

Svara pieaugums



Foto: © Andrea Hemmelmavr

Mazuļi atšķiras viens no otra, tas atiecas arī uz augšanas ātrumu. Tomēr svara pieauguma grafisks attēlojums ir vienkāršs un efektīvs veids, lai redzētu, vai svara pieaugums atbilst bērna vecumam un ļautu zīdīšanas konsultantam novērtēt, vai ieteikumi un veiktie pasākumi bijuši piemēroti.

Pirmkārt, vecāki, bez panikas! Vienas svēršanas rezultāts ir tikai viens rādītājs, to var ietekmēt daudzi faktori. Pilns vai tukšs vēderiņš, svēršana pirms vai pēc pačurāšanas vai pakakāšanas, slimība, citi svāri vai pat nelīdzena galda virsma zem svāriem var ietekmēt rezultātu. Svara pieaugumu jāskatās vairāku dienu, nedēļu vai pat mēnešu griezumā. Kopējo ainu veido bērna uzvedības un attīstības novērojumi,

vēdera izeja, stiepšanās garumā un citi faktori. Pirmajos sešos mēnešos lielākā daļa mazuļu ēd pie katras krūts astoņas līdz divpadsmit reizes diennaktī. Dienaktī vajadzētu nomainīt 6-8 slapjas auduma autiņbiksītes vai 5-6 smagas vienreizlietojamās autiņbiksītes. Pirmajās četrās līdz sešās nedēļās ir vismaz 3 vēdera izejas dienā. Vēlāk, kamēr mazuļi saņem tikai mammas pienu, var turpināties ierastajā ritmā vai var parādīties līdz 14 dienām ilgas pauzes.

Parasti jaundzimušie pirmajās 3-5 dzīves dienās zaudē līdz 7% no sava dzimšanas svara. Ja zīdīšana tiek rūpīgi uzraudzīta un ir pieejams atbilstošs atbalsts, svara zudums var būt līdz 10% no dzimšanas svara. Pēc tam bērna svara pieaugumam būtu jāseko bērna

dzimšanas svara percentīlei. Neatkarīgi no tā, vai bērns ir pie 3., 50. vai 97. percentīles, bērna augšana ir normāla, ja viņa svars pieaug paralēli PVO percentīļu līknēm. Ja bērna percentīle samazinās, t.i., bērna līkne šķērso zemāku percentīļu līkni, ir nepieciešams rūpīgi izvērtēt situāciju.

Percentīles atspoguļo bērnu grupu augšanu laika gaitā. Mēs iesakām izmantot PVO svara līknes svara dinamikas novērošanai. Tās parāda vesela, zīdīta bērna augšanu normālos dzīves apstākļos. Rezultāts uz 50. percentīles nozīmē, ka 50% bērnu šajā vecumā ir smagāki un 50% ir vieglāki. Rezultāts uz 3. percentīles nozīmē, ka 97% veselu bērnu šajā vecumā ir smagāki un 3% ir vieglāki.

Kur atrast PVO svāra līknes?



Daļa svāra un garuma kontroles lietotņu izmanto PVO procentīlu līknes. Svāra līknes var arī

lejupielādēt mūsu lapā:

www.elacta-magazine.eu/handouts

vai no PVO lapas:

https://www.who.int/child-growth/standards/weight_for_age/en/

Cik bieži jāsvērt mazuli?

- Parasti pirmajās dienās stacionārā vecmāte vai cits mediķis nosvērs mazuli ik dienas.
- No 1. līdz 6. dzīves nedēļai mazuli ieteicams nosvērt reizi nedēļā.
- Pēc tam līdz 6 mēnešu vecumam mazuli sver reizi 4-6 nedēļās.

Vai man vajag savus svarus?

