



## IO1 Mācību materiāli ATTIECĪBAS Saturš

1.	Attiecību vispārējs apraksts	3
1.1.	Konteksts. Attiecību apraksts/definīcija	3
1.2.	Pierādītā grūtniecības ietekme uz mātes/bērna veselību	4
1.3.	Negatīvas uzvedības iemesls – kā vispār veidojas uzvedība	6
2.	Galvenie pētījumi par attiecībām	9
2.1.	Secinājumi par nākamo vecāku uzvedības negatīvajiem aspektiem un to ietekmi uz bērnu veselību	9
2.2.	Secinājumi par pozitīvu attiecību uzvedību un tās ietekmi uz bērnu veselību	10
3.	PVO rekomendācijas. Uz pierādījumiem balstītu intervencu piemēri	13
4.	Uzvedības maiņa – profesionāļu nozīme	13
5.	Izglītība topošajiem vecākiem/iedzīvotājiem par veselīgu dzīvesveidu attiecībā uz attiecībām un vispārīgi – izglītības programmas, sabiedrības un skolu nozīme. Informācijas izplatīšanas veidi	14
6.	Bibliogrāfija	17



## MĒRĶI

Šī moduļa beigās dalībnieki varēs:

- saprast, kā veidojas attiecības un kā atpazīt veselīgas un neveselīgas attiecības;
- noteikt, kā vecāku attiecības ietekmē bērna fizisko un psihoemocionālo attīstību;
- noteikt, kuras vecāku darbības veicina veselīga bērna veidošanos;
- pateikt negatīvu un konfliktējošu vecāku attiecību sekas;
- pateikt, ka problēmu gadījumā var saņemt speciālista palīdzību.



## 1. Attiecību vispārējs apraksts

### 1.1. Konteksts. Attiecību apraksts/definīcija

Attiecības starp diviem cilvēkiem ir veids, kā viņi jūtas un izturas viens pret otru. Pāra attiecības laika gaitā var mainīties un attīstīties.

Bērns jau agrīnā vecumā sāk mācīties par attiecībām un komunikāciju no apkārtējiem cilvēkiem. Vēlāk dzīvē mēs neapzināti savās partnerattiecībās iekļaujam uzvedību un stereotipus, kas bija mūsu ģimenēs. Mūsu bērnības pieredze var būt ļoti atšķirīga. Katram var būt savs priekšstats par to, kādām attiecībām vajadzētu būt. Dažreiz šie priekšstati var būt ļoti dažādi, un tad sākas problēmas.

Tad kā jūs saprotat, kas ir labs vai slikts? Galvenais rādītājs ir jūsu emocionālā labklājība. Veselīgās attiecībās abi partneri jūtas laimīgi un priecīgi, paaugstinās pašvērtējums, viņi izjūt savstarpēju atbalstu viens no otra, attīsta un uzlabo savu personību.

### Veselīgu attiecību galvenās sastāvdaļas



#### **Cieņa**

Cieņa ir veselīgu attiecību atslēga. Novērtējiet viens otra viedokli, jūtas un vajadzības.

#### **Esi tu pats**

Dodiet viens otram brīvību būt pašam un būt mīlētam tādām, kāds esat.

#### **Godīgums**



Jūs esat godīgi viens pret otru, bet joprojām varat saglabāt dažas lietas privātas. Pāri, kas ir godīgi viens pret otru, jūtas ērtāk runāt par noteiktām attiecību problēmām un bažām.

### **Komunikācija**

Atklāti runājiet par problēmām un klausieties viens otrā. Cieniet viens otra viedokli. Klausieties viens otrā, kad esat par kaut ko satraukti un jums par kaut ko ir jārunā. Atvēliet laiku, lai bez pārtraukuma runātu viens ar otru. Nepaļaujieties uz to, ka otrs cilvēks uzminēs, kas notiek vai kā jūtaties.

### **Drošības sajūta**

Būtiski ir justies droši emocionāli un fiziski. Jums vajadzētu justies pārliecinātam, ka jūsu draugs vai draudzene nemēģinās nodarīt pāri jūsu jūtām vai ķermenim.

### **Uzticēšanās**

Uzticēšanās ir tad, kad jūs varat paļauties uz kādu. Jūs ticat partnera teiktajam un nejūtat nepieciešamību “pierādīt” viens otra uzticamību.

### **Vienlīdzība**

Jūs pieņemat lēmumus kopā un ievērojat vienus standartus. Jums un jūsu partnerim ir vienādas lemlēmšanas tiesības par galvenajiem attiecību lēmumiem. Visiem partneriem ir pieejami nepieciešamie resursi.

### **Piekrīšanas praktizēšana**

Jūs atklāti kopā runājat par seksuālo un reproduktīvo izvēli. Visi partneri vienmēr labprātīgi piekrīt seksuālajām aktivitātēm un var droši apspriest, kas jums patīk un kas nepatīk.

Ja pāris domā par bērnu, jāņem vērā, ka jaunas nianse attiecībās sāksies ne tikai pēc bērna piedzimšanas, bet jau ar ieņemšanu.

Ir ļoti vēlams pirms ieņemšanas uzzināt, kādas izmaiņas radīs grūtniecība. Vīrietim ir svarīgi zināt, kā grūtniecība ietekmēs sievietes emocionālo stāvokli, lai varētu saprast un sniegt atbalstu. Sieviete grūtniecības laikā hormonālo izmaiņu dēļ var būt ļoti spēcīgas emocijas – gan pozitīvas, gan negatīvas, kas var strauji mainīties. Šādos brīžos ir ļoti svarīgi, lai vīrietis spētu paciest šīs emocijas un garastāvokļa svārstības un nebūtu dusmīgs vai vainotu sievieti.

Vīrietis arī var izjust dažādas emocijas – no prieka, lepnuma un gatavības rūpēties līdz apjukumam, neizpratnei, šaubām un bailēm. Labākais risinājums šādos gadījumos ir brīva saziņa. Abi var pastāstīt viens otram par savām emocijām, vēlmēm, sapņiem un fantāzijām par bērnu, viņa audzināšanu un daudz ko citu.

Sievietes bieži uztraucas, ka viņu ķermenis mainīsies un tāpēc viņas var nešķīst pievilcīgas. Vīrieši baidās tikt “aizmirsti”, jo galvenā uzmanība tiks pievērsta sievietei un nedzimušajam bērnam. Par to visu var runāt pirms faktiskās grūtniecības.

Trauksmi dažkārt var mazināt ne tikai sarunas savā starpā, bet arī sarunas ar draugiem, kuriem jau ir grūtniecības pieredze, kā arī veselīgs humors.

## **1.2. Pierādītā grūtniecības ietekme uz mātes/bērna veselību**

Pāra attiecību kvalitāte ir ļoti svarīga laikā, kad tiek domāts par ģimenes pieaugumu. Abiem ir svarīgi saprast un runāt par to, kāpēc katrs no viņiem vēlas bērnu. Pirms ieņemšanas jāapspriež dažādas domas un viedokļi par bērna dzimumu, audzināšanu un citiem ar to saistītiem jautājumiem. Tad jāpievēršas galvenajam – veselīga bērna veidošanai, kas turpināsies visus 9 mēnešus.

