



NĖŠTUMO PRIEŽIŪRA

Nėščiosios priežiūros tikslas – rūpintis motinos ir vaisiaus sveikata, siekiant optimalios nėštumo baigties, norint išvengti motinos ir vaisiaus ligų bei komplikacijų, užtikrinti gerą dvasinę moters savijautą. Nustatyta, kad laiku įgyvendinus tinkamą, įrodymais pagrįstą, nėščiųjų sveikatos priežiūrą, galima užtikrinti nėščiosios sveikatą, nėštumo priežiūros komfortą ir laukiamo kūdikio sveikatą.

APNILANKYMŲ TVARKA

Jei nėštumas yra mažos rizikos, nėščiąją prižiūrėti gali akušeris, šeimos gydytojas arba gydytojas akušeris ginekologas. Jei nėščiąją prižiūri akušeris ar šeimos gydytojas, 12–14, 18–20, 36 bei 41 nėštumo savaitę ji siunčiama į gydytojo akušerio ginekologo konsultaciją. Jei nėštumas yra didelės rizikos, nėščiąją prižiūri gydytojas akušeris ginekologas. Nėštumo metu rekomenduojamos šeimos gydytojo ir odontologo konsultacijos. Daug informacijos apie nėštumą galima rasti formoje 113/a „Nėščiosios kortelė“, kurią kiekviena nėščioji gauna iš savo gydytojo jau pirmojo vizito metu. Gydytojas kiekvieno apsilankymo metu ją pildo, todėl reikėtų turėti ją su savimi visą laiką.

NĖŠČIŲJŲ PRIEŽIŪROS PERIODIŠKUMAS:

- ✓ Pirmasis apsilankymas iki 12 nėštumo savaitės.
- ✓ 13–28 savaitę – 2–3 apsilankymai; jei yra rizikos veiksnių, atsižvelgiama į indikacijas.
- ✓ 29–40 savaitę – 2–3 apsilankymai, jei yra rizikos veiksnių, atsižvelgiama į indikacijas.
- ✓ 41 savaitę – 1 apsilankymas.

NĖŠČIOSIOS IŠTYRIMAS. KOKIE IR KODĖL ATLIEKAMI TYRIMAI?

Nesidrovėkite klausti, kodėl atliekami tyrimai, domėkitės ir atsakymais. Tai padės jums geriau suprasti nėštumo priežiūrą, savo būklę, bendrauti su nėštumą prižiūrinčiu specialistu. Visuomet išsakykite nusiskundimus, jei jų atsirado nėštumo metu.

Bendras kraujo tyrimas. Jo atlikimo tikslas yra išsiaiškinti, ar nesergate nėščiųjų anemija, ar nėra kraujo sistemos pakitimų, galinčių paveikti jūsų sveikatą ir kūdikio vystymąsi. Išsivysčius anemijai, galite jaustis pavargusi, nervinga, blogai miegoti, lūžinėja nagai, atsiranda silpnumas. Nėščiųjų anemija gydoma geležies preparatais.

Gliukozės tyrimas. Atliekamas siekiant išsiaiškinti nėščiųjų diabetą. Nustačius gliukozės 5.1 ir daugiau, siunčiama endokrinologo konsultacijai.

pavalgiusi, atsigulti ant kairiojo šono ir skaičiuoti 30 min. Jei judesių 5 ir daugiau, jų pakanka, jei ne – skaičiavimą pratęsti iki 1 val. Jei nėščioji gulėdama ant šono suskaičiuoja mažiau kaip 10 judesių per 2 val., būtina nedelsiant kreiptis į nėštumą prižiūrintį specialistą.



Nuo 30 nėštumo savaitės – išduodamas nedarbingumo pažymėjimas nėštumo ir gimdymo atostogoms.



36 nėštumo savaitę – vertinama vaisiaus padėtis. Nustačius sėdmenų pirmėigą, siūlomas išorinis vaisiaus apgrėžimas: pirmą kartą gimdančioms – 36 savaitę, kartotinai gimdančioms 37 savaitę.

