

PĒCDZEMDĪBU APRŪPES PLĀNS

Pēcdzemdību aprūpes kārtība

PĒCDZEMDĪBU APRŪPE

PIRMĀ DIENA PĒC DZEMDĪBĀM

Vispārīgi. Vide, kopējā gaisotne, vispārējā stāvokļa novērtējums. Atgādināt par 10 pilnām dienām atpūtai, sekojot ķermeņa signāliem. Oksitocīns (atpūta) *vs.* adrenalīns (pārlika aktivitāte, stress). Iedrošināt staigāt vairākas reizes dienā asinisrites uzlabošanai (tromboflebīta profilakse).
Atgādinājums sev: mazgāt rokas!

Krūtis. Vai nesūrst? Vai nav ieplaisājuši? Kā bērns ņem krūti? Bērna pozicionēšana ēdinot.

Dzemde. Nedaudz zem nabas līmeņa, stingra. Nedaudz pamasēt, lai iznāktu recekļi.

Lohijas. Krāsa: *rubra*; daudzums: kā 2.-3. menstruāciju dienā; aromāts: kā menstruācijas.

Starpene.

Tūska: ja ir - siltas / vēsas kompreses, apmazgāties 2 x dienā, *pārliicināties, vai nav hematomas!*

Izvērtēt cistocēli / rektocēli - rekomendēt iegurņa muskulatūras vingrinājumus (Kēgelja vingrinājumi). Atkārtoti izvērtēt pēc 7 dienām.

Izvērtēt šuves - saķērušās, sausas, tīras.

Urinācija / defekācija - uztura rekomendācijas vēdera izejas veicināšanai.

Vitālie rādītāji. Temperatūra (dehidratācija, infekcija, hematoma), pulss, asinsspiediens.

Jaundzimušā naba. Tīra, nav apsārtusi, nav pietūkusi.

Jaundzimušā āda.

Krāsa - vai nav dzelte (1.dienā nevajadzētu būt, ja ir - *vērsties pie pediatra!*).

Struktūra - vai nav dehidratācija (ja āda sausa - *biežāk jāliek pie krūts!*).

Temperatūra.

Jaundzimušā defekācija / urinācija. Mekonijs, bieža urinācija. Ja 48h laikā nav bijusi vēdera izeja - *vērsties pie pediatra!*

Jaundzimušā zīdīšana un uzvedība. Miegainība ir normāla parādība 1.dienā pēc dzemdībām. Letarģiskums (miegain, nezīž, nav muskuļu tonusa, t⁰ mātei, dzelte - *vērsties pie pediatra nekavējoties!*)
Raudiens - pīkstieni, ņaudieni un dzelte - *vērsties pie pediatra nekavējoties!*

Jebkura neparasta uzvedība / parādība - *vērsties pēc palīdzības pie ārsta-dzemdību speciālista vai pediatra!*

Dzemdību pieredzes pārrunāšana.

Problēmu gadījumā (starpenes stāvoklis, paaugstināta t⁰ vai pulss, palielināts asins zudums, grūtības ar zīdīšanu, jaundzimušā dzelte vai dehidratācija) - atgriezties jau nākamajā dienā. Ja problēmu nav - pēcdzemdību aprūpi turpināt 3.dienā.

PĒCDZEMDĪBU APRŪPES PLĀNS

TREŠĀ DIENA PĒC DZEMDĪBĀM

Vispārīgi. Raudamā dienā (gan mammai, gan bērnam, pat tētim). Jāiedrošina aktivizēt visu pieejamo atbalstu pēcdzemdību periodam. Mammai var veikt vanņošanas, lai godinātu viņu jaunajā lomā. Dzemdību pieredzes pārrunāšana: "Vai esi apmierināta ar to, ko piedzīvoji, vai ir kas tāds, ko būtu vēlējusies piedzīvot citādāk?"

Krūtis. Krūšu palielināšanās: zīdīšana pēc pieprasījuma; sajūtu atvieglošanai - kāpostu lapas, silts ūdens, atslaukšana nelielā apjomā, siltas ingvera kompreses. Pārbaudīt, vai krūtsgali nav sasprēgājuši, kā jaundzimušais satver krūti.

Dzemde, lohijas, starpene. Izvērtēt izdalījumu konsistenci (recekļi, spēcīga asiņošana, spilgti sarkani izdalījumi?). Apjomam jābūt mazākam, krāsa - *lohia serosa*. Dzemde - stingra. Lohijas - bez aromāta. Atgādināt par starpenes vingrinājumiem.

