

Tēvi un zīdīšana

Tēvi kā vārtsargi zīdīšanas un bērna attīstības veicināšanai. Intervija: Alenka Benedik

Kā Tu kā tētis vari atbalstīt zīdīšanu

> Izglīto sevi kopā ar savu otro pusi par zīdīšanu un ikdienas dzīvi kopā ar zīdaiņi. Zīdīšana ir izzināšanas process, kas sākumā šķiet neveikls un izaicinošs, bet tas ātri mainās.

> Zīdīšanas izaicinājumus vairumā gadījumu var pārvarēt konsultējoties ar jomas profesionāli (tulkotāja piezīme - zīdīšanas konsultantu). Būtu labi jau grūtniecības laikā kopā ar partneri atrast zinošus speciālistus.

> Pēc dzemdībām dodiet laiku jaunajai ģimenei iepazīties - bērna kopšanas atvaļinājums tētiem tam ir lieliski piemērots. Lai atgriešanos mājās no slimnīcas padarītu mierpilnu, palīdzēs tīra, sakopta dzīvesvieta bez veļas kaudzēm, kā arī ledusskapis, kas pilns ar dažādiem pārtikas produktiem.

> Atslogo savas partneres ikdienu pirmajās dienās un nedēļās.

Ierobežo nelūgtu viesu ierašanos un tik labi domāto padomu došanu.

Pārņem organizatoriskos jautājumus, piemēram, atbildēšanu uz telefona zvaniem, iepirkumu sagādi, valsts iestāžu apmeklēšanu u.c. Ja nepieciešams, piesaisti palīgu mājas soļa veikšanai, lielāko bērnu pieskatīšanai vai citu ikdienas pienākumu izpildei.

Zīdaiņiem patīk nepārtraukta nēsāšana un atrašanās rokās, ja iespējams, tiešā āda-āda kontaktā. Biežs un ilgs ādas un ķermeņa kontakts veicina bērniņa svara pieaugumu, ķermeņa temperatūras pašregulāciju un vispārēju labbūti. Tiek stiprināta imūnsistēma, mazinātas sāpes un satraukums. Gan vecākiem, gan bērnam tiek rosināta oksitocīna veidošanās, kas veicina piesaistes nostiprināšanos starp vecākiem un bērnu, kā arī piena izdalīšanās refleksu mammai. Tie zīdaiņi, kurus nēsā rokās, tiek zīdīti biežāk, kas, savukārt,



veicina piena apjoma pieaugumu. Bērniņa nēsāšana ir lielisks atbalsts māmiņai, rūpējoties par bērniņu.

> Rūpes par zīdaiņi ir kā darba diena 24 stundu garumā, 7 dienas nedēļā, ar augstāko iespējamo emocionālo slodzi. Šis īpaši attiecināms uz mammu. Dodiet savai partneri laiku un iespēju dalīties par spraigajām stundām vai dienām ar bērniņu, uzklausiet viņu un pastāstiet, kas viņu padara neatsveramu kā mammu Jūsu acīs. Palutiniet bērniņu un viens otru!

> Atbalstam meklējiet kontaktu ar citiem tēviem un tēvu atbalsta grupām.

Zīdīšana un seksualitāte

Zīdīšana var aizkavēt auglības atgriešanos par nedēļām, mēnešiem vai reizēm pat gadiem, atkarībā no zīdīšanas ilguma un biežuma, un citiem individuāliem faktoriem. Vairumā gadījumu ikmēneša asiņošana un, tādējādi arī auglība, atgriežas mammai vēl zīdot. Ovulācija var notikt pirms pirmā pēcdzemdību cikla, līdz ar to, var iestāties arī jauna grūtniecība. Nav iespējams paredzēt, kad notiks ovulācija vai atsāksies cikls. Apdomājiet izsargāšanās un ģimenes plānošanas metodes zīdīšanas laikā.

Paiet kāds laiks līdz sievietē pēc dzemdībām spēj atslābt un ļauties dzimumdzīvei (intimitātei). Šeit liela nozīme ir dzemdību pieredzei, miega trūkumam un trauksmei, ko rada intensīva zīdaiņa aprūpe. Zīdīšana pāra intimitāti praktiski neietekmē. Lai izvairītos no vaginālā jeb maksts sausuma, var izmantot lubrikantu.

Sievietes krūtis mainās nemitīgi viņas dzīves laikā. Zīdīšana izmaina krūšu formu un izskatu tikai uz zīdīšanas periodu, ne pastāvīgi. Daudz lielāka ietekme krūšu izskatā ir gēniem, grūtniecībai un smēķēšanai.

** Šajā izdales materiālā termins "tēvs" vai mātes partneris nav attiecināms tikai uz bērna bioloģisko tēvu, bet arī uz personu, kas ir vistuvākā zīdošajai mammai un bērniņam.*



Tulkoja Elvīra van Bekuma



IBCLC

¹ Starptautiskās padomes sertificētie zīdīšanas konsultanti ir vienīgi 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.



Fakti par zīdīšanu

- Mammais piens ir neaizvietoājams uztura avots, kas nepārtraukti pielāgojas zīdaiņa vajadzībām un sagatavo zarnu traktu tam, ka dažādi faktori uz to iedarbosies nākotnē. Jau vēlākā dzīvē veselīgs zarnu trakts pasargās bērnu no dažādiem riskiem - aptaukošanās, diabēta, un citām hroniskām saslimšanām.
- Dzīvās šūnas, imūnglobulīni un daudzas citas būtiskas mammais piena sastāvdaļas uzlabo bērna imūnsistēmu, nodrošinot, ka zīdīti bērni slimo retāk.
- Krūts zīšana veicina žokļa un mutes dobuma muskulatūras attīstību, kas, savukārt, sekmē runas attīstību un samazina nepareiza sakodiena veidošanās iespējamību. Bērnam zīdot krūti, tiek pielietotas visas maņas, kas optimāli veicina bērna vispārējo attīstību.
- Hormoni, kas izdalās zīdīšanas laikā, palīdz māmiņai kļūt pacietīgākai un izturīgākai un samazina pēcdzemdību depresijas riskus. Kā arī palīdz mātei ātrāk atkal iemigt, zīdot mazuli naktī. Ilgstošais ikmēneša cikla iztrūkums taupa dzelzs rezerves. Zīdīšana sekmē svara zaudēšanu un, cita starpā, samazina krūts, olnīcu, kā arī dzemdes vēža, diabēta, un sirds un asinsvadu slimību risku.
- Zīdīšana un uzturs, ko tā nodrošina, ir visizdevīgākais izmaksu ziņā un ir efektīvs mazuļu un mammu veselības uzturēšanā.
- Zīdīšana ne vienmēr izdodas viegli. Atsākt zīdīšanu pēc pārtraukšanas var būt sarežģīti. Reizēm jaukta jeb dažādota ēdināšana ar krūti sniedz risinājumu. Piemēram, piedāvāt atslauktu pienu no glāzītes, izmantot piebarošanas sistēmu vai pudelīti, daļēji vai pilnībā pāriet uz mākslīgā piena maisījumu, piedāvāt krūti tuvībai un mierinājumam, zīdīt īslaicīgi vai pat tikai nodrošināt bērniņam pirmpienu utt. Katra ģimene izvēlas savu ceļu. Arī ja zīdīšana ir izbeigta, zīdāinim joprojām ir vajadzīgs biežs fiziskais kontakts un drošības sajūta, ko sniedz mammais un tēta klātbūtne.

Sazinies ar savu IBCLC¹ vai LZVKA² konsultantu