

Dvīņu vai vairāku bērnu zīdīšana

Dvīņi un trīņi lielākoties dzimst nedaudz agrīni un sver mazāk. Šiem bērniem ir īpaši nozīmīgi mātes pienā esošie augšanu un imunitāti veicinošie faktori. Bet vai dvīņus vispār ir iespējams zīdīt? Lielākoties, jā! Pat ja bērni no krūts saņem tikai daļu no kopējā uztura apjoma, zīdīšanas ieguvumi kā bērniem, tā mātei ir neapstrīdami. Tomēr, divu vai vairāku vienās dzemdībās dzimušu bērnu zīdīšana ir izaicinoša un tai būtu vēlams sagatavoties jau iepriekš.

Rūpīga sagatavošanās ir puse no uzvaras

Divu vai vairāku bērnu aprūpe ir kā nepārtraukts diennakts darbs dažu gadu garumā. Pārliecinies, ka tuvinieki var sniegt nepieciešamo atbalstu un palīdzību pirmajās nedēļās pēc dzemdībām. Uztici viņiem pēc iespējas vairāk sadzīves pienākumu un rūpes par vecākajiem bērniem. Īpaši svarīgs ir atbalsts no Tava partnera puses. Pat neliela palīdzība - piemēram, atnest bērniņus pie mātes, palīdzēt viņus pielikt pie krūts, nomierināt vai atraugot, kā arī sakopt piena pumpja daļas - dod mātei vērtīgu laiku, lai viņa varētu zīdīt, samīļot bērnus un atpūsties. Uzmanā citus dvīņu vecākus un sazinies ar zīdīšanas konsultantu jau grūtniecības laikā, lai varētu saņemt informāciju par zīdīšanu un ēdināšanu, kas atbilst Tavai situācijai un vajadzībām.

Pats sākums

- Esi gatava tam, ka veiksmīgu zīdīšanas attiecību izveide prasa daudz laika pirmajās dienās un nedēļās pēc dzemdībām. Ieguldītie laika resursi tiks atgūti ar uzviju - divkārt, pat trīskārt, kad zīdīšana būs nostabilizējusies. Āda - āda kontakts ar katru bērnu atsevišķi vai ar abiem kopā pēc iespējas ātrāk pēc dzemdībām veicina piesaisti un zīdīšanu.
- Agrīna un bieža zīdīšana veicina efektīvu piena veidošanos. Bet princips "pieprasījums rada piedāvājumu" turpina darboties arī vēlāk.
- Jebkurā gadījumā noteikti jānodrošina, lai jaundzimušie saņem pirmpienu.
- Lai stimulētu piena veidošanos un veidotu piena uzkrājumus gadījumos, kad bērni vēl nav gatavi zīst, veic krūts masāžu un atslauc pienu ar efektīvu dubulto piena pumpi pēc iespējas biežāk un agrāk pēc

dzemdībām. Ja ir gatavs zīst tikai viens no bērniem, papildus stimulē piena veidošanos ar atslaukšanu.

- Nereti dvīņu uzvedība pie krūts var būt ļoti atšķirīga.



Photo: © Andrea Hemmelmaier

Nav vajadzības par to īpaši satraukties, taču mēģini atsaukties uz katru bērna individuālajām vajadzībām.

- Aicini pieredzējušu konsultantu atbalstīt zīdīšanas uzsākšanu un palīdzēt Tev nodrošināt nepieciešamo piena veidošanās apjomu.

Zīdīt bērnus abus reize vai pa vienam?

Tā ir mātes izvēle. Bieži vien dvīņu mātēm sākumā ir vieglāk zīdīt katru bērnu atsevišķi. Zīdot māte var izbaudīt kopābūšanu un iepazīst katru no bērniem netraucēti.

Abu bērnu vienlaicīga zīdīšana taupa laiku. Kā papildus ieguvumu var minēt, ka mazulis, kurš zīž spēcīgāk var stimulēt piena izdali abās krūtīs un tādejādi palīdzēt arī savam brālim vai māsai. Vienlaicīga zīdīšana naktīs ļauj

mātei vairāk laika veltīt miegam un vienam no bērniem nav jāgaida, kamēr otrs pabeidz zīst.

Zīdīšanas nozīme pēc vairāku bērnu dzimšanas:

- Agrīna un bieža zīdīšana veicina dzemdes saraušanos pēc pārstiepšanās vairākaugļu grūtniecības laikā.
- Mātēm, kas vienlaicīgi zīda vairākus bērnus, novēro izteikti paaugstinātus zīdīšanas hormonu līmeņus. Šie hormoni veicina neatlaidību, pacietību un aizsardzību pret infekcijām un depresiju.
- Mātes pienā ir antivielas, kas uztur bērna imūno funkciju un šādi aizsargā pret infekcijām. Zīdītiem bērniem ātri un efektīvi veidojas veselīga zarnu mikroflora.
- Zīdīšanas laikā bērni saņem papildus apskāvienus un pieskārienus, kas veicina mātes un bērna piesaisti.

Līdz ko zīdīšana ir nostabilizējusies, tā ietaupa laiku un naudu!



Tulkoja Karīna Mahļina



Dviņu zīdīšana krusteniskajā pozā © Hemmelmayr



Dviņu zīdīšana futbolbumbas pozā © Fischerlehner



Dviņu zīdīšana, turot bērnus paralēli © Fischerlehner



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