Mātes t⁰. Var paaugstināties īstā piena veidošanās dienās.

Jaundzimušā naba. Nabassaites atlieku var noņemt. Nabas vietai jābūt tīrai un sausai.

Jaundzimušo dzelte. Var būt novērojama fizioloģiska dzelte uz sejas, mutes rajonā (nevajadzētu būt uz ekstremitātēm). Rekomendēt biežu, ilgu un intensīvu zīdīšanu un dienas gaismu.

Jaundzimušā dehidratācija. Īpaši jāpievērš uzmanība, ja ir dzelte vai dehidratācijas bija novērojama 1.dienā.

Jaundzimušā uzvedība, zīdīšana, raudāšana.

Mātes attiecības ar zīdīšanu. Pārrunāt zīdīšanas ritmu - pēc pieprasījuma.

Gulēšanas aprīkojums. Kā iekārtots, kā piemērots nakts zīdīšanai. Pārrunāt mātes gulēšanas režīmu.

Iedrošināt zīdīšanu pēc pieprasījuma (pamošanās, kustība, čāpstināšana), nēsāšanu, reaģēšanu uz jaundzimušā signāliem. Iedrošināt *l-ē-n-u*, saskarsmes pilnu aprūpi (noģērbšanos, autiņbiksīšu maiņu, mazgāšanos, apģērbšanos, ēšanu).

Grūtību vai bažu gadījumā ir rekomendēta drīza *klātienes vizīte*, nevis telefona zvans! Ja grūtību nav - sazvanīšanās ir pietiekams situācijas izvērtēšanas līdzeklis.

SEPTĪTĀ DIENA PĒC DZEMDĪBĀM

Vispārīgi. Var būt enerģijas pieplūdums un vēlme darīt mājas darbus. Var būt vērojamas pēcdzemdību skumjas (pievērst uzmanību, vai nav pēcdzemdību depresijas iezīmes). Droša pazīme par pārslodzi - palielināts lohiju daudzums vai krāsas maiņa no *serosa* uz *rubra*. Jāatgādina par nepieciešamo pēcdzemdību atbalstu. Var atkārtoti pārrunāt dzemdību pieredzi. Jābūt vērojamiem uzlabojumiem mātes fiziskajā stāvoklī (sadzijušas šuves, samazināts lohiju daudzums, citocēlei un rektocēlei jāsamazinās, jābūt veiksmīgi uzsāktai zīdīšanai). Rūpīgi jāizvērtē mātes emocionālais stāvoklis, nepieciešamības gadījumā piesaistot papildus palīdzību. Jāpārrunā dzimumattiecības - ieteikums tās uzsākt pēc tam, kad ir samazinājies lohiju daudzums.

Klātienes vizīte nepieciešama, ja nākamo nedēļu laikā sieviete zvana un sūdzās par: (1) izteiktu nogurumu, (2) spēku izsīkumu, (3) nepārtrauktu asiņošanu, (4) spiedošu sajūtu maksts rajonā.

PĒCDZEMDĪBU APRŪPES PLĀNS

TREŠĀ - SESTĀ NEDĒĻA PĒC DZEMDĪBĀM

Vispārīgi. Būtiski ir pārrunāt dzimumattiecību uzsākšanu. Rekomendēt lietot lubrikantus. Pārrunāt kontracepcijas jautājumu. Rūpīgi jāizvērtē: (1) sievietes ādas krāsa; (2) enerģijas līmenis; (3) izturēšanās. Ja sieviete izskatās vārga vai neveselīga, viņai var piedāvāt rebozo un nepieciešams turpināt aprūpi, tieši un atklāti komunicējot vērojumus un bažas. Dzemdību pieredzes pārrunāšana. Aizvēršanās rebozo.

Dzemde. Tai nevajadzētu būt sataustāmai (izņemot bimanuāla izmeklējuma laikā). Palielināta dzemde var liecināt par asiņošanu un sliktu atjaunošanos pēc dzemdībām. Rekomendēt ilgstošu atpūtu, zīdīšanu (lai oksitocīns, kas izdalās zīdīšanas laikā, var veicināt dzemdes saraušanos), pilnvērtīgu uzturu, uztura bagātinātājus, dzemdi savelkošas tējas (piem., raspodiņus).

