

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a light blue button-down shirt, breastfeeding her baby. The baby is lying on its back, with its head tilted back and its hand near its mouth. The woman's face is partially visible as she looks down at the baby. The background is softly blurred, showing a white pillow and a pink cushion.

PHILIPS

AVENT

Mazuļa zīdīšanas
rokasgrāmata

Philips Avent Mazuļa zīdīšanas rokasgrāmata

Vienmēr jums līdzās
ikvienā zīdīšanas posmā

Saturs

1. Esiet sveicināti
2. Jūsu ķermenis un zīdīšana
3. Mazuļa iepazīšana
4. Lietu saraksts slimnīcai
5. Zīdīšana
6. Zīdīšanas grūtību pārvarēšana
7. Zīdīšanas turpināšana
8. Atbalsta saņemšana
9. Biežāk uzdotie jautājumi





Esiet sveicināti!

Apsveicam ar ģimenes pieaugumu!

Mēs zinām, ka tagad pasaule izskatās citādi. Vienlaikus gan skaistāka, gan satraucošāka. Un līdztekus sajūsmai ir arī bezgala daudz jautājumu.

Mēs esam izveidojuši šo informatīvo līdzekli, lai palīdzētu jums rast atbildes uz būtiskākajiem jautājumiem par zīdīšanu. Jūs uzzināsiet visu svarīgāko: sākot jau ar to, kā jūsu mazulis instinktīvi prot zīst un kas zīdīšanas laikā jā dara.

Šeit esam apkopojuši daudz praktiskas informācijas, bet atcerieties, ka tas ir tikai palīglīdzeklis jūsu kopīgā zīdīšanas ceļa uzsākšanai.

Ja rodas vēl kādi jautājumi, sazinieties ar savu veselības aprūpes speciālistu, kas vislabāk pārzina jūsu bērna unikālās vajadzības.



Zīdīšanas priekšrocības

Kāpēc zīdīšana ir svarīga. Tālāk norādīti nozīmīgākie ieguvumi jums un jūsu mazulim.¹

Mazuļa ieguvumi

Mātes pienu var uzskatīt par īpaši izstrādātu augstākā labuma pārtiku jūsu mazulim. Šīs ir tikai dažas no priekšrocībām, kuras sniedz mātes piens:

- Veicina fizisko un kognitīvo attīstību
- Attīsta imūnsistēmu
- Samazina ausu infekciju gadījumus
- Retāk sastopami gremošanas traucējumi un caureja

Jūsu ieguvumi

Zīdīšana arī jums sniedz pāris lieliskus ieguvumus:

- Veicina dzemdes straujāku saraušanos
- Samazina pēcdzemdību asiņošanu
- Samazina dzemdes un krūts vēža riska koeficientu
- Palīdz ātrāk atjaunot ķermeņa aprises, ja zīdāt vismaz 6 mēnešus

Tuvības prieks

Viens no jauno vecāku brīnišķīgākajiem piedzīvojumiem ir sava mazuļa iepazīšana. Zīdīšana ļauj pavadīt tik dārgos mirkļus cieši kopā, ļaujot jums abiem izbaudīt tuvību un labsajūtu.

Profesionāļu ieteikums

Zīdīšana visā pasaulē tiek uzskatīta par labāko veidu, lai nodrošinātu mazulim veselīgu dzīves sākumu. Pasaules Veselības organizācija iesaka barot tikai ar krūti līdz 6 mēnešu vecumam un turpināt zīdīšanu līdztekus papildu piebarošanai līdz 2 gadu vecumam vai ilgāk.

¹ www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf
Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.

Gatavošanās veiksmīgai zīdīšanai

Līdzīgi kā citās svarīgās lietās, arī zīdīšanā nelielai plānošanai ir liela nozīme.

Pārbaudiet krūtis

Cilvēka ķermeņa skaistums izpaužas tajā, ka nav divu vienādu krūšu pāru. Tas nozīmē, ka ir svarīgi pārbaudīt krūtis, ja plānojat zīdīt. Tādējādi var saprast, vai nav jāveic kādi pielāgojumi, lai zīdīšana būtu ērta. Piemēram, ja krūšu gali ir ievilkti, jūs iemācīsieties, kā mainīt krūtsgalu formu un kā palīdzēt mazulim to ērti satvert.

Nosakiet zīdīšanas mērķi

Daudzām sievietēm pirms uzsākšanas ir lietderīgi apsvērt zīdīšanas ilgumu. Patiesībā tās sievietes, kuras ir noteikušas mērķi, visticamāk, baros ar krūti ilgāk. Mēģiniet aplūkot visus savas dzīves aspektus – dzīvesveidu, darbu un atbalstu, ar ko jūs varat rēķināties.





Izveidojiet zīdīšanas plānu

Tiklīdz mērķis ir noteikts, varat plānot veismīgu zīdīšanu īstermiņā un ilgtermiņā. Tas varētu būt saistīts ar praktiskiem apsvērumiem par pirmajiem kopā būšanas brīžiem pēc dzemdībām vai nakts zīdīšanas plānošanu.

Izbaudiet “zelta stundu”

Pavadot pirmo stundu kopā (to sauc arī par “zelta stundu”) un izbaudot pirmo tiešo ķermeņu saskari, ļaujiet, lai sāk darboties mazuļa dabiskais zīšanas instinkts. Mazulis dabiski meklēs jūsu krūti un sāks zīst.

Lūdziet palīdzību

Jūsu ķermenis ir ideāli pielāgots barošanai ar krūti, bet tas nenožīmē, ka nepieciešamības gadījumā jūs nevarētu saņemt papildu palīdzību.

Ja jūtat sāpes vai diskomfortu vai arī ja nepieciešama vien neliela iedrošināšana, veselības aprūpes speciālists var jums palīdzēt.

Izveidojiet ilgtermiņa plānu

Jūsu zīdīšanas plāns laika gaitā dabiski mainīsies. Var būt noderīgi padomāt par to, kāds piena sūknis būs nepieciešams un kā uzglabāsi pienu, ja nevarēsi būt ar mazuli ēdināšanas reizēs.

Atrodiet pastāvīgu atbalstu

Kad zīdīšanas režīms ir nostabilizējies, nebaidieties meklēt pastāvīgu palīdzību. Tas var notikt ar veselības aprūpes speciālista, māmiņu grupas palīdzību vai arī nodrošinot sevi ar krūšu kopšanas piederumiem, piemēram, krūšu krēmu un krūšu uzlikām.





Jūsu atbalsta komanda

Vai šķiet, galvā jau ir juceklis? Ir daudz dažādu veidu, kā saņemt vairāk informācijas par zīdīšanu, kā arī daudz atbalsta iespēju.

Jūsu veselības aprūpes speciālists

Izmantojiet regulārās pirmsdzemdību un pēcdzemdību vizītes pie ārsta, lai uzdotu jebkādos jautājumus par notiekošajām izmaiņām. Nav nesvarīgu vai muļķīgu jautājumu. Viss notiekošais taču ir jauns un nepieredzēts!

Pirmsdzemdību nodarbības

Paralēli dzemdību plānošanai pirmsdzemdību nodarbībās varat uzdot jautājumus arī par zīdīšanu. Tas ir īstais laiks, lai noteiktu sev piemērotu mērķi un pārrunātu savas sajūtas ar citām topošajām māmiņām.

Laktācijas konsultants

Laktācijas konsultants ir persona, kas specializējas zīdīšanā. Tas var būt ārsts, medmāsa vai vecmāte. Ja pirmajās reizēs ir grūtības ar zīdīšanu, jums varētu būt nepieciešama palīdzība jautājumos par mazuļa novietojumu, krūtsgala satveršanu vai piena izstrādi.

Lietotnes un tiešsaistes kopienas

Ne vienmēr kāds būs blakus, taču ir visai daudz veidu, kā rast palīdzību, arī esot mājās. Daudzas māmiņas labprāt izmanto mobilās lietotnes kā palīg līdzekli mazuļu zīdīšanā, kā arī atrod atbalstu jauno māmiņu tiešsaistes kopienās. Smēloties padomus tīmekļa vietnēs vai lietotnēs, pārliecinieties par to, vai avots ir medicīniski uzticams.

Jūsu ķermenis un zīdīšana

Lai nodrošinātu mazuli ar krūts pienu, jūsu ķermenī notiek dažas ievērojamas izmaiņas. Nākamajā nodaļā mēs paskaidrosim, kā tās norisinās sievietes ķermenī.



