

# Lielo un mazo meiteņu sarunas

Meiteņu  
veselības avīze  
Nr.1



Pirmais numurs veselības avīzei  
"Lielo un mazo meiteņu sarunas"  
ir nonācis pie jums!  
Lasiet interesantus faktus un  
atklājumus, iedvesmojošas  
sarunas un noderīgu informāciju  
par skolas meiteņu veselību.

## Numurā:

- Pirmā reize pie ginekologa
  - Pirmās izmaiņas meitenes ķermenī, kļūstot pieaugušai
  - Pirmās sarunas par puisiem
  - Pirmās attiecības
  - Svarīga aizsardzība jeb pote pret cilvēka papilomas vīrusu
- Un vēl...



Irēna Kondrāte,  
Rīgas domes  
Labklājības departamenta direktore

Veselība ir lielākais ieguvums, ko cilvēks var iemantot un saglabāt dzīves laikā!

Iemācīt cilvēkam būt vispusīgi veselam nebūt nav viegli, taču motivēt ikvienu attīstīt veselīgus paradumus, pilnveidot pozitīvas dzīves prasmes un veidot vērtību sistēmu ir ģimenes, izglītības iestāžu un sabiedrības veselības speciālistu uzdevums.

Sadarbojoties pedagogiem, speciālistiem, vecākiem un bērniem, ir iespējams rast kopīgu valodu. Īpaši,

ja runājam par tik jūtīgām, bet ļoti svarīgām tēmām kā ģimenes veselība un reproduktīvā veselība. Šeit jāatrod īpašie, pareizie vārdi, laiks un cilvēki, kas par šo tematu runā. Lai tās būtu patiesas, sirsnīgas, vajadzīgas sarunas. Sarunas lielajiem puikām un meitenēm...

Šogad Rīgas pilsētas pašvaldībā tika uzsākts pilotprojekts „Veselību veicinošā izglītības iestāde”, kura mērķis ir uzlabot skolēnu, skolas personāla un ģimeņu dzīvesprasmes un stiprinātu vērtīborientāciju, kas nestu pozitīvu ietekmi uz veselību un attīstītu indivīda spējas izdarīt „veselīgu” izvēli, kā arī tika pieņemta koncepcija „Ģimenei draudzīga Rīga”.

Šī projekta ietvaros ir tapis šis izdevums – avīze. Izziņas materiāls mums, LIELAJĀM MEITENĒM, mammām un meitām.

Lai mums izdodas atrast labus padomus, svarīgas atziņas un pavedienus sarunām, kas tuvinātu mūs, ļautu labāk iepazīt vienai otru un pašām sevi.

Un būt veselām, labklājīgām un laimīgām! ●



## Meitenes pārmaiņas dzimumnobriešanas laikā

Mammai



Oksana Babula,  
ginekoloģe

**Savā praksē es bieži saskaros ar problēmām, ko rada attiecības starp vecākiem un meitenēm - pusaudzēm.**

Meitenes sūdzas par saviem vecākiem, kuri viņas nesaprot, kritizē, visu aizliedz. Savukārt skolas vecuma meiteņu mammas uztraucas, ka ar meitu kaut kas nav kārtībā, viņa vairs neklausā, kļuvusi nervoza, viegli aizkaitināma, vai

tieši otrādi - bieži raud, apvainojas par sīkumiem, sākusi kaunēties no saviem vecākiem, nav apmierināta ar savu ārējo izskatu, izaicinoši gērbjas utt.

Šīs metamorfozes iemesls ir hormonu svārstības, kas sākas vecumā ap 11 gadiem, kādai meitenei tas var būt arī agrāk, kādai citai - vēlāk. Šīs hormonu svārstības līdzinās tām, kas novērojamas pieaugušām sievietēm klimaksa laikā, tikai tad nepatīkamās fizioloģiskās un psiholoģiskās sajūtas jeb hormonu vētras atvieglo hormonālā, aizvietojošā terapija.

Pusaudžiem tādu preparātu nav, un viņiem ar savām hormonu vētrām jātiek galā pašiem. Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai vecāki apbrūnotos ar milzīgu pacietību un sapratni, un palīdzētu savai strauji augošajai meitai pēc iespējas veiksmīgāk pārdzīvot šo sarežģīto periodu.

**Kas tad notiek meitenes-pusaudzes organismā?**

Viss sākas galvā, un tieši hipofīzē, kurā sāk izstrādāties hormoni, kas regulē

olnīcu darbību.

Šie hormoni ir cieši saistīti ar augšanas hormoniem, tāpēc pirms dzimumnobriešanas notiek straujš meitenes augšanas izrāviens, pēc mēnešreizu sākšanās parasti augšana palēninās. Bet tad sāk palielināties krūtis, aktivizējas dažādi citi procesi meitenes organismā, var parādīties arī pinnes uz sejas.

Menstruālais cikls sākumā ir neregulārs, nereti tas norit kopā ar pirmsmenstruālo sindromu (PMS). Pat pieaugušām sievietēm PMS sagādā ne mazums nepatīkamu sajūtu, bet te runa ir vēl par bērnu, kam uz galvas gāžas tik daudz nepatīkamu pārsteigumu no pašas ķermeņa. Kā lai nesaceļ dumpi?

Šajā periodā ir svarīgs vecāku atbalsts, bet visvairāk - tieši mammas palīdzība, mīlesfība un sapratne. Tieši mammai ir jāpaskaidro meitenei, kā pārdzīvot šo sarežģīto vecumposmu bez veselības un psiholoģisko problēmu rašanās. Visas mēs kādreiz bijām pusaudzes un dažkārt

tas ir jāatceras, jo tikai tad būs vieglāk saņemt savu bērnu.

Ļoti svarīgi meitenei vērsties pie ginekologa, īpaši, ja viņai ir sāpīgas mēnešreizes, izsitumi, smags PMS un citas nepatīkamas sajūtas, ko saista tieši ar pārejas vecumu.

Nevar aizmirst, ka neskatoties uz to, ka meitene ir pieaugusi tieši ārējā izskata ziņā, psiholoģiski viņa vēl nav nobriedusi un var uzvesties vieglprātīgi, un ir pilnīgi nepieļaujami tādos jautājumos kā izsargāšanās no grūtniecības un seksuāli-transmisīvajām slimībām nepievērst meitenei uzmanību. Uz mammas pleciem tiek likts uzdevums atrast vajadzīgos vārdus, lai meitene izprastu šo lietu nozīmīgumu.

Jo vairāk informācijas meitene iegūst no mammas, skolotājiem, ginekologa, psihologa, sociālā darbinieka, jo lielākas izredzes, ka viņas tālākā seksuālā dzīve, grūtniecība un bērniņa dzimšana nesīs visai ģimenei tikai prieku un laimi. ●



Vai Tev ir jautājumi par savu ķermeni?  
Par īpašām sajūtām?  
Par to, kas notiek ar Tevi un kā Tu attīsties?  
Meklē atbildes šeit!  
[www.maminuklubs.lv/meitenem](http://www.maminuklubs.lv/meitenem)

## Pirmā reize pie ginekologa: kādā vecumā un kas notiek vizītes laikā



Dr. Ilona Auziņa,  
Bērnu un pusaudžu ginekoloģe

**Pat tad, ja meitene vēl nav uzsākusi dzimumdzīvi, ir ļoti svarīgi konsultēties ar ginekologu, lai pārliecinātos par to, vai viss kārtībā.**

Pirmo reizi pie ginekologa meitenei būtu vēlams doties vēl pirms skolas gaitu uzsākšanas. Tā būs vienkārši vizuāla apskate, lai ārsts pārliecinātos par to,

ka reproduktīvie orgāni ir izveidojušies pareizi. Ja viss ir kārtībā, tad nākošajai vizītei jābūt pusaudžu vecumā.

Pirmā vizīte pie ginekologa ir draudzīga saruna starp meiteni un speciālistu. Meitenēm nevajadzētu kautrēties jautāt par tēmām, kas viņas interesē. Skolās vairs nav veselības mācības, tāpēc jāņem vērā, ka tieši ginekologs var būt galvenais un noderīgākais informācijas avots par meitenes attīstību, pārmaiņām ķermenī, reproduktīvo veselību.

**Pirmajā vizītē ginekologs izjautās meiteni par:**

- vai viņai ir kādas sūdzības par krūtīm,
  - mēnešreizu sākšanos vai ilgstošu nesākšanos,
  - sāpēm vēderā,
  - bērniībā pārciestām slimībām vai citām imūnsistēmas saslimšanām.
- Vizītes laikā meiteni arī nomērīs un nosvērs.**

Tāpat ginekologam jāzina par sieviešu līnijas iedzimtību meitenes ģimenē. Meitenēm pirms vizītes jājautā savām mammām, vecākajām māsām par dažādām sieviešu līnijas slimībām: jāzina, kādas saslimšanas bijušas, kā noritējusi mammas grūtniecība, dzemdības. Vai mammai, vecmāmiņai un citām tuvākajām dzimtas sievietēm bijis viegli palikt stāvoklī?

Svarīgi ir noskaidrot arī par ģenētiskajām un endokrinoloģiskajām saslimšanām, kā, piemēram, vai ģimenē nav bijis cukura diabēts. Jo vairāk informācijas, jo labāk.

Parasti tieši vaginālā apskate meitenes tiek ļoti biedē un liek atlikt pirmo konsultāciju uz vēlāku laiku. Taču, ja visi dzimumorgāni attīstās normāli, ginekologs uz ginekoloģiskā krēsla meiteni var pat nesēdināt.

Ja ārsts tomēr atklāj kādas novirzes orgānu attīstībā, būs nepieciešama pap-

ildus apskate ar ultrasonogrāfu vai citi izmeklējumi.

Pirmajai vizītei jāgatavojas laicīgi, vēlams, lai mamma dotos savai meitai līdzī, atbalstītu un iedrošinātu viņu!



Bērnu un pusaudžu ginekologs ir tiešās pieejamības ārsts. Tas nozīmē, ka nav nepieciešams speciāls nosūtījums no ģimenes ārsta. Bērnu ginekologs ir pieejams bez maksas. Informāciju par līgumiestādēm, visiem tiešās pieejamības speciālistiem un valsts apmaksātajiem pakalpojumiem var iegūt mājaslapā [rindapiearsta.lv](http://rindapiearsta.lv) vai zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni 80001234 (Valsts nacionālais veselības dienests). ●



## Pirmās mēnešreizes

Oksana Babula,  
ginekoloģe

**Visbiežāk pusaudžu vecuma meitenēm rodas jautājumi tieši par menstruālo ciklu. Kā saprast, kas ir normāli, bet kādā gadījumā būtu jāvērsas pie ārsta?**

Pirmās mēnešreizes parasti parādās 11-17 gadu vecumā. Ja tās nesākas līdz 17-18 gadu vecumam, vajadzētu obligāti vērsties pie ārsta.

