

# GAIDĪBAS UN KOVIDS

Bailes ir slikts padomdevējs. Tāpēc labāk ieklausies speciālistos, nevis, ko čivina sociālajos tīklos.



♥ Anija Pelūde

## – **P**ret grūtniecēm vienmēr visi izturējušies ar īpašu pietāti. Vai arī Covid-19 vīruss?

– Par laimi, grūtnieces nav infekcijas skartākā populācijas daļa, kā tas notiek ar citām infekcijām. Piemēram, mēs ļoti baidāmies, lai sievietes, kuras gaida bērniņu, nesaslimtu ar gripu, jo zinām, ka viņām komplikācijas ir daudz biežāk un tās var būt arī pavisam ekstrēmas – Latvijā pēdējo desmit gadu laikā vairākas grūtnieces no gripas izraisītas vīrusa pneimonijas vai sekundāras bakteriālas pneimonijas pat nomirušas. Taču grūtnieces, kuras sasirgušas ar Covid-19, visbiežāk neslimo smagāk par citiem. Tomēr vienmēr paliek bažas – ja tas notiek vēlinā grūtniecības laikā, tā tad pēc 28. nedēļas, pastāv iespēja, ka slimība noritēs smagāk. Tad grūtniecēm ir augstāks risks nonākt intensīvās terapijas nodaļā, kur pievieno pie mākslīgās plaušu ventilācijas. Grūtniecības laikā sievietes imunitāte pazeminās un nav izslēgta slimības smagāka norise. Jāņem vērā arī fakts, ka Covid-19 infekcija kopumā ir

jauna un mums ir pieredze tikai no marta līdz šim brīdim. Pašaulē bijuši arī grūtnieču nāves gadījumi, bet nav īsti skaidrības, vai saistībā ar infekciju kā tādu vai citu iemeslu dēļ.

### – Tomēr lieki riskēt nevajag...

– Cik zinu, Latvijā līdz šim neviena ar kovidu inficēta grūtniece nav dzemdējusi. Viena sieviete vēlējas pārtraukt grūtniecību, bet viņai šī manipulācija tobrīd tika atteikta līdz laikam, kad izveselosies. Grūt-

ir bijušas tikai dzemdētājas, kuras atradās pašizolācijā pēc kontakta ar kovidinficēto vai pēc atgriešanās no ārvalstīm.

Covid-19 infekcija ir jauna, un stingro ierobežojumu laikā aprūpes nodrošināšana grūtniecēm bija izaicinājums gan pašām pacientēm, gan mums, mediķiem. Šobrīd, pateicoties valsts pētījumu programmā iegūtajiem datiem, varam apkopot pieredzi Latvijā un izdarīt secinājumus nākotnei.

Vajadzīgi konkrēti izmeklējumi, kuri jāveic noteiktā grūtniecības laikā. Interneta aptaujā, kura noslēdzās septembra sākumā, piedalījās 1173 respondenti – gan vīrieši, gan sievietes, tostarp arī 70 grūtnieces. Iegūtie dati ir interesanti. Mūs interesēja, vai grūtnieces bija sekojušas līdzī valstī noteiktajiem ierobežojumiem – sociālā distancēšanās, roku mazgāšana, maskas... Pētījumā nebija nevienas grūtnieces, kura atzītu, ka pilnībā ignorējusi ierobežojumus, bet no visiem 1173 respondentiem tādi bija divi procenti. Septiņi procenti grūtnieču tikai *mazliet ievēroja kovidnosacījumus* – tā tad šad

## Skaidro:



Dr. med. DACE REZBERGA

- Rīgas Stradiņa universitātes profesore, Dzemdniecības un ginekoloģijas katedras vadītāja, valsts pētījumu programmas Covid-19 seku mazināšanai pētniece.
- Rīgas Dzemdību nama galvenā ginekoloģe.
- Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas galvenā speciāliste dzemdniecībā un ginekoloģijā.

**Jaunie tēti teica, ka viņiem svarīgākā ir drošība – ka dzemdības notiek iestādē, kur ir droši.**

niecī nebija nekādu Covid-19 pazīmju. Infekciju viņai atklāja nejauši, kad pirms plānotās grūtniecības pārtraukšanas manipulācijas slimnīcā vajadzēja nodot kovidtestu, un tas viņai par pārsteigumu izrādījās pozitīvs. Mūsu aprūpes lokā

tad tomēr ne, bet pie ierobežojumiem strikti pieturējās tikai 19 procenti grūtnieču, un tas gan ir satraucošs fakts. Tāpēc tagad, kad kovidinfekcija atkal atmodusies, gribu atgādināt: ja gaidi bērniņu, ļoti jāpiedomā, vai tev patiešām jādodas uz sabiedriskiem pasākumiem, it īpaši pēc 28. grūtniecības nedēļas. Fizioloģiskās pārmaiņas grūtniecības laikā nosaka, ka tad visas elpošanas ceļu infekcijas varētu noritēt smagāk.