Jūsu ķermenis grūtniecības laikā

Pirms pievērsties krūšu izmaiņām, aplūkosim plašāku ainu: jūsu ķermenis grūtniecības laikā. Minēsim dažas būtiskākās izmaiņas, ko nes grūtniecība:

- Ādas krāsas izmaiņas un striju parādīšanās
- Izteiktāks ķermeņa apmatojums
- Strauja nagu augšana, tie ir trausli
- Biežāki tualetes apmeklējumi, jo pieaug spiediens uz urīnpūsli
- Taukaināka āda
- Elpošanas izmaiņas, jo palielinās spiediens uz plaušām

Kā mainās jūsu krūtis

Jūsu ķermenis ir aizņemts arī ar piena izstrādāšanu. Pirms grūtniecības krūtis pārsvarā ir taukaudi, bet tagad, lai gādātu par mazuli, tās pārveidojas par dziedzeru un kanālu sistēmu, kas spēj izstrādāt pienu.



Sīkāks ieskats

Tātad, kā tieši jūsu krūtis no taukaudiem pārveidojas par piena avotu mazulim? Izmaiņas, kas skar jūsu krūtis, izraisa daudzi faktori, tostarp:

- Hormonu – progesterona, prolaktīna un estragona – līmeņa paaugstināšanās
- Ūdens un tauku saturs palielināšanās krūtīs
- Asins daudzuma un pieplūduma palielināšanās

Ko jūs pamanīsiet

Tipiskākās izmaiņas krūtīs grūtniecības laikā un pēc dzemdībām:

- Sāpīgums un paaugstināta jutība
- Krūšu palielināšanās
- Lielāki un tumšāki krūtsgali
- Uztūkums ap areolu
- Tumšākas krūšu vēnas
- Pirmpiena noplūde (jūsu pirmais izstrādātais piens)

Kā rodas krūts piens

Iepriekšējā sadaļā uzzinājām, kā mainās ķermenis, lai pielāgotos zīdīšanai. Tagad noskaidrosim, kā rodas krūts piens.

Hormoni, kas veicina piena izstrādi

Izmantojiet regulārās pirmsdzemdību un pēcdzemdību vizītes pie ārsta, lai uzdotu jebkādas jautājumus par notiekošajām izmaiņām. Nav nesvarīgu vai muļķīgu jautājumu. Viss notiekošais taču ir jauns un nepieredzēts!

Ir ļoti daudz dažādu hormonu, kas ietekmē piena izstrādāšanu. Divi no vissvarīgākajiem hormoniem piena izstrādāšanai un izdalīšanai ir prolaktīns un oksitocīns.

- **Prolaktīns nodrošina piena veidošanos**, un tas aktivizējas, kad tiek stimulēts krūtsgals vai areola.
- **Oksitocīns nodrošina piena izdalīšanos**, un to aktivizē bērna izdota skaņa, smarža vai zīšana.





Sāk izstrādāties piens

Vai zinājāt, ka jūsu ķermenis sāk izstrādāt pienu jau grūtniecības laikā? Līdz mazuļa piedzimšanai to apslāpē progesterons. Pēc dzemdībām jūsu progesterona līmenis dabiski krītas un sāk darboties prolaktīns. Prolaktīns veidojas, kad tiek stimulētas krūtis gan zīdot mazuli, gan izmantojot piena sūkni.

Profesionāļu ieteikums

Pirmajām 36–72 stundām pēc dzemdībām ir liela nozīme piena izstrādes nodrošināšanā. Jūs varat palīdzēt to vairot, pēc dzemdībām stimulējot krūtis ar pēc iespējas biežāku zīdīšanu vai izmantojot piena sūkni.

Kā izstrādājas krūts piens

Krūts piens ir krūts piens, vai ne? Jā un nē. Kad bērns piedzimst, parasti ir nepieciešamas dažas nedēļas, lai krūts piens nostabilizētos kā pastāvīgais piens. Un kas tas ir līdz tam? Ļaujiet paskaidrot.

No pirmpiena līdz pastāvīgajam pienam

Piens, kas rodas sākumposmā, vispār nelīdzinās pienam. Tas ir biezs un nedaudz lipīgs piens, ko sauc par pirmpienu. Tas satur daudz olbaltumvielu, ogļhidrātu un anti vielu – tajā ir viss, kas jūsu mazulim ir nepieciešams, lai pirmajās dzīves dienās nodrošinātu uztura vajadzības, veicinātu imunitāti un aktivizētu gremošanas sistēmu.

Apmēram trešajā dienā parādīsies piens. Turpmākās nedēļas var uzskatīt par tādu kā pielāgošanās periodu. Piena izstrāde pieaugs, un tā sastāvs mainīsies, nostabilizējoties par tā saucamo pastāvīgo pienu.

2.–6. nedēļā lielākajai daļai sieviešu ir izveidojies zīdīšanas režīms un nostabilizējies piena vispārējais sastāvs.

Kā krūts piens mainās zīdīšanas laikā

Krūts piena sastāvs zīdīšanas laikā mainās.

Sākuma piens

Tas ir piens, kas tiek izdalīts pašā zīdīšanas sākumā. Tas ir ūdeņains piens ar zemu tauku un augstu laktozes saturu, kas ļauj zīdainim dzesēt slāpes.

Beigu piens

Tas ir biežāks un treknāks piens, kas izstrādājas zīdīšanas beigu posmā. Tas lieliski nodrošina daudz kaloriju, palīdzot bērna veselīgai augšanai.

Profesionāļu ieteikums

Pirmpiens ir ideāli piemērots jūsu jaundzimušā niecīgā izmēra vēderīnam. Jūsu ķermenis izstrādās tikai nelielu daudzumu pirmpiena katrai zīdīšanas reizei. Ja sākotnēji ir grūtības ar zīdīšanu, pirmpiena atslaukšanai var izmantot arī sūkni.



Pirmpiens

No dzimšanas līdz 3.–5. dienai

Vidēji 30 ml pirm piena
24 stundu laikā pēc dzimšanas

- Pirmā krūts piena stadija, parasti iedzeltenā krāsā
- Tiek izstrādāts nelielos daudzumos
- Aizsargā bērna zarnu traktu
- Augsts olbaltumvielu, vitamīnu un imunoloģisko aizsargkomponentu saturs



Pagaidu piens

No 3.–5. līdz 14. dienai

Vidēji pieaug līdz
500 ml dienā

- Tiek izstrādāts kā starpposms starp pirm pienu un pastāvīgo pienu
- Tiek izstrādāts ne ilgāk kā divas nedēļas
- Piens kļūst gaišāks
- Joprojām satur imunoloģiskos komponentus



Pastāvīgais piens

Aptuveni no 14. dienas

Diapazonā no
550 līdz 1150 ml dienā

- Lielāks daudzums: jo vairāk stimulē, jo vairāk piena
- Tauku saturs zīdīšanas reizēs nav pastāvīgs
- Atbilst visām jūsu bērna uztura vajadzībām pirmajos sešos mēnešos
- Nošķirot no krūts un pārejot pie biezāka ēdiena, turpina nodrošināt uzturvielas un labvēlīgi ietekmēt veselību

Profesionāļu ieteikums

Svarīgi ļaut bērnam pilnīgi iztukšot vienu krūti, pirms piedāvāt otru, lai mazulis saņemtu gan sākuma, gan beigu piena labumus.

Piena izstrādes ietekmēšana

Krūts piens tiek izstrādāts pēc pieprasījuma un piedāvājuma principa. Kad mazulis stimulē un iztukšo jūsu krūti, tas dabiski aktivizē ķermeni izstrādāt papildu apjomu.

Barojot mazuli ikreiz, kad tas jūt izsalkuma pazīmes – to sauc arī par zīdīšanu pēc pieprasījuma –, piena izstrāde dabiski pieaugs, pielāgojoties pieprasījumam.

Piena izstrādes uzturēšana

Lai nodrošinātu piena izstrādi laikā, kad nevarat būt ar mazuli, jums būs jāizmanto piena sūknis, lai atslauktu pienu tajā laikā, kad parasti barojat bērnu. Tas nozīmē, ka joprojām stimulējat krūti un aktivizējat piena izstrādāšanas hormonus, tāpat kā jūsu mazulis.



Uzturs barojošai māmiņai

Barojot mazuli ar krūti, jūsu uztura vajadzības atšķiras no ikdienā ierastajām. Tas tāpēc, ka piena izstrādāšanai jūs patērējat vairāk enerģijas nekā parasti.



Ideālais kaloriju daudzums ir atkarīgs no jūsu svara, vecuma, auguma un fiziskās slodzes līmeņa.

Vidēji sievietēm, kuras mazuli baro tikai ar krūti, bez mākslīgā vai bieza ēdiena piebarojuma, pirmajos sešos mēnešos ir nepieciešamas 2100 līdz 2800 kalorijas dienā. Sākot no sešiem mēnešiem, nepieciešamo kaloriju daudzums pieaug vidēji līdz 2200–2800 kalorijām dienā. Nelielais pieaugums rodas tāpēc, ka jūsu mazulis jau ir paaudzies un ēd vairāk piena.

Kā ar šķidrumu uzņemšanu?