Mātei pēc iespējas vairāk grūtniecība jāpavada labā noskaņojumā, mierīgi, priekā, pacilājoši un aptvertai ar mīlestību, lai laimes hormoni cirkulētu asinīs un bērna ķermenis harmoniski attīstītos. Tad jūsu bērna smadzenes labi attīstīsies, un vēlāk viņš būs saprātīgs, uzmanīgs, veselīgs, aktīvs,



līdzsvarots, sabiedriska, pacietīgs, psiholoģiski izturīgs, gādīgs un laimīgs! Mātes pozitīvās emocijas ir lielisks materiāls, lai izveidotu stabilu pamatu topošā bērna veselībai, intelektam un talantiem!

Dr. Tomass Vernijs (*Thomas Verny*), viens no prenatalās psiholoģijas pamatlicējiem, skaidro, ka jūsu mīlestība ir jūsu bērna vairogs pret dzīves grūtībām. Tādā veidā jūs sagatavojat savu bērnu, lai gūtu panākumus dzīvē, stātos pretī dinamiskas, optimisma un cerības izaicinājumiem.

Grūtniecības laikā harmoniskā dzīve, ko dzīvojat kā pāris, neitralizē pat jūsu ģenētiskā mantojuma negatīvos aspektus, vienlaikus veicinot un uzlabojot tā pozitīvos aspektus.

Pētījumi pierāda partneru attiecību kvalitātes nozīmi kā mātes emocionālā stresa prognozētāju grūtniecības sākumā. Prenatālā depresija ir plaši pazīstama klīniska parādība, un diezgan bieži tā ir saistīta ar attiecību kvalitāti.

Neapmierinātība ar partneri būtiski prognozē mātes emocionālās grūtības grūtniecības laikā, bet labām attiecībām var būt aizsargājoša iedarbība pret dažiem stresa faktoriem. Tādējādi var secināt, ka sievietes, kurām ir labas un ciešas attiecības ar partneriem, spēj paciest zināmu stresu bez sekām.

Mātes garīgā veselība ir svarīga gan viņai pašai, gan bērnu fiziskajai un psiholoģiskajai veselībai, gan arī ģimenes labklājībai. Zinātniskie pētījumi ir pierādījuši saikni starp mātes emocionālo stāvokli grūtniecības laikā un dzemdību gaitu, kā arī ar bērna veselību.

Veselīgas attiecības un komunikācijas prasmes ir būtiskas, lai veidotu ģimeni. Pāriem, kuriem attiecības sagādā prieku, vecāku lomas būs labākā un patīkamākā pieredze viņu dzīvē. Augsts pozitīvas komunikācijas līmenis radīs labu pāru un viņu bērnu garīgo veselību, un pāru labajām attiecībām var būt aizsargājoša iedarbība pret stresa faktoriem, tostarp grūtniecības trauksmi.

Sociāli emocionālo kompetenču un jo īpaši afektu un stresa regulēšanas spēju pamats tiek likts agrīnā dzīves posmā. Tos galvenokārt apgūst saistībā ar vecāku, zīdaiņu un bērnu mijiedarbību, un iespējama ilgstoša ietekme uz stresa regulēšanu turpmākajās attiecībās un garīgo veselību dzīves laikā.

Jaunākie pētījumi liecina, ka partnera atbalsts pirms dzemdībām ir svarīgs grūtniecības laikā un var uzlabot vai pasliktināt grūtniecības rezultātus.

Visiem pāriem, kuri gaida bērnu, ir jāuzsver labu partnerattiecību nozīme, kas sastāv gan no emocionāla, gan praktiska atbalsta.

Vecāku attieksme pret grūtniecību vai, precīzāk sakot, nākamo bērnu var lielā mērā ietekmēt bērna turpmāko dzīves gaitu un viņa personības attīstību. Ja bērns ienāk pasaulē gribēts un gaidīts, viņš izaugs drošs un pārliecināts par sevi un savu vietu dzīvē. Pretējā gadījumā viņam var būt zems pašnovērtējums un neziņa.

Emocijas, ko sieviete izjūt grūtniecības laikā, arī tieši ietekmē mazuli. Mātei un bērnam ir vienota asinsrites sistēma, un hormonu sastāvs tajā mainās atkarībā no mātes emocijām. No zinātniskā viedokļa cilvēka labklājību var izskaidrot kā smadzeņu darbības rezultātu, kam palīdz pareiza un līdzsvarota hormonu darbība. Vairāku hormonu ietekme uz cilvēka labsajūtu ir zinātniski pierādīta, tāpēc daži no tiem ir ieguvuši laimes hormona statusu. Labsajūtu ietekmē tādi hormoni kā dopamīns, adrenalīns, melatonīns, oksitocīns un endorfīni. Hormoni parasti būtiski ietekmē dažādus procesus, kas ir svarīgi veselībai un attīstībai, piemēram, augšanu, vielmaiņu, vairošanos un emocijas.

Ja māte grūtniecības laikā piedzīvo lielu stresu, izdalās tā sauktais stresa hormons – kortizols. Ja tas notiek bieži un ilgstoši, tas var negatīvi ietekmēt bērna nervu sistēmu un viņa attīstību kopumā.



Grūtniecības laikā māte un bērns tiek uztverti kā diāde, un viss, kas notiek ar māti, ietekmē arī bērnu. Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai pāra attiecības būtu sakārtotas, mierīgas un atbalstošas. Attiecību problēmu gadījumā ieteicams meklēt palīdzību un atbalstu pie speciālistiem.

