

Ceļvedis nepilngadīgo grūtnieču atbalstam

- Nepilngadīgām jauniešēm
- Jaunajiem tētiem
- Atbalsta personām
- Speciālistiem



ceļvedis

Šis ceļvedis ir izstrādāts, lai sniegtu mediķiem, pedagogiem, sociālajiem darbiniekiem un citām atbalsta personām nepieciešamās zināšanas un resursus darbā ar nepilngadīgām grūtniecēm, jaunajām māmiņām un tētiem.

Ceļvedis apkopo praktisku informāciju par medicīnisko aprūpi, izglītības iespējām, sociālo, psiholoģisko un juridisko atbalstu, kas var palīdzēt jauniešiem un viņu ģimenēm veiksmīgi pielāgoties jaunajai situācijai.

Vienlaikus ceļvedis būs noderīgs arī pašām nepilngadīgajām grūtniecēm un jaunajām māmiņām, kā arī topošajiem vai jaunajiem tētiem. Šeit sniegtie ieteikumi un resursi stiprinās izpratni par pieejamo palīdzību un soli pa solim palīdzēs pārvarēt izaicinājumus, ko rada grūtniecība un bērniņa ienākšana ģimenē, nodrošinot nepieciešamo atbalstu un drošības sajūtu ikvienam iesaistītajam.

© Bērnu Slimnīcas fonds | 2025



LATVIJAS VECMĀŠU
ASOCIĀCIJA



Finansē
Eiropas Savienība
NextGenerationEU

Speciālisti

Šajā ceļvedī iekļautie materiāli tapuši pateicoties zinošiem un pieredzējušiem speciālistiem, kuru ikdiena cieši saistīta ar veselības aprūpi un atbalstu jaunajām māmiņām.



Linda Veidemane
Vecmāšu asociācija
veidemanel@gmail.com



Iveta Dūma
Sociālais darbs
iveta.duuma@gmail.com



Agnese Pūtele
Izglītības nozare
agnesemeskena@gmail.com



Solvita Olsena
Pacientu tiesības
solvita.olsena@lu.lv



Laura Lūse
Ginekologs
laura.luse@bkus.lv



Edīte Zvirbule
Mentors
info@mentor.lv

Saturs

[Nepilngadīgām jaunietēm](#)

[Jaunajiem tētiem un atbalsta personām](#)

[Sociālā darba speciālistiem](#)

[Veselības aprūpes speciālistiem](#)

[Skolotājiem un atbalsta personālam](#)

+

[Biežāk uzdotie jautājumi](#)

[Resursi](#)

1

Nepilngadīgām jaunietēm

Šajā sadaļā atrodama informācija būs noderīga nepilngadīgām jaunietēm, kurām ir seksuālas attiecības vai jau ir iestājusies grūtniecība, kā arī jaunajām māmiņām. Iekļauti arī noderīgi resursi saistībā ar grūtniecības pārtraukšanu un iespējamu seksuālo vardarbību.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Sadaļas tēmas

Sadaļā informācija nepilngadīgām jauniešiem ir sastrukturizēta atbilstoši tēmām. Zemāk redzamais satura rādītājs ir papildināts ar saitēm uz sadaļām, lai atvieglotu informācijas atrašanu.

[Prevencija](#)

[Grūtniecība](#)

[Izglītības turpināšana](#)

[Gatavošanās dzemdībām](#)

[Dzemdību aprūpe](#)

[Atgriešanās ikdienas dzīvē](#)

[Juridiskais atbalsts](#)

[Psiholoģiskais atbalsts](#)

[Pašdisciplīna](#)

[Nevēlamas grūtniecības pārtraukšana](#)



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Prevencija

Šajā sadaļā apskatīsim, kādas mūsdienās ir iespējas izvairīties no neplānotas grūtniecības un kas noteikti jāzina par seksuālo veselību – pubertāti, kontracepciju, drošu seksu un savu ķermeni. Visa pamatā ir vēlme un atbildība meklēt informāciju, kas tālāk jau rezultējas zināšanās un pārdomātu lēmumu pieņemšanā.

“ Uz sākot seksuālas attiecības jauniešiem jābūt informētiem par kontracepcijas metodēm un riskiem iegūt seksuāli transmisīvas saslimšanas.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Veselības izglītība

Veselības izglītība jauniešiem palīdz pieņemt informētus lēmumus par savu ķermeni, ļaujot izvairīties no nevēlamām veselības problēmām, tostarp grūtniecības.

01 Izglītojošie materiāli

Jauniešiem ir svarīgi lasīt speciālistu pārbaudītus resursus par reproduktīvo veselību.

Svarīgi ir stiprināt zināšanas par seksualitāti, kontracepcijas metodēm un veselīgu dzīvesveidu, kas palīdz kļūdēt mītus un veicina atbildīgas attieksmes veidošanos.

- veselapasaule.lv | Interneta resurss bērnu un jauniešu veselībai
- <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi-reproduktiva-veseliba> | Slimību profilakses un kontroles centrs
- kontracepcija.lv | Vērtīga informācija par kontracepciju

02 Veselības speciālisti

Jaunieši vienmēr var vērsties pie veselības aprūpes speciālistiem – ģimenes ārsta, vecmātes vai ginekologa.

Ginekologi, kuriem ir līgums ar Nacionālo veselības dienestu jauniešiem pirms 18 gadiem ir pieejamī bez maksas,

Pēc 14 gadu vecuma meitene var apmeklēt ginekologu bez vecāku/ aizbildņu līdzdalības.

Speciālisti var palīdzēt izvēlēties piemērotāko kontracepcijas metodi un izskaidrot tās darbību vai blakusparādības, kā arī nozīmēt analīzes, lai diagnosticētu seksuāli transmisīvas saslimšanas.

- papardeszieds.lv | Jauniešiem draudzīgi ginekologi

Kontracepcija

Mūsdienās pieejams plašs kontracepcijas metožu klāsts, kas katrai pacientei ļauj izvēlēties sev atbilstošāko. Veselības aprūpes speciālistam ir svarīgi iepazīties ar slimības vēsturi, lai izvēlētos atbilstošāko metodi.

01 Vecuma ierobežojumi

No 14 gadu vecuma kontracepcijas līdzekļus, kas ir ar ārsta recepti, jauniešiem var saņemt un iegādāties pats bez vecāku palīdzības.

Ja recepte tiek izrakstīta elektroniski, tā ir redzama arī vecākiem un aizbildņiem. Līdz 14 gadu vecumam vecāki ir jāiesaista visu ar veselību saistīto lēmumu pieņemšanā.

→ bsf.lv | Kā saņemt kontracepcijas līdzekļus

02 Kontracepcijas receptes saņemšana

Informācija par izrakstītajām receptēm e-veselības sistēmā ir pieejama vecākiem un aizbildņiem. Recepte ir nepieciešama, lai iegādātos visus kontracepcijas līdzekļus, izņemot prezervatīvus un avārijas kontracepcijas tabletes.

→ veselapasaule.lv | Kontracepcijas veidi

03 Valsts apmaksāta kontracepcija

No 2024. gada ir pieejama valsts apmaksāta kontracepcija. Pacientēm ir pieejamas drošas kontracepcijas metodes (subdermāls augšdelma implants un intrauterīna spirāle).

Valsts apmaksāta kontracepcija pienākas atsevišķām grupām:

- jauniešiem, kuras dzemdējušas līdz 19 gadu vecumam;
- sievietēm, kuras slimo ar psihiskās attīstības traucējumiem;
- sievietēm, kuras slimo ar alkohola un narkotisko vielu atkarībām;
- sievietēm, kuras ir ieslodzītas.

→ spkc.gov.lv | Bezmaksas kontracepcija

Grūtniecība

Nepilngadīgas jaunietes, kuras pirmo reizi sastopas ar grūtniecību, bieži vien ir emocionāli un praktiski nesagatavotas. Lai spētu pieņemt apzinātus lēmumus par savu turpmāko dzīvi, nozīmīgākais ir zināšanas un vajadzīgās informācijas pieejamība. Svarīgi konsultēties ar ģimenes ārstu, vecmāti vai ginekologu.

“ **Svarīga ir ne tikai veselības aprūpe, bet arī emocionālais un sociālais atbalsts.** ”



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Esmu stāvoklī. Ko tālāk?

Ja rodas aizdomas par grūtniecību, nekavējoties jāveic grūtniecības tests. Testi ir nopērkami aptiekās, bet atbildīgāk ir konsultēties ar ģimenes ārstu, ginekologu vai vecmāti.

01 Uzticams pieaugušais, zinošs ārsts

Ja rodas aizdomas par grūtniecību, jāuzrunā uzticams pieaugušais vai jāmeklē jaunietai draudzīgs speciālists (vecmāte, ginekologs, sociālais darbinieks, mentors), kurš izskaidros visu par drošu grūtniecības norisi. Jauniete no 14 gadu vecuma pati bez aizbildņa vai kāda no vecākiem var pierakstīties uz vizīti pie speciālista – vecmātes, ģimenes ārsta vai ginekologa. Līdz 18 gadu vecumam vizīte pie ginekologa, kurš nodrošina valsts grūtniecības aprūpi, ir bez maksas.

- papardeszieds.lv | Jauniešiem draudzīgi ginekologi
- rdn.lv | Rīgas Dzemdību nama vecmātes un ginekologi
- vca.lv | VCA poliklīnikas speciālisti
- bsf.lv | Mentoru programma nepilngadīgām grūtniecēm

02 Grūtniecības noteikšana

Visātrākais veids, kā noteikt grūtniecību, ir aptiekās nopērkamais urīna grūtniecības tests. Tomēr šo testu jutība var atšķirties, un rezultāts lielā mērā ir atkarīgs no tā, cik ilgi kavējas mēnešreizes. Precīzākā un jutīgākā grūtniecības noteikšanas metode ir HCG hormona (ko ražo placentas audi) noteikšana asinīs. Analīzes var nodot visās lielajās laboratorijās, arī anonīmi. Jāatceras, ka grūtniecības laiku skaita no mēnešreižu pirmās dienas, nevis no grūtniecības ieņemšanas dienas.

03 Veselīgs dzīvesveids

Grūtniecības gadījumā noteikti jāpievēršas veselīgam dzīvesveidam – pilnvērtīgam uzturam, drošām fiziskām aktivitātēm, pilnīga atteikšanās no alkohola un smēķēšanas. Tāpat svarīgi noskaidrot, kurus ēdienus un dzērienus nebūtu vēlams lietot grūtniecības laikā, piemēram, jēlas zivis.

- spkc.gov.lv | Piemērots uzturs

Veselība ikdienā

Visam pamatā ir sabalansēts uzturs, fiziskās aktivitātes, atpūta un laicīgas vizītes pie veselības aprūpes speciālista. Noteikti jāseko līdzi savam uzturam, jālieto vitamīni un jāievēro ārsta norādījumi.

01 Uztura rekomendācijas

Grūtniecības sākumā ir jāuzņem pietiekams daudzums folskābes un jods, lai atbalstītu bērniņa attīstību. Uzturā jāiekļauj augļi, dārzeņi, pilngraudu produkti un olbaltumvielas, lai nodrošinātu nepieciešamās uzturvielas. Pilnībā jāpārtrauc alkohola lietošana un smēķēšana, kas bērniņam rada smadzeņu attīstības traucējumus, t. sk. garīgo atpalicību.

✓ **Folskābe** | 400 µg diennaktī no grūtniecības sākšanās

✓ **Jods** | 150 µg diennaktī

→ spkc.gov.lv | Ieteikumi veselīgam uzturam

02 Zāles un vitamīni

Grūtniecības laikā sievietei jābūt uzmanīgai attiecībā uz zāļu lietošanu. Daudzas zāles var negatīvi ietekmēt augļa attīstību, tāpēc jebkuru medikamentu lietošanu jāapspriež ar savu grūtniecības aprūpes speciālistu, vecmāti, ginekologu vai ģimenes ārstu. Folskābe ir īpaši svarīga pirmo grūtniecības mēnešu laikā, lai samazinātu iedzimtu defektu risku.

Ja jaunietai ir kādas hroniskas veselības problēmas, kā piemēram epilepsija, arteriālā hipertensija, tad nekavējoties ir jāvērsas pie ārsta un jākonsultējas par atbilstošākā medikamenta lietošanu.

03 Pieejamie pakalpojumi

Latvijā visām grūtniecēm ir pieejama valsts apmaksāta grūtnieču aprūpe un novērošana ginekologa, vecmātes vai ģimenes ārsta uzraudzībā. Speciālistu konsultācijas tiek nodrošinātas pēc nepieciešamības.

→ rdn.lv | Grūtnieču aprūpe

Medicīniskais atbalsts

Pilnvērtīga grūtniecības aprūpe palīdz nodrošināt labāko iznākumu māmiņai un jaundzimušajam. Lavijā grūtniecības aprūpi var nodrošināt gan vecmāte, gan arī ginekologs un ģimenes ārsts.

01 Ginekologs

Ginekologs sniedz konsultācijas par grūtniecību un tās gaitu, veic nepieciešamos izmeklējumus, izskaidro grūtniecības attīstības stadijas un piedāvā atbilstošu ārstēšanu vai novērošanu grūtniecības laikā. Ja rodas jebkādas komplikācijas, ginekologs var norādīt uz iespējamem riska faktoriem un ieteikt atbilstošus risinājumus.

Ginekologa aprūpē rekomendēts stāties grūtniecēm, ja iepriekšējo grūtniecību laikā ir bijuši sarežģījumi vai pacientei ir kādas hroniskas saslimšanas.

→ papardeszieds.lv | Jauniešiem draudzīgi ginekologi

02 Vecmāte

Vecmāte sniedz atbalstu un palīdzību visos grūtniecības posmos. Vecmāte var novērot fizioloģiski noritošu grūtniecību un pieņemt fizioloģiski noritošas dzemības. Vecmātes nodrošina pēcdzemdību aprūpi, palīdzot izprast un pielāgoties jaunajai mammas lomai.

→ rdn.lv | Rīgas Dzemdību nama vecmātes

03 Ģimenes ārsts

Ģimenes ārsta uzskaitē var stāties grūtnieces ar fizioloģiski noritošu grūtniecību. Pēc vajadzības ģimenes ārsts nosūta jaunieci pie speciālistiem un uz visiem nepieciešamajiem izmeklējumiem, tai skaitā prenatālajām ultrasonogrāfijām. Ģimenes ārsta uzraudzība ir svarīga arī pēcdzemdību periodā.

