



Slimību profilakses un
kontrolē centrs

Zīdīšanas ABC

Zīdīšanas ABC

Mazuļa ienākšana Tavā dzīvē pieprasa lielas izmaiņas un pārkārtošanos. Turpmāk bērns noteiks Tavas dzīves ritmu.

Atceries, ka mazuļa zīdīšana faktiski ir tikai viens mirklis Tavā dzīvē. Tomēr tas ir laiks, kad Tu vienīgā spēj un vari dot savam bērnam tik nepieciešamo uzturu un arī tuvību.

Tavs piens kalpo vienlaikus gan kā ēdiens un dzēriens, gan arī nomierina mazuli un iedrošina pārejai uz nepazīstamo dzīvi ārpus Tava ķermeņa. Zīdīšana palīdz ielikt pamatu bērna sajūtām, dod viņam iemaņas kontaktēties ar Tevi, garantē drošības un paļāvības izjūtas izveidošanos. Mazulis sajūt Tavu tuvumu, ādas maigumu, elpu, smaržu, dzird Tavu balsi un jau sen pazīstamos sirdspukstus, vienlaikus apmierinot savu izsalkumu un vajadzību pēc piena.

Zīdīšana var dot Tev emocionālu apmierinājumu un baudu. Tas ir laiks, kad jūs abi iepazīstat viens otru. Diemžēl mūsu modernajā sabiedrībā valda racionāli un atsvešināti ritmi, kas bieži it kā runā pretī lēnīgajam un intīmajam bērna zīdīšanas procesam. Nereti mēs vairs neuzdrošināmies noticēt, ka daba mūsos ir ieprogrammējusi spēju zīdīt savu bērnu.

Tāpēc – izmanto šo laiku savā labā. Paļaujies uz sevi un savu bērnu, un Tev nekad nenāksies to nožēlot, jo bērna zīdīšana nav tikai pienākums. Tas ir arī maigs, glāstošs un lutinošs brīdis Tavam bērnam un Tev pašai.

Esi laimīga kopā ar savu mazuli!

Saturs

1. Zīdīšanas fizioloģija un tās praktiskā norise	7
Zīdīšana – labākais bērna ēdināšanas veids	7
Mātes piena veidošanās un izdalīšanās	8
Mātes piena sastāvs	9
Pirmā zīdīšanas reize	12
Krūts satveršana	12
Zīdīšanas tehnika	13
Zīšanas ritms	14
Bērna zīdīšanas pozīcijas	15
Zīdīšana pēc ķeizargrieziena operācijas	20
Neierobežots zīdīšanas ilgums	20
Zīdīšanas reizes nobeigums	21
Neierobežots zīdīšanas reižu skaits	21
Nakts zīdīšana	22
Kā kopt krūtis?	22
Tikai krūts!	23
2. Zīdīšana un māte	25
Krūšu piebriešana	25
Piena pieplūdums un sastrēgums	26
Plakani vai ievilkti krūts gali	27
Saplaisājuši krūšu gali	29
Krūts gala “sēnītes” infekcija	30
Krūts gala dermatīts	31

Nepietiekošs piena daudzums vai pašapziņas trūkums?.....	32
Kā panākt piena daudzuma palielināšanos	33
Piena tecēšana	34
Nosprostots piena vads.....	35
Mastīts	36
Abscess	37
Mātes slimība un zīdīšana	38
Medikamenti un zīdīšana.....	39
Laktācijas uzsākšana, attīstīšana un uzturēšana par spīti atšķirtībai no bērna	39
Relaktācija	41
Mātes piena atslaukšana	41
Atslauktā mātes piena uzglabāšana	43
Bērna ēdināšana ar atslauktu mātes pienu	44
Mātes piena banka	44
Uztura ieteikumi zīdīšanas periodā.....	45
Smēķēšana un zīdīšana.....	50
3. Zīdīšana un bērns.....	51
Bērna fizioloģiskais svara zudums. Svara pieaugums.	51
Bērna vēdera izeja.....	52
Atvemšana un žagošanās.....	53
Kolikas	54
Fizioloģiskā dzelte, tās profilakse un novēršana	55
Bērna apetītes variācijas.....	56
Tavs bērns saņem pietiekošu piena daudzumu	57
Nepietiekošs bērna svara pieaugums	58

Miegainība un samazināta interese par krūti	59
Bērns pretojas pielikšanai pie krūts.....	61
Bērns neprot saņemt krūti	63
Bērns neprot noturēt krūti mutē.....	63
Bērns nezīž krūti.....	64
Bērns atsakās no vienas krūts.....	65
Dviņu zīdīšana.....	67
Zīdīšana grūtniecības laikā un tandēmā	69
Priekšlaicīgi dzimušu bērnu un bērnu ar mazu dzimšanas svaru zīdīšana.....	69
Slims bērns	71
Zīdīšana bērniem ar šķeltu augšlūpu un aukslēju šķēlumu	71
Zīdīšana bērniem ar nervu sistēmas traucējumiem	72
4. Ēdināšanas ar mākslīgo piena maisījumu ietekme uz bērnu ...	73
Pats labākais un piemērotākais uzturs Tavam mazulim ir Tavs piens!	73
5. Palīdzības un atbalsta iespējas	74
6. Zini savas tiesības!	75
Piezīmes	78

1. ZĪDĪŠANAS FIZIOLOĢIJA UN TĀS PRAKTISKĀ NORISE

Zīdīšana – labākais bērna ēdināšanas veids

Mātes piens ir piemērotākais uzturs bērnam pirmajos 6 dzīves mēnešos. Paralēli papilduzturam ir būtiski turpināt zīdīšanu, jo mātes piens nodrošina aptuveni pusi no nepieciešamās enerģijas un uzturvielām bērnam otrajā pusgadā un aptuveni vienu trešdaļu no nepieciešamās enerģijas un uzturvielām otrajā dzīves gadā.

Zīdot mazuli, var nodrošināt, ka:

- bērns saņem pilnvērtīgu uzturu;
- nostiprinās mazuļa imūnsistēma;
- bērns tiek pasargāts no infekcijām un alerģijām;
- tiek veicināta bērna fiziskā un garīgā attīstība;
- veidojas garīga un fiziska tuvība starp bērnu un māti.

Bez tam, pašai māmiņai vieglāk noris pēcdzemdību periods – ātrāk apstājas pēcdzemdību asiņošana, saraujas dzemde un atjaunojas ķermeņa masa, kāda tā bija pirms grūtniecības. Samazinās risks saslimt ar onkoloģiskām slimībām – krūts un olnīcu vēzi, ar 2. tipa cukura diabētu. Ir pētījumi, kas pierāda, ka māmiņām, kuras zīda savus mazuļus, retāk attīstās pēcdzemdību depresija.

Zīdīšana ir ļoti ērta un lēta. Bērnu iespējams paēdināt jebkurā brīdī un vietā, un nav nepieciešami lieki izdevumi pudeļu, pudeļu uzgaļu un mākslīgo maisījumu iegādei.

Mātes piena veidošanās un izdalīšanās

Mātes piena veidošanās un izdalīšanās ir atkarīga no atbilstoša hormonu līmeņa mātes asinīs un adekvātas piena plūsmas krūtī. Visā grūtniecības laikā sievietes asinsritē pieaug prolaktīna līmenis. Tā kā prolaktīns ir hormons, kas stimulē piena veidošanos, tad jau grūtniecības pēdējos trīs mēnešos krūtīs parādās neliels daudzums pirmpiena, bet grūtniecības hormoni (estrogēns un progesterons) aizkavē tā izdalīšanos šajā laikā. Tūlīt pēc dzemdībām, kad ir atdalījusies arī placenta, šo hormonu daudzums samazinās līdz līmenim, kad tie vairs nebremzē prolaktīna darbību un var sākties piena veidošanās. Pienu producē speciālas epiteliālās šūnas, un tas uzkrājas mazos alveolu ķekaros. Katra alveola ir ietverta muskuļu šūnu tīklā. Kā reakcija uz atbilstošu krūts gala stimulāciju (sākumā no pareizas zīšanas), nervu impulsi tiek pārvadīti uz galvas smadzenēm un izsauc oksitocīna atbrīvošanos sievietes asinsritē.

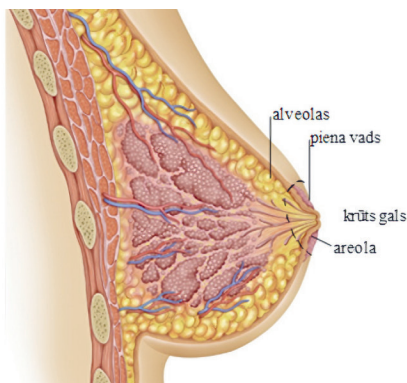
Oksitocīns ir hormons, kas rada ap alveolām esošo muskuļu šūnu saraušanos, atļaujot saražotajam un uzkrātajam pienam izdalīties. Vēlāk oksitocīns var atbrīvoties nosacījuma refleksa ceļā, māmiņai dzirdot vai redzot mazuli, vai arī gatavojoties zīdīšanai un domājot par to. No alveolām pa piena vadiem piens tiek novadīts līdz krūtsgalam. Pēc tam ar bērna mēles ritmiskiem spiedieniem piens tiek izdalīts pa krūts gala atverītēm.

Piena veidošanos neiespaido krūts forma, lielums vai veiktās krūšu modifikācijas. Krūts izmērs ir atkarīgs no tauku un piena dziedzeru lieluma, tas ir individuāls un nekādā veidā neietekmē mātes piena daudzumu vai kvalitāti. Piens veidojas sievietes krūtīs, ja vien bērna zīšanas tehnika ir pareiza, un tiek stimulēts piena veidošanās un izdalīšanās reflekss. Arī tad, ja krūtī ir ievietoti implantanti vai krūtis samazinātas operācijas ceļā, ir iespējams zīdīt bērnu, ar noteikumu, ka krūts gala nervi un piena kanāli, kas nepieciešami laktācijai, ir neskarti. Ja sievietei kādreiz ir izdarīta vienas krūts amputācija, bet otra krūts funkcionē normāli, tāpat ir iespējama sekmīga zīdīšana.

Piena veidošanās process parasti nostabilizējas 48–96 stundu laikā pēc dzemdībām. Tiklīdz laktācija ir nostiprinājusies, tās turpmākā

darbība ir mazāk atkarīga no prolaktīna līmeņa asinīs, bet vairāk no efektīvas piena izvades. Nedrīkst pieļaut piena sastrēgumu krūtī, jo tad alveolas kļūst tik pilnas, ka muskuļu šūnas nespēj pietiekoši stipri sarauties, lai izspiestu pienu no tām. Tādējādi tiek vājināta nepieciešamā piena plūsma krūtī, kas savukārt nelabvēlīgi ietekmē visu piena veidošanās procesu kopumā.

Katru reizi, kad bērns zīž krūti, pie tam dara to pareizi, tiek ierosināts piena veidošanās un izdalīšanās reflekss. Tādēļ zīdi bērnu, ikreiz, kad viņš to vēlas (arī naktī)!



1. att. Krūts uzbūve

Mātes piena sastāvs

Pirmpiens ir līmveidīgs, dzeltens šķidrums, saukts arī par “šķidro zeltu”, kas aizpilda krūts alveolas jau pēdējos trīs grūtniecības mēnešos un turpināveidoties vēl dažas dienas pēc bērna piedzimšanas. Pirmpiens ir ļoti vērtīgs. Salīdzinot ar mātes pienu vēlākā periodā, pirmpienā ir vairāk olbaltumvielu – imunoglobulīnu jeb aizsargfaktoru, kas veido vietējo imunitāti zarnās pret patogēnajiem mikroorganismiem un nodrošina pirmo svarīgāko bērna imunizāciju. Pirmpiens veicina ātrāku zarnu nobriešanu un samazina zarnu sienīņu caurlaidību, nodrošinot labāku piena uzsūkšanos. Bez tam pirmpiens darbojas arī

kā viegls caurejas līdzeklis, kas uzlabo zarnu kustības un veicina agrīnu mekonija izvadi. Mekonijs ir sterils, melns, darvai līdzīgs jaundzimušā zarnu saturs, kas satur bilirubīnu, kurš savukārt var izsaukt jaundzimušo dzelti, kad bērna ādas un acu ābolu krāsa kļūst izteikti dzeltena. Biežas pirmpiena devas palīdz izvadīt šo bilirubīnu no mazuļa ķermeņa, mazinot jaundzimušo fizioloģiskās dzeltes smaguma pakāpi.

Pirmpiens satur vitamīnus, t. sk. taukos šķīstošos A, E un K vitamīnus, kas pasargā bērnu no hemorāģiskā (jeb asinsizplūduma) sindroma un mazina uzņēmību pret infekcijām. Taču K vitamīna daudzums pirmpienā ir salīdzinoši mazs. Tādēļ, lai pasargātu bērnu no asiņošanas riska, tas jāievada arī papildus bērna pirmajās dzīves stundās.

Svarīgi atcerēties, ka pirmpiens neveidojas lielā apjomā, bet jaundzimušajam pirmajās dienās daudz piena nemaz nav nepieciešams un pietiek ar pāris mililitriem vienā ēdināšanas reizē.

Salīdzinot ar pirmpienu, pārejas piens (sāk veidoties pāris dienas pēc dzemdībām) un nobriedis mātes piens (sāk veidoties aptuveni 2–3 nedēļas pēc dzemdībām) satur vairāk enerģijas, tauku un piena cukura – laktozes.

Mātes piens sastāva ziņā atšķiras no mākslīgiem piena maisījumiem vai govju, vai kazas piena. Tā sastāvs mainās atkarībā no diennakts laika, no zīdīšanas ilguma, no bērna vajadzībām, kā arī no slimībām, ar kurām mātei bijis kontakts.

Olbaltumvielu daudzums mātes pienā ir ~0,8 g/100 ml, un tas ir pilnīgi pietiekami, lai bērns tās spētu uzņemt, nepārslogojot nieres un aknas. Mātes piena olbaltums atšķirībā no govju piena olbaltuma ir ļoti viegli sagremojsams. Mātes pienā ir augstāks arī nepieciešamo aminoskābju (cisteīna un taurīna) līmenis. Cisteīns veicina bērna attīstību. Sevišķi svarīgi tas ir priekšlaikus dzimušiem bērniem.

Taurīns nodrošina centrālās nervu sistēmas attīstību un acs struktūru nobriešanu.

Tauku saturs mātes pienā ir aptuveni 4%, un tie kalpo kā galvenais kaloriju avots bērnam (nodrošina vairāk kā 50% no nepieciešamās enerģijas). Tauku saturs mātes pienā variē – tas ir zemāks zīdīšanas sākumā t. s. sākuma pienā, un augstāks zīdīšanas beigās t. s. beigu pienā. Bez tam tauku saturs pienā mainās arī atkarībā no diennakts laika un citiem faktoriem. Vairāk nekā 50% no kopējā tauku satura mātes pienā ir nepiesātinātās taukskābes, kas ir svarīgas mazuļa attīstībai, smadzeņu nobriešanai. Pateicoties enzīmam lipāzei, mātes piena tauki ļoti ātri tiek pārstrādāti.

Piena cukura (laktozes) saturs mātes pienā ir aptuveni 7%, un tas nodrošina 40% no bērnam nepieciešamās enerģijas. Mātes piens satur arī vairāk nekā 200 dažādus oligosaharīdus – vielas, kas palīdz uzturēt normālu zarnu mikrofloru un veicina mazulim vēdera izeju.

Mātes piens satur arī citas bērna augšanai un attīstībai svarīgas uzturvielas – vitamīnus, minerālvielas un mikroelementus. Māmiņas uztura paradumi ietekmē tikai atsevišķu vitamīnu un mikroelementu (selēna, joda) saturu pienā, tādēļ zīdīšanas periodā jāēd veselīgi un daudzveidīgi.

Lai gan dzelzs mātes pienā ir maz ~0,04 mg/100 ml, tas ļoti labi uzsūcas, un kopā ar dzelzs rezervēm aknās, nodrošina mazuļa vajadzības pēc dzelzs pirmos 4 līdz 6 dzīves mēnešus.

Ūdens saturs mātes pienā ir 87%, tādēļ bērnam, kurš pēc pieprasījuma tiek zīdīts, kad vien viņš to vēlas, nav nepieciešams papildus dot šķidrumu (ūdeni, tēju u. tml.) pat karstā un sausā laikā.

Mātes piens satur arī vielas un imūnās šūnas, kas aizsargā pret infekcijām – imunoglobulīnus IgA (saista vīrusus un mikrobus), IgE (saista alergēnus), leukocītus (cīnās pret mikrobiem), limfocītus (veido bērnam imunitāti), interferonu, lizocīmu (iznīcina mikrobus), bifidum faktoru (samazina pH līmeni), laktoferīnu (kavē mikrobu darbību) u. c.

Pirmā zīdīšanas reize

Jaundzimušo ieteicams sākt zīdīt pēc iespējas ātrāk, pirmās stundas laikā pēc dzimšanas. Ja bērniņš guļ uz mamma vēdera, “āda-āda” kontaktā, viņam pamostas meklēšanas reflekss. Viņš sāk meklēt krūti, ir gatavs satvert to un zīst. Agrīna zīdīšana atvieglo tās sākumu un nodrošina panākumus turpmākajai ēdināšanas gaitai. Ja mazulim nesanāk satvert krūti pašam, tad ar nelielu vecmātes vai sava partnera palīdzību uzsāc pirmo zīdīšanas reizi. Ierosini bērna “meklēšanas” refleksu, aizskarot viņa vaidziņu un mutīti ar krūts galu. Pagaidi, kamēr bērns plati atver muti un tad liec bērnu pie krūts, bet ne krūti pie bērna.

Agrīna zīdīšana tūlīt pēc dzemdībām ir ļoti noderīga arī Tev pašai, jo hormons oksitocīns, kas rodas zīšanas rezultātā, veicina ātrāku dzemdes savilkšanos un mazina asiņošanu. Ar to arī izskaidrojamas sāpes vēderā, kuras nereti sajūtīsi zīdīšanas laikā vai tūlīt pēc tās.

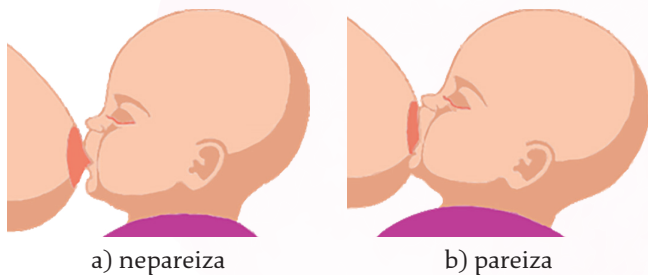
Bez tam agrīns kontakts ar bērniņu un agrīna pirmā zīdīšanas reize ļoti pozitīvi ietekmēs Tavas jūtas pret mazuli.

