

Mēs - par mammas pienu!



# BĒRNA ZĪDĪŠANA

teorija un prakse



Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija

# DAŽAS VIENKĀRŠAS PATIESĪBAS

- Pasaules Veselības organizācijas vadlīnijas nosaka, ka līdz 6 mēnešu vecumam mazulis jāzīda ekskluzīvi - tikai ar mātes pienu. Zīdīšanu vēlams turpināt līdz 2 gadu vecumam un ilgāk.
- Mātes pienā ir visas nepieciešamās vielas, lai bērns paēstu, padzertos, attīstītos, augtu un nostiprinātu imunitāti.
- Krūtis sievietei ir dotas, lai ar tām zīdītu savus bērnus. Mazulim piedzimstot, krūtīs ir pirmpiens. Ar pienu krūtis piepildās 3. – 5. dienā pēc dzemdībām.
- Ikviens bērna mutīte un ikvienas mammas krūtis ir unikāla. Reizēm ir vajadzīgs laiks, lai tās piemērotos viena otrai.
- Katrs bērns individuāli regulē sev nepieciešamo piena daudzumu. Piena daudzums parasti nostabilizējas bērna pirmā dzīves mēneša beigās.
- Zīdīšanas uzsākšana ne vienmēr ir vienkārša, tā mēdz būt arī grūti izprotama un sāpīga. Taču grūtībām ir risinājumi!



# PIRMĀS DIENAS AR JAUNDZIMUŠO

Zīdīšanu ir svarīgi uzsākt jau pirmajās stundās pēc dzemdībām - laikā, kad bērns instinktīvi meklē krūti. Zīdīšana nav iedzimta prasme, tāpēc nekautrējoties lūdz, lai vecmāte vai zīdīšanas konsultante ierāda **ērtas zīdīšanas pozas**, palīdz **pozicionēt bērniņu** un pārliecinās, ka mazulis **pareizi satver krūti**. Ievērojot šos trīs nosacījumus, zīdīšana drīzumā kļūs patīkama un efektīva.

Piedzimstot bērns ēd pavisam nelielu daudzumu – vienā reizē vienu tējkaroti. Neuztraucieties, ja pirmajās dienās netek piens! **Krūtīs ir pirmpiens**. Tas ir koncentrēts, dažādām uzturvielām bagāts, un tā nevajag daudz, taču tam ir ļoti nozīmīga loma mazuļa attīstībā.

## MAZUĻA APĒSTĀ TILPUMS:



Kad bērns ir pietiekami atpūties pēc piedzimšanas, viņam vajadzētu zīst krūti ne retāk kā reizi 3 stundās (parasti biežāk). Ja pirmajās dzīves dienās bērns guļ ilgāk par 3 stundām (īpaši dienas laikā), viņš jāmodina un jādod krūti. Jo biežāk un ilgāk bērns zīž, jo vairāk piena rodas krūtīs: **pieprasījums rada piedāvājumu**.

Ko nozīmē **zīdīt pēc pieprasījuma**? Negaidi raudāšanu! Tiklīdz bērns mostas, knosās un paver muti – piedāvā krūti. Var mazulim nomainīt autiņbiksītes un tad paēdināt, var otrādi; var piedāvāt vienu krūti, nomainīt autiņbiksītes un tad dot otru krūti. **Pirmajās dienās vēlams piedāvāt abas krūtis katrā ēdināšanas reizē**, lai tās abas pietiekami bieži saņemtu ziņu – ir piedzimis bērns, jāražo piens!

Pirmajās dzīves dienās **visi bērni krītas svarā**. Svara kritums 5-7% apmērā no dzimšanas svara ir normāls.