Dzemdes kakls. Tam jābūt stingram, slēgtam, augstu makstī. Ir sievietes, kurām dzemdes kakls neatgūst pirmsdzemdību novietojumu līdz pat brīdim, kamēr tās ekskluzīvi zīda bērnu.

Iegurņa muskulatūras tonuss. Jāatgādina par iegurņa muskulatūras vingrinājumiem.

Plīsumi vai epiziotomija. Visam vajadzētu būt sadzijušam, iespējams jutīgums. Jāatgādina par lubrikantiem dzimumakta laikā. Var rekomendēt starpenes masāžu - gan fizisku, gan emocionālu apsvērumu dēļ.

Vēdera muskuļu tonuss. Ieteikt vingrinājumus guļus uz muguras: (1) jostasvietas pielikšana pie zemes; (2) mazie iegurņa pacēlumi; (3) mazās vēderpresītes. Var ieteikt pēcdzemdību vingrojumu (jogas) kompleksu.

Krūtis. Jutīgums. Sacietējumi. Hormonālo pārmaiņu rezultātā var būt vērojama palielināta šūnu augšana (jo īpaši, ja uz to ir bijusi nosliece pirms grūtniecības). Jāveic krūšu pārbaude, jāierāda sievietei veids, kā viņa pati sev var veikt krūšu izmeklēšanu.

Dzemdes kakls. No dzemdes kakla paņēmu uztriepi onkocitoloģiskajiem izmeklējumiem.

Hemoglobīns vai hematokrīts. Izmeklējums obligāti jāveic sievietēm, kuras jūt nespēku un pārgurumu, kā arī gadījumos, ja dzemdībās un pēcdzemdībās ir bijusi asiņošana.

Diēta. Ja jaunā māmiņa sūdzās par nogurumu, nervozitāti vai augšējo elpceļu infekcijām, rekomendēt vairāk olbaltumvielu uzturā, vairāk kaloriju, B un C vitamīnus saturošus produktus, minerālvielu uztura bagātinātājus. Anēmijas gadījumā - ieteikt ar dzelzi bagātu uzturu.

PĒCDZEMDĪBU APRŪPES PLĀNS

MAZULIS: IESPĒJAMIE SAREŽĢĪJUMI UN BAŽAS

HIPOGLIKĒMIJA

Jaundzimušajiem, kuri dzemdības ir piedzīvojuši hipoksiju, var būt paaugstināts hipoglikēmijas risks.

Simptomi: apātija, neregulāra elpošana, hipotermija, atteikšanās zīst, nervozitāte, muskuļu trīce (termors).

Aizdomu gadījumā nepieciešams veikt atbilstošus *izmeklējumus*. Neatbilstošu rādītāju gadījumā, *nekavējoties konsultēties ar pediatru!*

Māmiņa ir jāiedrošina *zīdīt* jaundzimušo pēc iespējas *biežāk un vienā reizē pēc iespējas ilgstoši*. Zīdīšanas grūtību gadījumā, jāiesaka pienu atslaukt un ēdināt ar karotīti, pipetīti, šļircīti.

MEKONIJA ASPIRĀCIJA

Ja dzemdībās ir bijis mekonija aspirācijas risks, īpaša uzmanība pievēršama trokšņiem plaušās. Jāvēro jaundzimušā elpošanas ritms - *paātrināta elpošana* var liecināt par respiratorā distresa sindromu.

Simptomi: deguna nāšu palielināšanās elpošanas laikā, gārdzoša / rūcoša skaņa izelpā, krūšu kurvja un vēdera ievilkšana, cianoze.

Šādu pazīmju gadījumā veicama elpināšana un *jākontaktējas ar pediatru / neatliekamo palīdzību*.

Mitrš gaiss (tekoša duša vannas istabā) var atvieglot jaundzimušā elpošanu. Maiga perkusija plaušu rajonā var atvieglot mekonija izdalīšanos no plaušām.

PĀREJOŠA TAHIPNOE

Tahipnoe (paātrināta elpošana) gadījumā elpošanas biežums ir līdz pat 120 reizēm minūtē. Pārejoša tahipnoe var liecināt par novēlotu šķidrums absorbciju plaušās (kas nav kritiska problēma), bet tā var būt arī citu nopietnāku stāvokļu simptoms (respiratorā distresa sindroms; mekonija aspirācija; sepse).

Ja netiek novērots neviens no uzskaitītajiem stāvokļiem, pārejoša tahipnoe izzudīs pati laika gaitā.

