



Lincolnshire Maternity
& Neonatal Programme

Better Births

NHS

United Lincolnshire
Hospitals
NHS Trust

Partnerībā ar

Pirmsdzemdību informāciju

Mierināšana, aprūpe un barošana



Pēc papildu informācijas griežieties pie
akušieres



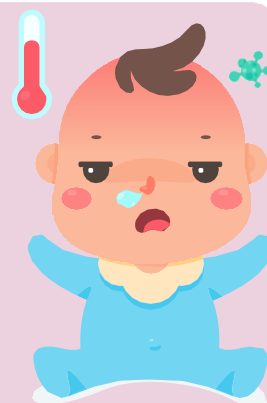
Vai jūs zinājat....

Barošana ar krūti samazina mazuļa risku saslimt ar daudzām slimībām, tostarp:

Infekcijām



Gastroenterītu
Krūškurvja
infekcijām
Urīnceļu infekcijām
Ausu infekcijām



Insulīnatkarīgo diabētu
Zīdaiņu pēkšņas nāves sindromu
(Sudden Infant Death
Syndrome, SIDS) Bērnu
vēzi



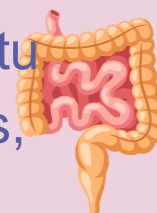
**un citām
nopietnām
slimībām**



**Zarnu slimību
priekšlaicīgi
dzimušiem
zīdaiņiem**



Nekrotizējošu enterokolītu
(Necrotising enterocolitis,
NEC)



Un mātēm?

Barošana ar krūti arī mammām samazina risku saslimt ar slimībām, tostarp:

Krūts vēzi
Olnīcu
vēzi



Gūžas kaula lūzumiem
2. tipa cukura diabētu





Vai jūs zinājāt....

Vai jūsu mazuļa smadzenes grūtniecības laikā aug ļoti ātri?



Jūs varat palīdzēt mazuļa smadzeņu augšanai...

- ♡ Veltiet laiku atpūtai un padomājiet par savu mazuli
- ♡ Runājiet ar mazuli
- ♡ Glāstot savu vēderu
- ♡ Pievērsiet uzmanību, kad jūsu mazuliskustas
- ♡ Mudiniet citus ģimenes locekļus darīt to pašu





Vai jūs zinājāt...



Ādu pie ādas kontakts palīdz stabilizēt mazuli pēc dzemdībām

- ★ saglabāt mazuli siltu
- ★ Palīdz stabilizēt mazuļa elpošanu un sirdsdarbības ātrumu, nomierināt mazuli un mammu,
- ★ palīdz veidot saikni



Īsi video par ādu pie ādas kontaktu un zīdīšanu pirmajās stundās ir pieejami šeit



https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?sft_audience=mothers-and-caregivers&sft_language=english

Ādu pie ādas kontakts palīdz arī mazulim, jo viņš var patstāvīgi virzīties uz krūti un sākt zīst!

Kāda ir jūsu pieredze, sajūtas un jautājumi par barošanu?

Vai man ir jāizvēlas?



Nav nepieciešams izvēlēties, kā barot mazuli līdz pat piedzimšanai, sagaidiet ādu pie ādas kontaktu ar savu mazuli.

Mēs palīdzēsim jums ar barošanu tajā brīdī.

Grūtniecība ir piemērots laiks, lai iegūtu informāciju par barošanu.



Vai jūs zinājāt....

Kad jūs mierināt un reaģējat uz savu mazuli, viņam izdalās hormons, kas stimulē mazuļa smadzeņu attīstību.



Kāda ir jūsu pieredze, sajūtas un jautājumi par mazuļa mierināšanu un aprūpi?

Vai jūs varat "sabojāt" bērnu?

Tagad ir zināms, ka jūs nevarat "sabojāt" bērnu, paņemot viņu Tā vietā, reaģējot uz mazuli, jūs palīdzēsiet viņam kļūt drošākam un pārlicinātākam.