**Māneklīši, pudelītes un krūts uzgaļi nav vēlami**. Lai apgūtu pareizu krūts satvērienu, sākumā bērnam jāpiedāvā tikai viens zīšanas objekts. Knupīti bērns satver citādi nekā krūti. Dažreiz pietiek ar vienu ēdināšanas reizi no pudeles, lai bērns pārstātu pareizi satvert krūti. Ja bērns nespēj zīst, tad atslaukts piens vai mākslīgais piena maisījums viņam jādod no karotes, šļircītes vai pipetes. Krūts uzgaļi ir pieļaujami tikai kā īslaicīgs zīdīšanas grūtību risinājums.

## KAD KRŪTIS PIERIET AR PIENU

Otrajā vai trešajā dienā pēc dzemdībām krūtis pieriet ar pienu un piebriest. Tās var kļūt ir ļoti cietas, apsārtušas un sāpīgas.

Lai mazinātu pietūkumu, uz krūtīm var likt vēsas kompreses. Var maigi glāstīt un masēt krūtis paduses virzienā, lai mazinātu pietūkumu un veicinātu piena plūsmu.

Pēc zīdīšanas nav jācenšas iztukšot krūti, atslaucot pienu. Drīz (1-2 dienu laikā) krūtis pieņems jauno situāciju, un saspīlējums tajās mazināsies.

Piena garša, krāsa un konsistence mēdz būt atšķirīga, nesalīdzini savu pienu ar citu sieviešu pienu! Katras māmiņas piena sastāvs ir individuāli piemērots tieši viņas mazulim.

# KĀ SAPRAST, VAI BĒRNS KRŪTI SATVER PAREIZI?

**Ja māmiņai zīdot nesāp, un bērniņš ir paēdis**, visticamāk, satvēriens ir pietiekami labs. Ja zīdīšana ir sāpīga, krūtsgali traumēti, ja mazulis nepieņemas svarā – pie satvēriena jāpiestrādā ļoti rūpīgi. Pirmajās nedēļās, kamēr mazulis vēl tikai apgūst māmiņas krūts zīšanu, ir svarīgi gan bērniņu pareizi pielikt pie krūts, gan kontrolēt viņa uzvedību pie krūts, gan arī pareizi noņemt no krūts.

## Ja bērns satver krūti pareizi:



- mutē ir ne tikai krūtsgals, bet arī liela daļa areolas (tumšā laukuma ap krūtsgalu);
- mutīte ir plati atvērta, lūpiņas izvērstas uz āru;
- zīšanas laikā nav dzirdama skaļa šmakstināšana vai klakšķināšana;
- bērns ir paēdis un labi pieņemas svarā;
- zīšanas laikā mammai nesāp (vai sāp ne ilgāk ka pirmo zīdīšanas minūti – pirmās nedēļas krūtis var būt jutīgas, līdz pierod pie slodzes, pēc tam tas pāriet). Ja sāp visu zīdīšanas laiku – jāmeklē palīdzība!

Ja zīdīšanas laikā bērna poza izmainās, un satvēriens kļūst sāpīgs, vajadzētu atbrīvot krūti un piedāvāt to bērnam vēlreiz. Ja zīdīšana visu laiku ir sāpīga, uz krūtīm rodas tulzņas, pušumi, plaisas, mazais šmakstina, ēd ilgi, visu diennakti ēd ļoti bieži (ik pa stundai vai biežāk), slikti ņemas svarā – ir vērts meklēt palīdzību pie zīdīšanas konsultanta vai cita speciālista.



## ZĪDĪŠANA PIRMAJOS MĒNEŠOS

Mazulim jādod iespēju zīst krūti tad, kad viņš to vēlas un tik, cik viņš vēlas. Ēdiniet mazuli, **cik bieži vien viņš prasa**, pat tad, ja tas notiek ik pēc stundas. Mātes piens pārstrādājas ātri, un bērnam bieža ēdināšana nāk tikai par labu. **Neatņemiet krūti**, pirms bērns pats to palaidis vai nav vairs manāma pieniņa norīšana. Parasti bērnam pietiek ar vienu krūti vienā ēdināšanas reizē. Ja nē - var katrā reizē dot abas krūtis, sekojot, lai no krūts tomēr tiktu izzīsts viss iespējamais.