Vairumam meiteņu pirmos divus gadus menstruālais cikls ir neregulārs un tas ir absolūti normāli. Normāls cikls no pirmās mēnešreizes dienas līdz nākošajām mēnešreizēm ir 21-35 dienas garš. Pieļaujamas arī dažas dienas mazāk vai vairāk. Mēnešreizi ilgums parasti ir 3-7 dienas, parasti pirmajās dienās ir stiprāka asiņošana.

Ļoti svarīgi meitenēm ir ieviest kalendāru, kurā atzīmēt pirmo un pēdējo

mēnešreizi dienu. Viedtālrunos pieejami daudz un dažādi interaktīvie mēnešreizi kalendāri.

Meitenei tādā veidā būs vieglāk pārzināt savu ciklu un arī pastāstīt par to ginekologam.

Stress, nepareizs uzturs, pārmērīga fiziskā slodze, klimata maiņa var izraisīt arī menstruālā cikla traucējumus. Neregulāru, pārāk sāpīgu mēnešreizi cēlonis var būt arī dažādas saslimšanas, tāpēc par tām būtu noteikti jāpastāsta ārstam.

**Tā kā menstruāciju asiņainie izdalījumi ir laba barotne mikrobiem, tad ārējos dzimumorgānus vēlams apmazgāt vairākas reizes dienā. Mēnešreizi laikā arī ieteicams ierobežot fiziskās aktivitātes, neiet karstā pirtī, neizmantot vannu, bet gan dušu.**

Meitenes var izmantot gan paketes,



gan tamponus, neatkarīgi no tā, vai dzimumdzīve ir jau uzsākta, vai nav, jo jaunavības plēve ir pietiekoši elastīga un bieza - tamponi to nevar traumēt.

**Mēnešreizi laikā īpaša uzmanība jāpievērš higiēnai:**

- obligāti jāapmazgājas rūpīgi. Iespēju robežās tas būtu jādara pēc katra tualetes apmeklējuma;

- savlaicīgi jāmaina higiēniskās paketes, tāpat arī tamponi - ik pēc 2-4 stundām. •

## Kā mammai saglabāt labas attiecības ar savu meitu-pusaudzi?



Baiba Gerharde,  
RSU Psihosomatikas klinikas ārste-  
psihoterapeite, [www.psihosomatika.lv](http://www.psihosomatika.lv)

**Vai ir iespējama draudzība starp mammu un meitu-pusaudzi? Nav, jo attiecības šajā periodā, kā likums, pasliktināsies. Konflikti galvenokārt ir par robežām un noteikumiem. Grūts laiks, taču vajag izturēt un to pārdzīvot.**

Pusaudža galvenais uzdevums ir lēnām un pakāpeniski kļūt par neatkarīgu pieaugušu personību ar saviem paša uzskatiem, viedokli, vērtību sistēmu, (kas daudz kur var nesakrist ar vecāku domām), un atdalīties, aiziet no vecāku ģimenes. Tas nav viegli paveicams, un daba jaunajai meitenei nāk talkā, piedāvājot mehānismus, kas padara iespējamu šo grūto soli. Kā svarīgākos pieminēšu divus.

**Pirmais ir vecāku devalvācija** (noniecināšana) - no jaukiem, mīļiem un atsaucīgiem vecākiem aiziet ir daudz grūtāk nekā no stulbiem, nesaprotošiem un atpalikušiem. Taču, neatkarīgi no tā, kāda mamma (un tēvis) ir realitātē, pusaudze meita uz viņu lūkosies „caur melnām brillēm”, būs nepamierināta, dumposies pret ierobežojumiem, protestēs un noslēgsies.

Tāpēc mammas draudzība ar pusaudzi meitu, kas normāli attīstās, nav iespējama, attiecības, kā likums, pasliktināsies (tām gan nav jābūt nepārtraukti sliktām), un mammai ir pamats raizēties, ja tā neotiek. Tāpat kritas sekmes skolā un mainās arī uzvedība.

Mammai atliek izturēt meitas attālinā-

šanos, pārmetumus, garastāvokļa svārstības, mierinot sevi, ka bērnam aizejot no mājām, kļūs atkal labāk.

Ļoti svarīgi ir cienīt meitas tiesības uz privātumu, saviem noslēpumiem, nepārkāpt viņas personības robežas (dienasgrāmatas izlasīšana, telefona pārbaudīšana, uzticētā izpļāpāšana var būt rīcība, ko meita nepiedos).

Un vienlaikus palikt labvēlīgai, pieejamai, sakot - te es esmu, jebkurā brīdī, kad tu vēlies, vari man uzticēties, lai kas arī notiktu, vienmēr tevi atbalstīšu un kā varēšu - palīdzēšu.

Otrs mehānisms ir **visvarenības sajūta** - meitenēm ir pārliecība, ka ar viņām nekas slikts nevar atgadīties, kas viss izdosies, viņas nebaidās riskēt. Pieaugušo „briesmu stāsti” liekas tukšas plāpas. Vecākiem var likties drošāk savu meitu „nolikt uz zemes”, likt apzināties „skarbo dzīves realitātī”, tomēr te jābūt ļoti, ļoti uzmanīgiem, lai sargājot no briesmām, vilšanās sāpēm un neveiksmes pārdzīvojumiem, neaplauztu meitenei spārnus.

**Konflikti galvenokārt ir par robežām un noteikumiem, meita vēlas brīvību** (uzskata sevi par lielu), mamma raizējas par viņas drošību, veselību un grib kontrolēt (uztver meitu kā bērnu). **Efektīvs risinā-**

**jums ir kopēja vienošanās** - uz klausīt meitas vēlmes, izklāstīt savus apsvērumus un vienoties, kāda būs jaunā kārtība (vecā viennozīmīgi vairs palikt nevar, ja vecāki uz to pastāv, viņi vai nu saņems prefi pamatīgu dumpi līdz pat bēgšanai no mājām, skolas neapmeklēšanai, sliktām draugu kompānijām vai arī salauzīs savu bērna personību). Draudus un represijas es ieteiktu neizmantot.

**Ļaujot lielāku brīvību, noteikti jāpārrunā drošības aspekti:**

- Meitai vienmēr jābūt sazvanāmai un jāatbild uz zvaniem (citādi jau telefonam nav jēgas), savukārt vecāki var apņemties bieži ar zvaniem netraucēt (piemēram, ja tā dzimšanas dienas ballīte - zvanīt vienu reizi).

- Kaut kur dodoties, jāparūpējas par mājās nokļūšanu, vislabāk, ja var aiziet jebkurā brīdī (piemēram, iedot līdzīgu rezerves naudu - taksometram).

- Vēlreiz jāpārrunā, kādas situācijas ir bīstamas - vientuļas, tumšas ielas, nakts laiks, kriminogēnas vietas tuvākajā apkārtnē u.tml.

- Par stopēšanu - ja ir tāda vajadzība, labāk to darīt divatā, nekādā gadījumā nekāpt mašīnā, ja šoferis nepatīk vai liekas aizdomīgs, vislabāk - iesēžoties sve-

šā transportlīdzeklī, piezvanīt vecākiem vai atsūtīt īsziņu.

- Iedrošināt meitu bīstamās vai draudīgu situācijās aktīvi sevi glābt - kliegt, bēgt, kost, censties izrauties, atdot visas uzbrucēja iekārotās mantas.

- Riskantos apstākļos parūpēties par kādu drošības līdzekli - ielikt kabatā kaut dezodoranta vai matu lakas aerosolu, arī smilšu sauju var iemest otram sejā, nodevīgi apgūt kādus paš aizsardzības papērnus (varbūt kāds policijas darbinieks var sporta stundā tos iemācīt visai klasei).

- Atgādināt par seksuālām robežām - nevienam nav tiesības viņai pieskarties, ja viņa to nevēlas vai arī, ja pārdomā, jebkurā brīdī var puisim teikt „nē”, un noteikti nedarīt to, ko negribas.

Vecākiem, runājot par meitām, vairāk pat tēviem ir grūti palaist savu bērnu uz kādu pasākumu, gribas zināt, kas tur notiks, būt klāt. Tomēr šis ir īstais laiks sevi pārvarēt, uzticēties meitai, dēlam un palauties, ka bērna audzināšanā ieguldītās rūpes un mīlestība nesīs savus augļus. Demokrātisku vecāku bērni daudz mazāk eksperimentē (un to dara visi!) un ļauj pārgalvībām kā stingru audzinātāju atvases.

Nekrītiēt panikā, ja jūsu meita ir nomēģinājusi cigaretes vai alkoholu, ja būsiet mierīgi, iespējams, ka tā arī paliks viena vienīga reize, jo gan pret nikotīnu, gan pret alkoholu pusaudža organisms ir ļoti jūtīgs - uztver to kā indi un cenšas atbrīvoties ar vemšanas palīdzību. Tomēr vēlme spītēt vecākiem var būt iemesls lie-tošanu turpināt.

Sadumpojoties pret tēti mammu, meita iegūst drosmi un spēju teikt „nē” visai dzīvei, viņa būs droša un nepakļausies manipulācijām. Mammai pārvarot savu nemieru, bažas un bezspēcības izjūtu, paliekot atbalstošai, labvēlīgai un pieejamai, tomēr arī prasot un pastāvot uz norunu ievērošanu, cienot savu bērnu, attiecības ar meitu iespējams veidot draudzīgāk un viņas pusaudža gadi noritēs mierīgāk, bez lielām drāmām un zaudējumiem. •





## Nesteidzies pārāk ātri būt pieaugusi!



**Dr. Ilona Auziņa,**  
Bērnu un pusaudžu ginekoloģe

Kā liecina sabiedrības veselības pētījums, Latvijā meitenes dzimumdzīvi uzsāk vidēji 16 gadu vecumā. Tie ir vidējie dati, jo ir pusaudži, kas sāk seksuālas attiecības jau 12-13 gados, un ir tādi, kas izvēlas atlikt šo soli līdz brīdim, kad būs tam psiholoģiski gatavi, nobrieduši nopietnām attiecībām vai ģimenes dzīves plānošanai.