→ vmnvd.gov.lv | Ģimenes ārstu saraksts

Sociālais atbalsts

Sociālie darbinieki sniedz informāciju par veselības aprūpes pakalpojumiem, emocionālo un psihosociālo atbalstu, kā arī skaidro sociālās un juridiskās tiesības, kas saistītas ar grūtniecību.

01 Psihosociālā konsultēšana

Sociālais darbinieks var sniegt emocionālo atbalstu un veicināt regulāru medicīnisku uzraudzību – vizītes pie vecmātes, ginekologa un ģimenes ārsta. Tāpat sniegt informatīvu un psihosociālu atbalstu pēc grūtniecības. Pēc sociālā darbinieka konsultācijas jāvērsas savas pašvaldības sociālajā dienstā.

02 Sociālais pakalpojums

Grūtniecības laikā jauniešiem bieži rodas daudzi emocionāli jautājumi un bailes. Sociālajiem darbiniekiem jānodrošina piekļuve psiholoģiskajam atbalstam, palīdzot jaunajām māmiņām un tētiem izprast viņu sajūtas. Jauniešiem jāzina, ka viņi nav vieni, un ka ir pieejami profesionāli resursi, kas palīdz risināt problēmas. Ja būs nepieciešams, sociālais darbinieks palīdzēs atrast un nodrošinās piemērotāko psihologu, krīzes centru vai ģimenes asistenta pakalpojumu.

→ [SOS bērnu ciemati](#) | Programma "Piedzimstot bērniņam"

→ [Id.riga.lv](#) | Krīzes centri Rīgā

→ [Centrs Dardedze](#) | Izglītojoša atbalsta programma vecākiem

03 Atbalsta pasākumi

Sociālajiem darbiniekiem ir jāpalīdz nepilngadīgām grūtniecēm apzināt pieejamos sociālā atbalsta pasākumus: sociālos pakalpojumus (speciālistu konsultācijas, ģimenes asistenta pakalpojumu, sociālo rehabilitāciju, vecāku izglītojošas un atbalsta grupas, piemēram, "Bērnu emocionālā audzināšana", "Sargeņģelis") un sociālo palīdzību jeb pabalstus (mājokļa pabalstu, pabalstu bērnu dārza apmaksai u. c.).

Mentora atbalsts

Mentors ir uzticības persona, kas rada drošu vidi, kur jaunie vai topošie vecāki var atklāti dalīties ar savām emocijām, bažām un izaicinājumiem gan grūtniecības laikā, gan pēc tā.

01 Emocionālais atbalsts

Mentors sniedz jauniešiem emocionālu atbalstu, palīdzot pārvarēt spriedzi un neziņu, kas saistīti ar jauno grūtniecības situāciju. Mentors stiprina jaunās māmiņas vai tēva pašapziņu, iedrošina viņus ticēt savām spējām, kā arī nenosoda, radot pieņemošu un drošu vidi.

02 Izglītošana un praktiskais atbalsts

Mentors palīdz iegūt nepieciešamās zināšanas par grūtniecības norisi, dzemdībām, bērna aprūpi un citiem būtiskiem jautājumiem. Tāpat mentors piedāvā praktisku palīdzību, piemēram, palīdzot organizēt ikdienas uzdevumus un prioritizēt pienākumus. Mentors palīdz arī atrast un izmantot pieejamos resursus, piemēram, medicīnisko aprūpi, sociālo palīdzību, izglītības vai darba iespējas, lai atvieglotu jaunā vecāka dzīvi.

03 Iedrošinājums

Mentors kalpo kā pozitīvs paraugs, demonstrējot veselīgas attiecības un efektīvu problēmu risināšanu. Viņš/-a iedvesmo jauno vecāku attīstīt prasmes un spējas, lai veiksmīgi pildītu savu jauno vecāka lomu. Mentors arī palīdz veidot kontaktus ar citiem cilvēkiem, kuri var sniegt atbalstu, piemēram, līdzīgi domājošām māmiņām, atbalsta grupām vai profesionāļiem.

Šādi mentors veicina jauno vecāku sociālā tīkla paplašināšanu, kas ir būtisks faktors, lai jaunā māmiņa vai tētis kļūtu par neatkarīgu un atbildīgu vecāku.

→ bsf.lv | Mentoru programma nepilngadīgām grūtniecēm

Izglītības turpināšana

Grūtniecība var negatīvi ietekmēt jauniešu mācību ritmu, taču ir svarīgi apzināties, ka pastāv daudz iespēju pielāgot mācību procesus jaunajai situācijai. Jauniešiem ir tiesības turpināt mācības, lai iegūtu gan pamata, gan vidējo izglītību, kā arī prasmes, kas veicinātu viņu personīgo attīstību un nākotnes iespējas.

“ **Izglītības turpināšana rada stabilitāti un drošības sajūtu.**



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Kur un kā mācīties tālāk?

Jauniešiem ir iespēja mainīt mācību iestādi, kas var palīdzēt radīt drošu un situācijai atbilstošu vidi. Arī tālmācības programmas vai individuālie mācību plāni var būt pozitīvā ziņā izšķiroši.

01 Izglītības turpināšana savā skolā

Ja jauniets mācās skolā, kur ir saprotoša un atbalstoša attieksme no klases un skolas biedriem, pedagogiem un skolas vadības, vislabāk ir palikt savā skolā. Kā rīkoties?

- Jāsniedz informācija par grūtniecību kādam no skolotājiem vai atbalsta personāla pārstāvim (sociālais pedagogs, psihologs u.c.).
- Individuāla mācību plāna izveide, kas paredz daļēji attālinātu mācību procesa nodrošināšanu.
- Skolai jānodrošina situācijas izskaidrošanu jaunietes klases un skolas biedriem, lai veidotu emocionāli atbalstošu vidi.

02 Izglītības turpināšana citā skolā

Dažkārt jaunietai var būt psiholoģiski neiespējami turpināt mācības savā skolā, piemēram, kauns par radušos situāciju, bailes no *bulinga*, apcelšanas, vienaudžu un/vai pedagogu nosodoša attieksme vai neizpratne par situāciju. Kā rīkoties?

- Mācības iespējams turpināt pilnīgi vai daļēji tālmācības programmā. Vairākas pašvaldību iestādes piedāvā mācības bez maksas.
- Ja mērķis ir mācīties klātienē, tad prioritāri jāizvēlas skola, kas būtu tuvāk jaunietes dzīvesvietai.
- Aiziešana uz citu skolu nenozīmē, ka jāaizmirst un jāšķiras no esošajiem skolas draugiem. Attiecību uzturēšana var palīdzēt jaunietai saglabāt drošības sajūtu un nejusties vienai jaunā vidē.

Tālmācība

Tālmācība sniedz iespēju turpināt izglītību, neapmeklējot skolu klātienē. Šāds risinājums ļauj pielāgot mācību grafiku un tempu jaunietais fiziskajām un emocionālajām vajadzībām.

01 Privātās tālmācības izglītības iestādes

Latvijā pieejamas dažādas tālmācības programmas, kas piedāvā iegūt gan pamata, gan vidējo izglītību, neskatoties uz grūtniecības izaicinājumiem. Jāņem vērā, ka par šāda veida mācībām ir jāmaksā. Dažas no iestādēm:

- Eiropas tālmācības vidusskola
- Rīgas Komerckkola
- Rīgas 1. tālmācības vidusskola
- Tālmācības vidusskola "Norma"
- VSK.LV (tālmācības vidusskola)
- Tālmācības vidusskola "Intelekts" u.d.c.

Svarīgi apzināt, kādas ir izvēlētajās tālmācības skolas piedāvātās programmas un iespējas, un pēc tam izdarīt izvēli.

02 Rīgas Tālmācības vidusskola

Jaunietais, kuras kļuvušas par māmiņām, ir iespēja bez maksas mācīties attālināti Rīgas Tālmācības vidusskolas 7.-12. klasē. Maksa par mācībām netiek prasīta, kā arī tiek nodrošināts viss nepieciešamais atbalsts individuāla mācību plāna īstenošanā. Vidusskola bez maksas var uzņemt:

- 7. klasē līdz 20 māmiņām;
- 8. klasē līdz 20 māmiņām;
- 9. klasē līdz 20 māmiņām;
- 10. klasē bez skaita ierobežojuma;
- 11. klasē līdz 20 māmiņām;
- 12. klasē līdz 20 māmiņām.

Individuālais mācību plāns

Pielāgojot izglītības procesu grūtniecības laikā, ir iespējams izveidot individuālo mācību plānu. Tas ietver ne tikai mācību priekšmetu izvēli, bet arī pielāgotu tempu un pieeju, kas atbilst jaunietes vajadzībām.

01 Elastīgs mācību grafiks

Kā viens no risinājumiem jaunietai, kura palikusi stāvoklī, ir veidot elastīgu mācību grafiku, veicot pārrunas ar attiecīgās skolas vadību. Latvijā vairākās pašvaldībās ir pieejamas tālmācības iespējas, kas ļauj jaunietai daļēji apmeklēt skolu klātienē un daļēji attālināti.

Zemāk redzamajā tabulā iekļautas pašvaldību skolas, kas piedāvā tālmācības iespējas:

Vieta	Reģ. Nr.	Iestādes nosaukums
CĒSU NOVADS	4412900319	Rāmuļu pamatskola
DIENVIDKURZEMES NOVADS	4113903289	Dienvidkurzemes 2. vidusskola
DOBELES NOVADS	4535903601	Dobeles Amatniecības un vispārizglītojošā vidusskola
JELGAVAS NOVADS	4515900863	Jelgavas novada Neklātienes vidusskola
KULDĪGAS NOVADS	4112901185	Nīkrāces pamatskola
KULDĪGAS NOVADS	4113903238	V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskola
LIEPĀJA	3013900924	Liepājas 8. vidusskola
RĒZEKNE	3113903386	Rēzeknes 4. vidusskola
RĪGA	3613903316	Rīgas Reinholda Šmēlinga vidusskola
RĪGA	3713900735	Rīgas 84. vidusskola
SALDUS NOVADS	4113901049	Brocēnu vidusskola
SIGULDAS NOVADS	4312901109	Allažu pamatskola
SIGULDAS NOVADS	4313902967	Mālpils vidusskola
TUKUMA NOVADS	4113900250	Zemgales vidusskola
VENTSPILS	3213900037	Ventspils 6. vidusskola

Gatavošanās dzemdībām

Rūpīga gatavošanās jaunajai māmiņai palīdz justies drošākai un sagatavotai gaidāmajām dzemdībām. Šajā sadaļā apskatīsim, kā sagatavoties dzemdībām, kas jāpatur prātā, izvēloties dzemdību vietu, un kādas atbalsta iespējas ir pieejamas.

“ Uzreiz pēc dzemdībām pietiks laika tikai sev un bērniņam, tāpēc visam jāsagatavojas jau laikus.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Dzemdību vietas izvēle

Dzemdību vietas izvēle ir atkarīga no jauno vecāku vēlmēm, veselības stāvokļa un pieejamiem pakalpojumiem konkrētajā reģionā.

01 Dzemdību iestādes izvēle

Jaunietei ir iespēja izvēlēties sev piemērotāko dzemdību iestādi, kur viņa var justies droši. Ja jaunietei vai gaidāmajam bērniņam ir esošas vai iespējamās veselības problēmas, veselības aprūpes speciālistam, kurš novēro jaunietai grūtniecību, ir jāsniedz rekomendācijas par piemērotāko dzemdību palīdzības iestādi.

Par svarīgāko:

- Uz dzemdību vietu labāk doties ar mašīnu vai izmantot Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) pakalpojumu. Pašai grūtniecei nebūtu vēlams sēsties pie stūres.
- Drošības sajūtai ar dzemdību vietu un tās personālu ieteicams iepazīties laicīgi.
- Dzemdību vietā pakalpojumi tiek nodrošināti kopējā pacientu plūsmā.
- Dzemdībās var būt kopā ar izvēlētu atbalsta personu (ģimenes loceklis, partneris, draudzene, dūla, PEP mamma, mentors u.c.)
- Jaunietēm no vecmātes ir iespēja saņemt "Dzemdību somu".

"Dzemdību soma" ir pieejama ar Rīgas Dzemdību nama fonda atbalstu, lai palīdzētu nepilngadīgām grūtniecēm sagatavoties pēcdzemdību periodam un jaundzimušā kopšanai.

- Psiholoģiski jāgatavojas, ka pēc dzemdībām var būt papildu izaicinājumi vai sarežģījumi, kas neļauj uzreiz doties mājās.

Piemēram, jo vairāk zināsi par krūts barošanu, jo drošāk jutīsies un zīdīšana būs veiksmīgāka. Veiksmīgai zīdīšanas uzsākšanai rekomendē jau grūtniecības laikā iegūt pamatinformāciju par krūts barošanu.

-> <https://zidit.lv/kursi-mammam/zidisana-teorija-un-prakse/>



[Dzemdību nodaļas](#) | Valsts apmaksāta dzemdību palīdzība

Sagatavošanās dzemdībām

Gatavojoties dzemdībām, svarīgi ir ne tikai iekārtot mājas vidi, bet arī emocionāli un fiziski sagatavoties. Tam palīdz jauno vecāku kursi, dūlas klātbūtne, vecmāte vai PEP mamma.

01 Vecmāte

Vecmāte kā pieredzējis profesionālis palīdz vecākiem grūtniecības laikā, dzemdību laikā un arī pēc tā. Vecmāte sniedz padomus par grūtniecības, dzemdību un pēcdzemību perioda norisi.

02 Dūlas klātbūtne

Dūla (maksas pakalpojums) ir pieredzējusi sieviete, kas sniedz fizisku, emocionālu un informatīvu atbalstu dzemdību laikā, kā arī pirms un pēc tā – līdz pat bērna viena gada vecumam. Piemēram, dūla māmiņai var ierādīt ērtāko pozu dzemdībās vai izskaidrot neplānotus medicīniskos procesus (intervenci).

→ dulas.lv | Latvijas Dūlu apvienība

03 Jauno vecāku kursi

Jauno vecāku kursi ir lieliska iespēja sagatavoties dzemdībām un jaunā vecāka lomai. Šajosursos grūtnieces un viņu partneri uzzina svarīgus faktus par dzemdībām, bērnu aprūpi un psiholoģisko sagatavotību. Piemēram, kā pareizi turēt un barot bērniņu

-> Zidit.lv informācija par krūts barošanu

<https://zidit.lv/kursi-mammam/zidisana-teorija-un-prakse/>

-> Jauno māmiņu (Ģimeņu) klubā „Ligzdiņa” iespējams pieteikties bezmaksas kursiem.

