.lv

TIKŠANĀS REIZĒ KOPĀ AR ĀRSTU  
JUMS JĀIZRUNĀ ŠĀDI JAUTĀJUMI

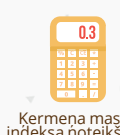
ĀRSTS JUMS VEIKS ŠĀDAS  
PĀRBAUDES UN IZMEKLĒJUMUS

## PIRMREIZĒJAIS APMEKLĒJUMS LĪDZ 12. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻAI

1. Vai ir kādas sūdzības?
2. Kāda ir Jūsu un Jūsu ģimenes slimības vēsture?
3. Vai šobrīd Jums ir kāda hroniska saslimšana, vai lietojat kādus medikamentus?
4. Jūsu attieksme pret grūtniecību – vai tā bija plānota?
5. Ar ārstu Jums jāizrunā Jūsu turpmākā dzīvesveida ietekme uz grūtniecību – veselīgs un sabalansēts uzturs, tīra vide, izvairīšanās no saskares ar cigarešu dūmiem, fizisko aktivitāšu nepieciešamība / ierobežošana.
6. Paredzamā dzemdību termiņa noteikšana.
7. Jums interesējoši jautājumi par grūtniecību – augļa attīstība, gaidāmās sajūtas un citi jautājumi.



Vispārējā veselības stāvokļa novērtēšana



Kermeņa masas indeksa noteikšana



Asins un urīna analīžu nodošana



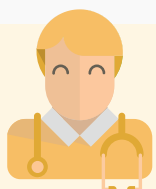
Nosūtījums uz 1. trimestra grūtnieču skrīningu (USG un analīzes)



Ginekoloģiskā izmeklēšana



Asinsspiediena mērījums



Pirmajā tikšanās reizē ir jānoņem, kura no ārstniecības personām veiks turpmāko aprūpi un sekos līdzī Jūsu grūtniecībai. Tie var būt ginekologs, vecmāte vai ģimenes ārsts.

Ja ir nepieciešamība, šīs ārstniecības personas var nosūtīt Jūs pie speciālista kādu konkrētu pārbaudu veikšanai. Ja aprūpi veic ģimenes ārsts vai vecmāte, tad grūtniecības 16.- 18. nedēļā ir jānodrošina ginekologa konsultāciju.

## 16. – 18. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻA

1. Vai ir kādas sūdzības?
2. Jums interesējoši jautājumi par grūtniecību – augļa attīstība, grūtniecības norise, gaidāmās sajūtas, darba un sociālās garantijas, dzimumdzīve, higiēna, medikamentu lietošana, fiziskās aktivitātes un citi jautājumi.
3. Ja ir bijusi nepieciešamība vērsties pie ģenētiķa, tiek izvērtēta tā atzinums.

**JUMS TIEK IZSNIEGTA MĀTES PASE.**



No 18. nedēļas ārsts izsniegs nosūtījumu uz otro ultrasonogrāfiju. Kopumā grūtniecības laikā jāveic vismaz divas ultrasonogrāfijas – viena ap 12. grūtniecības nedēļu un otra pēc 20. grūtniecības nedēļas.



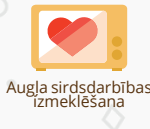
Svara kontrole



Dzemdības augstuma noteikšana



Urīna analīžu nodošana



Augļa sirdsdarbības izmeklēšana



Asinsspiediena mērījums



Nosūtījums uz ultrasonogrāfiju

## 25. – 26. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻA

1. Vai ir kādas sūdzības?
2. Tiek izvērtēts augļa kustību raksturs.
3. Grūtniecības norise, partnera loma grūtniecībā, dzemdību un pēcdzemdību periodā, dabisko dzemdību priekšrocība, krūts ēdināšanas priekšrocības.
4. Ar kādām metodēm var novērtēt augļa stāvokli un kādi ir kustību skaitīšanas principi.
5. Jums interesējoši jautājumi par grūtniecību.



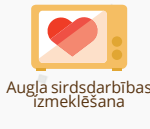
Svara kontrole



Dzemdības augstuma noteikšana



Asins un urīna analīžu nodošana



Augļa sirdsdarbības izmeklēšana



Asinsspiediena mērījums

## 29. – 30. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻA

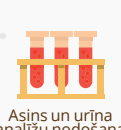
1. Vai ir kādas sūdzības?
2. Tiek izvērtēts augļa kustību raksturs.
3. Tiek izrunāts jautājums par bērna ģimenes ārsta izvēli un nepieciešamību jau laikus saņemt rakstisku piekrišanu no konkrētā ārsta par gatavību aprūpēt jaundzimušo.
4. Ar dzemdībām saistītie jautājumi – norise, elpošana, pozas, partnera loma.
5. Jums interesējoši jautājumi par grūtniecību.



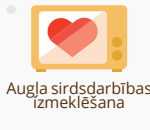
Svara kontrole



Dzemdības augstuma noteikšana



Asins un urīna analīžu nodošana



Augļa sirdsdarbības izmeklēšana



Asinsspiediena mērījums

## 34. – 36. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻA

1. Vai ir kādas sūdzības?
2. Tiek izvērtēts augļa kustību raksturs un noteikta augļa guļa.
3. Jums jāiesniedz ģimenes ārsta rakstisku apliecinājumu par gatavību aprūpēt jaundzimušo.
4. Ar dzemdībām saistītie jautājumi – norise, elpošana, pozas, partnera loma.
5. Jums interesējoši jautājumi par grūtniecību.



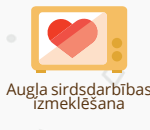
Svara kontrole



Dzemdības augstuma noteikšana



Asins un urīna analīžu nodošana



Augļa sirdsdarbības izmeklēšana



Asinsspiediena mērījums

## 38. – 40. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻA

1. Vai ir kādas sūdzības?
2. Tiek izvērtēts augļa kustību raksturs.
3. Jaundzimušā kopšana un ar to saistītie jautājumi.
4. Ar zīdīšanu saistītie jautājumi – priekšrocības, tehnikas.
5. Jums interesējoši jautājumi par grūtniecību.



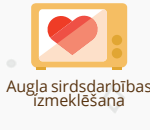
Svara kontrole



Dzemdības augstuma noteikšana



Urīna analīžu nodošana



Augļa sirdsdarbības izmeklēšana



Asinsspiediena mērījums

## 41. GRŪTNIECĪBAS NEDĒĻA

1. Vai ir kādas sūdzības?
2. Tiek izvērtēts augļa kustību raksturs un noteikta augļa guļa.
3. Tiek novērtēts augļa stāvoklis un pieņemts lēmums par turpmāko rīcību.
4. Jums interesējoši jautājumi par grūtniecību.



Svara kontrole



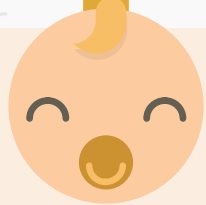
Dzemdības augstuma noteikšana



Augļa sirdsdarbības izmeklēšana



Asinsspiediena mērījums



Infografikā apkopota informācija par valsts nodrošināto atbalstu topošajai māmiņai grūtniecības laikā (Ministru kabineta noteikumi Nr.611).

Valsts portālā topošajiem un jaunajiem vecākiem Grūtnieciba.lv apkopota uzticama informācija par grūtniecības norisi, veselības pārbaudēm, dzemdībām un mazuļa kopšanu.

To veidojuši speciālisti no Veselības ministrijas, Slimību profilakses un kontroles centra, Nacionālā veselības dienesta, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta, Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas un Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācijas.



Valsts portāls **Grūtnieciba.lv** — uzticams palīgs!