Zīdīšana var arī izraisīt slāpes. Tāpēc jums ir jāgādā ne tikai par atbilstošu ēdiena daudzumu, bet arī jāuzņem pietiekami daudz šķidruma. Zīdot mazuli, turiet pa rokai tīru ūdeni un ieklausieties savā ķermenī, lai justu, kad slāpst.



Mazuļa iepazīšana

Jūsu ķermenis ir radīts mazuļa barošanai ar krūti.
Un līdzīgi arī mazulis jau no dzimšanas instinktīvi prot visu,
lai varētu sākt zīst.

Šajā nodaļā mēs pārrunāsim unikālo mazuļu dzeršanas veidu,
visiem zīdaiņiem piemītošos zīšanas refleksus un to saistību ar
augšanu un attīstību.

Kā mazuļi dzer

Vai zinājāt, ka zīdaiņi elpo tikai caur degunu?

Tas nozīmē, ka zīšanas laikā tiem jākoordinē dzeršana un elpošana.

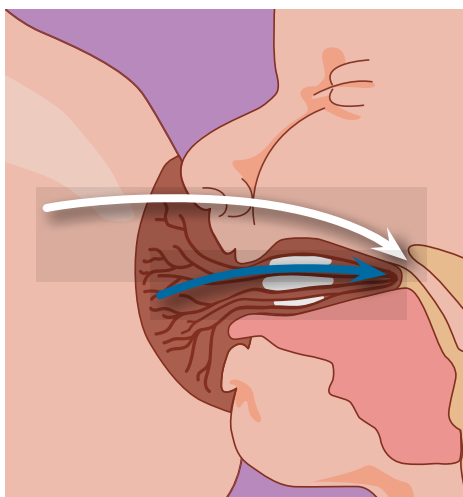
Zīdaiņi dzer, izmantojot zīšanas-rīšanas-elpošanas secību, lai saskaņotu piena dzeršanu un gaisa ieelpošanu.

Sīkāks ieskats

- 1. Zīšana**
Bērna lūpas iesūc krūtsgalu, lai to zīstu. Mēle kustas viļņveidīgām kustībām, lai izdabūtu pienu.
- 2. Rīšana**
Bēnam norijot pienu, var dzirdēt guldzienu un skaņu, kas izklausās pēc “k”.
- 3. Elpošana**
Ievelkot gaisu, bērns ietur pauzi un pēc tam atkal sāk zīst.

Kāpēc tas ir svarīgi

Iespējams, dažreiz nevarēsiet saprast, vai viss ir labi un vai jūsu mazulis uzņem pietiekamu piena daudzumu. Ja pastāv šis zīšanas-rīšanas-elpošanas ritms, tas vedina domāt, ka bērns ēd veiksmīgi un pietiekami.



— Gaiss
— Barība

Brīnišķīgā refleksu pasaule

Visi mazuļi piedzimst ar refleksiem, kas palīdz tiem zīst. Tā Māte Daba tiem šūpulī ielikusi prasmi satvert krūtsgalu un dzert pienu pat vēl pirms pamatlietu apguves. Ar laiku jūsu mazuļa refleksi izzudīs. Tas notiek, jo ēdot jūsu mazulis dabiski iegūst lielāku pašapziņu un kontroli pār savu ķermeni.

Šie ir daži no biežāk sastopamajiem refleksiem, ko pamanīsiet, barojot mazuli.

Meklēšanas reflekss

Kā izraisīt: pieskarieties bērna vaigam vai mutes apvidū – bērns pagriezīs galvu un atvērs muti, meklējot iespēju zīst.

Kāpēc tas ir svarīgi: šis reflekss ir labs veids, lai zīšanas sākumā iedrošinātu bērnu satvert krūtsgalu. Novietojot bērnu, lai galviņa būtu vērsta pret krūti, viņa mute dabiski atvērsies un meklēs krūtsgalu.

Zīšanas reflekss

Kā izraisīt: zīšanas reflekss nostrādā, kad krūtsgals pieskaras aukslējām.

Kāpēc tas ir svarīgi: zīšana bērnam ir dabisks mierinājuma efekts. Tāpēc arī knupītis tam palīdz nomierināties. Aptuveni pēc 3–4 mēnešiem, iespējams, pamanīsiet, ka šis reflekss sāk izzust. Jūsu bērns zīdīšanas laikā var kļūt viegli izklaidīgs un vēlēties nedaudz spēlēties.

Mēles izbāšanas reflekss

Kā izraisīt: vai esat pamanījuši, ka zīdaiņi mēdz izbāzt mēli? Tas nav apzināti. Tas ir reflekss, kas tiek izraisīts, pieskaroties zīdaiņa lūpām.

Kāpēc tas ir svarīgi: mēles izbāšanas reflekss darbojas kā aizsardzības mehānisms. Piemēram, ja zīdains pārāk agri tiek radināts pie bieza ēdiena vai nevēlas, lai mutē tiktu ievietota karote, viņš to izstums ar mēli.

Rīstīšanās reflekss

Kā izraisīt: arī šis reflekss nostrādā, kad mutē pārāk dziļi tiek ievietots kaut kas biezs, piemēram, pārtika vai karote.

Kāpēc tas ir svarīgi: līdzīgi kā mēles izbāšanas reflekss, arī rīstīšanās ir aizsardzības mehānisms. Tas bloķē elpceļus un izbīda objektu ārā no mutes.



Kā aug un attīstās jūsu mazulis

Zīdaiņa refleksus var izmantot kā barošanas un augšanas attīstības rādītājus. Sekojot refleksiem un to izžušanai, jūs un jūsu veselības aprūpes speciālists labāk varēsiet paredzēt nākamo stadiju.



Tālāk sniegtas dažas būtiskākās attīstības stadijas un sagaidāmie rezultāti.

0.–3. mēnesis

Refleksi: meklēšanas un zīšanas reflekss.

Pavērsiens: jūsu mazulis spēj veiksmīgi satvert un zīst krūti.

4.–6. mēnesis

Refleksi: mēles izbāšanas un rīstīšanās refleksi sāk izzust.

Pavērsiens: jūsu mazulis mācīsies sēdēt taisni un sāks izrādīt interesi par biezu pārtiku. Spēja noturēties vertikāli nozīmē, ka viņš spēj, piemēram, likt mutē lietas un sākt izmantot krūzi dzeršanai. Nav izslēgts, ka visapkārt būs nekārtība!

7.–12. mēnesis

Refleksi: jūsu mazulis kļūst lielāks un pats spēj pārvietoties, tāpēc viņa refleksi pilnīgi izzūd.

Pavērsiens: jūsu mazulis spēj ievērojami labāk kontrolēt savu ķermeni, līdz ar to rodas spēja ēst pašam. Viņš var sākt ēst biezāku, samīcītu ēdienu, kļūs izvēlīgs un ilgāk jutīsies pāēdis, jo ēdīs biezu ēdienu.

Profesionāļu ieteikums

Jums jāzina, ka katrs bērns attīstās atšķirīgi. Pēc dzemdībām veselības aprūpes speciālists regulārajās pārbaudēs uzraudzīs jūsu bērna attīstību.

Parunāsim par daudzumu

Viens no sarežģītākajiem jautājumiem zīdīšanas periodā ir grūtības precīzi saprast, cik daudz piena zīdāinis apēd. Nav brīnums, ka daudzas māmiņas uztraucas, vai mazulis saņem pietiekami daudz piena.

Labā ziņa ir tā, ka nav jāmēģina uzminēt. Nedomājiēt par to: vērtējiēt zīdaiņa apetīti, ēšanas režīmu un vērojiēt pazīmes, vai mazulis saņem pietiekami daudz piena.

Profesionāļu ieteikums

Vispirms, iespējams, pamanīsi, ka zīdaiņa svars krītas, nevis pieaug. Jums jāzina, ka zīdaiņi pirmajās dienās pēc piedzimšanas zaudē svaru un līdz divu nedēļu vecumam to parasti atgūst.



Sākumā

Sākot barošanu ar krūti, labāk ir zīdīt mazuli uzreiz, tiklīdz viņš izrāda izsalkuma pazīmes, nevis pieturēties pie grafika. Tas ir piena izstrādes vairošanas un kalibrēšanas veids, līdz tā daudzums pilnīgi pielāgojas jūsu mazuļa vajadzībām.

Ēdināšanas režīma izveide

Ar laiku, iespējams, būs izveidojies ēdināšanas režīms un jūs zināsi, kad un cik ilgi jūsu mazulis parasti ēd. Arī ēdināšanas reizes ar laiku kļūs īsākas, jo jūsu mazulis sāks zīst prasmīgāk.

Ja pamanāt izmaiņas

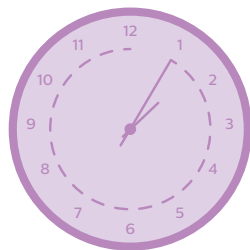
Paturiet prātā, ka lēcienveida augšanas periodos vai tad, kad mazulis, iespējams, nejutās labi, nelielas ēšanas režīma izmaiņas nav nekas neparasts.