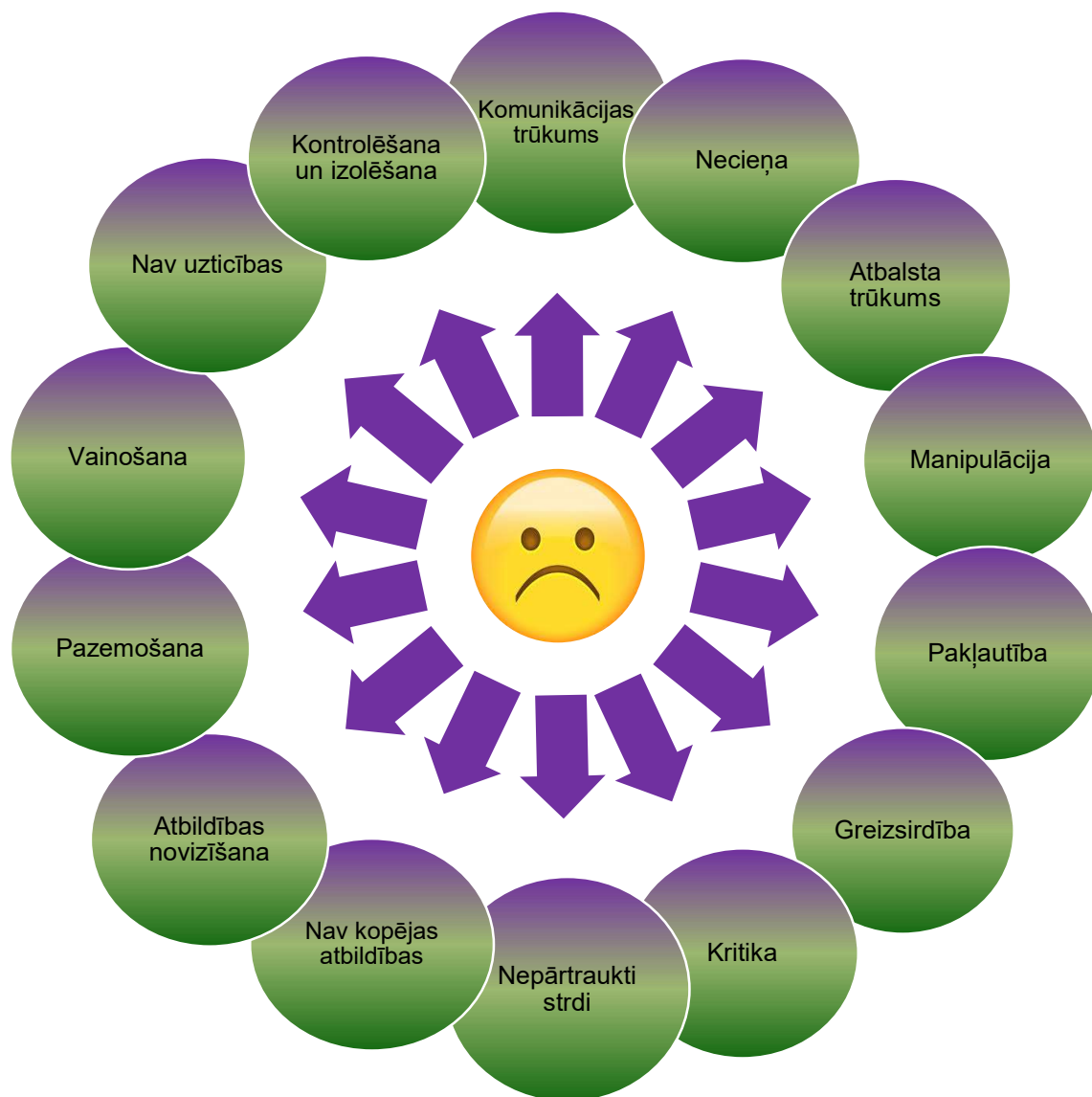
### **1.3. Negatīvas uzvedības iemesls – kā vispār veidojas uzvedība**

Kā minēts iepriekš, attiecību pieredzi mēs iegūstam ģimenē. Tātad veids, kā veidojam mūsu attiecības, ir līdzīgs, taču mēs varam arī apzināti to mainīt.

Kā saprast, ka mums ir neveselīgas attiecības? Galvenais rādītājs ir mūsu labklājība. Ja attiecības nesniedz prieku un laimi, bet, gluži pretēji, liek just aizvainojumu un vainas sajūtu, nemieru, depresiju un nedrošību, pat bailes, tad noteikti jādomā, ka kaut kas nav kārtībā.



## Neveselīgu attiecību galvenās pazīmes



**Galvenie disfunkcionālo attiecību principi ir trīs “nē”:** nerunāt, nejust un neuzticēties. **Disfunkcionālas attiecības ir saistītas ar vienas personas emocionālām “īpašumtiesībām” uz otru.**

### **Komunikācijas trūkums**

Nevar runāt par sarežģītām tēmām. Ir daudz pārpratumu, kas nekad netiek atrisināti. Tiek izvēlēta iesaistīšanās strīdos, nevis diskusija.

### **Necieņa**

Necieņa ietver apsūkāšanos, robežu pārkāpšanu ar savām darbībām un nepārtraukta otras personas izvēlu un lēmumu apšaubīšana un kritizēšana.

### **Atbalsta trūkums**

Jūs nejutat partnera atbalstu saviem mērķiem, interesēm, vēlmēm un vajadzībām.

### **Manipulācija**

Otrs mēģina kontrolēt jūsu lēmumus, darbības vai emocijas. Manipulāciju bieži ir grūti pamanīt, jo to var izteikt izveicīgi vai kā pasīvu agresiju. Jūs zināt, ka ar jums tiek manipulēts, ja kāds cenšas



jūs pārliecināt darīt lietas, kas jums nešķiet ērtas, ignorē jūs, kamēr tas izdodas, vai mēģina ietekmēt jūsu jūtas.

Manipulācija var izpausties dažādos veidos: prāta spēles, partnera pārliecināšana ignorēt savas vēlmes/alkas/vajadzības un vainas apziņa izmantošana, lai manipulētu ar citiem.

### **Pakļautība**

Katrs cilvēks ir pelnījis noteiktu neatkarības līmeni. Ja kāds ir atkarīgs no cita finansiāli, emocionāli vai psiholoģiski, tas var liecināt par neveselīgām attiecībām.

### **Greizsirdība**

Greizsirdība kļūst neveselīga, ja tā ir pastāvīga vai pārmērīga, un kļūst par to, ka vienam partnerim ir otrs.

### **Kritika**

Kritikas izmantošana, lai samulsinātu un satrauktu otru personu, varētu būt emocionālas vardarbības veids.

### **Nepārtraukti strīdi**

Lai gan visās attiecībās būs kāds konflikts, ja jūs pastāvīgi strīdaties, tā varētu būt slikta zīme. Jums nevajadzētu justies kaujinieciskam, kad esat kopā ar savu partneri, ģimeni vai draugiem.

### **Nav kopējas atbildības**

Viens no partneriem dzīvo tā, it kā rūpes par kopējo mājokli, finansēm, pārtiku uz viņu neattiektos.

### **Atbildības novirzīšana**

Kāds atkārtoti attaisno savu neveselīgo uzvedību. Viņš var vainot jūs vai citus cilvēkus par savām darbībām. Bieži vien tas ietver attaisnojumus, kuru pamatā ir alkohola vai narkotiku lietošana, garīgās veselības problēmas vai pagātnes pieredze (piemēram, krāpšana vai vecāku šķiršanās).

### **Pazemošana**

Kad kāds dara un saka lietas, lai jūs justos slikti par sevi. Tas ietver apsūkāšanos, rupju piezīmju izteikšanu par tuviem cilvēkiem vai jūsu kritizēšanu. Pazemojoša ir arī situācija, ja kāds jūs izsmej tā, ka jūs jūtaties slikti, pat ja to pasniedz kā joku. Laika gaitā tas var likt jums zaudēt pārliecību par sevi vai savām spējām.

### **Vainošana**

Ja kāds liek jums justies atbildīgam par savu rīcību vai liek justies tā, it kā jūsu uzdevums būtu viņu padarīt laimīgu. Viņš var vainot jūs par lietām, kuras nekontrolējat, un likt jums justies slikti par tām. Tas ietver draudus ievainot sevi vai citus, ja jūs nerīkojaties, kā viņš saka, vai nepaliekat kopā ar viņu. Viņš var arī piespiest jūs darīt kaut ko tādu, kas jums nepatīk, apgalvojot, ka tas viņam ir svarīgi vai ka viņš būs aizvainots, ja jūs to nedarīsiet.

### **Nav uzticības**

Jūs nevarat būt pārliecināts, ka jūsu partneris stāsta jums patiesību un nevar ticēt viņa solījumiem.

### **Kontrolēšana un izolācija**

Uzvedība ietver arī kontrolēšanu, kur citi dodas, ko viņi redz un ko dara. Tas ietver sociālo mediju paroli pieprasīšanu, īsziņu pārbaudi un iebiedēšanas vai piespiešanas izmantošanu, lai panāktu savu. Kontroles veids ir arī emocionāla, verbāla un fiziska vardarbība.

