

The background is a complex, layered composition of abstract shapes. It features various shades of blue and green, with some areas appearing as if they are cut out of paper or fabric. A prominent feature is a large, detailed nautilus shell in the lower right quadrant, showing its characteristic logarithmic spiral. Other elements include overlapping circles, triangles, and curved lines, creating a sense of depth and movement. The overall aesthetic is modern and artistic.

*Aborts*

© LĢPSVA "Papardes zieds"

Brošūras izdošanu finansē Slimību  
profilakses un kontroles centrs

2014. gads

Šajā bukletā atradīsi atbildes uz jautājumiem:

- ◆ Kas ir grūtniecības pārtraukšana jeb aborts?
- ◆ Kā to veic?
- ◆ Kādas var būt aborta sekas?
- ◆ Kas jāzina un jāievēro pēc aborta procedūras?
- ◆ Ko darīt, lai nevēlama grūtniecība neiestātos?
- ◆ Kas ir spontānais aborts?

*Šīs brošūras mērķis nav audzināt, nosodīt vai iebiedēt, bet skaidrot grūtniecības pārtraukšanas būtību un palīdzēt risināt svarīgus seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumus.*

*Tavs "Papardes zieds"*

## Kas ir aborts?

**Spontānais aborts** ir grūtniecības pārtraukšanās, kad grūtniecības attīstība beidzas pati no sevis. Tas var notikt dažādu iemeslu dēļ (ģenētiskas problēmas, infekcijas, citas veselības problēmas mātei vai auglim).

**Mākslīgais aborts** ir grūtniecības pārtraukšana ar ķirurģiskām vai medikamentozām metodēm, ko veic pēc sievietes lūguma, ja kaut kādu iemeslu dēļ sieviete nevēlas saglabāt grūtniecību. Latvijā grūtniecības pārtraukšanu pēc sievietes lūguma atļauts veikt līdz 12. grūtniecības nedēļai. Atceries – grūtniecības laiku skaita no pēdējo mēnešreižu pirmās dienas!

Ja grūtniecība apdraud sievietes veselību vai dzīvību, vai auglim ir iedzimtas anomālijas, kuru dēļ bērns nav spējīgs dzīvot, ar sievietes piekrišanu, grūtniecību var pārtraukt līdz 24. nedēļai.

Visbiežāk sarunvalodā ar vārdu *aborts* apzīmē tieši mākslīgo abortu, arī šajā brošūrā turpmāk lietots vārds *aborts*, runājot par grūtniecības pārtraukšanu pēc sievietes vēlēšanās.

Abortu drīkst veikt tikai ārstniecības iestādēs, kur tam ir piemēroti apstākļi. Abortu veic ārsts – ginekologs. Ja abortu veic persona bez atbilstošas kvalifikācijas, tas var būt bīstami sievietes veselībai un dzīvībai un šāds aborts ir aizliegts ar likumu.

## Nevēlama grūtniecība

Ja radušās aizdomas par grūtniecību, tās iespējams pārbaudīt, veicot grūtniecības testu. Pirmā grūtniecības pazīme ir tieši menstruāciju iztrūkums, citas biežāk piesauktās grūtniecības pazīmes – slikta dūša no rītiem, reiboņi u.c. – parasti parādās vēlāk un nav raksturīgas pašā grūtniecības sākumā.

Ja ir bijušas dzimumattiecības un kavējas mēnešreizes, mājas apstākļos var veikt urīna grūtniecības testu, tomēr tas ne vienmēr ir precīzs. Ir iespējams veikt speciālas asins analīzes, lai noteiktu grūtniecības iestāšanos. Tā ir precīzāka metode salīdzinot ar mājas grūtniecības testu. Tomēr pavisam droši grūtniecību var noteikt tikai ārsts, veicot speciālas analīzes un izmeklēšanu.

Ja iestājusies nevēlama grūtniecība, sieviete ir izvēles priekšā. Tāpēc pieņemot lēmumu par grūtniecības pārtraukšanu, ir svarīgi situāciju kārtīgi pārdomāt, neļaujoties pirmajām emocijām. Sieviete šādā grūtā situācijā bieži rod nepieciešamo atbalstu, ja aprunājas ar kādu uzticamu cilvēku. Lēmums par grūtniecības saglabāšanu vai pārtraukšanu parasti nav viegls, to ietekmē mūsu vērtības, priekšstatī, ģimenes situācija, iespējas saņemt atbalstu un apkārtējo viedoklis. Šaubas un neziņa ir normālas izjūtas šādā situācijā. Nebaidies meklēt palīdzību un atbalstu!