Ja joprojām māc šaubas...

Cik ilgi jābaro?

Daži zīdaiņi izbauda laiku, ko pavada pie krūts, kamēr citi ir steidzīgi. Parasti zīšana no sākuma līdz beigām var ilgt no 5 minūtēm līdz pat stundai. Zīdīšanas ilgums ir atkarīgs arī no mazuļa lieluma, vecuma un ēdināšanas biežuma.



Cik ilgi vajadzētu barot ar katru krūti?

Tas, cik ilgs laiks nepieciešams barošanai ar katru krūti, ir atkarīgs no piena daudzuma tajās. Labāk iztukšot vienu krūti pilnībā pirms otras piedāvāšanas; ja katrā zīdīšanas reizē dodat tikai vienu krūti, tad nākamajā reizē piedāvāriet otru.

Cik ēdināšanas reizes dienā zīdaiņim nepieciešamas?

Lai gan ēdināšanas reižu skaits dienā zīdaiņiem atšķiras, ir dažas vadlīnijas, ko varat izmantot, lai iedrošinātu sevi. Jaundzimušajam diennakts laikā jāēd vismaz 8–12 reizes, kas nozīmē zīdīšanu aptuveni ik pēc trim stundām (rēķinot no vienas barošanas reizes sākuma līdz nākamās sākumam).

Pazīmes, kas liecina, ka zīdainim **pietiek** **piena**

Papildu mazuļa zīdīšanai ikreiz, kad pamanāt izsalkuma pazīmes, varat arī pavērot pieslapinātās autiņbiksītes un izkārnīšanās reizes, lai saprastu, vai zīdainis saņem pietiekami daudz piena. Galu galā – kas iet iekšā, tam jānāk arī ārā! Lūk, pēc kā jāvadās.



Profesionāļu ieteikums

- Barojiet ikreiz, kad pamanāt izsalkuma pazīmes, īpaši pirmajās nedēļās
- Uzticieties savam ķermenim
- Sekojiet līdz zīdīšanas reizēm un autiņbiksītēm, lai kontrolētu kopējo patēriņu un atlikumu

Pirmā nedēļa

1.–2. diena	Mazulis izkārnīsies pirmo reizi. To sauc par mekoniju, tas ir melns vai zaļganmelns, biezs, darvas konsistencē.	
	slapjas autiņbikses diēnā	dzeltenas krāsas izkārnījumi diēnā
3. diena	3 	2 
4. diena	4 	3–4 
5. diena	5 	3–4 
6. diena	6 	3–4 
7. diena	7 	3–4 
2. līdz 4. nedēļa	6–8 	3 un vairāk 
		• Lielākoties pēc barošanas • Pēc dzimšanas svara sasniegšanas svars pieaug par 115–230 gramiem nedēļā
Pēc mēneša	6–8 	1 
		• Svars pieaug par 115–230 gramiem nedēļā

Lietu saraksts slimnīcai

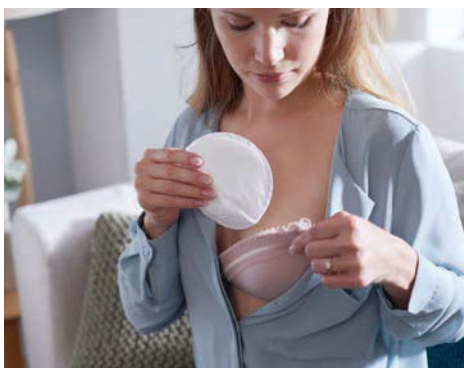
Jums noteikti netrūkst padomu par to, ko ņemt līdzi uz slimnīcu. Bet kā ar lietām, kas palīdzēs zīdīšanai? Ir dažas lietas, kas jums varētu noderēt.



Zīdīšanas komplekts

Zīdīšanas spilvens

Izmantojiet zīdīšanas spilvenu pakava formā, lai atbalstītu mazuli un justos ērtāk zīdīšanas laikā.



Krūšturu ieliktni un krūšu uzlikas

Pie tā, ka noplūst piens, pieradīsiet ātri. Krūšturu ieliktni palīdzēs pasargāt drēbes no izplūstošā piena, un krūšu uzlikas savāks pienu, kas notek zīdīšanas vai atslaukšanas laikā.

Barošanas krūšturis un kreklis ar atpogājamu priekšdaļu

Lai jau no paša sākuma justos ērti, velciet no priekšpusē viegli atveramu krekliņu un barošanai paredzētu krūšturi.

Krūtsgalu krēms

Krūtsgalu krēms aizsargā ādu ap krūtsgalu un ir nekaitīgs zīdainim. Daudzas māmiņas, kuras sastopas ar krūtsgala satveršanas problēmām, to uzskata par noderīgu.



Piena sūknis

Piena sūknis var būt noderīgs, lai palielinātu piena izstrādi tik kritiskajās dienās pēc dzemdībām. Daudzās slimnīcās ir savi sūkņi, bet, iespējams, vēlēšities lietot savu un pēc tam turēt to pa rokai mājās. Piena atslaukšana ar rokām ir vislabākais veids pirmajās 36 stundās pēc dzemdībām; bet pēc tam, kad zīdīšana jau būs nostabilizējusies, sapratīsiet, ka elektriskais sūknis ir visefektīvākais atslaukšanas veids.

Profesionālu ieteikums

Slimnīcā pavadītais laiks būs pirmā reize, kad pielietot praksē visu, kas būs apgūts par zīdīšanu. Saudzējiet sevi un nebaidieties jautāt savam veselības aprūpes speciālistam padomu vai iedrošinājumu.



Zīdīšanas brīdis

Nu ir laiks pievērsties zīdīšanas brīdim. Šeit vairāk apskatīsim lietas tehnisko pusi, piemēram, kā saprast, kad zīdains ir izsalcis, kā atrast ērtu pozu, kā palīdzēt satvert krūtsgalu, pazīmes tam, ka viss norit gludi, un zīdīšanas pabeigšanu.

Jūsu pirmie kopā būšanas brīži

Urā! Beidzot jūsu mazulis ir klāt! Ja jūs to spējat, veltiet laiku, lai mierīgi apmīļotu savu mazuli un izbaudītu brīnumaino tuvības sajūtu.

Nodrošinot fizisku kontaktu ar mazuli tā pirmajā dzīvības stundā, ko sauc arī par “zelta stundu”, jūs atmodināsiet arī sava mazuļa dabiskos zīšanas instinktus.

Jūs pamanīsiet, ka tas meklē jūsu krūti un virzās uz to.

Profesionāļu ieteikums

“Zelta stundai” ir arī vēl neskaitāmi daudz citu priekšrocību. Ķermeņa kontakts ļauj regulēt mazuļa ķermeņa temperatūru un sirds ritmu. Jums sāks veidoties tik apbrīnojamā savstarpējā saikne.





Kā saprast, ka zīdainis ir izsalcis

Uztveriet izsalkuma pazīmes kā zīdīšanas ierosinājumu. Mazuļa zīdīšana, kad tas uzrāda pirmās izsalkuma pazīmes, ko sauc arī par barošanu pēc pieprasījuma, nodrošina jūsu mazulim brīnišķīgu labsajūtu, labāku svara pieaugumu un piena daudzuma atbilstību viņa vajadzībām.

Ir dažas pazīmes, kurām jums būtu jāpievērš īpaša uzmanība:

- Galvas grozīšana no sāna uz sānu ar atvērtu mutīti
- Mēles izbāšana un lūpiņu kustības
- Dūrišu sūkāšana

Profesionāļu ieteikums

Vai zinājāt, ka raudāšana patiesībā ir novēlots izsalkuma signāls? Jūs sapratīsit, ka ērta krūts gala satveršana un zīdīšana norit daudz vienkāršāk, ja uztverat izsalkumu precīzi un laicīgi.

Kā sagatavot sevi

Ir īstais laiks ērti iekārtoties. Minēsim dažas būtiskas lietas, kas jāpatur prātā katrā zīdīšanas reizē.

1. Iekārtojieties ērti

Izmantojiet muguras balstu, piemēram, dīvānu, atzveltnes krēslu vai spilvenus, ar spilvenu atbalstiet arī roku. Padomājiet par kopējo atmosfēru. Apgaismojums un mūzika var palīdzēt atslābināties.



2. Turiet mazuli cieši klāt

Tā vietā, lai liektos uz priekšu, novietojiet mazuli sev cieši klāt tā, lai viņa mute atrastos pret krūtsgalu un galva būtu nedaudz pavērsta augšup. Mazuļa galvai, pleciem un gurniem jābūt taisnā līnijā.



3. Atbalstiet krūti

Ar brīvo roku no apakšas atbalstiet krūti vai, ja vēlaties, izmantojiet sarullētu dvieli.