Ja kādu iemeslu dēļ Tev tomēr nav iespējams zīdīt bērniņu tūlīt pēc dzemdībām, neuztraucies. Ne mazums māmiņu ir uzsākušas sekmīgu zīdīšanu arī vairākas stundas vai pat dienas pēc dzemdībām.

Ja neizdodas pielikt bērniņu pie krūts, tad centies atslaukt pirmpiena pilītes un ar karotīti vai plastmasas špricīti ielej tās bērnam mutītē.

Krūts satveršana

Ja mazulis pareizi satvēris krūti, tad viņa mute ir plaši atvērta un lūpiņas izvērstas uz āru. Bērna mutei jābūt pilnai ar krūti, t. i., krūts galu un lielu daļu no areolas. Ja apakšējā lūpa ir iekniebta krūts gala pamatnē, tad bērns krūti satvēris nepareizi. Šajā gadījumā bērna smaganas rīvēsies pret krūts galu, traumēs to, un radīsies plaisājumi. Sāpes krūts galā ir brīdinājuma signāls, kas liecina par nepareizu krūts satveršanu.



2. att. Krūts satveršana

Zīdīšanas tehnika

Tā kā bērna mute ir pilna ar krūti, tad, lai nodrošinātu zīšanu, žokļa muskuļiem jāstrādā ritmiski, tā, lai to kustība būtu redzama deniņos un līdz pat bērna ausīm. Zīšanas refleksa stimulāciju rada tas, ka:

- piens ar labu plūsmu tek bērnam mutē;
- bērna apakšējais žoklis ieskauj krūts audus.

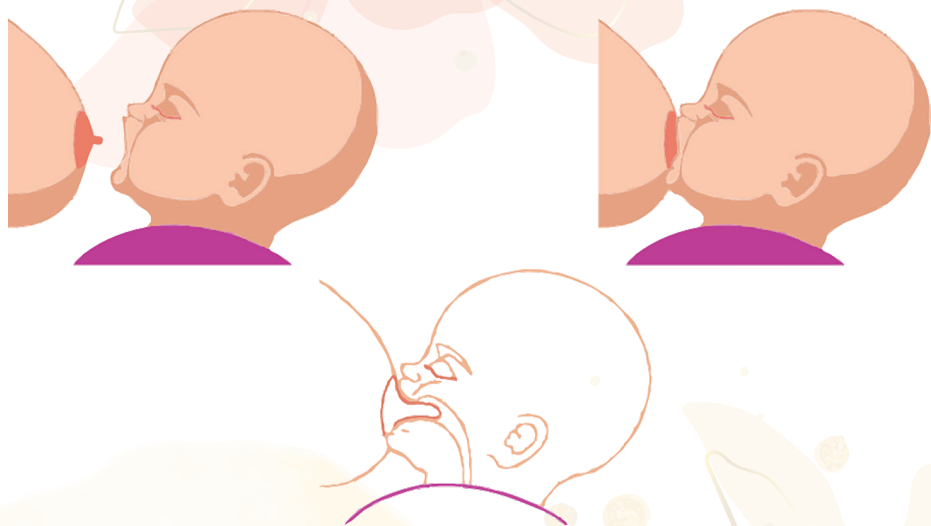
Iekārtojoties zīdīšanai, pārliecinies, ka:

- mazuļa vēderiņš ir pavērsts pret Tevi un diezgan cieši piekļauts;
- Tava roka netur mazuļa pakausīti, bet gan atbalsta skaustu;
- kamēr mutīte aizvērta, bērna deguntiņš ir Tava krūtsgala līmenī;
- satverot krūti mazulim ir iespēja nedaudz atlikt galvu atpakaļ un plaši atvērt mutīti;
- mutītē nonāk ne tikai krūtsgals, bet arī liela daļa krūts areolas;
- zīšanas laikā bērna lūpiņas ir izvērstas uz āru.

Atceries – liec bērniņu pie krūts, nevis krūti padod bērniņam!

Kad esat iekārtojušies, ar brīvo roku satver krūti, neskarot pašu areolu, lai netraucētu mazulim krūtsgalu meklēt un satvert. Ja vajadzīgs, nedaudz saplacini krūti, piemērojot to bērna mutītei. Brīdī, kad mazulis muti plaši atvēris, pievelkot bērniņu vēl tuvāk, ievieto krūti bērna mutītē.

Bērna galvai jābūt nedaudz atliektai, lai zods cieši piekļaujas krūtij un deguns ir brīvs. Ja deguns būs iespiests krūtī, tas traucēs elpošanai. Ja bērns krūti satvēris nepareizi, tad žokļa muskuļi un mēle nespēj efektīvi darboties, lai izspiestu pienu. Šajā gadījumā var būt dzirdama skaļa “šmaukstināšanās”, un zīšanas laikā var novērot bērna vaidziņu ievilkšanos uz iekšu. Ja bērns nepareizi satvēris krūti, uzmanīgi atbrīvo to un piedāvā vēlreiz.



3. att. Zīšanas tehnika

Zīšanas ritms

Satvēris krūti, bērns vispirms zīž. Kad mute ir pilna ar pienu, viņš to norij un tad elpo. Sākumā viens zīšanas, rīšanas un elpošanas cikls ilgst apmēram 1 sekundi. Pēc tādas aktīvas darbošanās sākumā, turpmākais zīšanas ritms kļūst lēnāks, ar vienmērīgi dziļām žokļa kustībām. Pauzes ir ēšanas ritma neatņemama sastāvdaļa, kuras bērns ietur jau no brīža tiklīdz piens sāk pieplūst, un tās kļūst vairāk izteiktas ēšanai turpinoties. Tāpēc nav nepieciešams nepārtraukti mudināt bērnu turpināt zīšanu bez atpūtas. Ja bērna zīšanas ritms ir “zīž, zīž, zīž, norij”, tad jādomā par neadekvātu piena plūsmu krūtī, ko izraisa nepareiza krūts satveršana vai sliktā zīšanas tehnika.

Bērna zīdīšanas pozīcijas

Tu savu mazuli vari zīdīt dažādos stāvokļos un pozās. Svarīgi, lai Tu pati un bērns zīdīšanas laikā justos ērti un atbrīvoti. Izmēģini un atrodi sev pašu piemērotāko veidu!

Pēc dzemdībām, kamēr ir grūti nosēdēt, **zīdīt guļus** bieži vien ir visērtāk. Zīdīšana guļus dod arī iespēju atpūsties un pagulēt kopā ar bērnu diendusas laikā un naktī.

Pozīcija **bērniņš mammai virsū** (“bioloģiskā”) (4. att.) – līdzīgi, kā uzreiz pēc dzemdībām, kad bērnam darbojas meklēšanas reflekss un viņš maksimāli ērti iekārtojas pie krūts, satverot to no augšas. Gravitācija (galvas svars) palīdz bērnam satvert krūti dziļi un pareizi. Ērti atlaidies ieslīpi uz muguras, bērns ieslīpi guļ Tev uz vēdera. Tava roka atbalsta bērna galvu un piekļauj viņa vēderu cieši klāt savam ķermenim. Ja piens no krūtīm tek ļoti strauji, šī poza palīdz mazulim tikt galā ar spēcīgo plūsmu.



4. att. “Bioloģiskā” pozīcija

Sānguļas pozīcija (5. att.) – Tu guli uz sāniem, kājas viegli saliektas ceļos, zem galvas (bet ne zem pleciem!) piemērota augstuma spilvens. Komfortu vairo ar spilveniem starp ceļiem un aiz muguras. Bērniņš guļ uz sāniem Tev cieši klāt, galviņa nedaudz atliekta atpakaļ. Lai nodrošinātu pozīciju “vēders pret vēderu”, ar roku pieturi bērna muguriņu vai dibenu (vari bērnam aiz muguras aizlikt sarulētu dvieļīti, kā atbalstu).



5. att. Sānguļas pozīcija

Zīdot bērniņu sēdus, Tavai mugurai jābūt atslābinātai, tāpēc vari aiz tās aizlikt spilvenu vai ērti atlaisties dīvānā. Ja Tavas kājas ir saspringušas, uzliec tās uz zema soliņa, tā nesesprings arī tavi pleci. Svarīgi, lai rokas nenogurtu no mazuļa svara, tāpēc elkoni zīdīšanas laikā nepieciešams atbalstīt. Sēdus poza noderēs arī tad, kad Tu sāksi zīdīt mazuli ārpus mājas, un tad noteikti varēsi iztikt arī bez spilveniem.

Bērniņš mammai uz rokas (“šūpuļsatvēriens”) (6. att.). Mazuļa vēders ir cieši piekļauts Tavam ķermenim. Bērna galviņa balstās pret Tavu apakšdelmu. Šajā pozīcijā ir viegli pāriet no “bioloģiskās” – vajag tikai no pusguļus pozas piecelties sēdus. Bērnam nekas nemainās, viņš tāpat balstās ar savu svaru uz Tava vēdera.



6. att. "Šūpuļsatvēriens"

Šajā pozā mazuli var zīdīt arī stāvus (7. att.).



7. att. Zidišana stāvus

Bērniņš mammai padusē jeb “futbolbumbas pozīcija” (8. att.):

- piemērota ļoti mazu bērniņu zīdīšanai, jo labi var redzēt, kā mazulis satver krūti;
- atvieglo zīdīšanu, ja Tev ir lielas un smagas krūtis, tad atbalsti savu krūti uz spilvena, kas ir tās augstumā un raugies, lai Tava mugura nebūtu saliekta;
- šādi, katru no savas krūts, var zīdīt diviņus;
- vari izmantot gadījumos, kad netālu no paduses veidojas piena sastrēgumi.



8. att. “Futbolbumbas” pozīcija

Agrīnajai zīdīšanai varētu būt piemērota **šķērssatvēriena pozīcija** (9. att.), kad bērns tiek turēts ar pretējo roku, tā lai tā atrodas starp mazuļa lāpstiņām un plauksta balsta bērniņa plecus. Vispirms ērti apsēdies. Ja Tu sēdi gultā, tad aiz muguras aizliec spilvenu. Ja iespējams labāk sēdi krēslā ar roku atbalstiem, bet klēpī ieliec vienu vai divus spilvenus tā, lai mazulis guļot uz tiem, būtu krūts augstumā.

Ja Tu vēlies zīdīt ar labo krūti, tad satver bērnu šķērssatvērienā ar kreiso roku, bet ar labo roku turi krūti tā, lai iekšis būtu virs krūts, bet pārējie pirksti zem tās. Mazliet saspied krūti tā, lai izveidojas U – veida forma, un bērnam būtu vieglāk to satvert. Ar šādi satvertu krūti, mēģini ierosināt bērniņa krūts meklēšanas refleksu, maigi kairinot viņa vaidziņu. Pēc tam ar krūts galiņu pieskaries mazuļa lūpām, un, tiklīdz viņš plati atver muti, ar kreiso roku virzi bērnu tieši pretī krūtij. Labo roku no krūts atlaid tikai tad, kad bērns to ir pareizi satvēris un uzsācis zīšanu. Ja krūts ir liela un smaga, iespējams, ka to vajadzēs atbalstīt visu zīdīšanas laiku. Turpretī, ja Tavas krūtis ir mazas, un atbalsts nav nepieciešams, Tu lēnām vari samainīt rokas un zīdīšanu turpināt “šūpuļa” satvērienā.



9. att. Šķērssatvēriena pozīcija

Daudzām māmiņām ātri izdodas pareizi pielikt savu mazuli pie krūts un uzsākt sekmīgu zīdīšanu. Tomēr, ja neesi īsti pārliecināta par savu prasmi, jautā pēc padoma. Parasti ar nelielu vecmātes vai zīdīšanas konsultanta palīdzību un, vairākkārtīgi praktizējoties, viss izdodas labi.

Esi uzcītīga un nezaudē pašpaļāvību!

Zīdīšana pēc ķeizargriezienu operācijas

Arī pēc ķeizargriezienu operācijas, tāpat kā pēc parastām dzemdībām, bērniņu var un vajag zīdīt, jo zīdīšanai ir virkne pozitīvu ieguvumu.

Dari zināmu vecmātei, ka vēlies zīdīt savu mazuli. Ja vien bērniņam nav nekādu veselības problēmu, atlikt pirmo zīdīšanas reizi nav iemesla, un tā var notikt ar nelielu vecmātes vai Tava partnera palīdzību.

Iespējams, ka sakarā ar operācijas brūci, sākumā Tu nejutīsies tik ērti, zīdot mazuli vai turot viņu. Guļus pozas noteikti noderēs vislabāk.

Dažas dienas pēc operācijas, lai atvieglotu Tavu stāvokli, tiks lietoti pretsāpju medikamenti, taču tie nekādā ziņā nekaitē mazulim. Ieteicamāk būtu šos medikamentus lietot tūlīt pēc bērniņa zīdīšanas.

Tā kā Tu būsi kopā ar savu mazuli, tad nekautrējies lūgt palīdzību personālam, līdz pati kļūsi pietiekoši stipra pilnībā rūpēties par viņu.

Neierobežots zīdīšanas ilgums

Varbūt Tu esi dzirdējusi runas, ka vienas ēdienreizes ilgumu pie krūts nepieciešams ierobežot, lai izvairītos no krūts gala saplaisāšanas. Tas nav pareizi! Ilgstoša zīšana netraumēs krūts galus, ja ievērosi pareizu zīdīšanas tehniku un pareizu bērna pozīciju pie krūts. Parasti viena zīdīšanas reize ilgst 10–45 minūtes. Tas atkarīgs no zīšanas efektivitātes, kā arī no piena plūsmas ātruma krūtī, kas katram bērniņam un mātei var būt atšķirīgi. Ja bērns aktīvi zīž ilgāk kā 15–20 minūtes, vari piedāvāt viņam otru krūtī. Kad izsalkums ir remdēts, bērns pats atlaiž krūts galu.

Nepārtrauc zīdīšanu pirms bērna pats nav beidzis zīst, jo treknākais piens parasti parādās pašās zīdīšanas beigās. Atsevišķās reizēs un dienās bērnam var būt dažāda ēstgriba. Eksistē pieņēmumi, ka to var izraisīt paātrināta bērna attīstība, Tavs uztraukums, nogurums, stress vai nemiers u. c. Arī Tavas menstruācijas un hormoni ietekmē mazuļa ēstgribu.

Zīdīšanas reizes nobeigums

Zīdi bērnu, kamēr viņš pats atlaiž krūti. Piedāvā viņam otru krūti, ja viņš to vēlas. Dažiem bērniem pietiek ar vienu krūti katrā reizē, citi turpretim vēlas ēst no abām vienā zīdīšanas reizē. Neņem bērnu nost no krūts, ja viņš vēl turpina zīst un rīt. Ja vairs nedzirdi rīšanas skaņas, vari noņemt bērnu no krūts, ieliekot savu pirkstu bērna mutes kaktiņā, un tad piedāvāt viņam otru krūti.

Kad bērniņš ir paēdis, pacel viņu vertikālā pozīcijā un pagaidi atraugu. Pie stipras piena plūsmas, aizrautīgi zīžot krūti, mazulis līdzī var norīt arī gaisu, tad ir nepieciešams nodrošināt tā atplūdi no bērna kuņģa. Gaisa bieži vien rada pilnuma sajūtu kuņģī un bērniņam liekas, ka viņš ir paēdis, taču pēc gaisa atplūdes mazulis nereti atkal kāri satver krūti un turpina ēšanu. Tomēr, ja piena plūsma nav pārāk strauja, un bērns pie krūts ir aizmidzis, tad nav nepieciešams viņu modināt, lai sagaidītu atraugu.

Piedāvā bērnam vienu krūti pēc otras, tik ilgi, cik viņš vēlas ēst, jo krūtīs vienmēr ir piens. Ja bērns zīž ļoti ilgi un neatlaiž krūts galu, tas var liecināt, ka viņa zīšanas tehnika nav efektīva, un viņš zīž tikai pašu krūts galiņu, nenodrošinot vajadzīgo piena plūsmu. Mēģini atbrīvot krūti no bērna mutes, ieliekot viņa mutes kaktiņā savu pirkstu. Bērna mutītē ieplūdis gaiss, un viņš atlaidīs krūti. Pēc tam no jauna mēģini pielikt bērnu pie krūts un seko, lai viņš to satvertu pareizi. Esi pacietīga!

Pēc katras zīdīšanas reizes izspied nelielu daudzumu piena uz krūts gala un atļauj tam nožūt. Mātes piens mīkstina krūts galu ādu un, nožūstot, izveido aizsargplēvīti. Arī gaisa peldes palīdz saglabāt veselus krūts galus.

Neierobežots zīdīšanas reižu skaits

Bērns jāzīda tik bieži, cik viņš to vēlas (pēc pieprasījuma). Tas remdēs mazuļa izsalkumu un slāpes, kā arī palīdzēs Tev pašai, ja krūtīs būs ļoti pilnas ar pienu. Parasti bērns grib ēst ik pēc katrām 1–3 stundām pirmajās nedēļās pēc dzemdībām. Tās var būt pat 12–15 ēdienreizes

diennaktī. Šajā laikā mazuli noteikti vajadzētu zīdīt vismaz 8 reizes diennaktī, ieskaitot arī nakts zīdīšanu.

Pētījumi rāda, ka bērni, kuriem pašiem atļauj regulēt ēšanas režīmu, daudz ātrāk pieņemas svarā un ilgāk saglabā zīdīšanu. **Katra bērna vajadzības atšķiras, tāpēc nevar un nedrīkst būt noteikts zīdīšanas režīms.**

Ja bērns ir ļoti miegains un prasa krūti retāk kā reizi 3 stundās, tad pirmajās dienās pēc dzemdībām būtu lietderīgi mazulim atsegt sedziņu, parunāties ar viņu, paglaudīt un mēģināt pamodināt, jo bieža un pareiza zīšana veicina piena veidošanos, izdalīšanos un šī procesa ātrāku nostabilizēšanos. Piena daudzums ir atkarīgs no pieprasījuma, t. i., zīdot bieži – piena būs vairāk, bet zīdot retāk – piena būs mazāk.

Nakts zīdīšana

Piena veidošanās naktī turpinās tikpat efektīvi kā dienā, un bērni parasti mostas naktī 1–2 reizes lai paēstu. Viņiem tas ir svarīgi, jo augšanai bez apstājas jātērē daudz enerģijas. Tomēr naktī ēšana notiek retāk kā pa dienu un pārtraukums var sasniegt 4–6 stundas, ja bērns pats to izvēlas.

Zināms, ka, lai stimulētu un ierosinātu laktāciju, ir nepieciešams prolaktīns. Pētījumi rāda, ka prolaktīna veidošanās, kā atbilde uz zīdīšanu nakts laikā ir lielāka nekā dienā. Tātad piena veidošanās notiek labāk, ja bērns tiek zīdīts arī naktīs. Ja Tev vajag vairot piena daudzumu, zīdīšana naktī, reizi 3–4 stundās, palīdzēs!