<https://www.nepaliecviens.lv/lv/aktualitates/2529-toposo-un-esoso-vecaku-skola-jauno-maminu-gimenu-klubs-ligzdina-2025>

Dzemdību aprūpe

Gatavošanās dzemdībām ir ļoti svarīga, lai jaunā māmiņa justos droši. Šajā sadaļā apskatīsim, kā sagatavoties dzemdībām, kas jāpatur prātā, izvēloties dzemdību vietu, un kādas iespējas ir palīdzēt jaunietai justies gatavai dzemībām.

“ Jaunieta, kura ir dzemdējusi, līdz 19 gadiem, var saņemt valsts apmaksātu kontracepciju.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uzreiz pēc dzemdībām

Saskaņā ar Ministru Kabineta noteikumiem Nr. 611 jaunajai māmiņai un jaundzimušajam dzemdību iestādē tiek garantēta valsts apmaksāta aprūpe pēcdzemību periodā.

01 Pēcdzemdību nodaļa

Jaunieta un jaundzimušais pēc dzemdībām tiek novēroti pēcdzemdību nodaļā kopējā pacientu plūsmā. Šajā laikā tiek izvērtēts mātes un jaundzimušā veselības stāvoklis un pašsajūta. Tiek veicināta zīdīšana, nodrošināta ārstēšana un nepieciešamības gadījumā arī vakcinācija.

02 Jaundzimušā tālāka aprūpe

Kad saņemta visa nepieciešamā aprūpe, māmiņa un bērniņš tiek izrakstīti no dzemdību iestādes. Par jaundzimušā veselību tālāk jā rūpējas ģimenes ārstam, pie kura bērniņš tiek reģistrēts. Ģimenes ārsts jaundzimušajam ir jāatrod jau grūtniecības laikā, par to ir jāveic atzīme mātes pasē. Ģimenes ārstu var apmeklēt attiecīgajā prakses vietā vai ieplānot mājvizīti.

03 Jaunietes tālāka aprūpe

Par jaunietes veselību pēcdzemdību periodā rūpējas speciālists, pie kura jaunieta novērojās grūtniecības laikā (ģimenes ārsts, vecmāte vai ginekologs).

Pie vecmātes vai ginekologa pieejama pēcdzemdību vizīte līdz 70. pēcdzemdību dienai.

Informācija par pēcdzemdību periodu:

<https://www.rdn.lv/images/userfiles/MBAN/Pecdzemdibu-periods.pdf>

04 PEP mammas

Šī programma sniedz atbalstu jaunajām ģimenēm līdz pat mazuļa trīs gadu vecumam, piedāvājot visaptverošu informāciju un padomus, kā tikt galā ar fiziskiem vai emocionāliem izaicinājumiem pēc grūtniecības. PEP mammas var būt kā pirmā palīdzība brīžos, kad nepieciešams atbalsts.

→ pep.lv | PEP mammas

Bērna reģistrēšana pie ārsta

Pēc dzemdībām bērniņš jāreģistrē pie ģimenes ārsta, lai jaundzimušais saņemtu nepieciešamo un valsts noteikto veselības aprūpi, sākot no vakcinācijas līdz regulārām veselības pārbaudēm.

01 Piemērota ģimenes ārsta izvēle

Izvēloties ārstu, svarīgi ņemt vērā speciālista pieredzi un attieksmi pret jaunajiem vecākiem. Tas dos lielāku garantiju, ka pēcdzemdību periods noritēs veiksmīgāk.

02 Izdevīga atrašanās vieta

Izvēloties ārstu vai veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēju, jāņem vērā tā atrašanās vieta. Ārsts vai slimnīca, kas atrodas netālu no mājām, var ievērojami atvieglot pēcdzemdību vizītes un nepieciešamās aprūpes saņemšanu.

03 Iepazīšanās ar svarīgāko

Lai pēc dzemdībām veiksmīgi atgriestos ikdienas dzīvē, ir svarīgi iegūt pēc iespējas vairāk kvalitatīvu un noderīgu informāciju. Resursi var ietvert padomus par zīdīšanu, fizisko atveseļošanos, kā arī emocionālo labklājību. Uzzinot vairāk par šiem jautājumiem, jaunā māmiņa var justies drošāk.

Vizīte pie ārsta

Šeit atrodama informācija par ārsta vizītēm jaunietai un jaundzimušajam.

01 Mājvizītes jaundzimušajam

Jau laicīgi ir jāvienojas ar ģimenes ārstu, vai viņš/-a nodrošina mājvizītes. Iespējams, jaundzimušais uz obligātās apskates vizītēm ir jāved klātienē. Par šo jau laicīgi ir jāvienojas ar izvēlēto ģimenes ārstu.

02 Jaunietes aprūpe

Jaunietai ir pieejama valsts apmaksāta pēcdzemdību perioda aprūpe 70 dienas pēc dzemībām.

Ir svarīgi zināt, kad ir jāvēršas pie ārsta, lai saņemtu nepieciešamo palīdzību, pēc iespējas ātrāk: izdalījumiem no maksts ir nepatīkama smaka, paaugstinās ķermeņa temperatūra, sākas stipra asiņošana, šuvju vai pēcoperācijas rētas vieta pietūkst, kļūst sarkana, cieta, sāpīga, izdalās duļķaini izdalījumi, bieža, dedzinoša urinācija, pietūkums, sacietējums, apsārtums krūtī vai kājā.

03 Bērnu slimnīcā

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca sniedz augsti kvalificētu aprūpi gan bērnam, gan māmiņai, ja šāda vajadzība pastāv. Pēc dzemdībām ir ļoti svarīgi uzraudzīt bērna attīstību un veselību, jo pastāv dažādi ārpuskārtas saslimšanas riski, piemēram, bērniņam ir atklāta fizioloģiskā dzelte vai infekcija, kas bez antibiotiku kursa var būt nāvējoša.

Slimnīcu personāls ir sagatavots šādām situācijām un var sniegt nepieciešamos pakalpojumus vai konsultācijas. Vienmēr jāatceras, ka jaundzimušā organisms un imunsistēma nav tik attīstīta kā pieaugušajiem, tāpēc vienmēr jāinformē ģimenes ārsts, ja ir aizdomas par saslimšanu.

→ [bkus.lv](https://www.bkus.lv) | Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

Atgriešanās ikdienas dzīvē

Pēcdzemdību periods ir laiks, kad māmiņai jāpielāgojas jauniem apstākļiem un jāatgriežas ikdienas dzīvē. Tas prasa daudz enerģijas un emocionālo izturību. Pateicoties atbilstošam atbalstam, šo procesu var padarīt daudz vieglāku un pozitīvāku.

“ Pat, ja negribas pazaudēt ierasto ikdienas ritmu, jāatceras, ka svarīgākais ir miers jeb dzīve bez liekiem stresiem.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Pirmsskolas iestādes

Pēc dzemdībām bieži vien rodas jautājums par bērna aprūpes iespējām. Viens no variantiem ir pirmsskolas izglītības iestādes, kas nodrošina profesionālu aprūpi un izglītību mazākajiem bērniem.

01 Pašvaldības pirmsskolas

Pašvaldības pirmsskolas iestādes jeb bērnudārzi ir populārs risinājums ģimenēm, kas vēlas bērnam nodrošināt kvalitatīvu aprūpi un attīstību. Šādās iestādēs bieži vien piedāvā atbalstu dažādām ģimenēm, tai skaitā tām, kas saskaras ar īpašām grūtībām pēc bērna piedzimšanas.

→ iksd.riga.lv | Pirmsskolas izglītība Rīgā

02 Privātās pirmsskolas

Privātie bērnudārzi piedāvā individuālāku pieeju bērna audzināšanai un var nodrošināt elastīgāku attieksmi gan pret vecākiem, gan bērniem. Tomēr tas bieži vien prasa lielākus finansiālus ieguldījumus nekā pašvaldību iestādēs.

→ iksd.riga.lv | Līdzfinansētās privātās pirmsskolas

→ montesoriasoc.lv | Latvijas Montessori asociācija

03 Auklītes

Auklītes ir ļoti izplatīts risinājums ģimenēm, kuras vēlas, lai bērns būtu mājās drošībā, bet vienlaikus saņemtu nepieciešamo aprūpi, kamēr vecāki atgriežas darbā vai citās ikdienas aktivitātēs.

Svarīgi izvēlēties auklīti, kurai ir labas rekomendācijas un spēja cieņpilni izturēties pret bērniem. Jāatceras, ka ir atšķirība starp bērna pieskatīšanu, bērna izklaidēšanu un bērna audzināšanu. Auklītes pienākums drīzāk būtu bērniņu pieskatīt un pēc iespējas vairāk ar viņu pavadīt laiku kopīgās attīstošās aktivitātēs. Ja bērniņš ir zīdaiņa vecumā, tad derēs arī tikai auklīte – pieskatītāja. Audzināšana tomēr jāatstāj vecāku un ģimenes ziņā.

Finansiālais atbalsts

Jaunajām māmiņām, lai tās varētu veiksmīgi atgriezties darba tirgū vai pabeigtu iesākto izglītību, ir pieejami dažādi valsts un pašvaldību atbalsta veidi, piemēram, vecāku pabalsts.

01 Pašvaldības atbalsts

Pašvaldības jaunajai māmiņai, pamatojoties uz attiecīgi deklarēto dzīvessvietu, piedāvā dažādus pabalstus, kas var palīdzēt pilnībā vai daļēji risināt finansiālas grūtības pēc bērna piedzimšanas. Pabalsti biežāk saistīti ar veselības aprūpi un pirmsskolas apmeklēšanu.

→ riga.lv | Bērna piedzimšanas pabalsts

02 Valsts atbalsts

Valsts māmiņām un tēviem piedāvā dažādus pabalstus, kas nodrošina finansiālu atbalstu grūtniecības un pēcdzemdību laikā. Piemēram, maternitātes, vecāku un bērna pabalstus, kā arī citus atbalsta mehānismus, kas palīdz ģimenēm pielāgoties jaunajiem apstākļiem.

→ vsaa.gov.lv | Ģimenēm ar bērniem

→ vsaa.gov.lv | Audžuģimenēm, aizbildņiem un adoptētājiem

03 Darba devēja pienākumi

Darba devējiem ir morāls pienākums nodrošināt atbalstu jaunajām māmiņām un tēviem, piemēram, piedāvājot darba laika pielāgošanu vai iespēju strādāt no mājām. Šis atbalsts ir ļoti svarīgs, lai jaunie vecāki varētu veiksmīgi apvienot darbu ar bērna audzināšanu.

Sociālais atbalsts

Sociālie darbinieki jaunajiem vecākiem sniedz psihosociālu atbalstu un norāda uz noderīgiem resursiem, kas var palīdzēt pārvarēt izaicinājumus.

01 Sociālais darbinieks

Sociālais darbinieks sniedz nepieciešamo informāciju par pieejamiem psihosociālajiem atbalsta pasākumiem (pakalpojumi, pabalsti, droša dzīvesvieta). Tāpat sociālā darbinieka pienākums ir pārstāvēt jaunieša intereses, ievērojot profesionālās ētikas normas.

02 Ģimenes asistents

Ģimenes asistenti vai mentori var sniegt ļoti svarīgu atbalstu ne tikai pēc bērna piedzimšanas, bet arī jau grūtniecības laikā. Tie var palīdzēt orientēties plašajā pakalpojumu un iespēju klāstā, kā arī piedāvāt emocionālu atbalstu ikdienas dzīvē.

→ id.riga.lv | Ģimenes asistenta pakalpojums

03 Izglītojošās grupas

Izglītojošās grupas ir lielisks veids, kā jaunajiem vecākiem iegūt nepieciešamās zināšanas par bērnu aprūpi, pirmo palīdzību, bērna attīstību un daudz ko citu. Dalība minētajās grupās tiek nodrošināta caur pašvaldības sociālo dienestu vai tās organizē nevalstiskās organizācijas.

04 Krīzes tālruņa numuri

Krīzes tālruņa numuri var būt ļoti noderīgi, kad vecākiem ir nepieciešama steidzama psiholoģiskā vai cita veida palīdzība. Tie ir pieejami 24 stundas diennaktī un palīdzēs risināt visdažādākās situācijas.

☎ **+371 116123** | Vienotais krīžu tālrunis visā Eiropas Savienībā

→ izpf.lu.lv | Krīzes centri Rīgā

Darbs vai mācības

Jauniešiem pēc dzemdībām bieži vien ir jāpielāgojas darba vai mācību grafikiem, tāpēc ir svarīgi saprast, kad ir īstais laiks atgriezties darba tirgū un kā sabalansēt mācības ar bērna aprūpi.

01 Ierobežojumi strādāt

Jaunajiem vecākiem ir svarīgi zināt, cik daudz un kad viņi var atgriezties darbā pēc dzemdībām. To nosaka likumi, un tas palīdz nodrošināt vecāku tiesības un bērna labklājību.

02 Mācību iespējas

Jaunajām māmiņām un tēviem pēc dzemdībām ir svarīgi turpināt mācības, lai attīstītu savu karjeru. Ir pieejami dažādi tālmācības kursi, kas ļauj apvienot bērnu aprūpi ar mācībām.

Jaunieši var turpināt izglītības iegūšanu savā skolā, mācoties pēc individuālā plāna, pielāgojot klātienes apmeklējumu un attālinātu mācību iespējas. Šajā gadījumā būtu nepieciešama saruna ar skolas vadību par atbalsta sniegšanu un individuālā plāna izveidi.

Iespējams izvēlēties arī tālmācības izglītības iespējas.

Informāciju par tālmācībām var skatīt šī materiāla [18.](#) un [19.](#) lapā.

Juridiskais atbalsts

Grūtniecības laikā jaunajām māmiņām var būt nepieciešama juridiskā palīdzība, lai ne tikai saprastu savas tiesības un pienākumus, bet arī lai šīs tiesības varētu izmantot. Juridiskā palīdzība īpaši svarīga būs gadījumos, ja rodas strīdi ar tuviniekiem vai citām personām (iestāžu darbinieki, vecāki utt.).

“ **Juridiskā palīdzība var būt nepieciešama, ja rodas strīds par bērna aizgādību.**



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Juridiskā palīdzība

Abiem jaunajiem vecākiem, uzzinot par grūtniecību, drīzumā noteikti jākonsultējas ar uzticības personām, kuras var sniegt juridiska rakstura atbalstu vai palīdzēt atrast piemērotu ekspertu.

