

# Katrai lāsei ir nozīme – mātes piena atslaukšana

Mātes piena atslaukšanas pumpji ir medicīniskas ierīces, kas palīdz nodot mātes (vai donora) pienu mazuliem, kas nav spējīgi to izēst no krūts vispār vai nespēj izēst pietiekami. Kā ar jebkuru ierīci, ir svarīgi to izvēlēties un lietot pareizi, lai sasniegtu labāko rezultātu un, pats būtiskākais, lai sev nekaitētu. Gala rezultātā, pie zīdīšanas, kas ir nostabilizējusies, piena pumpis nav vajadzīgs.

Neatkarīgi no tā, vai Tu atslauc pienu vai ne, pieaicini *IBCLC* konsultantu (tulkojāja piezīme - vai LZVKA zīdīšanas konsultantu), kas parādīs krūts masāžas metodes (lai sagatavotu krūtis atslaukšanai) un piena atslaukšanu ar roku: <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-breastmilk/?portfolioID=5623>

Piedāvājumā esošais piena pumpju sortiments ir plašs, tāpēc ir nopietni jāizvērtē, kādam mērķim Tu to lietosi un kādas ir prasības.



## PĒRKOT PIENA PUMPI, PĀRLIECINIES, KA:

- izvēlies Tavām vajadzībām un situācijai atbilstošu pumpi.
- ierīces tipa plāksnītei ir *CE* marķējums ar identifikācijas numuru, reģistrācijas iestādi un apzīmējumu *Class IIa*. Iepriekš minētie dati apliecina, ka piena atslaukšanas pumpis ir ES standartiem atbilstoša medicīniska ierīce.
- izvēlies savām krūtīm atbilstoša izmēra piltuvi. Vajadzīgo izmēru vari viegli noteikt, ņemot talkā visparastāko lineālu (tulkojāja piezīme - un izmērot paša krūtsgala diametru). Mērījumam pievieno 2 mm, lai novērstu berzi piltuves malās.\* Iespējams, Tev būs atsevišķi jāiegādājas atbilstoša izmēra piltuves.

\*Tulkojāja piezīme - šobrīd šīs vadlīnijas tiek pārskatītas. Ja atslaukšana neizdodas, sazinies ar savu zīdīšanas konsultantu.

## Kāpēc atslaukt?

**Atslaukšana ārpus kārtas situācijām:** ja vēlies dažkārt doties savās gaitās bez bērniņa vai arī būt droša, ka neliels piena daudzums ir pieejams kādai neparedzētai situācijai, piena atslaukšana ar roku vai manuālo pumpi nodrošinās Tev vajadzīgo piena daudzumu. Nepieciešamo piena daudzumu var iegūt atslaucot vairākas nelielas piena porcijas, ko līdz lietošanai uzglabā ledusskapī vai saldētavā.

**Zīdīšana un karjera:** ja plāno atgriezties darbā un vēlies, lai bērns turpina ekskluzīvi vai daļēji saņemt krūts pienu, Tev, visticamāk, būs jāatslauc piens darbā. Citiem vārdiem sakot, pumpim ir jābūt viegli pārvadamam un, kas svarīgi, pietiekoši klusam. Ja piena plūsma ir laba un tas ir vajadzīgs mazulim tikai kā daļa no kopējā uztura, Tev varētu pietikt ar kvalitatīvu manuālo pumpi. Lai atslauktu vairāk, lieti var noderēt mazs un kluss elektriskais pumpis vai pat vidējas jaudas dubultais pumpis. Pirms atgriešanās darbā, noskaidro, kur varēs atslaukt pienu, uzglabāt to un mazgāt nepieciešamās pumpja daļas. Neliela elektriskā aukstumsoma vai arī dzesēšanas soma ar aukstuma elementiem var būt ļoti noderīga.

Nelielas piena bankas veidošanu būtu ieteicams uzsākt 1-2 nedēļas pirms atgriešanās darbā. Tas var palīdzēt arī, lai izveidotu piena atslaukšanas grafiku. Atceries, ka atslaukšanas prasme gan ar pumpi, gan ar roku ir jāapgūst! Esi pacietīga, ja sākumā piena plūsma ir lēnāka.

**Atslaukšana priekšlaicīgi dzimušam vai slimam mazulim** - mātes piena veidošanās veicināšana vai tā ziedošana: mātes piens ir īpaši svarīgs slimiem mazuliem, bērniņiem ar mazu dzimšanas svaru un gadījumos, ja viņi paši (vēl) nespēj zīst. Lai nostabilizētu piena veidošanos ar piena pumpja palīdzību, pieaicini sertificētu zīdīšanas konsultantu. Tas var būt izaicinoši un Tev var noderēt profesionāla palīdzība!

