# Zīdīšanas

# ABC

SPKC.gov.lv
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

Rīga, 2013

*Materiālu «Zīdīšanas ABC» izdevusi Veselības ministrija*

*Teksta autore – Antra Kupriša, vecmāte*

*Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce obligāta*

*© Latvijas Republikas Veselības ministrija*
*Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011*
*Tālr.: 67876000*
*E-pasts: vm@vm.gov.lv*

# 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**

Zīdīšana – labākais bērna ēdināšanas veids ..... 6
Mātes piena veidošanās un izdalīšanās ..... 6
Pirmpiens ..... 8
Mātes piena sastāvs ..... 8
Pirmā zīdīšanas reize ..... 9
Krūts satveršana ..... 10
Zīšanas tehnika ..... 11
Zīšanas ritms ..... 11
Bērna zīdīšanas pozīcijas ..... 12
Zīdīšana pēc ķeizargrieziena operācijas ..... 14
Neierobežots zīdīšanas ilgums ..... 15
Zīdīšanas reizes nobeigums ..... 15
Neierobežots zīdīšanas reižu skaits ..... 16
Nakts zīdīšana ..... 16
Kā kopt krūtis ..... 17
Tikai krūts ..... 17

**2. Zīdīšana un māte**

Krūšu piebriešana ..... 20
Piena pieplūdums un sastrēgums ..... 20
Plakani vai ievilkti krūts gali ..... 21
Saplaisājuši krūts gali ..... 23
Krūts galu «sēnītes» infekcija ..... 24
Krūts galu dermatīts ..... 25
Nepietiekošs piena daudzums vai pašapziņas trūkums? ..... 26
Kā panākt piena daudzuma palielināšanos ..... 27
Piena tecēšana ..... 27
Nosprostots piena vads ..... 28
Mastīts ..... 29
Abscess ..... 29

Mātes slimība un zīdīšana ..... 30
Medikamenti un zīdīšana ..... 30
Laktācijas uzsākšana, attīstīšana un uzturēšana par spīti atšķirtībai no bērna ..... 30
Relaktācija ..... 31
Mātes piena atslaukšana ..... 32
Atslauktā mātes piena uzglabāšana ..... 33
Bērna ēdināšana ar atslauktu mātes pienu ..... 33
Gadījumi, kad mātes pienu nepieciešams aizstāt ar citu uzturu ..... 35
Diētas ieteikumi ..... 35
**3. Zīdīšana un bērns**
Bērna fizioloģiskais svara zudums. Svara pieaugums ..... 37
Kontrolsvēršana ..... 37
Bērna vēdera izeja ..... 38
Atvemšana un žagošanās ..... 38
Vēdergraizes ..... 40
Fizioloģiskā dzelte, tās profilakse un novēršana ..... 41
Bērna apetītes variācijas ..... 42
Tavs bērns saņem pietiekošu piena daudzumu ..... 42
Nepietiekošs bērna svara pieaugums ..... 43
Miegains bērns ..... 44
Bērns pretojas pielikšanai pie krūts ..... 44
Bērns neprot saņemt krūti ..... 44
Bērns neprot noturēt krūti mutē ..... 46
Bērns nezīž krūti ..... 48
Bērns atsakās no vienas krūts ..... 48
Dvīņu zīdīšana ..... 49
Priekšlaicīgi dzimušu bērnu un bērnu ar mazu dzimšanas svaru zīdīšana ..... 50
Slims bērns ..... 52
Zīdīšana bērniem ar šķeltu augšlūpu un aukslēju šķēlumu ..... 52
Zīdīšana bērniem ar nervu sistēmas traucējumiem ..... 52
Medicīniski indicēti mātes piena aizstājēji ..... 53
**4. Mākslīgās ēdināšanas ietekme uz bērnu** ..... 54
Izmantotā literatūra ..... 55

# 1. ZĪDĪŠANAS FIZIOLOĢIJA UN TĀS PRAKTISKĀ NORISE

## ZĪDĪŠANA – LABĀKAIS BĒRNA ĒDINĀŠANAS VEIDS

Mātes piens ir vienīgā, vispiemērotākā un nepieciešamākā uzturviela bērnam pirmajos 6 dzīves mēnešos, un vienlaicīgi ar citu uzturu līdz 2 gadu vecumam.

Zīdot mazuli, var panākt, ka: bērns saņem pilnvērtīgu uzturu; nostiprinās mazuļa imūnsistēma; viņš tiek pasargāts no infekcijām un alerģijām; tiek veicināta bērna fiziskā un garīgā attīstība; kā arī 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. Pēc ASV iegūtiem datiem, sievietei, kura nav zīdījusi savu mazuli, vai to darījusi mazāk par vienu mēnesi, ir 6 reizes lielāks risks saslimt ar krūts vēzi un 2,4 reizes lielāks risks saslimt ar olnīcu vēzi, kā arī šīs sievietes 4 reizes biežāk slimo ar osteoporozi. Māmiņām, kuras savus mazuļus zīda, retāk sastop pēcdzemdību depresijas.

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

***Zīdīšana ir pilnīgākais veids kā mātei mīlēt savu bērnu.***

## MĀTES PIENA VEIDOŠANĀS UN IZDALĪŠANĀS

Mātes piena veidošanās un izdalīšanās ir atkarīga no atbilstoša hormonu līmeņa mātes asinīs un adekvātas piena plūsmas krūtī.

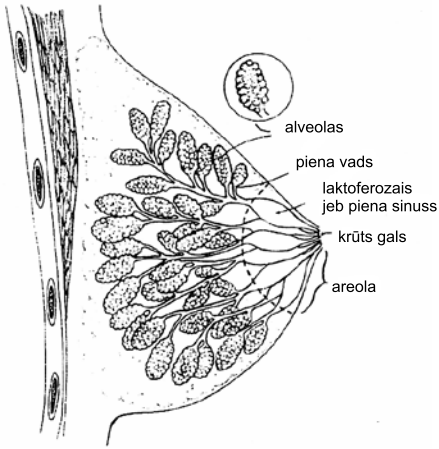
Visā grūtniecības laikā sievietes asinsritē pieaug prolaktīna līmenis. Tā kā prolaktīns ir hormons, kas stimulē piena veidošanos, tad jau grūtniecības pēdējos trīs mēnešos krūtīs parādās neliels daudzums pirmpiena, bet speciāli grūtniecības hormoni (estrogēns un progesterons) aizkavē tā izdalīšanos šajā 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 uz 10 – 15 laktoferozajiem jeb piena sinusiem, kas ir līdzīgi ampulām un atrodas aiz krūts gala zem tumšāk pigmentētās krūts daļas – *areolas*. Pēc tam ar bērna mēles ritmiskiem spiedieniem piens tiek izdalīts pa *krūts gala atverītēm*.

***Piena veidošanos neiespaido krūts forma vai lielums.*** Krūts izmēri ir atkarīgi no tauku un piena dziedzeru lieluma, ir individuāli un nav nekādā saistībā ar mātes piena daudzumu vai kvalitāti. Piens veidojas ikvienā krūtī, ja vien bērna zīšanas tehnika ir pareiza, un tiek stimulēts piena veidošanās un izdalīšanās reflekss.

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.***




zīm. Krūts uzbūve

## PIRMPIENS

Pirmpiens ir līmveidīgs, dzeltens šķidrums, saukts arī par «šķidro zeltu», kas aizpilda krūts alveolas jau pēdējos trīs grūtniecības mēnešos un turpina veidoties vēl dažas dienas pēc bērna piedzimšanas. Pirmpiens ir ļoti barojošs. Tā enerģētiskā vērtība ir līdz 150 kcal/100 ml. Tādējādi bērns ar nelielu pirmpiena apjomu uzņem vajadzīgo enerģijas daudzumu, jo mazuļa nieres vēl nav pilnībā nobriedušas un nespēj filtrēt lielu šķidruma daudzumu. Pirmpienā ir septiņas reizes vairāk olbaltumvielu (līdz 10g/100ml) nekā vēlākā perioda mātes pienā, tajā ir mazāk cukura (<4g/100ml) un tauku (<3g/100 ml), jo bērna organisms vēl neveido pietiekoši daudz enzīmu, vielu, kas varētu tos sašķelt. Tāpēc pirmpiens ļoti viegli uzsūcas bērna zarnu traktā.

Pirmpiens satur daudz vitamīnu, īpaši taukos šķīstošos A, E un K vitamīnus. Tie pasargā bērnu no hemorāģiskā (jeb asinsizplūduma) sindroma un mazina uzņēmību pret infekcijām. Pirmpiens veicina ātrāku zarnu nobriešanu un samazina zarnu sieniņu 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, kas 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 aizsargfaktorus, kas veido vietējo imunitāti zarnās un nodrošina pirmo svarīgāko bērniņa imunizāciju.

## MĀTES PIENA SASTĀVS

Īstais mātes piens parasti sāk veidoties 3.– 4. dienā pēc dzemdībām. Mātes piens bioloģiskā un ķīmiskā sastāva ziņā atšķiras no mākslīgiem maisījumiem vai govs piena. Tā sastāvs mainās atkarībā no diennakts laika, no zīdīšanas ilguma, no bērna vajadzībām, kā arī no slimībām, ar kurām mātei bijis kontakts. Bērnam, kuram tiek atļauts ēst no krūts, kad vien viņš to vēlas, nav nepieciešams papildus šķidrums (glikoze, tēja, ūdens) pat karstā un sausā laikā.

