

# Zīdīšanas pozas

Pareiza pozicionēšana pie krūts ir īpaši svarīga, uzsākot zīdīšanu, lai zīdīšanas pieredze būtu patīkama abiem - mammai un bērniņam. Vidēji zīdāinis vēlas zīst krūti 8-12 reizes 24 stundu laikā, zīšanas ilgums var būt dažāds. Esiet gatava pavadīt vairākas stundas dienā zīdot.

Kamēr zīdīšana nostabilizējas, svarīgi atrast ērtu pozu, lai Jūs zīdot varētu atslābināties. Arī mazulim jābūt, ka viņu tur ērtā un drošā pozā, tas palīdzēs bērniņam atslābināties un zīst bez pārlietu lielas piepūles. Komfortabla poza palīdzēs zīdāinim veidot labu satvērienu, kas ir būtisks priekšnoteikums efektīvai zīdīšanai bez sāpēm.

Ne visas pozas būs noderīgas vai vēlamas katrai mammai un zīdāinim. Atļaujieties paeksperimentēt. Ja nesaskaraties ar izaicinājumiem, turpiniet zīdīt tajā pozā, kas Jums šķiet vispiemērotākā. Ja nākas saskarties ar sāpošiem krūtsgaliem vai piena sastrēgumu (laktostāzi), pozas maiņa var sniegt atvieglojumu.

## Sekojošie pamatnoteikumi attiecas uz visām zīdīšanas pozām:

- Zīdāinim ir jāatrodas pilnīgā ķermeņa kontaktā (vēders pret vēderu) ar mammu, zīdāinis var aplikt rociņas ap mammas krūti,
- Jūsu bērniņa ausij, plecam un gurnam jāveido taisna līnija. Pārliecinieties, ka mazuļa galva un mugurkauls atrodas vienā līņā.
- Pirms Jūs ļaujāt bērniņam satvert krūtsgalu, pārliecinieties, ka bērniņa deguns atrodas tieši pretī Jūsu krūtsgalam. Bērniņa galvai jābūt nedaudz atliektai.
- Mamma zīdot var ilgstoši atrasties ērtā pozā - spilveni vai kāju balsti var nodrošināt nepieciešamo atbalstu.
- Ļaujiet zīdīšanas speciālistam Jūs atbalstīt un parādīt, kā atrast tieši Jums ērtākās pozas.



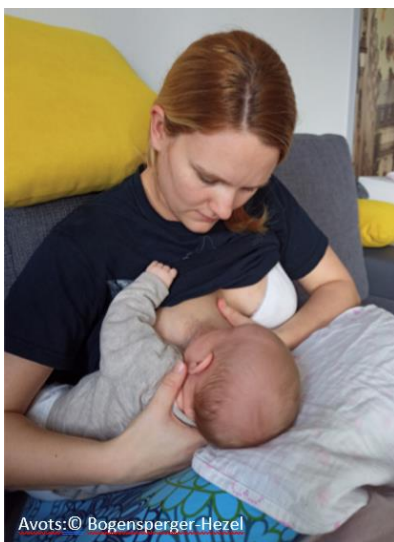
Avots: © Bogensperger-Hezel

## Fizioloģiskā jeb bioloģiskā zīdīšanas poza (pussēdus vai pusguļus)

Šo pozu bieži izmanto dzemdību zālē zīdīšanas uzsākšanai un piesaistes veicināšanai. Jūs varat arī turpināt zīdīt šajā pozā, jo tā veicina un stiprina zīdāiņa zīšanas refleksus. Āda - āda kontakts ir īpaši noderīgs, lai mammā stimulētu oksitocīna veidošanos un veicinātu piena izdalīšanās refleksu. Svarīgi atrasties ērtā pusguļus vai pussēdus stāvoklī, muguras atbalstam jābūt apmēram 45° leņķī. Mammās rokām un kakla zonai stabili jābalstās spilvenos. Zīdāinim, kurš var būt gan kails, gan apģērbts, jāguļ taisni pāri vai pa diagonāli pāri mammas ķermenim, mammai nodrošinot minimālu atbalstu bērniņa iegurņa zonai. Šādi mazulim ir brīva piekļuve krūtsgalam un viņš to var satvert bez palīdzības. Šī poza ir īpaši noderīga jaundzimušajiem, zīdāiņiem ar mēles funkciju problēmām, kā arī mammām ar spēcīgu piena izdalīšanās refleksu.