01 Tiesības

Grūtniecēm, jaunajiem vecākiem un bērniem ir tiesības saņemt finansiālu atbalstu gan no valsts, gan pašvaldības institūcijām. Tiesības saņemt veselības aprūpi ir gan nepilngadīgiem jauniešiem un jaunajām māmiņām (visā grūtniecības laikā), gan jaundzimušajam. Visu likumā noteikto tiesību īstenošana sekmēs jauniešu un bērna labklājību, kā arī ļaus jaunajiem vecākiem pilnvērtīgi veidot savu dzīvi.

02 Pienākumi

Lai saņemtu atbalstu, laikus jāapmeklē veselības aprūpes speciālisti un jāsadarbojas ar sociālajiem un izglītības darbiniekiem. Pēc bērna piedzimšanas ir jāsāk pildīt bērna vecāku pienākumi – bērns jāreģistrē, jāaprūpē un jāaudzina. Ja nepieciešams, jāsadarbojas ar bērnu aizsardzības iestādēm. Izpratne par šiem pienākumiem ir būtiska, lai izvairītos no juridiskām problēmām un nodrošinātu bērna labklājību.

03 Ziņošana par vardarbību

Vardarbība ir noziedzīgs nodarījums, tāpēc varmākām piemēro kriminālsodus. Ja veselības aprūpes speciālists, izglītības vai sociālais darbinieks novēro pazīmes vai zina par vardarbību pret nepilngadīgiem vai grūtnieci, tam ir pienākums aizsargāt cietušo. To dara, ziņojot kompetentām institūcijām, kas tālāk nodrošina cietušā aizsardzību un varmākas ierobežošanu.

Psiholoģiskais atbalsts

Pēcdzemdību depresija un citas psiholoģiskās grūtības var ietekmēt gan jauno vecāku, gan bērna veselību. Pašvaldības un nevalstiskās organizācijas piedāvā bezmaksas psihologa konsultācijas, kas palīdz pārvarēt grūtniecības un dzemdību radītās emocionālās grūtības.

“**Psiholoģiskais atbalsts ir būtisks ne tikai jaunajai māmiņai bet arī tētim un ģimenei.**”



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Mentālā palīdzība

Psihologi un psihoterapeiti piedāvā individuālas konsultācijas, kas var palīdzēt risināt stresu, trauksmi vai depresiju gan grūtniecības laikā, gan vēlāk, jau rūpējoties par jaundzimušo mājās.

01 Psihologs

Psihologs ir speciālists, kurš palīdz cilvēkiem tikt galā ar emocionālajiem traucējumiem, piemēram, stresu, trauksmi vai depresiju. Ja grūtniecība ir saistīta ar emocionālām grūtībām, psihologs var sniegt nepieciešamo atbalstu un palīdzēt atgūt emocionālo līdzsvaru.

02 Psihoterapeits

Psihoterapeits veic dziļākas emocionālās terapijas, kas var būt īpaši noderīgas gadījumos, kad grūtniecība vai dzemdības ir saistītas ar smagākiem psiholoģiskajiem traucējumiem, piemēram, pēcdzemdību depresiju. Regulāras tikšanās var palīdzēt māmiņām atgūt savu emocionālo veselību un veiksmīgi pielāgoties jauniem apstākļiem.

03 Tiešsaistes konsultācijas

Tiešsaistes konsultācijas piedāvā ērtu un pieejamu veidu, kā saņemt psiholoģisko un juridisko palīdzību, neatkarīgi no atrašanās vietas. Ir daudz tiešsaistes platformu, kas nodrošina anonīmas konsultācijas ar psihologiem un juristiem, kas sniedz atbalstu grūtniecības laikā.

→ <https://pusaudzucentrs.lv> | bezmaksas palīdzība jauniešiem līdz 18 gadu vecumam ar dažādām mentālās veselības grūtībām, bez ārsta nosūtījuma

Pašdisciplīna

Papildus tradicionālajām atbalsta un informācijas iespējām mūsdienās pieejamie digitālie resursi ļauj jauniešiem pašiem uzņemties iniciatīvu un meklēt atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem, kas savukārt stiprina iekšējo mieru un emocionālo noturību.

“ **Tiešsaistes kursi, e-grāmatas un interaktīvi rīki var veicināt izpratni un stiprināt pašdisciplīnu.**



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Kā stiprināt savu pārliecību

Bieži vien baiļu pamatā ir neziņa. Tāpēc, lai stiprinātu emocionālo līdzsvaru un drošības sajūtu, ieteicams daudz lasīt un pētīt, kā arī pierakstīt domas un darbus savā dienasgrāmatā.

01 Grāmatas

Grāmatas par grūtniecību, bērna aprūpi un vecāku atbildību var sniegt vērtīgu informāciju un ieteikumus, palīdzot jaunajiem vecākiem orientēties šajā svarīgajā dzīves posmā. Daudzas no šīm grāmatām ir pieejamas gan drukātā, gan digitālā formātā.

02 Digitālie rīki

Digitālie rīki, piemēram, aplikācijas un tiešsaistes resursi, jauniešiem var sniegt ļoti noderīgu atbalstu gan grūtniecības laikā, gan pēc dzemdībām. Piemēram, iespējams lejupielādēt aplikāciju, kura katru dienu pastāsta, kā izskatās bērniņš un kam būtu jāpievērš uzmanība, rūpējoties par savu veselību un fiziskām aktivitātēm.

03 Personīgā dienasgrāmata

Personīgā dienasgrāmata var būt ļoti noderīga, lai piefiksētu trauksmes simptomus un sekotu līdzi grūtniecības laikā piedzīvotajām emocijām. Tā var palīdzēt māmiņām labāk izprast sevi un savu emocionālo stāvokli, piedāvājot iespēju atskatīties un analizēt piedzīvoto.

1-10

Nevēlamas grūtniecības pārtraukšana

Latvijā legāla grūtniecības pārtraukšana ir iespējama līdz 12 gestācijas nedēļām. Nepielngadīgajai grūtniecei šo pakalpojumu ir jāsaņem stacionāra ietvaros.

“ Latvijā pastāv iespēja legāli pārtraukt grūtniecību līdz 12 gestācijas nedēļām.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Svarīgākais, kas jāzina

Lēmums par grūtniecības pārtraukšanu ir katras sievietes, arī jaunieta, morālas tiesības, taču to vajadzētu pieņemt rūpīgi, apsverot gan fiziskās, gan emocionālās sekas.

01 Tikai maksas pakalpojums

Latvijā grūtniecības pārtraukšana ir atļauta līdz 12 nedēļām pēc pacientes vēlēšanās un pēc 12 nedēļām, ja auglim ir iedzimta smaga anomālija ar konsīlija slēdzienu. Svarīgi atcerēties, ka grūtniecības laiku skaita no mēnešreižu pirmās dienas, nevis no grūtniecības ieņemšanas brīža.

Jāvēršas pie speciālistiem vai uzticības personām, lai saņemtu konsultācijas par iespējamiem riskiem un sekām, kā arī par alternatīviem risinājumiem, piemēram, adopciju.

→ [Adopcija](#) | Labklājības ministrijas materiāls
-> Glābējsilīte
<http://www.lbf.lv/lv/glabejsilite>

02 Tiesības pieņemt lēmumu

Nepilngadīgai jaunietai, kura nonākusi līdz lēmumam veikt abortu, ir morālas tiesības to darīt. Svarīgi nodrošināt, lai tas tiktu pieņemts brīvi, bez ārēja spiediena, un balstoties uz izpratni par visiem saistītajiem apstākļiem.

Lai veiktu legālu abortu ir jāvēršas pie ginekologa, kurš nozīmē visas nepieciešamās analīzes. Svarīgi, ka grūtniecības pārtraukšanu ginekologs (dzemdību speciālists) drīkst veikt ārstniecības iestādes stacionārā nodaļā ne agrāk kā 72 stundas pēc grūtniecības pārtraukšanas norīkojuma izsniegšanas.

→ [aslimnica.lv](#) | Ginekoloģijas klīnika (RAKUS)

Liepājas reģionālā slimnīca. Ginekoloģijas nodaļa
(pierakstu veic ginekologs)

Daugavpils reģionālā slimnīca. Ginekoloģijas nodaļa
(pierakstu veic ginekologs)

2

Tēviem un atbalsta personām

Kad grūtniecība kļūst par realitāti, tēvam, īpaši jauniešiem, tas var būt emocionāli ļoti izaicinošs un satricinošs brīdis. Tāpēc būtiski, lai puisis saņemtu gan emocionālu, gan praktisku atbalstu, kas palīdz viņam pielāgoties jaunajai lomai, vienlaikus atbalstot arī partneri.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Sadaļas tēmas

Sadaļā informācija jaunajiem tēviem un atbalsta personām ir sastrukturizēta atbilstoši tēmām. Zemāk redzamais satura rādītājs ir papildināts ar interaktīvām saitēm, lai atvieglotu informācijas atrašanu.

[Jaunā tēva iesaiste](#)

[Ģimenes un citu atbalsta personu rīcība](#)



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Jaunā tēva iesaiste

Tēva loma grūtniecības laikā ir ārkārtīgi svarīga. Tai skaitā grūtniecības sākumposmā, kad ir jāpieņem lēmumi, jāuzņemas atbildība un jā sāk domāt par nākotni. Tēva aktīva iesaiste palīdz veidot drošu vidi jaunajai māmiņai un bērniņam, bet mīlestība un emocionāls atbalsts nodrošina stabilitāti, kas ir būtiska gan bērna, gan māmiņas veselībai.

“ Tēva iesaistīšanās ir ļoti svarīga gan māmiņas psiholoģiskajai veselībai, gan bērniņa labklājībai.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Grūtniecības iestāšanās

Emocionālais atbalsts un praktiska iesaistīšanās no bērna tēva puses palīdz meitenei nejusties pamestai. Bērna nākšana pasaulē ir abu vecāku atbildība, un abiem ir jāapzinās situācijas nopietnību.

01 Tēvu grupas

Dalība tēvu grupās palīdz tēviem gūt vērtīgas zināšanas un padomus no pieredzējušiem vecākiem. Šīs grupas nodrošina emocionālu atbalstu, ļaujot tēviem dalīties pieredzē un izprast savu lomu ģimenē. Tēvu grupas palīdz mazināt bailes, veidojot saikni ar citiem tēviem, kuri saskaras ar līdzīgiem izaicinājumiem.

02 Emocionālais atbalsts

Tēviem ir jāsaņem atbalsts gan pirms, gan pēc dzemdībām. Pārsvārā jauniešiem pusaudžu gados nav izpratnes un atbildības sajūta par vecāku lomu un ģimenes veidošanu. Tas viss ir jāskaidro un jā māca gan no ģimenes, gan veselības un sociālo darbinieku puses. Rīgā ar sociālā dienesta nosūtījumu bez maksas iespējams apmeklēt programmu “Sargeņģelis”.

→ centrsdardedze.lv | Programma “Sargeņģelis”

→ sosbernuciemati.lv | Kurss “Bērna emocionālā audzināšana”

03 Konsultācijas

Lai saņemtu konsultācijas, puisis un viņa atbalsta personas var doties pie ģimenes ārsta, kurš var sniegt informāciju par seksuālo un reproduktīvo veselību. Arī skolās biedrība “Papardes zieds” skolēniem rīko mācības par šo tēmu. Atbalsts var nākt no mentoriem, kursiem vai atbalsta grupām, kas sniedz nepieciešamās zināšanas par vecāku lomu.

Arī juridiskais atbalsts tēviem ir būtisks, lai viņi zinātu savas tiesības un pienākumus attiecībā uz bērnu audzināšanu un aizgādību. Atbalsta personu loma šajā procesā ir nenovērtējama, jo tās var palīdzēt orientēties juridiskajās procedūrās, izskaidrot tiesību un pienākumu aspektus, kā arī palīdzēt tikt galā ar emocionālajiem izaicinājumiem.

Sagatavošanās dzemdībām

Jauniešiem ir svarīgi laicīgi sagatavoties dzemdībām, lai brīdī, kad sākas lielais notikums, uzmanības centrā ir māmiņa un bērniņš. Arī jaunajam tētim ir jāuzņemas iniciatīva un jāatbalsta partnere.

01 Finansiālais nodrošinājums

Tēva finansiālā atbalsta nozīme ir nenovērtējama. Šāda palīdzība mazina stresu, kas bieži vien rodas grūtniecības laikā. Tēvam ir jāuzņemas rūpes par ikdienas praktiskajām vajadzībām, lai nodrošinātu stabilitāti, drošību un veicinātu abu jauno vecāku kopā būšanu.

02 Dzemdību kursi

Dzemdību kursi sniedz nepieciešamās zināšanas par dzemdību procesu, atbalsta veidiem un dažādiem praktiskiem jautājumiem. Tie ietver arī emocionālo sagatavošanu un palīdz jaunajiem vecākiem justies pārliecinātākiem un mierīgākiem, gatavojoties bērniņa nākšanai pasaulē.

03 Biedrība “Tēvi”

Biedrība “Tēvi” ir nevalstiska organizācija jauniešiem, kas palīdz stiprināt tēva lomu un veicina tēvu – bērnu attiecību uzlabošanos. Tāpat biedrība piedāvā konsultācijas, lai veicinātu tēva lomas attīstību ģimenē. Nepilngadīgiem jauniešiem var tikt nodrošināts arī bezmaksas BEA kurss.

→ tevi.lv | Biedrība “Tēvi” (kontakti: tevi@tevi.lv)

04 Mentoru atbalsts

Mentori sniedz emocionālu un praktisku atbalstu jauniešiem (no 12 līdz pat 24 gadu vecumam) no sociālā riska grupām un vides, piemēram, ārpusģimenes aprūpes, jauniešu mājām vai audžuģimenēm.

→ mentor.lv | Mentor Latvia

Dzemdību aprūpe

Tēvam pēc dzemdībām ir jābūt aktīvam, atbalstot savu partneri un rūpējoties par jaundzimušo. Tikpat svarīgi ir rūpēties par sevi, nepametot darbu, mācības un uzturot attiecības ar tuvākajiem.

01 Tēva iesaiste

Tēva iesaiste, rūpējoties par sevi, jauno māmiņu un bērniņu, ir būtiska, lai veidotu stipru ģimenes pamatu. Tēviem jāgādā ne tikai par savu emocionālo stāvokli, bet arī par atbalstu savām partnerēm, palīdzot viņām saglabāt veselīgu un līdzsvarotu dzīvesveidu šajā izaicinošajā posmā. Tāpat ir svarīgi, lai tēvi rūpētos arī par sevi, atrodot līdzsvaru starp ģimenes vajadzībām un personīgajiem mērķiem. Kurss “Bērna emocionālā audzināšana” (BEA) var palīdzēt puisim apgūt nepieciešamās zināšanas un būt gatavam jaunajai tēva lomai.

