

Krūtsgalu aizsargi

Izlasiet sekojošo informāciju rūpīgi pirms uzsākat krūšu aizsargu lietošanu. Lai samazinātu risku grūtībām saistītām ar krūts zīdīšanu, aicinām jau sākotnēji vērsties pie pieredzējuša un zinoša krūts zīdīšanas speciālista. Lai gūtu situācijas uzlabojumus ilgtermiņā, būtiski ir sekot līdzī mazuļa mutītes satvērienu pie krūts, zīdīšanas pozīcijai, zīdīšanas biežumam un citām lietām. Krūtsgalu aizsargus iesakām lietot, ja tos ieteicis pieredzējis zīdīšanas konsultants. Pretējā gadījumā krūtsgalu aizsargu lietošanas rezultāts var būt neatrisinātas zīdīšanas problēmas, kas situāciju tikai pasliktina un var radīt jaunus sarežģījumus.

Kādēļ lietot krūšu galu aizsargus? Kas jāzina tos lietojot?

Aizsargi ir veidoti no plāna, mīksta silikona, kas veido vairāk vai mazāk stabili formu, lai būtu iespējams stimulēt zīdīšanas refleksu mazuļa mutītē. Šādi bērns, kas nezīda vai nevarēja krūti paņemt mutē pareizi, var tomēr pēkšņi uzsākt aktīvi zīst. Tas ir pozitīvs un vēlamais efekts. Taču bērnam tomēr nav iespējas trenēties zīst tieši mātes krūti. Turklāt aizsargi traucē piedzīvot ādas-ādas kontaktu. Šādā veidā jutīgie nervu gali krūtsgalos netiek pietiekami stimulēti un atbildes reakcija tiek traucēta. Tāpat var būt kavēts piena izdales reflekss (tulkotāja piezīme - oksitocīna reflekss), iespējama piena apjoma samazināšanās, jo īpaši, ja bērns piezīžas nepareizi vai lietotie krūšu galu aizsargi piesedz neatrisinātas, dziļākas problēmas.



Photo: © Karl Grabherr

Jēli vai sāpīgi krūtsgali ir biežs iemesls krūšu galu aizsargu lietošanai. Šeit jāievēro būtisks noteikums - vispirms identificēt galveno problēmu un to atrisināt. To izdarot, aizsargu lietošana var nebūt vajadzīga.

Īstā izmēra izvēle:

Krūšu aizsargi ir pieejami dažādos izmēros. No vienas puses, aizsargam jābūt īsam un mazam; ja tas ir par lielu, mazulis nevar stimulēt krūtsgalu un satver tikai uzlikas atveri. No otras puses, aizsargam jābūt pietiekami lielam, lai krūts galiņš spētu pietiekami izplesties un netiktu traumēts. Tam jābūt tik lielam, cik nepieciešams, bet lai arī nebūtu par lielu.

Krūtsgalu aizsargu lietošana

Uzliekot aizsargu uz krūtsgala, pārlicinieties, ka aizsargs pilnībā apņem krūtsgalu vēl pirms bērna to ir satvēris. Lai to panāktu, pirms uzlikšanas mazliet samitriniet krūtsgalu ar siltu ūdeni; tad uzlikas platu malu atlociet pietiekami tālu un uzlieciet uz krūtsgala, vienlaikus iestiepjot un cieši piekļaujot to krūts areolai. Uzlikas malā esošajam atvēršanai jābūt novietotam tā, lai mazuļa deguntiņš var saskarties ar mātes ādu.

Pārlicinieties, lai mazuļa mutes atvērums ir pietiekami plašs un krūts satvēriens ir pareizs. Mazuļa zodam jābūt piekļautam pie mātes krūts, nevis mutītei tikai uz aizsarga gala

un lūpam jāaptver pēc iespējas vairāk krūts audu.

Lai savlaicīgi pamanītu iespējamās problēmas, ieteicams sekot līdzī mazuļa svara pieaugumam, kā arī varētu noderēt piena atslaukšana.

Pēc katras lietošanas krūšu aizsargi jānomazgā ar ziepēm un rūpīgu jānoskalo. Reizi dienā ieteicama novārīšana. Ja mazulis ir slims vai priekšlaikus dzimis, slimnīcā var ieteikt novārtīt aizsargus pēc katras lietošanas reizes. Kad tie nožuvuši, tie jāuzglabā tīrā kastītē.

Atradināšana no krūstgalu aizsarga

Krūšu galu aizsargu lietojiet tik ilgi, cik tas nepieciešams un tomēr tik īsu laiku, cik iespējams. Atradināšana no aizsarga sākas ar pareiza aizsarga izvēli un pareizu mātes krūts satvērienu. Kad izsalkums ir gandrīz apmierināts, ir mazuļi, kas ir ar mieru tomēr turpināt zīst bez aizsarga, jo tanī brīdī krūts gals jau ir iestiepies no zīšanas. Citiem mazuļiem svarīgi ievērot pašas pirmās izsalkuma pazīmes un likt pie krūts, kamēr viņi vēl nav pilnībā pamodušies. Tomēr būs mazuļi, kam šī palīgierīce būs jālieto ilgāku laiku. Laiku pa laikam mēģiniet atradināt savu mazuļi no krūšu galu aizsargu lietošanas - Jūsu ieguldītās pūles būs panākumu vērtas!



Tulkoja Baiba Kauliņa



Nedaudz samitriniet krūstgala aizsargu ar siltu ūdeni, pirms uzlikšanas atlociet aizsarga malu un, iestiepjot to, uzlieciet uz krūstgala

Photos: © Andrea Hemmelmayr

Ja Jūs zīdāt ar krūšu galu aizsargiem, pareizam satvērienam ir izšķiroša nozīme veiksmīgas zīdīšanas pieredzē

Photo: © Karl Grabherr

Lietojiet krūšu galu aizsargus tik ilgi, cik nepieciešams, bet tik īsu laiku periodu, cik iespējams

Photo: © Karl Grabherr

Sazinies ar savu IBCLC¹ vai LZVKA² konsultantu



IBCLC

¹ Starptautiskās padomes sertificētie zīdīšanas konsultanti ir vienīgi starptautiski atzītie zīdīšanas un laktācijas speciālisti ar medicīnisku izglītību (IBCLC).

² Latvijā zīdīšanas konsultantus sertificē Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija (LZVKA).

Lēmumam zīdīt vai nezīdīt ir gan īslaicīga, gan ilgtermiņa ietekme uz bērna un mātes veselību. Reizēm zīdot mazuli rodas sarežģījumi, kurus var risināt ar profesionālu un kompetentu speciālistu piesaisti.