

# Rokasgrāmata jaunajām māmiņām

Šeit ir vienkārša rokasgrāmata, kas var palīdzēt Jums pirmajos mēnešos vecāku lomā. Jūs variet to lejuplādēt vai izdrukāt, lai to būtu vieglāk lietot.



## Registrējiet dzimšanas datumu

♂ Savlaicīgi registrējiet sava mazuļa piedzimšanu.



## Paaugstinātas prasības pēc barības vielām

♀ Ja Jūs barojiet mazuli ar krūti, pārliecinieties, ka ar uzturu Jūs un Jūsu mazulis saņemat svarīgākās barības vielas pietiekošā daudzumā. Jūs variet papildināt savu uzturu ar multivitamīnus, minerālvielas un mikroelementus saturošiem kompleksiem, kas paredzēti sievietēm krūts barošanas laikā, kā, piemēram, elevit® Pronatal.

## Pārbaudiet savas finanšu iespējas

♂ Valsts sniedz dažādus pabalstus, kurus Jums ir tiesības pieprasīt.



## Ieplānojiet veselības pārbaudes pēc dzemdībām

♂ Piesakiet veselības pārbaudes aptuveni 6 nedēļas pēc dzemdībām, lai pārliecinātos, ka viss ir kārtībā. Tas ir piemērots laiks sarunām par to, kā Jūs jūtaties un kas Jūs uztrauc.



## Ieplānojiet mazuļa apskati un vakcināciju

♂ Jūsu mazuļa apskates ir jāveic starp 1. un 4. nedēļu, starp 6. un 8. nedēļu, starp 6. un 8. mēnesi. Vakcinācija pirmajā gadā noris 2., 4., 6., un 12. mēnesī. Pārbaudiet vakcinācijas kalendāru un saskaņojiet to ar ārstu.



## Pārbaudiet bērna aprūpes un izglītības iespējas

♀ Ja Jūs plānojat atgriezties darbā, pārliecinieties par bērna aprūpes iespējām. Ja Jūs vēlaties savam bērnam individuālu apmācību, plānojiet to jau tagad.

Bezrecepšu zāles. Pirms zāļu lietošanas izlasiet lietošanas instrukciju. Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu. Reklāmas devējs: SIA Bayer



ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA  
VESELĪBAI!





## Uzsāciet pēcdzemdību vingrinājumus



Jūsu mazā iegurņa un vēdera muskulatūrai būs nepieciešami vingrinājumi to nostiprināšanai pēc dzemdībām. Ja iespējams, apmeklējiet grupu nodarbības kopā ar citām māmiņām.

---



## Apsveriet jaunu kontracepcijas metodi



Ja jūs neplānojat jaunu grūtniecību, apsveriet iespēju jaunai kontracepcijas metodei. Pretēji vispārīgiem uzskatiem, krūts barošana nav piemērota kontracepcijas metode. Konsultējieties ar ārstu par metodēm, kas varētu būt Jums piemērotākas krūts barošanas laikā.

---

Bezrecepšu zāles. Pirms zāļu lietošanas izlasiet lietošanas instrukciju. Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu. Reklāmas devējs: SIA Bayer



**ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA  
VESELĪBAI!**