Gadās, ka bērns ēšanas laikā ir nemierīgs, raud un atraujas no krūts. Biežākais iemesls ir bērna gremošanas aktivizēšanās, kad vēderā nonāk piens. Tad brīdi jāpagaida, līdz mazulim iziet vēders.

Mammas uzturam jābūt pilnvērtīgam un sabalansētam, nav nepieciešams izslēgt potenciālos alergēnus bez iemesla, lai varētu zīdīt savu bērniņu, pārtikas alerģijas ir ārkārtīgi retas, kā arī mammas piena saistība ar kolikām ir apšaubāma. Zīdaiņa gremošanas sistēma vēl tikai piemērojas dzīvei ārpus dzemdes, tās šķietamie traucējumi visbiežāk nav saistīti ar pienu. Ja piens tek strauji, mazulis var sarīties gaisu, tad var palīdzēt viņam sagaidīt atraudziņu un turpināt zīdīšanu. Ja bērns satver krūti pareizi un tiek galā ar piena plūsmu, **atraudziņas sagaidīšana nav obligāta** - ja mazais pie krūts aizmidzis, nevajag viņu modināt.

Divu – trīs nedēļu laikā pēc bērna piedzimšanas, ja zīdīšana ir pareizi organizēta, piens sāk izstrādāties mazulim nepieciešamajā daudzumā. **Nav nepieciešams atslaukt pienu** bez vajadzības. Atslaukšana var būt noderīga vēlākā laikā, ja jāveido piena banka mātes prombūtnei (piemēram, ja māte uzsāk darba gaitas u.c.).

Pirmajā mēnesī sievietes parasti jūt, ka starp ēdienreizēm piens uzkrājas krūtīs. Vēlāk tas veidojas tikai laikā, kad bērns ēd, bet starp ēdienreizēm krūtis liekas tukšas. Tas nenozīmē, ka trūkst piena - vienkārši krūtis kļūst „prasmīgākas” piena ražošanā un ražo tikai tad, kad vajag. Tomēr piena uzkrāšanās ir individuāla – ir sievietes, kurām uzkrājas vairāk, citām mazāk. Tas nenozīmē, ka vienām piena ir vairāk, otrām mazāk. Tāpat atšķiras ātrums, ar kādu piens izdalās - dažām mammām piens šļācas ar strūklu, citām tek lēnām. Arī tas neko neliecina par piena daudzumu. Pat krūšu lielums nav rādītājs. Tāpat nestrādā metode „ēdināšu retāk, jo tad man piens sakrāsies vairāk” - jo retāk zīdīsi, jo mazāk piena veidosies.

# MAMMAS PIENS DIENU UN NAKTI

Piena daudzums krūtīs diennakts laikā mainās. Vislabāk piens veidojas un plūst nakts stundās un uz rīta pusi, visgrūtāk - vakarpusē. Tā ir visām māmiņām un par to nav jāuztraucas. Lai nodrošinātu vienmērīgāku piena plūsmu visas diennakts laikā, māmiņai ļoti vēlams pagulēt diendusu, jo vislabāk piens veidojas miegā.

Īpaši svarīgi ir zīdīt bērnu arī naktī. Parasti bērni naktī ēd trīs reizes, reizēm biežāk vai retāk. **Zīdīšana naktī nodrošina stabilu laktāciju un ir nepieciešama bērna attīstībai.** Lielākā daļa bērnu naktī ēd arī pusgada vecumā, daudzi arī gada vecumā. Mammās ķermenis pielāgojas šim režīmam un tās māmiņas, kuras paguļ arī pa dienu, spēj atpūsties, pat ja vienlaidus nav gulējušas vairāk par dažām stundām.







