

# ZĪDAIŅU UZTURS



Sagatavo viņus **nākotnei**



## MATERIĀLS IR SAGATAVOTS SADARBĪBĀ AR



**Dr. Ieva Cīrule**

Alergoloģe

Bērnu Klīniskā Universitātes slimnīca, Latvija



**Dr. Dace Kārcliņa**

Alergoloģe

Danone Nutricia bērnu produktu speciāliste, Latvija



**Doc. Jolanta Kudzytė**

Bērnu alerģoloģe

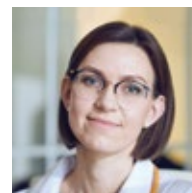
Bērnu slimību katedra, Lietuvas Veselības zinātņu universitāte, Lietuva



**Doc. Rūta Kučinskienė**

Bērnu gastroenteroloģe

Bērnu slimību katedra, Lietuvas Veselības zinātņu universitāte, Lietuva



**Dr. Lina Barauskienė**

Ārste dietoloģe

Ēšanas paradumu korekcijas centrs Valgymas.lt, Lietuva

## ZĪDAIŅU UZTURS

Pareizs zīdaiņa uzturs ir būtisks priekšnoteikums, lai nodrošinātu bērnam labu veselību nākotnē. Mātes piens ir galvenais un piemērotākais uzturs jaundzimušajam un zīdaiņim. Zīdains jābaro tikai ar mātes pienu līdz 4 mēnešu (17 nedēļu) vecumam, vēlams, pat līdz 6 mēnešu vecumam. Mātes piens kā pamatēdiens ir paredzēts zīdaiņiem līdz 1 gada vecumam. Bērnu var zīdīt arī pēc tam – līdz 2 gadiem un ilgāk.

Mammas piens ir unikāls un sabalansēts. Mainīgs piena sastāvs nozīmē to, ka bērns saņem visas attīstībai nepieciešamās vielas. Šis ēdiens vienmēr ir silts, gatavs un pieejams. Mammas piens ir neaizstājams, jo satur elementus, kuriem ir būtiska nozīme pareizā bērna attīstībā. Tas pasargā bērnu no dažādām slimībām un nodrošina labu veselību nākotnē. Mammas pienu nevar aizstāt neviena cita zīdītāja vai augu piens, jo šo pienu sastāvs neatbilst zīdaiņa vajadzībām. Gluži pretēji – nepareiza uztura dēļ bērns var nopietni saslimt.

Mazuļa zīdīšana veicina ciešu kontaktu starp mammu un bērnu. Jo biežāk mamma kontaktēties ar savu bērnu, turēs viņu rokās un zīdīs, jo vairāk piena veidosies. Mazulis jutīsies droši, un arī mātes organisms ātrāk atgūsies pēc grūtniecības un dzemdībām. Ja bērns ir apmierināts, laimīgs un labi aug, tas nozīmē, ka viņš ir pietiekami paēdis.

Ar krūti barojošai mammai vajadzētu lietot atbilstošu uzturu un uzņemt pietiekami daudz šķidruma (aptuveni divus litrus dienā). Ja māmiņai šķiet, ka piena nepietiek, mazulis ir nelaimīgs, viņš cieš no vēdera sāpēm vai citām nepatīkamām sajūtām, pirms zīdīšanas pārtraukšanas vai bērna uztura mainīšanas vajadzētu konsultēties ar ārstu vai medmāsu. Piena rašanos var kavēt arī emocionāla spriedze, sāpes, bailes, nogurums un iepriekšēja neveiksmīga zīdīšanas pieredze, ko izjūt mamma. Taču ārsts noteikti palīdzēs atrast pareizo risinājumu, lai bērns augtu veselīgs un māmiņa arī justos labi.



## OPTIMĀLAIS LAIKS, KAD PAPILDINĀT BĒRNA ĒDIENKARTI (ESPGHAN 2017)

No dzimšanas līdz 3 - 4 mēnešu vecumam mazuli zīda pēc pieprasījuma 8 - 12 reizes diennaktī (arī naktī).