*Olbaltumvielas.* To daudzums mātes pienā ir 1,3g/100ml un tas ir pilnīgi pietiekami, lai bērns tās spētu uzņemt, nepārslogojot nieres un aknas. Olbaltumu līmenis mātes pienā nav atkarīgs no mātes uzņemtā uztura daudzuma. Mātes piena olbaltums atšķirībā no govs piena olbaltuma ir ļoti viegli sagremojams, un nodrošina ātrāku bērna gremošanas trakta atslodzi. Mātes pienā ir augstāks nepieciešamo aminoskābju (cistīna un taurīna) līmenis. Cistīns veicina bērna attīstību. Sevišķi svarīgs tas ir priekšlaikus dzimušiem bērniem. Taurīns nodrošina centrālās nervu sistēmas attīstību un acs struktūru nobriešanu.

*Tauki*. Tie nodrošina vairāk kā 50% no bērnam nepieciešamās enerģijas. Mātes pienā ir 3-4 g/100ml tauku, un tie ir galvenais kaloriju avots bērnam. Tauku saturs pienā variē – tas ir zemāks zīdīšanas sākumā t.s. sākuma pienā, un augstāks zīdīšanas beigās t.s. beigu pienā. Bez tam tauku saturs pienā ir augstāks no rītiem un zemāks vakaros. To daudzums mātes pienā var būt atkarīgs arī no mātes ēšanas paradumiem. 57% no kopējā tauku daudzuma mātes pienā ir nepiesātinātās taukskābes, kas svarīgas smadzeņu nobriešanai. Pateicoties lipāzei, kas darbojas zīdaiņa zarnās, mātes piena tauki ļoti ātri tiek pārstrādāti.

*Ogļhidrāti*. To mātes pienā ir 2 reizes vairāk nekā govs pienā. Mātes piena laktoze nodrošina 40% no bērna diennakts kaloriju patēriņa un piedalās vielmaiņā. Tā lēnāk uzsūcas tievajās zarnās un, nonākot resnajā zarnā, veicina B grupas vitamīnu veidošanos.

*Vitamīni*. Mātes piens satur četrus taukos šķīstošos vitamīnus – A, D, E un K. Bez tam tajā ir arī B un C vitamīni. Mātes pienā ir 43mg/100ml C vitamīna, un tā daudzums ir atkarīgs no diētas, tāpēc būtu labi mātei zīdīšanas laikā papildus lietot C vitamīnu.

*Dzelzs*. Tas mātes pienā ir 0,1g/100ml un ļoti labi uzsūcas apmēram 70% no kopējā daudzuma. Bērniem, kuri pirmajos 6 – 8 mēnešos tiek tikai zīdīti, ļoti reti novēro dzelzs deficīto anēmiju (jeb mazasinību).

*Ūdens*. Mātes pienā ir pietiekams ūdens daudzums un nav nepieciešams to ievadīt papildus, neatkarīgi no klimatiskajiem apstākļiem.

*Citi mikroelementi*. Mātes pienā ir pietiekošs daudzums kalcija, cinka, fosfora, nātrija un citu mikroelementu, kas nerada lieku slodzi bērna nierēm.

Mātes piens satur arī vielas, kas aizsargā pret infekcijām – IGA imunoglobulīns (saista vīrusus un mikrobus); – IGE (saista alergēnus); – leikocīti (cīnās pret mikrobiem); – limfocīti (dod bērnam imunitāti); – interferons; – lizozīms (iznīcina mikrobus); – bifidum faktors (samazina pH līmeni); – laktoferīns kopā ar dzelzi (kavē mikrobu darbību).

## PIRMĀ ZĪDĪŠANAS REIZE

Jaundzimušo ieteicams sākt zīdīt pēc iespējas ātrāk, tūlīt pēc dzemdībām, tiklīdz Tu un bērns esiet tam gatavi. Turpat dzemdību zālē, turot mazuli sev cieši klāt, vēro viņu. Līdzko bērns sāk čāpstināt lūpas, mēģina iebāzt mutē roku un, paceļot galvu, sāk meklēt krūti, 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 atvieglo tās sākumu un nodrošina panākumus turpmākajai ēdināšanas gaitai. Ieteicamākais periods mazuļa pielikšanai pie krūts ir pirmās divas stundas pēc dzemdībām, jo tad krūts meklēšanas un zīšanas refleksi ir sevišķi spēcīgi.

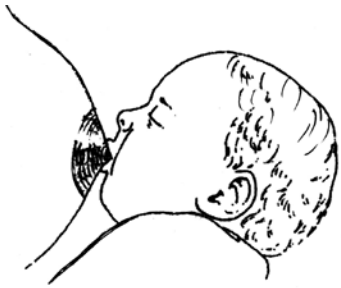
Agrīna zīdīšana tūlīt pēc dzemdībām ir ļoti noderīga arī Tev pašai, jo oksitocīns, kas rodas zīšanas rezultātā, veicina ātrāku dzemdes savilkšanos un mazina asiņošanu. Ar to arī izskaidrojamas sāpes vēderā, kuras nereti sajutīsi zīdīšanas laikā vai tūlīt pēc tās. ***Bez tam agrīns kontakts ar bērniņu 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.

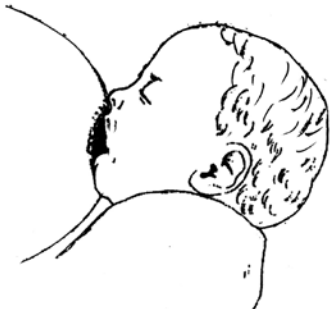
## KRŪTS SATVERŠANA

Ja mazulis pareizi satvēris krūti, tad viņa mute ir plaši atvērta un apakšējā lūpa ir atstiepta vai mazliet «atlocījusies», aptverot arī krūts apakšējos audus. Bērna mutei jābūt pilnai ar krūti, t.i., krūts galu, lielu daļu no areolas un krūts apakšējiem audiem. 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. zīm. Krūts satveršana*



*a) nepareiza*



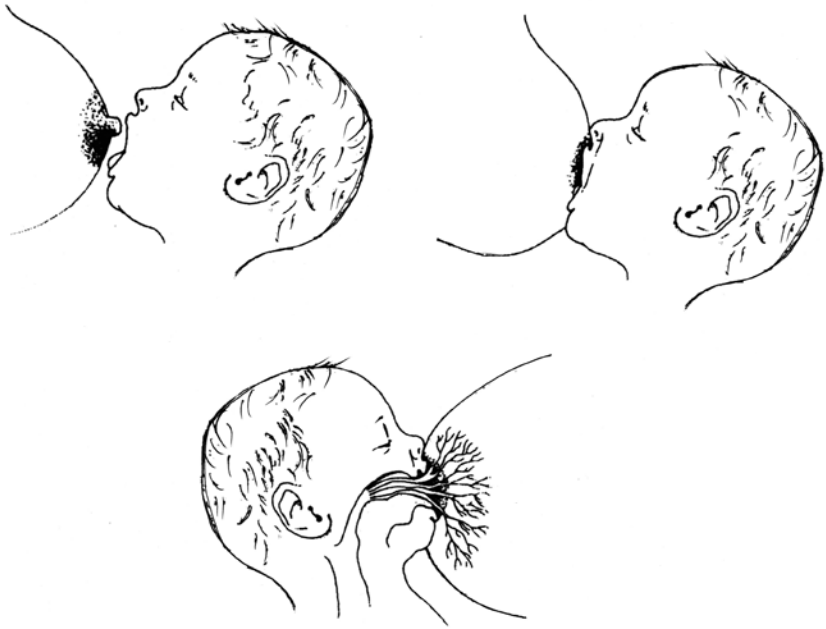
*b) pareiza*

## ZĪŠANAS TEHNIKA

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

- bērna apakšējais žoklis ieskauj krūts audus;
- zīšana ir spēcīga un labi notur krūts galu mutē;
- bērna mēles ritmiskie spiedieni uz krūts galu izspiež pienu, un viņam ir iespējams saņemt to tik ilgi, cik ilgi ir spiediens uz piena kanāliem.

Ja bērns krūti satvēris nepareizi, tad žokļa muskuļi un mēle nespēj efektīvi darboties, lai izspiestu pienu. Šajā gadījumā ir dzirdama skaļa «šmaukstināšanās», un zīšanas laikā var novērot bērna vaidziņu ievilkšanos uz iekšu.



## 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 neatņemamas sastāvdaļas, 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 zīdīšanas laikā justos ērti un atbrīvoti. Izmēģini un atrodi sev pašu piemērotāko veidu!**

Par klasisko zīdīšanas pozīciju tiek uzskatīts t.s. **šūpuļa satvēriens,** kad bērna galviņa atbalstās pret elkonī saliektu māmiņas roku. Jāsaka gan, ka šī pozīcija pirmajās nedēļās pēc dzemdībām nemaz nav tik ieteicama, jo bērniņa muskulatūras koordinācija vēl nav pietiekami labi attīstīta, lai viņš pats pavisam viegli, bez palīdzības satvertu krūti. Mazulim nepieciešama Tava palīdzība, bet ir ļoti grūti precīzi virzīt viņa galviņu pretī krūtij, izmantojot tikai rokas apakšdelmu. Agrāk vai vēlāk šo pozīciju tomēr izmanto visas māmiņas, it īpaši zīdot savus mazuļus dienā.

Agrīnajai zīdīšanai vairāk piemērota ir **šķērssatvēriena pozīcija,** kad bērns tiek turēts ar pretējo roku, tā lai tā atrodas starp mazuļa lāpstiņām un plauksta balsta bērniņa kaklu un galvu. Tad ar plaukstas palīdzību galviņu var viegli virzīt pretī krūtij.