## KRŪŠU KOPŠANA

Krūtis **nav ieteicams bieži mazgāt**, pilnīgi pietiek ar reizi dienā. Bieža mazgāšana ar ziepēm un krūšu dezinficēšana ir lieka, tā sausina ādu un var veicināt plaisu veidošanos krūtsgalos.

Ja piens tek no krūtīm arī starp barošanas reizēm, var lietot krūšturu ieliktnišus, regulāri tos mainot, lai krūtis būtu sausas (mitrumā var savairoties piena sēne). Krūtīm ir vēlamas arī gaisa peldes (kad vien iespējams, staigājiet kailām krūtīm). Lai izvairītos no piena sastrēgumiem, raugieties, lai krūšturis ir laikā un nespiež.

Krūtsgalu kopšanai īpašas ziedes lietot nevajag, ja vien nav brūces vai plaisas. Pietiek ar to, ka pēc zīdīšanas izspiež nedaudz piena, ieziež ar to krūtsgalus un pagaida, lai nožūst.

# KĀ PĀRLIECINĀTIES, KA MAZULIM PIENA PIETIEK?

**SEKO VĒDERA IZEJAI!** Pirmajās nedēļās mazulim jākakā bieži - parasti vairāk nekā 3 reizes dienā vai pat pēc katras ēdienreizes. Pēc trīs mēnešu vecuma zīdītiem bērniem vēdera izeja var kļūt daudz retāka: pat reizi 3-4 dienās ir norma. Par to, ka mazais ir ēdis, liecina arī tas, ka urīns ir gaišs, bez krāsas un bez smaržas.

**VĒRO, KĀ BĒRNS PIENEMAS SVARĀ UN AUG!** Nesver bērnu pēc katras ēdienreizes. Pat mēs pašas neēdam katru reizi vienādi. Ja ir šaubas, kontroles svēršanu var veikt ik pa dažām dienām vai reizi nedēļā.



**Pēc kā NEVAR droši spriest, ka piena par maz:**

**ATSLAUKTĀ PIENA DAUDZUMS.** Krūtīm nav piena līmeņrāža. Liekas, lai izmērītu, cik piena ir krūtīs, tas jānoslauc. Taču ir mammas, kas nevar atslaukt ne lāsi piena, tomēr bērns ir labi paēdis. Bērns vienmēr spēs izzīst vairāk, nekā mamma spēj atslaukt.

**BĒRNS RAUD UN VĒLAS ZĪST.** Bērna raudāšanai var būt dažādi iemesli – uztraukums, miegainība, galvas sāpes, jauna attīstības fāze, zobīņu nākšana. Zīžot mazulis saņem “laimes hormonus” - endorfīnus, kas nodrošina viņa psiholoģisko un fizisko komfortu. Tāpēc ne vienmēr bērna nemiers liecina par piena trūkumu.

Ja tomēr izrādās, ka piena ir par maz, pirmais risinājums ir nevis mākslīgais maisījums, bet gan **soļi piena pavairošanai un zīdīšanas speciālista konsultācija!**

# DIENAS, KAD PARĀDĀS ŠAUBAS

Katrai māmiņai pienāk diena, kad parādās šaubas, vai mazulim pietiek piena: bērniņš ir nemierīgs un biežāk prasa krūti, ir sajūta, ka krūtis ir tukšas. Tā notiek, kad zīdīšana mainās, nonākot “jaunā līmenī”: klasiskas “piena krīzes” ir 3. diena, 3. nedēļa un 3. mēnesis. Taču krīze var iestāties arī lielu pārdzīvojumu, pārguruma vai mammas saslimšanas rezultātā, kā arī citā laikā, kad bērns strauji aug. Tomēr neuztraucieties! Ja bērns turpina zīst krūtis, tajās visu laiku rodas jaunas piena porcijas! Krūtis seko mazuļa pieprasījumam un **sāk ražot vairāk, vienīgi reaģējot uz biežāku stimulāciju**. Nav cita veida kā krūtīm nojaust, cik piena vajag - neviena laktācijas tēja vai citi līdzekļi nedarbojas, ja bērns reti zīž krūti.