Kāds jūs attur no tikšanās ar draugiem, ģimeni vai citiem cilvēkiem. Šī uzvedība bieži sākas lēnām, kad kāds lūdz jūs pavadīt vairāk laika tikai ar viņu, bet tas vēlāk var pārtapt prasībās, lai jūs nesatiekaties ar konkrētiem cilvēkiem. Bieži vien viņš lūgs jums izvēlēties starp viņu un jūsu draugiem, uzstās, lai visu laiku pavadāt kopā ar viņu, vai liks apšaubīt jūsu spriedumu par draugiem un ģimeni. Ja jūs piedzīvojat izolāciju, jums var šķist, ka esat atkarīgs no partnera mīlestības, naudas vai pieņemšanas.





Ja attiecībās pamanāt kādu no šīm pazīmēm vai partneris par to runā, ir vērts atcerēties, ka “mēs visi nākam no savas bērniecības”, bet pieaugušā vecumā jums jāsāk uzņemties atbildība par savu dzīvi. Tas nozīmē, ka mēs varam mainīt nevēlamus uzvedības ieradumus.

Jums nevajag vainot partneri, sevi vai vecākus, ja viss nenoris bez problēmām. Labākais risinājums ir jums abiem runāt par to visu un padomāt, ko jūs varat mainīt savā uzvedībā. Vajadzības gadījumā var meklēt speciālistu palīdzību (pāru konsultanti, ģimenes terapeiti u.c.).

Domājot par bērnu, ir ļoti svarīgi, lai jūsu attiecībās valda stabilitāte, miers un harmonija.

## 2. Galvenie pētījumi par attiecībām

### 2.1. Secinājumi par nākamo vecāku uzvedības negatīvajiem aspektiem un to ietekmi uz bērnu veselību

Ir daudz pētījumu, kas pēta saistību starp mātes emocionālo stāvokli un garīgo veselību grūtniecības laikā, kas savukārt lielā mērā ir saistīts ar pāru attiecībām, dzemdību kvalitāti un bērna garīgo un fizisko veselību.

Vienā no tiem ir sniegti ievērojami pierādījumi tam, ka mātes emocionālais stāvoklis grūtniecības laikā var ietekmēt mazuļa **smadzeņu attīstību**.

Tas ir saistīts ar dzemdes mainīgās vides ietekmi uz augļa attīstību dažādos jutīgos periodos. Šis efekts bērniem saglabājas arī pieaugušā vecumā.

Tas neapšaubāmi ir svarīgs fiziskajai veselībai; ja bērns dzemdē aug sliktāk, nekā vajadzētu, viņam būs lielāks risks saslimt ar dažādām slimībām vēlāk. Bet ir daudz pierādījumu, ka tas ir svarīgi arī smadzeņu neiroloģiskajai attīstībai.

Pētījumi liecina, ka paaugstināts kortizola līmenis augļa šķidrumā vēlāk ir saistīts ar sliktāku bērna kognitīvo funkciju.

Mātes trauksme arī maina placentas funkcijas. Samazinās kortizolu noārdošā enzīma daudzums, vairāk kortizola izkļūst cauri placentai un ietekmē mazuļa attīstību.

Cits pētījums parāda, ka mātes pirmsdzemdību stress, tostarp depresija un trauksme, ir saistīts ar **paaugstinātu bērna uzvedības un emocionālo problēmu risku**.

Ģimenes vai pāra attiecību kvalitāte, tostarp atbalsts (piemēram, mīlestības, uzmanības, intereses un aprūpes nodrošināšana) un stress (piemēram, argumenti, kritika, pārliecīga prasību izvirzīšana), var ietekmēt psihosociālo, uzvedību un fizioloģisko labklājību. Stresori un atbalsts ir galvenās stresa procesa teorijas sastāvdaļas – stress var mazināt garīgo veselību, bet atbalsts var kalpot kā aizsardzības resurss.

Pētījumi skaidri parāda, ka stress grauj veselību un labklājību, un spriedze attiecībās ar ģimenes locekļiem ir īpaši nozīmīgs stresa veids. Stress attiecībās var izraisīt arī **veselību apdraudošu uzvedību** kā stresa pārvarēšanas mehānismu. Attiecību spriedzes stress var izraisīt fizioloģiskus procesus, kas **pasliktina imūnsistēmu, ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu un palielina depresijas risku**, turpretī pozitīvas attiecības ir saistītas ar zemāku alostatisko slodzi (t.i., ķermeņa “nolietošanos” stresa dēļ). Nepārprotami ģimenes attiecību kvalitāte var būtiski ietekmēt labklājību. Neapmierinošas pāra attiecības var būt **izteikts mātes emocionālo grūtību prognozētājs** grūtniecības laikā.

Saspringtas vai mokošas attiecības ar laulāto var **palielināt sievietes garīgos traucējumus** grūtniecības laikā. Sliktas laulības attiecības ir vistiešākais faktors, kas ietekmē trauksmi un rada citas psiholoģiskas veselības problēmas grūtniecības laikā. Nejūtot pieķeršanos ģimenes lokam vai vispārēju pieķeršanos traucējumi laulības attiecībās **var palielināt trauksmi, nepatiku pret grūtniecību**. Trauksme grūtniecības laikā ir augsta, un šī trauksme var radīt **fiziskas un psiholoģiskas problēmas grūtniecības laikā un pat pēc dzemdībām**. Turklāt tas var izraisīt



**komplīkācijas auglim un tikko dzimušam bērnam**, un šīs komplīkācijas var ietekmēt bērna nākotni.

Trauksmei, kas radusies grūtniecības laikā, ir negatīva ietekme uz mātes un jaundzimušā veselību, tostarp **priekšlaicīgas dzemdības, nepietiekams dzimšanas svārs, palielināta slikta dūša un vemšana, lielāks preeklampsijas risks, zemāks Apgara rādītājs, neiroloģiski traucējumi, kognitīvi traucējumi un uzvedības/emocionālās problēmas**.

Ir zināmi pierādījumi, kas sasaista pirmsdzemdību psihosociālo stresu un sociālo atbalstu ar prenatālo mātes un zīdaiņa veselību. To pierāda arī pētījums par pāru konfliktējošu uzvedību grūtniecības laikā, kas prognozē nākamo dzemdību rezultātus. Šie atklājumi uzsvē pāru savstarpējas sadarbības nozīmi, prognozējot **vecāku dzemdību stresu un tās rezultātus**.

Konfliktējoša uzvedība saistīta ar augstākiem dzimstības riska rādītājiem, un otrādi – līdzsvarota uzvedība saistīta ar zemāku dzimstības risku. Konfliktējoša uzvedība rada lielāku mātes dzemdību stresu, bet līdzsvarota uzvedība šo stresu samazina.

Šiem rezultātiem ir nozīmīga ietekme uz iespējamām pāru intervencēm grūtniecības laikā, kas var ietekmēt augļa attīstību, dzemdību pieredzi un bērna un ģimenes veselību.

Cits pētījums parāda to, ka prenatālais vecāku stress ir saistīts **ar zīdaiņu uzvedības problēmām**. Jaunie pētījumi uzrāda arī to, ka topošo vecāku emocionālā spriedze rada emocionālas un uzvedības problēmas 2 gadus veciem bērniem. Atklāts, ka pāra konflikts palīdz izskaidrot emocionālas problēmas ļoti maziem bērniem.