Avots: © Bogensperger-Hezel



Avots: © Bogensperger-Hezel



Avots: © Bogensperger-Hezel

### Krusteniskais šūpuļtvēriens

Viszināmākā un, iespējams, visizplatītākā zīdīšanas poza ir šūpuļtvēriena poza. Jāpārlicinās, ka jaundzimušie, kas tikai vēl apgūst zīšanas prasmes, atver muti pēc iespējas platāk. Lai veicinātu mutes atvēršanos, krūtsgalam jāatrodas tieši pretī zīdaiņa degunam, ko vieglāk panākt, zīdot krusteniskajā šūpuļtvērienā. Šajā pozā mammas roka nebalsta zīdaiņa galvu, savukārt, diagonāli pretējā plauksta atbalsta bērniņa kaklu un plecus. Šādi ir ērtāk virzīt bērniņa galvu. Ja nepieciešams, varat atbalstīt krūti ar brīvo plaukstu. Šī poza ir īpaši ērta jaundzimušajiem, priekšlaicīgi dzimušiem mazuļiem, bērniem ar pazeminātu muskuļu tonusu un lielu krūšu īpašniecēm, kā arī noder sāpīgu krūtsgalu gadījumos.



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 mazuļi rodas sarežģījumi, kurus var risināt ar profesionālu un kompetentu speciālistu piesaisti.

### Futbolbumbas poza

Mamma koriģē mazuļa muguras pozīciju ar sava apakšdelma palīdzību, savukārt, bērniņa galvas pozīciju uzlabo ar tvērienu sprandas zonā. Šajā pozā mamma atrodas sēdus un bērniņš guļ uz spilvena pie mammas sāna. Mazuļa kājām jābūt iekārtotām zem mammas rokas. Spilveni, kas novietoti aiz mammas muguras nodrošina kustības brīvību mazuļa kājām. Māte un bērns var brīvi vērot viens otru, atrodoties šādā pozā.

Futbolbumbas poza ir īpaši noderīga ķeizargrieziena dzemdību gadījumā (zīdāinis nepieskaras mammas rētas vietai), kā arī pie krūšu piebrieduma (zīdīšanas pirmajā nedēļā), jaundzimušajiem un zīdaiņiem, kam vajadzīgs pastiprināts atbalsts zīdot, zīdot dvīņus un arī lielu krūšu īpašniecēm vai piena nosprostojuma gadījumos (ārējā krūts kvadrantā). Šajā

zīdīšanas pozā mammas klēpī pietiks vietas arī vecākam brālim vai mātai.

### Zīdīšana guļot uz sāna

Zīdīšana guļot uz sāna sniedz lielisku iespēju mammai atpūsties vai iemigt, zīdot savu bērniņu. Tāpēc šī poza ir īpaši noderīga zīdot nakts stundās. Zīdīšanas laikā mammas un mazuļi bieži kļūst miegaini un iemieg. Šis ir absolūti normāli, bet ir jāpārlicinās, ka tiek ievēroti drošas kopāgulēšanas noteikumi.

#### Web-Links

- [www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/08/Caring-for-your-baby-at-night-web.pdf](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/08/Caring-for-your-baby-at-night-web.pdf)
- [www.laleche.org.uk/safe-sleep-the-breastfed-baby](http://www.laleche.org.uk/safe-sleep-the-breastfed-baby)



Tulkoja Elvīra van Bekuma

Sazinies ar savu IBCLC<sup>1</sup> vai LZVKA<sup>2</sup> konsultantu