Lai vairotu piena daudzumu “piena krīzes” situācijā, atgriezies pie zīdīšanas, kas līdzīga jaundzimuša bērniņa zīdīšanai: katrā ēdienreizē dod abas krūtis; dienā ēdini bērniņu, cik bieži vien prasa, pat ik stundu. Parasti krīzes atrisinās dažu dienu laikā. Vislabāk šīs dienas pavadīt ar bērnu gultā mīļojoties, varat abi būt bez apģērba – āda pret ādu. Guli ik brīdi, kad bērns to ļauj, dzer siltus dzērienus, ēd un atpūties. Trešajā dienā (vai pat ātrāk) piena noteikti kļūs vairāk.



# NEMIERS PIE KRŪTS

Aptuveni 3-4 mēnešu vecumā bērni bieži sāk knosīties pie krūts, protestēt, rauties nost un prasīt krūti atkal. Šāda uzvedība parasti nav saistīta ar piena trūkumu vai kvalitāti. Bērns sāk vairāk pievērsties pasaulei un pilnīgi viss spēj novērst viņa uzmanību no zīšanas. Šajā vecumā zīdīšana vislabāk izdodas midzinot, miegā un uzreiz pēc pamošanās. Daži bērni (reizēm nedaudz vēlāk, ap 5 mēnešiem) sāk biežāk prasīt pienu naktī. Mošanās un ēšana naktīs bērniem nekaitē, tieši otrādi, viņi tā ātrāk aug. Pāris mēnešu laikā ēšanas režīms atkal stabilizēsies.

## Svarīgākie noteikumi māmiņai, lai zīdīšana izdotos

- **Tici savam pienam!** Esi pārliecināta, ka piens ir, tas visu laiku rodas no jauna un ir labākā maltīte mazulim!
- Atrodi laiku miegam un atpūtai! Kad vien iespējams, guli diendusu kopā ar bērnu.
- Ēd pietiekami un uzņem daudz šķidruma. Ēd ierastu, sātīgu un veselīgu ēdienu, neatsakies no noteiktiem produktiem, dzer ūdeni, tējas, negāzētus dzērienus - piens ir šķidrums, tādēļ, lai tas veidotos, pietiekama šķidruma uzņemšana ir būtiska.
- Ja rodas problēmas – nekautrējies meklēt atbalstu un palīdzību!

***Lai izdotos veiksmīga zīdīšana, ir vajadzīga apņēmība un apkārtējo atbalsts. Nebaidies uzdot jautājumus vai meklēt palīdzību pie zīdīšanas speciālistiem, māmiņu atbalsta grupās.***

Vairāk informācijas par zīdīšanas konsultantiem un māmiņu atbalsta grupām Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācijas mājas lapā [www.zidit.lv](http://www.zidit.lv)

# KĀ LIKT BĒRNIŅU PIE KRŪTS?

Bērniņu vari zīdīt gan sēdus, gan guļus, pat stāvus. Svarīgi, lai izvēlētā zīdīšanas poza būtu ērta gan māmiņai, gan mazulim. Ja ķermenis nebūs saspringts, tu zīdīšanas laikā varēsi atpūsties, bet bērniņš – satvert krūti pietiekami labi, lai zīšana būtu efektīva un nesāpīga.

## Iekārtojoties zīdīšanai, pārliecinies, ka:

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

Atceries - liec bērniņu pie krūts, nevis krūti padod bērniņam! Kad esat iekārtojušies, ar brīvo roku satvert krūti, neskarot pašu areolu, lai netraucētu mazulim krūtsgalu meklēt un satvert. Ja vajadzīgs, nedaudz saplacini krūti, piemērojot to bērna mutītei. Brīdī, kad mazulis muti plaši atvēris, pievelkot bērniņu vēl tuvāk, ievieto krūti mutītē.