Vecums (mēnešos)	0-4	4	5	6	7	8	9-10	11	12
Mātes piens vai mākslīgais piena maisījums	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pirmie dārzeņi (kartupelis, burkāns, saldaiss kartupelis)		●	●						
Dārzeņi (visi pārējie, īpaši rūgtie: brokolis, ziedkāposti, kāposti)			●						
Pākšaugi (pupas, pupiņas, zirņi, kāposti)				●					
Pirmie augļi (ābols, bumbieris)			●	●					
Augļi, ogas (visi pārējie)				●					
Gaļa (teļa gaļa, tītara gaļa, jēra gaļa, liellopu gaļa, vistas gaļa, truša gaļa)			●	●					
Zivs				●					
Aknas					●				
Ola (dzeltenums un baltums)				●					
Pirmie graudaugi (griķi, auzas), kas bagātināti ar dzelzi		●							
Graudaugi (kukurūza, kvieši, rudzi, prosa, mieži)			●						
Piena produkti (jogurts, kefīrs, rūgušpiens)						●	●		
Piena produkti (biezpiens, siers)								●	
Piens									●
Tauki (eļļa, sviests)			●						
Kad bērns jau dzer no krūzītes - dzērieni, kas satur cukuru, sula (atšķaidīta ar ūdeni, ne vairāk kā 240 ml nedēļā)							●		

Ja pastāv bažas, ka bērnam varētu būt alerģija pret kādu no pārtikas produktiem (piemēram, zemesriekstiem, olām), šos produktus drīkst piedāvāt 4 - 11 mēnešu vecumā tikai ārsta uzraudzībā.

## VAI NEPIECIEŠAMS ZĪDAINIM DOT PAPILDU D VITAMĪNU?

D vitamīns nodrošina pienācīgu mazuļa augšanu, pareizas stājas un veselu zobu veidošanos, tāpēc mammai grūtniecības un zīdīšanas periodā vajadzētu lietot papildu D vitamīnu. Ja bērns tiek barots ar krūti, viņš saņem D vitamīnu ar mātes pienu, tomēr papildu D vitamīns jālieto pastāvīgi no brīža, kad bērns sasniedz 3 nedēļu vecumu, līdz 1,5 gadu vecumam. Ieteicamā deva ir 500 - 1000 SV dienā, precīzu devu apspriežot ar ārstu.

Ja zīdains tiek barots ar mākslīgo piena maisījumu, papildu D vitamīns nav nepieciešams, tomēr vajadzētu vērot, vai neattīstās rahīta simptomi - tādā gadījumā noteikti jākonsultējas ar ārstu.

Papildu D vitamīns bērnam jānodod līdz 1,5 gada vecumam, paūzi ieturot tikai saulainajos vasaras mēnešos, kad ģimene daudz laika pavada ārpus telpām vai ceļo uz siltajām zemēm. Kādu D vitamīna preparātu izvēlēties, ieteiks ārsts.

No 1,5 gada vecuma svarīgi nodrošināt, lai bērna uzturā būtu pietiekami daudz D vitamīnu saturošu produktu (zivis, piens, piena produkti, olas) un bērns pēc iespējas vairāk laika pavadītu ārpus telpām.

## VAI ZĪDAINIM JĀDOD ŪDENS?

Kamēr mazuli baro tikai ar krūti, mamma piens ir ne tikai viņa ēdiens, bet arī dzēriens. Zīdīšanas sākumā pienā ir vairāk ūdens, un tas nodrošina nepieciešamo šķidrums daudzumu. Ēšanas beigās bērns saņem pienu ar augstāku tauku saturu, kas nodrošina sāta sajūtu. Tādēļ pat karstā laikā veselam bērnam papildu šķidrums parasti nav nepieciešams, viņam pietiek ar mamma pienu.

Arī tad, ja mazuli baro ar mākslīgo piena maisījumu un maisījums tiek pareizi sagatavots saskaņā ar ražotāja norādījumiem, šķidrums vajadzētu pietikt.

Ja zīdains vēlas, viņam var dot padzerties mazliet tīra vārīta ūdens.

Uzsākot piebarošanu, bērnu pakāpeniski vajadzētu pieradināt arī pie ūdens dzeršanas. Padzerties ieteicams pēc ēšanas. Līdz 6 mēnešu vecumam bērnam ieteicams dot nesen vārītu, atdzesētu ūdeni; vecākiem bērniem ūdeni vārīt nav obligāti. Pirms dot bērnam ūdeni no krāna vai akas, ieteicams pārbaudīt ūdens sastāvu un kvalitāti.