Dažas vienkāršas lietas, ko varat darīt, lai mierinātu un rūpētos par savu mazuli....

- Mazuļa turēšana cieši pie sevis
- Mazuļa glāstīšana un turēšana
- Ādu pie ādas kontakts
- Runāšana ar mazuli
- Reaģēšana uz raudošu mazuli
- Barošana, kad mazulis izrāda barošanas signālus

Galvenais padoms

Barošanu var izmantot mazuļa mierināšanai. Bieža barošana ar krūti ir normāla, jo mazuli nevar pārbarot, barojot ar krūti.





Vai jūs zinājāt....

Mazulis demonstrē savu izsalkumu ar barošanas signāliem

Ir normāli, ja mazulis ēd 8 līdz 12 reizes 24 stundu laikā

Galvenais padoms



Ir pienācis laiks pabarot mazuli, kad viņš demonstrē agrīnos vai vidējossignālus

Centieties negaidīt, kamēr mazulis demonstrēs vēlos signālus vai raudās – zīdaiņi ir grūti barot, kad viņš ir satraukts

Agrīnie signāli

Vidējie signāli

Vēlie signāli

Mazuļa barošanas signāli (pazīmes)

"Esmu izsalcis"



Kustēšanās pagriešana



Mutes atvēršana



Galvas Krūts meklēšana

"Esmu patiešām izsalcis"



Stiepšanās



Biežākas mutes virzienā



roku kustības

"Nomierini mani, tad pabaro"



Raudāšana



Saspringtas ķermeņakustības



Ķermeņa apsārtums

Laiks nomierināt raudošu mazuli

- Glaudīšana
- Runāšana
- Pielikt pie krūts ar ādu pie ādas
- Glāstīšana





Vai jūs zinājāt...

Turot mazuli zīdīšanas laikā, var pārlicināties, ka:



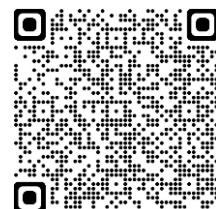
- Mazuļa galva un ķermenis atrodas taisnā līnijā
- Mazulis tiek turēts tuvu jums
- Mazulis tiek turēts tuvu jums
- Mazuļa galvu var viegli noliekt atpakaļ
- Jūsu mazuļa deguns ir pretī jūsu krūtsgalam Jūs jūtaties ērti



Galvenais padoms



Dziļā ērta krūtsgala satveršana arī palīdz mazulim vieglāk dabūt pienu



https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?_sft_audience=mothers-and-caregivers&_sft_language=english

Īsi mācību video par zīdīšanu ir pieejami šeit





Vai jūs zinājāt....

Satveršanas brīdī krūtsgals ir vērsts uz mazuļa aukslēju

Kā mazulis pieķeras pie krūtīm

- Pagaidiet, kamēr mazulis plaši atvērs muti
- Ātri pievelciet mazuli pie krūtīm ar zodu uz priekšu
- Mazulim notverot krūti, turiet viņa apakšējo lūpu krietni zem krūtsgala
- Pavērsiet krūtsgalu uz mazuļa dziļo aukslēju



Ja mazuļa apakšlūpa atrodas krietni zem krūtsgala, tas tiešām palīdz!

Pazīmes, ka mazulis barojas labi

- Mazuļa barošana nav sāpīga
- Mazuļa zods cieši pieguļ krūtīm
- Mazuļa mute ir plaši atvērta
- Mazuļa vaigi ir apaļi
- Ja ap krūtsgalu ir redzama tumša āda, virs mazuļa augšlūpas būs vairāk nekā zem apakšlūpas
- Mazulis ritmiski, ilgi zīž un norij
- Barošanas laikā mazulis ir mierīgs un apmierināts



Ja mazuļa mutē ir liela krūts daļa zem krūtsgala, tā ir laba zīme!



Vai jūs zinājāt...

Var paiet laiks, līdz mazulis iemācīsies notvert krūti. Jo vairāk prakses, pacietības un atbalsta, jo ātrāk jūs abi iemācīsieties.



