

PIRMSDZEMDĪBU APRŪPE

FAKTI

- 1915.gadā J.Vitridzs Viljams analizēja 10'000 secīgas dzemdības Džona Hopkina klīnikā un secināja, ka 40% no 705 perinatālās nāves gadījumiem būtu novērsti, ja sievietes būtu saņēmušas atbilstošu pirmsdzemdību aprūpi. 1954.gadā Nikolas Dž. Īstmans apgalvoja, ka labi organizēta pirmsdzemdību aprūpe ir “nozīmīgākais no faktoriem, kas paveikts mātes dzīvības labā”.

PIRMSDZEMDĪBU APRŪPES PĀRSKATS

- Vidēji grūtniecības laikā notiek 12.3 pirmsdzemdību aprūpes vizītes.
- Vintzileous un kolēģi (2002b, 2003) pēdējos ziņojumos apgalvo, ka pirmsdzemdību aprūpe tiek saistīta ar būtiski zemākiem priekšlaicīgu dzemdību rādītājiem, kā arī ar samazinātiem neonatālās nāves gadījumiem, ko izraisa tādas augsta riska komplikācijas kā *placenta previa*, augļa augšanas aizture un pārstaigāta grūtniecība.
- Auskultācijai izmantojot stetoskopu, tiek nošķirtas 2 veidu skaņas:
 - *Dzemdies šalkojošā skaņa*, ko var saklausīt vēlīnajos grūtniecības mēnešos. Tā ir maiga svelpjoša skaņa, kas ir sinhrona ar mātes pulsu. To rada asins plūsma caur palielinātajiem dzemdes asinsvadiem. Šī skaņa ir izteiktāk dzirdama dzemdes apakšējā segmentā.
 - *Nabassaites šalkojošā skaņa*, kas ir asāka, izteikti svelpjoša un ir sinhrona ar augļa pulsu. Skaņa rodas, asinīm plūstot caur nabassaites artērijām, un tā var nebūt dzirdama nepārtraukti.
- Kļūdaini pozitīvi hCG testu rezultāti ir sastopami reti (Braunstein, 2002)
- *Nullipara*: sieviete, kuras grūtniecība vēl ne reizi nav pārsniegusi 20 grūtniecības nedēļas (neatkarīgi no grūtniecības iznākuma).
- *Primipara*: sieviete, kura vienu reizi ir dzemdējusi augli (dzīvu vai mirušu), kura vecums ir lielāks par 20 grūtniecības nedēļām. Pagātnē paritātes noteikšanai tika izmantots augļa svars 500g. Šis sliekšnis vairs netiek izmantots, jo ir būtiski uzlabojušās jaundzimušo izdzīvošanas iespējas pat ar svaru, kas ir mazāks par 500g.
- Lai arī vairums aprūpes speciālistu grūtniecības laika noteikšanai izmanto menstruālo vecumu, embriologi un citi speciālisti daudz biežāk lieto ovulācijas vai apaugļošanās laiku, lai noteiktu augļa vecumu. Abi šie vecumi visbiežāk ir par 2 nedēļām mazāki, kā menstruālais vecums.
- Breikens un Bileindžers (1989) testēja trīs farmācijas kompāniju izgatavoto “grūtniecības ripu” precizitāti un secināja, ka to sniegtie rezultāti bija kļūdaini 40-60% gadījumu. Biežākā kļūda bija 5 dienu robežās.
- Mūsdienās vairums speciālistu grūtniecības laiku apraksta nedēļas un dienās, piemēram 33 ⁺/₇ vai 33+4, lai aprakstītu 33 pilnas nedēļas un 4 dienas.
- ASV kopš 1989. gada bērnu dzimšanas apliecībās tiek iekļauta informācija par to, vai māte ir smēķējusi grūtniecība laikā.
- Nikotīna caurlaidība ir tik milzīga, ka augļa pakļaušana nikotīna iedarbībai ir daudz izteiktāka kā mātei pašai (Luck un partneri, 1985)
- Ja sieviete atsakās no izmeklējumiem, tas ir jāfiksē viņas aprūpes kartiņā.
- Lūks un partneri (2003) konstatēja, ka īpaši izstrādāta programma, kurā uzmanība tiek pievērsta uztura jautājumiem un ar grūtniecību saistītiem izglītības pasākumiem, sniedzot pirmsdzemdību aprūpes vizītes ik pa 2 nedēļām, uzlaboja dvīņu grūtniecības rezultātus.
- No 20. - 34. grūtniecības nedēļai dzemdes augstums cm korelē ar grūtniecības laiku nedēļās.

PIRMSDZEMDĪBU APRŪPE

- Tiesa, ja augļa augšanas aiztures diagnostikai izmanto tikai dzemdes augstuma mērījumu, kļūda ir iespējama gandrīz trešdaļā gadījumu (ACOG, 2000).
- ACOG (2009) ir secinājuši, ka zema riska grūtniecēm bez specifiskām indikācijām nav nepieciešams veikt sonogrāfiju.

UZTURS

- 1990.gadā Medicīnas institūta rekomendētais svara pieaugums grūtniecības laikā sievietēm ar normālu ķermeņa masas indeksu bija 11,5-16kg.
- Pārmērīgs svara pieaugums tiek saistīts ar palielinātiem gestācijas hipertenzijas, preeklampsijas, gestācijas diabēta, makrosomijas un ķeizargrieziena riskiem.
- Ir grūtniecības vitamīni, kuru lietošanas rezultātā var tikt būtiski pārsniegtas rekomendētās vitamīnu un minerālvielu dienas devas.
- Pirmajos 4 grūtniecības mēnešos organisma vajadzība pēc dzelzs ir neliela, tāpēc šajā laikā dzelzi *nav nepieciešams* lietot papildus. Atturoties no dzelzs papildus uzņemšanas grūtniecības sākumā, tiek mazināts sliktas dūšas un vemšanas risks (Gill un partneri, 2009).
- Sibai un partneri (1989) pēc nejaušības principa izvēlētām 400 primigravidām (sievietēm ar pirmo grūtniecību) ar normālu asinsspiedienu laikā no 13. - 24. grūtniecības nedēļai izrakstīja līdz 365mg magnija vai placebo tabletes. Magnija tabletes neuzlaboja nevienu grūtniecības rezultāta rādītāju.
- Beta-karotīns, A vitamīna priekštecis augļos un dārzeņos, nav saistīts ar A vitamīnam piedēvēto toksicitāti.
- Ierobežoti pētījumi, kuros ir iesaistītas grūtnieces, nav apliecinājuši nevienu ieguvumus no B₆ vitamīnu lietošanas (Thaver un partneri, 2006).

BIEŽĀKĀS SŪDZĪBAS

- Tikai ļoti lielas kofeīna devas (vairāk kā 5 tases dienā) tiek saistītas ar aborta draudiem.
- Varikozes ārstēšana kopumā aprobežojas ar periodisku kāju atpūtināšanu, tās piepaceļot, kompresijas zeķu nēsāšanu vai abu šo elementu izmantošanu.
- Ja grūtniecei ir novērojama tieksme pēc neēdamām lietām, bieži vien tā cēlonis ir dzelzs deficīts.
- Miegainība un nogurums grūtniecības sākumā var būt saistīts ar progesteroniem piemītošo iemidzinošo efektu.