Jebkurā situācijā ir vairākas izvēles, arī šajā! Sieviete var saglabāt grūtniecību un audzināt bērnu pati, meklēt palīdzību pie tuviniekiem, vērsties pie organizācijām, kas palīdz grūtibās nonākušām sievietēm, atdot bērnu adoptcijai u.c. iespējas.

Izvēle saglabāt vai pārtraukt grūtniecību ir sievietes rokās. Tikai sieviete pati konkrētajā situācijā var izvērtēt visus „par” un „pret” un pieņemt pareizāko lēmumu. Tomēr pirms lēmuma pieņemšanas svarīgi iegūt plašu informāciju par aborta procedūru, par tā norisi un iespējamiem sarežģījumiem, ieklausīties savās sajūtās un apsvērt dažādus variantus.

Ja sieviete pieņēmusi lēmumu par grūtniecības pārtraukšanu, nevienam nav tiesību iejaukties vai nosodīt viņas rīcību.

## Kas jādara pirms grūtniecības pārtraukšanas?

Vispirms jādodas pie ģimenes ārsta vai ginekologa. Ārsts novērtēs vispārējo veselības stāvokli, apstiprinās, ka grūtniecība tiešām iestājusies, noteiks grūtniecības laiku un nozīmēs vairākas analīzes – asins analīzes sifilisa pārbaudei un rēzus faktora noteikšanai. Nepieciešamības gadījumā ārsts var nozīmēt papildu izmeklējumus. Ārsts uzrakstīs nosūtījumu uz aborta procedūru, kuru drīkst veikt ne ātrāk kā 72 stundas pēc vizītes pie ārsta.

Sarunā ar ārstu centies noskaidrot visus Tevi interesējošos jautājumus! Ārsta pienākums ir uzklaut pacientu un atbildēt uz viņa jautājumiem, bet ārsts nevar zināt, kas Tev ir neskaidrs, ja Tu to nepajautā. Tāpēc nekautrējies un jautā droši! Svarīgi noskaidrot, kā tiks veikts aborts, kādus medikamentus lietos, kādi varētu būt sarežģījumi un to pazīmes pēc aborta. Uztraukumā bieži gadās aizmirst būtiskākās lietas, tādēļ derīgi jau pirms vizītes pārdomāt neskaidros jautājumus un uzrakstīt tos uz lapiņas, lai nekas nepaliek nepajautāts.

Ja sievietei ir kāda neizārstēta dzimumorgānu infekcija un tiek veikts aborts, ievērojami palielinās sarežģījumu risks, kas ir biežākais cēlonis neauglībai pēc aborta. Ja Tev ir kādas sūdzības – nieze, neparasti izdalījumi, izsitumi dzimumorgānu rajonā, Tev vai partnerim tas noteikti jāpasaka ārstam! Arī tas, ja ir mainījušies partneri un nav lietots prezervatīvs, ārstam būtu jāzina. Ja agrāk esi slimojusi ar kādu seksuāli transmisīvu infekciju, noteikti pasaki to ārstam!

Ja Tu esi jaunāka par 16 gadiem, par grūtniecību noteikti pastāsti vecākiem vai aizbildņiem, no kuriem Tev jāsaņem rakstiska piekrišana aborta veikšanai.

Lai arī šobrīd, kad apsver aborta veikšanu, Tev varētu būt grūti domāt par turpmāko aizsargāšanos no grūtniecības, būtu svarīgi ar ārstu izrunāties par drošu un Tev piemērotu kontracepcijas metodi.

## Kā tiek veikts aborts?

Latvijā ir divas metodes, ar kuru palīdzību tiek pārtraukta grūtniecība – ķirurģiska un medikamentoza.

Līdz 12. nedēļai abortu var veikt ar ķirurģisko metodi. Tās laikā vispirms ar speciālu instrumentu palīdzību tiek paplašināta ieeja dzemdē (dzemdes kakls), tālāk augļa ola tiek atdalīta no dzemdes sienas un izvadīta ārā, ko var veikt:

- ◆ ar vakuuma sūkņa palīdzību – ar tā palīdzību auglis tiek „izsūknēts” ārā;
- ◆ lietojot īpašu, asu instrumentu (kireti), auglis tiek mehāniski atdalīts un izvadīts no dzemdes.

Aborta laikā tiek lietota vietējā vai vispārējā atsāpināšana, tāpēc operācijas laikā sāpes nav jūtamas.

Lai pārliecinātos, ka viss noritējis labi, ginekologu var apmeklēt vēlreiz pēc nākamajām mēnešreizēm.

Aborts ir maksas operācija, par to ir jāmaksā. Cenas dažādās ārstniecības iestādēs ir atšķirīgas, sākot no 100 eiro.