Stāvokļi zīdīšanas laikā

Ir vairāki zīdīšanas satvērieni, un izmēģinot jūs sapratīsiet, kurš ir tieši jums visērtākais.

Kāpēc novietojumam ir nozīme

Vai zinājāt, ka saspringums un diskomforts bloķē hormonu oksitocīnu, kurš atbild par piena izdalīšanos? Jo ērtāk zīdīšanas laikā jutīsities, jo vieglāk būs izdalīt pienu un nodrošināt vienmērīgu zīšanu. Laba zīdīšanas poza veicina arī saikni, mazina piepūli jūsu ķermenim un ļauj mazulim vieglāk zīst.

Visizplatītākie zīdīšanas satvērieni



Šūpulīša satvēriens

Visizplatītākais satvēriens

Atbalstiet mazuli ar to roku, kura ir barošanas krūts pusē. Mazuļa galviņai jābalstās jūsu elkoņa ielokā un sejai jābūt vērstai pret krūti.



Šūpulīša satvēriens ar pretējo roku

Var palīdzēt labākam satvērienam

Turiet mazuli ar to roku, kura ir barošanas krūtij pretējā pusē. Ar roku balstiet mazuļa galviņu un virziet pie krūts tā, lai bērns gulētu uz sāna ar vēderiņu pret jums. Ar otru roku no apakšas atbalstiet krūti.



Paduses satvēriens

Lieliski piemērots pēc ķeizargrieziena operācijas vai sievietēm ar lielām krūtīm

Turiet bērnu sev blakus, roka saliekta elkonī. Ar plaukstu balstiet mazuļa galviņu, lai seja būtu vērsta pret krūti. Mazuļa mugura balstās pret jūsu apakšdelmu. Papildu ērtībai ielieciet klēpī spilvenu un ar brīvo roku atbalstiet krūti.

Dvīņu zīdīšana

Sākumā varat savus mazuļus vienkārši zīdīt pa vienam dažādos laikos, izmantojot kādu no iepriekš aprakstītajiem satvērieniem. Vēlāk, kad jau būsiat iemanījusies, varat mēģināt zīdīt abus vienlaikus, izmantojot paduses satvērienu abās pusēs.



Guļus

Atslābinošs veids zīdīšanai naktī

Nogulieties uz sāna ar mazuļa seju pret sevi; turiet mazuli cieši pie sevis ar augšējo roku.

Kā palīdzēt mazulim satvert krūtsgalu

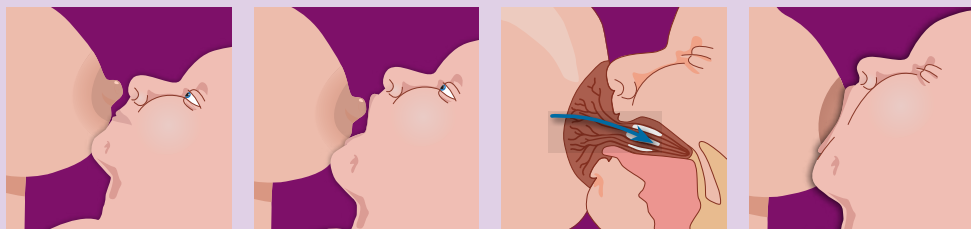
Kad esat atradusi ērtu pozu, jāpalīdz mazulim satvert krūtsgalu.

Kāpēc tas ir svarīgi

Labs krūtsgala satvēriens liks jums sajusties kā zīdīšanas pasaules atklājējai. Tas nozīmē, ka jūsu mazuļa mutē atrodas tieši tik liela daļa no krūts, lai viņš varētu viegli izzīst pienu un tas nesagādātu nekādas sāpes krūtsgalam. Ilgtermiņā tas nozīmē, ka jūs spēsiet uzturēt piena izstrādi un ērti zīdīt.

Profesionāļu ieteikums

Pareiza krūtsgala satvēriena apgūšana var prasīt laiku. Esiet pacietīga, darot to pirmo reizi, un noteikti nekavējoties vērsieties pēc palīdzības, ja tas neizdodas.



Kā panākt labu krūtsgala satvērienu

- Novietojiet mazuļa galviņu un ķermeni taisnā līnijā.
- Turiet mazuli cieši sev klāt, pareizā leņķī pret ķermeni.
- Pieskarieties mazuļa mutei, lūpām un zodam ar krūtsgalu.
- Mazuļa degungalam jāatrodas pret krūtsgalu.
- Mazuļa galviņa dabiski atlieksies un mute plaši atvērsies.
- Vērsiet krūtsgalu pret mazuļa mutes augšdaļu.
- Tā vietā, lai liektos uz priekšu, virziet mazuli pie krūts.
- Sākumā jūsu mazulis zīdīs ātri, lai stimulētu piena plūsmu, un kļūs lēnāks, kad piens sāks plūst.

Pareizi satverta krūtsgala pazīmes

Šīs ir pazīmes, pēc kurām var saprast, ka mazulis krūtsgalu ir satvēris pareizi:

- Augšlūpa ir neitrālā pozīcijā
- Apakšlūpa pret krūti ir vērsta uz āru
- Leņķis starp augšlūpu un apakšlūpu ir apmēram 120–160°
- Zods un deguns ir tuvu krūtij
- Vaigi ir apaļi
- Mēle sniedzas pāri apakšējām smaganām
- Atvelkot apakšlūpu, var redzēt, ka mēle saskaras ar krūti

Dažreiz būs nepieciešams pārkārtoties un mēģināt vēlreiz

Ja pamanāt kādu no šīm pazīmēm, mēģiniet mainīt pozu vai viegli pārkārtojieties un piedāvājat krūti vēlreiz:

- Ievilkti vaigi
- Augšlūpa un apakšlūpa mutes kaktiņos saskaras
- Klikšķošas skaņas
- Atvelkot apakšlūpu, zem krūtsgala nav redzama mēle
- Pēc zīdīšanas krūtsgali krokaini vai deformēti

Izplatītākās krūtsgala satvēriena problēmas

Spēcīga piena plūsma

Dažas māmiņas konstatē, ka piena plūsma zīdīšanas sākumā ir pārāk spēcīga, radot mazulim grūtības ar dzeršanu.

Ieteikums: ja pamanāt, ka bērns no piena klepo vai rīstās, mainiet pozīciju, nedaudz atlaižoties, vai pirms barošanas nedaudz atslauciet pienu, lai mazinātu plūsmu.

Grūtības ar piena izplūšanu

Dažas māmiņas saskaras ar to, ka pāiet laiks, līdz piens sāk plūst.

Ieteikums: iegaumējiet, jo atbrīvotāka jūs būsi, jo vieglāk izdalīsies piens. Atradiet sev klusu un ērtu vietu. Varat arī maigi mazulim palīdzēt satvert krūtsgalu dziļāk.

Izsalkuma pazīmes

Ja saprotat, ka mazulis krūtsgalu satvert nevēlas, tas var nozīmēt arī to, ka neesat pareizi novērtējusi izsalkuma pazīmes.

Ieteikums: pirms zīdīšanas vēlreiz pārbaudiet, vai jūsu mazulis izrāda izsalkuma pazīmes un vai krūtsgals to piesaista.



Kā pārliecināties, ka viss norit gludi

Vai atceraties, ka zīdaiņi izmanto zīšanas-rīšanas-elpošanas ciklu, lai koordinētu dzeršanu un elpošanu? Varat izmantot šo ritmu, lai zīdīšanas laikā pārliecinātos, ka viss norit gludi.

Minēsim dažas pazīmes, kas liecina, ka mazulis labi ēd.

- Pēc katra iesūkta piena malka seko rīšana un pēc tam gaisa ievilkšana.
- Jūs dzirdat rīšanu un skaņu, kas izklausās pēc “k”.
- Jūs nedzirdat klikšķošas skaņas.
- Mazulis neietur garas pauzes.

Kāpēc tas ir svarīgi

Zīdīšana reizēm var šķist nedaudz neizprotama. Galu galā jūs nemaz neredzat, cik daudz piena jūsu mazulis uzņem. Zīšanas-rīšanas-elpošanas ritms ir labs rādītājs, ka jūsu mazulis ēd veiksmīgi un pietiekami.

Mazuļa dzeršanas cikls

Zīž



Rij



Elpo





Zīdīšanas beigas

Neatkarīgi no tā, vai mazulis zīž vien dažas minūtes vai pusstundu, galu galā jūs pamanīsiet, kad tas vairs nevēlas pienu.

Kā saprast, ka mazulis ir paēdis

Daži mazuļi atgrūž krūti ar roku vai pagriež prom galvu, bet citi pēc barošanas vienkārši aizmieg. Kopumā jūs pamanīsiet zināmu atslābumu bērna sejā un ķermenī, tā locekļi kļūs smagnējāki.