Kad pirmoreiz stāties dzimumattiecībās, ir patiešām personīgs lēmums: katrs cilvēks to var izlemt pats - kad, kā un ar ko uzsākt šo jauno dzīves pos-

mu. Tomēr ļoti svarīgi, stājoties šādās attiecībās, ir apzināties savu atbildību un iespējamās sekas!

### Atceries, pirms uzsāc dzimumattiecības:

1. Pastāv iespēja inficēties ar kādu seksuāli transmisīvo slimību
2. Rūpīgi jāizvēlas piemērota kontracepcijas metode, kas pasargā no nevēlamas grūtniecības un slimībām, turklāt, pareizi tā jālieto.
3. Var iestāties nevēlama grūtniecība,

kuras sekas būs dzemdības vai arī lēmums par grūtniecības pārtraukšanu. Šie lēmumi var nopietni ietekmēt reproduktīvo veselību nākotnē.

“Ar dzimumdzīves sākšanos meitenei sākas arī pieaugušo cilvēku problēmas. Ar to jārēķinās un jābūt tam gatavai. Daži steidzas kļūt pieauguši un vēlāk to nožēlo. Es ieteiktu tām, kas vēl nav šīs attiecības uzsākušas, rūpīgāk pārdomāt par šī tiešām svarīgā soļa sekām”, iesaka ginekoloģe Ilona Auziņa. ●



Meitai



Mamma,  
atcerieties!



## Kontracepcija agrīnā vecumā



**Oksana Babula,**  
ginekoloģe

### Kādas kontracepcijas metodes ir piemērotas jaunām meitenēm?

Pirmajā vietā es liktu prezervatīvus, jo tie pasargā ne tikai no nevēlamas grūtniecības, bet arī no seksuāli transmisīvajām slimībām.

Ja prezervatīvs pārplīsis, vai tas

vienkārši nav bijis pa rokai, izņēmuma gadījumā var lietot arī avārijas kontracepciju. Tā ir tablete, kas iegādājama aptiekā bez receptes. To var lietot 72 stundu laikā pēc sekta, ja nav bijusi izsargāšanās. Jo ātrāk, jo labāk!

Meitenēm, kam ir pastāvīgs un uzticams partneris, piemērota būs orālā jeb hormonālā kontracepcija.

Hormonālās tabletes ir ļoti daudzveidīgas. Tās tiek izrakstītas ne tikai kā kontracepcijas līdzeklis, bet arī gadījumos, kad nepieciešams sakārtot menstruālā cikla traucējumus, palīdzēt atbrīvoties no sāpīgām mēnešreizēm, pirmsmenstruālā sindroma, hormonālajiem traucējumiem, kas jaunībā nav nekāds retums.

Izvēlēties piemērotāko preparātu meitenei var palīdzēt tikai ārsts-ginekologs, jo orālā kontracepcija iegādājama aptiekā tikai ar recepti. ●

## Pirmās attiecības



**Baiba Gerharde,**  
RSU Psihosomatikas klīnikas ārstes-  
psihoterapeite, [www.psihosomatika.lv](http://www.psihosomatika.lv)

**Šodien, kad, pateicoties moderno tehnoloģiju progresam un interneta atfīstībai, var jebkurā brīdī saņemt nepieciešamu informāciju, pusaudžu vecumā vairs nevienam nav noslēpums, kā rodas bērni. Taču ļoti svarīgi, lai šajā jautājumā savu ieguldījumu sniegtu arī vecāki.**

### Māmiņas, atceraties par to, ka:

- meitām 10- 11 gados jāizstāsta par mēnešreizēm;

- mazliet vēlāk vai uzreiz - par grūtniecību un izsargāšanos no tās un no seksuāli pārnēsājamām slimībām. Pastāstīt, ka stāvokli var palikt no vienas vienīgas reizes, neatkarīgi no cikla dienas;

- runāt vienkārši, īsi, pārjautāt, ko meita sapratusi. Var izmantot dažādus preses izdevumus, labas atsauksmes ir par „Papardes zieda” informatīvajiem bukletiem. Tomēr - atkal svarīgi pēc tam aprunāties;

- bērni pusaudža gadu pašā sākumā ir atvērti un ziņkārīgi, viņi par to runā un jautā brīvāk nekā dažus gadus vecāki jaunieši.

Par meitas, dēla seksuālās dzīves sākumu vecāki visbiežāk neuzzina, jo cilvēks ar viņiem parasti šajos jautājumos nekon-sultējas un neapsprīžas. Tomēr mamma varētu ar meitu vienoties, ka tad, kad meita **sāks domāt** par seksuālo dzīvi (piemēram, viņai parādīsies draugs), mamma viņu aizvedīs pie ginekologa, lai izvēlētos piemērotāko izsargāšanās metodi. Tas nenozīmē, ka meitene uzreiz to lietos, bet viņa būs gatava, zinoša, gudra.

Jāvienojas ar meitu, ka, ja viņai būs seksuāla tuvība bez izsargāšanās, ka tad gan viņa uzreiz to teiks mammai, jo dažu stundu laikā var lietot „avārijas kontracepciju”- iedzert stipru hormonālu tableti (nopērkama aptiekā bez receptes), kas gan uz laiku nojauc visu organisma ritmu, bet garantē, ka grūtniecības nebūs.

Lai šādas vienošanās darbotos, izšķiroši svarīga ir uzticēšanās - tas nozīmē, ka mammai jāapsola un meitai jābūt drošai, ka mamma nedusmosies, neko nepārmefīs un atļaus meitenei neatbildēt uz jautājumiem, ja viņa to nevēlēsies.

Ja meitai būs šaubas, viņa pie mammas nevērsīsies.

Meitene var izlemt pati risināt kontracepcijas jautājumus, neiesaistot tajā mammai (tas gan var būt grūtāk, ja vīzītei pie ginekologa, tabletēm vajag naudu). Tomēr mamma būs parādījusi risinājuma ceļu, un tas nes rezultātu.

Vecāku ļoti lielas raizes un trauksme, lai tikai mana meita negulētu ar pusi, bieži slēpj neatrisinātas pašu problēmas. Vecāki varētu rūpēties, lai seksuāla dzīve nebūtu „nepareizo”, t.i. nekonstruktīvo moifvu dēļ. Tomēr jāpieņem, ka nosargāt savu meitu pret viņas pašas gribu nebūs iespējams. ●



## Attiecību dinamika, seksuālo attiecību vieta un laiks



**Mg. psych. Katerina Žiga,**  
RD Labklājības departamenta Veselības  
pārvaldes galvenā speciāliste

Lai arī 21. gadsimtā par attiecībām un cilvēka seksualitāti tiek runāts daudz un salīdzinoši brīvā formā, daudziem vecākiem šī tēma joprojām ir tabu, nemaz nerunājot par savu bērnu izglītošanu šajā jautājumā. Daļai vecāku tas šķiet ne pa jokam mulsinoši, moka šaubas un bailes par to vai saruna netiks uzsākta par agru, vai par vēlū, vai viņi prafīs izvēlēties piemērotus vārdus un skaidrojumus, vai bērns pareizi sapratīs stāstīto.

Jēdziens „dzimumaudzināšana” neietver sevī vien izklāstu par dzimumaktu kā tādu. Patiesībā šis temats ir daudz komplicētāks, nekā daudziem vecākiem

šķiet, un nedalāmi saistīts ar bērna personības audzināšanu un attīstību.

**Bērna dzimumaudzināšana sākas jau agrā bērnībā, kam par pamatu ir labas un atbalstošas attiecības starp bērna vecākiem.** Jau aptuveni 3 gadu vecumā bērns sāk apzināties savu piederību konkrētam dzimumam, viņu sāk interesēt anatomiskā atšķirība starp zēnu un meiteni. Šajā posmā svarīgi, ka bērna ķermeņa daļas tiek sauktas istajos vārdos, jo tas māca bērnam, ka visas ķermeņa daļas ir vienlīdz svarīgas un par tām nav jākaunas, kā arī tiek veidots zināms uzticēšanās „tilts” starp bērnu un vecāku.

**Aptuveni 5 – 6 gadu vecumā bērns sāk uzdot jautājumus par bērnu rašanos un izrādīt neapzinātu interesi par pretējo dzimumu.** Tādēļ vecākiem uz bērna jautājumiem jāatbild precīzi un nemelojot. No šādas sarunas, neatkarīgi no bērna vecuma, nevajadzētu izvairīties, jo no šādas reakcijas bērns var sakautrēties, pat noslēgties, un jautājumus par šo tematu vairs neuzdot. Nekādā gadījumā bērnu nevajag baidīt vai radīt antipātijas pret pretējo dzimumu, jo tas var negatīvi ietekmēt vēlāko bērna attieksmi. Par dzimumattiecībām jārunā kā par kaut ko dabisku, neradot negatīvu attieksmi vai pastiprinātu interesi.

**Svarīga dzimumaudzināšanas sastāvdaļa ir ne tikai anatomijas un personiskās higiēnas skaidrošana un mācīšana, bet arī savu emociju atpazīšana un pārvaldīšana.** Šo prasmi bērni mācās no vecākiem, sākot atdarināt vecākus visās viņu darbībās. Piemēram, meita atdarina mātes izturēšanos vispār, viņas izturēšanos pret vīru un citiem vīriešiem. Savukārt zēns atdarina tēva izturēšanos, viņa izturēšanos pret sievietēm un citām sievietēm.

**Runājot par seksuālajām attiecībām, būtiski gan meitenēm, gan zēniem stāstīt ne tikai par fizioloģiju, bet par attiecībām kā procesu.** Jo arī attiecību veidošana jā mācās. Taču katrām attiecībām, pirms tās stabilizējas, jāiziet cauri vairākiem attīstības posmiem – iepazīšanās, uzticēšanās, iemīlēšanās, mīlestība, cieņa, iepazīšanās ar partnera ģimeni un draugiem. Bērniem un jauniešiem jā māca atpazīt savas sajūtas un vēlmes, iemācīties ieklausīties sevī, saprast, kādēļ viņi vēlas attiecības turpināt vai pārtraukt, vai spēj pieņemt sava partnera ģimeni un tajā valdošās attiecības. Bērnam jāliek saprast, ka dzimumattiecības nav ziņkārības apmierināšana vai attiecību saglabāšanas veids. Tam vajadzētu notikt tikai pēc tam, kad attiecībās ir bijuši

iepriekš minētie posmi.

