

Kādi gremošanas traucējumi mazuli nomoka visvairāk?

Pastiprinātu gremošanas traucējumu gadījumā ir jākonsultējas ar bērna ārstu vai medmāsu.

Biežāk sastopamās problēmas apkopotas zemāk sniegtajā tabulā

	Kas tas ir?	Cik bieži tas gadās?
Kolikas (vēdersāpes)	Nav zināms precīzs iemesls, kādēļ zīdaiņiem rodas kolikas. Visbiežāk mazulis jūt zarnu spazmas, un tās izraisa pamatīgu raudāšanu.	4 no 10 zīdaiņiem, kurus zīda vai baro ar pudelīti, ir novērojamas kolikas. ¹⁻⁴
Aizcietējumi	Defekācija notiek reti, ar grūtībām, fēces ir cietas.	7 no 10 zīdaiņiem, kurus baro ar pudelīti, ir raksturīgi aizcietējumu simptomi. ⁵
Ēdiena atgrūšana (atvilnis)	Zīdains atgrūž ēdienu, visbiežāk kopā ar kuņģa saturu.	Pirmajos sešos dzīves mēnešos atgrūšana ir raksturīga vairumam zīdaiņu.

Kādi ir koliku, aizcietējumu un atgrūšanas iemesli?

Vispārējie iemesli

Zīdaiņa gremošanas sistēma vēl nav tik nobriedusi kā pieaugušajiem. Zīdaiņa organisms izstrādā daudz mazāk gremošanai nepieciešamo fermentu un kuņģa skābes, tādēļ zarnu traktam ir sarežģītāk uzsūkt nepietiekami sašķeltas olbaltumvielas, taukvielas un dažus ogļhidrātus, piem., laktozi. Arī kuņģa un zarnu trakta gludie muskuļi vēl nav tik stipri, tādēļ pēc kārtīgas maltītes slēdzējmuskulis, kas atrodas starp barības vadu un kuņģi, pilnībā nenoslēdzas. Ir nepieciešami vairāki mēneši, līdz mazuļa gremošanas sistēma sāk darboties ar pilnu jaudu. Turklāt zīdaiņa nervu sistēma ir īpaši jutīga, tādēļ pēc ilgas raudāšanas mazulis nespēj uzreiz nomierināties pat tad, ja kolikas jau ir mitējušās.

Koliku iemesli

Kaut arī zinātnieki pēta zīdaiņu kolikas vairāk nekā 40 gadus, precīzs to rašanās iemesls joprojām nav skaidrs. Daļai zīdaiņu var būt paaugstināta jutība pret govs piena olbaltumvielām, citiem organismus grūtāk pārstrādā pienā esošos ogļhidrātus (laktozi). Koliku iemesls var būt arī pastiprināta gāzu veidošanās zarnu traktā.

Aizcietējumu iemesli

Aizcietējumi mazuļiem visbiežāk rodas, mainot uzturu (ieviešot piebarošanu) un šķidruma nepietiekamības dēļ. Visbiežāk no tiem cieš bērni, kas tiek baroti ar piena maisījumu. Mātes pienā esošās šķiedrvielas (prebiotikas) atšķirībā no piena maisījumiem veicina labvēlīgo baktēriju attīstību zarnu traktā. Tās sašķel uzturvielas resnajā zarnā (līdz pamatelementiem), stiprina zarnas aizsargbarjeru pret alergēniem, aktivizē zarnu peristaltiku un mīkstina vēdera izeju. Par piena maisījumiem jāpiebilst, ka tikai daži ir bagātināti ar īpašām šķiedrām, kurām ir prebiotiku efekts. Nereti zīdaiņa paša fermenti nespēj pilnībā sašķelt maisījumos esošās govs piena olbaltumvielas, bet nepietiekami sagremotās olbaltumvielas var provocēt aizcietējumus. Bieži vien aizcietējumus izraisa arī maisījumu sastāvā esošo tauku nepietiekama uzsūkšanās zarnu traktā.

Atgrūšanas (atvilņa) iemesli

Zīdains var atgrūst ēdienu, ja zīžot viņš ierīj pārāk daudz gaisa. Reizēm šāda atgrūšana ir saistīta ar pudelītes knupīša atveres izmēriem (pārāk maza vai pārāk liela). Zīdains var ierīt pārāk daudz gaisa, ja maisījuma strūkļa ēšanas laikā ir pārāk vāja.