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. Vari izmantot arī zemu soliņu kājām.

Ja Tu vēlies zīdīt ar labo krūti, tad satver bērnu šķērssatvērienā ar kreiso roku, bet ar labo turi krūti tā, lai īkšķis 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.

Ja Tev ir bijusi ķeizargrieziena operācija un Tu baidies turēt mazuli tieši pretī brūcei, ja Tavas krūtis ir ļoti lielas, ja Tu baro priekšlaicīgi dzimušu bērniņu, vai, ja Tev ir dvīņi, tad visieteicamākā Tev ir t.s. **futbolbumbas satvēriena** pozīcija. Ērti apsēdies krēslā ar roku atbalstiem un blakus sev noliec spilvenu. Atbalsti bērnu pret roku pussēdus pozīcijā ar seju pret Tevi un dibenu uz krēsla aizmugures pusi. Tava roka lai atbalsta mazuļa muguru, kaklu un galvu. Bērna galvai jāatrodas krūts augstumā. Ar otru roku satver krūti un līdzīgi kā pie iepriekšējās pozīcijas ierosini mazuli atvērt muti, satvert krūti un uzsākt zīšanu.

*3. att. Zīdīšanas pozīcijas*

*«šūpuļa satvēriens»*

*«futbolbumbas satvēriens»*

*sānguļas pozīcija*

*«šķērssatvēriens»*

**Sānguļas pozīcija.** Tā ir ērta pēc ķeizargrieziena operācijas vai, ja Tev nav ieteicams sēdēt, kā arī tad, ja bērns ir miegains un negribīgi uzsāk ēšanu pie krūts vai arī pēc zīdīšanas viņš vēl ilgi paliek nomodā. Ļoti ērta šī pozīcija ir nakts zīdīšanas reizēs. Bērns guļ Tev cieši klāt, vēders pret vēderu. Saliecot roku tajā pusē, kur guļ bērniņš, vari izveidot viņam ērtu «iedobīti». Bērna pielikšana pie krūts ir līdzīga kā iepriekšējās pozīcijās.

*Pie ikvienas zīdīšanas pozīcijas vajadzētu ievērot sekojošus noteikumus:*

- novieto mazuli tik tuvu savam ķermenim, lai Tavs krūts galiņš atrodas viņa mutes tuvumā. Bērns tūliņ sajutīs Tavas ādas un piena smaržu, un tas, savukārt ierosinās meklēšanas un zīšanas instinktus;
- Tavam un bērniņa vēderiem jābūt vienam pret otru;
- pavēro uz kuru pusi vērsts krūts gals, lai tam pielāgotu bērna stāvokli – pietiekami augstu vai zemu, pa labi vai pa kreisi;
- bērns jāvirza pie krūts un nevis otrādi;
- lai bērnam būtu ērta elpošana caur degunu, galviņai jābūt pavisam nedaudz atliektai atpakaļ, un zodiņam cieši piespiestam pie krūts;
- ja Tavas krūtis ir ļoti lielas un smagas, tad tās drīkst atbalstīt vai nu, ar roku aptverot krūti, kad īkšķis atrodas krūts virspusē labi tālu no krūts gala un pārējie pirksti ir zem krūts, vai arī, pirkstus novietojot pret ribām pie krūts pamatnes;
- nekad neturi krūti divos pirkstos («šķēru princips»), jo tā tiek kavēta brīva piena plūsma krūtī un Tavi pirksti traucē bērnam pietiekami labi satvert krūti.

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 palīdzību, un vairākkārtīgi praktizējoties, viss izdodas labi. Esi uzcītīga un nezaudē pašpaļāvību!***

## ZĪDĪŠANA PĒC ĶEIZARGRIEZIENA OPERĀCIJAS

Arī pēc ķeizargrieziena operācijas, tāpat kā pēc parastām dzemdībām, bērniņš var tikt zīdīts pie krūts.

Tikko būsi pamodusies pēc operācijas, 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, zīdot sānguļus pozīcijā, ar nelielu vecmātes vai Tava partnera palīdzību.

Iespējams, ka sakarā ar operācijas brūci, sākumā Tu nejutīsies tik ērti, zīdot mazuli vai turot viņu. Viens spilvens aiz muguras un otrs spilvens starp kājām atvieglos Tavu atrašanos sānguļas pozīcijā. Kad sāksi zīdīt sēdus, daudz ērtāk Tu jutīsies, ja spilvenu ieliksi klēpī. Ļoti ērta šajā laikā būs «futbolbumbas satvēriena» pozīcija.

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, jo tad tikai neliels daudzums no tiem nonāktu pienā nākošajā zīdīšanas reizē.

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. Kad izsalkums ir remdēts, bērns pats atlaiž krūts galu. Tad vari piedāvāt viņam otru krūti, ja viņš to vēlas.

Nepārtrauc zīdīšanu pirms bērns pats nav beidzis zīst, jo treknākais piens atrodas dziļāk krūtī un parasti parādās pašās zīdīšanas beigās. Tieši tas sniedz bērnam sāta sajūtu un nodrošina visu mazulim nepieciešamo uzturu. Atsevišķās reizēs un dienās bērnam var būt dažāda ēstgriba. Eksistē pieņēmumi, ka to var izraisīt paātrināta bērna attīstība, Tavs uztraukums, nogurums, stress vai nemiers. Svarīgs iemesls ir arī tauku saturs Tavā pienā, kas ir mainīgs. Arī Tavas menstruāciju reizes un hormoni ietekmē mazuļa ēstgribu.

## ZĪDĪŠANAS REIZES NOBEIGUMS

Zīdi bērnu, kamēr viņš pats atlaiž krūti. Otru mazulim piedāvā tikai tad, ja viņš ir izēdis pirmo. Dažiem bērniem pietiek ar vienu krūti katrā reizē, citi turpretim pirmajās dienās vēlas ēst no abām vienā zīdīšanas reizē. Neņem bērnu nost, ja viņš vēl turpina zīst un rīt. Dažiem bērniem patīk palikt pie krūts ilgāk, arī pēc tam, kad viņi jau ir paēduši. Tad Tu nedzirdēsi rīšanas skaņas. Šādā reizē var atņemt bērnu no krūts, iebāžot savu pirkstu bērna mutes kaktiņā.

Kad bērniņš ir paēdis, pacel viņu vertikālā pozīcijā un pagaidi atraugu. Aizrautīgi zīžot krūti un rijot pienu, mazulis līdzi norij arī gaisu, tāpēc ir nepieciešams nodrošināt tā atplūdi no bērna kuņģa. Gaiss 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. 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 liecina, 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 ieplūdīs 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 nedaudz piena uz krūts gala un atļauj tam nožūt. Mātes piens mīkstina krūts galu ādu un, nožūstot, izveido aizsargplēvīti. Arī gaisa un saules peldes palīdz saglabāt veselus krūts galus.

## NEIEROBEŽOTS ZĪDĪŠANAS REIŽU SKAITS

Bērns jāzīda tik bieži, cik viņš to vēlas. Tas remdēs mazuļa izsalkumu un slāpes, kā arī palīdzēs Tev pašai, ja krūtis 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. Ja bērns ir ļoti miegains un guļ ilgāk par 3 stundām, tad pirmajās dienās pēc dzemdībām būtu lietderīgi mazulim atsegt sedziņu, parunāties ar viņu un mēģināt pamodināt, jo bieža un pareiza zīšana veicina piena veidošanos, izdalīšanos un šī procesa ātrāku nostabilizēšanos. Vēlākajā periodā piena daudzums būs atkarīgs no pieprasījuma, t.i., zīdot bieži – piena būs vairāk, bet zīdot retāk – piena būs mazāk.

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

## NAKTS ZĪDĪŠANA

Piena veidošanās naktī turpinās tikpat efektīvi kā dienā. Ja piens netiek patērēts tik, cik tas tiek saražots, tad tā daudzums krūtīs strauji pārsniedz alveolu tilpumu. Bērna zīdīšana naktīs mazinās vai aizkavēs iespējamo piena pārprodukcijas problēmu, kas ne tikai rada diskomfortu mātei, bet var būt arī par laktācijas (jeb piena veidošanās) samazināšanās iemeslu, jo muskuļu šūnas nespēj saspiest pārpildītās alveolas un piena plūsma krūtī kļūst vājāka.

Jo jaunāks zīdainis, jo vairāk iespējams, ka viņš izēd vienādu piena daudzumu kā dienā, tā arī naktī.

Zināms, ka, lai stimulētu un ierosinātu laktāciju, ir nepieciešams prolaktīns. Tas tieši iespaido arī piena veidošanos un tā daudzumu vismaz pirmajās divās nedēļās. Pēdējie 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. Bez tam bieža zīdīšana, kuras rezultātā paaugstinās prolaktīna līmenis, nomāc ovulāciju – un to var izmantot kā kontracepcijas metodi. Jāteic gan, ka tā nav 100% droša.

## KĀ KOPT KRŪTIS

Krūtis jāmazgā tikai ar ūdeni, ja iespējams, labāk izmantot dušu. Nelieto ziepes, jo tās sausē krūts galus. Arī dažādas ziedes, krēmi un losjoni padara krūts galus vieglāk ievainojamus, tāpēc izvairies no to lietošanas. 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. Tāpat dari arī tad, ja krūšu gali ir saplaisājuši. Ievēro, lai tie starp zīdīšanas reizēm būtu sausi, jo mitra āda ir vieglāk ievainojama. Pirms katras zīdīšanas reizes vai kontakta ar bērnu noteikti nomazgā rokas.