## GUĻUS POZAS

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

### BĒRNIŅŠ MAMMAI VIRSŪ ("BIOĻOĢISKĀ POZA")

Māmiņa ērti atlaižusies ieslīpi uz muguras, bērniņš ieslīpi guļviņai uz vēdera. Šī poza ir ļoti komfortabla gan mammai, gan mazulim. Ja piens no krūtīm tek ļoti strauji, šī poza palīdz mazulim tikt galā ar spēcīgo plūsmu.



### BĒRNIŅŠ MAMMAI BLAKUS

Mamma guļ uz sāniem, kajās viegli saliektas ceļos. Zem galvas (bet ne zem pleciem!) piemērota augstuma spilvens. Komfortu vairo spilveni starp ceļiem un aiz muguras. Bērniņš guļ uz sāniem, cieši piespiests klāt māmiņai. Bērna galviņa atlieka atpakaļ, māmiņa ar roku pietur bērna muguriņu.







## SĒDUS POZAS

Zīdot bērniņu sēdus, māmiņas mugurai jābūt atslābinātai - var aiz muguras aizlikt spilvenu vai ērti atlaisties dīvānā. Jāpieskata kājas: ja tām ir tendence saspringt, paceļoties pirkstgalos, kājas jāuzliek uz zema soliņa, citādi arī pleci būs saspringuši. Svarīgi, lai rokas nenogurtu no mazuļa svara, tāpēc elkoni zīdīšanas laikā nepieciešams atbalstīt. Sēdus poza ļoti noder, kad mamma sāk zīdīt mazuli ārpus mājas.



## **BĒRNIŠS MAMMAI UZ ROKAS (“ŠŪPUĻTVĒRIENS”)**

Mazuļa vēders ir cieši piekļauts mammas ķermenim. Bērna galviņa balstās pret mammas apakšdelmu. Šajā pozā mazuli var zīdīt arī stāvus.

## **BĒRNIŠS MAMMAI PADUSĒ (“FUTBOLBUMBAS POZA”)**

Poza piemērota ļoti mazu bērniņu zīdīšanai, jo labi var redzēt, kā mazulis satver krūti. Šādi katru no savas krūts var zīdīt dvīnīšus. Pozu var izmantot gadījumos, kad māmiņai veidojas piena sastrēgumi netālu no paduses.





## Konsultanti

LZVKA mājaslapā **zidit.lv** atradīsi visu zīdīšanas konsultantu sarakstu pa reģioniem. Lielāko daļu jautājumu iespējams risināt arī attālināti un to noteikti jāizmanto, tomēr pēc iespējas vispirms ieteicams aplūkot sev fiziski tuvāko konsultantu kontaktus. Parasti tās ir mājvizītes vai pieņemšana noteiktā vietā, kur vari ierasties klātienē kopā ar bērniņu un speciālistam ir viss nepieciešamais veiksmīgai konsultācijai. Ļoti vēlams pievērst uzmanību arī konsultanta pieredzei un sagatavotībai, kā arī kādām noteiktām prasmēm, īpaši, ja tā ir problēmsituācija un risinājums nepieciešams specifisks. Pie katra konsultanta vārda atradīsi īsu aprakstu par iegūto kvalifikāciju un darba pieredzi, kā arī kontaktinformāciju. Nekautrējies jautāt arī par izmaksām, kas var atšķirties atkarībā no konsultanta stāža un papildus kvalifikācijām, konsultēšanas vietas, tāpat, vai vizīte ir par fiksētu maksu vai stundas likme. Iespējams, būs jāaprunājas ar vairākiem speciālistiem īsā izziņošā telefona sarunā vai jālūdz atsauksmes paziņu lokā, lai izvēlētos tieši savu atbalsta personu. Cilvēciskais faktors spēlē lielu lomu, jāspēj uzticēties un atrast kopīgu valodu.



Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija