

# 10 SOĻI MĀMIŅAI DRAUDZĪGAS APRŪPES NODROŠINĀŠANĀ

1. Ikvienai dzemdējošai sievietei nodrošināt:
  - neierobežotas iespējas tēvam, partnerim, bērniem, ģimenes locekļiem un draugiem būt līdzās sievietei dzemdību brīdī
  - neierobežotas iespējas saņemt fizisku un emocionālu atbalstu no kādas citas pieredzējušas sievietes, piemēram, dūlas vai cita veida dzemdību atbalstītāja;
  - iespēju saņemt vecmātes aprūpi
2. Publiski padarīt pieejamu precīzu, aprakstošu un statistisku informāciju par dzemdību aprūpes praksēm un procedūrām, tai skaitā iekļaujot metrikas par iejaukšanos un dzemdību rezultātiem.
3. Nodrošināt aprūpi, kas respektē kultūras atšķirības. Ar iejūtību un atsaucību respektēt atšķirīgus mātes izcelsmes un reliģijas noteiktus uzskatus, vērtības un paražas.
4. Nodrošināt sievietei iespēju brīvi staigāt, kustēties un dzemdību laikā ieņemt pozu pēc viņas izvēles (izņēmums ir gadījums, kad ierobežojums ir nepieciešams, lai risinātu kādu komplikāciju). Pēc iespējas atturēties no litotomijas pozas (*poza guļus uz muguras*) izmantošanas dzemdībās.
5. Noteikt skaidras pamatnostādnes un procedūras, lai:
  - perinatālajā periodā nodrošinātu iespēju sadarboties un konsultēties ar citiem sievietes aprūpē iesaistītajiem, tai skaitā nodrošinot komunikācijas kārtību ar sākotnējo aprūpētāju gadījumā, ja tiek veikta dzemdētājas pārvešana no vienas dzemdību vietas uz citu
  - nodrošinātu sievieti ar informāciju par pieejamo atbalstu sievietei un bērnam perinatālajā periodā, laikā pēc izrakstīšanās no dzemdību vietas, kā arī krūts ēdināšanas atbalsta saņemšanai
6. Rutīnas veidā neizmantot prakses, kurām nav zinātnisku pierādījumu, piemēram (*solis attiecas ne tikai uz uzskaitītajām praksēm*):
  - kaunuma apmatojuma skūšana
  - klizmas
  - intravenozo sistēmu uzlikšana
  - atturēšanās no ēšanas
  - agrīna auglūdens pūšļa atvēršana
  - elektroniska augļa monitorēšanaCitas iejaukšanās vajadzētu uzturēt šādā līmenī:
  - dzemdību ierosināšana - 10% vai mazāk
  - epiziotomija - 20% vai mazāk; mērķis - 5% vai mazāk
  - kopējais ķeizargriezīnu daudzums - 10% vai mazāk parastajās dzemdību iestādēs un 15% vai mazāk terciārās aprūpes stacionāros
  - vaginālas dzemdības pēc ķeizargrieziena - 60% vai vairāk; mērķis - 75% vai vairāk
7. Izglītēt aprūpes sniedzējus par nemedicīniskām atsāpināšanas metodēm un neveicināt atsāpināšanas līdzekļu izmantošanu, ja vien tas netiek darīts komplikāciju novēršanas kontekstā.
8. Iedrošināt ikvienu māmiņu un ģimenes locekļus, tajā skaitā tos, kuru mazuli ir slimi, dzimuši priekšlaikus vai ir ar kādiem iedzimtiem defektiem, pieskarties bērnam, turēt to, zīdīt un aprūpēt saskaņā ar savām iespējām.
9. Atturēties no jaundzimušo apgraizīšanas, kas nav saistīta ar reliģiskiem uzskatiem.
10. Praktizēt WHO / UNICEF *Desmit Soļus Mazulim Draudzīgas Slimnīcas Iniciatīvā*, lai atbalstītu sekmīgu krūts ēdināšanu.