

Palīgā! Vai man pietiek piena?

Kā atpazīt nepietiekamu piena daudzumu un ko darīt?

Satraukums par nepietiekamu piena daudzumu krūtīs ir biežākais iemesls, kāpēc tiek uzsākta zīdaiņa papildus piebarošana.

Vienmēr vērts pajautāt sev - vai tiešām ir problēma ar pietiekamu piena veidošanos, vai es pareizi interpretēju sava bērna uzvedību un mana ķermeņa signālus?

Kā zināt, ka bērns saņem pietiekami piena un kaloriju?

Visdrošākā pazīme, ka bērns saņem pietiekami daudz kaloriju, ir **normai atbilstošs svara pieaugums**. Individuālie svara mērījumi nav tik svarīgi kā bērna svara līknes dinamika. Pirmajās 3-5 dzīves dienās bērns var zaudēt līdz 7% no dzimšanas svara (maksimums - 10%). Tā ir norma. Dzimšanas svars bērnam ir jāatgūst līdz 10. (vēlākais - līdz 14.) dzīves dienai. Turpmāk bērna svara līknei vajadzētu augt līdz ar atbilstošu procentili. Nav svarīgi, vai tā līkne atbilst 3., 50. vai 97. procentilei – kamēr bērna svara dinamika līkne ir paralēla jebkurai no tām, tas liecina par adekvāti uzņemtām kalorijām. Ja bērna svara līkne šķērso procentili uz leju, būtu nepieciešams izpētīt konkrēto situāciju kopā ar speciālistu un meklēt cēloņus nepietiekošam svara pieaugumam. (Tulkotāja piezīme – svara pieauguma procentiles nosaka <https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/weight-for-age>)

Vēdera izeja/urīns: Pirmajās 4-6 nedēļās mazulim jābūt vairākām vēdera izejām dienā. Ja ir mazāk, svarīgi pārliedzināties par pietiekamu mazuļa svara pieaugumu. Zīdītiem bērniem pēc 6 nedēļu vecuma vēdera izeja var nebūt vairākas dienas vai arī tā var būt trīs un vairāk reizes dienā. Būtiski, ka bērnam regulāri jāurinē - par to liecina 5-6 pieslapinātas autiņbiksītes dienā. Urīnam jābūt dzidram un gaiši dzeltenam.

Pazīmes, ka bērniņš saņem pienu: var redzēt ka bērniņš norij pienu un arī dzirdēt to (klusas skaņas);

krūts pēc zīdīšanas kļūst mīkstāka; mazuļa dūrites pēc ēšanas atslābst un vēders kļūst pilnāks.

Kļupšanas akmeņi vai nepareizas interpretācijas

➔ **Mūsu mazulis izrāda vēlmi zīst ļoti bieži.** Zīdaiņu kuņģīši ir pavisam nelieli, tāpēc bērni jūtas labāk ēdot biežāk mazas porcijas, nevis retāk un lielas. Normāli ja bērns ēd 8-12 reizes diennaktī. Bet arī ir svarīgas reizes, kad bērniņš bieži zīž krūti īsu laiku, jo tas stimulē piena veidošanos visefektīvāk!

➔ **Mūsu mazuļa ēdienreize ilgst vien dažas minūtes vai arī aizņem vairāk laika, kā gaidīts.** Ir mazuļi, kuru ēdienreize paiet ātri straujas piena plūsmas dēļ, kā arī daži bērni zīž tik efektīvi, ka spēj izzīst sev nepieciešamo piena daudzumu vien dažu minūšu laikā. Savukārt, ja ēdienreize mēdz aizņemt vairāk laika, iespējams, mazulis izbauda ne tikai pienu, bet arī mammas tuvumu.