Latvijā ir pieejams arī medikamentozais aborts – grūtniecība tiek pārtraukta, izmantojot speciālus medikamentus. To var veikt līdz 9. grūtniecības nedēļai (skaitot no pēdējo mēnešreizu pirmās dienas!). Tā veikšanai izmanto divus medikamentus. Pirmais aptur augļa olas attīstību un sagatavo dzemdes kaklu tās izvadīšanai. Zāles tiek lietotas ārsta klātbūtnē, pēc tam paciente dodas mājās un atgriežas ārstniecības iestādē pēc 36–48 stundām, kur tiek ieņemts otrs medikaments, kas izraisa dzemdes saraušanos un augļa olas izdalīšanos no dzemdes. Pacientei 4 stundas jāpaliek ārsta uzraudzībā. Process ir līdzīgs spontānajam abortam – ir sāpes vēdera lejasdaļā un asiņošana, kas var turpināties līdz 2 nedēļām pēc aborta. Piecpadsmītajā dienā pēc aborta ir jāveic ultrasonogrāfija, lai pārliecinātos par to, ka aborts ir noticis pilnīgi.

Medikamentozais un ķirurģiskais aborts ir vienādi drošas un efektīvas grūtniecības pārtraukšanas metodes. Tomēr ar ginekologu būtu jāizrunājas, kura metode būtu piemērotākā Tev. Būtiska atšķirība ir cenā – medikamentozais aborts maksā apmēram 400 eiro.

## Pašsajūta pēc aborta

Emocionāli pašsajūta pēc aborta var būt ļoti atšķirīga – apjukums, tukšuma sajūta, bailes, izmisums vai atvieglojums un vēlēšanās visu aizmirst. Tās visas ir normālas reakcijas pēc aborta, un katrai sievietei tās var izpausties atšķirīgi. Pilnīgi normāli ir arī tas, ja neko no tā visa nejūti. Svarīgi šajā brīdī parūpēties par sevi un ievērot visus ārsta norādījumus. Katram cilvēkam ir savs veids, kā palīdzēt justies labāk – mūzikas klausīšanās, silta tēja vai saruna ar kādu, kuram vari uzticēties. Būtu labi atrast cilvēku, kurš var sniegt emocionālu atbalstu.

Pēc aborta var būt slikta fiziskā pašsajūta – tā ir normāla organisma reakcija uz grūtniecības pārtraukšanu, par to nevajag uztraukties. Pēc aborta var būt:

- ◆ reibonis, slikta dūša – tas visbiežāk saistīts ar medikamentiem, kuri lietoti atsāpināšanai;
- ◆ velkoša sajūta vēdera lejas daļā;
- ◆ nelieli smērējoši, asiņaini izdalījumi no dzimumceļiem (var būt dažas dienas vai ilgt līdz pat vairākām nedēļām);
- ◆ nogurums.

Pazīmes, kad nekavējoties jāmeklē ārsta palīdzība (brīvdienās jādodas pie tuvākā dežūrārsta vai ginekologa – tie pieņem slimnīcu uzņemšanas vai ginekoloģiskajās nodaļās):

- ◆ pēc aborta turpinās asiņošana, kas ir spēcīgāka nekā parasti menstruāciju laikā (var būt ar recekļiem);
- ◆ lēkmjveidīgas sāpes vēdera lejas daļā, kas atkārtojas;
- ◆ ir paaugstināta ķermeņa temperatūra (virs 38° C).



## Kas jāievēro pēc aborta?

Pēc aborta svarīgi nepieļaut infekciju iekļūšanu organismā, jo tas var izraisīt dzimumorgānu iekaisumu. Tāpēc pēc aborta ieteicams:

- ◆ lietot higiēniskās paketes, nevis tamponus;
- ◆ līdz nākamajai menstruācijai mazgāties zem tekoša ūdens, nevis vannā;
- ◆ dzimumdzīvi atsākt ne ātrāk kā 2–3 nedēļas pēc aborta.

Pēc aborta ir palielināta iespēja inficēties ar seksuāli transmisīvām infekcijām – tomēr šāda iespēja pastāv vienmēr! Atceries, prezervatīvs ir vienīgā kontracepcijas metode, kas pasargā no seksuāli transmisīvām infekcijām!

Pēc aborta parasti paiet 4 līdz 6 nedēļas, kamēr atsākas mēnešreizes. Taču jauna grūtniecība var iestāties uzreiz pēc aborta, tāpēc dzimumattiecību laikā obligāti jālieto aizsargāšanās līdzekļi!

Ja mēnešreizes nesākas 6 nedēļu laikā pēc aborta, obligāti jādodas pie ginekologa. Ja ir slikta pašsajūta vai kādas citas sūdzības, nevilcinies – dodies pie ārsta un uzdod visus jautājumus, kas Tev ir neskaidri! Arī tad, ja nav veselības problēmas, ginekologs jāapmeklē vismaz reizi gadā.