Runājot ar meitām par seksuālajām attiecībām un to uzsākšanu, jāskaidro, ka ar brīdi, kad draudzība ir nonākusi līdz dzimumattiecībām, jaunieši jāapzinās, ka atbildība par savu rīcību un partneri ievērojami palielinās, turklāt pastāv iespēja, ka var nākties uzņemties atbildību ne tikai pašiem par sevi, bet arī par trešo personu (bērnu). Mammām būtu jāatceras meitām paskaidrot, ka meitenēm kā topošajām sievietēm un mātēm, pirmā seksuālā pieredze atstāj milzīgu iespaidu un nosaka turpmāko attieksmi pret sevi, savu ķermeni, pretējo dzimumu un bērnu radīšanu.

**Ideāli, ja vecāki ir pirmās personas pie kurām bērns vērsas ar jautājumiem par attiecību un seksa tēmām.** Ja jūsu bērni uzaug zinot, ka ir normāli apspriesties ar jums par viņiem būtiskiem jautājumiem, vajadzības gadījumā pēc atbalsta viņi visticamāk griezsies pie jums.

**Bērnam, kurš ir saņēmis savlaicīgu un korektu dzimumaudzināšanu, bijis liecinieks vecāku mīlestības un cieņas pilnām attiecībām, jau pusaudžu gados būs izveidojušies noteikti morālie kritēriji, kuri turpmāk viņam palīdzēs patstāvīgi novērtēt situāciju un izvairīties no neatgriezeniskām kļūdām.**



## Izveidota online filma “Veselības stunda meitenēm”



**Latvijas skolās vairs nav veselības mācības stundu, bet pusaudžu meitenēm ne vienmēr šajā grūtajā attīstības posmā ir tās labākās, uzticamākās attiecības ar vecākiem, un viņām trūkst informācijas par to, kas ar viņām notiek pārejas vecumā.**

Tāpēc Māmiņu Klubs ir uzņēmis filmu par visu, kas jāzina meitenēm-

pusaudzēm. Filmā ir uzskatāmi, vienkāršā valodā pastāstīts par dzimumnobriešanas procesiem, par pirmajām mēnešreizēm, par pirmo dzimumaktu, partnerattiecībām un arī kontracepciju.

Atsevišķa sadaļa veltīta vakcinācijas jautājumiem. Svarīgi, ka filmā piedalās arī pašas meitenes un dalās savā pieredzē un viedokļos. Kāda no viņām jau zina,

kas ir mēnešreizes, kādai citai sākušās pirmās nopietnās attiecības, un kāda cita vēl rotāļojas ar lellēm.

Filma konkrētajai auditorijai izdevusies patiešām interesanta, saprotama un dzīva.

To noskatīties var gan krievu, gan latviešu valodā, [www.youtube.com](http://www.youtube.com) meklētājā ievadot “Veselības stunda meitenēm”.



## Kādi viņi ir – puīši?

**Baiba Gerharde,**  
RSU Psihosomatikas klīnikas ārstē-  
psihoterapeite, [www.psihosomatika.lv](http://www.psihosomatika.lv)

**Jebkurai meitenei būtu interesanti uzzināt par pretējā dzimuma attīstības iezīmēm, lai saprastu labāk, kas notiek. Tad nu stāstam.**

Zēni, tāpat kā meitenes, katrs ir savādāks - ar savu raksturu, audzināšanu, dzīves pieredzi, talantiem un vēlmēm.

Tāpat kā meitenes vēlas būt sievišķīgas, pievilcīgas, arī puīšiem ļoti aktuāli būt vīrišķīgiem un rādīt to saviem vienaudžiem. Un būt „īstam vīrietim” parasti nozīmē būt stipram, drosmīgam, nebaidīties, līdz ar zēni izturas skarbi, pat izaicinoši un bravūrīgi, lai citi, jo īpaši meitenes, nenoturētu viņus par mīkstāuliem. Arī rupju vārdu demonstratīva lietošana, pīpēšana, iedzeršana, otra pagrūšana, iedunkāšana var būt kā vīrišķīguma izpausmes, un zēni būtu visai izbrīnīti, uzzinot, ka meitenēm tāda uzvedība nemaz nepatīk.

Tomēr ziniet, ka drūmā un raupjā āriene slēpj trauslu un ievainojamu dvēseli. Lai cik asi un agresīvi zēns izturētos, arī viņam sāp, un arī viņš baidās tikt atgrūsts, ignorēts, izsmiets.

Jo nedrošāka ir iekšējā pārliecība par savu vīrišķīgumu, jo spilgtāka un bravūrīgāka dzimuma demonstrācija. Ja puisim ir sasniegumi sportā, ja viņš ir fiziski veikls un stiprs, ja ir citi sasniegumi- piemēram, vasarā nopelnījis daudz naudas, tad iekšējā spriedze un līdz ar to arī agresivitāte daudz mazāka.

Maigums, līdzjūtība, iecietība ir tādās īpašības, par ko pusaudžu puikas kautrējās un cenšas slēpt, tās liekas nevēlami.

Atšķirībā no meitenēm zēni ir tieši un konkrēti, viņi nesaprot mājienu (ja teiksi zēnam, ka tev patīk ziedi, visdrīzāk viņš nesapratīs, ka vēlies tos saņemt dāvanā), arī attiecības viņi noskaidro „pa tiešo”, nereti- ar dūru palīdzību; aizmuguriskas spēles, smalka atreibība, intrigu vērpšana ir viņiem sveša pasaule. Arī anketu (jautājumu- atbilžu) klades viņiem šķiet dīvainas. Bet tas nenozīmē, ka viņus neinteresē, ko citi par viņiem domā.

Apmēram 14-16 gadu vecumā visa zēnu līdzšinējā pasaules uztvere apmet kūleni- meitenes no „stulbām”, garlaicīgām, jocīgām būtnēm pēkšņi kļūst ārkārtīgi pievilcīgas, satraucošas un vilinošas. Gribas būt viņu tuvumā, patīkt. Pēkšņi

svarīga kļūst spēja interesanti sarunāties, pārsteigt, uzklaut, teikt komplimentus- tā vairumam pilnīgi jauna, nesaprotama situācija. Puīši ir apjukusi, nezinoši, īsti nesaprot, kā ar meitenēm apieties, brīnās, kāpēc viņas vienu brīdi smejas un ir atsaucīgas, pēc tam- nezina par ko apvainojas. Bieži vien viņi pilnīgi nesaprot, kas meitenēm patīk, kas nē un ko viņas vēlas.

Šajā vecumā zēni sāk cienīt vienaudžus, kas patīk meitenēm (pat neliela auguma un fiziski ne tik attīstīti), un meiteņu atzinība, labvēlība kļūst ļoti nozīmīga.

Protams, zēnus interesē sekss, lai arī viņi (tāpat kā meitenes) vēl nav tam nobrieduši, tomēr vēlas pieskarties, skūpstīties, un, ja būtu iespējams, labprāt pa spraudziņu lūrētu meiteņu dušā vai pārģērbšanās telpā.

Tomēr savai sarņņ meitenei fiziski tuvojies viņi ļoti baidās, jo šaubās, vai tik brīnišķīga būtne varētu būt viņam.. (tālāk seko savu trūkumu uzskaitījums) atsaucīga.

### leteikumi meitenēm

– Runā ar zēniem skaidru valodu, pat ja tev tās liekas ābeces patiesības, kas ikvienam ir skaidras, tomēr viņiem tie ir pirmie soļi pavisam citā realitātē, saki ļoti

konkrēti, kas tev nepatīk un kādu izturēšanos gaidi;

– Paturi prātā- raupjums un bravūra ir tikai ārējā čaula, kas slēpj nedrošību un neziņu, kā veidot attiecības, kā izturēties;

– Brūņnieciskums, vājāko aizstāvēšana- varētu būt viņiem pieņemama iecietības forma, jo tajā apvienojas vīrišķīgs kaujinieciskums ar cēlu mērķi;

– Iepazīsti arī vīrišķīgo domāšanas un pasaules uztveres veidu- tas noderēs visai dzīvei;

– Ja esi nelaimīga vai dusmīga attiecībās ar kādu puīsi, paturi prātā, ka tas var būt pārpratums, ka līdzīgi kā viņš ne vienmēr pareizi saprot tevi, tāpat- arī tu vari kļūdīties;

– Labs padomdevējs attiecībās ar puīšiem varētu būt tēvs, vecākais brālis, viņš var izklaidēt neskaidrību un šaubas, ap-lamu pārliecību- ko nozīmē viena vai otra zēna rīcība, iztulkot to;

– Reizēm zēni var pārprast tavu uzvedību, iztulkot to kā seksuāli pavadinošu, rosinošu, pat ja tā neesi domājusi, un sagādāt tev nepatīkamus brīžus, ja tā gadās bieži – apdomā (vai aprunājies ar kādu, kura viedoklim uzticies), kādus signālus tu neīsi raidi. ●



## Iemīlēšanās 11 gadu vecumā?

**Vai bērnu izprast palīdzēt var pašu atmiņas par pirmo mīlestību? Atrisināt kādas māmiņas problēmu palīdzēs psiholoģe Diāna Zande.**

### Mamma jautā

“Meita iet 4. klasē, puika no 5.klases nedeva viņai mieru, dāvina ziedus, “Rafaello” šokolādes ar uzrakstiem. Ko man darīt? Es uztraucos, negribu viņu atgrūst ļaujot vai attiecības aizliedzot. Kamēr mums ir labas attiecības, vismaz

viņa man visu stāsta. Bet vai nav par agru? Kā paskaidrot, ka tas nav īsti normāli?”

### Atbild psiholoģe Diāna Zande:

Lasot māmiņas vēstuli, rodas izjūta, ka meita ir apdraudēta - par ko tieši māmiņas baidās? Par to, ka meita pieaug? Ko īsti nevēlas viņai aizliegt - tikt ar puīsi, kam viņa patīk? Vai viņai nepatīk, ka viņš “neliek mieru”, vai tas ir biedējoši? Kas īsti “nav normāli”? - Ziedi,

uzraksti uz šokolādes?

Tajā nav nekā nosodāma - mēs vēlamies, lai mūsu vīrieši dāvina mums ziedus un jauki, ka to dara jau piektklasnieks. Arī viņš mēcās būt vīrietis. Šobrīd māmiņa ļoti vispārīgi apraksta to, par ko tieši baidāties.

Es nespēju palīdzēt izvairīties no dzīves, tāpat, arī no pirmās mīlestības. Bet es vēlos rosināt māmiņu **atgriezties atpakaļ savā bērībā un pārdomāt, ko māmiņa kā maza meitene būtu gribējusi dzirdēt**

**no savas mammas brīdi, kad bija pirmo reizi iemīlējusies.....**

Būtu labi saprast, kas ar māmiņu pašu notiek, kad domā par savu meitu un puīsi no 5. klases. Šis nu tiešām ir gadījums, kad ir ļoti svarīgi ar savām kļūmīgām darbībām neatgrūst meitu no sevis un saglabāt uzticēšanos. Vislabākais ir, ja puīsi paaicinās ciemos pie sevis un tā parādīs, ka meitas draugi ir svarīgi.

**Lai Jums veicas! ●**



# Vakcinācija - meiteņu veselības saglabāšanai!



## Meiteņu vakcinācija pret dzemdes kakla vēzi - valsts apmaksāta pote!

Informāciju sagatavoja  
Slimību profilakses un kontroles centrs

No 2010.gada 1.septembra Latvijā ir uzsākta valsts apmaksāta 12 gadu vecu meiteņu vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu (CPV vai Human Papilloma Virus (HPV)), kas izraisa dzemdes kakla vēzi. Lūk, kā tas notiek.

Rīgā meitenes vakcinē skolas medicīnas māsa vai ģimenes ārsts, citos Latvijas reģionos - tikai ģimenes ārsts.

Lēmumu, vakcinēt meitu vai nē, pieņem vecāki. Skolas medmāsa katras meitenes vecākiem nodod rakstisku piedāvājumu vakcinācijai.

Ja vecāki nepiekrīt vakcinācijai, meitene vakcīnu nesapņems.

**UZMANĪBU!** Pirms pieņemt lēmumu, lūdzu rūpīgi izrunāties ar medicīnas darbinieku (nevis ar draudzeni vai kaimiņiem) visus vakcinācijas ieguvumus un iespēju pasargāt savu bērnu no saslimšanas nākotnē.

Ja vecāki būs piekrituši, medmāsa meiteni vakcinēs un rūpēsies arī par revakcināciju. Lai tam būtu piefiekšs laiks, vakcinācija pret dzemdes kakla vēzi notiek katra jauna mācību gada sākumā.

### Skolā vai pie ģimenes ārsta?

Vecāki var atteikties no vakcinācijas skolā, lai veiktu to pie ģimenes ārsta.

Tiem vecākiem, kuri savas meitas plāno vakcinēt pie ģimenes ārsta, īpašs uzaicinājums nav jāgaida: kad meitene sagaidījusi divpadsmito dzimšanas dienu, viņa var doties uz vakcināciju.

Lai iegūtu labāko iespējamo aizsardzību pret vīrusu, meitenei jāsaņem pilns vakcinācijas kurss - trīs potes: pirmo, tad pēc mēneša nākamo un ne vēlāk kā sešus mēnešus pēc pirmās potes tiek izdarīta trešā vakcinācija. Vakcīna tiek ievadīta augšdelma muskuļi.

Gadījumā, ja valsts apmaksātā vakcinācija tiek nokavēta ne medicīnisku iemeslu dēļ, vēlāk, piemēram 15 gadu vecumā, par valsts līdzekļiem to vairs

veikt nevar.

### Vai pote ir blakusparādības?

Vakcinācijas blakusparādības, kas atsevišķos gadījumos tiek novērotas un konstatētas praksē, ir neliels apsārtums un jutīgums injekcijas vietā vienu vai divas dienas.

Kopš vakcinācijas uzsākšanas 2010. gadā, līdz 2012.gada 31.decembrim vakcināciju bija saņēmušas 14552 meitenes: šajā laika periodā ir saņemti divi ziņojumi par iespējamām ātri parejošām blakusparādībām, kas visticamāk bija saistītas ar psiholoģisko reakciju uz vakcīnas ievadīšanu.

Vakcinācija pret HPV ir Eiropas Savienībā reģistrētā procedūra. Tas nozīmē, ka vakcīnas atzītas par kvalitatīvām, drošām un efektīvām.

Vakcinācija pret HPV ir iekļauta imunizācijas programmās arī virknē citās ES valstīs.

Ik gadu pasaulē tiek atklāti aptuveni 500 000 jauni dzemdes kakla vēža

gadījumi un tas izraisa ceturtdaļas miljona nāves gadījumus ik gadu. Latvijā saslimstība ar dzemdes kakla vēzi pēdējo desmit gadu laikā ir pieaugusi par 30 procentiem - ik mēnesi šī slimība tiek diagnosticēta apmēram divdesmit sievietēm Latvijā.

HPV vakcīna, kas patlaban tiek izmantota meiteņu vakcinācijai, ir droša, tiek labi panesta un ir ļoti efektīva, lai novērstu pastāvīgu infekciju, dzemdes kakla vēzi un vēža un pirmsvēža bojājumus, kas saistīti ar HPV vakcīnā iekļautiem serotipiem. Tāpat vakcīna piešķir zināmu krustenisko aizsardzību pret HPV vakcīnā neiekļauto serotipu infekciju un pirmsvēža dzemdes kakla bojājumiem.

Vakcīna nepasargā no citām reproduktīvās sistēmas slimībām vai nevēlamas grūtniecības.

Nav nekādu zinātnisko pamatojumu un pierādījumu, ka vakcinācija pret HPV izraisa neauglību.

## Tas, par ko jūs gribējāt pajautāt...



Uz mammu jautājumiem atbild  
Latvijas Ginekologu un Dzemdzību  
speciālistu asociācija

### Cik plaša ir sieviešu saslimstība ar dzemdes kakla vēzi Latvijā?

Latvijā ik mēnesi vidēji 10 sievietes mirst no dzemdes kakla vēža, bet vidēji 20 sievietēm tas tiek diagnosticēts. Šo slimību izraisa cilvēka papilomas vīrusa infekcija. Vīruss ir ļoti izplatīts un ar to inficējas, nonākot dzimumkontaktā ar šīs infekcijas nēsātāju. Neatkarīgi no iedzimtības, vecuma un citiem faktoriem, šīs infekcijas risks rodas jau no pašām pirmajām seksuālajām attiecībām un saglabājas visu turpmāko sievietes dzīvi - lielākā daļa kādā savas dzīves posmā ar to arī inficējas.

Cilvēka papilomas vīrusa nepārejoša infekcija var pakāpeniski izraisīt šūnu izmaiņas, kas savukārt var pārtapt par dzemdes kakla vēzi - otro izplatītāko onkoloģisko saslimšanu sievietēm vecumā līdz 45 gadu vecumam.

Diemžēl Latvijā onkoloģisko slimību statistika nav iepriecinoša - to izplatība turpina pieaugt. Arī saslimstība ar dzemdes kakla vēzi nav izņēmums - tās kāpums pēdējo 10 gadu laikā ir par 30%.

### Kādēļ vakcinē tik jaunas meitenes?

Kā visefektīvākā un zinātniski pamatotākā tiek rekomendēta tieši jaunu meiteņu vakcinācija pirms dzimumdzīves uzsākšanas, jo risks inficēties sākas tieši pēc dzimumdzīves uzsākšanas un augstākā cilvēka papilomas vīrusa ļaundabīgo tipu - dzemdes kakla vēža izraisītāju - sastopamība ir konstatēta tieši sievietēm līdz 25 gadu vecumam. Meitenes fizioloģiskās īpatnības padara viņu īpaši uzņēmīgu kā pret cilvēka papilomas vīrusu, tā arī citām dzimumsaskarsmē iegūstamajām infekcijām, tāpēc mērķtiecīga profilakse šai vecuma grupai ir jo īpaši nozīmīga.

**Veicot pusaugu meiteņu HPV vakcināciju pirms dzimumdzīves uzsākšanas, mēs varam gūt vislabākos rezultātus ilgstošai un efektīvai aizsardzībai pret inficēšanos ar šiem ļaundabīgajiem cilvēka papilomas vīrusa tipiem un maksimāli samazināt dzemdes kakla vēža risku arī tāpēc, ka meitenēm šajā vecumā imūnā sistēma ir ļoti atsaucīga un izstrādā augstus antivielu līmeņus.**

Vakcināciju nekādā gadījumā nevar uzvert kā meiteņu pamudinājumu uz agrīnām dzimumattiecībām - gluži pretēji, tas ir tikai vēl viens atgādinājums un iespēja meitenēm saprast, ka par savu seksuālo un reproduktīvo veselību ir jāizturas ar vislielāko atbildību un par to laikus jā rūpējas. Proti, uzzinot, ar kādām slimībām iespējams saslimt, uzsākot dzimumdzīvi, meitenēm drīzāk vajadzētu pieņemt lēmumu atlikt seksuālus kontaktus.

### Vakcinācija - cik tā droša?

Svarīgi apzināties, ka vakcīnas pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju nesatur vēža šūnas vai svešus olbaltumus. Tās ir radītas, lai pasargātu no inficēšanās ar konkrēto vīrusu (precīzāk - noteiktiem tā tipiem), tāpēc tās veidotas no šim vīrusam tikai ārēji līdzīgām daļiņām, bet tās nesatur nedz dzīvu, nedz novājinātu vīrusu. Vakcīna rada imunitāti pret vīrusa infekciju, neliekot piedzīvot slimību vai tās simptomus. Vakcinācijas rezultātā meitene vai sieviete nevar saslimt ar slimību, kas saistīta ar cilvēka papilomas vīrusu.

Biežākās blakusparādības, par ko ziņots klīniskajos pētījumos, ir pietūkums, apsārtums un sāpes injekcijas vietā, vispārējas sāpes muskuļos un galvassāpes. Iespējamo blakusparādību uzskaitījums pilnā apmērā ir pieejams pacientam paredzētajā lietošanas instrukcijā. Tās spekulācijas ar dažādiem gadījumiem kaut kur pasaulē (nemaz nerunājot par absurdiem izdomājumiem

par iespējamajiem neauglības vai spontāno abortu riskiem) ir aplamas un nekorektas un nav balstītas nekādos zinātniskos pierādījumos vai tieši saistītas ar vakcinācijas faktu. Latvijā Imunizācijas valsts programmas ietvaros norit visu vakcīnu drošuma monitorings, kura ietvaros par nopietnām blakusparādībām vienmēr tiek ziņots. Saistībā ar cilvēka papilomas vīrusa vakcīnām šādu datu nav.

### Mammām jāveic skrīnings, bet meitenēm - jāvakcinējas!

Lai iespējami agrīni atklātu pirmsvēža izmaiņas dzemdes kaklā un saņemtu savlaicīgu ārstēšanu, būtiskas ir regulāras onkocitoloģiskās uztriepes pārbaudes. Tāpēc arī Latvijā kopš 2009. gada ir ieviests valsts apmaksāts skrīnings, t.i., valsts sievietēm vecumā no 25 līdz 70 gadiem reizi trīs gadus apmaksā onkocitoloģiskās uztriepes analīzes, tās īpaši uzaicinot uz pārbaudēm.

Dzemdes kakla skrīnings nozīmē laicīgu šūnu izmaiņu atklāšanu, diagnostiku un ārstēšanu, kad tās vēl nav sasniegušas audzēja stadiju. Sākotnējās izmaiņas dzemdes kaklā nav jūtamas, tāpēc vienīgais veids, kā atklāt audzēju

agrīnā stadijā, ir dzemdes kakla vēža skrīnings jeb onkocitoloģiskās uztriepes analīzes veikšana.

**Regulāras onkocitoloģiskās uztriepes un tām sekojoša jebkādu izmaiņu ārstēšana līdz 70% var samazināt dzemdes kakla vēža gadījumu skaitu, taču diemžēl sieviešu atsaucība ne tuvu nav vēlamajai - šobrīd skrīninga iespēju izmantojuši tikai nedaudz vairāk par 34% sieviešu. Tas ir nepiedodami nevērīgi pret savu veselību - kā zināms, Latvijā ir procentuāli ļoti liels to gadījumu skaits, kad audzēji tiek atklāti vēlīnās (3. un 4.) stadijās. Sievietes nez kāpēc iedomājas, ja viņas šo izmeklējumu neveiks, tad nekādu sliktu ziņu nebūs, proti, viņas neraslims. Tas ir ļoti tuvedzīgi. Ir jāsaprot, ka ne tikai paša vēža, bet arī pirmsvēža izmaiņu ārstēšana ir nopietna. Starp citu, tieši ārstējot cilvēka papilomas vīrusa infekcijas radītās dzemdes kakla izmaiņas, samazinās arī sievietes auglība un palielinās pārtrauktas grūtniecības un priekšlaicīgu dzemdību risks.**

Tāpēc mammām jāveic skrīnings, bet meitenēm - jāvakcinējas!





# Vakcinācija - meiteņu veselības saglabāšanai!

## Starptautisko ekspertu viedoklis par meiteņu vakcināciju pret dzemdes kakla vēzi



Vācu zinātnieks, Nobela Prēmijas laureāts, Profesors **Haralds cur Hauzens**, atklājis cilvēka papilomas vīrusa lomu dzemdes kakla vēža attīstībā. Viņa atklājumi uzskatāmi par būtisku pavērsiena punktu dzemdes kakla vēža profilaksē, tai skaitā arī vakcīnu izstrādē.

**“Jaunieši pret HPV vīrusu noteikti ir jāvakcinē, jo šī mērķētā, primārā aizsardzība glābj dzīvības. Šobrīd pieejamās vakcīnas ir ar teju 100% un ilgstošu efektivitāti. Tas ir mans neatkarīgs un nelokāms viedoklis – es ar vislielāko pārliecību iesaku un atbalstu vakcināciju.”**

Sarunā ar Māmiņu Klubu Nobela prēmijas laureāts personīgi norādīja uz to, ka vakcīna strādā kā aizsargmehānisms gadījumā, ja vakcinējas laicīgi, attiecīgi pirms šāda vēža veida izraisīto vīrusu sastapšanās. Tieši tāpēc ieteicamais vakcinēšanās vecums meitenēm ir 9-14 gadi - vēl pirms dzimumdzīves uzsākšanas. Turklāt, vakcinēties vajag ne tikai meitenēm, bet arī zēniem, jo šī saslimšana ar vēzi izraisīto vīrusu notiek seksuāli transmisīvā ceļā.



Ginekoloģe, medicīnas zinātņu doktore **Svetlana Rogovskaja (Krievija)**.

“Diemžēl, ne visas mūsu sievietes, tāpat kā vīrieši, zina, ka agrīna dzimumdzīves uzsākšana, liels partneru daudzums un kontracepcijas nelietošana nozīmīgi paaugstina risku saslimt ar dzemdes kakla vēzi. Bez tam, sabiedrība vēl joprojām maz zina par vakcināciju, lai gan tieši vakcinācija, īpaši pirms dzimumattiecību uzsākšanas, vislabāk pasargā sievieti no saslimšanas ar cilvēka papilomas vīrusu, kas, savukārt, izraisa dzemdes kakla vēzi.

**Mēs, mediķi, pilnībā uzticamies šai vakcinācijai un iesakām to saviem pacientiem, jo tā ir izstrādāta pamatojoties uz pārliecinošiem klīniskajiem pētījumiem, kas pierādījuši savu efektivitāti un šī preparāta nekaitīgumu.**

Patlaban valsts skrīninga programmas un meiteņu bezmaksas vakcinācija pret dzemdes kakla vēzi ir vairāk nekā 40 pasaules valstīs, tajā skaitā arī Latvijā. Vakcinācija ir samazinājusi nāves gadījumu skaitu, un tas ir būtiski!•



## Māmiņu viedoklis par meitu vakcināciju pret dzemdes kakla vēzi

**Viktorija, 12 gadus vecās Nastjas mamma**

Nemaz tas nebija tik sen, kad atnākot no skolas, meita man stāstīja par to, ka pie viņas nākusi klāt skolas medmāsa un paziņojusi, ka laiks vakcinēties pret dzemdes kakla vēzi. Es tam biju gatava. Savlaicīgi ievācu informāciju par vakcīnu, vērsos pie speciālistiem un ginekologiem, jautājot viedokli par šo tēmu. Darīju to tāpēc, lai būtu informēta, jo skolā nekādas informācijas par šīs potes nepieciešamību diemžēl nebija.

Jau pašā sākumā biju tikai PAR meitas vakcināciju. Uzskatu - ja ir iespēja bērnu pasargāt, mums nav tiesību to neizmantot.

Nastja arī bija morāli gatava, pastāstīja viņai, kas un kā tiek darīts. Arī viņa pati piekrita.

Nesagaidījusi, kad medmāsa nosūtījis man papīru, kurā jāparakstās par to,

vai atļauju vakcinēt meitu, vai nē, pati devos pie viņas. Man bija jāparunājas ar viņu personīgi. Gribēju uzzināt arī viņas viedokli, gribēju saprast, kur un kā tiek uzglabātas vakcīnas un kā notiek

pats vakcinācijas process, jo dzirdēju, ka daudzi atsakās vakcinēties skolās un priekšroku dod tikai poliklīnikām.

Pēc sarunas es vēlreiz pārliecinājos par drošību un parakstījos PAR.

Vairākas manas paziņas bija saskārušās ar šādu šausmīgu diagnozi - dzemdes kakla vēzi, un tāpēc biju priecīga par to, ka man ir iespēja pasargāt vismaz savu meitu.

**Irina, 15 gadus vecās Monikas mamma**

Uzskatu, ka dzemdes kakla vēzis ir ļoti bīstams, un tāpēc - jo vairāk informācijas par šo saslimšanu, par to, kā no tās pasargāt mūsu bērnus, jo labāk mūsu visu veselībai. Meitu vakcinējām 12 gadu vecumā. Un tomēr, meita uzskata, ka joprojām par dzemdes kakla vēzi neko īsti nezina. Skolā par to nestāsta. Pusaudžu meitenes neiegūst pilnīgi nekādu informāciju par šo tēmu. Meita gribēja pati zināt, vai ir vēl kāda profilakse, kas tiek pielietota aizsardzībai pret saslimšanu ar vēzi, izņemot vakcināciju. Kas ir informēts, tas ir pasargāts. •

## Pusaudžu vakcinācijas kalendārs

**Mamma, atceries!**

**10 gadi**

(tikai meitenēm)  
Cilvēka papilomas vīrusa infekcija

(tikai meitenēm)  
Masaliņas\*\*

**14 gadi**

(kombinētā vakcīna)  
Difterija, stinguma krampji, poliomiēlīts

B hepāīts\*\*\*

**ik 10 gadus**

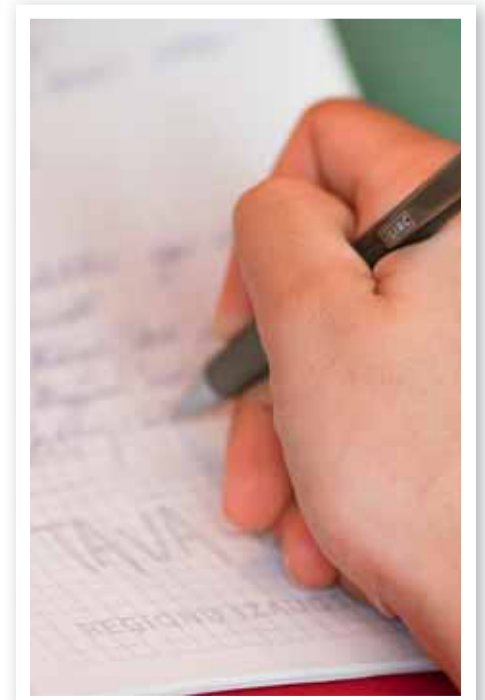
(kombinētā vakcīna)  
Difterija, stinguma krampji

\*\* Masaliņas 12 gadus: Pret masaliņām vakcinē nevakcinētas vai nrevakcinētas meitenes, izņemot tās, kuras pārslimojušas un kurām diagnoze "masaliņas" apstiprināta seroloģiski. Vakcinācija un revakcinācijai izmanto kombinēto MPR vakcīnu.

\*\*\* B hepāīts 14 gadus: Vakcinē tikai agrāk nevakcinētos bērnus

**Atceries! Vakcinācija ir labākais un efektīvākais veids, kā bērnu pasargāt no bīstamām un nāvējošām infekcijas slimībām**

Slimību profilakses un kontroles centrs. [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)





## Kā atpazīt anoreksiju un bulīmiju



**Inese Siksa,**  
uztura speciāliste,  
Māmiņu Kluba konsultante

**Lielākā daļa kaut reizi ir dzirdējusi par ēšanas traucējumiem. Ļoti svarīgi laicīgi atpazīt bīstamos simptomus!**



### Anoreksija

Anoreksija tiek uzskatīta par psiholoģisku slimību, kas saistīta ar ārkārtīgi lielu svara zudumu un ēšanas traucējumiem. Parasti anoreksija sākas pusaudžu vecumā.