## VAI SULA IR PIEMĒROTA ZĪDAIŅA SLĀPJU REMDĒŠANAI?

Labākais dzēriens zīdaiņiem un bērniem ir tīrs ūdens! Sulas un citi saldināti dzērieni bērniem līdz 2 gadu vecumam nav ieteicami. Ja tomēr bērnam piedāvājat sulu, tad ne vairāk kā glāzi (240 ml) nedēļā no 2 gadu vecuma, turklāt vajadzētu pagaidīt, kamēr bērns iemācīsies dzert no krūzītes. Nav ieteicams sulas un citus saldinātus dzērienus dzert no pudelītes

vai mācību krūzes (ar snīpi u. tml.), kā arī lietot sulu regulāri un pirms gulētiešanas, jo tas kaitē zobiem. Sulai vajadzētu būt spiestai mājās. Ja tā ir rūpnieciski ražota, tai jābūt piemērotai zīdaiņiem. Ieteicams sulu (arī svaigi spiestu) atšķaidīt uz pusēm ar ūdeni. Nav ieteicams sulu dot pirms ēšanas, jo sula samazina apetīti.

## VAI TĒJA IR PIEMĒROTA ZĪDAIŅA SLĀPJU REMDĒŠANAI?

Labākais dzēriens zīdaiņiem un bērniem ir tīrs ūdens! Ja vēlaties savam mazulim dot tēju – tai vajadzētu būt piemērotai mazuļa vecumam. Ir ļoti svarīgi pievērst uzmanību tējas sastāvam, lai nekaitētu bērna veselībai. Ja dosiet mājās gatavotu zāļu tēju, nav iespējams noteikt precīzu šādas tējas sastāvu un pārlicināties, vai aktīvo vielu daudzums zīdaiņim nebūs pārāk liels. Atcerieties, ka fenheļis nav bērniem piemērots! Estragols, galvenais elements fenheļa sastāvā, ir identificēts kā potenciāls kancerogēns.

Šis savienojums lielos daudzumos var būt kaitīgs gan pieaugušajiem, gan zīdaiņiem. Ja plānojat dot mazulim fenheļa tēju koliku mazināšanai, vispirms konsultējieties ar ārstu, lai noteiktu drošu devu. Zīdaiņiem nav piemērota arī melnā, zaļā un kumelīšu tēja. Tēju bērnam saldināt nevajag! Vislabāk padzerties ēdienreizes beigās vai starp ēdienreizēm – tad bērns nezaudēs apetīti, turklāt tējā esošās vielas netraucēs bērna organismam absorbēt būtiskas uzturvielas (piemēram, dzelzi).

## KĀDĀ VECUMĀ UZSĀKT ZĪDAIŅA PIEBAROŠANU

Aptuveni pusgada vecumā zīdains ir gatavs atklāt jaunas garšas un piedzīvot jaunus atklājumus. Ir pienācis laiks ņemt karotīti rociņās un pagaršot ne tikai ierasto mammas pienu, bet arī nepazīstamus produktus. Tomēr tas var nebūt tik vienkārši. Pilna garša zīdaiņim ir zināma un patīkama, tāpēc mazulis

var negribēt neko citu. Vecākiem jābūt pacietīgiem – ja zīdains pirmo reizi atteiksies nobaudīt jaunu ēdienu, joprojām jāpiedāvā to nogaršot. Tas var prasīt pat desmit vai vairāk ēdienreizes. Bērns pieradīs pie jaunās garšas un pēc kāda laika jau labprāt ēdīs jaunus produktus.

**ATCERĪETIES!** Nav vērts pārāk ilgi atlikt bērna piebarošanu. 4 - 6 mēnešus veciem zīdaiņiem vieglāk pierast pie jaunām garšām (piedāvājiet papildu pārtiku ne ātrāk kā 17. un ne vēlāk kā 26. bērna dzīves nedēļā). Tas pats sakāms par dažādas konsistences ēdieniem. Pirmajam ēdienam jābūt biezeņa konsistencē, 6 - 9 mēnešu vecumā bērna ēdienam jābūt biežākam, bet 10 mēnešu vecumā mazuļa ēdienā jau ir mazi produktu gabaliņi.