Kā kopt krūtis?

Mazgājoties dušā nelieto ziepes uz krūtīm, jo tās sausina krūšu galus. Nemazgā tās arī tieši pirms pašas zīdīšanas, jo tā tiks nomazgātas dabiskās aizsargvielas un, iespējams, bērns krūtis vairs “nepazīs”. Arī pēc zīdīšanas krūtis nevajag mazgāt, tikai izspied uz galiņiem nedaudz piena un atļauj tam nožūt. Ievēro, lai tie starp zīdīšanas reizēm būtu sausi, jo mitra āda ir vieglāk ievainojama. Krūtīm arī palīdz gaisa

peldes. Vislabāk, kad vien situācija ikdienā to atļauj, ir ļaut krūtīm “elpot”. Tāpat dari arī tad, ja krūšu gali ir saplaisājuši. Vismaz kādu laika periodu starp zīdīšanām staigā ar kailām krūtīm.

Svarīgi, lai Tu justos ērti. Vilkēt vai nevilkt krūšturi zīdīšanas periodā ir Tava izvēle. Ja izvēlies vilkt krūšturi, tad labāk izvēlies kokvilnas, nevis sintētiska auduma. Sākumā, kamēr no krūtīm tecēs piens, iespējams, Tev būs ērtāk ar krūšturi, jo tad varēsi ielikt krūšturu ieliktnišus, kas uzsūc mitrumu. Atceries, ka tie ir jāmaina regulāri, tiklīdz tie paliek mitri. Krūšturi ieteicams mainīt atkarībā no krūšu lieluma izmaiņām. Pārāk mazs un šaurs krūšturis var būt par iemeslu piena vadu nosprostojumiem.

Krūšturus, vai arī citas ar mātes pienu notraipītās drēbes nekad neliec karstā ūdenī, jo tad piena olbaltums sarecēs, un traipu izmazgāšana būs apgrūtināta. Ieteicama ir notraipīto drēbju iemērkšana vēsā ūdenī. Mazgājot automātiskajā veļas mašīnā, ūdens tiek uzsildīts pakāpeniski, un tādējādi piena olbaltums nesarec.

Pirms katras zīdīšanas reizes noteikti nomazgā rokas.

Tikai krūts!

Jaundzimušajam bez mātes piena nav vajadzīgs nekāds papildu šķidrums (izņēmums ir bērni ar zemu cukura līmeni asinīs, ja mātei ir cukura diabēts; bērni ar ļoti zemu dzimšanas svaru, vai arī, bērni, kuri pārcietuši ļoti grūtas dzemdības). Arī sausā un karstā laikā mazulim pietiek ar Tavu pienu.

Papildu piebarošana ar mākslīgo piena maisījumu var kavēt zīdīšanu, un mazulis var zaudēt interesi par krūti. Maisījums bērna kuņģī atrodas ilgāku laiku (tas uzsūcas sliktāk nekā mātes piens), līdz ar to zīdīšanas reizes kļūst retākas, un tādā veidā tiek traucēts piena veidošanās process un kavēta tā nostabilizēšanās. Bez tam pudeles pupiņi, tāpat arī māneklītis, rada bērnā apjukumu par pareizu zīšanas tehniku, un arī tas ietekmē visu laktācijas procesu kopumā. Taču mēdz būt gadījumi, kad mazulim ir nepieciešams papildus arī mākslīgā piena maisījums, ko nozīmē ārsts. Šādos gadījumos ir svarīgi turpināt zīdīt savu mazuli.

Ja vēlies zīdīt savu mazuli ar krūti vismaz pirmos 6 mēnešus, tad centies ievērot sekojošus nosacījumus:

- uzsāc pirmo zīdīšanas reizi stundas laikā pēc dzemdībām, kad bērna krūts meklēšanas un zīšanas refleksi ir sevišķi spēcīgi;
- seko, lai bērns būtu pareizi pielikts pie krūts un, lai viņa zīšanas tehnika būtu pareiza;
- zīdīšanas laikā atslābinies un ieņem pēc iespējas ērtāku pozu;
- zīdi bērnu, kad vien viņš to vēlas – vismaz 8–12 reizes diennaktī, ieskaitot arī zīdīšanu naktī pēc bērna pieprasījuma;
- neierobežo zīdīšanas reizes ilgumu un nepārtrauc to pirms bērnš pats nav beidzis zīst;
- nedod bērnam nekādu citu uzturu vai šķidrumu kā tikai mātes pienu;
- nedod bērnam nekāda veida māneklus vai mākslīgos maisījumus no pudelītes pirmajās nedēļās pēc dzimšanas.

Ja Tev rodas kādi jautājumi vai šaubas par zīdīšanu, nevilcinies un meklē atbalstu un palīdzību.

Lai Tev veicas!

2. ZĪDĪŠANA UN MĀTE

Krūšu piebriešana

Grūtniecības laikā hormonu ietekmē krūtis tiek sagatavotas bērna zīdīšanas periodam gan anatomiski, gan fizioloģiski.

Tūlīt pēc dzemdībām Tavas krūtis piemērojas jaunajiem apstākļiem, un ir gatavas zīdīšanai. Parasti agrīnajā periodā, t. i. 2.–3. dienā pēc dzemdībām, krūtis kļūst lielākas, smagākas, it kā pilnākas un cietākas. Tās ir saspringtas un ļoti jutīgas. Sevišķi izteikta šī sajūta ir sievietēm ar mazām krūtīm. Sievietes ar lielām krūtīm biežāk atzīmē tikai smaguma sajūtu. Tas izskaidrojams ar to, ka šajā laikā pieaug asins un limfas pieplūdums krūtīm, palielinās pienu ražojošās šūnas; paplašinās un sāk funkcionēt piena vadi. Vienlaicīgi aktīvi sāk veidoties arī mātes piens. Pēc katras bērna zīdīšanas reizes krūtis kļūst vieglākas un mīkstākas.

- Šajā laikā, ja Tu lieto krūšturi, pārlicinies, vai tas nav par šauru.
- Bieža bērna zīdīšana, ik katras 1–3 stundas, un maiga krūts masāža zīdīšanas laikā, veicinās piena izdalīšanās refleksu un uzlabos Tavu pašsajūtu. Ja nepieciešams, vajag modināt mazuli uz zīdīšanas reizēm.
- Starp zīdīšanas reizēm uz īsu brīdi pie krūts var pielikt aukstumu (piem., ledus gabaliņus maisiņā). Tas mazinās sāpes, piepampumu un diskomforta sajūtu.
- Seko, lai mazulis pareizi satvertu krūti. Ja krūts areolas daļa ir ļoti pilna un cieta, pamasē to, vai atslauc mazliet piena, lai areola un krūts gals kļūtu mīkstāki, un bērns varētu to labāk satvert.
- Stipra krūts masāža un mēģinājumi intensīvi atslaukt pienu, lai atvieglotu stāvokli, nedos cerētos rezultātus, jo piena šajās dienās krūtīs vēl nemaz tik daudz nav. Bez tam, nereti ir vērojams audu piepampums un tūska areolas rajonā – tad palīdzēs maiga

masāža virzienā prom no krūtsgala, lai veicinātu limfas atteci, pirms bērna zīdīšanas un vēsa komprese pēc.

Šis pārejas periods parasti ilgst 24–48 stundas.

Esi pacietīga un turpini mazuļa zīdīšanu, cik bieži vien viņš to vēlas!



Piena pieplūdums un sastrēgums

Straujš piena apjoma pieaugums 3.–4. pēcdzemdību dienā ir iemesls krūts audu tūskai, kas traucē piena plūsmu. Ja piena patērēšana šajā laikā nenotiek pietiekoši bieži un pietiekošā daudzumā, krūtīs veidojas piena sastrēgums, kurš nosprosto piena plūsmu piena vados, un tas, savukārt, rada vēl lielāku krūts piepampumu. Krūts kļūst karsta, sāpīga, izskatās izspīlēta un spīdīga.

• Nenodrošinot adekvātu piena plūsmu, piena daudzums krūtīs strauji pieaug un pārsniedz alveolu tilpumu, līdz ar to alveolas aptverošās muskuļu šūnas vairs nespēj sarauties. Tas noved pie tā, ka pienu veidojošās šūnas saplok un turpmāk piena ražošana tiek

traucēta. Stiprs piena pieplūdums un sastrēgums var novest pie piena veidošanās samazināšanās.

Lai aizkavētu un novērstu piena sastrēguma veidošanos, nepieciešams nodrošināt pareizu un pietiekami biežu bērna pielikšanu pie krūts, tādējādi patērējot saražoto piena daudzumu un veicinot pareizu laktācijas jeb piena veidošanās procesa attīstību.

Ja Tev tomēr rodas piena sastrēgums krūtī, tad:

- vispirms pārbaudi bērna pozīciju pie krūts, un pārlicinies, ka viņš to satver pareizi;
- neierobežo zīdīšanas biežumu un ilgumu (ja zīdīšanas reizes ir bijušas retas, tad zīdi mazuli pēc iespējas biežāk, kad vien viņš to vēlas);
- īslaicīgs aukstums uz krūts starp zīdīšanas reizēm mazinās sāpes un diskomforta sajūtu, bet neko citu efektīvi nemainīs;
- savukārt maīga krūts masāža virzienā no krūts gala uz padusi, tieši pirms zīdīšanas, ierosinās un veicinās labāku piena plūsmu, jo stimulēs oksitocīnu, samazinās tūsku un atbrīvos piena vadus;
- dažreiz vienīgais, kas nepieciešams, ir mazliet pamasēt areolas daļu, lai tā kļūtu mīkstāka un bērns vieglāk varētu satvert krūti;
- ja piena pieplūdumu un sastrēgumu neizdodas mazināt tikai ar zīdīšanu vien (bērns ātri aizmieg pie krūts vai citi iemesli), starp zīdīšanām nepieciešams pienu atslaukt, līdz sastrēgums likvidējas.

Ja, ievērojot visu iepriekšminēto, Tava pašsajūta 24 stundu laikā neuzlabojas, uz krūts parādās karsts, sāpīgs, sarkans laukums, paaugstinās Tava ķermeņa temperatūra, pievienojas drebuļi un nespēks, tad noteikti konsultējies ar ārstu!

Plakani vai ievilkti krūts gali

Krūts galu sagatavošanai grūtniecības laikā nav īpašas nozīmes. Vizitērtākās izmaiņas krūts galu formā notiek dzemdību un agrīnajā

pēcdzemdību periodā. Prasmīgi palīdzot, Tavs bērns var pareizi satvert krūti arī tad, ja Tev ir “neatbilstoši” krūts gali, jo tieši pats krūtsgals ir mazāk svarīgs nekā areola ap to.

Pirms zīdīšanas, ar pirkstu galiem kairinot krūtsgalu, mēģini izveidot labu “pupu”. Tev var palīdzēt arī ledus gabaliņš, pielikts pie krūts gala uz īsu brīdi, tieši pirms zīdīšanas.

Ja pēc areolas paspiešanas krūts gals nepadodas pārveidošanai, tad tie ir ievilkti krūts gali. Lai palīdzētu bērnam to satvert, novieto savu īkšķi virs areolas krūts virspusē un pārējos pirkstus uz areolas krūts apakšpusē, tad pavelc un paspied krūti pret ribu loku, tā, lai krūts gals izvirzās uz āru. Tikai nespied īkšķi un pārējos pirkstus kopā, jo tad krūts gals atkal ievilksies uz iekšu.

Ja plāno izmantot krūšu uzgaļus, lūdz padomu un palīdzību zīdīšanas konsultantam to izvēlē un lietošanā.

- Ieteicamāk ir zīdīt mazuli “futbolbumbas satvēriena” vai šķērssatvēriena pozīcijās, jo tad Tev pašai būs labāk pārredzams, kā bērns satver krūti.
- Liec mazuli pie krūts, kad viņš ir atmodies, aktīvs un izsalcis. Bērns labāk satvers krūti tad, kad būs īpaši ieinteresēts. Lai to nodrošinātu, izspied mazliet piena uz krūts gala un uz mazuļa lūpām.
- Nedod bērnam māneklīti, jo tas radīs viņā apjukumu par pareizu zīšanas tehniku un kavēs pareizu krūts satveršanu.

Tieši pirms zīdīšanas ieteicams lietot krūts pumpīti vai kādu citu piena atsūkšanas ierīci, lai pastieptu krūts galu.

Esot pēcdzemdību nodaļā, izmanto vecmātes vai bērnu māsas palīdzību ikreiz, kad Tev tas nepieciešams. Ja nepieciešams, lūdz palīdzību zīdīšanas konsultantam! Katra sekmīga zīdīšanas reize stiprinās Tavu pašpaļāvību un apziņu, ka esi spējīga pati zīdīt bērniņu.

Lai Tev nepietrūkst pacietības!

Saplaisājuši krūšu gali

Zīdīšana nedrīkst būt sāpīga! Sāpes ir brīdinājuma signāls tam, ka zīdīšana notiek nepareizi. Visbiežāk tas ir saistīts ar sliktu zīšanas tehniku vai nepareizu zīšanas pozīciju. Nereti par iemeslu var būt arī pārāk bieža krūts galu mazgāšana ar ziepēm, kas sausina ādu. Dažreiz to var ierosināt arī ilgstoši mitri krūts gali, kad netiek mainīts krūšturis vai ieliktnīši, kas tajā ievietoti.

Ja Tev ir saplaisājuši krūts gali, tad ievēro sekojošus ieteikumus:

- pārbaudi bērna pozīciju pie krūts un, ja neesi droša par zīšanas tehnikas pareizību, lūdz palīdzību zīšanas konsultantam vai vecmātei, kas nepieciešamības gadījumā to palabos (iespējams, ka tas ir vienīgais un galvenais šīs problēmas iemesls);
- neierobežo zīšanas biežumu (ieteicamas ir īsākas un biežākas reizes);
- pirms zīšanas uzliec uz krūts siltu, mitru kompresi, tas stimulēs piena izdalīšanos un atvieglos piena plūsmu, uzsākot zīšanu;
- lai pasargātu saplaisājušo krūts galu no pirmajiem spēcīgajiem zīdieniem, sākumā liec bērnu pie mazāk sāpīgās krūts, un tikai pēc tam piedāvā bērnam sāpīgo krūti;
- zīšanas laikā ieelpo dziļi caur degunu un izelpo caur muti;
- pēc zīšanas krūts galu apsmērē ar savu pienu, lai mīkstinātu ādu, un atļauj tam nožūt, izveidojot aizsargplēvīti;
- lai uz plaisas neveidojas krevele, vari lietot lanolīna ziedi;
- lai veicinātu plaisājumu sadzīšanu, nodrošini krūtīm gaisa peldes, cik bieži vien iespējams;
- turi sausus krūts galus un bieži maini krūštura ieliktnīšus;
- nemazgā krūtis ar ziepēm – tikai noskalo zem tekoša ūdens, ejot dušā;
- neaizmirsti nomazgāt rokas ar ziepēm un siltu ūdeni ikreiz, kad saskaries ar saplaisājušiem krūts galiem;
- ja krūts gali stipri asiņo, tad labāk būtu pienu atslaukt ar rokām un paēdināt bērnu ar karotīti vai plastmasas špricīti (tikai ne ar pudelīti!). Tiklīdz stāvoklis uzlabojas, bērns atkal jāzīda pie krūts;

- ja bērna mēles saitīte ir ļoti īsa, un bērnu neizdodas pielikt pie krūts bez sāpēm, iespējams, ka nepieciešama šīs saitītes pārgriešana (to iesaka ārsts);
- plaisas var izraisīt arī piena sēnītes infekcija vai citas ādas problēmas (nepieciešama ārsta konsultācija).

Lai izvairītos no krūts galu plaisājumiem:

- seko, lai bērns satver krūti pareizi;
- nekad nerauj krūts galu ar varu ārā no bērna mutītes, pirms viņš pats to nav atlaidis;
- valkā brīvu, nespiedošu apģērbu;
- valkā kokvilnas krūšturi, lai nodrošinātu gaisa cirkulāciju.

Atceries, pareiza zīdīšana nav sāpīga!

Krūts gala “sēnītes” infekcija

Dzemdībās, virzoties cauri dzemdību ceļiem, bērns no mātes var inficēties ar “sēnītes” infekciju. Biežāk tas notiek, ja mātei ir cukura diabēts. Pēc tam zīžot, viņš šo infekciju pārnes uz mātes krūts galiem. “Sēnītes” infekcija var attīstīties arī tad, ja māte vai bērns, vai arī abi tiek ārstēti ar antibiotikām (nereti pēc ķeizargrieziena operācijas vai smagām dzemdībām). Jebkurā gadījumā svarīgi ir ārstēt abus – gan mazuli, gan māmiņu.

“Sēnītes” infekcijas gadījumā mātes krūts gals var būt normāla izskata, vai arī sarkans un sakairināts, pēc barošanas tas “svilst un deg”. Ja krūts gals ir saplaisājis un tam pievienojas arī “sēnītes” infekcija, tad pat pēc bērna pozīcijas korekcijas un citu noteikumu ievērošanas, krūts galu plaisas ilgstoši nesadzīst. Nereti tā ir vienīgā šīs infekcijas pazīme. Bērna mutē un uz mēles var būt balti aplikumi, viņam var būt arī izsitumi uz dibena. Mātei var būt arī vaginālas “sēnītes” infekcijas simptomi.

Jūsu abu medikamentozo ārstēšanu šajā gadījumā ieteiks ārsts.

Tev nepieciešams iegaumēt:

- mazgā rokas vienmēr pirms zīdīšanas, kā arī pēc bērna autiņbikšīšu maiņas vai tualetes;
- nodrošini krūšu galiem sausumu, gaisa peldes pēc katras zīdīšanas reizes;
- nelieto mānekli vai pudeles ar pupiņiem, lai neveicinātu infekcijas izplatīšanos (ja tos tomēr lieto, vienu reizi dienā tie 20 minūtes jānovāra);
- ja Tu lieto krūts pumpīti, tad pēc katras piena atslaukšanas to nepieciešams kārtīgi izmazgāt (pumpīša daļas, kas ir saskarē ar krūts galu, vajadzētu novārīt 5 minūtes).

Ievēro higiēnas noteikumus un izpildi ārsta norādījumus!

Krūts gala dermatīts

Ja krūšu gali ir viegli apsārtuši un bērna zīdīšanas laikā vai tūlīt pēc tās jūtamas dedzinošas sāpes, bet “sēnītes” infekcijas pazīmes un krūts galu plaisājumi nav novērojami, tad, iespējams, ka tas ir krūts galu dermatīts.

