

Krūts zīdīšana, kā ZPNS novēršanas faktors

Iepriekšējos Veselības ministrijas sabiedrības informētības kampaņas materiālos rakstījām par zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu, riska faktoriem un to novēršanu grūtniecības laikā, kas ir svarīgs faktors, lai novērstu zīdaiņa pēkšņās nāves sindroma (ZPNS) riskus. Barošanai ar krūti un māmiņas tuvībai ir ļoti liela nozīme zīdaiņa pēkšņās nāves riska novēršanā.

Māmiņas un bērna saskarsme

Zīdīšanas procesā liela nozīmē ir tam, ka māmiņa un mazulis ir cieši kopā. Fiziskais kontakts starp māmiņu un mazuli - bieža atrašanās māmiņai blakus un piekļaušanās - pozitīvi ietekmē mazuli. Mazulim ir svarīgi dzirdēt māmiņas elpošanu un sirdspukstus. Zīdaiņus pozitīvi ietekmē taktīlā stimulācija, tas ir ciešs kontakts starp māmiņas un bērna ādu – āda pret ādu. Māmiņai ieteicams stimulēt zīdaiņa ādu glāstot un maigi pieskaroties. Viss iepriekš minētais veicina nervu sistēmas attīstību un līdz ar to arī stabilizē elpošanas centra darbību.

Ja māmiņa zīda bērnu guļot, jāiemācās ieņemt tāds stāvoklis, lai iemiegot poza nemainītos – roka vai bērns nenoslīdētu un neapdraudētu bērna drošību.

Mātes piena pozitīvā ietekme

Pienam ir ļoti liela nozīme bērna nervu sistēmas un smadzeņu augšanā un attīstībā, kā arī imunitātes nostiprināšanā. Tādēļ speciālisti māmiņām iesaka pēc iespējas ilgāk barot bērniņu ar krūti un pēc iespējas vēlāk pievērsties mākslīgajai barošanai, kas ir viens no ZPNS riskiem.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Lai gan tiek aktualizēta tēma par zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu, šis traģiskais notikums ir salīdzinoši reti sastopams un vēl arvien tiek turpināta izpēte, lai palīdzētu izprast ZPNS iemeslus. Tādēļ nevajag pārāk par to satraukties. Ir svarīgi pievērst uzmanību būtiskajām lietām un ar prieku izbaudīt sava mazuļa pirmos dzīves mēnešus.

Nākamajā publikācijā pievērsīsim uzmanību mazuļa guļvietas iekārtošanai.