Lai atbalstītu smagās, ar pienu pilnās krūtis, ieteicams krūšturis, vislabāk no kokvilnas un ar aizdari priekšpusē. To vajadzētu mainīt atkarībā no krūšu lieluma izmaiņām. Pārāk mazs un šaurs krūšturis var būt par iemeslu piena vadu nosprostojumiem. Ja no krūtīm tek piens, tad ieliec krūšturī speciālus ieliktnīšus, kas uzsūc mitrumu.

Nekad nelieto plastmasas vai polietilēna ieliktņus, jo tie nelaiž cauri gaisu, rada mitras kompreses iespaidu un padara krūts ādu vieglāk ievainojamu. 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.

## TIKAI KRŪTS!

Ja esi izlēmusi zīdīt savu mazuli, tad dari to zināmu vecmātei un bērnu ārstam un izsaki viņiem savu vēlmi par to, lai bērniņam netiktu dots mākslīgais maisījums vai ūdens no pudelītes, kā arī pati nekad nedod mazulim māneklīti. Tas viss tikai radīs bērniņā apjukumu, kad viņš mācīsies zīst no krūts.

Parasti jaundzimušajam bez mātes piena nav vajadzīgs nekāds papildus 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.

Papildus piebarošana kavē sekmīgu zīdīšanu. Mazulis zaudē interesi par krūti, jo piebarojums 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.

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

- uzsāc pirmo zīdīšanas reizi 2 stundu 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;
- neierobežo zīdīšanas reizes ilgumu un nepārtrauc to pirms bērns pats nav beidzis zīst;
- nedod bērnam nekādu citu uzturu vai šķidrumu kā tikai mātes pienu;
- nedod bērnam nekāda veida mānekļus vai mākslīgos maisījumus no pudelītes.

**Lai Tev veicas!**

## 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 ražot mātes pienu. Parasti agrīnajā periodā, t.i. 2 – 3 dienā pēc dzemdībām, krūtis kļūst lielākas, smagākas, it kā pilnākas un cietākas. Tās ir saspringtas un ļoti jūtīgas. 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 – alveolas; paplašinās un sāk funkcionēt piena vadi. Vienlaicīgi aktīvi sāk veidoties arī īstais mātes piens. Pēc katras bērniņa zīdīšanas reizes krūtis kļūst vieglākas un mīkstākas.

- Šajā laikā (arī naktīs) ieteicams lietot krūšturi. Pārliecinies, vai tas nav par šauru.
- Bieža bērniņa zīdīšana, ik katras 1 – 3 stundas, un maiga krūts masāža zīdīšanas laikā, veicinās piena izdalīšanās refleksu un uzlabos Tavu pašsajūtu. Ja nepieciešams, atļauts 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, atslauc mazlietpiena, 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, atslaukšanas dēļ nereti rodas liels audu piepampums un tūska areolas rajonā, kas savukārt apgrūtina krūts gala satveršanu un sekmīgu zīšanu.

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 asinsvadu pietūkumam un krūts audu tūskai. 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 pat pie piena veidošanās apstāšanās.

Lai aizkavētu un novērstu piena sastrēguma veidošanos, nepieciešams nodrošināt pareizu un pietiekami biežu bērna pielikšanu pie krūts, tādējādi patērējot visu 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 pārliecinies, 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 siltums areolas rajonā, tieši pirms zīdīšanas ierosinās un veicinās labāku piena plūsmu, jo paplašina piena vadus;
- dažreiz vienīgais, kas nepieciešams, ir mazliet atslaukt pienu pirms zīdīšanas, lai areolas daļa kļūtu mīkstāka un bērns vieglāk varētu satvert krūti (centies to darīt pati, pārvarot sāpes, kas jūtamas piena atslaukšanas sākumā);
- ja piena pieplūdumu un sastrēgumu neizdodas mazināt tikai ar zīdīšanu vien, 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. Visizteiktākās 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.

- Nodrošini bērniņam agrīnu pirmo zīdīšanas reizi, tūlīt pēc dzemdībām, kad krūts meklēšanas un satveršanas refleksi viņam ir īpaši spēcīgi izteikti, un, ar nelielu vecmātes palīdzību, iespējams palīdzēt mazulim apgūt pareizu zīšanas tehniku.

- Pirms zīdīšanas, ar pirkstu galiem kairinot krūtsgalu, mēģini izveidot labu «pupu». Tev palīdzēs arī ledus gabaliņš, pielikts pie krūts gala uz īsu brīdi, tieši pirms zīdīšanas.
- Ja pēc areolas paspiešanas krūts gals nepadodas pārveidošanai, tad Tev 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 nesaspied īkšķi un pārējos pirkstus kopā, jo tad krūts gals atkal ievilksies uz iekšu. Ieteicamāk ir zīdīt mazuli šķērssatvēriena vai «futbolbumbas satvēriena» 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.
- Ja Tu valkā krūšturi, tad tajā ieteicams izgriezt mazu caurumiņu, pa kuru izbāzt laukā krūts galu.
- Tieši pirms zīdīšanas ieteicams lietot krūts pumpīti vai kādu citu piena atsūkšanas ierīci, lai pastieptu krūts galu.

***Izmanto vecmātes palīdzību ikreiz, kad Tev tas nepieciešams. Katra sekmīga zīdīšanas reize stiprinās Tavu pašpaļāvību un apziņu, ka esi spējīga pati zīdīt bērniņu.***

***Lai Tev nepietrūkst pacietības!***

## SAPLAISĀJUŠI KRŪTS GALI

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

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

- pārbaudi bērna pozīciju pie krūts un, ja nepieciešams, palabo to (iespējams, ka tas ir vienīgais šīs problēmas iemesls);
- neierobežo zīdīšanas biežumu (ieteicamas ir īsākas un biežākas reizes);
- pirms zīdīšanas uzliec uz krūts siltu, mitru kompresi, tas stimulēs piena izdalīšanos un atvieglos piena plūsmu, uzsākot zīdīšanu;
- lai pasargātu saplaisājušo krūts galu no pirmajiem spēcīgajiem zīdieniem, sākumā liec bērnu pie mazāk sāpīgās krūts, un tikai pēc tam piedāvā bērnam sāpīgo krūti;

- zīdīšanas laikā ieelpo dziļi caur degunu un izelpo caur muti;
- pēc zīdīšanas krūts galu apsmērē ar savu pienu, lai mīkstinātu ādu, un atļauj tam nožūt, izveidojot aizsargplēvīti;
- lai veicinātu plaisājumu sadzīšanu, nodrošini krūtīm gaisa peldes, cik bieži vien iespējams (vasarā ieteicamas arī saules peldes);
- turi sausus krūts galus un bieži maini krūštura ieliktnīšus;
- nemazgā krūtis ar ziepēm – tikai noskalo zem tekoša ūdens, bet 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 un paēdināt bērnu ar karotīti vai plastmasas špricīti, tiklīdz stāvoklis uzlabojas, bērns atkal jāzīda pie krūts;
- ja bērna mēles saitīte ir ļoti īsa, un krūts gali ir saplaisājuši jau 2 vai 3 nedēļas, iespējams, ka nepieciešama šīs saitītes pārgriešana (to iesaka ārsts).

*Lai izvairītos no krūts galu plaisājumiem:*

- seko, lai mazulis pareizi satvertu un zīstu krūti;
- nekad nerauj krūts galu ar varu ārā no bērna mutītes, pirms viņš pats to nav atlaidis;
- atļauj krūts galiem pēc zīdīšanas nožūt;
- valkā brīvu, nespiedošu apģērbu;
- valkā kokvilnas krūšturi, lai nodrošinātu gaisa cirkulāciju;
- nekad nelieto plastmasas vai polietilēna ieliktņus krūšturī, jo tas gan rada vēsas, mitras kompreses iespaidu, bet padara ādu sevišķi jūtīgu;
- nelieto ziepes un spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus, jo tie sausina krūts galu ādu un tā kļūst vieglāk ievainojama.

***Atceries, pareiza zīdīšana nav sāpīga!***

## KRŪTS GALU «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:*

- precīzi izpildi ārsta ieteikumus;
- mazgā rokas vienmēr pirms zīdīšanas, kā arī pēc bērna autiņbiksīšu maiņas vai tualetes;
- nodrošini krūts galiem sausumu, gaisa un saules 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 un katru nedēļu jānomaina pavisam);
- 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 GALU DERMATĪTS

Ja krūts 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 jūtība vai alerģija pret vilnas apģērbu).

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

- Pēc zīdīšanas uz krūts galiem var uzlikt vēsu, mitru kompresi.
- Lietojot dermatologa nozīmētās pretiekaisuma vai antibiotiku ziedes, pārliecinies, vai krūts gals ir sauss. 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 špricīti. 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 bērna kuņģa tilpums pirmajā dienā ir tikai viena tējkarote. Vēlāk Tev šķiet, ka Tavs piens ir par «liesu» mazulim. Atceries, ka pat īstais mātes piens izskata ziņā atšķiras no pirmpiena, tas izskatās zilgans un it kā «plānāks». Dažreiz piektajā dienā Tu jūti, ka krūtis kļūst mīkstākas, un sāc domāt, ka tās ir tukšas un sausas. 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 devu. Jebkurā gadījumā svarīgi ir atrast iespējamos iemeslus, kas noveduši pie šādas situācijas, un tikt ar tiem galā.