RENGIMAS GIMDYTI IR ŽINDYTI



41 nėštumo savaitę akušeris ginekologas įvertina nėščiosios būklę (AKS, gimdos susitraukimus, gimdymo takus) ir vaisiaus būklę (judesius, vandens kiekį, atliekama kardiokograma – nestresinis testas). Priimamas sprendimas dėl kito apsilankymo ar gydymo į ligoninę.



ULTRAGARSINIS TYRIMAS NĖŠTUMO METU

Ultragarsinis tyrimas, arba echoskopija, nėštumo metu yra vienas pagrindinių tyrimų, vertinant vaisiaus vystymąsi ir augimą. Visoms moterims šis tyrimas atliekamas du kartus. Pirmą kartą – 11–13+6 dienos nėštumo savaitę. Gydytojas įvertina vaisiaus anatomiją ir pamatuoja patį vaisių. Tai labai svarbu, vertinant nėštumo trukmę ir patikslinant gimimo datą. Antrasis ultragarsinis tyrimas atliekamas 18–20 nėštumo savaitę. Vaisius jau yra didesnis, todėl tiriamos visos jo anatomicinės struktūros, smegenys, širdis, galūnės. Šio tyrimo metu, jei šeima pageidauja, galima pasakyti ir vaisiaus lytį.

Nėštumo metu esant indikacijų atliekami papildomi ultragarsiniai tyrimai. Jei nėštumas didelės rizikos, echoskopijos dažnį nustato akušeris ginekologas, prižiūrintis nėštumą, atsižvelgdamas į nėščiosios apžiūros duomenis. Papildomai tiriama esant neaugančiam gimdos dugniui, daugiavaisiam nėštumui, įtarus vaisiaus būklės blogėjimą, gestacinio diabeto atvejais, jei vaisius blogai juda ir kitais atvejais. Jeigu moteris priklauso padidintos rizikos grupei, tuomet prižiūrintis gydytojas akušeris ginekologas duoda siuntimą, kad reikiami specialistai konsultuotų Perinatologijos centre.



KĄ DAR TURĖTUMĖTE ŽINOTI?

Nėščiosios tiriamos ant ginekologinės kėdės ir (ar) imamas makšties tepinėlis tik specialių indikacijų atveju (pvz., įtariama, kad teka vaisiaus vandenys) ar atsiradus pokyčių (niežuliui, išskyroms, kraujavimui ir pan.).

Kasdien skaičiuoti vaisiaus judesius, jei vaisius auga ir vystosi normaliai, nereikia. Visgi negalima laukti kitos dienos įtarus:

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

Kitos rekomendacijos

- ✓ Apilankyti pas odontologą.
- ✓ Esant indikacijų – atlikti ir hepatito C, chlamidinės, gonorėjos, bakterinės vaginozės, trichomonozės, kandidozės, citomegalo viruso CMV, herpes viruso, toksoplazmozės tyrimus. Jei yra indikacijų – kartu gyvenantiems šeimos nariams atlikti rentgenologinį plaučių tyrimą.
- ✓ Aptarti tinkamą mitybą, darbo ir poilsio režimą, asmens higieną, odos priežiūrą, drabužius, mankštą, lytinius santykius.
- ✓ Pasiskiepyti nuo gripo. Rekomenduojami ir skiepai nuo Covid 19 ligos, kokliušo. Skiepytis galima bet kuriuo nėštumo

metu, geriau to neatidėlioti nėštumo pabaigai, nes vaisiui perduodamiems antikūnams pasigaminti reikia laiko.

- ✓ Vartoti vitamino D (10 µg), kalcio (kai moteris per dieną suvalgo mažiau nei 4 porcijas pieno produktų), papildų.
- ✓ Papildomai vartoti vitaminų A, C, E nepatariama.