## Kādi sarežģījumi var rasties aborta laikā un pēc tā?

Lai cik profesionāli tiktu veikts aborts, jebkura ķirurģiska vai medikamentoza procedūra ir zināms risks cilvēka veselībai.

Ķirurģiska aborta laikā var tikt traumēta dzemdes sieniņa (var notikt tās caurduršana) vai arī var tikt traumēts dzemdes kakls. Iespējams arī, ka visu augļa olu neizdodas izņemt no dzemdes. Problēmas var izraisīt arī aborta laikā lietotā anestēzija (kā vietējā, tā vispārējā) vai arī dzimumorgānu iekaisums, kura izsaucējs (infekcija) var iekļūt dzemdē un blakus orgānos gan aborta laikā, gan arī pēc tā.

Arī asiņošana var sākties gan aborta veikšanas laikā, gan īsākā vai garākā laika periodā pēc tā.

Medikamentoza aborta laikā arī var būt asiņošana, daļa augļa olas var palikt dzemdē, kā arī var tikt ienestas dažādas infekcijas un attīstīties iekaisums. Lietotie medikamenti dažkārt var izraisīt asinsspiediena pazemināšanos, caureju, vemšanu, sāpes vēderā. Pret šiem medikamentiem var būt arī alerģiskas reakcijas.

Gan ķirurģiska, gan medikamentoza aborta laikā ir iespējami arī citi sarežģījumi.

Var gadīties, ka komplikāciju dēļ ir pat nepieciešama plaša ķirurģiska iejaukšanās vai asins pārliešana.

Jebkurā gadījumā – svarīgi ar ārstu jau pirms aborta izrunāties par to, kādi sarežģījumi var būt, to sekām un iespējām tos novērst.

## **Kādas var būt aborta sekas?**

Vairumā gadījumu pēc aborta sieviete var iznēsāt un radīt veselu mazuli, neatkarīgi no tā, cik ilgs laiks ir pagājis pēc aborta.

Tomēr aborts var ietekmēt nākamās grūtniecības norisi – palielinās risks grūtniecības neiznēsāšanai, ārpusdzemdes grūtniecībai, sievietēm ar negatīvu rēzus faktoru iespējama reakcija uz mātes – bērna rēzus faktoru nesaderību. Ja aborts veikts sievietei ar neizārstētu dzimumorgānu infekciju, ievērojami palielinās neauglības risks.

Ja aborta operācija noritējusi bez sarežģījumiem, neauglības risks ir tuvu nullei. Lai samazinātu šo risku, ļoti svarīgi precīzi un rūpīgi ievērot visus ārsta norādījumus.

Psiholoģiski aborta sekas var būt ļoti atšķirīgas. Tas atkarīgs no apstākļiem, kādos grūtniecība ie-

stājusies, kādu apsvērumu dēļ sievietē izšķīrusies par grūtniecības pārtraukšanu.

Reizēm pēc aborta var saasināties attiecības ar partneri – var rasties dusmas, aizvainojums pret otru, samazināties vēlme pēc fiziskas tuvības. Bieži šādas situācijas liek pārvērtēt gan katram savu dzīvi (svarīgākos mērķus, attieksmes, gatavību uzņemt atbildību), gan attiecības kopumā.

Šādā situācijā svarīgi nevainot vienam otru, bet mēģināt mierīgi visu pārrunāt. Ja tas neizdodas pašiem, nevajag baidīties meklēt palīdzību pie kāda speciālista (psihologa, psihoterapeita). Galvenais neklusēt, bet atklāti runāt par to, ko jūti un domā!

Izjūtas arī ilgāku laiku pēc aborta var būt ļoti atšķirīgas – ir sievietes, kuras uzskata, ka pārtraukt grūtniecību ir bijis pareizs lēmums, savukārt citas to nožēlo. Tomēr – nav vērts sevi šaustīt par notikušo, svarīgi to pieņemt kā daļu no savas dzīves pieredzes.

Dažkārt sievietes pat pēc ilgāka laika domās atgriežas pie šī notikuma, mēģina iztēloties, kā būtu bijis, ja rīkotos citādi. Ja šīs domas atkārtojas bieži un ir traucējošas, būtu vēlams vērsties pie psihologa vai psihoterapeita.

## **Kādēļ tā notika tieši ar mani?**

Iemesli, kādēļ iestājas nevēlama grūtniecība ir ļoti daudz un dažādi. Svarīgi saprast, ka nevēlama grūtniecība un aborts nav sods, un Tu nekļūsti par sliktu cilvēku, ja ar Tevi kas tāds ir noticis.