*Kā galvenie nepietiekoša piena daudzuma veidošanās cēloņi jāmin:*

- bērnam tiek dota cits uzturs vai šķidrums, tādējādi tiek mazināta viņa apetīte un pie krūts pavadītais laiks;
- bērnam tiek doti mānekļi 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 nepārliecinātība par savām spējām zīdīt bērnu – ļoti traucē piena veidošanās un izdalīšanās refleksu;
- 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 adekvātu kaloriju daudzumu. Ja piena producēšana ir tik vāja, ka nespēj dot bērnam nepieciešamās kalorijas, iespējams Tev vajadzēs dot viņam mākslīgo maisījumu, kamēr piena daudzums palielināsies.
- 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.
- Nelieto mānekļus vai pudeles ar pupiņu. Ja nepieciešams papildus piebarojums, dod to ar krūzīti, karotīti vai plastmasas špricīti.
- Kad bērns sāk pieņemties svarā, pakāpeniski samazini papildus barības daudzumu un turpini zīdīšanu.
- Ja nepieciešams, uzlabo savu ēdienkarti, palielini uzņemtās barības un šķidruma daudzumu. Noteikti atsakies no badošanās 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.

***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, gatavošanās 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. Citām piena tecēšana, zīdot katru nākošo mazuli, 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 atļauj pienam tecēt no otras krūts, pieliekot tai kādu autiņu vai dvielīti.

- Pēc iespējas biežāk maini krūšturu ieliktnīšus, lai krūts gali nebūtu ilgstoši mitri.
- Nelieto plastmasas vai polietilēna krūšturu ieliktnīšus!
- Arī 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 novārīt pirms katras zīdīšanas reizes.
- Piena atslaukšana nenovērsīs piena tecēšanu. Gluži otrādi – tas stimulēs piena veidošanos, krūtis kļūs pilnākas un piena tecēšana palielināsies.
- Naktī izmanto papildus ieliktņus krūšturī vai dvieli 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 pāragra zīdīšanas reizes pārtraukšana, gan arī pārāk šaura krūštura vai spiedoša apģērba valkāšana. To bieži novēro arī krūts apsaldēšanas gadījumos, kad piena vadi var iekaist, sašaurinās un piena plūsma pa tiem tiek traucēta.

Nosprostots piena vads jūtams kā sāpīgs, ciets veidojums krūtī. Tas var būt mazs, norobežots vai arī skart lielāku daļu. Āda virs piena vada nospros- tojuma nereti ir apsārtusi.

*Lai likvidētu piena vadu nosprostojumu:*

- pārliecinies vai zīdīšanas laikā bērns ir pareizi satvēris krūti un vai zīšanas tehnika ir pareiza;
- 15 – 20 minūtes pirms zīdīšanas uzliec uz krūts siltu, mitru kompresi, lai paplašinātu piena vadus;
- zīdi bērnu pēc iespējas biežāk, ik pēc katrām 1 – 2 stundām;
- pirms zīdīšanas un tās laikā maigi masē nosprostojuma vietu virzienā uz krūts galu;
- uzsākot zīdīšanu, bērnam vispirms piedāvā cietušo krūti, maini bērna pozīcijas pie krūts, lai veicinātu piena pārvietošanos, bērna zodu vērs pret nosprostojuma vietu, lai viņš labāk varētu izzīst pienu no tās;
- ja nosprostojumu neizdodas likvidēt zīdīšanas laikā, pamēģini atslaukt pienu ar rokām – visieteicamāk to darīt siltā dušā vai vannā;
- izvairies no šaura, spiedoša krūštura valkāšanas.

Ja sacietējums krūtī nemazinās nedēļas 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 3 zīdīšanas mēnešos un to novēro apmēram 30% sieviešu.

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

- Ja Tev ir slikta pašsajūta, izvēlies gultas režīmu.
- «Atpūtu mātei, bet ne krūtij!» – nepārtrauc zīdīšanu! Zīdi ik pēc katrām 1 – 2 stundām.15 – 20 minūtes pirms zīdīšanas uzliec uz krūts siltu, mitru kompresi.
- Pārliecinies, ka bērns pareizi satver krūti un pareizi zīž.
- Atslauc pienu no «cietušās» krūts pēc katras zīdīšanas reizes.
- 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! Kamēr infekcija skar tikai krūts saistaudus, 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 – izgriezt un drenēt.

- Ja krūtī tiek ielikta drenāžas caurulīte un griezuma 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. Piena veidošanos tajā var arī pakāpeniski pārtraukt un vēlāk atsākt no jauna. Zīdīšanu turpina pie veselās krūts un pēc iespējas ātrāk bērns jāliek arī pie operētās krūts.

- Ja Tev kādreiz ir izdarīta vienas krūts amputācija, bet otra krūts funkcionē normāli, tāpat ir iespējama sekmīga zīdīšana.
- Arī tad, ja krūtī ir silikona implantāts vai krūtis samazinātas operācijas ceļā, ir iespējams zīdīt bērnu ar krūti, ar noteikumu, ka krūts gala nervi un piena kanāli, kas nepieciešami laktācijai, ir neskarti.

## MĀTES SLIMĪBA UN ZĪDĪŠANA

Vairumā Tavu 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, vīrusu saslimšanas gripa u.c.) 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.
- Ja turpretī Tu neesi spējīga aprūpēt savu bērnu, jums abiem būtu vēlama 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.

- 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.

## 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 drīzāk (vēlākais 12 stundas pēc dzemdībām). To vajadzētu darīt vismaz 7 reizes diennaktī pa 15 – 20 minūtēm katrā reizē, ar apmēram 5 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 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. Ja vien tas ir iespējams, laiku pa laikam vajadzētu mēģināt likt bērniņu pie krūts, jo arī tas palielinās piena daudzumu.

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

Iespējams, ka Tu plāno atgriezties mācībās 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 viņu ņemt līdzi. 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, kad esi izsalkusi un dzer, kad esi izslāpusi. 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 ieteicams 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 mediķiem 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, kuras viens gals ir krūzītē ar mākslīgo maisījumu vai atslauktu mātes pienu, bet otrs gals ir piestiprināts pie krūts ;

1) bērns saņem pienu gan no krūts, gan no caurulītes un tas nodrošina nepieciešamo kaloriju uzņemšanu,

2) ilgstoša atrašanās pie krūts, savukārt veicina efektīvāku zīšanu un stimulē piena veidošanos);

- kad piena daudzums sāk palielināties, mākslīgo maisījumu daudzums pakāpeniski jāsamazina.

## MĀTES PIENA ATSLAUKŠANA

Ja kādu iemeslu dēļ nav iespējams zīdīt bērnu, Tu vari viņu ēdināt ar savu pienu, kuru iespējams atslaukt. Tavs 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 svīteri, sēdi siltuma avota tuvumā, vai uzliec siltu, mitru kompresi uz krūts);
- maigi masē krūtis virzienā uz krūts galu, lai stimulētu piena veidošanos un izdalīšanos (arī domas par mazuli palīdzēs veicināt piena izdalīšanos).

Visērtākais un ekonomiski visizdevīgākais mātes piena atslaukšanas veids ir ar rokām. Daudzas māmiņas atzīst to kā ātrāko un vieglāko. Citas mātes 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 iekšu un uz krūškurvi (parasti 1 – 2 cm dziļi) un pēc tam uz priekšu, virzienā uz krūts galu, stingri uzspiežot uz piena sinusiem, kas atrodas zem areolas 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 visiem piena sinusiem.

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. Pārliecinies vai Tu nespied tikai pašu krūts galiņu, jo tādējādi tas tiks ievainots, bet pienu atslaukt neizdosies.

Ja krūts ir ļoti pilna ar pienu un atslaukšana ar rokām ir sāpīga, Tu vari mēģināt izmantot «siltās pudeles» metodi:

- paņem tīru, lielu pudeli ar platu kaklu un lēnām pielej to ar karstu ūdeni;

- ietin pudeli auduma gabalā un izlej ūdeni no tās;
- atdzesē pudeles kakliņu un uzmanīgi pieliec to pie krūts gala tā, lai tas «piesūktos»;
- pudelei atdziestot krūts gals tiks ievilkts pudeles kakliņā un it kā ar vieglu «zīšanu» pudelē tiks ieslaukts piens.

Ja Tev ir pieejams krūts pumpītis, vari atslaukt pienu ar to, izpildot visas ražotāju dotās instrukcijas.

***Atceries, ka krūts pumpīti nepieciešams nosterilizēt, 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.
- Ja Tev nav pieejams ledusskapis, tad tīrā traukā atslaukto mātes pienu istabas temperatūrā drīkst uzglabāt 8 – 10 stundas.
- Ja Tev ir ledusskapis, tad atslaukto mātes pienu tajā drīkst uzglabāt līdz 72 stundām, saldētavā – līdz 3 mēnešiem, bet pie – 20 °C gandrīz 1 gadu.
- Pienu 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 karsta vai 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!
- 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 24 stundām un istabas temperatūrā līdz 4 stundām.

***Ja nepieciešams, ēdini mazuli ar atslauktu pienu no pudeles, bet atceries, ka gumijas pupa lietošana rada bērnam apjukumu attiecībā uz pareizu zīšanas tehniku.*** Ar pudeli ēdinātam bērnam var zust interese par krūti. Bez tam pudeles un pupus nepieciešams ļoti tīri izmazgāt, lai nepakļautu riskam bērna veselību.