Ja elpošana nestabilizējas, *nekavējoties jākonsultējas ar pediatru!*

NEONATĀLĀ INFEKCIJA

Ja mātei tiek novērotas infekcijas pazīmes dzemdību laikā vai pēcdzemdību periodā, arī jaundzimušais ir jāizmeklē, lai izslēgtu sepsi. Īpaša uzmanību jāpievērš, ja mātei ir bijušas pozitīvas B grupas streptokoka analīzes un nav lietotas antibiotikas. Jaundzimušā apnoe (elpošanas pārtraukšana) ir viens no B grupas streptokoka izraisītiem simptomiem.

Simptomi: miegainība, uzbudinātība, nervozitāte, drudzis, dehidratācija, tahipnoe, cianoze.

Neonatālās infekcijas aizdomu gadījumā, *nekavējoties jākonsultējas ar pediatru!*

PĒCDZEMDĪBU APRŪPES PLĀNS

JAUDZIMUŠO DZELTE

Fizioloģiskā dzelte parādās 2.-3.pēcdzemdību dienā.

Dzelti var izraisīt arī **ABO grupu nesaderība**. Arī šīs dzeltes gadījumā īpaša terapija nav nepieciešama. Jāveicina krūts ēdināšana.

Arī **krūts piena dzeltei** nav nepieciešama īpaša terapija.

Īpaša uzmanība ir jāpievērš **patoloģiskajai dzeltei**, kuras galvenā difereciāldiagnostika ir tās **parādīšanās pirmajās 24h pēc dzemdībām**. Tiesa, arī ABO grupu nesaderības dzelte var parādīties agrīni. Gadījumos, ja pirmajā dienā pēc dzemdībām ir vērojama dzelte, *nepieciešama pediatra konsultācija!*

Patoloģiskā dzelte var izraisīt smadzeņu bojājumus, kuru pazīmes ir letarģija (miegainība) un pīkstienam līdzīgs raudiens.

Dzeltes gadījumā rūpīgi jāseko, lai bērns aktīvi zīstu un pēc iespējas baudītu saules gaismu (plīks ar pasargātām actiņām 30min 2 x dienā). Gaismas pilna istaba ir viens no dzeltes profilakses pasākumiem.

UZBUDINĀTĪBA / KOLIKAS

Pārrunāt jaundzimušā dienas ritmu, iespējamās zīmes, ko mazulis dod, ieteikt izlasīt psiholoģes Vitas Kalniņas rakstu "Maza bēbīša lielais krenķis": <http://kastanis.org/categories/2-Vecmatiba/posts/67-Maza-bebisa-lielais-krenkis>

CITAS IESPĒJAMĀS PROBLĒMAS

Izsitumi autiņbikšīšu rajonā. Ādas kopšana - tīra un sausa. Vēdināt. Ieteikt Weleda bērnu kopšanas līdzekļus.

Piena krevele. Galvas ādu var ieeļļot, atstāt uz nakti mīkstināties, izķemmēt ar bērnu matu suku vai zobu birsti.

Pārkaršana. Pārrunāt par bērna ģērbšanu (viena kārtā vairāk kā pieaugušajam). Ierādīt, kā pārbaudīt, vai bērnam ir silti, auksti.

Balti aplikumi uz mazuļa mēles. Atgādināt par roku higiēnu, pārliecināties, ka māmiņas krūšu galos nav piena sēne, ieteikt profilaktiskus vai ārstnieciskus pasākumus. Ja aplikumi traucē zīdīšanu, *jākonsultējas ar pediatru!*

PĒCDZEMDĪBU APRŪPES PLĀNS

MĀTE: IESPĒJAMIE SAREŽĢĪJUMI UN BAŽAS

CITAS IESPĒJAMĀS PROBLĒMAS

Aizcietējumi. Var būt izteikti, ja dzemdības ir bijušas ilgstošas. Pārrunāt par uzturu, atgādināt par šķirduma uzņemšanu.

Hemaroīdi. Vēsas kompreses, aloe vera kompreses, aizcietējumu profilakse uzturā un šķirduma uzņemšanā. Var ieteikt izlasīt tulkoto fragmentu "Varikozes vēnas un hemaroīdi": <http://www.kastanis.org/uploads/0000/0238/Varikozes-venas-hemaroīdi-grūtniecības-laika.pdf> Lai arī raksts primāri domāts grūtniecēm, atsevišķas idejas noderēs arī pēcdzemdībās.