Dermatīts visbiežāk attīstās kā alerģiska reakcija uz dažādām ziedēm un krēmiem, kā arī no veļas pulvera, ar ko mazgāta veļa, bez tam to var izsaukt arī alerģija pret dažādiem apģērba materiāliem (piem., pastiprināta jutība vai alerģija pret vilnas apģērbu).

Pārtraucot alerģēna iedarbību uz krūts galu, dermatīts parasti likvidējas, taču nereti nepieciešama dermatologa konsultācija.

- Pēc zīdīšanas krūts galam var uzlikt vēsu kompresi.
- Lietojot dermatologa nozīmētās ziedes, pārlicinies, vai krūšu gali ir sausi. Medikamentus uzsmērē plānā kārtiņā, tā lai viss iesūktos ādā un nepaliktu uz krūts gala līdz nākošajai zīdīšanas reizei.
- Lieto ārsta ieteiktos medikamentus arī pēc sāpju un iekaisuma sajūtas izzušanas, jo simptomi parasti pāriet 1 vai 2 dienu laikā, bet dermatīts pilnībā var tikt izārstēts tikai 1 vai 2 nedēļu laikā.

Nepārtrauc bērna zīdīšanu! Ja ārsts iesaka, tad atslauc pienu un baro bērnu ar karotīti vai plastmasas špicīti. Tiklīdz iespējams, atsāc zīdīšanu.

Nepietiekošs piena daudzums vai pašapziņas trūkums?

Nereti pirmajās dienās pēc dzemdībām Tev liekas, ka bērns nesaņem pietiekošu piena daudzumu, jo sākumā krūtīs ir maz piena. Taču pirmajā dienā bērniņš vienā reizē apēd tikai vienu tējkaroti pirmpiena. Vēlāk Tev šķiet, ka Tavs piens ir par “liesu” mazulim. Pēc nedēļas Tu jūti, ka krūtīs kļūst mikstākas, un sāc domāt, ka tās ir tukšas. Tas izskaidrojams ar to, ka izzūd sasprindzinājuma un pilnības sajūta, kas ir izteikta, sākoties piena veidošanās procesam 2.–4. dienā pēc dzemdībām. Bērns iezīdīs pāris malkus mākslīgā maisījuma vai ūdens, ja Tu viņam to piedāvāsi, pat tad, ja viņš būs labi paēdis pie krūts. Taču tas viss nebūt neliecina, ka bažas ir pamatotas.

Visbiežākais iemesls zīdīšanas pārtraukšanai ir tieši tas, ka Tu domā, ka piens nav pietiekošā daudzumā. Taču šīs problēmas būtība nav it kā nepietiekošs piena daudzums, bet gan tas, ka bērns nesaņem vajadzīgo piena daudzumu. Jebkurā gadījumā svarīgi ir atrast iespējamus iemeslus, kas noveduši pie šādas situācijas, un tikt ar tiem galā.

Kā galvenie nepietiekoša piena daudzuma veidošanās cēloņi jāmin:

- bērnam tiek dots cits uzturs vai šķidrums, tādējādi tiek mazināta viņa apetīte un pie krūts pavadītais laiks;
- bērnam tiek doti māneklī vai pudele ar pupiņu, tādējādi rodas apjukums attiecībā uz pareizu krūts zīšanu;
- retas zīdīšanas reizes;
- pārāk agri pārtrauktas nakts zīdīšanas reizes;
- pārāk īsas un sasteigtas zīdīšanas reizes, kas pavājina piena plūsmu krūtī;
- visu šo cēloņu dēļ Tava centrālā nervu sistēma nesaņem nepieciešamos impulsus piena veidošanās procesa uzsākšanai;
- arī Tavs emocionālais stāvoklis – nemiers, rūpes, stress, šaubas un nepārlicinātība par savām spējām zīdīt bērnu – ļoti traucē piena veidošanās un izdalīšanās refleksam;

- liela ietekme ir slimībai vai nogurumam, kā arī medikamentu (īpaši – kontracepcijas līdzekļu) lietošanai;
- arī dažas dienas pirms mēnešreizēm hormona estrogēna ietekmē samazinās piena daudzums;
- bieži vien nesamazinās piena daudzums, bet gan pieaug mazuļa vajadzība pēc piena, ko izraisa intensīvas augšanas periods (biežāk tas novērojams 2, 6, 12, 24 nedēļu vecumā);
- bērnam sastopami arī vielmaiņas traucējumi, iedzimtas sirdskaites, dažādas infekcijas vai citi traucējumi (šādos gadījumos nepieciešama speciālista palīdzība).

Kā panākt piena daudzuma palielināšanos

- Zīdi savu mazuli!
- Tev jābūt pārliecinātai, ka mazulis saņem mātes pienu nepieciešamā daudzumā. Ja piena producēšana ir tik vāja, ka nespēj nodrošināt mazulim nepieciešamo enerģijas un uzturvielu daudzumu, iespējams, Tev vajadzēs parūpēties par piena daudzuma palielināšanu.
- Silta duša, krūze siltas tējas, mīļums un laipnība no citu ģimenes locekļu puses – tas viss noderēs pirms zīdīšanas uzsākšanas. Pārliecinies, ka bērns pareizi satver krūti un efektīvi zīž.
- Vienā zīdīšanas reizē piedāvā mazulim abas krūtis un atkārto to vairākas reizes, lai veicinātu piena daudzuma palielināšanos.
- Zīdi bērnu pēc iespējas biežāk un ilgāk, gan dienu, gan nakti, vismaz 10–12 reizes diennaktī.
- Ja nepieciešams, pārskati savu ēdienkarti, ēd regulāri un uzņem pietiekami daudz šķidruma (2 līdz 3 litrus dienā). Noteikti atsakies no svara samazināšanas diētām.
- Nodrošini sev pēc iespējas biežāku miegu un atpūtu. Zīdīšanas laikā centies atbrīvoties un atslābināties, lai veicinātu piena plūsmu krūtī.
- Ikreiz, kad bērns ir nemierīgs, piedāvā viņam krūti kā nomierinātāju.
- Pēc zīdīšanas vari atslaukt pienu un ar krūzīti (karotīti vai špricīti) vēl papildus dot to bērnam.

- Nelieto mānekļus vai pudeles ar pupiņu. Ja nepieciešams papildus bērnu barot ar mākslīgā piena maisījumu, izmanto krūzīti, karotīti vai plastmasas špricīti. Kad bērns sāk pieņemties svarā, pakāpeniski samazini mākslīgā piena maisījuma daudzumu un turpini zīdīšanu. Zīdīšanas konsultanta palīdzība te noteikti var noderēt.

Paļaujies uz sevi! Zīdi savu bērnu pati! Tu to noteikti vari!

Piena tecēšana

Pirmajās nedēļās nereti, zīdot bērnu ar vienu krūti, piens tek arī no otras.

Bieži piena tecēšana novērojama arī starp zīdīšanas reizēm un tas var izdalīties arī miegā. Piena tecēšana ir normāla piena izdalīšanās refleksa pazīme. To var izsaukt māmiņas domas par bērna zīdīšanu, gatavošanos zīdīšanai vai arī bērna izraisītās skaņas, mazuļa smarža un citas lietas, kas asociējas ar zīdīšanu. Arī duša var stimulēt piena izdalīšanās refleksu.

Tomēr dažām māmiņām šāda pazīme nav novērojama. Dažreiz, zīdot katru nākošo mazuli, piena tecēšana ir mazāka. Šīs situācijas ir normālas un katrai sievietei var būt atšķirīgas.

Pēc dažām nedēļām piena tecēšana parasti ievērojami samazinās.

- Ja tā ir stipri izteikta, tad zīdīšanas laikā var atļaut pienam tecēt no otras krūts, pieliekot tai kādu autiņu vai dvieļīti. Pēc iespējas biežāk maini krūštura ieliktnīšus, lai krūšu gali nebūtu ilgstoši mitri.
- Plastmasas piena “savācēji” nav īpaši ieteicami, jo šāds piens vēlāk nevar tikt izmantots. Ja tomēr vajag izmantot šo pienu bērna ēdināšanai, tad piena “savācēju” nepieciešams novārtīt pirms katras lietošanas reizes.
- Piena atslaukšana nenovērsīs piena tecēšanu. Gluži otrādi – tas vēl vairāk stimulēs piena veidošanos, krūtis kļūs pilnākas un piena tecēšana palielināsies.

- Naktī izmanto papildu ieliktnus krūsturī vai divieli virs palaga, lai izvairītos no palagu maiņas nakts vidū.
- Nemēģini apturēt piena tecēšanu, piespiežot pirkstu vai plaukstu pret krūts galu pirmajās zīdīšanas nedēļās, jo tas var būt par iemeslu piena vadu nosprostojumam un tādējādi traucēt piena izdalīšanās refleksu.

Nosprostots piena vads

Ja piena plūsma no kādas krūts daļas nav pietiekoši laba, tad sacietējums, kas rodas no sastrēgušā piena var nosprostot piena vadu.

Piena vadu nosprostojumu var veicināt gan nepietiekoši bieža zīdīšana, nakts zīdīšanas reizes iztrūkums un pārāgra zīdīšanas reizes pārtraukšana, gan arī pārāk šaura krūstura vai spiedoša apģērba valkāšana. To var izraisīt arī mammas stress, pārgurums vai saaukstēšanās.

Nosprostots piena vads jūtams kā sāpīgs, ciets veidojums krūtī. Tas var būt mazs, norobežots vai arī skart lielāku krūts daļu. Āda virs sacietējuma vietas nereti ir apsārtusi.

Lai likvidētu piena vadu nosprostojumu:

- pārliecinies, vai zīdīšanas laikā bērns ir pareizi satvēris krūti un vai zīšanas tehnika ir pareiza;
- zīdi bērnu pēc iespējas biežāk, pa dienu piedāvā krūti ne retāk kā reizi 2 stundās;
- 5–10 minūtes pirms zīdīšanas maigi izkustini krūti (saņem to abās rokās un veic kustības pa labi–pa kreisi, augšā–lejā, pa apli uz vienu–otru pusi), viegliem glāstiem pamasē sacietējuma vietu virzienā prom no krūtsgala (izmanto nedaudz eļļas, lai roka labāk slīd), veicinot limfas atteci, lai mazinātu tūsku, vai uzliec uz krūts uz dažām minūtēm siltu kompresi – tas palīdzēs atbrīvot piena vadus un uzlabos piena plūsmu;
- uzsākot zīdīšanu, bērnam vispirms piedāvā cietušo krūti, maini bērna pozīcijas pie krūts, lai veicinātu piena pārvietošanos, ja iespējams, bērna zodu vērs pret nosprostojuma vietu, lai viņš labāk varētu izzīst pienu no tās;

- zīdīšanas laikā vari maigi masēt nosprostojuma vietu virzienā uz krūts galu, tādā veidā veicinot piena plūsmu;
- pēc zīdīšanas uz 10–15 minūtēm uzliec uz krūts aukstu kompresi;
- ja nosprostojumu neizdodas likvidēt zīdīšanas laikā, pamēģini pārīs reizes dienā pirms zīdīšanas atslaukt krūti – tādā veidā bērns varēs to vēl labāk iztukšot ēšanas laikā (bērns to dara labāk kā jebkāda atslaukšanas metode);
- neaizmirsti par otru krūti, zīdot bērnu, maini krūtis ierastajā ritmā;
- izvairies no šaura, spiedoša krūštura valkāšanas.

Pēc iespējas ātrāk sazinies ar zīdīšanas konsultantu. Ja sacietējums krūtī nemazinās 3–4 dienu laikā, noteikti apmeklē ārstu.

Arī tad, ja Tev parādās vispārējs nespēks, drebuļi un paaugstinās ķermeņa temperatūra, konsultējies ar ārstu.

Mastīts

Mastīts ir krūts infekcija, kas raksturojas ar lokalizētu apsārtumu, sāpīgumu un siltumu krūtī (parasti skarta ir tikai viena krūts). To pavada arī ķermeņa temperatūras paaugstināšanās, galvassāpes, nogurums, var būt arī slikta dūša.

Mastīts biežāk attīstās pirmajos trīs zīdīšanas mēnešos.

Visbiežākie cēloņi ir saplaisājušie krūšu gali vai nenovērsts piena pieplūdums, piena sastrēgums vai piena vadu nosprostojums. Veicinoši faktori ir arī māmiņas stress un depresija, paaugstināta jutība pret infekcijām, kā arī mazasinība. Svarīgi ir atklāt mastīta cēloni, lai novērstu tā iespējamību turpmākajā laikā.

- Ja Tev ir slikta pašsajūta, izvēlies gultas režīmu.
- Nepārtrauc zīdīšanu! Zīdi dienas laikā bērnu pēc pieprasījuma, ne retāk kā reizi 2–3 stundās. Pirms zīdīšanas vari veikt ļoti vieglu maigu krūts masāžu tūskas samazināšanai.
- Pārliecinies, ka bērns pareizi satver krūti un pareizi zīž.
- Ja nepieciešams, vari lietot vieglus pretsāpju līdzekļus.

Tomēr, ja 24 stundu laikā Tavs stāvoklis neuzlabojas, konsultējies ar ārstu, kurš infekcijas ārstēšanai nozīmēs antibiotikas.

Atceries! Nepārtrauc zīdīšanu! Tavs piens nav kaitīgs mazulim. Gluži pretēji – bieža zīdīšana veicinās šī procesa likvidēšanu un novērsīs sastrutojuma veidošanos.

Abscess

Abscess ir sastrutojums krūts audos, kas seko neārstētam, nelikvidētam mastītam. Krūts abscess raksturojas ar sāpīgumu, apsārtumu, karstumu un lokālu pildījumu krūtī, kas pēc bērna zīdīšanas nesamazinās.

Abscesu nepieciešams ārstēt ķirurģiski – drenēt, to dara ķirurgs-mamologs.

- Ja krūtī tiek ielikta drenāžas caurulīte un tā vieta ir pietiekoši tālu no krūts gala, lai netraucētu tās satveršanu, zīdīšanu ieteicams turpināt, lai paātrinātu sadzīšanu.
- Ja zīdīšana nav iespējama sakarā ar abscesa lokalizāciju tuvu krūts galam un areolai, pienu no šīs krūts nepieciešams atslaukt ar rokām vai pumpīti, lai uzturētu laktāciju.



Mātes slimība un zīdīšana

Vairumā saslimšanas gadījumu, zīdīšanu drīkst turpināt. Ja nepieciešams lietot medikamentus, gandrīz vienmēr ir iespējams izvēlēties tādu, kas ir nekaitīgs bērnam un neprasa zīdīšanas pārtraukšanu.

Tavas slimības gadījumā (saaukstēšanās, gripa, Covid-19 u. c. infekcijas slimības) ar pienu bērns saņem antivielas, kas izstrādājušās Tavā organismā pret slimību. Tādējādi mazulis tiek pasargāts no šīs saslimšanas vai arī pārslimo to vieglākā formā, tāpēc turpini zīdīšanu.

- Ja Tev nepieciešams atrasties slimnīcā, un pati esi spējīga rūpēties par bērnu, tad jums būtu ieteicams atrasties kopā.
- Turpretī, ja Tu neesi spējīga aprūpēt savu bērnu, jums abiem būtu vēlams vēl kāda ģimenes locekļa klātbūtne.
- Ja Tu atrodies šķirti no bērna, tad Tev vajadzētu atslaukt pienu vismaz 7 reizes diennaktī pa 15–20 minūtēm katrā reizē, lai saglabātu piena veidošanos un aizkavētu sastrēgumu vai aizsprostojumu veidošanos.

Medikamenti un zīdīšana

Vairums medikamentu iekļūst mātes pienā tikai ļoti nelielā daudzumā, tāpēc bieži, lietojot medikamentus, zīdīšanu nav nepieciešams pārtraukt. Jebkurā gadījumā konsultējies ar ārstu un dari viņam zināmu, ka zīdi savu mazuli. Ārsts vai farmaceits palīdzēs izvēlēties Tev un mazulim drošāko no medikamentiem. Pirms zāļu lietošanas rūpīgi iepazīsties ar to lietošanas instrukciju! Lai uzzinātu vairāk par konkrētā medikamenta lietošanu zīdīšanas laikā, vari izmantot arī interneta datubāzi LactMed¹.

- Lai mazinātu medikamentu ietekmi uz bērnu, un zāļu koncentrāciju pienā, ieteicams tos lietot tūlīt pēc zīdīšanas vai arī pirms ilgstošāka bērna gulēšanas perioda.
- Ja Tev tiek nozīmēti zīdīšanai kontrindicēti (jeb aizliegti) medikamenti, tad bērna zīdīšanu pārtrauc uz laiku un tiklīdz iespējams, no jauna atsāc to.
- Lai saglabātu piena veidošanos medikamentu lietošanas laikā, pienu atslauc.
- **Nekad patstāvīgi neatcel un nemaini zāles bez ārsta ziņas!**

Laktācijas uzsākšana, attīstīšana un uzturēšana par spīti atšķirtībai no bērna

Ja Tev nav iespējams uzsākt zīdīšanu tūlīt pēc bērna piedzimšanas, tad pienu nepieciešams atslaukt, lai ierosinātu un uzsāktu piena veidošanās procesu. Uzsāc piena atslaukšanu pēc iespējas ātrāk (vēlams 1–2 stundas pēc dzemdībām). To vajadzētu darīt vismaz 7 reizes diennaktī, pa 15–20 minūtēm katrā reizē, ar apmēram 6 stundu ilgu naktsmieru.

Starp bērna zīšanu un piena atslaukšanu (ar rokām vai krūts pumpīti) ir ļoti maz līdzības. Ir zināms, ka atslaucot veidojas mazāk prolaktīna, taču par spīti tam, daudzām sievietēm izdodas veiksmīgi

1 ASV Nacionālā medicīnas bibliotēka/Nacionālais veselības institūts. Drugs and Lactation Database. Pieejama: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>. Informācija datubāzē atrodama pēc medikamenta aktīvās vielas nosaukuma.

uzsākt laktāciju. Tomēr, ja vien bērniņš pats nav spējīgs sākt ēšanu no krūts, otrajā vai trešajā dzīvības nedēļā piena daudzums var sākt samazināties. Iespējams, ka tas notiek prolaktīna līmeņa krišanās dēļ. Tad ieteicams atslaukt pienu cik bieži vien iespējams, un tā vajadzīgais daudzums atkal tiek atjaunots. Tāpat kā zīdot, arī atslaucot būtu lietderīgi pārmaiņus izmantot vienu un otru krūti. Cik vien tas ir iespējams, vajadzētu mēģināt likt bērniņu pie krūts, jo arī tas palielinās piena daudzumu.

Atceries, ka piena atslaukšana ir mazāk efektīva kā pats zīšanas process, un, ka atslaucot nebūs tik daudz piena kā tad, ja bērns pats ēdīs no krūts.