INFORMACIJA NĖŠČIOSIOMS, KAIP IŠVENGTI UŽSIKRĖTIMO TOKSOPLAZMOZE

Toksoplazmozė yra rimta infekcinė liga, ja užsikrėtus galima labai pakenkti vaisiui. Dažniausiai ja užsikrečiama ragaujant, valgant žalią ar nepakankamai termiškai paruoštą mėsą (pvz.: faršą, šašlykus), neplautas daržoves, neatsakingai elgiantis su katėmis, nesilaikant higienos. Todėl rekomenduojama valgyti tik gerai išvirtą ar iškeptą mėsą, nevirtoti žalių kiaušinių ir negerti nepasterizuoto pieno, nevalgyti neplautų vaisių, uogų, daržovių, negerti ir nevirtoti maistui gaminti, daržovėms, vaisiams, uogoms plauti atvirų telkinių vandens. Vaisiai, daržovės, uogos, valgomi žali, turi būti labai atidžiai nuplauti švariame vandenyje ar nuplikinti. Maistą būtina saugoti nuo musių ir tarakonų teršimo. Vengti kontakto su katėmis, taip pat ir su kačių išmatomis. Nežaisti su svetimomis katėmis, ypač vaikataujančiomis, laikytis higienos.



APIE KAI KURIUOS NĖŠČIŲJŲ NEGALAVIMUS

- ✓ **Pykinimas ir vėmimas.** Daugumą nėščiųjų nėštumo pradžioje pykina, atsiranda šleikštulys, seilėtekis, vemiama. Padėti galėtų imbiero tabletės, šiltas skystas maistas, mėtiniai ledinukai. Vaistų skiriama po 12-tos savaitės. Jei vėmimas ypač intensyvus, siunčiama į ligoninę.
- ✓ **Kojų tinimas.** Nedidelis kojų tinimas nepavojingas. Stebėkite, ar nevartojate per daug druskos. Venkite ir saldžių gėrimų. Jei kojos tinsta intensyviai, rytais neatslūgsta, pakilo kraujospūdis, nedelsdama informuokite savo gydytoją.
- ✓ **Vidurių užkietėjimas.** Reguliariai maitinkitės, vartokite daug ląstelienos turinčių produktų – duonos su grūdais ir sėklomis, sėlenų, burokėlių, džiovintų slyvų, taip pat nesaldaus jogurto, rūgpienio. Dėl vaistų teiraukitės savo gydytojo.
- ✓ **Raumenų mėšlungis.** Reguliariai mankštinkitės, pakankamai laiko praleiskite gryname ore, jei reikia, vartokite magnio papildų.
- ✓ **Nemiga.** Reguliariai vėdinkite miegamojo patalpą, drėkinkite orą. Venkite įtampos prieš miegą, nežiūrėkite televizoriaus, venkite darbo su kompiuteriu. Laikykitės darbo ir poilsio režimo, prieš miegą neprisivalgykite. Naudokitės patogia pagalve, gali praversti speciali miego pagalvė nėščiajai, kurią vėliau galima naudoti ir žindymo metu.



Nuotaikų kaita. Nėštumo pradžioje nėščiosios emocijos labai labilios, džiaugsmas kaitaliojasi su susirūpinimu ir net ašaromis. Nusiteikite pozityviai, nėštumo priešišūros klausimus aptarkite su specialistu, išsakykite savo lūkesčius. Jei vargina nuotaikų kaita, pyktis, prislėgta nuotaika, nepasitikėjimas, sunkumas bendraujant, jaučiate aplinkinių nepasitenkinimą, būtinai pasitarkite su savo gydytoju. Galbūt praverstų psichologo, šeimų lankymo specialisto konsultacijos.



Silpnumas, galvos svaigimas. Nėštumo eigoje pasitaikantį silpnumą, nuovargį būtina išsakykite savo gydytojui. Silpnumas gali varginti vemiant, esant seilėtekiui, kai netenkama mineralų ir druskų. Silpnumas ir galvos svaigimas gali būti ir rimtų nėštumo būklių atvejais, pakilus ar nukritus kraujospūdžiui, esant preeklampsijai, nėščiujų anemijai, širdies ligoms, infekcijoms.



Vaistai ir papildai. Nėštumo metu, esant poreikiui, gali būti skiriami antibiotikai, priešinfekciniai vaistai, nuskausminamieji, geležies preparatai. Visais atvejais įsitikinama, ar jie nėra toksiški vaisiui.



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

Informacija parengta vadovaujantis Sveikatos apsaugos ministerijos metodikomis.

Parengta projektui „Šeimų lankymo, teikiant ankstyvosios intervencijos paslaugas, modelio įdiegimas VšĮ Šeškinės poliklinikoje“