## ZĪDAIŅA IEMAŅAS, KURAS IETEKMĒ UZTURĀ UN PĀRTIKAS TEKSTŪRAS IZVĒLI

0 - 4 mēneši	<ul style="list-style-type: none"><li>• iedzimts zīšanas reflekss</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mātes piens vai mākslīgais piena maisījums atbilstoši vecumam</li></ul>
4 - 6 mēneši	<ul style="list-style-type: none"><li>• zīšanas reflekss samazinās</li><li>• rodas prasme ņemt ēdienu ar lūpām no karotes</li><li>• var sēdēt krēslā ar atbalstu</li><li>• labi notur galviņu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• viendabīgas konsistences biezenis, šķidrāka biežputra</li></ul>
7 - 8 mēneši	<ul style="list-style-type: none"><li>• patstāvīgi sēž</li><li>• ar zobiem košļā ēdienu</li><li>• visu, kas ir interesants, liek mutē, grauž</li><li>• pats liek ēdienu mutē</li><li>• ar citu palīdzību dzer no krūzes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biezenis ar maziem gabaliņiem un biežputra</li><li>• sablendēta gaļa</li><li>• ar dakšu saspaidīts ēdiens</li></ul>
9 - 10 mēneši	<ul style="list-style-type: none"><li>• kož ēdienu</li><li>• ņem ēdienu ar pirkstiem</li><li>• pats tur krūzīti un dzer no tās</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biezenis ar gabaliņiem</li></ul>
10 - 12 mēneši	<ul style="list-style-type: none"><li>• pats mēģina ēst ar karoti</li><li>• pats dzer no krūzītes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• smalki sagriezts ēdiens</li></ul>



## AR KĀDU PAPILDU ĒDIENU SĀKT (GRAUDAUGI, DĀRZEŅI, AUGĻI, OGAS)

Stingru noteikumu, ar kādiem pārtikas produktiem vislabāk sākt piebarošanu, nav. Vissvarīgākais ir tas, lai mazulis saņemtu nepieciešamās barības vielas, kuru nepietiek mātes pienā (it īpaši dzelzi). Tādēļ pirmajam

pārtikas produktam obligāti jābūt bagātam ar dzelzi un viegli jāuzsūcas. Viss pārējais ir atkarīgs no reģiona, valsts, ēšanas kultūras, pārtikas izvēles iespējām, ģimenes ēšanas tradīcijām, kā arī sezonas.



### GRAUDAUGI

Ja mazuļa piebarošanu uzsākat ziemā, kad vairs nav pieejami svaigi dārzeņi, labākā izvēle būtu griķu un auzu putraini. Pēc mēneša var nogaršot rudzus, kviešus un miežus. Nav ieteicams pievienot lipekli saturošus produktus (kviešus, rudzus, rīsus) pārāk agri (līdz 4 mēnešu vecumam) vai pārāk vēlu (pēc 7 mēnešu vecuma). Svarīgi sākt ar nelielu daudzumu. Vislabāk izmēģināt jaunās garšas, kamēr bērns saņem mātes pienu, kurš aizsargā viņa organismu. Ieteicams izvēlēties ar dzelzi bagātinātas, īpaši zīdaiņiem paredzētas putras.



### DĀRZEŅI

Ja ir svaigu dārzeņu sezona, tad kartupelis un burkāns ir lieliski pirmie produkti, jo tie ir saldi un mazulis tos labprātāk nogaršos. No sākuma produkti jānodod šķidra biezeņa veidā. Dārzeņus nomizo, sagriež mazos gabaliņos un vāra nelielā ūdens daudzumā. No izvārītiem vai tvaicētiem dārzeņiem nolej ūdeni un sablendē ar blenderi vai izberz ar karoti caur sietu. Lai biezenim būtu pareiza konsistence, tam var pievienot zīdaiņa iecienīto mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu.



### AUGĻI, OGAS

Kad dārzeņi ir kļuvuši par bērna uztura sastāvdaļu, var dot augļus un ogas. Vajadzētu izvēlēties vietējās izcelsmes ābolus, bumbierus un meža ogas, tikai pēc tam var papildus dot citus augļus un ogas (banānus, plūmes u. c.).