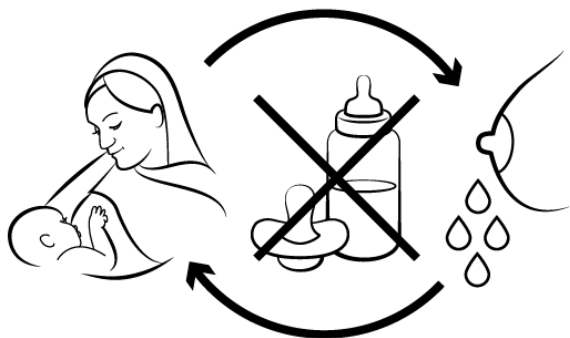
➔ **Mūsu mazulis raud zīdīšanas laikā vai pēc tās.** Ir daudz un dažādi iemesli, kādēļ mazulis ir satraukts zīdīšanas laikā vai pēc tās: spēcīgs piena izdalīšanās reflekss, kakla vai ausu sāpes, paaugstināta trauksme, grūtības izzīst pienu, spriedze vai pārpratumi bērna-vecāku komunikācijā. Mazuļa svara pieauguma izvērtēšana palīdzēs saprast, vai bērniņš saņem pietiekami daudz mammas piena.

➔ **Mūsu mazulis pēc krūts ir gatavs zīst pudeli.** Pudeles knupis ir veidots tā, ka piens no pudeles tek viegli. Tādēļ daži bērni labprāt zīž pienu no pudeles, lai arī ir jau uzņēmuši pietiekami daudz pienu un kalorijas, zīžot krūti.

➔ **Ar piena pumpi iespējams atslaukt tikai nelielu piena daudzumu.** Piena atslaukšanu un zīdīšanu nodrošina dažādi mehānismi, tāpēc pēc atslauktā piena daudzuma nav iespējams spriest par mazulim pieejamo piena apjomu zīžot.

➔ **Sajūta, ka krūtis ir ļoti mīksta un tukša.** Laika gaitā, laktācijai nostabilizējoties, krūtis kļūst mīkstāka, tas ir pilnīgi normāli.

Pieprasījums regulārā piedāvājumā



Kā šo principu īstenot praksē, lai palielinātu piena apjomu:

+ **Zīdi bieži** (8–12 reizes dienā), pievēršot uzmanību pareizai bērna pozicionēšanai pie krūts, un/vai atslauc pienu ar rokām vai ar piena pumpi (stimulējošā atslaukšana).

+ **Bieži maini krūtis** - vienā zīdīšanas reizē vairākas reizes maini krūti no kuras mazulis zīž.

+ **Cluster feeding** – bieža īslaicīga zīdīšana vairāku stundu garumā.

+ **Atpūties un guli** – lūdz palīdzību, lai kāds parūpējas par Tavām vajadzībām.

+ **Esi kontaktā ar bērnu cauru diennakti**, āda – āda kontakts cik vien iespējams.

Kas traucē ar zīdīšanu saistīto hormonu izdalī mātē organismā un veiksmīgu zīdīšanu

■ **Stress** (tas kavē oksitocīna izdalī un piena plūsmu, tāpēc bieži ir iemesls “piena sastrēgumiem”)

■ **Sāpes**

■ **Mātes un bērna nošķirtība**

■ **Ierobežota zīdīšana** – pārāk reta krūts piedāvāšana mazulim

■ **Šaubas un kritika** izteiktas saistībā ar zīdīšanu no tuvinieku vai mediķu puses

Vai ir kādi “brīnumu līdzekļi”, kas stimulē piena veidošanos?

Līdzekļi piena apjoma palielināšanai ir zināmi visās kultūrās, tos sauc par galaktagogiem. Tas var būt bagātīgs ēdiens, ārstniecības augi vai mūsdienīgi farmakoloģiskie preparāti. Kamēr šie līdzekļi ir saskaņā ar zīdošas sievietes sajūtām, tie var tikt pielietoti, lai arī to lielākai daļai trūkst zinātnisku pierādījumu par efektivitāti. Jāņem arī vērā, ka ārstniecības augu vai farmakoloģisko preparātu lietošana var būt saistīta ar to izraisītām nevēlamām blakusparādībām.

Uzrunā un veido sadarbību ar zīdīšanas konsultantu, lai atrastu nepietiekama piena daudzuma cēloņus un iespēju robežās tos arī novērstu. Tas ir daudz būtiskāk, nekā pašai meklēt “brīnumu līdzekļus”, lai pavairotu pienu. Ja nepieciešams, konsultants ieteiks specifiskus galaktagogus un noteiks to precīzas devas.



Tulkoja Žanete Eglīte



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