## GADĪJUMI, KAD MĀTES PIENU NEPIECIEŠAMS AIZSTĀT AR CITU UZTURU

- Māte, kurai ir akūts herpes vīrusa bojājums uz krūts vai krūts gala, nedrīkst zīdīt bērnu ar šādu krūti. Pēc bojājuma sadzīšanas bērna zīdīšanu drīkst atsākt.
- Māte, kurai ir smaga psihoze, eklampsija vai šoks, šajā periodā nespēs sekmīgi veikt zīdīšanu.
- Mātei, kura lieto zīdīšanai kontrindicētus medikamentus, jāpārtrauc zīdīšana uz laiku, kamēr tie tiek lietoti.
- Māte, kura inficējusies ar HIV vīrusu, slimo ar hronisku B hepatītu, cito-megalovīrusu, tuberkulozi vai lieto narkotikas, nedrīkst zīdīt savu bērnu ar krūti.

## DIĒTAS IETEIKUMI

*Papildus šķidrums.*

Šķidruma daudzuma uzņemšanu regulē slāpes un nav nepieciešams uzņemt vēl papildus šķidrumu, jo jaunākie pētījumi pierāda, ka mātes uzņemtajam šķidrumam nav nekādas ietekmes uz piena veidošanos.Tomēr iegaumē, ja Tu lieto mazāk kā 6-8 glāzes šķidruma dienā, Tavs urīns kļūst tumšs, koncentrēts, ar stipri izteiktu smaku un Tev rodas aizcietējumi, tad Tev tomēr nepieciešams uzņemt vairāk šķidruma.

*Papildus kalorijas.*

Nepieciešamo kaloriju daudzumu efektīvi regulē izsalkuma sajūta. Bērna zīdīšanas laikā uzņemtais uztura daudzums vidēji palielinās par 1/4 vai aptuveni 500 kalorijām. Dažas māmiņas sūdzas par apetītes trūkumu pāris dienas pēc dzemdībām. Šādā gadījumā būtu vēlamas biežas, mazas ēdienreizes.

Ja esi nobažījusies par savu svara pieaugumu grūtniecības laikā, tad zini, ka Tava ķermeņa uzkrātās taukvielu rezerves tiek izmantotas kā enerģijas avots bērna zīdīšanas

procesā. Tātad, zīdot mazuli, Tev ir iespēja zaudēt savus liekos kilogramus. Nav ieteicams ievērot kādu speciālu diētu vai badošanos šajā laikā. Tāpat kā līdz šim, turpini ēst labu, sabalansētu, vitamīniem bagātu uzturu.

*Vitamīni.*

Pirmajos mēnešos pēc dzemdībām, zīdot mazuli, turpini lietot vitamīnus ar dzelzi, kuri Tev tika ieteikti jau grūtniecības laikā.

*Ierobežojumi.*

Tev nav nekāda iemesla atteikties no kāda īpaša ēdiena tikai tāpēc, ka Tu zīdi bērniņu. Jebkurš produkts var tikt lietots samērīgos daudzumos, ja vien apstākļi pēkšņi nenosaka ko īpašu.

Ja Tev pašai ir kāda zināma alerģija, derētu to ievērot un izdarīt kādas izmaiņas diētā gan grūtniecības, gan arī bērna zīdīšanas laikā.

Ja Tev liekas, ka kāds produkts varētu būt bijis par nelabvēlīgas mazuļa reakcijas iemeslu, tad izvairies no šī produkta lietošanas apmēram 2 nedēļas. Pēc tam atsāc to lietot un īpaši novēro bērnu. Ja viņa stāvoklis pasliktinās atkal, tad izslēdz šo produktu no sava uztura. Papildus ieteicams meklēt dietologa padomu.

Lai izvairītos no vēdergraizēm mazulim, ierobežo šokolādes, citrusaugļu un to sulu, stipru garšvielu un gāzes radošu dārzeņu (kāpostu, piparu, it īpaši sīpolu) lietošanu. Daži bērni ir alerģiski uz govs pienu un piena produktiem māmiņas diētā. Kafija uzbudinoši ietekmē arī mazuli, tāpēc ieteicamāk dzert to no rīta un ne no lielās krūzes.

Alkohols, kuru Tu lieto, caur mātes pienu nonāk arī bērna ķermenī un ietekmē mazuli tieši tāpat kā Tevi.

Nikotīns arī iekļūst mātes pienā un ietekmē bērnu. Parasti samazinās piena daudzums, jo nikotīns sašaurina piena vadus. Tavs bērns būs nemierīgs, jo nikotīna ietekmē ir novērojamas biežas vemšanas un caurejas. Nekad nesmēķē telpā, kur atrodas mazulis, jo tā Tu ievainosi sava bērna elpošanas orgānus un pakļausi viņu infekcijas briesmām.

***Zīdīšana ir stimuls atmest smēķēšanu!***
***Tas noteikti nāks par labu Tev un Tavam mazulim.***

## 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, ļoti drīz, jau 5. dienā pēc dzimšanas, novēro svara pieaugumu.
- Ar pietiekoši biežu zīdīšanu, Tava bērna svaram vajadzētu pieaugt tā, lai vēlākais 2 – 3 nedēļu vecumā viņš būtu atguvis savu dzimšanas svaru.
- Mazuļa svara pieaugums pirmajos 6 dzīves mēnešos parasti ir 18 – 30 grami dienā.
- 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.

## KONTROLSVĒRŠANA

Šo svēršanas veidu lieto, lai noteiktu vienā zīdīšanas reizē izēsto piena daudzumu. To aprēķina, sverot bērnu pirms un pēc ēšanas, un no otrā skaitļa atņemot pirmo. Taču vienas ēdienreizes kontrolsvēršana nevar dot precīzu informāciju par citām zīdīšanas reizēm dienas laikā, jo bērna ēstgriba dažādos laikos var būt dažāda. Bez tam, mērot tikai uzņemto piena daudzumu un neizmantojot zināšanas par kaloriju daudzumu Tavā pienā, var rasties kļūdains priekšstats par bērna uztura vērtību. Tas tikai radīs lieku stresu un traucēs Tavai pašapziņai.

Ja tomēr nepieciešams zināt, cik daudz piena bērns izēd, tad kontrol- svēršanu

vajadzētu veikt uz elektroniskajiem svariem un katrā zīdīšanas reizē visas diennakts laikā. Saskaitot šos rezultātus kopā, iegūsi patiesāku ainu par to, cik daudz piena patērē Tavs mazulis.

## 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 pirmpiena daudzuma, jo tas darbojas kā viegls caurejas līdzeklis un ierosina zarnu, kustības.
- Jo vairāk pirmpiena 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 īsto 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.
- Krūts piens kā pilnvērtīga barība tiek izmantots pilnībā un bērnam var būt reta vēdera izeja. Bet tā var būt novērojama arī pēc katras ēdienreizes. 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 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

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 piena atvemšana tūlīt vai īsu brīdi pēc zīdīšanas.

Neuztraucies, «atgrūstā» piena daudzums ir mazāks nekā Tev šķiet, un daudziem bērniem pirmajās dzīves nedēļās tā ir normāla parādība.

Arī tad, ja Tev ir tik daudz piena, ka mazulis ēd aizgūtnēm, līdzi norijot daudz gaisa, novēro biežāku piena atvemšanu.

Šādā gadījumā:

- pirms zīdīšanas atslauc mazliet piena, lai mazinātu spiedienu krūtī, tad tā plūsma būs lēnāka;
- 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. To izraisa kopā ar pieniņu norītais gaiss. Nedod bērnam ūdeni vai citu šķidrumu! Žagošanās ir nesāpīga un pāriet pati no sevis.

Ja Tavs mazulis ļoti bieži, it kā bez iemesla atvemj 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.

## VĒDERGRAIZES

Ja mazulis kopā ar pienu norij daudz gaisa, tas no kuņģa tālāk var nokļūt bērna zarnu traktā un radīt viņam diskomforta sajūtu. Tāpēc nodrošini gaisa atplūdi no mazuļa kuņģa, ikreiz pēc zīdīšanas paturot viņu vertikālā pozīcijā.

Vēdergraizes mazulim var rasties arī Tavas diētas ietekmē. Izvairies no pārmērīgas citrusaugļu un to sulu lietošanas. Arī šokolāde var būt par iemeslu bērna nemieram. Dārzeņi, kurus Tu lieto uzturā, ietekmēs mazuli tāpat kā Tevi pašu. Nereti bērni ir ļoti jūtīgi pret govs pienu vai piena produktiem mātes diētā. Ja mazulis ir ļoti nemierīgs, un viņam bieži novērojamas vēdergraizes, izvērtē savu diētu un uz laiku atsakies no «vainīgajiem» produktiem. Vēlāk, kad bērna zarnu trakts būs vairāk nobriedis, viņš mazāk reaģēs uz to vai citu produktu.

Lai izvairītos no vēdergraizēm, nekad nepārtrauc zīdīšanas reizi, pirms bērns pats to nav beidzis. Atrodoties pie krūts ilgāku laiku, mazulis saņem arī treknāko beigu pienu, kas, atšķirībā no sākuma piena, nesatur piena cukuru, kurš savukārt ir viens no gāzu un līdz ar to vēdergraižu izraisītājiem.

## 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 iespējamos 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.
- Papildus šķidruma (ūdens, glikozes) lietošana bērnam samazina uzņemtā piena daudzumu un bērna asinīs pieaug bilirubīna 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 – 1/2 stundas pa 15 – 20 minūtēm katrā reizē, 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 papildus 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 drīkst zaudēt līdz 10% no sava dzimšanas svara, bet no piektās dienas jāsākas apmēram 20 – 30 g svara pieaugumam dienā.
- Ja bērns pietiekoši nepaēd pie krūts, tad papildus ēdini viņu ar atslauktu pienu, izmantojot krūzīti, karotīti vai špricīti.