Drīzāk ir jāmēģina saprast, kādēļ tieši nevēlama grūtniecība iestājas un ko darīt, lai nākotnē no tās izvairītos. Nekautrējies – iztaujā savu ginekologu par to, kāda kontracepcijas metode, pēc viņa domām, būtu Tev piemērotāka nākotnē.



## Kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības?

Pareizi izvēlēta, droša kontracepcija pasargā no nevēlamas grūtniecības. Šobrīd tiek piedāvāts plašs dažādu izsargāšanās līdzekļu klāsts.

Konsultācija ar ginekologu, vecmāti vai ģimenes ārstu palīdzēs atrast piemērotāko metodi. Izdarot izvēli, jāņem vērā sievietes veselības stāvoklis, ieradumi (piemēram, smēķēšana), dzīves stils, kā arī uzskati. Būtu derīgi to pārrunāt arī ar partneri, jo ir svarīgi, lai abi justos labi!

Informācija par kontracepcijas metodēm ir plaši pieejama, tomēr sabiedrībā valda daudz aizspriedumu, lielākoties tos rada kļūdaina, neprecīza vai pārprasta informācija.

Piemēram, par kalendāro metodi joprojām valda maldīgs priekšstats, ka pietiek saskaitīt cikla dienas vienu mēnesi un „drošās dienas” jau ir viegli aprēķināmas. Patiesībā, lai izmantotu šo metodi, cikls rūpīgi jānovēro ilgāku laiku, vienlaikus izmantojot vairākas metodes, taču arī tad ovulācijas laiku var ietekmēt dažādi ārējie faktori, piemēram, stress. Grūtniecība var iestāties arī menstruāciju laikā!

Populāra, taču ļoti nedroša, ir pārtrauktā dzimumakta izmantošana, lai izsargātos no nevēlamas grūtniecības. Ir pierādīts, ka daži spermatozoīdi var izdalīties vēl pirms ejakulācijas. Pat vispieredzējušākais vīrietis var nepaspēt dzimumlocekli laicīgi izņemt no maksts.

Diezgan bieži tiek jautāts, vai grūtniecība var iestāties, ja sperma neiekļūst tieši makstī, bet gan ārējo dzimumorgānu apvidū. Jā – tas ir iespējams, jo spermatozoīdi ir kustīgi un tie spēj paši aizkļūt līdz iekšējiem dzimumorgāniem un apaugļot olšūnu.

## **Atceries – grūtniecība var iestāties jebkura dzimumakta laikā un, lai paliktu stāvoklī, bieži pietiek ar vienu vienīgu reizi.**

Var būt reizes, kad šķiet, ka „nekas jau nebūs”, tomēr uz to paļauties ir ļoti riskanti.

Būtu svarīgi pārlicināties, ka tik tiešām esi pasargāta no grūtniecības un seksuāli transmisīvām infekcijām, lai arī dažādu iemeslu dēļ var būt neērti runāt ar partneri par aizsargāšanos. Nereti gadās situācijas, kad viņš cer, ka viņa „kaut ko lieto”, un, savukārt, viņa cer, ka gan jau viņš „zinās, ko darīt”.

Maldīgi ir arī priekšstati, ka kāda no cikla dienām vai dzimumakta pozām ir drošāka.

## **Svarīgi ir ne tikai lietot drošu kontracepciju, bet darīt to pareizi.**

Bieži grūtniecība iestājas, jo laikus netiek iedzerta tablete, saplīst prezervatīvs, neprecīzi tiek lietoti spermicīdi u.c. Lai tas nenotiktu, rūpīgi jāiepazīstas ar kontraceptīvā līdzekļa lietošanas instrukciju, un tā ļoti precīzi jāievēro. Piemēram, visbiežākais prezervatīva plīšanas iemesls ir prezervatīva galiņā palicis gaiss. Tāpēc, uzvelkot prezervatīvu, galiņš jāaizspiež ar pirkstiem un jāpietur, kamēr prezervatīvs pilnībā uzritināts uz dzimumlocekļa.

Nekautrējies sīki iztaujāt savu ginekologu par pareizu kontracepcijas lietošanu – tas ir normāli, ja uzreiz viss nav skaidrs. Daudz labāk ir lieku reizi pārprasīt, nekā kaut ko līdz galam nesaprast.

Ja gadījusies kļūme un grūtniecība nav vēlama, vienīgais, ko darīt, ir izmantot tā dēvēto **avārijas kontracepciju**. Tā lietojama ne vēlāk kā 120 stundas pēc dzimumakta, tomēr, jo ātrāk tā lietota, jo augstāka efektivitāte. Avārijas kontracepcija neno drošina tik augstu efektivitāti, kā, piemēram, prezervatīvs. Tādēļ labāk ir lietot kādu citu, pastāvīgu kontracepcijas metodi, kas nodrošina augstāku aizsardzību.