→ skalbes.lv | Kurss “Bērna emocionālā audzināšana”

02 Psiholoģiskais atbalsts

Jaunas vecāku lomas pieņemšana puisim var radīt stresu un šaubas, tāpēc īpaši svarīgs ir psiholoģiskais atbalsts gan no ģimenes, gan līdzcilvēkiem. Šajā posmā ir būtiski saņemt atbalstu no speciālistiem vai atbalsta grupām, kas var palīdzēt pārvarēt dažādus izaicinājumus. Psiholoģiskais atbalsts var uzlabot pāra dinamiku un palīdzēt izveidot veselīgas attiecības ar bērnu un partneri.

03 Mācības, darbs un hobiji

Lai puisis spētu ne tikai pildīt savus pienākumus kā jaunais vecāks, bet arī saglabātu savu identitāti un labklājību, nepieciešams rast veselīgu balansu (darbs, izglītība, hobiji, ģimene, draugi). Bērna audzināšana prasa daudz enerģijas, tomēr ir svarīgi, lai tēvi turpinātu saglabāt personīgās intereses un attīstītu karjeru, veidojot veselīgu līdzsvaru ikdienā.

Juridiskie jautājumi tēvam

Juridiskās konsultācijas par tiesībām un pienākumiem saistībā ar uzturlīdzekļu nodrošināšanu vai aizgādību var palīdzēt nodrošināt taisnīgu un atbildīgu tēva iesaisti.

Aizgādības tiesību reģistrēšana

Tēvam vai viņa pārstāvjiem ir jāsakārto aizgādības tiesību reģistrēšana, lai nodrošinātu tēva pilnvērtīgu līdzdalību bērna dzīvē. Tas ietver tiesības pieņemt lēmumus par bērnu un pienākumus uzņemties atbildību par bērna labklājību. Tēviem ir jāzina savas tiesības un pienākumi, lai izprastu tēva lomu ģimenē un spētu sniegt nepieciešamo atbalstu.

→ tm.go.lv | Tieslietu ministrija: aizgādības un saskarsmes tiesības

Tiesības

- Tiesības būt iesaistītiem bērna audzināšanā un pieņemt lēmumus par bērna labklājību, veselību un izglītību.
- Tiesības kopt un aprūpēt bērnu, kā arī piedalīties bērna dzimšanas reģistrēšanā un veselības pārbaudēs.
- Tiesības pieprasīt aizgādību par bērnu, ja nepieciešams.

Pienākumi

- Pienākums nodrošināt bērnam materiālo atbalstu, sniedzot uzturlīdzekļus.
- Pienākums rūpēties par bērna emocionālo un fizisko attīstību, piedaloties audzināšanas procesos.
- Pienākums pieņemt atbildīgus lēmumus attiecībā uz bērna veselību un izglītību.

Ģimenes un citu atbalsta personu rīcība

Abu jauniešu ģimenes, draugi un citas atbalsta personas spēlē nozīmīgu lomu, nodrošinot emocionālu atbalstu, praktisku palīdzību un vajadzīgos resursus. Ļoti svarīga ir iejūtība un pieejamība, lai palīdzētu jaunajiem vecākiem pārvarēt dažādas grūtības un apjukumu.

“ Ģimene un draugi jauniešiem ir svarīgākais atbalsta punkts un morālais kompass.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Atbalsta veidi

Šeit apskatīti dažādi veidi, kā ģimene un citas atbalsta personas var sniegt palīdzību, veicinot harmonisku un drošu vidi jaunajiem vecākiem un viņu bērnam.

01 Emocionālais atbalsts

Grūtniecības laikā ģimenes un draugu atbalsts ir būtisks, lai mazinātu stresu un trauksmi, ar ko saskaras jaunie vecāki. Tāpat jauniešiem svarīgi, ka viņus uzklausa un konsultē speciālisti, kuriem ir piemērota pieredze.

02 Praktiskā palīdzība

Ģimenes vai atbalsta personas var palīdzēt jauniešiem apmeklēt ārstu, pagatavot ēdienu vai sakopt māju. Īpaši jaunajai māmiņai praktiska palīdzība no malas dod iespēju atvilkt elpu un pievērsties sev.

03 Komunikācija

Atvērtas sarunas par grūtībām, bažām un sajūtām palīdz izveidot uzticību starp vecākiem, jaunajiem vecākiem un atbalsta personām, veidojot veselīgu attiecību pamatu gan grūtniecības laikā, gan pēc dzemdībām.

04 Attiecību veidošana

Ģimenei ar jaunajiem vecākiem ir jāveido veselīgas attiecības, kuru pamatā ir sapratne, atbalsts un mīlestība. Harmoniskas attiecības veicina pusaudžu nenovēršanos un jaundzimušā labklājību.

05 Pretimnākšana

Pretimnākšana un atbalsts no ģimenes locekļiem, piemēram, vecvecākiem, palīdz radīt drošu vidi bērnam, veicinot pozitīvas attiecības un atbalstu visā grūtniecības un arī pēcdzemdību periodā.

3

Sociālā darba speciālistiem

Šajā sadaļā apkopota informācija par sociālā darba speciālistiem, sociālajiem mentoriem un jauniešu lietu speciālistiem, kuru loma ir sniegt atbalstu jaunajām māmiņām un veicināt viņu piekļuvi sociālajai palīdzībai.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Sadaļas tēmas

Sadaļā informācija sociālā darba speciālistiem ir sastrukturizēta atbilstoši tēmām. Zemāk redzamais saturs rādītājs ir papildināts ar interaktīvām saitēm, lai atvieglotu informācijas meklēšanu.

[Prevencija](#)

[Grūtniecība](#)

[Dzemdību un pēcdzemdību periods](#)

[Juridiskie jautājumi](#)

[Papildu resursi](#)



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Prevencija

Sociālajiem darbiniekiem ir būtiska loma preventīvo pasākumu īstenošanā, sniedzot emocionālu atbalstu un informāciju par pieejamajiem atbalsta pakalpojumiem. Tāpat sociālais darbinieks var sekmēt komunikāciju starp jaunajiem vecākiem un viņu ģimenēm.

“ **Sociālā darbinieka uzdevums ir palīdzēt jauniešiem atrast piemērotākos speciālistus un sociālo atbalstu.**



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Veselības aprūpes iespējas

Jauniešiem jābūt informētiem par pieejamajiem veselības aprūpes pakalpojumiem. Tie ietver dažādus jautājumus, kas saistīti ar veselību un grūtniecību.

01 Psihosociālais atbalsts

Informācija par psihosociālo atbalstu var palīdzēt jauniešiem saņemt nepieciešamo atbalstu un pakalpojumu. Sociālie darbinieki var novērtēt situāciju un nodrošināt jauniešiem piekļuvi nepieciešajiem pakalpojumiem, lai jaunieši var atklāti pārrunāt savas bažas un emocijas ar profesionāļiem.

Jaunajām māmiņām un viņu ģimenes locekļiem jānodrošina informācija par atbalsta pakalpojumiem, piemēram, PEP mammām, ģimenes asistentiem un psihologiem. Mājvizīšu laikā speciālisti var novērtēt, vai mātes un bērna dzīves apstākļi ir droši un piemēroti. Sociālais darbinieks var būt nozīmīgs atbalsta posms, koordinējot palīdzību un sadarbojoties ar dažādiem speciālistiem un institūcijām, piemēram, ģimenes ārstu, izglītības iestādēm un bāriņtiesu.

→ pep.lv | PEP mammas

02 Nevēlamas grūtniecības pārtraukšana

Sociālajiem darbiniekiem jāpalīdz jauniešiem apzināties savas tiesības uz privātumu un jāsniedz informācija par pieejamajiem pakalpojumiem gan valsts, gan nevalstiskajās organizācijās. Atbalsts var ietvert arī sarunas par emocionālo palīdzību, ko jaunieši var saņemt šajā sarežģītajā procesā. Īpaši būtiski ir nodrošināt jauniešiem drošības sajūtu un atbalstu, lai viņi spētu apzināties un pārvaldīt emocijas, kas rodas, pieņemot lēmumu par grūtniecības pārtraukšanu.

Mentoru atbalsts

Mentors ir uzticības persona, kas rada drošu vidi, kur jaunie vai topošie vecāki var atklāti dalīties ar savām emocijām, bažām un izaicinājumiem gan grūtniecības laikā, gan pēc tās.

01 Emocionālais atbalsts

Mentors sniedz jauniešiem emocionālu atbalstu, palīdzot pārvarēt spriedzi un neziņu, kas saistīti ar jauno grūtniecības situāciju. Mentors stiprina jaunās māmiņas vai tēva pašapziņu, iedrošina viņus ticēt savām spējām, kā arī nenosoda, nodrošinot pieņemošu un drošu vidi.

02 Izglītošana un praktiskais atbalsts

Mentors palīdz iegūt nepieciešamās zināšanas par grūtniecības norisi, dzemdībām, bērna aprūpi un citiem būtiskiem jautājumiem. Tāpat mentors piedāvā praktisku palīdzību, piemēram, palīdzot organizēt ikdienas uzdevumus un prioritizēt pienākumus. Mentors palīdz arī atrast un izmantot pieejamo atbalstu, piemēram, medicīnisko aprūpi, sociālo palīdzību, izglītības vai darba iespējas, lai atvieglotu jaunā vecāka dzīvi.

03 Iedrošinājums

Mentors kalpo kā pozitīvs paraugs, demonstrējot veselīgas attiecības un efektīvu problēmu risināšanu. Viņš/-ņa iedvesmo jauno vecāku attīstīt savas prasmes un spējas, lai veiksmīgi pildītu vecāku lomu. Mentors arī palīdz veidot kontaktus ar citiem cilvēkiem, kuri var sniegt atbalstu – piemēram, līdzīgi domājošām māmiņām, atbalsta grupām vai profesionāļiem.

Šādi mentors veicina jauno vecāku sociālā tīkla paplašināšanu, kas ir būtisks faktors, lai jaunā māmiņa vai tētis kļūtu par neatkarīgu un atbildīgu vecāku.

→ bsf.lv | Mentoru programma nepilngadīgām grūtniecēm

Grūtniecība

Sociālā darbinieka uzdevums ir palīdzēt jauniešiem atrast piemērotākos pakalpojumus un speciālistus, sniegt konsultācijas un atbalstīt emocionāli grūtos brīžos.

“**Daļai jauniešu sociālais darbinieks ir vienīgais atbalsta punkts.**”



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Grūtnieču apzināšana

Sociālajiem darbiniekiem ir jāsniedz informācija par veselības aprūpes pakalpojumiem un psihosociālo atbalstu.

01 Psihosociālā konsultēšana

Grūtniecības laikā sociālajiem darbiniekiem ir jāaicina jauniešus veikt regulāras vizītes pie vecmātes, ginekologa un ģimenes ārsta, kas palīdz sekot līdzi grūtniecības gaitai, kā arī sniedz informāciju par nepieciešamajiem izmeklējumiem un veselības aprūpes pasākumiem. Jaunieši ir jāinformē arī par kontracepcijas iespējām pēc grūtniecības.

→ ibf.lv | Psihosociālā konsultēšana

02 Sociālais pakalpojums

Sociālajiem darbiniekiem ir jāpalīdz jaunajām māmiņām izprast viņu sajūtas (bailes, nedrošība, mazvērtības kompleksi), piedāvājot emocionālu atbalstu un nodrošinot drošu vidi grūtniecības laikā. Atbalsts palīdz jaunajām sievietēm justies droši, zinot, ka viņas nav vienas un ka viņām ir pieejami profesionāli resursi, kas var palīdzēt risināt problēmas.

03 Atbalsta programmas

Sociālajiem darbiniekiem jāpalīdz nepilngadīgām grūtniecēm apzināt pieejamās izglītības un atbalsta programmas, piemēram, iespējas turpināt mācības, pielāgot mācību plānu vai izmantot tālmācības programmas, kas ļauj viņām nepārtraukt izglītību un vienlaikus rūpēties par bērnu.

Dzemdību un pēcdzemdību periods

Sociālais darbinieks var palīdzēt jaunajai grūtniecei izvēlēties atbilstošāko speciālistu palīdzību, kā arī ieteikt piemērotākās dzemdību iestādes.

“ Pēcdzemdību periods jaunajai māmiņai var būt visizaicinošākais.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Dzemdību pakalpojumi

Sociālajiem darbiniekiem ar jauniešiem būtu jāpārrunā viss, kas saistīts ar dzemdībām, tai skaitā pieejamajiem pakalpojumiem, speciālistiem, apmācību programmām un dzemdību iestādēm.

01 Dzemdību aprūpe

Atbalsts dzemdībās ir iekļauts valsts apmaksāto pakalpojumu grozā un jaunieta var izvēlēties sev piemērotāko dzemdību iestādi. Ja nepieciešams, speciālisti var sniegt ieteikumus par piemērotāko risinājumu. Uz dzemdību iestādi jaunieta var doties ar savu transportu vai izmantot NMPD pakalpojumus. Dzemdībās jaunieta drīkst būt kopā ar atbalsta personu (ģimenes locekli, partneri, dūlu u.c.).

Atbalsta personai jāuzrāda plaušu rentgena apraksts, kas nav vecāks par vienu gadu.

Dzemdību iestādē aprūpe norit kopējās pacientu plūsmas ietvaros, nodrošinot visu nepieciešamo mātei un jaundzimušajam. Papildus jaunieta var saņemt "Dzemdību somu".

- [Dzemdību nodaļas](#) | Valsts apmaksāta dzemdību palīdzība
- dznfonds.lv | Dzemdību soma
- rdn.lv | Ko ņemt līdzi, dodoties uz dzemdībām?

Pēc dzemdībām

Sociālo darbinieku uzdevums ir palīdzēt māmiņām saņemt atbilstošu aprūpi. Mājvizītes kā viens no risinājumiem ļauj speciālistiem labāk izvērtēt sievietes un bērna veselību.

01 Mājvizītes

Sociālais darbinieks var doties vizītē pie jaunietes uz mājām, lai pārliecinātos, ka jaunajai māmiņai ir droši sadzīves apstākļi un nodrošināts viss nepieciešamais bērna labvēlīgai attīstībai. Vizītē tiek novērtēts vai jaunajai māmiņai ir pieejama nepieciešamā medicīniskā aprūpe un atbalsts.

→ duluprakse.lv | Kāpēc izvēlēties mājvizīti?

02 Sociālā palīdzība un pakalpojums

Sociālie darbinieki var konsultēt bērnu likumiskos pārstāvjus, tai skaitā audžuvecākus un aizbildņus, sniedzot informāciju par bērna aprūpi, veselības uzraudzību un emocionālo atbalstu, kas ir īpaši būtiski, ja bērns ir piedzimis agrāk vai ir piedzimis ar veselības problēmām.