Iespējams, ka Tu plāno atgriezties pie mācībām vai darbā, vai arī Tev ir citi iemesli, kas liedz būt kopā ar bērnu zīdīšanas reizēs. Ļoti svarīgi ir atrast Tev vispiemērotāko un visērtāko veidu bērna ēdināšanai.

Varbūt Tu savu bērnu vari zīdīt darba laika pārtraukumos, vai arī ņemt viņu līdzī. Mazuli iespējams ēdināt arī ar atslauktu pienu. Lai uzturētu piena veidošanās procesu, tas jāatslauc regulāri, arī atrodoties darbā. Tad, kad esi mājās, pienu vari atslaukt arī starp zīdīšanas reizēm, lai sakrātu nākošajai dienai nepieciešamo daudzumu.

Ļoti svarīga ir atpūta un relaksācija. Lieto veselīgu uzturu, ēd pietiekami bieži un neaizmirsti regulāri padzerties. Tā Tu saglabāsi un veicināsi piena veidošanos. Zīdi mazuli, katru reizi, kad esi kopā ar bērnu, un viņš to vēlas, arī naktī.

Atceries, ka zīdīšana, kā vienīgais bērna ēdināšanas veids, ir ieteicama vismaz pirmos 4–6 mēnešus. Lai Tev pietiek apņēmības un pacietības!

Relaktācija

Relaktācija ir vajadzīgā piena daudzuma atjaunošana māmiņām, kurām tas ir krasi samazinājies vai, kuras ir pārtraukušas zīdīšanu.

Ja esi nolēmusi atjaunot piena veidošanos:

- esi neatlaidīga un mērķtiecīga;
- pieņem atbalstu un uzmundrinājumu no medikēm un savas ģimenes locekļiem;
- liec mazuli pie abām krūtīm pēc iespējas biežāk;
- starp zīdīšanas reizēm, atslauc pienu ar rokām vai pumpīti;
- bērnu ēdini tikai pie krūts (arī mākslīgo maisījumu mazulim dod pie krūts, izmantojot t. s. zīdīšanas papildinātāju – plastmasas caurulīti ar špicīti, kura ir piepildīta ar mākslīgo piena maisījumu vai atslauktu mātes pienu, bet tās gals ir piestiprināts pie krūts):
 - 1) bērns saņem pienu gan no krūts, gan no caurulītes un tas nodrošina nepieciešamo kaloriju un uzturvielu uzņemšanu;
 - 2) ilgstoša atrašanās pie krūts, savukārt veicina efektīvāku zīšanu un stimulē piena veidošanos;
- kad piena daudzums sāk palielināties, mākslīgā piena maisījuma daudzums pakāpeniski jāsamazina.

Mātes piena atslaukšana

Ja kādu iemeslu dēļ nav iespējams zīdīt bērnu, Tu vari viņu ēdināt ar savu pienu, kuru iespējams atslaukt. Tavš piens ir domāts Tavam bērnam.

Gatavojoties piena atslaukšanai:

- nomazgā rokas ar ziepēm un ūdeni;
- novieto sev blakus glāzi siltas tējas, ūdens vai sulas;
- iekārtojies sev ērtā vietā un atbrīvojies, elpo lēni un mierīgi;
- pārliecinies, ka Tev ir pietiekoši silti, jo siltums veicina piena plūsmu krūtī (ja nepieciešams, uz pleciem uzklāj siltu lakatu vai šalli, sēdi siltuma avota tuvumā, vai uzliec siltu kompresi uz krūts);

- maigi masē krūtis virzienā uz krūts galu, lai stimulētu piena veidošanos un izdalīšanos (arī domas par mazuli palīdzēs veicināt piena izdalīšanos).

Visdrošākais un ekonomiski visizdevīgākais mātes piena atslaukšanas veids ir ar rokām. Daudzas māmiņas atzīst to kā ātrāko un vieglāko. Citas dod priekšroku piena atslaukšanai ar krūts pumpīti. Tā kā piena atslaukšana ar rokām neprasa nekādu speciālu aprīkojumu, Tev to vajadzētu apgūt vispirms.

- Krūti atbalsti ar roku.
- Īkšķi liec virs areolas krūts virspusē un rādītājpirkstu – krūts apakšpusē.
- Īkšķi un rādītājpirkstu spied virzienā uz krūškurvi (parasti 1–2 cm dziļi) un pēc tam maigi saspied tos kopā areolas zonā aiz krūts gala.
- Atslaukšanas kustības nepieciešams atkārtot vairākas reizes, līdz sāk izdalīties piens. Sākumā tas izdalīsies pilienu veidā, bet vēlāk – ar strūklu.
- Virzi īkšķi un rādītājpirkstu visapkārt krūts areolai, lai piens tiktu izdalīts no visām piena daiviņām.

Veidi, kā to dara, var būt dažādi. Katra sieviete atrod un izmanto sev visērtāko paņēmienu. Kad Tu pirmo reizi mēģini atslaukt pienu, ieteicams to darīt siltā dušā, kur pati esi atbrīvojusies un piena vadi ir paplašinājušies. Izmēģini dažādus īkšķa un rādītājpirksta spiedienus uz krūti. Pārlicinies vai Tu nespied tikai pašu krūts galiņu, jo tādējādi tas tiks ievainots, bet pienu atslaukt neizdosies.

- Tava piena atslaukšana iespējama arī ar krūts pumpīti. Informāciju kā pareizi to lietot, atradīsi ražotāja pievienotajā instrukcijā. Ir divu veidu pumpīši – manuālie un elektriskie. Manuālais pumpītis jādarbina Tev ar roku, elektriskais pats slauks Tavu pienu. Izvēloties pumpīti ir jāsaprot cik bieži to izmantosi. Ja neregulāri, tad labāk izvēlēties manuālo, bet, ja atslauksi pienu regulāri, tad ieteicams būs elektriskais pumpītis. Par pumpīša izvēli nekautrējies jautāt padomu zīdīšanas konsultantam, kurš ieteiks Tev piemērotāko. Atceries, ka krūts pumpīti nepieciešams

rūpīgi nomazgāt un sterilizēt novārot pēc katras lietošanas reizes, lai ar atslaukto pienu varētu ēdināt mazuli.

Atrodi sev visērtāko un visvieglāko piena atslaukšanas metodi un izmanto to, kad Tev tas ir nepieciešams.

Lai Tev izdodas!

Atslauktā mātes piena uzglabāšana

- Atslauktā mātes piena uzglabāšanai nepieciešams tīrs, noslēgts trauks. Tas jāmazgā ar karstu ūdeni un trauku mazgājamo līdzekli, jāskalo tekošā, karstā ūdenī.
- Vienā traukā uzglabā tādu piena daudzumu, kādu bērns patērē vienā ēdināšanas reizē.
- Ja Tu vienuviet glabā vairākus traukus ar atslaukto mātes pienu, tos nepieciešams datēt. Vispirms izlieto pienu, kas atslaukts senāk.
- Tīrā traukā atslaukto mātes pienu istabas temperatūrā drīkst uzglabāt 4–6 stundas.
- Ledusskapī atslaukto mātes pienu drīkst uzglabāt 5 dienas, saldētavā pie -18°C pienu uzglabā no 6 mēnešiem līdz 1 gadam.
- Ja dažādā laikā atslauktas piena porcijas vajag saliet kopā, tās nepieciešams labi atdzesēt. Nekad nelej siltu, tikko atslauktu pienu kopā ar jau atdzisušu vai sasalušu mātes pienu.
- Ja piens tiks sasaldēts, atstāj traukā vietu, kur tam izplesties.

Atceries, ka visam, kas nonāk kontaktā ar atslaukto pienu ir jābūt tīram, lai izvairītos no infekcijas riska!

Bērna ēdināšana ar atslauktu mātes pienu

- Ja pienu nepieciešams sasildīt, ievieto trauku ar to silta ūdens peldē. Nekad nesildi pienu uz plīts, virs atklātas uguns vai mikroviļņu krāsnī!
- Sasildi tikai tik daudz piena, cik nepieciešams vienā ēšanas reizē. Glabāt un atkārtoti sildīt pienu nedrīkst! Atsaldētu pienu nedrīkst sasaldēt atkārtoti.
- Uzsildītu pienu ieteicams viegli sakratīt, lai tauku daļiņas, kas ir atdalījušās, atkal savienotos ar pārējo šķidrumu.
- Ēdinot bērnu ar atslauktu pienu, izmanto krūzīti vai plastmasas špricīti. Nelielam piena daudzumam var izmantot karotīti.

Ja Tev jāēdina priekšlaicīgi dzimis vai slims mazulis, tad atslauc pienu tieši pirms pašas ēdienreizes. Katrā piena atslaukšanas reizē lieto atsevišķu piena uzglabāšanas trauku, lai mazinātu piena inficēšanas risku. Šādos gadījumos samazina atslauktā piena uzglabāšanas laikus – ledusskapī līdz 48 stundām un istabas temperatūrā līdz 4 stundām.

Ja nepieciešams, ēdini mazuli ar atslauktu pienu no pudeles, bet atceries, ka gumijas pupiņa lietošana rada bērnam apjukumu attiecībā uz pareizu zīšanas tehniku. Ar pudeli ēdinātam bērnam var zust interese par krūti, jo no pudelītes izzīst pienu ir vieglāk nekā no krūts. Bez tam pudeles un pudelņu pupiņus nepieciešams rūpīgi izmazgāt un sterilizēt novārot, lai nepakļautu riskam bērna veselību.

Mātes piena banka

Ja zīdīšana noris veiksmīgi, un ir Tev vairāk piena nekā Tavam mazulim nepieciešams, tad apsver iespēju ziedot savu pienu Bērnu klīniskās universitātes Mātes piena bankai.

Priekšlaikus dzimušiem bērniņiem un slimiem jaundzimušajiem Mātes piena banka nodrošina tik ļoti nepieciešamo mātes pienu, kad mazulim to nav iespējams saņemt no savas mammas.

Vairāk informācijai ieskaties <https://pienabanka.bkus.lv/>

Gadījumi, kad mātes pienu nepieciešams aizstāt ar citu uzturu

- Absolūtas kontrindikācijas, kad zīdīšana nav iespējama – neārstēta HIV infekcija, aktīva neārstēta tuberkuloze mātei, māte saņem staru vai ķīmijterapiju, sieviete lieto narkotikas, bērnam diagnosticēta galaktozēmija, fenilketonūrija. Māte, kurai ir smaga psihoze, eklampsija vai šoks, šajā periodā nespēs sekmīgi veikt zīdīšanu.
- Relatīvas kontrindikācijas, kad zīdīšana jāpārtrauc uz laiku – ja ir akūts herpes vīrusa bojājums uz krūts vai krūts gala, nedrīkst zīdīt bērnu ar šādu krūti. Pēc bojājuma sadzīšanas bērna zīdīšanu drīkst atsākt. Ja lieto zīdīšanai kontrindicētus medikamentus, jāpārtrauc zīdīšana uz laiku, kamēr medikamenti tiek lietoti.

Uztura ieteikumi zīdīšanas periodā

Zīdīšanas periodā palielinās nepieciešamība pēc enerģijas par 500 līdz 600 kcal dienā, kas tiek izmantota piena veidošanai, tādēļ centies ēst regulāri, dienā ieturot trīs pamatēdienreizes un divas līdz trīs veselīgas uzkodas. Uzkodās izvēlies dārzeņus, svaigus vai žāvētus augļus un ogas, riekstus vai sēklas, liesu sieru, nesaldinātus piena produktus, pilngraudu produktus u. tml.

Nepieciešamība pēc minerālvielām un vitamīniem (tostarp fosfora, cinka, vara, vitamīniem A, C, B1, B2, folskābes u. c.) zīdīšanas periodā ir pat augstāka nekā grūtniecības periodā. Tāpēc ēdienreižu plānošana un veselīga uztura lietošana ir svarīga Tavai labsajūtai un veselības saglabāšanai.

Katru dienu uzturā iekļauj vismaz 300 g jeb 3 porcijas dārzeņu (neieskaitot kartupeļus) un 200 g jeb 2 porcijas augļu un/vai ogu. Šie produkti ir vērtīgs vitamīnu, minerālvielu un antioksidantu, kā arī šķiedrvielu avots.

Katru dienu uzņem pietiekamā daudzumā olbaltumvielas (aptuveni 1 g olbaltumvielu uz 1 kg ķermeņa masas). Labi olbaltumvielu avoti

2 Ja grūtniecības laikā bijis liels svara pieaugums vai pirms grūtniecības bijis liekais svars vai aptaukošanās, nepieciešams izvērtēt papildu enerģijas uzņemšanas nepieciešamību.

ir gaļa, zivis, olas, pākšaugi, piens un piena produkti. Piens un piena produkti ir arī vērtīgs joda un kalcija avots.

Zivis ir ne tikai labs olbaltumvielu, bet arī vērtīgs selēna un joda avots, tādēļ uzturā tās lieto divas reizes nedēļā. Tas ir būtiski, jo selēna un joda daudzums mātes pienā ir atkarīgs no šo uzturvielu nodrošinājuma ar uzturu. Abi mikroelementi nepieciešami normālai mazuļa smadzeņu un nervu sistēmas attīstībai.

Lai uzņemtu nepieciešamo omega-3 taukskābju, t. sk. dokozaheksaēnskābes (jeb DHS vai DHA) daudzumu, nedēļā apēd ~150 g līdz 300 g treknās zivis (lasis, forele, siļķe, brētliņas, sardīnes u. c.). Dokozaheksaēnskābe no uztura nonāk mātes pienā un veicina normālu smadzeņu un redzes attīstību zīdainim.



Izvairies gan uzturā lietot lielās, plēsīgās zivis (tuncis, marlīns, karaliskā makrele u. c.) un Baltijas jūrā nozvegotās lielās zivis, kā arī kūpinātas zivis, jo tās var saturēt dažādas kaitīgas vielas, kas var nonākt pienā.

Iekļauj uzturā arī salikto ogļhidrātu avotus – rupjmaizi, pilngraudu makaronus, nesaldinātas pilngraudu pārslas u. c., kā arī kartupeļus,

jo šie produkti sniegs ne tikai enerģiju un ilgstošu sāta sajūtu, bet nodrošinās organismu arī ar minerālvielām un vitamīniem, kā arī šķiedrvielām.

Uzturā vairāklieto augu izcelsmes taukvielas, kas satur nepiesātinātās taukskābes – augu eļļas, sēklas, riekstus, avokado. Savukārt mazāk uzturā lieto treknus dzīvnieku izcelsmes produktus, kuri satur daudz piesātināto taukskābju, piemēram, trekna gaļa, gaļas produkti – desas, cīsiņi, sardeles, pastētes, kūpinājumi, trekni pārstrādāti piena produkti, piemēram, kausētais siers, kūpināta siera desa u. tml.

Pārmērīga sāls (precīzāk – sāls sastāvā esošā nātrija) lietošana uzturā var veicināt asinsspiediena paaugstināšanos un tūsku veidošanos, kā arī rada papildu slodzi nieru darbībai. Seko līdzi, cik daudz sāls pievieno ēdienam gatavošanas laikā un izvairīties no pārtikas produktiem ar augstu pievienotā sāls saturu, t. i. produktiem, kuriem ir vairāk par 1,25 g sāls uz 100 g produkta, piemēram, gaļas produkti un zivju izstrādājumi, marinēti un konservēti dārzeņi, gatavās mērces, ātrās uzkodas, čipsi, dažu veidu siers un maize u. tml.

Ja rodas vēlme pēc saldumiem, deserta vietā pēc ēdienreizes labāk izvēlies svaigus augļus, ogas, šokolādi ar kakao saturu vismaz 70% vai pašgatavotas veselīgas uzkodas (piemēram, pašgatavotu uz kodu batoniņu no auzu pārslām un žāvētiem augļiem).

Neaizmirsti regulāri padzerties. Dienā uzņem 2 līdz 3 litrus šķidruma, galvenokārt ūdeni. Arī zīdīšanas periodā turpini sekot līdzi kofeīna patēriņam, jo nedaudz šīs vielas nonāk mātes pienā un var veicināt mazulim nemieru un grūtības iemigt. Dienā ieteicams uzņemt ne vairāk kā 200 mg kofeīna jeb izdzert ne vairāk par 2 krūzītēm (200 ml) kafijas vai 4 krūzītēm melnās vai zaļās tējas. Zaļu tējas, t. sk. māmiņām domātās tējas lieto ar piesardzību, jo tās satur dažādas bioloģiski aktīvas vielas, kas nonāk mātes pienā.

Enerģijas dzērienus zīdīšanas periodā nekad nelieto! Tie ir ar augstu kofeīna daudzumu un satur vitamīnus un minerālvielas lielās devās, kā arī nervu sistēmas stimulātus, kas var nelabvēlīgi ietekmēt mazuļa vēl nenobriedušo nervu sistēmu.

Atceries, ka nav drošas alkohola devas. Arī mazās devās alkohola lietošana var būt kaitīga mātei un bērnam. Lietojot alkoholu, tas strauji nokļūst arī mātes pienā un nelabvēlīgi ietekmē bērna augšanu un attīstību, kā arī miega režīmu. Papildus alkohols nelabvēlīgi ietekmē uztveri un var pasliktināt spēju Tev droši parūpēties par mazuli. Alkohols negatīvi ietekmē arī hormonu – prolaktīna un oksitocīna veidošanos, tādējādi kavējot piena veidošanos un izdalīšanos.

Praktiski padomi par ēdiena gatavošanu zīdīšanas periodā:

- iesaisti ēst gatavošanā ģimeni un draugus;
- ja paredzēts, ka nāks ciemiņi, lūdz, lai viņi sagatavo un atnes līdzī ēdienu, lai Tev nebūtu jāsatraucas par mielastu;
- saplāno iepirkumu sarakstu ilgākam laikam un iepērcies tikai vienu–divas reizes nedēļā;
- no rīta sagatavo termosā tēju, lai pastaigas laikā līdzī būtu silts dzēriens;
- sagatavo ēdienu vairākām ēdienreizēm uzreiz (sautējumu, zupu vai sacepumu), kad jutīsieties izsalkusi, ēdienu atliks tikai uzsildīt (pēc pagatavošanas ēdienu drīkst uzsildīt ne vairāk kā vienu reizi);
- ēdiena porcijas var arī sasaldēt un izmantot kādā citā dienā;
- paredzi katrā ēdienreizē šķiedrvielām bagātus produktus, piemēram, pilngraudu makaronus, pākšaugus, dārzeņus, kas nodrošinās sāta sajūtu ilgākam laikam;
- laikus ieplāno un nodrošini viegli pieejamas veselīgas uzkodas, piemēram, žāvētus augļus, riekstus, pilngraudu sausiņus vai cepumus ar zemu tauku daudzumu un maz pievienotā cukura, nomazgātus un ēšanai gatavus dārzeņus un augļus.