Nakts barošana ir svarīga

Naktī hormona līmenis, kas veicina piena veidošanos, ir augstāks, savukārt mazuļa vēders ir mazs, līdz ar to mazulis jābaro bieži, arī naktī.



Galvenais padoms

Mēs visi esam atšķirīgi! Krūtīm un krūtsgaliem ir dažādas formas un izmēri. Tas ir normāli. Lūdziet padomu, barojot bērnu ar krūti.

Kāpēc ir ieteicama barošana tikai ar mātes pienu

- Saņemot mazāk mātes piena, mazulim ir mazāka aizsardzība pret slimībām un alerģijām
- Citu ēdienu vai dzērienu došana var samazināt mātes piena daudzumu, jo piens tiek veidots, reaģējot uz mazuļa sūkāšanu pie krūts



Priekšlaicīgi dzimuši un slimi mazuli

- Mātes piens ir īpaši svarīgs jaundzimušo nodaļā esošajiem zīdaiņiem. Tas samazina nopietnu slimību un infekciju risku. Tā ir īpaša aizsardzība, ko var nodrošināt tikai jūs.
- Aicinām jūs veikt piena atslaukšanu ar rokām pēc iespējas ātrāk pēc dzemdībām



Vai jūs zinājāt....

Pienu (jaunpienu) var sākt vākt no 37. grūtniecības nedēļas.

Galvenais padoms

Pirms izspiešanas noder stimulēt piena plūsmu, viegli masējot krūtis un virpinot krūtsgalus ar pirkstu un īkšķi.

Uzglabāts jaunpiens var noderēt pirmajās dienās, kamēr jūsu mazulis mācās zīst no krūts. Jaunpiens palīdz stabilizēt mazuļa glikozes līmeni asinīs, un tajā ir ļoti daudz antivielu.

Praktizējot piena izspiešanu ar roku, tiek stiprināta pārlicība un prasmes mazuļa barošanai.

Kā veikt piena izspiešanu ar roku

- Aptveriet krūtis ar rokām un novietojiet īkšķi un pirkstu apmēram 2–3 cm no krūtsgala.
- Saliekot īkšķi un pārējos pirkstus C veidā, viegli, bet stingri saspiediet un atlaidiet tos ritmā — tam nevajadzētu būt sāpīgi.
- Ja jaunpiens neparādās pēc dažām minūtēm, mēģiniet pārvietot pirkstus virzienā uz krūtsgalu vai projām no tā- atrodiet veidu, kas der jums vislabāk.
- Uzmanieties, lai pirksti "neslīdētu", jo tā var apturēt piena plūsmu.
- Kad pilēšana palēninās, pārvietojiet pirkstus, lai izspiestu citu krūšu daļu, un atkal saspiediet un atlaidiet.
- Kad pilēšana atkal palēninās, pārejiet uz otru krūti un atkārtojiet.

Atcerieties, ka pirms piena izspiešanas ir jānomazgā rokas



Ja neredzat jaunpienu, neraizējieties, jo tas tā mēdz būt. Lūdziet vecmātei pārbaudīt jūsu piena izspiešanas ar roku paņēmieni.

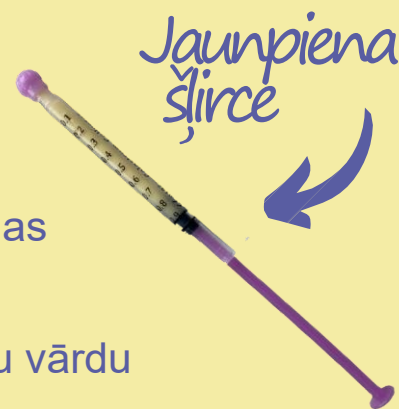


Vai jūs zinājāt...

Piena izspiešana ar roku pēc 37 grūtniecības nedēļām var būt noderīga arī tad, ja tiek ierosinātas dzemdības

Kā savākt jaunpienu?