**IETEIKUMS!** Vasarā un rudenī sasaldējiet svaigus dārzeņus un augļus ziemai.

## VAI ZĪDAINIM VAJAG DOT GAĻU?

Gaļa ir lielisks olbaltumvielu un dzelzs avots, tādēļ tā ir ļoti svarīga zīdāinim 4 - 6 mēnešu vecumā. Pat ja mātes piena daudzums ir pietiekams un bērna svars aug labi, bērna uzturā no 6 mēnešu vecuma jāiekļauj gaļa. Pirmā zīdāinim piemērotā gaļa varētu būt truša vai teļa gaļa, jo tas ir lielisks dzelzs avots. Piemērota būs arī liesa cūkgaļa, liellopu, tītara un jēra gaļa. Ja bērnam nav alerģijas pret vistas gaļu un zivīm,

arī šie produkti ir ideāli ēdienkartes dažādošanai. Lielisks dzelzs avots ir aknas, kuras var iekļaut bērna uzturā no 9 mēnešu vecuma. Zīdāinim 1 - 2 reizes mēnesī drīkst dot 1 - 2 ēdamkarotes aknu kopā ar dārzeņu biezeni. Lai novērstu dzelzs deficīta izraisītu anēmiju, pietiek ar nelielu daudzumu gaļas dienā - bērna plaukstas izmēra gaļas gabaliņu (apmēram 50 g). Zīdāinim nedrīkst dot desas vai cita veida pusfabrikātus.

## VAI IZVAIRĪTIES NO ZIVS?

Zivs ir nepieciešams produkts, lielisks olbaltumvielu, neaizstājamo taukskābju un minerālvielu avots. Zivi var iekļaut uzturā, kad zīdāinis jau ēd gaļu - apmēram no 7 - 8 mēnešu vecuma. To var dot 1 - 2 reizes nedēļā, pietiekams daudzums būs bērna plaukstas izmēra gabaliņš. Var sākt ar liesu saldūdens zivi, pēc tam iekļaut bērna uzturā arī citas zivju sugas. Ja mazulim ir alerģija

pret zivīm, šo produktu drīkst ieviest ēdienkartē tikai ārsta uzraudzībā.

### Zivs un gaļas gatavošana:

- gaļu un zivi var tvaicēt, vārīt, sautēt;
- gaļai un zivīm jābūt termiski labi apstrādātām (bez rozā svītrām) un ar bērna vecumam piemērotu tekstūru;
- zivis ļoti rūpīgi jāatbrīvo no asakām.

## PRODUKTI, KURUS ZĪDAINIM NEVAJADZĒTU DOT

Zīdaiņu uzturā ieteicams izvairīties no cukura un sāls - bez šīm piedevām bērns labāk jūt produkta īsto garšu. Jo mazāk sāls un cukura bērns uzņems uzturā, jo veselīgāks būs nākotnē. Noteikti jāizvairās no saldinātiem dzērieniem.

Medu nevajadzētu piedāvāt līdz 12 mēnešu vecumam zīdaiņu botulisma (*Clostridium botulinum*) dēļ.

Indīgā arsēna dēļ zīdāinim nav piemērots rīsu dzēriens, un nav ieteicams pārāk bieži lietot arī rīsu graudus.

Zīdāinim nav piemērotas dažādas diētas un liesie pārtikas produkti.

Līdz 2 gadu vecumam taukvielu daudzums bērniem netiek ierobežots, jo no taukvielām viņi saņem pamatenerģiju. Līdz 2 gadu vecumam bērniem nav ieteicams dot sāļtus, ceptus, grilētus

vai kūpinātus produktus, svaigu un augstā temperatūrā neapstrādātu gaļu, zivi, putnu gaļu, olas un aknas, diētiskos produktus bez taukiem vai ar samazinātu tauku saturu, produktus

ar mākslīgām piedevām, konfektes un saldumus, tēju, kafiju, atsvaidzinošos dzērienus, sulas dzērienus, enerģētiskos dzērienus un gāzētos dzērienus.

## KAD UZTURĀ IEKĻAUT OLU

Olbaltums bērnam ir ļoti noderīgs, bet var izraisīt alerģiju. Olas dzeltenums satur veselīgās taukskābes, kas ir būtiskas smadzeņu attīstībai un redzei.