Ņem vērā, ka pašreizējie zinātniskie pētījumi norāda uz to, ka nav tāda specifiska produkta, kas būtu jāēd vai dzēriena, kas jādzer, lai vairāk veidotos piens. Zīdīšana darbojas pēc principa “pieprasījums rada piedāvājumu” jeb, jo biežāk un vairāk bērns zīž, jo vairāk krūtīs veidojas piens.

Ja mazulis un mamma ir veseli, tad zīdīšanas periodā speciāla diēta nav jāievēro, un jebkurš pārtikas produkts var tikt lietots samērīgos daudzumos. Ja šķiet, ka kāds produkts varētu būt par iemeslu

nelabvēlīgai mazuļa reakcijai (parādījušās kolikas, izsitumi uz ādas, asins stīdziņas vēdera izejā u. tml.), tad ir jāvērsas pie ģimenes ārsta vai pediatra, lai vienotos par turpmāko rīcību.

Ja no uztura zīdīšanas periodā tiek izslēgta kāda produktu grupa (piemēram, uzturā netiek lietota gaļa vai zivis, graudaugi, piens vai tml.), atsevišķas uzturvielas var būt nepieciešams uzņemt papildus ar uztura bagātinātāju palīdzību.

- Ieteicams uzņemt 500 µg folskābes dienā. Termiski apstrādājot folskābi saturošus produktus, folskābes daudzums tajos būtiski samazinās. Tāpēc ikdienā ir svarīgi uzturā lietot dārzeņus (īpaši zaļo lapu salātus un dārzeņus zaļā krāsā) svaigā veidā, kā arī pākšaugus. Par papildu folskābes uzņemšanas nepieciešamību uztura bagātinātāju veidā konsultējies ar ārstniecības personu.
- Lai mazulis ar mātes pienu atbilstošā daudzumā uzņemtu jodu, dienā ieteicams uzņemt 150 līdz 250 µg šī mikroelementa. Būtiskākie joda avoti uzturā ir zivis un jūras veltes, piens un piena produkti, kā arī jodētais sāls. Ieteicams konsultēties ar ārstniecības personu par papildu joda uzņemšanas nepieciešamību uztura bagātinātāju (kas satur kālija jodītu) veidā. Sievietēm ar vairogdziedzera patoloģiju joda devas jāpiemēro individuāli, konsultējoties ar endokrinologu.
- Zīdīšanas periodā ieteicams uzņemt 15 µg jeb 600 DV D vitamīna dienā. D vitamīns ir nepieciešams kaulu un zobu veselībai, kā arī nervu sistēmas un imūnsistēmas normālai darbībai.
- Ja uzturā nelieto treknās zivis, papildus jānodrošina omega-3 taukskābju uzņemšana ar zivju vai krila eļļu, vai citu uztura bagātinātāju, kas satur omega3 taukskābes, t. sk. dokozaheksaēnskābi (DHS vai DHA).
- Zīdīšanas periodā nepieciešams uzņemt 2 µg B₁₂ vitamīna dienā. Ņemot vērā, ka B₁₂ vitamīns atrodams tikai dzīvnieku izcelsmes produktos, sievietēm, kas ievēro vegānu diētu, tas ir jāuzņem papildus ar uztura bagātinātājiem vai produktiem, kas ir bagātināti ar šo vitamīnu (piemēram, ar B₁₂ vitamīnu bagātinātām rauga pārslām). Ja no uztura tiek izslēgta tikai gaļa, B₁₂ vitamīnu iespējams uzņemt ar piena produktiem, olām, zivīm.

Pirms uztura bagātinātāja iegādes vienmēr konsultējies ar ārstniecības personu par konkrētā uztura bagātinātāja lietošanu zīdīšanas laikā un nepieciešamo devu. Vienlaikus vienmēr pārliecinies, vai produkts ir reģistrēts Latvijā Pārtikas un veterinārā dienesta Uztura bagātinātāju reģistrā!³

Vairāk informācijas par uzturu zīdīšanas periodā atradīsi Veselības ministrijas izstrādātajos uztura ieteikumos sievietēm zīdīšanas periodā!⁴

Smēķēšana un zīdīšana

Nikotīns no cigaretēm un elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm arī nokļūst mātes pienā un ietekmē bērnu. Parasti samazinās piena daudzums, jo nikotīns sašaurina piena vadus. Nikotīns var izraisīt izmaiņas bērna uzvedībā - Tavs bērns būs nemierīgāks, var būt raksturīgāka biežāka vemšana un caureja. Nekad nesmēķē un neļauj citiem smēķēt telpā, kurā atrodas mazulis. Dūmu daļiņas kaitē bērnu veselībai, izraisot dažādas saslimšanas (piemēram, bronhītu, astmu), kā arī palielinās jaundzimušā pēkšņās nāves sindroma risks.

Zīdīšana ir stimuls atmet smēķēšanu! Tas noteikti nāks par labu Tev un Tavam mazulim!

3 <https://registri.pvd.gov.lv/ub>

4 <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18777/download?attachment>

3. ZĪDĪŠANA UN BĒRNS

Bērna fizioloģiskais svara zudums. Svara pieaugums.

Pirmajās 3–4 dienās bērns ar urināciju, vēdera izeju, elpojot un iztvaikojot caur ādu zaudē daudz vairāk šķidruma nekā uzņem, tāpēc ir sagaidāms svara zudums. Tas var būt līdz 10% no mazuļa dzimšanas svara, arī tad, ja Tu viņu zīdi pietiekami bieži, un to sauc par fizioloģisko svara zudumu.

- Bērna svars ievērojami svārstās atkarībā no urinācijas, vēdera izejas, kā arī no ēdināšanas.
- Lai pēc iespējas precīzāk to kontrolētu pirmajās dzīvības dienās, nepieciešams noteikt, kad un kā svērt bērnu (piemēram – svērt kailu, pirms zīdīšanas, vienā un tai pašā laikā, izmantojot noteiktus svarus). Ja šie noteikumi netiek ņemti vērā, vai arī, ja bērns tiek svērts pārāk bieži, var iegūt pilnīgi nepareizus datus par svara pieaugumu.
- Vairumam bērnu, kuru zīdīšana uzsākta tūlīt pēc dzemdībām, ne vēlāk kā 4. dienā pēc dzimšanas, novēro svara pieaugumu.
- Ar pietiekoši biežu zīdīšanu, Tava bērna svaram vajadzētu pieaugt tā, lai, vēlākais 2 nedēļu vecumā, viņš būtu atguvis savu dzimšanas svaru.
- Mazuļa svara pieaugumam pirmajos 3 dzīves mēnešos vidēji vajadzētu būt 200 gramu nedēļā vai vairāk. Ja mazāk – vajadzētu novērtēt zīdīšanas efektivitāti. No 4. mēneša svara pieauguma temps samazinās, jo bērniņš daudz kustās un tērē vairāk enerģijas.
- 5–6 mēnešu vecumā bērna dzimšanas svars ir dubultojies un gada vecumā – trīskāršojies.

Lai kontrolētu svara pieaugumu, pēc pirmā dzīves mēneša, bērnu līdz 1 gada vecumam nepieciešams svērt vienu reizi mēnesī. Gadījumā, ja ir svara pieauguma problēmas, to var kontrolēt 1–2 reizes nedēļā.



Bērna vēdera izeja

Piedzimstot, bērna zarnu traktā atrodas sterils, darvai līdzīgs, melns, zaļganmelns vai brūns saturs, ko sauc par mekoniju.

Bērna pirmā vēdera izeja parasti norāda uz funkcionējošu zarnu traktu.

- Sākumā vēdera izeju skaits un apjoms ir atkarīgs no uzņemtā pirm piena daudzuma, jo tas darbojas kā viegls caurejas līdzeklis un ierosina zarnu kustības.
- Jo vairāk pirm piena mazulis saņem, jo ātrāk tiek izvadīts mekonijs, un jau otrajā dienā pēc dzemdībām izkārnījumi var būt zaļganbrūnā vai brūni dzeltenā t. s. “pārejas” krāsā.
- Trešajā līdz piektajā dienā, kad nostabilizējas piena veidošanās process un bērns pietiekoši bieži vajadzīgajā daudzumā saņem mātes pienu, izkārnījumu krāsa kļūst dzeltena (izņēmums ir bērni ar dzelti, kuriem ārstēšanā tiek izmantota fototerapija, kas padara izkārnījumu krāsu tumšu).
- Laikā dzimis bērns, kuram ceturtajā, piektajā dienā vēl izdalās mekonijs, iespējams saņem nepietiekošu piena daudzumu un zaudē svaru.

- Arī tas, ka ceturtajā, piektajā dienā bērna izkārnījumi ir t. s. “pārejas” krāsā norāda uz trūkumiem zīdīšanā, piemēram, nepareizu zīdīšanas pozīciju, nepietiekošu zīdīšanas ilgumu vai biežumu.
- Vēdera izeja pirmajās nedēļās var būt novērojama 3–4 reizes dienā vai arī pēc katras ēdienreizes. Pēc 3 mēnešiem krūts piens kā pilnvērtīga barība tiek izmantots pilnībā un bērnam var būt retāka vēdera izeja, reizi 2–3 dienās. Ja bērns jūtas labi, bažām nav pamata.
- Bērna vēdera izejas konsistence ir līdzīga jogurtam. Tā var būt mīksta vai šķidra, līdzīga želejai vai graudaina. Tai ir dzeltena krāsa un saldskāba smarža.

Vēdera izejas laikā bērns var nemainīt sejas izteiksmi, taču var arī tusnīt, spiest, palikt sarkans, bet tas nenozīmē, ka viņam ir aizcietējumi.

Kamēr bērns tiek tikai un vienīgi zīdīts, viņam nekad nav aizcietējumu.

Atvemšana un žagošanās

Varētu būt, ka pirmajā dienā pēc piedzimšanas bērns bieži vien it kā aizrijas un pēc tam atvemj gļotainas masas. Tie ir augļa ūdeņi, kurus viņš norijis dzemdību laikā. Šī problēma parasti beidzas pirmo 24 stundu laikā.

Bieži sastopama ir piena atvemšana jeb atgrūšana tūlīt vai īsu brīdi pēc zīdīšanas.

Neuztraucies, atgrūstā piena daudzums ir mazāks nekā Tev šķiet, un daudziem bērniem pirmajos dzīves mēnešos tā ir normāla parādība pat pēc katras ēšanas reizes.

Arī tad, ja Tev ir tik daudz piena, ka mazulis ēd aizgūtnēm, novēro biežāku piena atgrūšanu.

Šādā gadījumā:

- zīdi bērniņu mazliet stāvākā pozīcijā;
- pēc katras zīdīšanas, turot bērnu vertikālā pozīcijā un veicinot gaisa atplūdi no kuņģa, sagaidi atraugu.

Nereti pēc zīdīšanas bērns sāk žagoties. Nedod bērnam ūdeni vai citu šķidrumu! Žagošanās ir nesāpīga un pāriet pati no sevis.

Ja Tavs mazulis ļoti bieži, it kā bez iemesla atgrūž vairāk kā pāris tējkarotes piena, konsultējies ar ārstu, jo bieža vemšana var būt kādas infekcijas pazīme, kā arī liecināt par mazuļa gremošanas trakta slimībām vai defektiem.

Kolikas

Ja krūtis ir ļoti pilnas un piena plūsma strauja, un mazulis kopā ar pienu norij daudz gaisa, tas var radīt viņam diskomforta sajūtu. Tādā situācijā dod bērnam tikai vienu krūti katrā ēdināšanas reizē. Atrodies pie vienas krūts ilgāku laiku, mazulis saņems vairāk treknāko beigu pienu, kas, atšķirībā no sākuma piena, satur vairāk tauku un nedaudz mazāk piena cukura (laktozes). Tas samazinās laktozes pārslodzes risku, kas savukārt ir viens no gāzu un līdz ar to vēdergraižu izraisītājiem.

Kā palīdzēt mazulim:

- mazuļa šūpošana rokās, piekļaušana sev pie krūtīm vai vēdera palīdzēs viņam justies drošībā un nomierinās viņu;
- ja piena plūsma ir strauja un ēdot mazulis sarijās gaisu, pēc ēdienreizes paturi viņu 45 grādu leņķī apmēram 10–15 minūtes, lai mazulim būtu vieglāk no tā atbrīvoties;
- pamasē mazuļa puncīti ar savu plaukstu pulksteņrādītāja virzienā;
- par koliku rašanās iemesliem joprojām nav vienota uzskata, tāpēc kā galvenos iemeslus min vairākus – nenobriedusi nervu sistēma, galvassāpes, nogurums.

Par kolikām runā, ja bērns ir nemierīgs 2–3 stundas dienā, 2–3 dienas nedēļā. Tās pāriet pašas, ap trīs mēnešu vecumu.

Arī koliku gadījumā noteikti turpini zīdīšanu, jo mātes piens satur vairāk nekā 200 dažādus oligosaharīdus – vielas, kas palīdz uzturēt normālu zarnu mikrofloru un veicina vēdera izeju zīdāinim.

Ja bērns raud pie krūts katru reizi, katru dienu, jautā padomu ģimenes ārstam vai pediatram.

Fizioloģiskā dzelte, tās profilakse un novēršana

Bērniem pirmās dzīves nedēļas laikā bieži novēro dzeltenīgu ādas un arī acu ābolu krāsu, ko izsauc paaugstināts bilirubīna līmenis bērna asinīs. Dzelte rodas otrajā, trešajā, retāk ceturtajā vai piektajā dienā pēc piedzimšanas. Tā ātri progresē un septītajā līdz desmitajā dienā pilnīgi izzūd. To sauc par jaundzimušo fizioloģisko dzelti. Tās laikā bērna urīna un izkārnījumu krāsa nemainās, asinīs ir paaugstināts bilirubīna līmenis, vispārējais bērna stāvoklis ir labs. Speciāla ārstēšana nav vajadzīga.

Ja nedēļas laikā dzelte nemazinās, bet nav atrodami citi, patoloģiski iemesli, kas to varētu būt izraisījuši, nepieciešams izvērtēt zīdīšanas procesa trūkumus, kā iespējamus pastiprinātas dzeltes cēloņus.

- Novēloti uzsākta zīdīšana, kas aizkavē bērna vēdera izeju, un tādējādi netiek nodrošināta pietiekoša bilirubīna izvade ar izkārnījumiem.
- Zīdīšanas reizes nav pietiekoši biežas un efektīvas, tādēļ samazinās piena daudzums.
- Apmēram 1% no visiem fizioloģiskās dzeltes gadījumiem attīstās mātes piena ietekmē. Svarīgi zināt, ka mātes piena izraisītā dzelte parādās tikai pirmās nedēļas beigās un var ilgt no 3 nedēļām līdz 3 mēnešiem. Tā nav bīstama, un zīdīšana ir jāturpina.

Lai novērstu bērna fizioloģiskās dzeltes pastiprināšanos, Tev jāievēro vairāki nosacījumi:

- Uzsāc agrīnu zīdīšanu tūlīt pēc dzemdībām, jo tādējādi tiek nodrošināta ātrāka mekonija izvade no bērna zarnu trakta.

- Zīdi bērnu pietiekoši bieži un ilgi, ik katras 2–2,5 stundas pa 15–20 minūtēm katrā reizē (ja dzirdi piena norīšanu - droši arī ilgāk), vismaz 8–12 reizes diennaktī.
- Novērtē vai bērna pozīcija pie krūts ir pareiza un vai viņa zīšanas tehnika ir efektīva. Tā tiks veicināta piena sekrēcija.
- Nedod bērnam papildu šķidrumu, jo tas mazina bērna interesi par krūti un zīdīšanas reizes kļūst retākas.
- Pārliecinies vai mazulis saņem pietiekošu piena daudzumu, lai veicinātu vēdera izeju. Viņš drikst zaudēt līdz 10% no sava dzimšanas svara, bet no ceturtās dienas svaram jāsāk pieaugt, apmēram pa 20–30 g dienā (svars nepieaug katru dienu vienādi, optimāli būtu 200 g nedēļā vai vairāk).
- Ja bērns pietiekoši nepaēd pie krūts, tad papildus ēdini viņu ar atslauktu pienu, izmantojot krūzīti, karotīti vai šprīcīti, bet ne pudelīti.

Ja fizioloģiskā dzelte nemazinās, un bērns slikti pieņemas svarā, konsultējies ar ārstu!

Bērna apetītes variācijas

Ir zināms, ka piena veidošanās un izdalīšanās process tiek regulēts un ir atkarīgs no pieprasījuma. To savukārt regulē bērna apetīte. To apstiprina fakts, ka bērns var pārtraukt ēšanu, kad paēdis, kaut arī krūti vēl ir piens.

Bērna ēšana jāregulē saskaņā ar viņa vajadzībām. Atļauj mazulim pilnīgi izpaust savu apetīti. Nodrošini zīdīšanu pēc viņa pieprasījuma un atļauj ēst līdz apmierinājumam, t. i., neierobežotu laika periodu. Tikai tad darbojas apetītes kontroles process, un bērns pats regulē savu ēšanu, apmierinot savas individuālās un mainīgās vajadzības. Tā kā katra mazuļa vajadzības ir ļoti atšķirīgas, tad nav un nedrīkst būt viens, visiem bērniem noteikts zīdīšanas režīms.

Atsevišķās dienās un reizēs bērnam var būt dažāda ēstgriba. To var izraisīt paātrināta bērna augšana un attīstība, viņa veselības stāvoklis un noskaņojums. Mazuļa vēlmi zīst ietekmē arī Tavs nogurums, uztraukums un stress.

Gan zīdīšanas ilgumam, gan zīdīšanas biežumam, bērnam pieaugot, ir tendence samazināties.

Tavs bērns saņem pietiekošu piena daudzumu

Varbūt Tu domā, ka tūlīt pēc dzemdībām krūtīs ir pavisam maz pirm piena un mazulim tā nepietiek? Šīs bažas ir nepamatotas. Bērna apētais piena daudzums pirmajā dienā katru reizi ir viena tējkarote, un tas pakāpeniski palielinās, mazulim augot.

Nav iespējams noteikt kādu vienu, visiem izmantojamu normu bērnu zīdīšanā. Par to, ka bērns ir pietiekami paēdis, liecina viņa uzvedība.

- No 10. dienas bērns slapina autiņos 12–15 reizes diennaktī un no 4. dienas, urīns ir gaišs un bez smakas.
- Bērnam ir viņa vecumam atbilstoša vēdera izeja.
- Bērns pieņemas svarā atbilstoši savam vecumam.
- Bērns ēd pie krūts vismaz 8 reizes diennaktī.
- Zīdīšanas laikā bērnam ir pareizs zīšanas ritms un ir dzirdama piena norīšana.
- Bērns jūtas labi, ir modrs un atsaucīgs.
- Bērnam ir sārta ādas krāsa, labs muskulatūras tonuss.