Tev būs nepieciešams elektriskais pumpis un, ideālajā gadījumā, dubultais - pumpis abu krūšu vienlaicīgai atslaukšanai.

Šādi pumpji dažkārt ir pieejami īrei vai lietošanai uz vietas stacionāros. Jautā par pumpja pieejamību savam ārstam, vecmātei vai zīdīšanas konsultantam! Lai lietotu

dubulto pumpi, var būt noderīgs arī speciāls krūsturis - paštaisīts vai iegādāts.

Stacionārā noskaidro vietējās vadlīnijas. Atslaukta piena uzglabāšanai dažkārt tiek piedāvātas sterilizētas pudelītes, var arī izmantot speciāli tam paredzētos maisiņus. Katra piena porcija ir atbilstoši un precīzi jāmarķē (tulkotāja piezīme - atzīmē atslaukšanas datumu, laiku un piena daudzumu).

#### Kā tas strādā:

##### Higiēna:

- Lūdzu, rūpīgi nomazgā rokas ar ziepēm pirms katras atslaukšanas - ja atslauc pienu priekšlaikus dzimušam vai slimam bērniņam, rokas ir papildus jādezinficē ar īpaši tam paredzētu līdzekli.
- Ja atslauc priekšlaikus dzimušas vai slimam bērniņam, katrs pumpja komplekts ir jāsterilizē. Pārējos gadījumos pēc lietošanas pumpja daļas ir rūpīgi jāmazgā, izmantojot trauku mazgāšanas līdzekli un ūdeni, un reizi dienā jāsterilizē vai jānovāra tās pumpja daļas, kas nonāk saskarē ar pienu.
- Cik vien iespējams, nepieskaries tām pumpja daļām, kas saskaras ar pienu.

##### Atslaukšana:

- Apsēdies ērti un sāc ar maigu un saudzīgu krūts masāžu.
- Pārliecinies, ka krūts gals piltuvē ievietots komfortabli - tam jābūt pa vidu pumpja piltuves kakliņam, tas nav ieliecies vai saspīests un neberžas gar piltuves malām, kā arī krūts areola netiek ievilkta pārāk dziļi.
- SVARĪGI - atsaukšana NEDRĪKST būt sāpīga.
- Spēcīgāka pumpja programmas jauda, kas ir komfortabla un nesagādā sāpes, palīdzēs pienam izdalīties visefektīvāk.
- Tu vari pārtraukt atslaukšanas sesiju ik pa laikam veicot krūts masāžu, lai stimulētu piena izdalīšanās jeb oksitocīna refleksu (*hands-on pumping*: <http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html> )
- Tas, cik bieži un cik ilgi vajadzēs atslaukt, būs atkarīgs no Tavām vajadzībām. Piena veidošanos nodrošina un absolūti nosaka regulāra atslaukšana un

pilnvērtīga krūts iztukšošana. Ja pienu atslauc ekskluzīvi (uztur zīdīšanu tikai ar atslaukšanu), tas būtu jādara ar dubulto piena pumpi 8-10 reizes dienā apmēram 15 minūtes.

- Atslaukšana būs vieglāka, ja Tu minimizē stresu, baudi āda-āda kontaktu ar bērniņu (iespējams pat atslaukšanas laikā), dzēriens ir pa rokai, aplūko bērniņa foto, izbaudi atslābinošu muguras masāžu atslaucot, sasildīt krūtis dušā vai arī ar siltu dvieli pirms atslaukšanas.

##### Uzglabāšana:

Lai saglabātu pienu maksimāli ilgi ir jāievēro higiēniskas savākšanas un uzglabāšanas principi.

Svaigi atslaukta krūts piena uzglabāšana:	ideāli	pieņemami
Istabas temperatūrā (16–29 °C)	līdz 4 stundām	6-8 stundas
Dzesēšanas somā ar aukstuma elementiem (max temp. 15 °C)	8 stundas	
Ledusskapī (apmēram 4 °C)	4 dienas	5–8 dienas
Saldētavā (temp. ne augstāk kā –17 °C)	6 mēneši	12 mēneši
Pudelītē ar krūts pienu, no kuras mazulis jau ēdis	1–2 stundas	
Atkausēts piens	4 stundas istabas temperatūrā, 24 stundas ledusskapī	



##### REFERENCE:

ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants, Revised 2017



Tulkoja Elvīra van Bekuma



##### IBCLC

<sup>1</sup> Starptautiskās padomes sertificētie zīdīšanas konsultanti ir vienīgie starptautiski atzītie zīdīšanas un laktācijas speciālisti ar medicīnisku izglītību (IBCLC).

<sup>2</sup> 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 IBCLC<sup>1</sup> vai LZVKA<sup>2</sup> konsultantu