## Biežāk lietotās kontracepcijas metodes un to lietošana pēc aborta

**Prezervatīvi** pasargā no nevēlamas grūtniecības, to efektivitāte ir 98%. Prezervatīvi ir vienīgā kontracepcijas metode, kas pasargā no seksuāli transmisīvajām infekcijām.

**Hormonālā kontracepcija (tabletes, plāksteris vai maksts riņķis)** – to var sākt lietot jau aborta veikšanas dienā, un tās efektivitāte ir augstāka par 99%.

**Dzemesdes spirāle** (varu vai hormonu saturoša) ir ieteicama, ja ir stabilas partnerattiecības un nav riska inficēties ar seksuāli transmisīvajām infekcijām. Spirāli nevar ievadīt, ja ir kāda dzimumorgānu infekcija. Spirāli var ievadīt tūlīt pēc aborta. Šīs metodes efektivitāte ir 98 – 99%.

Var izvēlēties **spermicīdu** preparātus. Tie ir dažādi – lodītes, svecītes, krēmi u.c. Tomēr to efektivitāte ir zemāka nekā jau minētajām metodēm – 60 līdz 90%. Tāpēc tos iesaka lietot kopā ar prezervatīvu kā papildu drošības līdzekli. Spermicīdi var izraisīt vietēju kairinājumu, tādēļ tos labāk nelietot uzreiz pēc aborta, bet sagaidīt nākamās menstruācijas.

Pēc aborta nav ieteicams lietot **kalendāro metodi**, jo pirms tam menstruālais cikls ar dažādām metodēm jāvēro ilgāku laiku, bet pirmajos mēnešos pēc aborta cikls var būt neregulārs un var arī mainīties.

**Pārtrauktais dzimumakts** ir neefektīva metode, kas rada sasprindzinājumu un stresu dzimumakta laikā, tāpēc to nav ieteicams lietot. Metodes drošība ir 70 līdz 80%.

Ja pāris vairāk bērnu nevēlas, vienam no pāra iespējams veikt **sterilizāciju** (ķirurģiska kontracepcijas metode, kas novērš apaugļošanās iespēju). To veic personām, kuras sasniegušas 25 gadu vecumu, ar viņu rakstisku piekrišanu. Šīs metodes drošība ir gandrīz 100%.

Katrai kontracepcijas metodei ir savas priekšrocības, taču var būt arī blakusparādības un trūkumi. Konsultācija pie speciālista palīdzēs izvēlēties piemērotāko metodi. To iespējams arī mainīt, līdz atrasta vispiemērotākā.

## Spontāna aborts

Spontāna aborts ir grūtniecības pārtraukšanās, kas notiek līdz 22. grūtniecības nedēļai. Lielākoties tas notiek līdz 12. grūtniecības nedēļai.

Spontāna aborts var būt:

- ◆ **Nenotīcis:** augļa olas attīstība ir apstājusies, bet tā spontāni neizdalās un paliek dzemdē.
- ◆ **Nepilnīgs:** daļa augļa olas ir izdalījusies, bet daļa vēl ir palikusi dzemdē, taču grūtniecības tālāka attīstība nenotiek. Tā tiek izvadīta no dzemdes nākamo mēnešreizi laikā.
- ◆ **Pilnīgs:** visa augļa ola pilnībā ir izdalījusies no dzemdes.

Spontānā aborta iemesli var būt ļoti dažādi – nereti tie ir ģenētiski. Ģenētiskos iemeslus nav iespējams novērst vai paredzēt, un tie nav saistīti ar mātes darbībām grūtniecības laikā. Retāk spontāno abortu var izsaukt kāda cita mātes vai augļa saslimšana.

Spontānā aborta pazīmes ir asiņošana, lēkmjveidīgas sāpes vēderā un grūtniecības pazīmju izzušana (piemēram, izzūd krūšu jutīgums un slikta dūša).

Ja Tev parādās kādas no šīm pazīmēm, un grūtniecības tests ir bijis pozitīvs, vai arī Tev ir aizdomas, ka grūtniecība varētu būt iestājusies, nekavējoties jāmeklē ārsta palīdzība.

Tomēr – šīs pazīmes ne vienmēr ir saistītas ar grūtniecības pārtraukšanos! Vienmēr dodies pie ārsta, lai noskaidrotu pazīmju rašanās iemeslu! Ja pie ārsta jādodas ārpus darba laika, brīvdienās un nakts laikā, kad Tavs ginekologs nestrādā, dežūrginekologi pieņem slimnīcu uzņemšanas un ginekoloģijas nodaļās. Ja pazīmes (asiņošana, sāpes vēderā)

ir ļoti izteiktas vai parādās kādas citas nopietnas sūdzības, nekavējies un izsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, zvanot 113.