Ir vairāki pierādījumi tam, ka mātes pirmsdzemdību stress, tostarp depresija un trauksme, ir saistīts ar paaugstinātu bērna uzvedības un emocionālo problēmu risku. Daudzi pētījumi liecina, ka mātes depresija un trauksme grūtniecības laikā ir saistīta ar zīdaiņu rakstura izmaiņām un viņa reakcijām uz stresu. Šīs izmainītās zīdaiņu reakcijas vēlāk dzīvē var veicināt psiholoģisku patoloģiju attīstību. Ir arī neliels skaits pētījumu, kas liecina par psiholoģiskā riska pieaugumu vēlākā bērībā un pusaudža gados.

Pētījums par diviem ekonomiski un etniski atšķirīgiem reģioniem norāda uz **augstāku pirmsdzemdību trauksmes, depresijas un smēķēšanas līmeni grūtniecēm**, kuras ziņo par zemu partnera atbalsta līmeni.

## 2.2. Secinājumi par pozitīvu attiecību uzvedību un tās ietekmi uz bērnu veselību

Plašs attieksmes pētījums rāda, ka vecāku attiecību mīļums veicina pozitīvu dzemdību iznākumu un labāku bērna veselību.

Veselīgas attiecības var uzlabot sociālo atbalstu un pašcieņu, kā arī veicināt veselīgāku uzvedību kopumā un spējas tikt galā ar stresu. Pētījumi liecina, grūtniecības laikā ir ļoti svarīgi mazināt stresu.

Savstarpējs atbalsts var nodrošināt resursus stresa pārvarēšanai, mazinot stresa faktoru kaitīgo ietekmi uz labklājību, bet atbalsts var veicināt labklājību, paaugstinot pašcieņu, kas ietver pozitīvākus uzskatus par sevi. Tie, kas saņem atbalstu no mīļajiem, var izjust lielāku pašvērtības sajūtu, un šī paaugstinātā pašcieņa var būt psiholoģisks resurss, rosinot optimismu, pozitīvu ietekmi un labāku garīgo veselību. Pāris var arī regulēt vienu otru uzvedību (t.i., sociālo kontroli), sniedzot informāciju un iedrošinot dzīvot veselīgāk.

Jo lielāka būs apmierinātība ar attiecībām, jo mazāku trauksmi radīs grūtniecība. Attiecības liecina par partnera izšķirošo lomu grūtniecības trauksmes modificēšanā vai pastiprināšanā.

Grūtniecība būs laiks attiecību veidošanai, ņemot vērā emocionālās un fiziskās pārmaiņas, kuras jūs pārdzīvosit, un jaunās lomas, par kurām domājat.

Komunikācija ir svarīgs veids, kā uzturēt veselīgas attiecības grūtniecības laikā.

Tā iekļauj:



- savstarpējas sarunas par to, kā jūs abi jūtaties attiecībā uz grūtniecību un to, kas gaidāms, gan pozitīvs, gan negatīvs. Mēģiniet runāt tā, lai izskaidrotu savu viedokli, nevis kritizētu partnera teikto.
- sarunas par savām cerībām un sapņiem attiecībā uz ģimeni un par rituāliem un tradīcijām, kas jums abiem ir svarīgas.
- sarunas par jūsu audzināšanas stiliem. Ja jūsu stili izrādās atšķirīgi, jums, iespējams, būs jāmeģina atrast kompromiss.
- atklātu un godīgu dalīšanos ar savām seksuālajām vajadzībām, lai izvairītos no pārpratumiem.
- uzmanīgu un iejūtīgu ieklausīšanos vienam otrā. Laba klausīšanās nozīmē ļaut partnerim pabeigt teikto pirms sākt runāt pašam. Varat arī uzdot jautājumus, lai palīdzētu pārbaudīt, vai saprotat, ko saka jūsu partneris.

### **Daži pozitīvas uzvedības piemēri, kas var palīdzēt mainīt un uzlabot attiecības.**

#### **Dalieties savās sajūtās**

Var būt grūti apspriest savas jūtas un vajadzības. Tomēr cilvēki var sākt jūs saprast dziļā līmenī tikai tad, ja dalāties ar viņiem savās izjūtās. Mēģiniet izteikties. Ja nevēlaties runāt, izmantojiet dienasgrāmatu, lai izpētītu sajūtas, par kurām jums ir grūtības sazināties. Tas dos jums laiku pārdomām, līdz būsit gatavs par to runāt.

#### **Veidojiet uzticību**

Uzticēšanās ir droša sajūta, kas ļauj būt neaizsargātam pret citu personu, nebaidoties no sprieduma, pamešanas vai nodevības. Attiecību laikā ir īpaši brīži, kad uzticību var attīstīt un stiprināt: kad kāds izsaka vajadzību pēc emocionālas saiknes vai atbalsta, domstarpību laikā un apspriežot pagātnes konfliktu. Padziļināta klausīšanās uz savu partneri šajos brīžos var pavērt ceļu uzticības veidošanai, ļaujot jums abiem būt atvērtākiem un atbalstīt vienam otru.

#### **Klausieties dziļi**

Viens no labākajiem veidiem, kā parādīt savam partnerim, cik ļoti jums rūp, ir klausīties viņā ar atvērtu prātu un pievēršot visu uzmanību. Izslēdziet televizoru un likvidējiet visu, kas novērš uzmanību. Izveidojiet acu kontaktu un mēģiniet dzirdēt personas teikto, neļaujot saviem spriedumiem traucēt.

Atvērtas komunikācijas telpas radīšana ļauj jums pilnībā izprast citus tādus, kādi viņi ir. Tas var padarīt mūs par labākiem sarunu biedriem un palielināt uzticības un komforta līmeni attiecībās.

#### **Esiet neaizsargāti**

Lai gan doma par būšanu neaizsargātam, emocionāli pakļaujot sevi citai personai, var izklausīties biedējoši, taču tas var palīdzēt veidot spēcīgas attiecības ar citiem. Patiesi neatklājoties citai personai, mēs nespējam veidot pilnīgas uzticības un tuvības saites. Neaizsargātība satur intīmas attiecības kopā. Jūs varat būt neaizsargāts, daloties savās sajūtās, pat ja tās ir neērtas, piemēram, pasakot draugam, ka jums ir nepieciešams kāds, kurš jūs uzklausa, vai atļaujoties raudāt, aprakstot sarežģītu dzīves posmu.

#### **Konfliktu pārvaldīšana**

Konfliktu pārvaldīšana ir viena no vissvarīgākajām prasmēm veselīgu attiecību uzturēšanai. Tas ietver skaidru un atklātu komunikāciju, savstarpēju cieņu, kopīgu izpēti, sadarbību problēmu likvidēšanā un apņemšanos atrast risinājumu.

Konfliktu pārvaldība ietver situācijas analīzi un risinājuma izstrādi, kas atbilst visu iesaistīto personu vajadzībām. Atcerieties aktīvi klausīties un runāt godīgi un līdzsvaroti. Ja jūs ir pārņēmis dusmu vilnis, mēģiniet to mazināt, lai jūs ne tik asi reaģētu uz situāciju.