#### – Kāpēc?

– Jo sievietes plaušās notiek fizioloģiskas izmaiņas. Dzemdē aizņem lielu vietu vēdera dobumā, tāvad diafragma tiek pacelta uz augšu, plaušu ekskursija ir mazāka, turklāt, kā jau sacīju, grūtniecības laikā ir samazināta spēja pretoties infekcijām. Tāvad inficēties grūtniece imunitātes izmaiņu dēļ varētu vieglāk.

Pētījums parādīja, ka nelielu trauksmi *kovida* dēļ izjutusi puse no aptaujātajām grūtniecēm, bet lielu trauksmi – 11 procenti. Trauksmes iemesls varētu būt neziņa. Diemžēl 34 procenti grūtnieču atzīmēja, ka nav saņēmušas jebkādu informāciju par *kovidu* un grūtniecību. Pozitīvi jāvērtē, ka 28 procenti grūtnieču informāciju guva no plašsaziņas avotiem. Kad valstī bija *lokdauns* un nenotika ambulatorie pakalpojumi, grūtnieču aprūpe tomēr ne brīdi netika pārtraukta, un aptaujāj 75 procenti grūtnieču atzina, ka ir bijušas apmierinātas ar to. Ja grūtniece bija pilnīgi vesela, viņai bija iespēja saņemt valsts apmaksātas konsultācijas arī attālināti. Man vispār šķiet, ka attālinātās konsultācijas kopumā ir iedzīvojušās un arī turpmāk tām būs sava vieta.

Par ko grūtnieces patiesi bija nobažījušās? Ka ārkārtējās situācijas sākumā daudzas slimnīcas pieņēma lēmumu neļaut partnerim piedalīties dzemdībās, uzskatot par savu uzdevumu pasargāt grūtnieci un bērniņu no iespējamā riska inficēties ar Covid-19. Tomēr

emocionālais atbalsts ir ļoti svarīgs, un bija arī medicīnas iestādes, kas turpināja ļaut partnerim piedalīties dzemdībās. Tāpēc, piemēram, grūtnieces no Liepājas braukušas uz Jūrmalas slimnīcu, lai tik viirs varētu piedalīties dzemdībās.

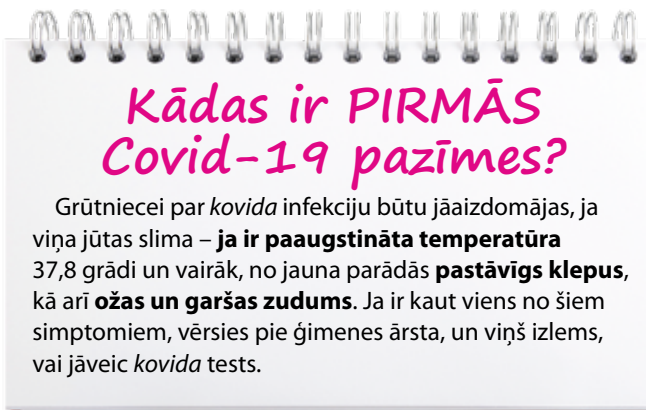
#### – Kādas ir jūsu profesionālās domas šajā jautājumā?

– Arī starptautiskajās vadlīnijās teikts, ka nav pamata pārusšķirt, jo dzemdību pozitīvai noīsei ļoti būtisks ir arī emocionālais komforts. Tiklīdz rodas kādi stresori, dzemdības vairs nerit savu fizioloģisko gaitu.

*Kovida* laikā noteikumi katrā slimnīcā bija un joprojām ir

pret to, ka nevarētu piedalīties sievas dzemdībās. Jaunie tēti atbildēja, ka viņiem svarīgāka ir drošība un ka dzemdības notiek iestādē, kur ir droši. Jaunie tēti arī stāstīja, ka viņi jutušies atbildīgi par infekcijas ierobežošanu, sagādājuši pārtiku mājās, lai grūtniecei vai jaunajai māmiņai nebūtu pašai jāiet uz veikalu, ierobežojusi ciemiņu plūsmu.