***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 krūtī 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. Svarīgs iemesls ir arī tauku saturs Tavā pienā, kas mainās dienu no dienas. Mazuļa ēstgribu 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 pirmpiena un mazulim tā nepietiek? Šīs bažas ir nepamatotas. Bērna kuņģa tilpums pirmajā dienā ir viena tējkarote un tas palielinās proporcionāli piena daudzumam Tavās krūtīs.

Tā kā dažādām māmiņām tauku saturs pienā ir atšķirīgs, tad nav iespējams noteikt kādu vienu, visiem izmantojamu normu bērnu zīdīšanā. *Par to, ka bērns ir pietiekami paēdis, liecina viņa uzvedība.*

- Bērns jūtas labi, ir modrs un atsaucīgs.
- Bērnam ir sārta ādas krāsa, labs muskulatūras tonuss.
- Bērns ēd pie krūts vismaz 8 reizes diennaktī.
- Zīdīšanas laikā bērnam ir pareizs zīšanas ritms un ir dzirdama piena norīšana.
- Bērns slapina autiņos 6 – 8 reizes diennaktī, urīns ir gaišs un bez smakas.
- Bērnam ir viņa vecumam atbilstoša vēdera izeja.
- Bērns pieņemas svarā atbilstoši savam vecumam.
- Tavas krūtis pirms zīdīšanas ir pilnas ar pienu, bet pēc zīdīšanas tās ir iztukšotas. Šī sajūta ne vienmēr ir ļoti izteikta.

*Lai nodrošinātu mazulim pietiekošu piena daudzumu ievēro vairākus nosacījumus.*

- Zīdi bērnu, ikreiz kad viņš to pieprasa.
- Seko, lai krūts tiktu pareizi satverta un zīdīšanas tehnika būtu pareiza.

- Nekad nepārtrauc zīdīšanu, pirms bērns pats nav atlaidis krūti, jo treknākais piens atrodas dziļāk krūtī un parādās zīdīšanas reizes beigās. Tieši tas sniedz bērnam sāta sajūtu un nodrošina viņam nepieciešamo uzturu.

## NEPIETIEKOŠS BĒRNA SVARA PIEAUGUMS

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

*Vairāk uzmanības jāpievērš:*

- bērniem, kuri dzimuši pirms laika, un bērniem ar mazu dzimšanas svaru;
- 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);
- mazuļiem, kuriem 24 stundu laikā pēc piedzimšanas nav uzsākta zīdīšana.

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

*Nepietiekošu bērna svara pieaugumu var ietekmēt arī vairāki no māmiņas atkarīgi iemesli:*

- mātes krūtis ir ķirurģiski operētas, skarot krūts galu vai areolu;
- 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 piektajā dzīves dienā svars nesāk pakāpeniski pieaugt, jādomā par nepietiekošu bērna svara pieaugumu. To raksturo vairākas pazīmes, kuras jāizvērtē kompleksi.

- Bērns visu laiku grib atrasties pie krūts, izdara biežas zīšanas kustības, bet reti norij pienu.
- Mazulis ir apātisks, ilgstoši guļ, lai saglabātu enerģiju, viņa kliedziens ir kluss un vājš.
- Bērns pieņemas svarā mazāk kā 18 g dienā.
- Viņa vēdera izeja ir ļoti reta, vai arī nav vispār, urinācija ir reta un urīns ir stipri koncentrēts.
- 2 – 3 nedēļu laikā pēc dzimšanas bērns vēl nav atguvis savu dzimšanas svaru.
- Mazuļa āda uz ķermeņa veido nokarenas krokas.

Izvērtējot riska faktorus iespējamās nepietiekoša svara pieauguma pazīmes, Tev

kopā ar ārstu jāizvērtē zīdīšanas efektivitāte un, ja nepieciešams, jāpapildina bērna ēdināšana ar atslauktu pienu vai mākslīgo maisījumu.

***Pēc iespējas centies saglabāt bērna zīdīšanu. Tavam mazulim nepieciešams Tavs piens.***

## MIEGAINS BĒRNS

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, dzemdību procesam sekojošo, mazuļa atgūšanās un atspirgšanas periodu.
- To izsauc arī pretsāpju medikamenti – anestēzija vai vispārēja narkoze –, kas lietoti dzemdībās.
- Bērns ir pārāk cieši satīts.
- Bērns tiek papildus ēdināts ar mākslīgo maisījumu vai dzirdīts ar ūdeni, tēju vai glikozi.
- Mazulim ir stipri izteikta dzelte.

Šādu miegainu mazuli tomēr vajadzētu maigi pamodināt un zīdīt vismaz ik trīs stundas, kamēr viņš pats sāk mosties uz zīdīšanas reizēm. Tas nepieciešams lai nodrošinātu bērnu ar nepieciešamo uztura daudzumu, kā arī lai ierosinātu un aktivizētu piena veidošanās un izdalīšanās procesu. Bez tam bieža zīdīšana mazina arī dzeltes smaguma pakāpi vai tās sastopamību vispār.

*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.
- 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 bērnā apjukumu.
- Lai veicinātu ātrāku atmošanos, atsedz bērnam sedziņu, iztin no autiņiem vai izģērb, atstājot tikai pamperi. Mazulis sajutīs 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.
- Ja bērns aizmieg drīz pēc zīšanas uzsākšanas, tad zīdi viņu mazliet stāvākā sānguļus pozīcijā, lai nodrošinātu ilgstošāku zīšanu. Lai mazulis paliktu nomodā ilgāk, zīdot ir ieteicama futbolbumbas satvēriena pozīcija.
- Izvairies no piebarošanas, pupiņu vai citu mānekļu 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 ēšanu pie krūts.***

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 pietūkusi deguna gļotāda vai saspiestas deguna ejas.
- Bērns ir pārāk ilgi turēts rokās un ucināts, līdz viņam tas apnicis, un viņš jūtas noguris.
- Mazulim ir dots māneklis vai pudele ar pupu, kas rada viņā apjukumu attiecībā uz krūts zīšanu.
- Pozīcija, kādā Tu vēlies zīdīt mazuli, rada viņam sāpes vai arī bērns jutis sāpes iepriekšējā zīdīšanas reizē un tāpēc baidās no tās.
- Tu lieto jaunas smaržas, pārāk spēcīgu dezodorantu vai ziepes. Tas var samulsināt bērnu un viņš vairs «nepazīst» Tavu krūti.
- Traucēts piena izdalīšanās process, ko var izraisīt Tavs vai apkārtējās vides nemiers, stress, nervozitāte.

***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 sāc no jauna tad, kad bērns ir pilnīgi 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.
- Izvairies no spēcīgu smaržu un dezodorantu lietošanas bērna zīdīšanas laikā.
- 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 pietiek dzirdēt Tavu nomierinošo balsi, just glāstus un aijas, justies drošībā, būt pasargātam.
- Rodi iespēju miegam un atpūtai. Mēģini atslābināties bērna zīdīšanas laikā.
- Siltums uz krūts paplašina piena vadus, tādējādi atvieglojot piena izdalīšanos. Noderēs arī glāze siltas tējas. Tev pašai apmēram 30 minūtes pirms zīdīšanas.

***Ja neizdodas, sāc visu no gala!***

## BĒRNS NEPROT SAŅEMT KRŪTI

Dažreiz bērns liekas izsalcis, kāri metas uz krūti, bet neprot to satvert. *Šai neprasmei varētu būt vairāki iemesli.*

- Nepareiza bērna pozīcija pie krūts, kad viņš, lai tiktu pie krūts, spiests pagriezt vai saliekt kaklu.
- Mazulis pietiekoši plati neatver muti.
- Bērnam ir dots māneklis. Mēģinot satvert krūti, mazulis pa priekšu «grūž» mēli un tas traucē pareizai zīšanas tehnikai.
- Tava krūts ir ļoti pilna ar pienu un it kā izspīlēta, līdz ar to krūts gals paliek plakans un ir grūti satverams.
- Tavs krūts gals ir dziļi ievilkts un bērnam ir grūti satvert krūti.

*Noskaidro iemeslu un rīkojies, lai to novērstu.*

- Pārliecinies, ka Tu pareizi esi saņēmusi bērnu un turi viņu pietiekoši cieši sev klāt, ar seju pret krūti, tā, lai bērnam būtu ērti.
- Kairini bērna vaidziņu un mutīti ar krūts galu, līdz viņš pietiekoši plati atver muti.
- Izvairies no visāda veida māneklīšiem un pupiņiem vismaz pirmajās bērna dzīvības nedēļās. Arī vēlāk tos ieteicams lietot ne vairāk kā 2 stundas dienā.
- Ja Tava krūts ir pārlieku pilna ar pienu un cieta, pirms zīdīšanas atslauc nedaudz piena, lai tā paliktu mīkstāka un bērnam būtu vieglāk satvert.

Ievilktus krūts galus pirms zīdīšanas mēģini pavilkt uz āru, kairinot tos ar pirkstiem vai krūts pumpīti. Vari izmantot arī sava partnera palīdzību, palūdzot viņam mazliet pazīst krūts galu pirms bērniņa likšanas pie krūts.