#### **Nelietojiet stereotipus**

Jebkurā konkrētā grupā ir ļoti dažādas atšķirības personu individuālās unikalitātes dēļ. Dzimums, vecums un kultūras stereotipi mūsu sabiedrībā ir izplatīti. Neizmantojiet šādus apgalvojumus:



“Ak, viņš jau ir vīrietis.”

“Protams, ka viņa tā jūtas, viņa ir sieviete!”

“Viņš tam ir par vecu!”

### **Savas attiecības izvirziet par svarīgākajām**

Neļaujiet darba pienākumiem un biznesam novirzīt attiecības fonā.

### **Praktizējiet pateicību**

Pateicība ir viena no vispieejamākajām pozitīvajām emocijām, tās ietekme var stiprināt intīmas attiecības, un šo pozitīvo impulsu izjūt abas puses – pateicības paudēja un tā, kura to saņem. Atceroties pateikt “paldies”, kad draugs klausās uz jums vai kad jūsu dzīvesbiedrs atnes jums kafijas tasi, var sākties augšupvērsta uzticības, tuvības un pieķeršanās spirāle.

### **Mācieties piedot**

Ir normāli, ja attiecībās rodas domstarpības vai nodevība, taču jūsu izvēle par to, kā rīkoties ar sāpēm, var spēcīgi ietekmēt dziedināšanas procesu. Izvēle piedot var dot dažādus labumus – gan fiziskus, gan emocionālus.

### **Esiet līdzjūtīgi**

Līdzjūtība ir vēlme būt atvērtam pret sevi un citiem, esot ar maigu attieksmi bez nosodīšanas pat sāpīgos brīžos. Kad jūtat līdzjūtību pret citu cilvēku – vienalga, vai tas būtu romantisks partneris, draugi, radnieki vai kolēģi –, jūs atverat vārtus labākai saziņai un ciešākai saiknei.

### **Pieņemiet otru cilvēku tādu, kāds viņš ir**

Nedomājiet, ka viņam ir jāmainās, lai jūs iepriecinātu.

### **Līdzsvarojiet sociālo un vienatnes laiku**

Plānojiet laiku kopīgām aktivitātēm un ļaujiet viens otram satikt savus draugus vai radniekus, vai pavadiet laiku vienatnē.

Rūpes par attiecību kvalitāti ir ļoti svarīgs un vērtīgs ieguldījums jūsu ģimenes labklājībā un topošā bērna psihoemocionālajā un fiziskajā veselībā, līdz ar to arī kopīgajā laimē.

Grūtniecības laikā ir iespējams atrast dažādus saziņas veidus ar mazuli, kas jums visiem sagādās prieku un patīkamus mirkļus. Tās ir dažādas mākslas terapijas, pieskārienu terapija, kustību un deju terapija, mūzikas terapija un daudz kas cits.

Lai sazinātos ar bērnu, jums nav jāgaida, kamēr viņš piedzimst. Grūtniecība var būt ideāls laiks, lai sāktu veidot pieķeršanos savam mazulim, kas ir ļoti svarīgi viņa attīstībai, kad bērns jau ir ienācis pasaulē.

Pieķeršanās veidošana grūtniecības laikā ir iespējama, pateicoties mazuļa maņu attīstībai:

- 18 nedēļu vecumā mazulis sāk dzirdēt mātes ķermeņa skaņas, piemēram, sirdspukstus un vēdera rīboņu;
- 22 nedēļu vecumā mazulis atver acis un var redzēt gaismu;
- 26 nedēļu vecumā mazulis sāk reaģēt uz trokšņiem gan mātes ķermenī, gan ārpus tā, un viņu var nomierināt mātes balss. Ārējais troksnis, ko bērns dzird dzemdē, ir apmēram puse no tā skaļuma, ko mēs dzirdam. Bet nedzimuši bērni var satraukties un raudāt, ja tiek pakļauti pēkšņam skaļam troksnim;
- 26 nedēļu vecumā viņi var pārvietoties, reaģējot uz to, ka roka tiek berzēta uz mātes vēdera;
- 32 nedēļu vecumā bērns var sākt atpazīt noteiktas patskaņu skaņas no jūsu valodas un atcerēties mūziku, kas viņiem tika atskaņota dzemdē.

**Komunikācija ar bērnu un pieķeršanās veidošana grūtniecības laikā:**

- Runājiet un dziediet savam mazulim, zinot, ka viņš var jūs dzirdēt.
- Atskaņojiet mūziku, kas atdarina sirdsdarbību, ar aptuveni 60 sitieniem minūtē, piemēram, šūpuļdziesmas. Varat arī izmantot priecīgu vai nomierinošu klasisko mūziku un relaksējošu mūziku.
- Viegli pieskarieties un berzējiet vēderu vai masējiet to.
- Reaģējiet uz mazuļa spērieniem, viegli piespiediet bērnam vai berzējiet vēderu vietā, kur notika spēriens, un pārbaudiet, vai ir reakcija.
- Dodiet sev laiku pārdomām, dodieties pastaigā vai siltā vannā un padomājiet par mazuli. Jūs varētu arī vēlēties uzrakstīt mazulim dienasgrāmatu vai stāstus par to, ko jūs piedzīvojat.

Saikne ar bērnu palīdzēs apzinātāk piedzīvot dzemdību procesu, tādējādi veicinot pozitīvāku dzemdību rezultātu.

**3. PVO rekomendācijas. Uz pierādījumiem balstītu intervenču piemēri**

Arvien biežāk tiek uzsvērtā pāru attiecību nozīme saistībā ar partneru, bērnu un plašākas ģimenes garīgo veselību un labklājību. Pāru attiecību kā galvenā dzīves aspekta nozīmi pamato plaša pierādījumu bāze.

**4. Uzvedības maiņa – profesionāļu nozīme**

Dažāda veida profesionāļi (veselības aprūpes speciālisti, pedagogi, sociālie darbinieki, plašsaziņas līdzekļi un citi, kas saskaras ar jauniešiem) var plaši izplatīt informāciju jauniešu vidū par atbildīgas attieksmes nozīmi personiskajās attiecībās un nākamās paaudzes radīšanu, kā arī par atbalstu un palīdzību konkrētajā reģionā.

Konfliktējoša uzvedība bija saistīta ar augstākiem dzimstības riska rādītājiem, un otrādi – līdzsvarota uzvedība bija saistīta ar zemāku dzimstības risku. Tāpat negatīvāka uzvedība paredzēja lielāku mātes dzimšanas stresu, bet pozitīva – zemāku dzimšanas stresu.

Šiem rezultātiem ir nozīmīga ietekme uz iespējamām pāru intervencēm pirms grūtniecības un tās laikā, kas var ietekmēt augļa attīstību, darba un dzemdību pieredzi un ietekmēt bērnu un ģimenes veselību.

Profesionāļi var sniegt grupām labāku izpratni par attiecībām, veidot sevis apzināšanās grupas, kā arī vadīt individuālas un pāru konsultācijas, komunikācijas apmācību, stresa pārvaldību, ģimenes plānošanu, kursus topošajiem vecākiem un dažādas citas iespējas, lai palīdzētu jauniešiem sagatavoties topošo vecāku lomai. Komunikācijas prasmju apmācībās tiek sasniegta ģimenes efektivitāte tādos jautājumos kā problēmu risināšana, komunikācija, lomas, emocionālais atbalsts, līdzjūtība, uzvedības kontrole un vispārējā ģimenes funkcija.