Lai nodrošinātu mazulim pietiekošu piena daudzumu, ievēro vairākus nosacījumus.

- Zīdi bērnu, ikreiz kad viņš to prasa.
- Seko, lai krūts tiktu pareizi satverta un zīdīšanas tehnika būtu pareiza.
- Nepārtrauc zīdīšanu, pirms bērns pats nav atlaidis krūti, maini krūti, ja ir sajūta, ka tā ir iztukšota.

Nepietiekošs bērna svara pieaugums

Jau pirms zīdīšanas uzsākšanas iespējams paredzēt, kuriem mazuļiem nepieciešama īpaša uzmanība, lai izvairītos no liela svara zuduma bērnam.

Vairāk uzmanības jāpievērš:

- bērniem, kuri dzimuši pirms laika, un bērniem ar mazu dzimšanas svaru (mazāks par 2500 gramiem);
- mazuļiem, kuriem 24 stundu laikā pēc piedzimšanas nav uzsākta zīdīšana;
- mazuļiem ar ļoti vāju muskulatūras tonusu (piemēram, pie Dauna sindroma);
- bērniem ar dažādiem defektiem, kas var traucēt zīšanas procesu (piemēram, īsa mēles saitīte, šķelta augšlūpa vai aukslējas).

Ja Tavs mazulis iekļaujas kādā no šīm riska grupām, zīdīšanai pievērs īpašu uzmanību. Iespējams, papildus likšanai pie krūts, pēc katras ēdienreizes nepieciešama piena atslaukšana, lai veicinātu aktīvu piena veidošanos un izdalīšanos arī tad, ja mazuļa zīšanas tehnika nav tik efektīva. Atslaukto pienu vajadzības gadījumā izmanto mazuļa piebarošanai.

Nepietiekošu bērna svara pieaugumu var ietekmēt arī vairāki no iemesli no mammas puses:

- mātes krūtis ir ķirurģiski operētas, skarot krūts galu vai areolu, vai piena vadus;
- hipoplastiskas krūtis, kas ir plānas un nokarenas, nepalielinās pat grūtniecības laikā un ir atšķirīgas pēc lieluma (arī trešajā dienā pēc dzemdībām tās ir mīkstas, jo krūts audu nepietiekamības dēļ, piena veidošanās ir apgrūtināta un samazināta).

Ja svara zudums bērnam ir lielāks par 10% no dzimšanas svara, un ceturtajā dzīves dienā svars nesāk pakāpeniski pieaugt, jādomā par nepietiekošu bērna svara pieaugumu. To raksturo vairākas pazīmes, kuras jāizvērtē kompleksi.

- Bērna vēdera izeja ir ļoti reta, vai arī nav vispār, urinācija ir reta un urīns ir stipri koncentrēts.
- Bērns pieņemas svarā mazāk kā 18 g dienā.
- Mazulis ir apātisks, ilgstoši gul, lai saglabātu enerģiju, viņa kliedziens ir kluss un vājš.
- Mazuļa āda uz ķermeņa veido nokarenas krokas.
- Bērns visu laiku grib atrasties pie krūts, izdara biežas zīšanas kustības, bet reti norij pienu.
- 2 nedēļu laikā pēc dzimšanas bērns vēl nav atguvis savu dzimšanas svaru.
- Izvērtējot riska faktoros un iespējamās nepietiekoša svara pieauguma pazīmes, Tev kopā ar ārstu vai zīdīšanas konsultantu jāizvērtē zīdīšanas efektivitāte un, ja nepieciešams, jāpapildina bērna ēdināšana ar atslauktu pienu vai mākslīgo piena maisījumu.

Centies, cik iespējams, saglabāt bērna zīdīšanu. Tavam mazulim nepieciešams Tavs piens!

Miegainība un samazināta interese par krūti

Nereti bērns pirmajās dienās pēc dzemdībām ir ļoti miegains. Daži pat izlaiž ēdienreizes vai arī aizmieg tūlīt pēc zīšanas uzsākšanas. Pastiprināta miegainība un samazināta interese par krūti ir novērojama vairākos gadījumos.

- Tas saistīts ar dzemdībām sekojošo mazuļa atgūšanās un atspīrgšanas periodu.
- To izsauc arī pretsāpju medikamenti – anestēzija vai vispārēja narkoze, kas lietoti dzemdībās.
- Bērns ir pārāk cieši satīts vai silti saģērbts.
- Bērns tiek papildus ēdināts ar mākslīgo piena maisījumu vai dzirdīts ar ūdeni, tēju vai glikozes šķīdumu.
- Mazulim ir stipri izteikta dzelte.

Šādu miegainu mazuli tomēr vajadzētu modināt un zīdīt vismaz ik trīs stundas, kamēr viņš pats sāk mosties uz zīdīšanas reizēm. Tas nepieciešams, lai nodrošinātu bērnu ar vajadzīgo uztura daudzumu, kā arī lai ierosinātu un aktivizētu piena veidošanās un izdalīšanās procesu. Bez tam bieža zīdīšana mazina arī dzeltes rašanos vai tās norises smagumu.



Lai atmodinātu mazuli un ierosinātu viņa interesi par krūti, Tev nepieciešams mazliet neatlaidības un pacietības.

- Piedāvā bērnam krūti tikai tad, kad viņš ir īsti atmodies.
- Lai veicinātu ātrāku atmošanos, iztīn bērnu no sedziņas vai izģērb, atstājot tikai autiņbiksītes. Mazulis sajūtīs kustību, temperatūras maiņu un pamodīsies.
- Sarunājies ar bērnu, viegli pamasē vai papliķē viņa muguriņu. Lai palīdzētu atmosties īpaši lielam gulētājam, vari uzlikt viņam uz pieres vēsu (ne aukstu) kompresi.
- Ar krūts galu viegli paberzē gar bērna vaidziņu vai mutīti. Šis maigais pieskāriens izsauks zīšanas refleksu un bērns pagriezīs galvu un sāks meklēt krūti. Nedrīkst vienlaicīgi aiztikt arī otru vaidziņu, jo tas radīs bērnam apjukumu.

- Ja bērns aizmieļ drīz pēc zīšanas uzsākšanas, tad zīdi viņu mazliet stāvākā pozīcijā, lai nodrošinātu ilgstošāku zīšanu.
- Izvairies no pupiņu vai citu māneķļu lietošanas.
- Ja neizdodas mazuli pamodināt un ierosināt uz ēšanu, pēc pusstundas mēģini atkal no jauna.

Nekad neknieb bērnam pēdiņās, neplikšķini viņam pa vaidziņiem vai ar varu nepiespied viņu atvērt mutīti! Tā Tu tikai vari radīt viņā nepatiku pret zīdīšanu.

Ja tavs bērns ir ļoti miegains un, ja, izmantojot visu iepriekšminēto Tev 5–6 stundu laikā neizdodas viņu pamodināt, noteikti dari to zināmu ārstam.

Bērns pretojas pielikšanai pie krūts

Ja Tavs mazulis pielikts pie krūts, nesatver to, lai sāktu zīšanu, bet ir neapmierināts, nemierīgs, sāk raudāt un uzvedas tā, it kā cīnītos pret zīdīšanu, jāmeklē iemesls, kas izraisījis šo nepatiku.

- Iespējams, ka Tu vai kāds cits, kurš Tev palīdz, pārāk cieši turat bērna pakausi, mēģinot viņu pielikt pie krūts.
- Bērnam ir grūti elpot pie krūts, jo saspīestas deguna ejas vai pietūkusi deguna gļotāda.
- Bērns ir pārāk ilgi turēts rokās un ucināts un viņš jūtas noguris.
- Mazulim ir dots māneķlis vai pudele ar pupu, kas rada viņā apjukumu attiecībā uz krūts zīšanu.
- Pozīcija, kādā Tu vēlies zīdīt mazuli, rada viņam sāpes vai arī bērns jūtis sāpes iepriekšējā zīdīšanas reizē un tāpēc baidās no tās.
- Traucēts piena izdalīšanās process, ko var izraisīt Tavs vai apkārtējās vides nemiers, stress, nervozitāte.
- Tu lieto jaunās smaržas, pārāk spēcīgu dezodorantu vai ziepes. Tas var samulsināt bērnu un viņš vairs “nepazīst” Tavu krūti.

Atceries, jo ātrāk noskaidrosi iemeslu, jo ātrāk atgūsi mieru un ticību sev. Tikai uztver visu mierīgi un ļauj sev baudīt kontaktu ar bērnu, jo zīdīšana nav tikai ēdienreize, bet arī saskarsmes veids.

Necenties bērnu ar varu likt pie krūts.

- Ja mazulis sāk raudāt un neņem krūti, tad pārtrauc šo zīdīšanas reizi uz apmēram 15 minūtēm un sāk no jauna tad, kad bērns būs nomierinājies.
- Pārbaudi pozīciju, kādā Tu liec bērniņu pie krūts, vai satvēriens nav pārāk stingrs un mazulim nepatīkams. Pavēro vai bērnam nav traucēta elpošana.
- Nedod bērnam māneklīti vai pudeles pupiņu, kamēr viņš nav labi apguvis pareizu krūts zīšanas tehniku.
- Noslauc mazliet piena uz delnas, lai bērns sajūt tā smaržu un izjūt vajadzību zīst.
- Sliktākajā gadījumā ēdini bērnu ar atslauktu pienu, izmantojot karotīti, krūzīti vai plastmasas špricīti, lai remdinātu mazuļa pirmo izsalkumu un ierosinātu zīšanu pie krūts.
- Mēģini nodrošināt bērnam miera un harmonijas pilnu atmosfēru. Viņam patīk dzirdēt Tavu nomierinošo balsi, just glāstus un aijas, justies drošībā, būt pasargātam.
- Rodi iespēju miegam un atpūtai. Iesaisti savu partneri, palūdz relaksējošu masāžu, siltu tējas krūzi vai brīdi sev vienai siltā dušā, lai gūtu mieru un spēkus. Mēģini atslābināties bērna zīdīšanas laikā.
- Viegla masāža, siltums uz krūts paplašina piena vadus, tādējādi atvieglojot piena izdalīšanos. Noderēs arī krūze siltas tējas Tev pašai pirms zīdīšanas.

Ja neizdodas, sāk visu vēlreiz un meklē atbalstu un palīdzību!

Bērnš neprot saņemt krūti

Dažreiz bērns liekas izsalcis, kāri metas uz krūti, bet neprot to satvert. Tam par iemeslu var būt nepareiza bērna pozīcija pie krūts, kad viņš, lai tiktu pie krūts, spiests pagriezt vai saliekt kaklu. Pārliecinies, ka Tu pareizi esi saņēmusi bērnu un turi viņu pietiekoši cieši sev klāt, ar seju pret krūti, tā, lai bērnam būtu ērti.

Ja mazulis pietiekoši plati neatver muti, kairini bērna vaidziņu un mutīti ar krūts galu, līdz viņš pietiekoši plati atver muti.

Ja Tava krūts ir pārlietu pilna ar pienu un cieta, pirms zīdīšanas viegli izmasē areolas zonu, lai tā kļūtu mīkstāka un bērnam būtu vieglāk satvert krūti.

Ja Tavs krūts gals ir dziļi ievilkts un bērnam ir grūti satvert krūti, noskaidro iemeslu un rīkojies, lai to novērstu. Ievilkto krūts galu pirms zīdīšanas mēģini pavilkt uz āru, kairinot tos ar pirkstiem vai krūts pumpīti.

Ja bērnam ir dots māneklis, mēģinot satvert krūti, mazulis pa priekšu "grūž" mēli un tas traucē pareizai zīšanas tehnikai. Izvairies no visāda veida māneklīšiem un pupiņiem vismaz pirmajās bērna dzīvības nedēļās. Arī vēlāk tos ieteicams lietot ne vairāk kā 2 stundas dienā.

Esi pacietīga! Ja nepieciešams, jautā pēc palīdzības!

Bērnš neprot noturēt krūti mutē

Nereti bērns satver krūti, uzsāk zīšanu, bet pēc īsa brīža atlaiž to un sāk raudāt vai no jauna meklēt krūti. Vienas zīšanas reizē tas notiek vairākkārt. Arī tad ir atrodami vairāki iemesli, piemēram, nepareiza pozīcija pie krūts. Lai noturētu krūti mutē, bērnam nepieciešams saliekt vai pastiept kaklu. Pārbaudi vai bērns atrodas pietiekami cieši Tev klāt, un ar seju pret krūti. Satver bērnu tā, lai zīdot viņa galviņa būtu atbalstīta pret Tavu saliekto roku, un Tu varētu kontrolēt galviņas stāvokli, bet nekādā gadījumā nevirzi to ar varu. Iespējams, Tu

nepietiekoši atbalsti bērnu, vai arī atvirzi nost no krūts, vai krūti nost no bērna.

Nesaliec bērna galviņu uz priekšu, lai nepiespiestu viņa deguntiņu pie krūts un netraucētu elpošanu. Bērna galvai jābūt vienā līmenī ar visu ķermeni, tā, lai zodiņš pieskartos krūtij.

Ja bērns nevar noturēt krūti mutē, jo piens plūst pārāk strauji, pirms zīdīšanas un tās laikā uz krūtīm vari uzlikt vēsas kompreses, kas izsauks piena vadu sašaurināšanos un radīs lēnāku piena plūsmu krūti. Neierobežo zīdīšanas biežumu, tādējādi krūtis nebūs pārpildītas ar pienu.

Lai palīdzētu mazulim noturēt krūti mutē un veicinātu sekmīgu zīdīšanu, centies novērst iespējamo iemeslu.

Lai Tev izdodas!

Bērns nezīž krūti

Ir reizes, kad bērns krūti satver, bet nezīž. Ja tā gadās ar Tavu mazuli, tad jādomā par vairākiem iemesliem.

- Bērns ir miegains.
- Bērns nav izsalcis.
- Bērns ir vārgs, slikti pieņemas svarā.
- Bērns ir slims.

Lai izvairītos no šiem iespējamiem iemesliem, vai novērstu tos, Tev jāievēro vairāki nosacījumi.

- Nelieto medikamentus, it īpaši miega un nomierinošos līdzekļus, ja tie nav speciāli rekomendēti. Arī dzemdību laikā lietotie medikamenti var nomākt bērnu. To ietekmē bērns kļūst miegains un apātisks.
- Nedod bērnam mākslīgo piena maisījumu, ūdeni vai tēju.
- Maisījums uz kavējas kuņģī ilgāk nekā Tavs piens, un līdz ar to bērns vairs nav tik ieinteresēts zīst krūti.

- Gaidi, kamēr bērns ir modrs un gatavs ēšanai, un tikai tad piedāvā viņam krūti.
- Izspied uz krūts gala piena pilienu, lai mazulis sajustu tā smaržu un vēlētos zīst krūti.
- Mēģini ierosināt bērniņam zīšanas refleksu, maigi apļojot, kustinot krūts galu viņa mutē.
- Pārlicinies vai bērns ir pareizi satvēris krūti.

Ja Tavs bērniņš ir vārgs vai slims, un viņam ir grūti zīst krūti, atslauc pienu, lai uzturētu laktācijas procesu. Ēdini bērnu ar savu pienu no krūzītes, ar karotīti vai ar plastmasas špricīti, lai pieaugtu bērna svars, enerģija un veselība.

Mēģini likt mazuli pie krūts atkal un atkal, līdz viņš ieinteresējas par to un sāk zīst.

Tev noteikti izdosies!

Bērns atsakās no vienas krūts

Dažreiz bērns “iemīlo” tikai vienu krūti un ļoti labi ēd no tās, bet atsakās ēst vai zīž vāji no otras.

Iemesli var būt vairāki:

- Katrai krūtij ir atšķirīgs galiņš vai arī katrā krūtī ir dažāda piena plūsma.
- Tev pašai labāk izdodas pielikt bērnu pie vienas krūts nekā pie otras.
- Viena krūts ir pilnāka ar pienu, audi ir cietāki, un līdz ar to ir grūtāk satverama.
- Pozīcija, kādā Tu turi bērnu pie vienas no krūtīm, ir sāpīga vai nepatīkama viņam.
- Bērnam uz viena sāna ir ērtāk gulēt nekā uz otra muskuļu tonusa dēļ.

Šajā gadījumā, kā allaž, Tev palīdzēs miers un pacietība.

- Vispirms, izmeklē savas krūtis, lai atrastu iespējamās atšķirības, kas būtu ietekmējušas bērna vēlmi.

- Salīdzini bērna pozīciju un krūts satveršanu pie katras no krūtīm un padomā, kā saglabāt bērnam vēlamu pozīciju arī pie “nevēlamās” krūts.
- Kad mazulis ir izsalcis, mēģini viņam iemānīt arī otru krūti, sākot zīdīšanu tieši pie tās krūts, no kuras viņš atsakās, vai arī liec viņu pie “nevēlamās” krūts, nemainot pozīciju, it kā viņš ēstu pie “iemīlotās”.
- Apsver iespējamo sāpju cēloni, piemēram, vakuuma dzemdības vai atslēgas kaula lūzums. Zīdīšanas laikā neturi bērniņu pārāk cieši un nespied iespējami sāpīgo ķermeņa daļu.
- Lai uzturētu laktāciju, atslauc pienu no krūts, kuru mazulis atsakās zīst, un ēdini bērnu ar savu pienu no krūzītes, ar karotīti vai plastmasas špricīti.
- Ja bērns tomēr kategoriski atsakās no vienas krūts un Tu zīdīsi mazuli, kad viņš to vēlēšies, tad arī tikai no vienas krūts var pilnībā nodrošināt bērna pieprasīto piena daudzumu.
- Ja Tavš mazulis atsakās no vienas krūts pēkšņi, tad, kad viņš jau paaudzies, Tev nepieciešams konsultēties un izmeklēt krūtis pie ārsta.

**Iespējams, ka Tev nepieciešams tikai mazliet viltības,
lai atrisinātu šo problēmu. Esi attapīga!**



Dvīņu zīdīšana

Grūtniecības laikā:

- atrodi atbalsta cilvēkus, kuri var dalīties ar zināšanām un pieredzi (zīdīšanas konsultantes, dūlas, esošās dvīņu mammas);
- atrodi cilvēku, kas varēs būt klāt pirmajās nedēļās pēc dzemdībām un palīdzēt padot bērnus, palīdzēt ar pusdienu gatavošanu un citām praktiskām lietām, lai Tu varētu domāt tikai par bērniem un sevi.

Ja Tu esi dzemdējusi dvīnīšus vai trīnīšus, Tev ir pietiekoši piena, lai viņus arī zīdītu. Galvenais, kas nepieciešams, ir atbalsts un iedrošinājums, ko sniedz mediķi, konsultanti, Tava ģimene un draugi.