***Esi pacietīga! Ja nepieciešams, jautā pēc palīdzības!***

## BĒRNS 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 zīdīšanas reizē tas notiek vairākkārt. *Arī tad ir atrodami vairāki iemesli.*

- Nepareiza pozīcija pie krūts. Lai noturētu krūti mutē, bērnam nepieciešams saliekt vai pastiept kaklu.
- Tu nepietiekoši atbalsti bērnu, vai arī atvirzi nost no krūts, vai krūti nost no bērna.
- Bērnam, atrodoties pie krūts, ir apgrūtināta elpošana.
- Tavs piens plūst pārāk strauji.
- Lai palīdzētu mazulim noturēt krūti mutē un veicināt sekmīgu zīdīšanu, centies novērsi iespējamo iemeslu.
- 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.
- 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.
- Neierobežo zīdīšanas biežumu, tādējādi krūtis nebūs pārpildītas ar pienu.
- Pirms zīdīšanas atslauc mazliet piena, lai tā plūsma nebūtu pārāk spēcīga un strauja. Pirms zīdīšanas un tās laikā uz krūtīm vari uzlikt vēsas kompreses, kas izsauks piena vadu sašaurināšanos un radīs lēnāku piena plūsmu krūtī.

***Lai Tev veicas!***

## 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 nepieciešami. Arī dzemdību laikā lietotie medikamenti var nomākt bērnu. To ietekmē bērns kļūst miegains un apātisks.
- Nedod bērnam mākslīgos maisījumus, ūdeni, glikozi vai tēju.
- Piebarojums uzkavējas 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.
- Pārliecinies vai bērns ir pareizi satvēris krūti, tas nozīmē, ka viņa mutei ir jābūt pilnai ar krūts galu, daļu areolas un krūts apakšējiem audiem.

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 «iemīļo» 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.

***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 vēlamo 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 «negaršīgās» krūts nemainot pozīciju, it kā viņš ēstu pie «iemīļotās».
- 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, atļauj viņam ēst tikai no otras. Ja Tu zīdīsi mazuli, kad viņš to vēlēsies, tad arī tikai no vienas krūts var pilnībā nodrošināt bērna pieprasīto piena daudzumu.
- Ja Tavs 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

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, Tava ģimene un draugi.

*Padomi Tev:*

- izmanto kādu cilvēku, kurš palīdz mājas darbos un pieskata mazuļus;
- ja iespējams, zīdi bērnus guļus stāvoklī, lai taupītu enerģiju;
- nodrošini sev veselīgu uzturu, atpūtu un miegu;
- mēģini kādu laiciņu pavadīt kopā ar katru no bērniem atsevišķi, lai iepazītu viņus individuāli;
- zīdi abus bērnus vienā laikā (abus vienlaicīgi vai vienu pēc otra), lai iegūtu laiku un iespēju atpūsties pašai;
- dvīņi bieži vien piedzimst svarā mazāki, tādēļ viņiem ir īpaši svarīgi saņemt Tavu pienu;
- 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);

- ja Tu savus bērnus zīdi pa vienam, t.i., vienu pēc otra, tad katrs mazulis var ēst no abām krūtīm vienā reizē vai arī bērnus un krūti var mainīt katrā ēdināšanas reizē;
- ja Tu zīdi pēc principa «katram bērnam savu krūti», tad iespējams, ka krūtis var tikt dažādi iztukšotas, jo bērniem ir dažāda apetīte;
- ja abi mazuļi ir izsalkuši vienlaicīgi, tad zīdot pa vienam, Tev var rasties stress, klausoties otra raudās un tas var kavēt piena izdalīšanos;
- 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);
- vadies pēc principa «viens izsalcis, otru pamodina» (pieliec pie krūts vienu bērnu un, kad tas sāk zīst, tad pie otras pieliec otru bērnu, pirmā bērna atraugu vari sagaidīt kamēr otrs vēl turpina zīst);
- 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);
- ja Tev ir saplaisājis krūts gals, piedāvā to bērnam, kurš tobrīd ir mazāk izsalcis;
- piena sekrēciju palielina un piena plūsmu krūtī 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).

Nogurums un miega trūkums būs Tavas galvenās problēmas, īpaši pirmo trīs mēnešu laikā pēc dzemdībām.

***Ēdini mazuļus ar savu pienu! Tu to noteikti vari!***

## 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 mazulim noderīgas vielas un vitamīnus.

- Ja bērns nav spējīgs pats zīst krūti, viņu ieteicams ēdināt, izmantojot krūzīti, karotīti vai plastmasas špricīti. Izvairies no ēdināšanas ar pudeli un pupiņu. Tas tikai aizkavēs bērna spēju un prasmi zīst krūti.
- Mākslīgos maisījumus, mātes piena aizstājējus lieto īslaicīgi, kamēr Tev pašai nostabilizējas piena veidošanās.
- Uzsāc piena atslaukšanu 6 (vēlāk 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. Aizskar savu mazuli un rūpējies par viņu, cik bieži vien iespējams un cik to atļauj bērna ārsts.
- Sākumā ļoti svarīgs ir kontakts «āda – āda». Ņem mazuli kailu un liec sev uz krūtīm, tad viņš varēs mēģināt satvert krūti, kad vien pats vēlēsies.
- 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 papildus 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 ŠĶĒLUMU

Šķelta augšlūpa neradīs daudz 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.

- Zīdot, mazuli nepieciešams turēt tā, lai viņa deguns un rīkle būtu augstāk nekā krūts. Tas aizkavēs piena iekļūšanu deguna dobumā un netraucēs bērnam elpot.
- Lai sekmētu pareizu krūts zīšanu, ar krūts audiem vai mātes pirkstu var mēģināt aizpildīt šķeltni bērna lūpā.
- Zīdot bērnu ar aukslēju šķēlumu var izmantot speciālu aukslēju plati.
- Šajā gadījumā zīdīšanas reizes būs garākas un nogurdinošākas, bērns piekūst daudz ātrāk un viņam nepieciešama biežāka atpūta.

Iespējams, ka pienu vajadzēs atslaukt, un mazulis būs jāēdina, izmantojot krūzīti, speciālu karotīti vai plastmasas špricīti.

***Esi 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.

- Zīdīšanas reizes būs garākas un nogurdinošākas bērnam.
- Iespējams, ka piens jāatslauc un bērns jābaro ar krūzīti, karotīti vai plastmasas špricīti.

***Tavam mazulim noteikti vajadzīgs Tavs piens!***

## MEDICĪNISKI INDICĒTI MĀTES PIENA AIZSTĀJĒJI

Bērniem, kuru veselības stāvoklis neatļauj zīdīšanu, jāatrodas bērnu ārsta uzraudzībā.

- Bērniem, kuri nepanes mātes piena laktozi, zīdīšana ir kontrindicēta (to sastop vienam no 50 tūkstošiem bērnu).
- Bērniem ar citiem vielmaiņas traucējumiem nepieciešams kontrolēt vielmaiņas rezultātā radušos toksisko vielu līmeni asinīs, lai izdarītu nepieciešamās izmaiņas zīdīšanā.
- Bērniem ar ļoti mazu dzimšanas svaru, kuri sver mazāk kā 1000 g, vai priekšlaicīgi dzimušiem bērniem, kuru gestācijas vecums ir mazāks kā 32 nedēļas, ir nepieciešama papildus ēdināšana.
- Bērniem ar akūtu šķidruma zaudējumu (dehidratācija), kuru grūti novērst tikai ar zīdīšanu pie krūts vai ēdināšanu ar atslauktu mātes pienu, ir nepieciešama papildus ūdens lietošana.

# 4. MĀKSLĪGĀS ĒDINĀŠANAS IETEKME UZ BĒRNU

*Ēdinot bērnu mākslīgi, rodas virkne veselības traucējumu.*

- Tiek pārslogots bērna gremošanas trakts un veicināti vielmaiņas traucējumi, jo mākslīgie maisījumi neatbilst bērna vajadzībām.
- Biežāk attīstās alerģijas.
- Bieži novēro ķermeņa masas nepietiekamību bērnam. Taupības nolūkā adaptētie maisījumi tiek par daudz atšķaidīti un bērns saņem par maz kaloriju, tā rodas olbaltumu nepietiekamība. Nereti sastop lieku ķermeņa masu bērnam.
- Nepareizi sagatavojot mātes piena aizstājējus, bērns var saņemt pārāk koncentrētu uzturu ar pārāk lielu enerģētisko vērtību.
- Bērnam palielinās hronisko slimību risks.
- Pieaug infekcijas draudi. Mākslīgi ēdināti bērni biežāk saslimst ar caureju, elpošanas orgānu slimībām, vidusauss iekaisumu u.c. infekcijām, jo bērna organismā vēl neveidojas pietiekams daudzums antivielu, bet mākslīgajos maisījumos aizsargfaktoru nav. Bez tam, mātes piena aizstājēju gatavošanas laikā, tos ir viegli inficēt, jo ne vienmēr ir zināma ūdens tīrības pakāpe, pudeles un pupiņi ir grūti mazgājami un sterilizējami, un, ja sagatavotais maisījums netiek izēdināts uzreiz, tajā ātri savairojas baktērijas.
- Novērojama lielāka bērnu mirstība. Pētījumi rāda, ka bērni, kuri baroti mākslīgi, otrā mūža pusgadā mirst 6 – 14 reizes biežāk nekā zīdīti pie krūts.
- Tiek aizkavēta bērna garīgā attīstība, jo bērns no mākslīgajiem maisījumiem nesaņem pietiekamā daudzumā nepiesātinātās taukskābes un būtiski nepieciešamās aminoskābes.
- Mākslīgie maisījumi ir dārgi, un tāpēc rodas papildus izdevumi.

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA


1. King FS (1992) Helping Mothers to Breastfeed, 2 d ed.
2. Royal College of Midwives (1991) Succesful Breastfeeding.
3. IWHO (1989) Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding: the Special Role of Maternity Services (A Joint WHO/UNICEF Statement).
4. Kathleen Huggins (1995) Nursing the First Two Months.
5. WHO (1992) Breastfeeding Management and Promotion in a Baby Friendly Hospital.

## Piezīmēm