Sociālie darbinieki var palīdzēt atrast papildu resursus, lai nodrošinātu bērna labklājību un veselību pēc piedzimšanas. Sociālajiem darbiniekiem ir jāstrādā ciešā sadarbībā ar veselības aprūpes speciālistiem, lai nodrošinātu visaptverošu atbalstu grūtniecības, dzemdību un pēcdzemdību periodos.

03 Tiesību izskaidrošana

Jaundzimušajam un viņa vecākiem bieži vien nepieciešama palīdzība par jautājumiem, kas saistīti ar aizgādību, bērnu tiesībām. Sociālais darbinieks var norādīt, kur meklēt juridisko palīdzību vai noskaidrot nepieciešamo informāciju pašvaldības bāriņtiesā.

Juridiskie jautājumi

Šajā sadaļā īsumā aplūkoti svarīgākie juridiskie jautājumi, par to, kādu aizsardzību un palīdzību jaunieši var saņemt grūtniecības laikā un pēc dzemdībām. Iekļauta informācija arī par rīcību vardarbības gadījumā.

“ Sociālajiem darbiniekiem ir jāspēj sniegt atbalstu gan juridiskajā, gan praktiskajā jomā.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Likuma prasības

Sociālajiem darbiniekiem ir jābūt informētiem par tiesību aktos noteikto kārtību nepilngadīgu personu aizsardzībā gan grūtniecības gadījumā, gan pēc bērna piedzimšanas.

01 Ziņošana par vardarbību

Ja sociālais darbinieks atklāj jebkādu vardarbību (fizisku, emocionālu, seksuālu un citas vardarbības formas vai tās pazīmes pret jaunieci, arī ja tā saistīta ar grūtniecību, dzemdībām vai pēcdzemdību aprūpi), speciālistam ir pienākums ziņot tiesību aizsardzības iestādēm.

02 Nepilngadīgu personu aizsardzība

Sociālais darbinieks var veikt mājvizītes, lai pārliecinātos, ka pienācīgi tiek nodrošinātas jaunietais un bērna pamatvajadzības. Sociālā darbinieka iesaiste un atbalsts ir būtisks, lai panāktu, ka māmiņai vai tēvam kopā ar bērnu ir pieejami visi nepieciešamie atbalsta pakalpojumi, kurus nodrošina gan pašvaldība gan valsts.

03 Informācijas pieejamība

Sociālajiem darbiniekiem ir jāsniedz informāciju par iespējām saņemt valsts vai pašvaldības apmaksātu juridisku palīdzību, piemēram, izmantojot valsts nodrošināto juridisko palīdzību. Kā arī nepieciešamības gadījumā drošu mājvietu jaundzimušajam un viņa ģimenei, piemēram krīzes centra pakalpojums

- likumi.lv | Bērnu tiesību aizsardzības likums
- likumi.lv | Noteikumi par institūciju sadarbību bērnu aizsardzībā
- likumi.lv | Likums par sociālo drošību
- likumi.lv | Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums
- likumi.lv | Pašvaldības likums
- likumi.lv | Invaliditātes likums

Papildu resursi

Šajā sadaļā iekļauta informācija par papildu iespējām nodrošināt nepieciešamo atbalstu nepilngadīgām grūtniecēm un viņu ģimenēm.

“**Jauniešiem palīdzība ir nodrošināta no dažādām pusēm. Galvenais, ka viņi zina, kā to atrast un saņemt.**”



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Citas palīdzības iespējas

Sociālā darba ietvaros par jauniešu labklājību rūpējas arī dažādas valsts un pašvaldības institūcijas, piemēram Bērnu aizsardzības centrs (BAC) un katrā pašvaldībā ir izveidota bērnu tiesību aizsardzības grupa.

01 Bērnu aizsardzības centrs

Bērnu aizsardzības centrs ir Labklājības ministrijas pārraudzībā esoša tiešās pārvaldes iestāde, kas nodrošina normatīvo aktu ievērošanas uzraudzību un kontroli bērnu tiesību aizsardzības un bāriņtiesu darbības jomā. Ekspertu atbalstu var sniegt Bērnu labbūtības veicināšanas departaments.

→ bac.gov.lv | Bērnu aizsardzības centrs

→ bac.gov.lv | Bērnu labbūtības veicināšanas departaments

02 Bērnu tiesību aizsardzības grupas

Pašvaldības bērnu tiesību aizsardzības grupas ir svarīgs resurss gan bērniem, gan vecākiem, sniedzot atbalstu un iniciatīvu sarežģītās situācijās. Sadarbības grupas sastāvā iekļauj pārstāvjus no pašvaldības policijas, pašvaldības sociālā dienesta, bāriņtiesas un pašvaldības izglītības pārvaldes vai izglītības speciālistu.

→ bac.gov.lv | Rokasgrāmata bērnu tiesību aizsardzības jautājumos

03 Pusaudžu resursu centrs

Jaunieši līdz 18 gadu vecumam ar dažādām mentālās veselības grūtībām var saņemt palīdzību bez maksas un bez ārsta nosūtījuma.

→ <https://pusaudzucentrs.lv> | bezmaksas psiholoģiskais atbalsts

4

Veselības aprūpes speciālistiem

Veselības aprūpes speciālistiem ir būtiska loma nepilngadīgo grūtnieču atbalstīšanā un aprūpē. Viņiem jāsniedz ne tikai medicīniskā palīdzība, bet arī emocionālais atbalsts.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Sadaļas tēmas

Šajā sadaļā iekļautā informācija veselības aprūpes speciālistiem ir sastrukturizēta atbilstoši tēmām. Zemāk redzamais saturs rādītājs ir papildināts ar interaktīviem linkiem, lai atvieglotu informācijas meklēšanu.

[Prevencija](#)

[Grūtniecības laikā](#)

[Dzemdību un pēcdzemdību periods](#)

[Juridiskie jautājumi](#)



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

[Uz sākumu](#)



Prevenција

Veselības aprūpes speciālistiem ir būtiska loma seksuālās un reproduktīvās veselības izglītībā, kas ietver kontracepcijas metožu popularizēšanu un jauniešu izglītošanu par viņu tiesībām un grūtniecības riskiem.

“**Veselības aprūpes speciālistiem ir jāveicina sadarbība ar sociālajiem darbiniekiem un citiem atbalsta speciālistiem.**”



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Izglītības iespējas

Lai novērstu neplānotas grūtniecības riskus, jauniešu izglītošana par seksuālo un reproduktīvo veselību jāsāk jau pirmsskolas izglītības iestādēs, piemērojot saturu viņu vecumam un izpratnei.

01 Pirmsskolas izglītības iestādēs

Pirmsskolas vecuma bērniem ikdienu un mācības vairāk saistās ar vispārīgu veselības izglītību, ieskaitot sociālās prasmes, personīgo higiēnu un veselīgām attiecībām ar vienaudžiem. Šī pieeja palīdz izprast robežas, atbildību un cieņas nozīmi attiecībās. Programma “Džimba” ir populārākā izvēle, kas piedāvā izglītību bērniem par viņu drošību un veselību.

→ dzimba.lv | Izglītība bērniem

02 Skolās

Skolās tēmas par seksuālo audzināšanu, tostarp kontracepciju, ir ietvertas mācību saturā sociālo zinību, dabaszinību un bioloģijas stundās. Papildus tam atsevišķas nodarbības organizē skolas atbalsta personāls vai klašu audzinātāji sadarbībā ar jomas speciālistiem.

Organizācija “Papardes zieds” aktīvi sadarbojas ar izglītības iestādēm, piedāvājot mācību programmas un nodarbības par seksuālo un reproduktīvo veselību dažādām vecuma grupām.

→ papardeszieds.lv | Seksuālā un reproduktīvā veselība

03 Interneta resursi

Interneta resursi mūsdienās ir bagāti ar vērtīgu informāciju. Vietnē Kontracepcija.lv tiek detalizēti izskaidrotas dažādās kontracepcijas metodes. Skrinings.lv ir pieejams interaktīvs kontracepcijas tests (arī krievu valodā). Noderīga informācija atrodama arī Veselapasaule.lv.

→ kontracepcija.lv | Informācija par kontracepciju

→ skrinings.lv | Kontracepcijas tests (arī krievu valodā)

→ veselapasaule.lv | Seksuālā un reproduktīvā veselība

Veselības aprūpe

Ar prevenciju saistītajā veselības aprūpes procesā galvenā loma ir veselības aprūpes speciālistiem – ginekologiem, ģimenes ārstiem un vecmātēm, kuri palīdz nodrošināt visu nepieciešamo.

01 Ginekologs

Ginekologs sniedz konsultācijas par seksuālo un reproduktīvo veselību, kontracepcijas metodēm un to izvēli, kā arī veic regulāras veselības pārbaudes, kas palīdz savlaicīgi identificēt iespējamās veselības problēmas. Ginekologa apmeklējumi ir īpaši svarīgi jauniešu izglītošanā par drošu seksuālo dzīvi un reproduktīvās veselības saglabāšanu. Nosūtījums pie ginekologa kā pirmās aprūpes speciālista nav nepieciešams.

→ papardeszieds.lv | Jauniešiem draudzīgi ginekologi

→ bkus.lv | Steidzama ginekologa konsultācija

02 Ģimenes ārsts

Ģimenes ārsts spēlē nozīmīgu lomu jauniešu veselības aprūpes nodrošināšanā, tostarp seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos. Ģimenes ārsts ir pirmais speciālists, pie kura vērsties, lai saņemtu informāciju par pieejamajiem veselības pakalpojumiem, vakcināciju un kontracepcijas iespējām. Tāpat ģimenes ārsts palīdz identificēt situācijas, kurās nepieciešams nosūtījums pie kāda cita speciālista.

03 Vecmāte

Vecmāte ir būtisks veselības aprūpes speciālists, kas jauniešiem piedāvā atbalstu un zināšanas par seksuālo un reproduktīvo veselību. Rīgā dzīvojošajiem jauniešiem ir iespēja saņemt pašvaldības apmaksātas konsultācijas un piedalīties diskusijās par seksuālo un reproduktīvo veselību, kontracepciju un drošām attiecībām. Šo pakalpojumu nodrošina Latvijas Vecmāšu asociācija, kas piedāvā profesionālu un draudzīgu pieeju jauniešu veselības veicināšanai un atbalstam.

→ veselapasaule.lv | Informācija bērnu un jauniešu veselībai

→ atbalstacelvedis.lv | Vecākiem un nepilngadīgām grūtniecēm

Grūtniecības laikā

Grūtniecības laikā jāveic regulāra veselības uzraudzība, iekļaujot piemērotu medicīnisko aprūpi un izglītošanu, kas veicina apzinātus lēmumus par grūtniecību un veselību. Procesā, galvenokārt, jāiesaistās vecmātēm, ģimenes ārstam un ginekologam.

“ Laicīgas vizītes pie ārstiem un izmeklējumi var palīdzēt novērst nopietnas komplikācijas.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Grūtniecības aprūpe

Grūtniecei ir pieejami dažādi, tostarp valsts apmaksāti, pakalpojumi, piemēram, regulāras vizītes pie veselības aprūpes speciālistiem, analīzes, ultrasonogrāfija un konsultācijas.

01 Vecmāte

Vecmāte ir svarīgākais speciālists grūtnieces aprūpē. Vecmāte uzrauga gan mātes, gan bērna veselību, un nodrošina visaptverošu atbalstu visā grūtniecības laikā, sniedzot konsultācijas, veicot regulāras vizītes, novērtējot grūtniecības norisi, kā arī sniedzot informāciju par dzīvesveidu, uzturu, dzemdībām, zīdīšanu.

Ja nepieciešams, vecmāte var nosūtīt jaunietai uz papildu izmeklējumiem vai konsultācijām pie speciālistiem, piemēram, ginekologa vai flebologa.

02 Ģimenes ārsts

Ģimenes ārsts var nodrošināt grūtnieču aprūpi, grūtnieci papildus nosūtot uz nepieciešamajiem izmeklējumiem, kā piemēram, ultrasonogrāfijas izmeklējumiem.

03 Ginekologs

Ginekologs ir atbildīgs par grūtniecības diagnostiku, aprūpes plānošanu un komplikāciju novēršanu, ja tādas rodas.

Jaunietai ar augsta riska grūtniecību tiek piedāvāta nepieciešamā aprūpe un uzraudzība, lai nodrošinātu gan mātes, gan bērna drošību. Ginekologs strādā ciešā sadarbībā ar vecmātēm un citiem speciālistiem, lai nodrošinātu visaptverošu aprūpi.

Tāpat ginekologs var izsniegt prioritārās rindas nosūtījumus uz nepieciešamajiem izmeklējumiem un konsultācijām, piemēram, ultrasonogrāfiju un analīzēm.

Dzemdību un pēcdzemdību periods

Dzemdību un pēcdzemdību periods ir ļoti nozīmīgs dzīves posms, kad atbalsts no veselības aprūpes speciālistiem ir būtisks gan fiziskās, gan emocionālās veselības uzturēšanai. Dzemdību laikā veselības aprūpes speciālistiem jānodrošina māmiņām droša un atbalstoša vide, piedāvājot gan fizioloģisko, gan psiholoģisko palīdzību.

“ Grūtniecības laikā iesāktās rūpes un atbalsts jāturpina arī pēc dzemdībām.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Dzemdību pakalpojumi

Šī posma laikā ir būtiski nodrošināt turpmākās konsultācijas un apmācības par bērna aprūpi, kā arī izglītēt vecākus par pieejamajiem veselības un sociālajiem pakalpojumiem.

01 Dzemdību aprūpe

Atbalsts dzemdībās ir iekļauts valsts apmaksāto pakalpojumu grozā un jaunieta var izvēlēties sev piemērotāko dzemdību iestādi. Ja nepieciešams, speciālisti var sniegt ieteikumus par piemērotāko risinājumu. Uz dzemdību iestādi jaunieta var doties ar savu transportu vai izmantot NMPD pakalpojumus. Dzemdībās jaunieta drīkst būt kopā ar atbalsta personu (ģimenes locekli, partneri, dūlu u.c.).

Atbalsta personai jāuzrāda plaušu rentgena apraksts, kas nav vecāks par vienu gadu.

Dzemdību iestādē aprūpe norit kopējās pacientu plūsmas ietvaros, nodrošinot visu nepieciešamo mātei un jaundzimušajam. Papildus jaunietes var saņemt "Dzemdību somu".

