

Zīdīt tik ilgi, cik vien mēs to vēlamies

Tu zīdīji 9; 12; 15 mēnešus vai pat vairākus gadus? Tev un bērniņam zīdīšana ir priekpilns process? **Apsveicam!**

Zīdīšana ir mammas un bērniņa īpašās saiknes daļa. Lēmumu zīdīt vai nezīdīt, vai kad pārtraukt zīdīt, ideālā gadījumā, pieņem māte un bērns kopā. Iespējams, ka Tev jau ir nācies aizstāvēties vai arī esi jutusies nelāgi, saskaroties ar atsevišķiem viedokļiem par un ap zīdīšanu.



Photo: © Karl Grabher

10 atklāsmes par mazu bērnu zīdīšanu

1 Pasaules Veselības organizācijas (PVO) rekomendācija

vispasaules sabiedrības veselības veicināšanai teikts (PVA 2001.g. rezolūcija 54.2): “ekskluzīva zīdīšana pirmos sešus mēnešus, kam seko atbilstoša piebarojuma uzsākšana un zīdīšanas turpināšana līdz 2 gadu vecumam vai ilgāk”.

2 Zīdīt mazu bērnu ir normāli

Tā nu reiz ir *homo sapiens* sugas īpatnība! Fiziska tuvība un ilgstoša zīdīšana ir bijusi “neapstrīdama mazu bērnu vides drošības un sadzīves apstākļu iezīme” (*Dr. Herbert Renz-Polster*) 99% cilvēces vēstures garumā.

3 Mātes piens saglabā savu uzturvērtību

Otrajā bērna dzīves gadā (12.-23.mēnesis) 448 ml mātes piena nodrošina bērnu ar 29% dienā nepieciešamajām kilokalorijām, 43% olbaltumvielām, 36% enerģijas, 75% vitamīna A, 76% folskābes, 94% vitamīna B12 un 60% vitamīna C. Tādejādi, mātes piens joprojām ir vērtīgs dažādu uzturvielu un vitamīnu avots un nodrošina bērnam nepieciešamās minerālvielas un garo ķēžu nepiesātinātās taukskābes, kas ir nozīmīgas centrālās nervu sistēmas attīstībai.

4 Mātes piens ierosina imūno atbildi bērna organismā

Bērniņam sasniedzot 6 mēnešu vecumu, imūnaktīvo vielu (imunoglobulīns, licozīms un laktoferīns) saturs mātes pienā atkal sāk pieaugt un var sasniegt pirmpienā esošo līmeni. Tas lieliski veicina mazā bērna imūnsistēmas attīstību.

5 Zīdīšana nostiprina mātes veselību,

līdz ar to, bieži vien zīdīšanas ietekme uz mātes veselību ir cieši saistīta ar zīdīšanas biežumu un ilgumu. Katrs gads, kas pavadīts zīdot, samazina krūts vēža risku par 4.3%. Papildus tam, zīdīšana stipri samazina risku mātei saslimt ar dzemdes, dzemdes kakla un olnīcu vēzi.

6 Mazi bērni, zīdot jūtas drošībā un pasargāti

Instinktīvā uzvedība un zīdīšanas laikā izdalītie hormoni stiprina saikni starp māti un bērnu un sekmē iekļūstīgu komunikāciju starp abiem. Tādejādi, veicinot bērnam drošības sajūtu.

7 Zīdīšana un grūtniecība. Tandēmzīdīšana

Reizēm mammai vēl zīdot bērniņu, iestājas atkārtota grūtniecība. Pētījumos nav pierādītu risku ne mātei, ne gaidāmajam mazulim, ja veselīgas grūtniecības laikā tiek turpināta zīdīšana. Dažas mammas sūdzas par hormonu svārstību izraisītām sāpēm krūtsgalos, savukārt, vairums mammu pamana piena apjoma samazināšanos. Ja mamma zīda ekskluzīvi, regulāri jāpārlicinās par atbilstošu svara pieaugumu zīdainim. Lielāku bērnu enerģijas vajadzības nodrošinās piebarojums. Tomēr gaidību laikā var gadīties, ka šiem bērniem zūd interese par zīšanu vai arī mamma nolemj pārtraukt zīdīt. Pēc dzemdībām, arī gadījumos, kad zīdīšana turpināta grūtniecības laikā, mātes piens atkal pārveidojas par pirmpienu. Pēc mazuļa dzimšanas drīkst turpināt zīdīt arī vecāko bērnu, pārlicinoties, ka zīdīšana nodrošina jaundzimušā vajadzības.

8 Maza bērna zīdīšanas noslēgšana

Zīdīšana ir attiecības, un, kā jebkurās attiecībās, vēlmes un vajadzības ir abām iesaistītajām pusēm. Reti ir situācijas, kad māte un bērns vēlas pārtraukt zīdīšanu vienlaikus. Reizēm bērns atsakās no krūts un māte izjūt sāras. Daudz biežāk tomēr, tieši māte sajūt vēlmi ierobežot vai pat noslēgt zīdīšanu. Lai pārtrauktu zīdīt vecāko bērnu, kurš jau ir pārlicināts par savām vajadzībām un vēlmēm, iespējams, nāksies meklēt radošu pieeju, jo tam noteikti jānotiek iekļūstīgi un saudzīgi, bet tā var būt arī pavisam pozitīva pieredze.

9 Zīdīšana veicina mutes dobuma veselību

Zīšana pie krūts veicina žokļu attīstību, palīdz veidoties pareizam sakodienam un vingrina orālo muskulatūru. Kopā ar pirmajiem zobīņiem, parādās arī satraukums par zīdīšanas ietekmi uz zobu bojājumu rašanos. Zinātne par šo vēl strīdas! Iespējams, ļoti bieža zīdīšana, īpaši naktīs, var palielināt zobu bojāšanās risku, mijiedarbojoties ar citiem riska faktoriem. Rūpīga mutes dobuma higiēna pasargā piena zobīņus no bojāšanās arī tad, ja tiek zīdīts bieži un nakts laikā. Mātes pienam piemīt mutes dobuma veselību stiprinošas īpašības un tas ir mazāk kariogēns. Bērnam zīdot, darbojas pavisam citi biomehānikas principi, kā tad, kad bērns ēd no pudelītes - zobi nonāk tiešā saskarē ar pienu, kamēr zīdot pie krūts, mātes piens tiek norīts un reti apskalo zobus (tulkojāja piezīme - pareiza un dziļa satvēriena gadījumā, mātes piens izdalās bērna mutes dobuma aizmugurē nevis priekšpusē).

10 Ar krūti zīdīti mazi bērni var pavadīt laiku bez mammas

Mazajam bērnam, augot lielākam un ēdot piebarojumu, var pakāpeniski pagarināt laika periodu, ko bērns pavada bez mammas, nepārtraucot zīdīšanu. Tādejādi, zīdīšanas turpināšana neierobežo mātes iespējas atgriezties darbā, realizēt citus plānus un socializēties.

Andrea Hemmelmayr, IBCLC



Tulkoja Elvīra van Bekuma



IBCLC

¹ Starptautiskās padomes sertificētie zīdīšanas konsultanti ir vienīgie 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.

Sazinies ar savu IBCLC¹ vai LZVKA² konsultantu