Ar šo slimību galvenokārt slimo tieši jaunas meitenes, kas, iespējams, nespēj atrast savu vietu dzīvē, tāpēc domā, ka visu nelaimju iemesls var būt saistīts ar it kā palielinātu ķermeņa svaru. Diemžēl bieži slimo meitenes, kurām ir stingri vecāki. Ar neēšanu viņas cenšas pierādīt, ka pašas ir noteicējas pār savu ķermeni un ir vismaz viena joma dzīvē, kuru kontrolē viņas - ēšana. Arī atstumība ģimenē vai draugu lokā var būt sekmēt saslimšanu.

Lielā loma saslimšanai ar anoreksiju ir stresam, piemēram, liekot eksāmenus, pārceļoties uz jaunu dzīvesvietu, sākot jaunu darbu, uzzinot par grūtniecību vai pārtraucot attiecības ar mīļoto cilvēku, - tas viss var pamudināt jaunieši sākt nepamatotu badošanos, kas var beigties ar anoreksiju.

Meitenes, kas sirgst ar anoreksiju, parasti ir pedantiskas, pastiprināti tīrīgas, skrupulozi skaita ne tikai uzņemtās un patērētās kalorijas, bet arī fiksē apkārtējo attieksmi un vērtējumu pret sevi. Parasti pacientes ļoti labi jau no galvas zina, cik kurā produktā ir kaloriju, cik tiks patērēts, izdarot kādu darbību vai sportojot.

Daļa meiteņu, lai paātrinātu svara zudumu, pievēršas pastiprinātām fiziskajām aktivitātēm, lai zaudētu vēl vairāk svara un kaloriju. To var saukt arī par **anorexia athletica**, kas ir vēl viens anoreksijas paveids, kurā cilvēks sevi „izsmel” fiziskajās aktivitātēs.

Gandrīz vienmēr anoreksija sākas ar stingras diētas ievērošanu. Sākumā varbūt meiteņai ir neliels liekais svars, bet pat tad, kad ir sasniegts ideāls, meitenes turpina badoties, jo viņu priekšstatī par savu svaru ir kļuvuši nepareizi un viņas joprojām uzskata, ka ir par resnu.

### Anoreksijas attīstības gaitai ir raksturīgas trīs fāzes:

**Pirmā fāze** sākas kā parasta notievēšana, bet pakāpeniski process pārvēršas par badošanos un kļūst par apmācību. Lai gan slimnieks uzskata, ka viņš vairs nav atkarīgs no ēdiena, viņš nepārtraukti par to domā. Svars strauji krītas un kļūst pamanāms arī līdzcīvēkiem.

**Otrā fāze** iestājas, ja badošanās turpinās. Otrajā fāzē organisms ierobežo dažas enerģijas prasošās sistēmas - izbeidzas menstruācijas, samazinās asinssrite rokās un kājās, kā rezultātā rodas salšanas sajūta, krītas koncentrēšanās spējas. Daļa pacientu jūt pacīlātu noskaņojumu, jo izsalkuma sajūta ir zudusi.

**Trešās fāzes laikā** pacients sver ap 30-40 kilogramiem. Organisma vielmaiņa sāk izmantot pēdējos enerģijas resursus. Tauku krājumi ir izlietoti. Organisms kļūst uzņēmīgs pret infekcijām. Ja pacients atsakās ēst, ir nepieciešama intravenozā asins un barības vielu ievadīšana.

Dažreiz, ja ir novērsti anoreksijas simptomi, bet ne cēloņi, kuru dēļ ir radusies saslimšana ar anoreksiju - problēmas ģimenē, skolā, ir iespējams, ka slimība atkārtojas un turpinās.



### Bulīmija

Bulīmija ir krasi atšķirīga no anoreksijas, biežāk sastopama un arī grūtāk pamanāma. Pazīme, ko vairumā saista ar bulīmiju un arī var pamanīt (parasti nejauši), ir vemšanas mākslīga izraisīšana. Jāatzīmē, ka arī anoreksijas gadījumā meitenes var mākslīgi izraisīt vemšanu. Taču pārējie bulīmijas simptomi ir pilnīgi atšķirīgi.

**Bulīmijai raksturīgas** rīšanas lēkmes, līdzīgi kā kompulsīvas pārēšanās gadījumā, taču, lai uzstādītu bulīmijas diagnozi, šīm lēkmēm jābūt vismaz divreiz nedēļā un jāilgst vismaz trīs mēnešus. Tiekme pēc ēdiena ir tiešām nekontrolējama, visas domas grozās tikai un vienīgi ap ēdiena tematiku.

Ne visas meitenes izvēlas mākslīgi izsaukt vemšanu, daļa lieto arī caurejas zāles, lai ātrāk atbrīvotos no ēdiena, daļa slimnieču šīs abas metodes kombinē. Tāpat uz savu galvu tiek lietoti urīndzenoši preparāti un citi svara zaudēšanas līdzekļi. Bieži vien, izjūtot vainas apziņu par nenormāli lielo apēstā ēdiena daudzumu, tiek uzsāktas badošanās tūres. Tāpat, līdzīgi kā anoreksijas gadījumā, meitenes pastiprināti nodarbojas sportu un jebkurām fiziskām aktivitātēm, jo arī šajā gadījumā ir iekšējas bailes palikt resnai, neglītai un negribētai.

Bulīmijas slimnieces saprot un skaidri apzinās, ka viņu uzvedība un attieksme pret ēdienu nav normāla. Parasti pēc kārtējās rīšanas lēkmes, sajūtot fizisku nelabumu, nāk tāda kā atklāsme, ka ir izdarīts kas slikts, ka ēdiens valda pār



tevi, nevis tu pār ēdienu. Šādos brīžos meitenes izjūt milzīgu vainas sajūtu, nomākumu, sāk badoties un, protams, no uzņemtā ēdiena atbrīvojas.

Bulīmijas pacientes ir sabiedriski aktīvākas, vismaz ārēji neizskatās noslēgtas, labprāt komunicē ar citiem cilvēkiem, tādā veidā meklējot piepildījumu savai vientulībai. Paanalizējot sīkāk, iesaistīšanās attiecībās nav īsti normāla, meitenes meklē atbalstu, padara sevi atkarīgas no cilvēkiem, kam ļoti pieķeras. Tāpat bieži vien meitenes iesaistās nekontrolētos seksuālos piedzīvojumos, gadījuma sakaros, mēdz uzvesties vulgāri, izaicinoši - patiesais iemesls atkal ir sajūst savu vērtību, dzirdēt komplimentus, justies vajadzīgai un iekārotai.

Atšķirībā no anoreksijas slimniecēm, bulīmijas pacientēm ķermeņa masa nav samazināta. Parasti tā ir normāla vai pat palielināta. Pārēšanās ar sekojošu atbrīvošanos no ēdiena nav efektīva svara zaudēšanas nolūkā un pacientes bieži pašas to apzinās, taču pieradums pie ēdiena „mierinošā” efekta un sekojošas bailes no liekā svara ir pārāk spēcīgas, lai pārtrauktu šo apburto loku.

Kādu laiku pēc slimības sākuma pacientēm parādās sūdzības arī par kuņģa-zarnu trakta darbību - vemšanas reflekss nāk pat tad, kad to vairs nevēlas izraisīt, regulāri ir nepatīkamas atraugas. Ja tiek lietoti caurejas līdzekļi, tad, pārtraucot lietošanu, var būt aizcietējumi. Raksturīgi ir zobu emaljas bojājumi no kuņģa skābes, kas skar zobus vemšanas laikā.

Bulīmija, tāpat kā anoreksija, ir jāārstē kompleksi - ar medikamentiem un psihoterapiju, lai nostiprinātu pacientes pašapziņu, normalizētu tieksmes un vēlmes. Efektīva ir grupas terapija, kur var saņemt pietiekami lielu atbalstu, kas šīm meitenēm ir ļoti nepieciešams.

### Kā rīkoties mammām?

Noteikti izrunāties ar savu jauniešu. Nepieciešamības gadījumā noteikti vērsties pie speciālista (psihologa, psihoterapeita). Iespējams arī apmeklēt uztura speciālistu, tomēr bez psihologa vai psihoterapeita palīdzības neiztikt.

Kopīgas ģimenes malfītes vismaz reizi dienā ir vienkāršākais veids, kā sekot līdz pusaudzes dzīvei un laicīgi pamanīt kādas problēmas - gan fiziskas, gan emocionālas, kas ļaus novērst arī tādas saslimšanas kā anoreksija un bulīmija. ●



## Strijas jau pusaudžu vecumā?

Kosmetoloģe Ieva Gulbe

**Viena no mūsu laiku problēmām, kas skar pusaudžus, ir ķermeņa elastīguma, tvirtuma un stingruma zudums. Kas to izraisa un, kā ar to cīnīties?**

Ja kādreiz, pirms divdesmit gadiem, strijas nebija norma, pirms piecdesmit gadiem tās bija ārkārtas situācijas, tad tagad jauniešiem strijas parādās jau pienākot pubertātes periodam, kad sāk attīstīties dzimumhormoni un viņu hormonālā sistēma izmaina ķermeni. No augšanas procesa vien veidojas strijas!

### No kā strijas pusaudžiem?

Šodien jaunās paaudzes cilvēki jau piedzimst lielāki. Ja pirms 20 gadiem četrus kilogramus liels bērniņš bija liels bērns, tad tagad jau tas ir vidēji liels bērns. Un kopumā, lielāka ir visa šī paaudze, bet tā ietekmē arī jauniešu saistaudi ir citādāki. Tie vairs nav tik elastīgi, bet ir mīkstāki, jo starpsūnu telpa tiem ir pilnāka ar šķidrumu, un pašas tauksūnas ir deformētākas.

Kopumā, jauniešiem organismiem (ne visiem, bet kopumā), ir tendence aizturēt šķidrumu, līdz ar to, tie vairs nav tik elastīgi, tvirti un stingri.