Viegla paplīķēšana, beidzot zīdīšanu

Kad pamanāt pazīmes, ka mazulis ir paēdis, atņemiet viņu no krūts, satveriet stāvus un viegli pamasējiet vai paplīķējiet pa muguriņu, palīdzot mazulim izlaist norīto gaisu.





Zīdīšanas grūtību pārvarēšana

Jūsu zīdīšanas pieredze būs vērtīgu mirkļu pilna, bet dažreiz nebūt ne tik vienkārša. Šajā nodaļā palīdzēsim jums izprast visbiežāk sastopamās barojošu māmiņu problēmas un to pārvarēšanu.

Izplatītākās problēmas

Vāja piena izstrāde

Vairumam sieviešu izstrādājas pietiekami daudz piena mazuļa vajadzību apmierināšanai, bet dažreiz medikamentu vai slikta krūtsgala satvēriena dēļ piena izstrāde var būt vāja.

Ieteikums: mēģiniet regulāri izmantot piena sūkni, lai stimulētu piena izstrādi, un lūdziet veselības aprūpes speciālistam pārbaudīt, vai zīdainis pareizi satver krūtsgalu.

Nogaidiet, jums var būt pietiekami daudz piena...

Ir normāli uztraukties, ka jums nav pietiekami daudz piena, bet ir svarīgi zināt atšķirību starp reālo un subjektīvo piena izstrādes nepietiekamību. Ja mazulis pieņemas svarā kā paredzēts, izskatās možs un apmierināts, visticamāk, piena daudzums ir pietiekams.

Jaundzimušā kuņģa izmērs

			
Pirmā diena	Trešā diena	Viena nedēļa	Viens mēnesis
Kīrša izmērā	Valrieksta izmērā	Aprikozes izmērā	Lielas olas izmērā
5–7 ml	22–27 ml	45–60 ml	80–150 ml
0,5 tējķ.	no 20 līdz 30 g	no 45 līdz 60 g	no 70 līdz 140 g

Pārāk daudz piena

Dažām māmiņām piens rodas vairāk nekā nepieciešams. Tas parasti notiek pirmajās nedēļās, kamēr ķermenis vēl tikai pielāgojas piena izstrādei, un šajā laikā tas parasti arī atrisinās.

Ieteikums: spēcīga piena strūkļa var bērnam apgrūtināt krūtsgala satveršanu. Lai strūkļu palēninātu, barojot mēģiniet atgulties vai atlaisties. Jūs varat arī mēģināt zīdīt ar vienu krūti katrā barošanas reizē, lai mazinātu pieprasījumu, un ļaut mazulim paņemt pārtraukumus, lai tas varētu ievilk elpu.

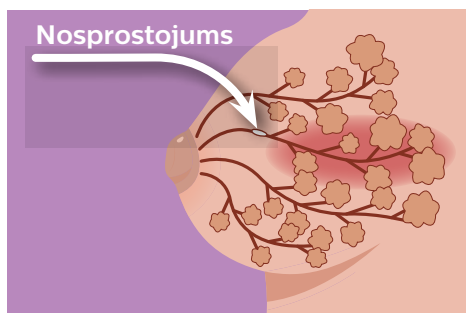
Pilnuma sajūta

Tā ir pilnuma un izspīlējuma sajūta krūtīs, kas rodas piena veidošanās laikā. To izraisa uztūkums, šķidruma aizture un iekaisums, un tas var sagādāt mazulim grūtības ar satveršanu.

Ieteikums: palīdziet mazulim satvert krūtsgalu, pirms barošanas mazinot areolas tvirtumu. To var panākt, nedaudz atslaucot pienu vai uzliekot krūtīm siltas kompreses. Barojiet mazuli bieži un, ja rodas grūtības, jautājiet padomu par zīdīšanas tehniku.

Laktostāze

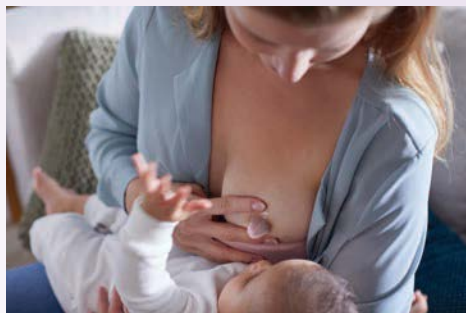
Laktostāze ir kāda piena kanāla nosprostošanās, kas neļauj no krūts izvadīt pienu. Tas var notikt, ja mazulis neziņ pareizi, krūtis nospiež apģērbs vai nošķirot bērnu no krūts. Iespējams, sajūtīsiet krūtīs jutīgu vai sāpīgu uztūkumu ar apsārtumu.



Ieteikums: barojiet mazuli bieži, lai piens plūstu pēc iespējas vairāk. Pirms barošanas uzlieciet skartajai vietai siltu kompresi un stimulējiet piena plūsmu, masējot skarto vietu gan pirms zīdīšanas, gan tās laikā. Nevelciet krūšturi ar metāla stīpiņām.

Sāpīgi krūtsgali

Pirmajās dienās krūtsgali var būt jutīgi, bet neuzskatiet, ka jums ir jāpacieš sāpes.



Krūtsgala aizsargus

Mastīts

Mastīts ir krūts audu iekaisums, kas var strauji pāriet infekcijā, ja netiek nekavējoties novērsts. To dažreiz izraisa nosprostoti piena kanāli, nenovērsta pilnuma sajūta, kā arī iekaisuši vai saplaisājuši krūtsgali. Uz krūts pamanīsiet sarkanu plankumu vai sajūtīsiet gripai līdzīgus simptomus, piemēram, paaugstinātu temperatūru.

Ieteikums: nekavējoties sazinieties ar veselības aprūpes speciālistu. Tas veiks dažas pārbaudes, lai konstatētu problēmas cēloni, kas var būt, piemēram, nosprostoti kanāli vai nenovērsta pilnuma sajūta. Labā ziņa ir tā, ka ar krūti joprojām var barot.

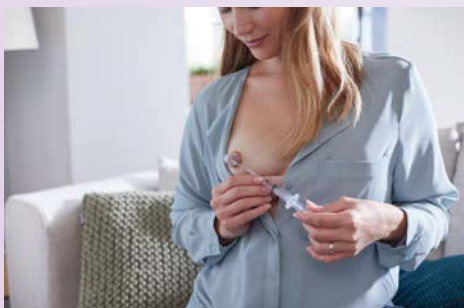
Krūtsgalu sāpīguma iemesli var būt dažādi, piemēram, sekls satvēriens, ievilkti krūtsgali, mastīts vai īsa mēles saite zīdaiņim. Tāpēc, ja zīdīšanas laikā dažreiz vai pastāvīgi jūtat sāpes, noteikti vērsieties pēc palīdzības, lai saprastu iemeslus.

Ieteikums: pārbaudiet, vai satveršanas laikā bērna mutē ir pienācīga krūts daļa. Būtu arī ieteicams, lai veselības aprūpes speciālists pārbauda, vai zīdaiņim nav novērojamas piena sēnītes vai īsas mēles saites pazīmes. Lai zīdīšanas laikā pasargātu krūtsgalus, varat arī izmantot krūtsgalu aizsargus.

Plakani vai ievilkti krūtsgali

Apmēram 10% sieviešu ir ievilkti vai plakani krūtsgali. Ja mazulim ir labs satvēriens, tas zīšanas laikā krūtsgalus parasti izvelk.

Ieteikums: jautājiēt padomu par mazuļa novietošanu un krūtsgala satvēšanu. Varat arī izmantot krūtsgalu izvilkēju (uzpirkstenim līdzīgs kausiņš), kas palīdz noformēt krūtsgalu. Arī krūtsgala aizsargs palīdz saglabāt formu; pirms tā lietošanas noteikti jautājiēt padomu savam veselības aprūpes speciālistam. Tāpat var palīdzēt arī atslaukšana.



Krūtsgalu izvilkējs



Krūšu uzlika

Rauga sēnīšu infekcijas

Dažreiz iekaisuši krūtsgali patiesībā var būt rauga sēnīšu infekcijas pazīme. Tas iespējams, ja jūsu mazulim ir autiņbikses vai mutes rauga sēnīšu infekcija, vai arī jums pašai tā ir. Diezgan bieža parādība ir dziļas dzelošas vai dedzinošas sāpes krūtsgalā vai krūtīs. Rauga sēnīšu infekciju ir sarežģīti diagnosticēt, tāpēc veselības aprūpes speciālists paņems krūts šūnu uztriepes paraugus un pārbaudīs, vai mazuļa mutē nav sāpīgu, baltu plankumu.

Ieteikums: ārsts krūtsgalu iesmērēšanai izrakstīs ārstniecisku krēmu, ko drīkst izmantot zīdīšanas laikā. Arī bērnam, iespējams, izrakstīs zāles, lai ārstētu jūs abus vienlaikus vai apturētu infekcijas pārņemšanu.

