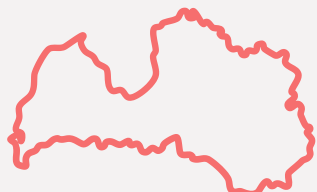




Slimību profilakses un
kontrolēšanas centrs

Zīdīšana



Zīdaiņu īpatsvars Latvijā, kas
tiek zīdīti ar krūti*:

līdz 6 nedēļu vecumam



līdz 3 mēnešu vecumam



līdz 6 mēnešu vecumam



līdz 12 mēnešu vecumam



*Latvijas veselības statistikas datubāzes dati par 2022.gadu

**Mātes piens ir vispiemērotākais un nepieciešamākais
uzturs bērnam pirmajos 6 dzīves mēnešos**

Zīdīšana mātei:



stiprina saikni ar bērnu



nodrošina vieglāku
pēcdzemdību perioda
norisi - ātrāku asiņošanas
apstāšanos, dzemdes
sarušanos



paātrina atgriešanos pie
pirms grūtniecības svara



samazina pēcdzemdību
skumju un depresijas risku



samazina osteoporozes
attīstības risku



samazina krūts un olnīcu
vēža, kā arī 2.tipa cukura
diabēta attīstības risku

Mātes piens:



nodrošina bērnu ar visām
veselīgai augšanai un
attīstībai nepieciešamajām
uzturvielām



stiprina bērna imūnsistēmu



pasargā bērnu no
infekcijām un alerģijām



samazina diabēta un vēža
attīstības risku bērnam



samazina aptaukošanās un
paaugstināta holesterīna
līmeņa risku pieaugušā
vecumā



sekmē augstāku bērna
sniegumu intelekta līmeņa
novērtēšanas testos

Pasaules Veselības organizācija
iesaka:

- uzsākt zīdīšanu stundas laikā pēc bērna piedzimšanas,
- nodrošināt ekskluzīvo* zīdīšanu līdz 6 mēnešu vecumam,
- nodrošināt zīdīšanu pēc pieprasījuma – kad vien bērns to vēlas, ieskaitot zīdīšanu naktī,
- nepiedāvāt bērnam pudelīti, māneklīti,
- 6 mēnešu vecumā uzsākt atbilstošu papildu ēdināšanu.

*bērns saņem tikai mātes pienu un nesaņem nekāda veida cietu barību vai citus šķidrumus (t.sk. ūdeni)

Uz laiku jāpārtrauc zīdīšana, ja:

- tiek lietoti noteikti medikamenti. Iepazīsties ar medikamentu lietošanas instrukciju, konsultējies ar ārstu vai pārbaudi to drošību zīdīšanas laikā šeit: www.e-lactancia.org,
- ir akūts herpes vīrusa bojājums uz krūšu galiem,
- bērnam ir diagnosticēta fenilketonūrija.

Zīdīt bērnu nedrīkst, ja:

- mātei ir neārstēta HIV infekcija,
- mātei ir aktīva, neārstēta tuberkuloze,
- māte saņem staru vai ķīmijterapiju,
- bērnam ir diagnosticēta galaktozēmija.

Nelieto alkoholu zīdīšanas periodā!

Uzzini vairāk par zīdīšanu un atbalsta saņemšanas iespējām www.grutnieciba.lv un www.zidit.lv