Jo pozitīvāka mijiedarbība starp pāri, jo augstākas problēmu risināšanas un sarunu prasmes, bet jo vairāk negatīvas saskarsmes starp viņiem, jo mazāk problēmu risināšanas un sarunu prasmju.

Komunikācijas prasmju apmācība ir atzīta par visefektīvāko metodi, lai satuvinātu laulības attiecības, jo divu cilvēku radītās tuvības dziļums ir atkarīgs no viņu spējas skaidri un efektīvi nodot domas, jūtas, vajadzības un vēlmes. Ja pāris ar komunikācijas apmācību var ērtāk dalīties viens otra jūtās un bez bailēm un pārpratumiem izteikt savas prasības, neapšaubāmi viņi tuvināsies attiecībās, uzlabojot visus savas dzīves aspektus.



## **5. Izglītība topošajiem vecākiem/iedzīvotājiem par veselīgu dzīvesveidu attiecībā uz attiecībām un vispārīgi – izglītības programmas, sabiedrības un skolu nozīme. Informācijas izplatīšanas veidi**

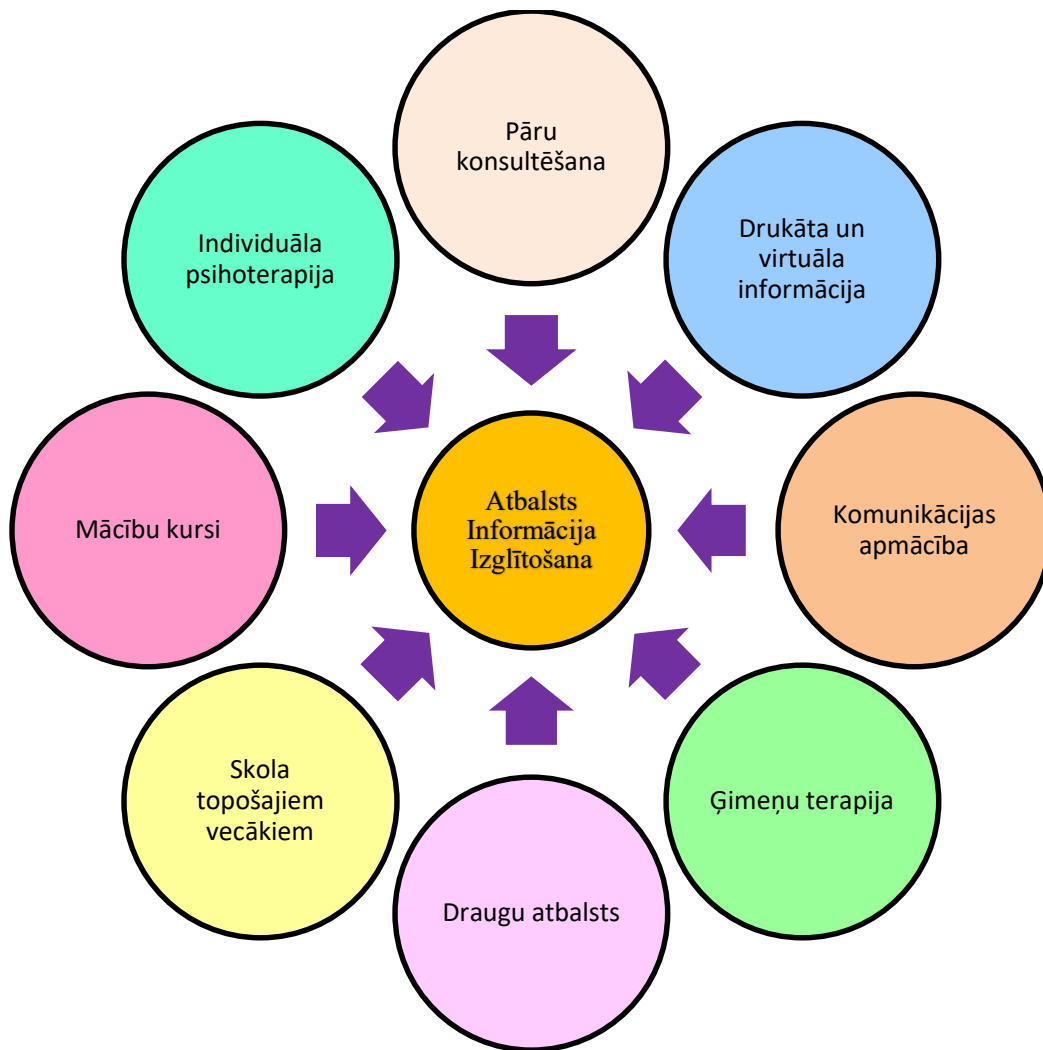
Ņemot vērā visu iepriekš minēto pētījumu secinājumus par attiecību kvalitātes ietekmi uz dzemdību kvalitāti un mātes un bērna veselību, ir ļoti svarīgi par to informēt jauniešus.

Pētījumu rezultāti rāda, ka emocionālā intelekta programma pāriem, kas vērsta uz savstarpējā atbalsta uzlabošanu un ar preventīvu ietekmi uz mātes garīgo veselību, var samazināt dzimstības problēmu biežumu sievietēm ar paaugstinātu dzemdību risku. Šādi dzemdību rezultātu uzlabojumi varētu ievērojami samazināt valsts un personīgās veselības aprūpes izmaksas.

Skolas mācību programmās jāiekļauj tēmas par seksuālo izglītību un veselīgu dzīvesveidu, tostarp par veselīgām attiecībām, kā arī jāuzlabo izpratne par pāru attiecību ietekmi uz nākamā bērna garīgo un fizisko veselību.

Informācijai par atbalsta un palīdzības iespējām topošajiem vecākiem jābūt plaši pieejamai. Informācija par atbalsta centriem un to izglītības programmām būtu jāievieto pašvaldību tīmekļa vietnēs un dažādās citās vietnēs, kuras apmeklē jaunieši. Drukāta un virtuāla informācija par ģimenes atbalsta centriem un to piedāvājumiem ir jāizvieto dažādās pulcēšanās vietās un pasākumos.

Pētījums par diviem ekonomiski un etniski atšķirīgiem reģioniem uzsver augstāku pirmsdzemdību trauksmes, depresijas un smēķēšanas līmeni grūtniecēm, kuras ziņo par zemu partneru atbalstu. Partneru atbalsts var būt svarīgs un potenciāli maināms intervences mērķis, lai uzlabotu grūtniecības rezultātus. Tas apstiprina nepieciešamību plaši izplatīt izglītojošu informāciju.



### Izglītība topošajiem vecākiem

Pētījumi liecina, ka vecāku izglītība patiešām ir svarīgs un nozīmīgs bērna sasniegumu prognozētājs. Piemēram, vairāku plaša mēroga attīstības pētījumu datu analizē tika secināts, ka mātes izglītība ir būtiski saistīta ar bērnu intelektuālajiem rezultātiem, ne tikai dažādi citi SES rādītāji, piemēram, mājsaimniecības ienākumi. Vecāku izglītība, nevis ienākumi tieši ietekmē bērnu standartizēto sasniegumu rādītājus, Gan vecāku izglītība, gan ienākumi netieši ietekmē vecāku sasniegumus veicinošo uzvedību un pēc tam arī bērnu sasniegumus, tādējādi ietekmējot vecāku izglītības cerības.