Padomi Tev:

- izmanto visas iespējas, ko sniedz ārstniecības iestāde. Bērnu māsa var palīdzēt parādīt, kā pareizi pielikt bērnus pie krūts un sagaidīt atraugu. Ja nepieciešams, sazinies ar zīdīšanas konsultantu;
- zīdi abus bērnus vienā laikā (abus vienlaicīgi vai vienu pēc otra), lai iegūtu laiku un iespēju atpūsties pašai;

- ja Tev kāds var palīdzēt, ja Tev ir daudz pacietības, fantāzijas, un spilvenu, tad Tu pamazām vari apgūt dubulto zīdīšanu (tā ietaupa laiku un ir ļoti mierīga);
- ja iespējams, zīdi bērnus guļus stāvoklī, lai taupītu enerģiju;
- lai stimulētu piena sekrēciju, zīdi bieži, 8–12 reizes diennaktī. Svarīga ir arī nakts zīdīšana.
- pieprasījums nosaka piena daudzumu (divi bērni zīž divreiz vairāk, tādēļ Tu vari “saražot” divtik daudz piena, un kad ir panākta atbilstoša piena sekrēcija, ir svarīgi zīdīt regulāri, neizlaist nevienu ēdienreizi, lai piena daudzums atkal nesamazinātos);
- piena sekrēciju palielina un piena plūsmu krūti izraisa tas mazulis, kurš zīž spēcīgāk (taču arī bērnam, kuram ir grūtāk zīst, ir svarīgi ļaut reizēm pamēģināt vienam pašam, pavēro viņu un liec pie krūts, kad viņš izdara zīšanas kustības, arī tad, ja viņš ir jāpamodina);
- ja abi mazuļi ir izsalkuši vienlaicīgi, tad zīdot pa vienam, Tev var rasties stress, klausoties otra raudās un tas var kavēt piena izdalīšanos;
- maini krūtis un nedod vienu un to pašu krūti tam pašam bērnam katru reizi;
- ja Tu savus bērnus zīdi pa vienam, t. i., vienu pēc otra, tad bērnus un krūti var mainīt katrā ēdināšanas reizē;
- pie dubultās zīdīšanas vienā zīdīšanas reizē ir pieļaujams princips “katram bērnam sava krūts” (nākošajā reizē vai dienā vari to mainīt, stingras kārtības ievērošana ir pārāk laikietilpīga, drīz tā izlīdzinās pati no sevis);
- mēģini kādu laiciņu pavadīt kopā ar katru no bērniem atsevišķi, lai iepazītu viņus individuāli;
- ja Tev ir saplaisājis krūts gals, piedāvā to bērnam, kurš tobrīd ir mazāk izsalcis;
- nodrošini sev veselīgu uzturu, atpūtu un miegu – kamēr bērni guļ, Tu atpūties;
- lūdz kādu palīdzēt mājas darbos un pieskatīt mazuļus;
- dvīņi bieži vien piedzimst svarā mazāki, tādēļ viņiem ir īpaši svarīgi saņemt Tavu pienu.

Ēdini mazuļus ar savu pienu! Tu to noteikti vari!

Zīdīšana grūtniecības laikā un tandēmā

Grūtniecība, kas iestājusies laikā, kad zīdi savu bērniņu, nav iemesls pārtraukt zīdīšanu!

Iespējams zīdīšana var būt sāpīgāka, jo krūtis grūtniecības laikā kļūst jutīgākas. Taču, ja iepriekšējā grūtniecība noritējusi bez problēmām un šajā grūtniecībā nav kādu risku vai grūtniecības pārtraukšanās draudu, tad vari droši turpināt zīdīt savu bērniņu. Ja Tev rodas kādi jautājumi vai šaubas, aprunājies ar savu grūtniecību uzraugošo speciālistu!

Par zīdīšanu tandēmā sauc procesu, kad vienlaikus tiek zīdīti divi atšķirīga vecuma bērni. Zīdīšana tandēmā palīdz vecākajam bērnam joprojām saņemt nepieciešamo mammas uzmanību un tikt galā ar satraukumu, kad ģimenē ienāk otrs mazulis. **Tavs piens joprojām ir piemērots arī vecākajam bērnam!**

Priekšlaicīgi dzimušu bērnu un bērnu ar mazu dzimšanas svaru zīdīšana

Ikvienam mazulim ir jāsaņem mātes piens, arī tad, ja viņš ir piedzimis priekšlaicīgi vai arī ar mazu dzimšanas svaru, jo mātes piens satur mazuļa augšanai un attīstībai nepieciešamās uzturvielas.

- Ja bērns nav spējīgs pats zīst krūti, viņu ieteicams ēdināt, izmantojot krūzīti, karotīti vai plastmasas špicīti. Izvairies no ēdināšanas ar pudeli un pupiņu. Tas tikai aizkavēs bērna spēju un prasmi zīst krūti.
- Mākslīgos piena maisījumus lieto īslaicīgi, kamēr Tev pašai nostabilizējas piena veidošanās.
- Uzsāc piena atslaukšanu 6 (vēlākais 12) stundu laikā pēc dzemdībām, dari to 8 reizes diennaktī pa 15–20 minūtēm katrā reizē. Lai veicinātu piena plūsmu, noder viegla, maiga krūts masāža gan pirms, gan atslaukšanas laikā.
- Pēc iespējas biežāk esi kopā ar bērnu gan dienu, gan nakti. Katru reizi pirms kontakta ar bērnu nomazgā rokas. Pieskaries savam

mazulim un rūpējies par viņu, cik bieži vien iespējams un cik to atļauj bērna ārsts.

- Sāpumā ļoti svarīgs ir kontakts “āda–āda”. Ņem mazuli kailu un liec sev uz krūtīm, tad viņš varēs mēģināt satvert krūti, kad vien pats vēlēšies.
- Bērna svars nav noteicošais rādītājs gatavībai uzsākt zīšanu. Daudz svarīgāks faktors ir bērna brieduma pakāpe. Pat 1300–1400 g smags mazulis var sekmīgi ēst no krūts, ja vien Tu saņem personāla un ģimenes atbalstu un palīdzību.
- Kad bērna stāvoklis ir stabilizējies, viņš ir gatavs krūts zīšanai.
- Uzsāc zīdīšanu pēc iespējas agrāk. Kad bērns ir gatavs zīst krūti, viņš izdara zīšanas kustības ar muti un mēli vai arī cenšas iebāzt mutē savu roku.
- Iedrošini mazuli “praktizēties” ēst no krūts katrā ēšanas reizē un pēc tam nobeidz ēdināšanu ar krūzīti, karotīti vai špricīti.
- Turi bērnu šķērssatvēriena pozīcijā, atbalstot viņa ķermeni uz savas rokas, lai kontrolētu bērna galviņas kustību. Iespējams, ka Tev vajag atbalstīt krūti ar plaukstu (īkšķis virs krūts un četri pārējie pirksti zem tās), lai palīdzētu bērnam noturēt krūti mutē.
- Plāno klusu, mierīgu un nesteidzīgu zīdīšanas reizi, jo ēšanas laikā bērns bieži ietur pauzes, lai atpūstos.
- Lai veicinātu piena plūsmu krūtī, pamasē un nedaudz paspied krūti ikreiz, kad bērns ietur pauzi zīšanas ritmā (izņemot gadījumus, kad piena plūsma ir tik stipra, ka bērns nespēj to regulēt).
- Iespējams, ka zīdīšanas laikā pareizu zīšanas ritmu pārtrauc čāpstināšana un šmaukstināšana, jo bērna muskulatūras tonuss ir vājš un zīšana nav koordinēta.
- Ja bērns prot labi satvert krūti, bet zīšanas ritms vēl nav īsti izstrādājies, ieteicams lietot zondes ēdināšanu pie krūts.
- Ja bērns liekas pārāk miegains vai neapmierināts, pārtrauc mēģinājumu likt viņu pie krūts. Tu vari turēt mazuli pie krūts, bet neliec viņam to zīst.
- Ja bērns pilnībā neizēd krūti, tad atslauc beigu pienu, kas ir kalorijām bagātāks, un, ja nepieciešams, dod to bērnam ar krūzīti, karotīti vai špricīti.

- Ja ārsts nosaka, ka paralēli zīdīšanai nepieciešama vēl papildu ēdināšana, tad lieto savu pienu. Atslauc to un dod bērnam pēc zīdīšanas ar krūzīti, karotīti vai špricīti.

Tavam mazulim ir nepieciešams Tavs piens!

Slims bērns

Ja Tavs mazulis ir saslimis, zīdīšanu ieteicams turpināt, jo mātes piens ir labākais šķidruma un uzturvielu avots.

- Iespējams, ka nepieciešams izmainīt ierasto kārtību, zīdīšanas reizes kļūst biežākas un īsākas, jo bērns uz laiku zaudē interesi par krūti.
- Ja bērna zīdīšana pie krūts ir apgrūtināta, kļūst reta vai iztrūkst vispār, atslauc pienu, lai saglabātu tā veidošanās procesu.
- Ja mazulis atsakās no krūts, ēdini viņu ar atslauktu mātes pienu.

Pēc iespējas drīzāk atsāc bērna zīdīšanu!

Zīdīšana bērniem ar šķeltu augšlūpu un aukslēju šķelumu

Šķelta augšlūpa un aukslējas radīs problēmu zīdīšanai pie krūts.

Tā kā šādiem bērniem ir lielāks risks saslimt ar augšējo elpošanas ceļu infekcijām vai vidusauss iekaisumu, mātes piens viņiem ir sevišķi nepieciešams.

- Lai sekmētu pareizu krūts zīšanu mazulim ar augšlūpas šķeltni, ar krūts audiem vai mātes pirkstu var mēģināt aizpildīt šķeltni bērna lūpā. Ja tas nav iespējams, ēdināšana būs jāturpina ar atslauktu pienu, izmantojot speciālu pudelīti.
- Ēdinot mazuli ar aukslēju šķeltni, nepieciešams turēt viņu tā, lai deguns un rikle būtu augstāk nekā krūts. Tas aizkavēs piena iekļūšanu deguna dobumā un netraucēs bērnam elpot.
- Svarīgi nodrošināt regulāru krūts piena atslaukšanu, lai tā daudzums nesamazinātos.

- Meklē konsultantu, kas parādīs kā pareizi ēdināt bērniņu ar šķeltņi ar speciālu pudelīti, kas nodrošinās pareizu piena plūsmu. Šo konsultantu kontaktus var atrast dzemdību nodaļās, Rīgas Stradiņa universitātes Stomatoloģijas institūta Lūpu, aukslēju un iedzimtu sejas šķeltņu centrā, Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācijas mājaslapā www.zidit.lv.

**Esī pacietīga! Jautā pēc padoma, kad vien nepieciešams!
Vislabākais Tavam mazulim ir Tavs piens!**

Zīdīšana bērniem ar nervu sistēmas traucējumiem

- Zīdīšanai izmanto pozīcijas, kad bērna galviņa tiek atbalstīta pret Tavu roku.
- Atbalsti krūti un bērna zodiņu, lai nofiksētu bērna žokli un nodrošinātu pareizu krūts satveršanu. Satver mazuļa zodu starp īkšķi un rādītājpirkstu, bet pārējos trīs pirkstus novieto zem krūts.
- Nereti bērns uz zīdīšanas reizēm jāmodina.
- Šajā gadījumā zīdīšanas reizes būs garākas un nogurdinošākas, jo bērns piekūst daudz ātrāk un viņam nepieciešama biežāka atpūta.
- Iespējams, ka piens jāatslauc un bērns jāpiebaro ar krūzīti, karotīti vai plastmasas špricīti, speciālu pudelīti.

Tavam mazulim noteikti vajadzīgs Tavs piens!

4. ĒDINĀŠANAS AR MĀKSLĪGO PIENA MAISĪJUMU IETEKME UZ BĒRNU

Pats labākais un piemērotākais uzturs Tavam mazulim ir Tavs piens!

Ēdinot bērnu ar mākslīgā piena maisījumu, ir iespējami veselības traucējumi bērnam:

- biežākas kuņģa un zarnu trakta slimības;
- biežākas infekciju slimības, tostarp, elpceļu infekciju slimības;
- aptaukošanās;
- nepareizi sagatavojot mākslīgo maisījumu, bērns var saņemt pārāk koncentrētu uzturu ar pārāk daudz kalorijām;
- mākslīgā maisījuma pagatavošanas laikā ir risks to inficēt, jo ne vienmēr ir zināma ūdens tīrības pakāpe, kā arī pudelītēm un pupiņiem vienmēr jābūt tīriem un sterilizētiem, līdz ar to pieaug bakteriālas infekcijas risks bērnam.

Mākslīgais maisījums rada papildu izdevumus, kā arī papildu uztraukumu, jo atrodoties ārpus mājām, lai paēdinātu mazuli vajadzēs ņemt līdzi visu nepieciešamo aprīkojumu.

Mākslīgo maisījumu un tā lietošanu nozīmē ārsts! Mākslīgie maisījumi ir paredzēti zīdaiņiem, kuriem tas ir nepieciešams un tas jānodod tikai tik daudz un tik ilgi, cik tas ir nepieciešams.

5.

PALĪDZĪBAS UN ATBALSTA IESPĒJAS

Zīdīšana ir jauna iemaņa jums abiem – gan Tev, gan Tavam mazulim. Dod laiku sev un bērnam apgūt šo prasmi. Kā jebkurš jaunums, tas sākumā var šķist grūti vai neierasti, taču atceries par zīdīšanas vērtīgajiem ieguvumiem, gan mazuļa, gan savai veselībai. Zīdīšana ir īpaša saikne tikai Tev ar Tavu mazuli, gan arī praktiska un lieliska iespēja paēdināt savu bērnu jebkurā vietā un laikā.

Zīdīšana ir dabīga, taču ne vienmēr vienkārša. Ja Tevi māt kādas šaubas, rodas sarežģījumi vai grūtības, meklē palīdzību! Katrai situācijai ir iespējams Tev un mazulim piemērots risinājums. Svarīgākais ir Tava un bērna labsajūta un veselība.

Pārrodoties mājās un aprodot ar jaunajiem apstākļiem, iespējams, radīsies dažādi jautājumi vai arī grūtības mazuļa ikdienas aprūpē. Nebaidies meklēt speciālistu palīdzību:

- **Zīdīšanas konsultanti**

Ja zīdīšana ir sāpīga vai Tev šķiet, ka ir par maz piena, vai vēlies pārlicināties, ka ar zīdīšanu viss ir kārtībā, tad sazinies ar zīdīšanas konsultantu, lai pārrunātu neskaidros jautājumus un risinātu radušās problēmas. Meklē sev tuvāko zīdīšanas konsultantu un noderīgu informāciju par zīdīšanu Latvijas Zīdīšanas vecināšanas konsultantu asociācijas mājaslapā www.zidit.lv.

- **Vecmātes vizītes mājās**

Varbūt Tev radušies kādi jautājumi par savu pēcdzemdību periodu vai sava mazuļa aprūpi, tad ir iespējamas vecmātes vizītes mājās. Ierodoties vizītē mājās, vecmāte var sniegt rekomendācijas par jaundzimušā aprūpi, higiēnu, drošu vidi un ieteikumus Tev par higiēnu un krūšu kopšanu pēcdzemdību periodā, kā arī atbildēt uz citiem Taviem jautājumiem.

6. ZINI SAVAS TIESĪBAS!

Pasaules Veselības organizācija iesaka bērnu zīdīt līdz pat 2 gadu vecumam. Tas Tavam mazulim nāks tikai par labu. Tu vari zīdīt arī ilgāk, ja vēlies!

Tev nav jāpārtrauc zīdīt savs mazulis, tāpēc, ka, iespējams, jāatgriežas darbā. Esi zinoša par Darba likumā⁵ noteiktajiem atvieglojumiem strādājošām māmiņām, kas baro bērnu ar krūti un vecākiem, kuriem ir bērns līdz pusotra gada vecumam.

- Darba likums vecākiem, kuriem ir bērns līdz pusotra gada vecumam, paredz:
 - pārtraukumus bērna barošanai, kas nav īsāki par 30 minūtēm, piešķir ne retāk kā pēc katrām trim stundām. Ja darbiniekam ir divi vai vairāki bērni līdz pusotra gada vecumam, piešķirams vismaz stundu ilgš pārtraukums;
 - pārtraukumus bērna barošanai var pieprasīt gan mamma, gan tētis, gan abi;
 - pārtraukumu ieskaita darba laikā, saglabājot darba samaksu;
 - pārtraukumu var noteikt darba laika beigās, tā saīsinot darba dienas ilgumu.
- Darba devējam ir jānosaka nepilns darba laiks, pēc sievietes pieprasījuma, ja viņa baro bērnu ar krūti, visā barošanas laikā.
- Pēc ārsta atzinuma saņemšanas, darba devējam ir pienākums nodrošināt sievietei, kas baro bērnu ar krūti, visā barošanas laikā, tādus darba apstākļus un darba laiku, lai sievietes veselība nebūtu pakļauta riskam. Ja šādus darba apstākļus vai darba laiku nav iespējams nodrošināt, darba devējam ir pienākums uz laiku pārcelt sievieti citā, piemērotā darbā. Darba samaksas apmērs pēc darba līguma noteikumu grozīšanas nedrīkst būt mazāks par sievietes iepriekšējo vidējo izpeļņu.

5 <https://likumi.lv/ta/id/26019-darba-likums>

- Darba devējam aizliegts uzteikt darba līgumu ar sievieti, kas baro bērnu ar krūti, visā barošanas laikā, bet ne ilgāk kā līdz bērna divu gadu vecumam.
- Sieviete, kas baro bērnu ar krūti, visā barošanas laikā, bet ne ilgāk kā līdz bērna divu gadu vecumam var nodarbināt virsstundu darbā, tikai, ja sieviete devusi rakstveida piekrišanu.
- Ja sieviete baro bērnu ar krūti, visā barošanas laikā, bet ne ilgāk kā līdz bērna divu gadu vecumam, sievieti aizliegts nodarbināt nedēļas atpūtas laikā (sestdienās, svētdienās).
- Pēc ārsta atzinuma, ka attiecīgā darba veikšana rada draudus sievietes vai viņas bērna drošībai un veselībai, ir aizliegts viņu nodarbināt nakts laikā, ja sieviete baro bērnu ar krūti, visā barošanas laikā.





**Materiālu sagatavoja Antra Kupriša, vecmāte
un Slimību profilakses un
kontroles centra speciālisti**

Materiāla saturs saskaņots
ar zīdīšanas konsultanti
IBCLC Sandru Lasi.

1.nodaļas fotogrāfiju autori:
Kristīne Žavele, Aigars Hibneris.
Fotogrāfijas pieder LZVKA.

Pateicamies par sadarbību!





Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)
-  facebook.com/SPKCentrs
-  instagram.com/cdpc_latvia
-  Slimību profilakses un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums

**Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas
gadījumā atsauce uz Slimību profilakses
un kontroles centru obligāta**

2024