Diemžēl ne vienmēr izdodas grūtniecību saglabāt, īpaši, ja aborts noticis agrīnā laikā.

Ārsta rīcība spontānā aborta gadījumā var būt dažāda – dažreiz var būt tā, ka nav jādara nekas un vienkārši jāgaida, kamēr nedzīvā augļa ola pati pilnībā izdalīsies no dzemdes, citreiz var būt jāizņem atlikusī augļa olas daļa ar speciālu instrumentu palīdzību. Šī procedūra parasti ilgst apmēram 15 minūtes un tiek veikta, izmantojot vispārējo vai vietējo atsāpināšanu.

Nākamās divas nedēļas pēc spontānā aborta būtu jāatturas no dzimumdzīves un jālieto higiēniskās paketes, nevis tamponi. Lai pasargātu sevi no iekaisuma, kura izraisītājus pēc aborta ir vieglāk ienest dzimumorgānos, nevajadzētu iet pirtī un vannā. Ja asiņošana vai sāpes pēc spontāna aborta turpinās ilgāk nekā nedēļu, ir jāgriežas pie ārsta.

Emocijas pēc spontānā aborta var būt ļoti dažādas – vaina, dusmas, skumjas un tukšuma sajūta. Ir normāli arī, ja neko no tā visa nejūti vai izjūti atvieglojumu par to, ka grūtniecība pārtraukusies. Ja izjūtas ir ilgstošas un mokošas, būtu jāmeklē psihologa vai psihoterapeita palīdzība.

Spontānais aborts nenozīmē, ka nākotnē nevarēsi iznēsāt un dzemdēt veselu mazuli. Būtu nodevēri ar ginekologu izrunāties par iespējamiem iemesliem, kādēļ grūtniecība šajā gadījumā pārtraucās, un ko Tu varētu darīt, lai palielinātu veiksmīgas grūtniecības iespēju nākotnē. Īpaši padziļināti izmeklēties vajadzētu, ja ir notikušas trīs un vairāk spontānas grūtniecības pārtraukšanās pēc kārtas, jo tad tomēr varētu pastāvēt kāds noteikts iemesls, kura novēršanai nepieciešama speciāla ārstēšana.

Lai gan nereti var būt arī tā, ka katram spontānajam abortam ir cits iemesls.



Konsultējies ar savu ginekologu pirms mēģini palikt stāvoklī vēlreiz, lai būtu iespējams precīzi aprēķināt grūtniecības laiku. Tomēr – ja paliec stāvoklī pirms nākamajām menstruācijām, tas nepalielina spontānā aborta risku. Tā ir pilnīgi cita grūtniecība!

Sievietēm ir vajadzīgs laiks, lai emocionāli un fiziski atlābtu. Labākais laiks mēģināt vēlreiz ir tad, kad gan Tu, gan partneris jūties tam gatavi.

## Kur vērsties pēc palīdzības, padoma?

### **Krīžu un konsultāciju centrs „Skalbes”**

Diennakts krīzes tālruni:

Tālr.: 67222922 (Lattelecom)

Tālr.: 27722292 (Bite)

Kungu iela 34, Rīga

[www.skalbes.lv](http://www.skalbes.lv)

### **Resursu centrs sievietēm „Marta”**

Karstais informatīvais tālrunis:

Tālr.: 8000 2012 (bezmaksas)

Brīvības iela 183/1-30, Rīga

[www.marta.lv](http://www.marta.lv)

### **Biedrība „Krīzes Grūtniecības Centrs”**

Centra darbības pamatā ir kristīgā ētika

Tālr.: 67227033 (Lattelecom)

Tērbatas iela 38-4, Rīga

[www.krizescentrs.lv](http://www.krizescentrs.lv)

### **Biedrības „Krīzes Grūtniecības Centrs”**

#### **Liepājas filiāle**

Tālrunis: 22387764

Kuršu iela 19 (ieeja no Siena ielas 10), Liepāja

E-pasts: [kgc.liepaja@inbox.lv](mailto:kgc.liepaja@inbox.lv)

[www.krizescentrs.lv](http://www.krizescentrs.lv)

### **Krīzes centrs ģimenēm ar bērniem „Paspārne”**

Talsu iela 39, Ventspils

Tālrunis: 63661515

Mob. tālr.: 22012434

E-pasts: [pasparne\\_kc@inbox.lv](mailto:pasparne_kc@inbox.lv)

[www.kc-pasparne.lv](http://www.kc-pasparne.lv)