Kolikas

Kolikas ir neremināmu raudu periods, kas skar daudzus mazuļus. Tām raksturīgas vismaz trīs stundu ilgas raudas bez redzama iemesla biežāk nekā trīs reizes nedēļā līdz trīs mēnešu vecumam. Tām nav nekāda redzama iemesla, bet dažreiz tas ir saistīts ar gaisu zarnu traktā vai gremošanas sistēmas nobriešanu.

Ieteikums: kolikas ir saspringts periods, tāpēc nodrošinieties ar plašu ģimenes un draugu atbalstu. Ja esat par to noraizējusies vai šķiet, ka netiekat galā, jautājiet padomu savam veselības aprūpes speciālistam. Ja barojat ne tikai ar krūti, izmēģiniet barošanas pudelīti ar pretkoliku vārstu, kas pasargā no gaisa iekļūšanas zarnu traktā, vai knupi ar mazāku atveri, kas palēninās plūsmu.

Atvilnis

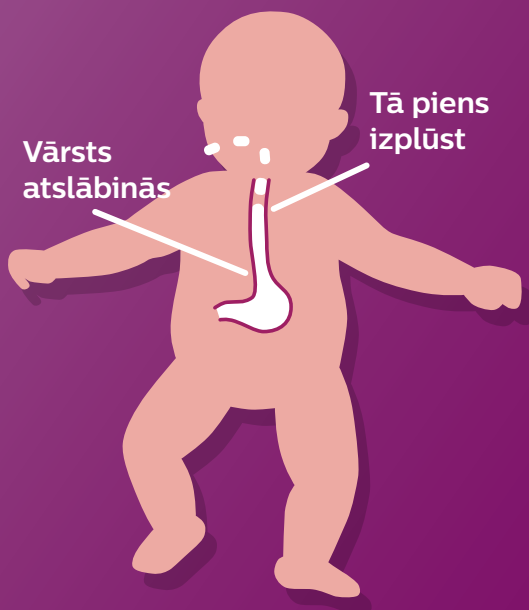
Iespējams, pamanīsiet, ka mazulis pēc barošanas atgrūž pienu. To sauc par atvilni un, lai gan tas ir pilnīgi normāli, sākumā šāda atgrūšana var šķīst satraucoša.

Ieteikums: atvilnis rodas tāpēc, ka mazuļa zarnu traktu un barības vadu savienojošais vārsts nobriest līdz 18 mēnešu vecumam. Tas nozīmē, ka, ja mazulis apēd pārāk daudz vai tā zarnu traktā nonāk gaiss, vārsts atveras un piens izplūst atpakaļ. Lai mazulis neapēstu pārāk daudz, varat to barot mazākiem daudzumiem, bet biežāk, vai arī zīdīšanas laikā turēt stāvus, palīdzot pienam plūst uz leju.

Pēdējā piezīme par atvilni

Noderīgi zināt, ka ir divu veidu atvilņi.

Pirmais ir parastais, toties otrais ir medicīnisks stāvoklis, ko sauc par gastroezofageālo atvilņa slimību (GERD). To precīzāk noteiks jūsu veselības aprūpes speciālists.







Zīdīšanas turpināšana

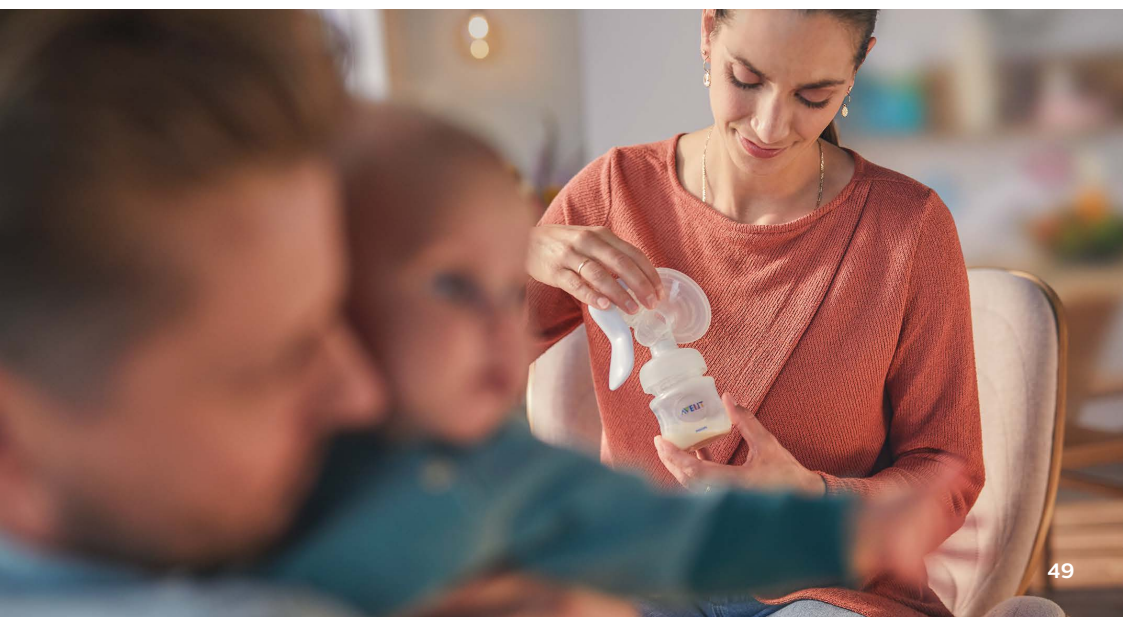
Nedaudz padomāsim par nākotni. Šajā nodaļā aplūkosim tādas tēmas kā, piemēram, zīdīšanas plānošana ārpus mājām vai piena ražošanas intensitātes saglabāšanu laikā, kad neesat kopā ar mazuli bērna zīdīšanas reizē.

Zīdīšana ārpus mājām

Krūts piena priekšrocība ir tā, ka tas vienmēr ir jums līdzī. Jūs varat zīdīt mazuli jebkurā laikā, un dažreiz tas būs ārpus mājām. Daudzas jaunās māmiņas ir sapratušas, ka ir nedaudz jāpapraktizējas, lai iemanītos to darīt ērti.

Labākie ieteikumi barošanai ārpus mājām

- Pavingrinieties mājās spoguļa priekšā
- Izmantojiet lakatu vai šalli, lai justos ērtāk
- Iepirkšanās centros un lielveikalos atrodiet īpašas mātei un bērniem paredzētās istabas
- Velciet drēbes, kurās ir ērti barot
- Dariet to ar pārliecību, jo tādējādi jūs nodrošināt bērnam veselīgu dzīves sākumu



Piena izstrādes nodrošināšana, ja tiek izlaista barošanas reize

Būs situācijas, kad nevarēsiet būt pie mazuļa zīdīšanas reizē, taču vēlēsieties nodrošināt, lai piena ražošana nesamazinātos. Labā ziņa ir tā, ka joprojām varat apgādāt mazuli ar krūts pienu un uzturēt piena izstrādi, to atslaucot.

3 būtiskas lietas par piena atslaukšanu

1. Savlaicīga plānošana

Ja atgriežaties darbā, vai zināt, ka nevarēsiet zīdīt pati, jau pāris nedēļas iepriekš sāciet ikdienas rutīnā iekļaut piena sūkni. Jūs sāksiet gatavot mazulim piena krājumus un pieradīsiet lietot piena sūkni.

2. Atrodiet ērtu vietu

Jo ērtāk jutīsieties, jo vieglāk iztecēs piens. Atrodiet klusu vietu, kur jūtaties ērti, un, ja atrodaties darbā, lūdziet darba devējam ierādīt kādu savrupāku vietu, lai varētu atslaukt ikreiz, kad nepieciešams.

3. Atslauciet tik bieži, cik to darītu zīdot

Lai nodrošinātu izstrādi, atslauciet pienu vismaz tik reizes, cik jūs parasti zīdītu. Tātad, ja prombūtnes laikā jūs ierasti būtu zīdījusi mazuli trīs reizes, noteikti atslauciet pienu vismaz tikpat daudz reižu.





Krūts piena uzglabāšana

Atslaukto pienu noteikti sasaldējiet vai ievietojiet ledusskapī. Tad, kad vēlēšities mazuli barot, jūs to varat atkausēt vai uzsildīt. Tālāk ir daži ieteikumi par drošu piena uzglabāšanu.

