

Mammas uzturs zīdīšanas laikā

Zīdīšana ir specifiska un cieši saistīta ar zīdītāja sugas īpatnībām. Spēja zīdīt ir dabisks grūtniecības rezultāts un mammas piens ir visveselīgākais zīdaiņu uztura avots. Daba visu ir ideāli sakārtojusi - mammas ķermenis nodrošina visu nepieciešamo mazulim arī pēc dzemdībām.

Ekskluzīvas zīdīšanas laikā ir jāuzņem apmēram 500 kilokaloriju vairāk kā pirms grūtniecības. Mamma, kas zīda mazuli, var paļauties uz savu izsalkuma sajūtu, lai nodrošinātu, ka gan viņa, gan mazulis saņem sev nepieciešamo. Zīdīšanas laikā palielinās ne tikai vajadzība pēc uzņemtajām kalorijām, bet arī pēc papildus uzturvielām un mikroelementiem. Ja šī papildus nepieciešamība tiek apmierināta uzturā lietojot dažādodu, veselīgu pārtiku - dārzeņus, augļus, pilngraudu produktus, pākšaugus, riekstus, gaļu, zivis, pienu un tā izstrādājumus, olas un augstas kvalitātes eļļas, tad organisms parasti spēj uzņemt tam nepieciešamos vitamīnus un minerālus. Šinī gadījumā parasti pilnībā tiek nosegtas mammas un bērna uzturvielu vajadzības un papildu uzturvielu uzņemšana parasti nav nepieciešama vai arī ir jāsaskaņo ar savu ārstu.



Foto: © Fischerlehner

Baušļi un aizliegumi jeb ko drīkst un ko nē?

1 Grūtniecības laikā jāizvairās no jēliem un stingri termiski neapstrādātiem produktiem.

Ieteicama rūpīga higiēnas ievērošana virtuvē, lai iespējami samazinātu pārtikas izraisītu saslimšanu gadījumus. Ņemot vērā, ka mazulis nevar inficēties ar pārtikas produktu izraisītajām infekcijām no mammas piena, tad zīdīšanas laikā mamma var atsākt uzturā lietot jēlus vai daļēji termiski apstrādātus produktus, tādus kā mīksti vārītas olas, vidēji ceptus steikus, salami, un termiski neapstrādātus piena produktus.

2 Zinātne nav atradusi izskaidrojumu tam, kā vēdera pūšanos izraisošie produkti mammas uzturā izraisa vēdera pūšanos mazulim. Gadījumi, kad konkrēti produkti mammas uzturā izraisa problēmas zīdainim, ir ārkārtīgi reti. Piemēram, vienam no simts ar krūti zīdītiem mazuļiem varētu būt nepanesība pret kādu no govs piena sastāvdaļām, kas nonāk mammas pienā. Govs piena alerģija daudz biežāk attīstās mazuļiem, kas netiek zīdīti, un tai var būt smagāka gaita.

3 Lai arī vislabākais būtu atturēties no alkohola lietošanas zīdīšanas laikā, tomēr reizēm izdzerta glāze vīna vai alus, nav iemesls zīdīšanas pārtraukšanai. Savukārt, ja tiek patērēts liels alkohola daudzums, zīdīt noteikti nevajadzētu

līdz kamēr alkohola līmenis asinīs nokrītas līdz normai. Alkohola patērišana lielās devās regulāri nav savienojama ar zīdīšanu vai rūpēm par maziem bērniem.

4 Kofeīna daudzumam uzturā nevajadzētu pārsniegt 300mg/dienā (atbilst apmēram 3 kafijas krūzēm), tam nevajadzētu negatīvi ietekmēt bērniņu (piemēram, nemierīga uzvedība).

5 Zīdošām mammām nav ieteicams ieturēt ļoti ierobežojošas vai stingras svara zaudēšanas diētas. Savukārt, svara samazināšana par ne vairāk kā 2 kg mēnesī ir pieņemams mērķis.

6 Garo ķēžu, nepiesātinātās taukskābes (piemēram, treknas zivis, rapšu eļļa, linsēklu vai riekstu eļļas u.c.) uzlabo taukskābju attiecības mammas pienā, kā arī mammas veselību.

Īpašas situācijas

Mammas piens ir vērtīgs arī gadījumos, kad mammas uztura paradumi nesakrīt ar vispārējām rekomendācijām. Tomēr šādos gadījumos vajadzētu pārbaudīt asins analīzes un un izvērtēt uztura bāgātinātāju lietošanas vajadzību. Piemēram, pārbaudīt tādu vielu, kā dzelzs, cinks, omega-3 taukskābes, vai vitamīna B12, B2 un D, kalcija un joda pietiekamību vegāniem, sievietēm ar ēšanas traucējumiem, uzturvielu uzsūkšanās traucējumiem vai

sievietēm ar ļoti ierobežojošu uzturu (cita starpā, celiakijas, kuņģa operācijas dēļ). Šādos gadījumos būtu vēlams veikt ikgadējas pārbaudes gan mammai, gan bērnam. Ja tiek konstatēts uzturvielu trūkums vai atklāts, ka atsevišķas vielas netiek pilnvērtīgi uzņemtas ar uzturu (piemēram, vegāniem vitamīns B12), ir jāuzsāk uzņemt nepieciešamās uzturvielas papildus ar uztura bagātinātājiem. Būtu ieteicama regulāra bērna svara kontrole un vispārējās attīstības pārraudzīšana.

Secinājumi

Lietot uzturā veselīgus produktus ir svarīgi gan zīdīšanas laikā, gan citos dzīves posmos. Tomēr Jūs varat ēst ko vien vēlaties, mammas piens joprojām būs vislabākā izvēle zīdaiņa ēdināšanai. Pat, ja mamma nespēj ievērot visus ar uzturu saistītos ieteikumus.



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