**Talsu novada krīžu centrs**

Saules iela 7, Talsi

E-pasts: [info@krizucentrs.lv](mailto:info@krizucentrs.lv)

Tālrunis: 63291147

[www.krizucentrs.lv](http://www.krizucentrs.lv)

**Nodibinājums „Centrs Valdardze”**

Raiņa iela 9 f, Valmiera

Tālrunis: 64220686, 28334442

E-pasts: [valdardze@inbox.lv](mailto:valdardze@inbox.lv)

[www.valdardze.lv](http://www.valdardze.lv)

**Aizkrauķes psiholoģiskās palīdzības centrs**

Spīdolas 11-85, Aizkrauķe

Tālrunis: 29727772

E-pasts: [ppc.aizkraukle@inbox.lv](mailto:ppc.aizkraukle@inbox.lv)

<http://www.aizkrauklesppc.lv>

**Daugavpils ģimenes atbalsta centrs/patversme**

Šaurā 26, Daugavpils

Tālrunis: 65442502

E-pasts: [gimenescentrs@soclp.lv](mailto:gimenescentrs@soclp.lv)

<http://www.soclp.lv/par-mums-socialie-pakalpojumi-7>

**Latvijas Psihoterapeitu biedrība**

Mājaslapā atrodams sertificēto psihoterapeitu reģistrs, kurā norādīti visu LPB sertificēto psihoterapeitu kontakti [www.psihoterapija.lv](http://www.psihoterapija.lv)

**Latvijas Psihoterapeitu un Rīgas Stradiņa universitātes Psihiatrijas un narkoloģijas katedra**

Mājaslapā „Uzveic depresiju!” atrodama informācija, kā ārstēt depresiju un kur saņemt palīdzību.

[www.depresija.lv](http://www.depresija.lv)

**Biedrība „Debesmanna.com”**

Mājaslapā atrodama informācija par pirms un pēc-dzemdību depresiju, kā arī par palīdzības iespējām un speciālistu kontakti.

[www.debesmanna.com](http://www.debesmanna.com)

Profesionālu palīdzību var sniegt arī ikviens sertificēts psihologs.

**Latvijas Ģimenes plānošanas un seksuālās veselības asociācija „Papardes zieds”** strādā, lai tiktu īstenotas katra cilvēka seksuālās un reproduktīvās tiesības, lai katrs saņemtu kvalitatīvus pakalpojumus un savu izvēli varētu izdarīt, balstoties uz kvalitatīvu informāciju.

Biedrība „Papardes zieds” uzskata, ka seksuālā un reproduktīvā veselība ir būtiska katra indivīda fiziskās, garīgās un sociālās labklājības daļa.

Biedrība „Papardes zieds” atzīst nepieciešamību novērst aizspriedumus dzimumu jomā un nevienlīdzību, kas ietekmē vīriešu, sieviešu un jauniešu veselību, izvēli un tiesības.

**Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC)** ir veselības ministra pakļautībā strādājoša valsts pārvaldes iestāde, kuras viens no svarīgākajiem uzdevumiem ir saistīts ar infekcijas un neinfekcijas slimību uzraudzību, kontroli un profilaksi.

Veselība ir ikviena cilvēka lielākā vērtība, tādēļ SPKC regulāri organizē veselības veicināšanas un profilakses pasākumus, kampaņas, informatīvās lekcijas, izdod informatīvos materiālus un īsteno citus pasākumus, lai uzlabotu iedzīvotāju informētību par slimību profilaksi un sniegtu zināšanas, kā novērst slimību rašanos.



**Latvijas Ģimenes plānošanas  
un seksuālās veselības asociācija**

„Papardes zieds”

karstais e-pasts: [sos@papardeszieds.lv](mailto:sos@papardeszieds.lv)

[www.papardeszieds.lv](http://www.papardeszieds.lv)

Adrese: Kr. Valdemāra iela 147/k2-47,

Rīga, LV-1013, Latvija

Tālrunis: 67212700

E-pasts: [info@papardeszieds.lv](mailto:info@papardeszieds.lv)

Twitter: [twitter.com/PapardesZieds](https://twitter.com/PapardesZieds)

Facebook: [facebook.com/papardeszieds](https://facebook.com/papardeszieds)

**SPKC.gov.lv**  
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

**Slimību profilakses  
un kontroles centrs**

Adrese: Dunties iela 22,

Rīga, LV-1005, Latvija

Tālrunis: +371 67501590

Fakss: 67501591

E-pasts: [info@spkc.gov.lv](mailto:info@spkc.gov.lv)

Mājas lapa: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Twitter: [twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

Facebook: [facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

Youtube: Slimību profilakses un  
kontroles centrs