Lai palīdzētu zīdaiņa vēderiņam

Iemācieties atpazīt, kādas gremošanas problēmas nomoka mazuli

Katra zīdaiņa organisms ir atšķirīgs, tādēļ, lai noskaidrotu, kas tieši mazulim sagādā raizes, var nākties padarboties kā īstam detektīvam. Reizēm palīdz dienasgrāmatas rakstīšana, fiksējot tajā „lietišķos pierādījumus”, t.i., laiku un notikumus, kas saistīti ar zīdaiņa raudāšanu, kā arī veiktās darbības, kuras mazuli nomierināja.

Daži ieteikumi, kā palīdzēt mazuļa gremošanai traucējumu gadījumā

Ja zīdaini nomoka kolikas...

- Ja mūzika nepalīdz, varat mēģināt ieslēgt ventilatoru, fēnu vai citu ierīci, kas rada „fona troksni”.
- Aijājiet zīdaini. Pašūpojiēt viņu bērnu šūpolēs, ielieciet ratiņos un ejiet pastaigāties, varat arī iesēdināt mazuli autokrēsliņā un pavizināties ar auto.
- Maigi pamasējiet mazulim muguriņu, vēderiņu un krūtis.
- Izpeldiniet mazuli siltā vannā un ietiniet siltā segā.

Ja zīdainim ir aizcietējumi...

- Ar karotīti vai pudelīti iedodiet mazulim padzerties mazliet ūdens.
- Ar vieglām kustībām pulksteņrādītāja virzienā pamasējiet viņa vēderiņu.
- Noguldiet mazuli uz muguras un kustiniet viņa kājiņas, imitējot riteņbraukšanu.

Ja zīdainis atgrūž ēdienu...

- Ēdināšanas laikā pēc iespējas turiet zīdaini vertikālā stāvoklī.
- Mazuli kustiniet maigāk nekā parasti, īpaši, ja vēlaties sagaidīt atraudziņu.
- Neguldiet mazuli gultiņā, kamēr nav sagaidīta atraudziņa.
- Centieties nemainīt autiņbiksītes tikko pabarotam mazulim.

Ja zīdīšana nav iespējama vai mātei nepietiek piena un bērnam ir gremošanas traucējumi...

- Sazinieties ar veselības aprūpes speciālistu, lai saņemtu padomu par turpmāko rīcību, ņemot vērā katra mazuļa īpašās augšanas un attīstības vajadzības.

Vēderiņa masāža un vingrošana

Masāža tiek veikta pirms ūdens procedūrām un pirms miega – tā atslābinās mazuli un nostiprinās viņa nervu sistēmu. Veikt profilaktisko masāžu var iemācīties ikviena māmiņa.

Masāža soli pa solim.

- Izvēlieties mierīgu vietu dzīvoklī, bez caurvēja.
- Sasildiet rokas, nedaudz parīvējot plaukstas savā starpā.
- Masāžai izmantojiet bērnu eļļu vai krēmu.
- Pēc masāžas ļaujiet mazulim atpūsties, mīļi runājoties ar viņu.



Ar plaukstas virsmu glāstiet vēderiņu no zemribu apvidus uz leju. Rokas pēc kārtas seko viena otrai.



Ar kreiso roku pieturiet mazuļa pēdiņas. Ar labo roku glāstiet vēderiņu no ribu robežas uz leju.



Novietojiet rokas nabal abās pusēs, ar īkšķu virsmu velciet no centra uz perifēriju.



Ar plaukstu virsmu izdariat apļveida kustības apkārt nabal pulksteņrādītāja kustības virzienā.



Ar labās rokas plaukstu glaudiet vēderiņu no kreisās zemribu zonas uz leju.



Ar labās rokas plaukstu glaudiet vēderiņu no labās puses uz kreiso pusi un uz leju.



Ar labās rokas plaukstu glaudiet vēderiņu no apakšas uz augšu, no kreisās puses uz labo pusi un uz leju.



Labās rokas pirkstu spilventiņi „staigā” pa vēderiņu no kreisās puses uz labo.