No 70 grūtniecēm, kas piedalījās aptaujā, divas dzemdēja mājās. Viena no viņām tieši *kovida* dēļ – jo veselības aprūpes iestādē pastāv lielāka iespēja inficēties, tur gluži vienkārši apgrozās vairāk cilvēku.



savi – atkarībā no darba organizācijas un pacientu plūsmas. Piemēram, pavasarī ārkārtējās situācijas laikā Dzemdību namā ģimenes dzemdības bija aizliegtas, taču tagad mēs turpinām ļaut partnerim piedalīties dzemdībās. Protams, viņam jābūt veselam, un mēs ceram arī uz godaprātu, ka tie, kam jāatrodas pašizolācijā, nenāks uz Dzemdību namu un apkārtējos. Dažas slimnīcas visus iepriekš testē, piemēram, tā dara Liepājā, kad stājas stacionārā. Bet kontroli apgrūtina fakts, ka nevar iepriekš paredzēt, tieši kurā brīdī sāksies dzemdības, un Covid-19 analīze ir derīga tikai noteiktu laiku.

Pētījuma ietvaros man bija ļoti pozitīva saruna ar jaunajiem tētiem grupu diskusijā. Jautāju, kāda ir viņu attieksme

#### – Ja sieviete saslimst ar *kovidu* pirmajos trijos grūtniecības mēnešos, kā tas ietekmē topošo bērniņu?

– Nav pierādīts, ka Covid-19 infekcija paaugstinātu spon-tāno abortu vai grūtniecības pārtraukšanās risku agrīnā laikā vai otrajā trimestrī. Šobrīd nav arī pierādījumu, ka vīruss kaut kā ietekmētu auglīti. Vairāk to ietekmē pašas sievietes veselības stāvoklis. Ja ir ļoti augsta temperatūra, tā spēj izraisīt augļa attīstības anomālijas. Auglītis varētu ciest arī no tā, ja topošā māmiņa ir tik slima, ka rodas elpošanas nepietiekamība un skābekļa piegādes traucējumi auglim.

#### – Kas grūtniecei jāzina par medikamentu lietošanu?

– Ja ir paaugstināta ķermeņa temperatūra, drošākais līdzeklis ir paracetamols. To drīkst lietot visā grūtniecības laikā.

Parasti lieto pa 500 miligramiem, divi grami diennaktī ir maksimālā deva, kuru nav vēlams pārsniegt. Paracetamols lielās devās var ietekmēt aknu funkciju.

Grūtniecēm rudens periodā noteikti jāstiprina sava nespecifiskā imunitāte. To var izdarīt, katru dienu vairākas stundas uzturoties svaigā gaisā un veicot aerobo slodzi. Papildus jāuzņem D vitamīns. Svarīgi arī mazināt trombozes risku, tā kā grūtniecības laikā fizioloģiski palielinās asins recēšana un arī venozo asiņu stāze, jo lielā dzemde kavē venozo asiņu atceci no kājām. Ko darīt? Pietiekami kustēties un lietot šķidrumu. Veselai grūtniecei ar normālu svaru ieteicams dienā izdzert divus litrus ūdens. Salīdzinot ar sievietēm, kuras nav gaidībās, venozās tromboembolijas risks grūtniecības laikā ir 7–10 reizes lielāks un pēcdzemdību periodā līdz sestajai nedēļai –15–35 reizes lielāks, bet to vēl vairāk pastiprina kovidinfekcija.

#### – Ja pienācis dzemdību brīdis, tad...

– Jābrauc uz slimnīcu pašiem vai jāsauc neatliekamā medicīniskā dienesta brigāde. Jāņem līdzī sejas maskas. Tāpat kā lielveikalos un sabiedriskajā transportā, arī medicīnas iestādē visās koplietošanas telpās gan grūtniecei, gan cilvēkam, kas viņu pavada, ir jālieto sejas aizsargmaska. Palātā, kad vīrs atrodas divatā ar sievu, masku var noņemt, bet, tiklīdz kāds nāk vizītē, tā atkal jāuzliek. Un, ja to nedara, tad pavadošais cilvēks var tikt izraidīts no ārstniecības iestādes. Vēl pavadošai personai nav iespējams iet un nākt uz dzemdību nodaļu: ja tu pamet slimnīcas teritoriju, tad viss, atpakaļ vairs netiec. Tāda staigāšana nevar notikt, jo katrs izgājiens ārpusē nozīmē – jauni kontakti, jauns risks inficēties pašam un inficēt citus.

Aktīvajā dzemdību posmā sieviete drīkstēs būt bez sejas maskas. ♥