



MĀTES DZĪVESVEIDS ZĪDĪŠANAS LAIKĀ: DIENAS REŽĪMS UN DIĒTA

Potenciāli kaitīgie faktori

Zīdīšanas laikā māmiņas dzīvesveidam viennozīmīgi jābūt veselīgam!

Ēdienreizes

Maltītēm jābūt daudzveidīgām, pilnvērtīgām, bagātām ar minerālvielām un vitamīniem, kvalitātes ziņā augstvērtīgām un pietiekamā daudzumā. Bērna zīdīšanas laikā Tavs uzņemtais uzturs daudzums vidēji palielinās par ¼ jeb aptuveni 500 kalorijām, un nepieciešamo kaloriju daudzumu efektīvi regulē izsalkuma sajūta.

Ir jāizvērtē sava ēdienkarte, pēc iespējas izslēdzot no tās produktus, kas rada diskomfortu Tavam vēderam. Būtu jāatsakās no asiem, pikantiem un trekniem ēdieniem, kā arī jāsamazina saldumu un govs piena produktu lietošana. Lai izvairītos no mazuļa vēdergrauzēm, būtu jāierobežo šokolādes, citrusaugļu un to sulu, kā arī gāzes radošu dārzeņu (kāpostu, piparu, īpaši sīpolu) lietošana. Ja ir vēlme, kafiju drīkst dzert, tomēr ieteicams labāk to darīt no rīta un ne no lielās krūzes, jo kafija aktivizē arī mazuli.

Tev ir arī jāatceras, ka daži produkti – piemēram, ķiploki, sparģeļi u.tml. – maina mātes piena garšu.

Īpaši apdomīgi jāapsver ēdienkarte gadījumos, ja kādam ģimenē ir pārtikas alerģijas! Ja Tev šķiet – kāds produkts radījis nelabvēlīgu mazuļa reakciju, tad izvairies no tā apmēram 2 nedēļas. Pēc tam atsāc to lietot un īpaši novēro savu bērnu. Ja viņa stāvoklis pasliktinās, izslēdz šo produktu no savas ēdienkartes.



Papildus šķidrums

Jaunākie pētījumi pierāda, ka mātes uzņemtajam šķidrumam nav tiešas ietekmes uz piena veidošanās daudzumu, tomēr ieteicams dzert ne mazāk kā 6-8 glāzes dienā, lai māmiņai neveidotos aizcietējumi. Šķidruma daudzuma uzņemšanu mūsu organismā regulē slāpes un nav sevi īpaši jāspiež dzert.



Miers un atpūta

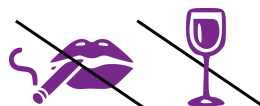
Nodrošini sev pēc iespējas biežāku atpūtu un pilnvērtīgu miegu, jo psiholoģiska spriedze kavē piena izdalīšanos. Rūpējoties par mazuli, atrodi laiku arī sev!



Smēķēšana un alkohols

Smēķēšana un alkohola lietošana zīdīšanas laikā ir kaitīga gan mazulim, gan mātei. Ja tas nav izdarīts iepriekš, zīdīšana ir lielisks stimuls atmest smēķēšanu, jo nikotīns iekļūst mātes pienā un ietekmē bērnu, kā arī samazina piena daudzumu. Nikotīna ietekmē bērns kļūst nemierīgs, novērojamas vemšanas un caurejas.

Nekad nepieļauj smēķēšanu telpā, kur atrodas mazulis, jo tas nelabvēlīgi ietekmē bērna elpošanas orgānus un pakļauj mazuli infekcijas briesmām! Arī alkohols caur mātes pienu nonāk bērna ķermenī un ietekmē mazuli tieši tāpat kā Tevi.



Rīgas pašvaldības SIA
"Rīgas Dzemdību nams"
Miera iela 45, Rīga
T. +371 67011225
www.rdn.lv

Materiālu sagatavoja: Rīgas Dzemdību nama Neonatoloģijas daļas vadītāja Dr. Inese Bļodniece un neonatoloģe Dr. Ilona Gulbe.

f dzemdibunams
t dzemdibunams