### Kā šo tendenci var mainīt?

Tas, ko katrs jauniešis pats var darīt, lai stimulētu un formētu savus saistaudus, ir dažādas kontrastprocedūras - siltas-aukstas kontrastdušas un visa veida pirts procedūras. Piemēram, pirti var nobertties ar kafijas biežumiem - tikai ar neaplietiem, svaigiem, jo tajos ir kafijas pupiņu eļļas, kofeīns, tamīns un daudzas citas bioloģiski aktīvās vielas.

**Tāpat, savu ķermeni var ierīvēt ar abrazīvajiem cimdīņiem, lai stimulētu zemādas asinsriti un fizioloģiskos procesus. Jo viss nevēlamais, kas rodas, veidojas no cirkulācijas kūtruma.**

Tad nu vietās, kur kaut kas sastāvas, tur arī veidojas aizsprostojumi un cirkulācijas traucējumi. Pēc pirts, savukārt, var iezīsties ar medu. Tas ir ļoti vērtīgs, jo medus ir bioloģiski ļoti aktīvs produkts. Ādu ar to vislabāk iezīest tad, kad ķermenis pirti jau ir uzsildījis - tad medus ļoti labi uzsūksies!

Vēl mājas apstākļos, pusaudži, savu saistaudu stimulēšanai un formēšanai, var izmantot kontrastdušu, peldes baseinā, kā arī kontrastprocedūtas ar ledu vai sniegu. Tām visām ir stiprinoša ietekme gan uz ādas mazajiem asinsvadiņiem - kapilāriem, gan labvēlīga iedarbība uz ādas tvirtumu kopumā.

**Protams, vēl ikdienā nedrīkst aizmirst fiziskās aktivitātes - kustēšanos, nevis visu dienu pavadīt sēdus pie datora vai televizora. ●**



## Rīgas domes Labklājības departamenta Veselības pārvaldes pakalpojumu piedāvājums izglītības iestādēm un to audzēkņu vecākiem



Ieva Grietēna,  
RD Labklājības departamenta  
Veselības pārvaldes galvenā speciāliste

Katra vecāka vēlme un sapnis ir, lai viņa bērns izaug mīļš, laimīgs, veiksmīgs, draudzīgs un pārliecināts, ar prasmi izvīzīt un sasniegt mērķus. Vecāki, domājot par sava bērna drošību un veselību, ikdienu gādā, lai atvase augtu un attīstās pēc iespējas sakārtotā vidē, lai bērns ikdienu var pavadīt bez rūpēm un ļaunā. Ar skaistu un cēlu domu, mēs pieaugušie audzinām savus bērnus un tikai mūsu esošā pieredze palīdz mums vai nu priecāties, vai satraukties par mūsu atvasēm. Ja vien bērns būtu stādījis siltumnīcā, mēs varētu teikt, kā stādīju, kā laistīju un rūpējos, tā izauga, bet bērns ir personība, sabiedrības daļa, kurai ir jāspēj iekļauties sabiedrības dažādībā. Ar šo salīdzinājumu gribam vērst uzmanību, ka katra bērna socializācija jaunā vidē ir kā nezināms atklājums, kuru grūti ir paredzēt gan vecākiem, gan bērniem. Un ne tikai ģimene ietekmē bērna vērtību sistēmu un attieksmi, bet arī apkārtnē vide un pārējā sabiedrība.

Nemot vērā iepriekš minēto un saprotot, ka nepieciešama profesionāla palīdzība gan pieaugušajiem, gan bērniem, kas ļautu viņiem pilnveidoties, RD Labklājības departamenta Veselības pārvaldes speciālisti ir izveidojuši

sadarbību ar pirmsskolas un skolas izglītības iestādēm. Sadarbības mērķis ir palīdzēt mācībspēkiem iegūt zināšanas, kas viņiem tālāk noder ikdienas darbā ar skolēniem, bet bērniem tiek dota iespēja apgūt dažādas dzīves prasmes un iemaņas, kas pēc tam tiek pielietotas ikdienas dzīvē.

### Kāpēc tiek strādāts tieši izglītības iestādēs?

– Skolu apmeklē visi bērni no 7 gadu vecuma – tādējādi no vienas puses, ir pieeja bērniem un, no otras puses, ir reālas iespējas veikt profilakses darbu, sākot no agrīna vecuma, pirms problēma ir aktuāla.

– Skolā bērni, pusaudži un jaunieši pavada nozīmīgu dienas daļu – gan mācību stundu, gan ārpusklases aktivitāšu laikā skolēni var veiksmīgi apgūt zināšanas un attīstīt prasmes, kas nepieciešamas, lai veidotos attieksme pret savu veselību kā vērtību. Ar skolas starpniecību var izglītēt un veiksmīgi iesaistīt darbā arī vecākus, pedagogus.

– Paraleli mācību procesam skolēni satiekas ar draugiem, apgūst saskarsmes prasmes, veidojas „savējo” grupas. Skolā var sadarboties ar pusaudžu grupām.

Domājot par veselīgu dzīvesveidu, mēs bieži runājam par uzturu, fiziskām aktivitātēm, bet veselīga dzīvesveida neatņemama ikdienas sastāvdaļa mums visiem ir saskarsme, savstarpējās attiecības, draudzība, kas pilnveido tu dažādus veselību veicinošus pasākumus. Lai bērni jau laikus varētu pilnveidot veselīga dzīvesveida pamatus, profilaktiski mērķa auditorija tiek uzrunāta jau pirmsskolas un skolas izglītības iestādēs. Darbā ar bērniem, pusaudžiem un jauniešiem mēs izmantojam dažādas metodes – grupu darbu, diskusijas, lomu spēles un spēles, situāciju analīzi un prāta vētru jeb ideju radīšanu. Šāda

metožu pielietošana palīdz, uzklaust skolēnu domas un viedokļus, pārrunāt un izglītēt bērnus un jauniešus par iespējamiem riskiem un sekām, kas var skart katru individu.

Zinot to, ka pusaudžu vecums ir gana interesants un pacietību prasošs periods, palīdzot pedagogiem un vecākiem, speciālisti diskutē ar jauniešiem par viņiem aktuālām tēmām, kā piemēram konfliktu risināšana, atkarību izraisošās vielas, stils, higiēna, ietverot pusaudžu uzskatu mītus un realitāti. Ja bērns būs apguvis sociāli vēlamu izreaģēt savas emocijas, pārvarēt stresu, tad samazināsies iespējamais risks deviantai uzvedībai, viņš pratīs noturēties pretim vienaudžu spiedienam, nenodarot pāri citiem, tā veidojot sakārtotāku apkārtni.

Pieaugušie vienmēr priecājas, ka bērniem tiek mācīts, ka ar viņiem tiek runāts, taču vērsam uzmanību, ka arī pieaugušajiem, t.sk. vecākiem, tieši tādā pat veidā tiek piedāvātas informatīvi izglītojošas iespējas.

Gribam arī uzslavēt Rīgas pilsētas izglītības iestāžu skolotājus, audzinātājus, psihologus, sociālos darbiniekus, sociālos pedagogus un vecākus, kuri ir izmantojuši un/ vai turpmāk plāno izmantot Veselības pārvaldes piedāvātās pilnveides programmas ne tikai apmācību, bet arī izglītojošo grupu nodarbību formā.

Šā raksta ietvaros centāties sniegt nelielu informāciju par iespējām, ko varat saņemt no RD Labklājības departamenta Veselības pārvaldes speciālistiem, plašāku informāciju var saņemt mājas lapā [www.ld.riga.lv](http://www.ld.riga.lv) un [www.narcomania.lv](http://www.narcomania.lv), vai [www.facebook.com/veselsridzinieks](https://www.facebook.com/veselsridzinieks). Tāpat varat sazināties ar mums: Ieva Grietēna (tālrunis: 67105193, e-pasts: [ieva.grietena@riga.lv](mailto:ieva.grietena@riga.lv)), Anna Auziņa (tālrunis: 67181860, e-pasts: [anna.auzina@riga.lv](mailto:anna.auzina@riga.lv)).

## Rīgas skolniecēm arvien vairāk kaitīgu paradumu

**Vecums, kurā Rīgas skolēni pirmo reizi pamēģinājuši smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus un citas apreibinošas vielas, salīdzinājumā ar 2010.gada datiem, samazinās. Taču satraucoši ir tas, ka meiteņu vidū alkohola lietošanas rādītāji ir augstāki nekā zēniem.**

**Kopumā vairāk kā 67% jauniešu ir mēģinājuši smēķēt, vairāk kā 85% zēnu un 91% meiteņu ir alkohola lietošanas pieredze, pie tam 30% pusaudžu lieto to salīdzinoši regulāri.**

Tāpat jauniešu vidū ir izplatīta marihuāna - meiteņu vidū līdz 16 gadu vecumam tās lietošana kļūst biežāka nekā zēniem.

Kā bīstama ir vērtējama tendence, ka starp meitenēm ir augstāks alkohola lietošanas pieredzes līmenis, bet zēnu vidū ir salīdzinoši augsts pieredzes izplatības līmenis. 21% zēnu ir pieredze pieredze vismaz vienu vai divas reizes dzīves laikā, kas liecina par riskantu alkohola lietošanas uzvedību.

Kā viens no būtiskākajiem ietekmējošiem faktoriem joprojām ir ģimene: vecāku attieksme un kontrole, kopā pavadītais laiks, bet ne ģimenes ienākumu līmenis vai izglītība. Ļoti liela nozīme ir jauniešu un skolotāju savstarpējām attiecībām, spējai saskatīt, saprast un uzklaustīt jauniešus.

\* Dati no Rīgas domes Labklājības departamenta veiktā pētījuma „Risku un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisošo vielu lietošanu jauniešu vidū”.



Ja Tev ir kādi jautājumi par savu veselību, attiecībām, ģimenes plānošanu un vēlies tos uzdot Latvijā atzītiem speciālistiem - ginekologiem, ārstiem, psihologiem, pievienojies “Māmiņu Klubam” un saņem atbildes!

Speciāli meitenēm  
[www.maminuklubs.lv/meitenem](http://www.maminuklubs.lv/meitenem)

“Meiteņu veselības avīze Nr.1”

Redakcija: “Māmiņu Klubs”  
Rīgā, Vilandes ielā 1, LV 1010  
[www.maminuklubs.lv](http://www.maminuklubs.lv)  
Tālrunis: 67350750  
e-pasts: [redakcija@maminuklubs.lv](mailto:redakcija@maminuklubs.lv)