Vecāku izglītība un ģimenes mijiedarbības modeļi bērnībā arī varētu būt tieši saistīti ar bērna akadēmiskajiem panākumiem un uz sasniegumiem orientētu attieksmi. Vispārējā sociālās mācīšanās un sociāli kognitīvajā sistēmā uzvedību daļēji veido novērošanas un tiešas mācīšanās pieredze. Šī pieredze veido internalizētus kognitīvos skriptus, vērtības un uzskatus, kas laika gaitā vada un uztur visu uzvedību. Saskaņā ar Eklsa (*Eccles*) teikto šis izziņas process nosaka ar sasniegumiem saistītas uzvedības parādīšanos un noturību un galu galā veiksmīgus sasniegumus. Eklsa sistēma jo īpaši uzsver nozīmi bērnu cerībām uz panākumiem, vecākiem uzņemoties “gaidāmo socializētāju” lomu.

Piemēram, bērnam, kura vecāki veido uz sasniegumiem orientētu uzvedību (piemēram, iegūst augstākus grādus; bieži lasa; mudina uz stingru darba tikumu) un sniedz uz sasniegumiem



orientētas iespējas (piemēram, bibliotēku un muzeju apmeklējumi, papildus programmas pēc skolas, izglītojošas grāmatas un videoklipi), vajadzētu izveidoties pārlicībai, ka sasniegumi ir vērtīgi, pēc tiem jātiecas un tie ir jāparedz. Šai pārlicībai savukārt būtu jāveicina sekmīgi rezultāti visā attīstībā, tostarp vidusskolas beigšana, augstākās izglītības iegūšana un augsta prestiža profesiju iegūšana. Nav pārsteidzoši, ka pastāv pozitīvas saikne starp vecāku izglītības līmeni un vecāku cerībām uz savu bērnu panākumiem, kas liek domāt, ka augsti izglītoti vecāki aktīvi mudina savus bērnus attīstīt savas cerības. No otras puses, pārskatā atklājās, ka vecākiem, kuriem ir ekonomiskas problēmas, ir bērni, kuri ir pesimistiskāki par savu izglītības un profesionālo nākotni <sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Dubow, E. F., Boxer, P. & Huesmann, L. R. (2009). *Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations*. Merrill-Palmer quarterly (Wayne State University. Press), 55(3), 224–249. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0030>





## 6. Bibliogrāfija

1. Bäckström C, Kåreholt I, Thorstensson S, Golsäter M, Mårtensson LB. Quality of couple relationship among first-time mothers and partners, during pregnancy and the first six months of parenthood. *Sex Reprod Healthc.* 2018;17:56-64. doi:10.1016/j.srhc.2018.07.001
2. Anderson J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *The Linacre quarterly*, 81(4), 378–387. <https://doi.org/10.1179/0024363914Z.000000000087>
3. Maccoby EE. Parenting and its effects on children: on reading and misreading behavior genetics. *Annu Rev Psychol.* 2000;51:1-27. doi:10.1146/annurev.psych.51.1.1
4. Grusec JE, Danyliuk T. Parents' Attitudes and Beliefs: Their Impact on Children's Development. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Tremblay RE, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. <http://www.child-encyclopedia.com/parenting-skills/according-experts/parents-attitudes-and-beliefs-their-impact-childrens-development>.
5. Capron LE, Glover V, Pearson RM, et al. Associations of maternal and paternal antenatal mood with offspring anxiety disorder at age 18 years. *J Affect Disord.* 2015;187:20-26. doi:10.1016/j.jad.2015.08.012
6. af Klinteberg B, Almquist Y, Beijer U, Rydelius PA. Family psychosocial characteristics influencing criminal behaviour and mortality--possible mediating factors: a longitudinal study of male and female subjects in the Stockholm Birth Cohort. *BMC Public Health.* 2011;11:756. Published 2011 Oct 2. doi:10.1186/1471-2458-11-756
7. Thomas PA, Liu H, Umberson D. Family Relationships and Well-Being. *Innov Aging.* 2017;1(3):igx025. doi:10.1093/geroni/igx025
8. Lutgendorf MA. Intimate Partner Violence and Women's Health. *Obstet Gynecol.* 2019;134(3):470-480. doi:10.1097/AOG.0000000000003326
9. Interventions for Preventing Unintended, Rapid Repeat Pregnancy Among Adolescents: A Review of the Evidence and Lessons From High-Quality Evaluations
10. Jeanne Shaheen, 09.04.2019. A bill to support empowerment, economic security, and educational opportunities for adolescent girls around the world, and for other purposes. Available from: <https://www.congress.gov/bill/116th-congress/senate-bill/1071>
11. Flavia Bustreo. We cannot fail to empower girls before they become women. Promoting health through the life-course. Available from: <https://www.who.int/life-course/news/commentaries/day-of-the-girl-commentary/en/>
12. Greene, M. E. and Stiefvater, E. (2019). Social and gender norms and child marriage: A reflection on issues, evidence and areas of inquiry in the field. ALIGN: London. Available from: [https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2019-04/align\\_child\\_marriage\\_thinkpiece.pdf](https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2019-04/align_child_marriage_thinkpiece.pdf)
13. UNFPA (2010) Comprehensive sexuality education: Advancing human rights, gender equality and improved sexual and reproductive health. A report on an International Consultation to review Current Evidence and Experience, Bogota, Columbia. December 2010. Available from: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/Comprehensive%20Sexuality%20Education%20Advancing%20Human%20Rights%20Gender%20Equality%20and%20Improved%20SRH-1.pdf>
14. Chandra-Mouli V, Camacho AV, Michaud PA. WHO guidelines on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescents in developing countries. *J Adolesc Health.* 2013;52(5):517-522. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.03.002. Available from: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/preventing\\_early\\_pregnancy\\_brief.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preventing_early_pregnancy_brief.pdf)



15. The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, U. S Department of Health and Human Services (HHS), 1999. Get organized: a guide to preventing teen pregnancy. Available from: <https://aspe.hhs.gov/system/files/pdf/174176/pch10.pdf>
16. Laurie L. Hornberger and COMMITTEE ON ADOLESCENCE. Options Counseling for the Pregnant Adolescent Patient. *Pediatrics* September 2017, 140 (3) e20172274; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-2274>. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/140/3/e20172274>
17. Hodgkinson, S., Beers, L., Southammakosane, C., & Lewin, A. (2014). Addressing the mental health needs of pregnant and parenting adolescents. *Pediatrics*, 133(1), 114–122. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-0927>
18. Tokhi M, Comrie-Thomson L, Davis J, Portela A, Chersich M, Luchters S (2018) Involving men to improve maternal and newborn health: A systematic review of the effectiveness of interventions. *PLoS ONE* 13(1): e0191620. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191620>
19. Siniša Franjić (2018) Adolescent Pregnancy is a Serious Social Problem. *J Gynecol Res Obstet* 4(1): 006-009. DOI: 10.17352/jgro.000049 Available from: <https://www.peertechz.com/articles/JGRO-4-149.php>
20. Dubow, E. F., Boxer, P., & Huesmann, L. R. (2009). Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations. *Merrill-Palmer quarterly* (Wayne State University. Press), 55(3), 224–249. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0030> Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853053/>