- [Dzemdību nodaļas](#) | Valsts apmaksāta dzemdību palīdzība
- dznfonds.lv | Dzemdību soma
- rdn.lv | Ko ņemt līdzi, dodoties uz dzemdībām?

Pēcdzemdību aprūpe

Pēcdzemdību periods ilgst līdz 70 dienām pēc dzemībām. Jaunā māmiņa var saskaties ar emocionāliem un psiholoģiskiem šķēršļiem mācoties jaundzimušā aprūpi, tādēļ ir svarīgi sniegt pilnvērtīgu atbalstu no vecmātes, ginekologa un ģimenes ārsta puses.

01 Pēcdzemdību aprūpe

Atrodoties stacionārā jauniete ir ginekologa un vecmātes uzraudzībā, bet jaundzimušais vecmātes un neonatologa uzraudzībā. Atrodoties stacionārā svarīga ir krūts barošanas uzsākšana, tādēļ nepieciešams personāla atbalsts, lai to veicinātu.

Pēc izrakstīšanās:

Jāseko rekomendācijām, kuras sniedz ginekologs izrakstoties no dzemdību nodaļas.

Jauniete var saņemt pēcdzemdību vizītes pie grūtniecību novērojoša speciālista līdz 70. pēcdzemdību dienai.

→ <https://zidit.lv/bezmaksas-palidziba/> | Bezmaksas zīdīšanas lekcijas ZOOM.

→ <https://www.rdn.lv/images/userfiles/MBAN/Pecdzemdibu-periods.pdf> | Informācija par pēcdzemdību periodu

Ja rodas aizdomas, ka jauniete ir pēcdzemdību depresija vai trauksme, ļoti svarīgi ir steigšus nosūtīt pie psihiatra ar prioritāro pieteikumu.

☎ **67080112** | Nacionālais psihiskās veselības centrs.

Grūtniecēm un sievietēm pēcdzemdību periodā valsts apmaksātie ambulatorie veselības aprūpes pakalpojumi tiek sniegti prioritāri jeb ārpus kopējās pieraksta rindas – 10 darbdienu laikā no dienas, kad sieviete būs vērsusies ārstniecības iestādē, lai pierakstītos. Paātrināti konsultācijas un izmeklējumus var saņemt, ja tie ir nepieciešami saistībā ar grūtniecību vai pēcdzemdību aprūpi (līdz 70 dienām).

Nosūtījumu var izsniegt ginekologs, vecmāte, ģimenes ārsts vai ārsts speciālists (ar mērķi, ja konsultācijas laikā speciālists konstatē, ka grūtniecei nepieciešams kāds izmeklējums, pats var to nozīmēt). Pierakstoties ārstniecības iestādē pakalpojuma saņemšanai, sievietei ir jāinformē reģistratūru par SSK-10 diagnozes kodu Z35 un blakus diagnozi.

Ja jauniete ir zem 18 gadiem, ģimenes ārstam ir iespējams rakstīt steidzamības rindas pieteikumu, lai ātrāk saņemtu konsultāciju BKUS:

<https://bkus.lv/lv/nosutisanas-kartiba-uz-konsultacijam-un-izmeklejumem>

Juridiskie jautājumi

Veselības aprūpes speciālistiem ir jābūt informētiem par likumu prasībām, kas saistītas ar kontracepcijas pieejamību, grūtniecību, veselības aprūpes pakalpojumiem un aizsardzību pret vardarbību.

“ **Jebkura veida vardarbības formu noklusēšana ir pretrunā ar jaunietales interesēm un drošību.**



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Likuma prasības

Veselības aprūpes speciālistiem ir jābūt informētiem par tiesību aktos noteikto kārtību nepilngadīgu personu aizsardzībā gan grūtniecības gadījumā, gan pēc bērna piedzimšanas.

01 Ziņošana par vardarbību

Veselības aprūpes speciālistam par jebkuru vardarbības gadījumu ir jāziņo varasiestādēm, lai par notikušo tiktu uzsākta izmeklēšana. Mediķu pienākumos neietilpst izmeklēt nodarījumu, apstiprināt vardarbības aktu, vai atrast vainīgo.

Saskaņā ar ārstniecības likumu (56.1), ja ir aizdomas, ka bērns ir cietis no vardarbības, medicīnas darbinieku pienākums ir ziņot policijai 12 stundu laikā.

Tāpat obligāti jāziņo policijai, ja ir iestājusies grūtniecība meitenei, kura ir jaunāka par 16 gadiem, no personas, kas ir vecāka par 18 gadiem. Tai skaitā, ja ir informācija, ka meitene līdz 16 gadu vecumam ir stājusies dzimumattiecībās ar pilngadīgu personu.

Policijai jāsniedz sekojoša informācija: bērna vārds, uzvārds; dzimšanas dati; dzīvesvieta; iespējamais vardarbības veids (visa sākotnējā informācija par vardarbības apstākļiem); ziņotāja vārds, uzvārds, darba vieta, kontaktālrūnis.

- likumi.lv | Bērnu tiesību aizsardzības likums
- likumi.lv | Noteikumi par institūciju sadarbību bērnu aizsardzībā
- likumi.lv | Likums par sociālo drošību
- likumi.lv | Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums
- likumi.lv | Pašvaldības likums
- likumi.lv | Invaliditātes likums
- likumi.lv | Krimināllikuma 161. pants

5

Skolotājiem un atbalsta personām

Skolotāju un atbalsta personu atbalsts, izpratne un iekļaušana var palīdzēt jaunajiem vecākiem labāk tikt galā ar grūtībām. Grūtniecēm, jaunajām māmiņām un jaunajiem tētiem skolās un citās izglītības iestādēs ir jābūt iespējai saņemt visu sev interesējošo un nepieciešamo informāciju.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Sadaļas tēmas

Sadaļā informācija veselības aprūpes speciālistiem ir sastrukturizēta atbilstoši tēmām. Lai atvieglotu informācijas meklēšanu, zemāk redzamais satura rādītājs ir papildināts ar saitēm uz attiecīgajām sadaļām.

[Prevencija](#)

[Atbalsts grūtniecības gadījumā](#)

[Sociālais un psiholoģiskais atbalsts](#)

[Rīcība krīzes situācijās](#)



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Prevencija

Prevencijas pasākumi ir būtiski, lai novērstu neplānotu grūtniecību un veicinātu jauniešu spēju pieņemt apzinātus un atbildīgus lēmumus. Īpaši nozīmīgi tie ir skolās, kur jaunieši iegūst zināšanas par veselību, kontracepciju un seksuālo izglītību, veicinot izpratni par personīgo atbildību un drošību.

“ Skolotājiem ir jāveido atvērta, empātiska un iekļaujoša vide, lai jauniešiem būtu vairāk iespēju vērsties pēc palīdzības.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Prevencija skolās

Skolas ir vieta, kur veidojas jauniešu pasaules uzskati, vērtības un prasmes, kas viņiem nepieciešamas dzīvē. Izglītība un atbalsts, ko jaunieši saņem šajā vidē, var būt izšķiroši.

01 Programmas pusaudžiem

Programmas sniedz jauniešiem iespēju iegūt zināšanas par seksuālo un reproduktīvo veselību, sekmējot atbildīgus un drošus lēmumus. Tās ietver praktiskus seminārus, informatīvus materiālus un diskusijas, kas palīdz jauniešiem apzināties kontracepcijas iespējas un seksuālās veselības nozīmi.

02 Veselības mācība

Skolās var tikt organizētas nodarbības, kas piedāvā jauniešiem informāciju par dažādiem veselības jautājumiem, tostarp par grūtniecības profilaksi, seksuālo izglītību, dzimumu stereotipiem un emocionālo labbūtību.

03 Sadarbība ar vecmātēm

Skolotāji un citas atbalsta personas var sadarboties ar vecmātēm, lai nodrošinātu jauniešiem kvalitatīvu informāciju par grūtniecību, dzemdībām un pēcdzemdību aprūpi. Vecmātes var piedāvāt konsultācijas un praktiskas nodarbības, kas sniedz jauniešiem izpratni par šo dzīves posmu.

04 Iekļaujošas vides veidošana

Skolās ir svarīgi veidot atbalstošu un iekļaujošu vidi, kurā jaunieši jūtas droši un pārliecināti apspriest tādus sensitīvus jautājumus kā grūtniecība un reproduktīvā veselība. Šāda pieeja palīdz gan puisiem, gan meitenēm saņemt nepieciešamo atbalstu un pieņemt informētus, atbildīgus lēmumus par savu nākotni.

Atbalsts grūtniecības gadījumā

Skolotāji un atbalsta personas var būt nozīmīgs resurss jauniešu dzīvē, sniedzot emocionālu un praktisku atbalstu. Tas var ietvert individuālu pieeju, sarunas par grūtniecību un tās ietekmi, kā arī pielāgotu mācību plānu ar papildu laiku klases darbiem vai mājasdarbiem.

“ Skolotāji un klasesbiedri savā ziņā ir jaunieša otrā ģimene. Atbalsts un empātija šajā vidē ir fundamentāli svarīga.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Individuāls mācību plāns

Jaunietei grūtniecības laikā un pēc bērna piedzimšanas jābūt iespējai pielāgot mācības, tostarp mājasdarbu un eksāmenu termiņus.

01 Darbs klasē

Skolotājiem jānodrošina, lai jaunajām grūtniecēm būtu pieejama piemērota vide, kas atbalsta gan viņu fizisko, gan emocionālo komfortu. Tas nozīmē ne tikai pielāgot fizisko vidi, piemēram, nodrošinot ērtas sēdvietas vai nepieciešamās pauzes, bet arī veicināt cieņpilnu attieksmi un, ja iespējams, piedāvāt iesaisti grupu aktivitātēs. Šādi atbalstoši apstākļi palīdzēs grūtniecēm justies iekļautām un samazinās izolācijas sajūtu.

02 Mājasdarbi

Lai mazinātu lieku stresu un palīdzētu grūtniecēm veiksmīgi sekot līdzi mācībām, jānodrošina elastība mājasdarbu izpildē. Skolotājiem būtu jāapsver iespēja samazināt apjomu un nodrošināt papildu laiku termiņu izpildei, ņemot vērā grūtniecības fiziskos un emocionālos izaicinājumus.

03 Empātiska komunikācija

Skolotājiem un atbalsta personām jābūt gatavām uz klausīt un izprast jauniešu bažas, kas saistītas ar grūtniecību, piedāvājot nepieciešamo emocionālo un praktisko atbalstu. Šāda pieeja palīdzēs saglabāt emocionālo un fizisko labklājību, ļaujot grūtniecei justies atbalstītai un saprastai.

Skolotāja loma

Skolotājiem un atbalsta personām ir svarīgi nodrošināt jauniešiem ne tikai pedagoģisku, bet arī emocionālu un sociālu atbalstu. Skolas videi jāveicina izpratne, empātija un sadarbība.

01 Ar jauno grūtnieci

Skolotājiem jābūt gataviem palīdzēt jaunajai grūtniecei, nodrošinot emocionālu atbalstu un veicinot sadarbību ar skolēna ģimeni vai atbalsta personām. Tas palīdz radīt harmonisku vidi, kas atbalsta jaunietes labklājību un veiksmīgu iesaisti mācību procesā.

02 Ar jauno tēvu

Skolotājiem un atbalsta personām vēlams sniegt praktisku informāciju par to, kā emocionāli un fiziski atbalstīt grūtnieci, piemēram, piedaloties ārsta vizītēs. Tāpat jaunajiem tēviem jāparūpējas arī par sevi, lai saglabātu labu fizisko un emocionālo stāvokli. Puišiem jāzina, kā rūpēties par savu veselību, lai būtu stipri un gatavi pārmaiņām.

Papildus tam svarīgi veicināt tēvu iesaisti vecāku prasmju attīstībā, piemēram, piedāvājot izglītojošus materiālus un nodarbības par bērna aprūpi, attiecību stiprināšanu un emocionālo labklājību. Skola var arī veidot drošu vidi, kur jaunie tēvi var apspriest savas bažas, jautājumus vai izaicinājumus, tādējādi palīdzot viņiem justies pārliecinātākiem par savu jauno lomu.

03 Ar ģimenēm un atbalsta personām

Skolotājiem un atbalsta personām ir jāiesaista jauniešu (puiša un meitenes) ģimenes, lai izveidotu pielāgotu mācību plānu, kas ņem vērā skolēna vajadzības un iespējas, piemēram, elastīgu mācību grafiku. Tāpat jāpalīdz nodrošināt piekļuvi psihologiem, sociālajiem darbiniekiem un vecmātēm. Regulāras tikšanās un atklāta komunikācija ar ģimenēm palīdzēs veicināt vienotu pieeju un mazināt konfliktus vai pārpratumus.

Sociālais un psiholoģiskais atbalsts

Skolotājiem un atbalsta personām ir svarīgi atpazīt trauksmes signālus un sniegt jauniešiem emocionālo atbalstu. Šajā sadaļā iekļautie ieteikumi palīdzēs veidot iekļaujošu un drošu skolas vidi, kurā katrs skolēns var saņemt nepieciešamo uzmanību un palīdzību.

“**Psiholoģiskais atbalsts skolā ļauj jauniešiem būt atvērtākiem.**”



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Skolotāja loma

Skolotājiem un atbalsta personām ir svarīgi palīdzēt veidot iekļaujošu vidi, kā arī nodrošināt nepieciešamos resursus un sniegt informāciju, kas atbalsta vecākus viņu jaunajā lomā.

01 Pieeja informācijai

Abiem vecākiem ir jābūt informētiem par pieejamajiem resursiem, kas saistīti ar grūtniecību, veselību un sociālo palīdzību. Skolotāji un atbalsta personas var palīdzēt nodrošināt piekļuvi šai informācijai un iedrošināt to izmantot.

02 Psiholoģiskā palīdzība

Grūtniecība var izraisīt emocionālu spriedzi gan jaunajām māmiņām, gan tēviem. Skolotāji un atbalsta personas var nodrošināt informāciju par pieejamajām psiholoģiskajām konsultācijām vai palīdzēt organizēt sarunas ar speciālistiem, lai risinātu emocionālus izaicinājumus. Skolotāji var mudināt piedalīties atbalsta grupās, vecāku apmācībās vai sazināties ar mentoriem, kuri var sniegt padomus par to, kā atbalstīt vienu otru un rūpēties par jaundzimušo.

03 Sociālā atbalsta nodrošināšana

Sadarbība ar sociālajiem darbiniekiem un organizācijām palīdz jaunajām māmiņām un tēviem saņemt resursus, kas veicina viņu izaugsmi kā vecākiem. Skolotāji var būt kā starpnieki, lai nodrošinātu nepieciešamo atbalstu no valsts un nevalstiskajām organizācijām.