- Izmantojiet jaunpiena šļirci
- Izspiediet pienu 2-3 reizes ik pēc 24 stundām
- Glabājiet jaunpiena šļirci ledusskapī starp izspiešanas reizēm
- Katras dienas beigās uzlīmējiet šļircei uzlīmi ar savu vārdu un izspiešanas datumu, tad uzglabājiet šļirci saldētavā
- Katru dienu izmantojiet jaunu šļirci



Kā transportēt



jaunpienu?

Galvenais padoms



Paņemiet saldēto jaunpienu līdzi uz slimnīcu aukstuma somā uz iepakojuma ar ledu. Nekavējoties paziņojiet par to personālam, lai to varētu uzglabāt saldētavā, novēršot tā atkausēšanu, pirms tas ir nepieciešams!

Dzemdību stimulēšana

Ja jums tiek stimulētas dzemdības, tad vecmāte var ierosināt, lai jūs ar rokām saspiestu un stimulētu krūtsgalus, palīdzot atbrīvot hormonus, kas veicina dzemdības.

Kas notiks, ja man radīsies savilkumi?

Grūtniecības beigu posmā jūs varat sākt just, ka sabiezinājums sacietē un pēc tam kļūst mīksts — tā ir dzemde, kas savelkas un atslābst. To dēvē par Brakstona Hiksa kontrakcijām, un tā ir diezgan parasta parādība. Tās var arī izpausties, kad jūs izspiežat pienu, un tās parasti izzūd, kad pārstājat izspiest pienu.

Ja kontrakcijas turpinās un kļūst sāpīgas, sekojiet vecmātes sniegtajam padomam par to, ko darīt tad, kad jūsu ieskatā ir sākušās dzemdības.



Vai jūs zinājāt....

Pastāv vairāki atbalsta veidi saistībā ar mazuļa barošanu

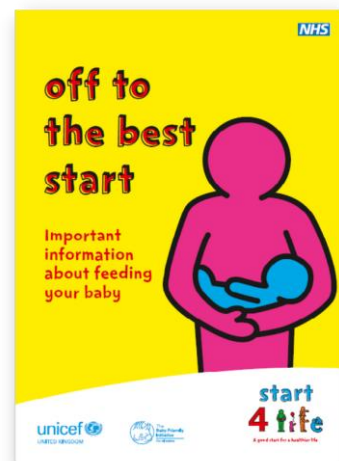
- Akušieru un veselības aprūpes apmeklētāju
- Zīdīšanas grupas
- Nacionālā zīdīšanas palīdzības dienesta
- Speciālistu akušieru zīdaiņu barošanas grupa



Bukletā "Veiksmīgam sākumam" ir daudz padomu un praktiskas informācijas

<https://www.ulh.nhs.uk/services/maternity-services/postnatal-leaflets/>

Bukleti un vietējo atbalsta speciālistu padomi zīdīšanas jomā, ieskaitot informāciju par grupām, ir pieejami šeit. Jūs esat laipni gaidīti grupās grūtniecības laikā.



Lai saņemtu speciālista atbalstu, lūdziet akušierei nosūtījumu uz speciālistu akušieru zīdaiņu barošanas grupu



Partneri un citas atbalsta personas



Mātēm un mazuļiem ir svarīgs atbalsts un sapratne no tuvu cilvēku puses. Zīdaiņiem ir nepieciešams daudz glāstīšanas, kas palīdz viņiem justies droši un veicina smadzeņu augšanu. Partneri/atbalsta personas var tik daudz palīdzēt, glāstot, mierinot un spēlējoties ar mazuļiem starp barošanas reizēm.



Galvenais padoms

Zīdaiņiem dažreiz ir grūtāk notvert mammas krūti, ja viņiem tiek iedots knupītis, pudeles knupītis vai, ja māte lieto krūtsgala vairogu. Ja vēlaties izmantot knupīti, mēģiniet pagaidīt 4-6 nedēļas pēc zīdīšanas uzsākšanas.