NĒ! Pirmās svēšanas notiks stacionārā, vai ārpusstacionārā dzemdības mājās to veiks vecmāte. Ja nav zīdīšanas problēmu un svāra pieaugums ir atbilstošs vecumam, pārējās svēšanas veiks mediķis mājvīzītē vai tās notiks ārsta praksē. Dažas aptiekas kā arī veselības aprūpes centri mēdz piedāvāt bērnu svēšanas pakalpojumus. Lūdzu, ņemiet vērā, ka dažādi svāri var rādīt nedaudz atšķirīgu rezultātu.

Tomēr, ja nepieciešama biežāka svāra kontrole, jums, visticamāk, nepieciešamas arī konsultācijas un atbalsts. Ja jūsu zīdīšanas konsultantam nav bērnu svāru, jūs varat tos iznomāt (tulkojājā piezīme - mūsu pieredze rāda, ka Latvijā svāru īres maksa var būt pielīdzināma svāru iegādei). Novietojiet

svārus uz gludas cietas virsmas, un centieties tos neizkustināt no vietas.

Pieaugušo vai virtuves svāri NAV piemēroti mazuļu svāra pieauguma kontrolei!

Kā svērt mazuli?

Centieties mazuli vienmēr svērt aptuveni vienādos apstākļos. Ideālajā gadījumā tas varētu būt pēc autiņbikstīšu nomaiņas un pēc jūsu izvēles pirms vai pēc mazuļa ēdināšanas. UZMANĪBU: ēdienreīžu kontrolsvēšanas (t.i., bērna svēšana pirms un pēc zīdīšanas) nav produktīva un izmantojama tikai tad, ja tam ir medicīnisks pamatojums un ir pieejams atbilstošs aprīkojums (piem., nepieciešamība precīzi aprēķināt apēstā piena mililitrus) (tulkojājā iezīme – tik precīzi svāri parasti ir pieejami tikai stacionāros).

Nepietiekams svāra pieaugums?

Ja mazuļa svāra pieaugums ir mazāks nekā cerēts, precīzi dati par svāra izmaiņām palīdzēs zīdīšanas konsultantam saprast lēnāka svāra pieauguma cēloņus un ieteikt iespējamus risinājumus. Mākslīgā piena maisījuma lietošana bez vajadzības var kaitēt zīdīšanai, tomēr, ja mazulis nepietiekami pieņemas svārā, pārāk ilga vilcināšanās nodrošināt mazulim pietiekamu uzturvielu uzņemšanu arī var apdraudēt zīdīšanas turpināšanu. Kad papildināšana tiešām nepieciešama, tā atbalsta un stiprina zīdīšanu, ja papildu piens tiek dots pie krūts ZĪDĪŠANAS LAIKĀ. Ieviešot pudelīti, pastāv risks, ka mazulis vēlāk dos priekšroku ēšanai no pudelītes. Sazinieties ar zīdīšanas

konsultantu, lai uzzinātu vairāk par papildu ēdināšanu pie krūts.

Vai manam mazulim ir liekais svārs?

Ja ekskluzīvi zīdīts mazulis pirmajos dzīves mēnešos aug un pieņemas svārā īpaši strauji, tas notiek atbilstoši viņa vecumam. Tas nav uzskatāms par lieko svāru un nesaistās ar aptaukošanos vēlāk dzīvē. Parasti mazuļi kļūst slaidāki, kad sāk aktīvāk kustēties un ēst piebarojumu. Māte var turpināt ēdināšanu pēc pieprasījuma un nav nepieciešams ieviest ēdināšanas grafiku. Tomēr, ja straujš svāra pieaugums sākas pēc piebarojuma vai maisījuma ieviešanas uzturā, jāpievērš uzmanība, cik bieži un ko mazulis ēd.



REFERENCES:

- Márta Guóth-Gumberger: *Gewichtsverlauf und Stillen, Mabase Verlag, 2018*
- VSLÖ, *Mein Entwicklungskalender*



Tulkoja Līga Vasara-Brakmane



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 bērnu un mātes veselību. Reizēm zīdot mazuli rodas sarežģījumi, kurus var risināt ar profesionālu un kompetentu speciālistu piesaisti.

Sazinies ar savu IBCLC¹ vai LZVKA² konsultantu