Rīcība krīzes situācijās

Skolotājiem un atbalsta personām ir svarīga loma, lai savlaicīgi atpazītu trauksmes signālus un reaģētu uz potenciālām krīzes situācijām, piemēram, vardarbību vai emocionālo stresu, kas var ietekmēt jaunās grūtnieces veselību un drošību.

“ Ja rodas aizdomas par vardarbību mājās vai skolā, ir svarīgi sekot noteiktajai ziņošanas procedurai.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Trauksmes signāli

Skolotājiem jābūt īpaši vērīgiem attiecībā uz izmaiņām skolēna uzvedībā, kas var liecināt par iespējamām problēmām mājās vai emocionālu traucējumu attīstību.

01 Uzmanības trūkums

Ja skolēns regulāri koncentrējas tikai uz daļu uzdevumu vai pastāvīgi izskatās noguris, tas var norādīt uz dziļākām problēmām. Skolotājiem jāuztver šādi simptomi nopietni, savlaicīgi piedāvājot palīdzību vai iesaistot speciālistus. Vardarbība var būt gan fiziska, gan emocionāla.

02 Skolēna uzvedība klasē

Agresīva vai pārmērīgi noslēgta uzvedība var liecināt par stresu, ģimenes problēmām vai pat vardarbības sekām. Ir svarīgi novērot šādas izpausmes, piedāvāt sarunas iespējas un, ja nepieciešams, nodrošināt atbalstu, iesaistot profesionāļus.

03 Neizpildīti mājasdarbi

Neizpildīti vai pavirši mājasdarbi var būt zīme, ka skolēns piedzīvo emocionālu vai praktisku pārslodzi. Skolotājiem vajadzētu izrādīt izpratni, veidot atbalstošu saikni ar jauniešu un sniegt palīdzību problēmu risināšanā.

04 Redzamas ādas traumas

Ja skolēnam ir redzamas traumas, piemēram, sasitumi vai apdegumi, tas var norādīt uz vardarbību vai emocionālām grūtībām. Šādās situācijās skolotājiem nekavējoties jāziņo atbildīgajām institūcijām un jānodrošina atbalsts, lai pasargātu bērna drošību un labklājību.

6

Biežāk uzdotie jautājumi

Šajā sadaļā apkopota informācija, atbildot uz biežāk uzdotajiem jautājumiem, ar kuriem speciālisti saskaras savā ikdienas darbā.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Jautājumi un atbildes

01 Kādas ir galvenās speciālistu piedāvātās kontracepcijas metodes?

Kontracepcijas metodes var būt hormonālās (tabletes, implanti), fiziskās (prezervatīvi, dzemdes spirāles) un dabiskās (laktācijas periods, ģimenes plānošana, pārtrauktais dzimumakts). Katram ir jāizvēlas piemērotākā metode, ņemot vērā veselības stāvokli un personīgās preferences.

.....

02 Kas ir pirmā palīdzība, ja ir aizdomas par vardarbību pret grūtnieci?

Ja ir aizdomas par vardarbību, ir svarīgi nekavējoties par to ziņot policijai, sociālajam darbiniekam vai veselības aprūpes speciālistam, kas ir apmācīts palīdzēt šādās situācijās.

.....

03 Kā sociālais darbinieks var palīdzēt nepilngadīgai grūtniecei?

Sociālais darbinieks var piedāvāt emocionālu atbalstu, palīdzēt organizēt vizītes pie speciālistiem un sniegt konsultācijas par nepieciešamajiem pakalpojumiem, piemēram, izglītības atbalstam un psiholoģiskajai palīdzībai, arī nepilngadīgās grūtnieces ģimenes locekļiem.

.....

04 Kādi ir galvenie soļi, kas jāveic sociālajam darbiniekam pēc nepilngadīgas grūtniecības atklāšanas?

Jānoskaidro, vai jaunietai ir droši sadzīves apstākļi un vai viņa saņem medicīnisku aprūpi un sociālo atbalstu. Sociālais darbinieks var palīdzēt organizēt mājvizītes un sniegt informāciju par pieejamajiem pakalpojumiem.

.....

05 Kādas ir grūtniecības un dzemdību aprūpes iespējas Latvijā?

Grūtniecības laikā pieejami dažādi pakalpojumi, tostarp regulāras pārbaudes pie ginekologa, ultraskaņas izmeklējumi, kā arī dzemdību sagatavošanas kursi un pēcdzemdību aprūpe. Daudzās pilsētās ir iespējas saņemt atbalstu psiholoģisko problēmu risināšanai.

Jautājumi un atbildes

06 Kas ir nepieciešams, lai nodrošinātu bērna likumīgo aizgādību?

Bērna aizgādība tiek noteikta juridiski, un, ja nepieciešams, sociālais darbinieks var palīdzēt organizēt dokumentus un konsultācijas par tiesībām un pienākumiem saistībā ar aizgādību.

07 Kā skolotāji var atbalstīt jauno grūtnieci izglītības procesā?

Skolotāji var izstrādāt individuālo mācību plānu, ļaujot grūtniecei vai jaunajai māmiņai apvienot un paveikt visu svarīgāko. Skolotājiem jāsniedz emocionāls atbalsts, kā arī jānodrošina nepieciešamais mācību materiāls.

08 Ar kādiem izaicinājumiem saskaras jaunās māmiņas pēc dzemdībām?

Pēcdzemdību depresija ir bieži sastopams izaicinājums, kas prasa atbalstu no ģimenes, draugiem un veselības aprūpes speciālistiem. Šis periods var prasīt arī praktisku palīdzību, piemēram, mājasdarbu veikšanu un bērna aprūpi.

09 Kas ir nepieciešams, lai veidotu iekļaujošu skolas vidi?

Skolās ir jāveido tāda vide, kas veicina atvērtību un sapratni, kur skolēni var droši izteikt savas bažas un saņemt atbalstu bez nosodījuma. Tas ietver arī izglītības programmu, kas sniedz zināšanas par seksuālo veselību un attiecībām.

10 Kā atbalstīt jauno tēvu grūtniecības laikā?

Jaunie tēvi bieži saskaras ar grūtībām izprast savu lomu un saistības ar bērnu. Viņiem ir nepieciešama gan emocionāla, gan praktiska palīdzība. Vecākiem un atbalsta personām jāsniedz piemērs un padomi par grūtniecību, dzemdībām un pēcdzemdību rūpēm. Jaunieši par pieejamajiem atbalsta pakalpojumiem var interesēties savas pašvaldības sociālajā dienestā.

7

Noderīgi ārējie resursi

Šeit iekļauti aktuālākie resursi, kas noderēs, strādājot ar bērniem, pusaudžiem un nepilngadīgām grūtniecēm. Materiāli noderēs dažādām mērķauditorijām: ģimenēm, speciālistiem, skolotājiem un citiem, kas iesaistīti jauniešu grūtniecības atbalsta sistēmā.



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

[Uz sākumu](#)



Atbalsts

Rīgas Dzemdību nams:

- rdn.lv | Rīgas Dzemdību nama vecmātes
- rdn.lv | Rīgas Dzemdību nama vecmātes un ginekologi
- rdn.lv | Grūtnieču aprūpe

Veselības iestādes:

- vca.lv | VCA poliklīnikas speciālisti
- vca.lv | VCA poliklīnikas ginekoloģijas nodaļa
- vc4.lv | Veselības Centrs 4 ginekologi
- aslimnica.lv | Ginekoloģijas klīnika (RAKUS)
- mfd.lv | MFD ginekoloģijas nodaļa

Programmas:

- [Centrs Dardedze](http://centrsdardedze.lv) | Izglītojoša atbalsta programma vecākiem
- [SOS bērnu ciemati](http://sosbernuciemati.lv) | Programma "Piedzimstot bērniņam"
- mentor.lv | Individuālā mentorprogramma jauniešiem
- skalbes.lv | Kurss "Bērna emocionālā audzināšana"
- centrsdardedze.lv | Programma "Sargeņģelis"
- sosbernuciemati.lv | Kurss "Bērna emocionālā audzināšana"
- veseligsridzinieks.lv | Veselīgs rīdzinieks

Atbalsts

Speciālisti:

- bkus.lv | Steidzama ginekologa konsultācija
- papardeszieds.lv | Jauniešiem draudzīgi ginekologi
- dulas.lv | Latvijas Dūlu apvienība
- pep.lv | PEP mammas
- duluprakse.lv | Kāpēc izvēlēties mājvizīti
- vmnvd.gov.lv | Ģimenes ārstu saraksts
- ld.riga.lv | Ģimenes asistenta pakalpojums

Seksuālā un reproduktīvā veselība:

- spkc.gov.lv | Bezmaksas kontracepcija
- papardeszieds.lv | Seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumi
- kontracepcija.lv | Informācija par kontracepciju
- veselapasaule.lv | Informācija bērnu un jauniešu veselībai
- veselapasaule.lv | Seksuālā un reproduktīvā veselība
- dzimba.lv | Izglītība bērniem
- skrinings.lv | Kontracepcijas tests (arī krievu valodā)
- vm.gov.lv | Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana

Atbalsts

Bērnu labklājībai:

- bac.gov.lv | Bērnu aizsardzības centrs
- bac.gov.lv | Bērnu labbūtības veicināšanas departaments
- bac.gov.lv | Rokasgrāmata bērnu tiesību aizsardzības jautājumos
- bauskasnovads.lv | Bērnu tiesību aizsardzības sadarbības grupa
- jelgava.lv | Bērnu tiesību aizsardzības sadarbības grupa
- ld.riga.lv | Bērnu tiesību aizsardzības sadarbības grupas nolikums
- atbalstacelvedis.lv | Ceļvedis vecākiem un nepilngadīgām grūtniecēm
- vsaa.gov.lv | Pabalsti ģimenēm ar bērniem
- vsaa.gov.lv | Audžuģimenēm, aizbildņiem un adoptētājiem
- [Adopcija](#) | Labklājības ministrijas materiāls
- riga.lv | Bērna piedzimšanas pabalsts

Valsts un pašvaldību resursi:

- tm.go.lv | Tieslietu ministrija: aizgādības un saskarsmes tiesības
- ld.riga.lv | Rīgas valstspilsētas pašvaldības Labklājības departaments
- lm.gov.lv | Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar jauniešiem
- lm.gov.lv | Labklājības ministrijas sociālās rehabilitācijas pakalpojumi

Atbalsts

Pirmsskolas Rīgā:

- iksd.riga.lv | Pirmsskolas izglītība Rīgā
- iksd.riga.lv | Līdzfinansētās privātās pirmsskolas
- montesoriasoc.lv | Latvijas Montesori asociācija

Veselība:

- spkc.gov.lv | Piemērots uzturs
- spkc.gov.lv | Ieteikumi veselīgam uzturam
- spkc.gov.lv | Slimību profilakses un kontroles centrs

Citi noderīgi resursi:

- ChatGPT.com | Mākslīgā intelekta rīks
- izpf.lu.lv | Krīzes centri Rīgā
- ld.riga.lv | Krīzes centri Rīgā
- tevi.lv | Biedrība "Tēvi"
- centrsdardedze.lv | Centrs "Dardedze"
- marta.lv | Centrs "Marta"
- plecs.lv | Atbalsts bērnu uzņemošām ģimenēm
- ogle.lv | Atbalsts mentālās veselības stiprināšanā
- dznfonds.lv | Grūtnieces soma
- majdzemdibas.lv | Informācija par mājdzemdībām
- <https://pusaudzucentrs.lv> | bezmaksas palīdzība jauniešiem līdz 18 gadu vecumam ar dažādām mentālās veselības grūtībām, bez ārsta nosūtījuma

Likumi

- likumi.lv | Bērnu tiesību aizsardzības likums
- likumi.lv | Noteikumi par institūciju sadarbību bērnu aizsardzībā
- likumi.lv | Likums par sociālo drošību
- likumi.lv | Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums
- likumi.lv | Pašvaldības likums
- likumi.lv | Invaliditātes likums
- likumi.lv | Krimināllikuma 161. pants
- likumi.lv | Seksuālās un reproduktīvās veselības likums

Dzemdību iestādes

- rdn.lv | Rīgas Dzemdību nams
- stradini.lv | Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīca
- jurmallaslimnica.lv | Jūrmalas slimnīca
- ogresslimnica.lv | Ogres rajona slimnīca
- jpslimnica.lv | Jelgavas pilsētas slimnīca
- jrslimnica.lv | Jēkabpils Reģionālā slimnīca
- siguldasslimnica.lv | Siguldas slimnīca
- vidzemesslimnica.lv | Vidzemes slimnīca
- madonasslimnica.lv | Madonas slimnīca
- slimnicuapvieniba.lv | Balvu un Gulbenes uzņemšanas punkti
- preiluslimnica.lv | Preiļu slimnīca
- rslimnica.lv | Rēzeknes slimnīca
- slimnica.daugavpils.lv | Daugavpils Reģionālā slimnīca
- kuldigasslimnica.lv | Kuldīgas slimnīca
- dobelesslimnica.lv | Dobeles un apkārtnes slimnīca
- liepajasslimnica.lv | Liepājas Reģionālā slimnīca
- ziemelkurzemesslimnica.lv | Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca

Dzemdību vietas izvēle ↩

Dzemdību pakalpojumi ↩

Speciālisti:

Linda Veidemane | Vecmāšu asociācija
Iveta Dūma | Sociālais darbs
Agnese Pūtele | Izglītības nozare
Solvita Olsena | Pacientu tiesības
Laura Lūse | Ginekologu atbalsts
Edīte Zvirbule | Mentoru atbalsts

Foto autori:

Katie Emslie | Vāka foto
Kelly Sikkema | Nepilngadīgām jaunietēm
Kelli McClintock | Tēviem un atbalsta personām
Priscilla Du Preez | Sociālā darba speciālistiem
Hollie Santos | Veselības aprūpes speciālistiem
Štefan Štefančik | Skolotājiem un atbalsta personām
Filip Mroz | Biežāk uzdotie jautājumi
Jan Baborak | Noderīgi ārējie resursi

© Bērnu Slimnīcas fonds | 2025



Krīzes tālrunis:
+371 116 123

Uz sākumu



Turpināsim sniegt atbalstu!

Uz sākumu 



LATVIJAS VECMĀŠU
ASOCIĀCIJA



2027
Nacionālais
attīstības plāns



BĒRNU
SLIMNĪCĀS
FONDS



Dzemdību nama
Fonds



Sabiedrības integrācijas
fonds



Finansē
Eiropas Savienība
NextGenerationEU