Pēcsāpes. Izteiktākas pēc otrā un nākamajiem bērniem, un krūts ēdināšanas laikā. Jārekomendē raspoņņu tēja. Jāatgādina, ka regulāri jāiztukšo urīnpūslis, lai netraucētu dzemdes savilkšanos. Var ieteikt gulēt ar vēderu uz spilvena, lai radītu pretspiedienu dzemdei.

HEMATOMA

Hematoma ir asimetrisks, sāpīgs pietūkums starpenes rajonā. Hematomas gadījumā *nekavējoties jākonsultējas ar ārstu!* Nekavējoties jāuzsāk antibiotiku terapija.

Lai samazinātu pietūkumu, var izmantot siltas / aukstas kompreses, kas veicina asins cirkulāciju.

DZEMDES UN IEGURŅA INFEKCIJAS

Pēcdzemdību infekcijas vai endometrita **simptomi:** drudzis, paātrināts pulss, sāpes iegurnī, dzemdes atslābināšanās.

Izteikti veicinošs faktors (bez medicīniskajiem, piem., anēmija, imūnsistēmas nomākums, ilgstošs bezūdens periods dzemdībās, liels skaits vaginālo izmeklējumu, u.c.) ir pārmērīga sievietes aktivitāte un pārgurums pirmajās pēcdzemdību dienās. Īpaša uzmanība jāpievērš sievietēm, kuru dzemdības ir bijušas vieglas - jāatgādina: **6 dienas gultā; 6 nedēļas ap gultu!**

TROMBOFLEBĪTS UN PLAUŠU EMBOLIJA

Virspusējo vai dziļo vēnu iekaisuma (tromboflebīta) veidošanās paaugstināta riska grupā ir sievietes ar varikozes vēnām. **Virspusējo vēnu iekaisuma simptomi:** sāpes kājās, apsārtums, jutīgums, karstumi apsārtušajā rajonā - iekaisums. **Dziļo vēnu iekaisuma simptomi:** drudzis, izteiktas sāpes, tūska, jutīgums visā kājā.

Aizdomu gadījumā - *nekavējoties kontaktēties ar ārstu!* Sieviete jāiesaka gulēt, nedaudz piepaceļot kāju. Kāju **nedrīkst** masēt!

Plaušu embolijas simptomi: izteiktas sāpes krūtīs, elpas trūkums, paātrināta elpošana, paātrināts pulss. Sieviete nekavējoties jānodrošina ar skābekļa masku un jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

PĒCDZEMDĪBU APRŪPES PLĀNS

KRŪTS ĒDINĀŠANAS GRŪTĪBAS

Krūts ēdināšanas **grūtību viens no biežākajiem iemesliem ir uzmanības novēršana** no krūts ēdināšanas.

Pēcdzemdību vizītes laikā jāuzturās pie sievietes tik ilgi, lai kaut vienu reizi redzētu, kā noris zīdīšana.

PĒCDZEMDĪBU DEPRESIJA

Pēcdzemdību depresija jādiferencē no **pēcdzemdību skumjām**, kuras parasti ir vērojamas 2.-3. diena pēc dzemdībām (raudamā diena).

Ja sieviete dzemdībās asiņoja, anēmijas un vājuma dēļ, pēcdzemdību skumjas (raudamās dienas) varētu būt vērojamas arī vairākas nedēļas pēc dzemdībām. Jāpārbauda sievietes hemoglobīna līmenis, jāpārrunā diēta un jārekomendē uztura bagātinātāji.

Nedalīta, iejūtīga (respektējot sievietes vajadzības pēc atpūtas) draugu un radnieku **praktiskā palīdzība**.

Pēcdzemdību depresija parādās ~10. dienā pēc dzemdībām un ar laiku kļūst ar vien izteiktāka. Depresijas aizdomu gadījumā, *nepieciešams lūgt speciālista (psihologa) palīdzību*.

SEKSUALITĀTE PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ

6 nedēļas ir vispārakceptētais laiks, kad sievietes organisms skaitās atguvies pēc dzemdībām un ir gatavs seksuālām attiecībām. Sievietes individualitātei un pāra attiecībām ir liela nozīme seksuālo attiecību atsākšanas procesā.

Seksuālajām attiecībām raksturīga iezīme - *jo vairāk mīlējās, jo vairāk gribas mīlētis!* :) Seksuālās attiecības ir labākās zāles pret seksuālās intereses trūkumu ;)

KONTRACEPCIJA

Pirms seksuālo attiecību atsākšanas ir jāpārrunā kontracepcijas jautājumi.