- Piena uzglabāšanai izmantojiet tīrus uzglabāšanas traukus vai saldējamus maisiņus.
- Uzlīmējiet traukam uzlīmi ar atslaukšanas datumu.
- Uzglabājiet pienu ledusskapī 0–4 °C temperatūrā ne ilgāk par 48 stundām.
- Svaigi atslauktu pienu uzglabājiet ne ilgāk kā 3 mēnešus saldētavā pie -18 °C temperatūras.
- Lai nodrošinātu nemainīgu temperatūru, novietojiet pienu ledusskapja plaukta dziļumā, nevis durvīs.
- No saldētavas ledusskapī pārlikts un atkausēts piens jāizlieto 24 stundu laikā.
- Atkausētu pienu nedrīkst atkārtoti sasaldēt.
- Pārvadājiet pienu izolētā traukā kopā ar saldēšanas elementu.

Atslaukta krūts piena sagatavošana lietošanai

Ņemiet vērā šos ieteikumus par atslaukta piena sagatavošanu barošanai.

- Atkausējiet vai uzsildiet krūts pienu zem silta ūdens strūkļas vai pudelīšu sildītājā.
- Piena sildīšanai neizmantojiet mikroviļņu krāsni.
- Nesildiet līdz vārīšanās temperatūrai.
- Sakratiet, lai sajauktu noslāņoto pienu.
- Pirms barošanas pārbaudiet temperatūru.
Ieteicamā temperatūra ir starp ķermeņa un telpas temperatūru.







Atbalsta saņemšana

Pēcdzemdību periodā emocijas var ievērojami svārstīties – no aizrautības un entuziasma līdz panikai un nedrošībai. Taču ziniet, ka atbalsts vienmēr ir pieejams.

Pārskatiet šo rokasgrāmatu ikreiz, kad tas ir nepieciešams. Tā balstās uz zinātniskiem pētījumiem un sniegs jums lielāku pārliecību bīžos, kad nejutaties par kaut ko droša.

Ir arī ļoti svarīgi runāt par savu pieredzi – gan vērtīgajiem mirkļiem, gan ne tik vieglajiem.

Lielu atbalstu zīdīšanas periodā sniegs regulāras sarunas ar jūsu veselības aprūpes speciālistu, ģimeni, draugiem un citām jaunajām māmiņām.

Biežāk uzdotie jautājumi

Ir vēl kādi jautājumi? Mēs esam ar jums.

Es neesmu pārliecināta, ka viss norit pareizi. Kad man vērsties pēc palīdzības?

Lai cik arī cik mazsvarīgs liktos jautājums vai raizes, nevilcinieties un sazinieties ar savu veselības aprūpes speciālistu.

Minēsim dažas pazīmes, kas liecina, ka jūsu mazulim varētu būt nepieciešama veselības aprūpes speciālista palīdzība:

- Jūsu mazulis nepieprasa regulāru zīdīšanu – vismaz 8–10 reizes 24 stundu laikā.
- Netiek sasniegts paredzētais piecūrato un piekakāto autiņbiksišu skaits.
- Jūtat sāpes, kad tiek satverts krūtsgals, vai arī tie ir sāpīgi.
- Līdz trešajai vai ceturtajai dienai nelielas, ka krūtīs ir piens.
- Pēc zīdīšanas reizēm mazulis lielākoties ir satraukts un neapmierināts.
- Jūsu zīdāinis nav pieņēmis svarā vai zaudē to.

Es jūtu nelielas sāpes. Kā man rīkoties?

Nelielas sāpes vai jutīgums zīdīšanas sākumā – jo īpaši tās sākumposmā – ir normāla parādība, taču par jebkādām nepārejošām sāpēm ir jājautā nekavējoties. Jums pilnīgi noteikti tās nav jāpiecieš. Zīdīšanas sāpes parasti tiek atrisinātas, veselības aprūpes speciālistam iesakot krūtsgala satvēriena un zīdīšanas paņēmienus.

Es lietoju medikamentus. Vai es joprojām varu zīdīt?

Ļoti daudzus medikamentus var lietot zīdīšanas laikā, bet to vienmēr ir vērts pārjautāt veselības aprūpes speciālistam.

Un kā ar alkohola lietošanu?

Kamēr zīdāt, labāk alkoholu nelietot. Veselības aprūpes speciālists jums to varēs paskaidrot sīkāk.

Un kofeīns?

Parasti viens vai divi kofeīnu saturoši dzērieni jūsu mazuli neietekmēs. Tā var būt kafija, tēja vai gāzēts dzēriens. Pārāk daudz kofeīna var jūsu mazuli uzbudināt un neļaut iemigt. Un labas ziņas šokolādes cienītājam: šokolādes patēriņš mērenos daudzumos ir pilnīgi pieņemams.

Kā saprast, vai mazulim pietiek piena?

Zīdīšanā ir kaut kas no mistērijas. Nav iespējams uzzināt, cik daudz piena mazulis ir apēdis, bet ir daži rādītāji, pēc kuriem var noskaidrot, vai tas ir pietiekami:

- kopš piena parādīšanās mazulis pieņemamas svarā;
- ap 10–14 dienu vecumu jūsu mazulis ir atguvis piedzimšanas svaru;
- svars vienmērīgi turpina pieaugt kā paredzēts.

Kas ir svarīgākais? Vislabākais rādītājs būs tie apaļie vaidziņi jūsu priekšā. Pricēgs, mundrs un augošs mazulis ir labākais apliecinājums tam, ka jums ir pietiekami daudz piena.

Kā palielināt piena izstrādi?

Krūts piens tiek izstrādāts pēc piedāvājuma un pieprasījuma principa, tāpēc regulāras zīdīšanas dabiskā veidā aktivizēs jūsu ķermeni palielināt piena izstrādi. Lai izstrādātu vairāk piena, nepieciešams vairāk enerģijas, tāpēc jums regulāri jāēd un jādzēr daudz ūdens. Un nenovērtējiet par zemu ērtības. Jo ērtāk jutīsieties, jo labāk izstrādāsies piens.

Vai mazulim nepieciešami vēl arī citi dzērieni?

Krūts piens ir viss, kas jūsu mazulim pirmajos aptuveni sešos dzīves mēnešos ir nepieciešams. Slava krūts pienam!

Vai es varu kombinēt zīdīšanu ar cita veida barošanu?

Lai nostabilizētu mazulim nepieciešamo piena daudzumu un mazulis kļūtu par lielisku ēdāju, parasti nepieciešamas vismaz trīs līdz sešas nedēļas, kad tas jābaro tikai ar krūti. Tas nozīmē, ka pudelītes ieviešana pirmajās nedēļās var izraisīt pārāgru zīdīšanas beigšanos.

Kad zīdīšana ir nostabilizējusies, lielākajai daļai mazuļu nerodas problēmas pārmaiņus ēst gan no krūts, gan no pudelītes, ja jums tā ir ērtāk.

Vai mazulis naktī ir jābaro?

No sākuma mazulis ēdīs apmēram 8–12 reizes 24 stundu laikā, tātad tas nozīmē, ka jums būs jābaro arī naktī. Lielākā daļa mazuļu pamostas, kad nepieciešama barošana, un tas ļauj arī jums uzturēt piena izstrādi.

Kas ir īpaši biežā barošana?

Īpaši biežā barošana ir īsas zīdīšanas epizodes īsā laika periodā. Dažiem mazuļiem patīk tieši šis veids, jo sevišķi pirmajos mēnešos, vai nu ērtību, vai, iespējams, lēcienveidīgās augšanas dēļ. Jums jāzina, ka tas ir normāli, un tas palīdz vairot arī piena izstrādi.

Mans mazulis zīdīšanas laikā atgrūž ēdienu un žagojas. Vai man par to jāuztraucas?

Ir normāli, ka mazuļi nedaudz atgrūž ēdienu, bet izteiktas un atkārtotas vemšanas gadījumā jākonsultējas ar savu veselības aprūpes speciālistu. Lielākā daļa mazuļu arī laiku pa laikam žagojas. Tas beidzas pats no sevis un nesagādā mazulim nekādas neērtības.

Kad es varu mazulim sākt dot biezu ēdienu?

Pirms biezas barības piedāvāšanas vislabāk ir nogaidīt, līdz mazulis sasniedz 6 mēnešu vecumu, turklāt tas nebūt nenozīmē, ka jāpārtrauc zīdīšana. Varat turpināt zīdīšanu, cik ilgi vien vēlaties. Kad esat gatava, jautājiet padomu savam veselības aprūpes speciālistam par barības izvēli un piebarošanas veidu.

Tiešsaistē pieejamā informācija

Amerikas Pediātru akadēmija

www.aap.org

Philips Avent

www.philips.com/avent

Amerikas Pediātru akadēmijas vietne
Healthy Children.org

www.healthychildren.org

La Leche League

www.llli.org

Lamaze International

www.lamaze.org

WebMD

www.webmd.com/parenting/baby

ASV Veselības departaments un Sievietes
veselības sociālā nodrošinājuma birojs

www.womenshealth.gov/breastfeeding

Pasaules Veselības organizācija

www.who.int/topics/breastfeeding

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.philips.lv/avent

www.facebook.com/Philips.AVENT.Latvia