Saskaņā ar jaunākajiem ieteikumiem, zīdāinim labi izvēritu olu var dot nogaršot

5. - 6. dzīves mēnesī. Zīdāinim, kuru uzturā ola parādās ap šo laiku, retāk tiek novērota alerģiska reakcija pret olu.

Ja zīdāinis ir vai varētu būt alerģisks pret olu, pirms tās iekļaušanas uzturā noteikti jākonsultējas ar ārstu.

## KAD UZTURĀ IEKĻAUT PIENA PRODUKTUS

Piena produktus kā papildu uzturu ēdienkartē var iekļaut tad, kad mazulis jau ēd gaļu un zivi - aptuveni 9 mēnešu vecumā. Bērna organismā labāk uzsūcas un vieglāk sagremojami skābpiena un fermentētie piena produkti, piemēram, jogurts, kefīrs, rūgušpiens, skābais krējums.

Biezpienu ieteicams nogaršot tad, kad jau ir pazīstams jogurts. Biezpiens satur daudz olbaltumvielu, tādēļ nevajadzētu to dot pārāk daudz - pietiek ar 20 - 50 gramiem dienā. Biezpiens lieliski iederas zīdaiņu ēdienos, piemēram, klimpās.

## KAD UZTURĀ IEKĻAUT GOVS PIENU

Govs piens neaizstāj mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu. Govs pienā ir pārāk daudz olbaltumvielu un tauku un pārāk maz dzelzs. Pārmērīgs olbaltumvielu daudzums zīdaiņa uzturā veicina aptaukošanos vēlāk, bērnam paaugoties.

Bērniem, kuru uzturā govs piens iekļauts pārāk agri, var attīstīties anēmija, kuru izraisa dzelzs deficīts. Ja bērnam nav alerģijas pret govs piena olbaltumvielām, nelielu daudzumu

piena var izmantot mājās gatavotajos ēdienos. Tomēr kā galvenais dzēriens govs piens nav piemērots bērniem līdz gada vecumam.

Ja mazuļa svārs pieaug pārāk lēni vai, gluži pretēji, pārāk ātri, ja kādu iemeslu dēļ mazulis neapēd vai nesaņem pietiekamu barības vielu daudzumu, bet lieto govs pienu, būtu saprātīgi nomainīt govs pienu uz speciālu piena maisījumu, kas satur mazāk olbaltumvielu un vairāk dzelzs un vitamīnu.

## ZĪDAIŅA ĒŠANAS REŽĪMS PIEBAROŠANAS SĀKUMPOSMĀ

Vecums (mēnešos)	0-4 mēneši	4 mēneši +	6 mēneši +	8 mēneši +	10 mēneši +
Brokastis	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml
Otrās brokastis	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 200 - 300 g
Pusdienas	 70 - 230 ml	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 200 - 300 g
Launags	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g
Vakariņas	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 200 - 300 g
Pirms miega	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml



mātes piens vai mākslīgais piena maisījums



augļi, graudu pārslas, cepumi vai sausiņi, kas paredzēti zīdaiņiem



graudu putra, pēc tam ēdieni no olām vai biezpiena



dārzeņu vai graudu putra, pēc tam gaļa un zivis

## PAMATUZTURA (MP VAI MPM) UN PAPILDUZTURA DAUDZUMS, ĒDIENREIŽU IETEIKUMI PIRMAJAM DZĪVES GADAM

Vecums (mēnešos)	MP vai MPM daudzums dienā (ml)	Papilduztura daudzums dienā (g)	Papilduztura devas dienā	Aptuvenais vienas ēdienreizes daudzums (ml)	Svara pieaugums mēnesī (g)
0 - 4	400 - 900*	0	0	70 - 200	500 - 1000
4 - 5	900	5 - 50	1 - 2	200	500 - 1000
6	900 - 1000	50 - 100	1 - 2	200	600 - 800
7	850 - 900	100 - 150	2	200	600 - 800
8	800	200	2 - 3	200	400 - 800
9	750	250	3	200	400 - 800
10	700	300	3 - 4	200	400 - 800
11	600 - 650	350 - 400	4	200	400 - 800
12	500 - 600	400 - 500	4	200	400 - 800

\* Norādītie produktu daudzumi ir aptuveni. Katrs mazulis ir ļoti atšķirīgs un viņš pats izvēlas, cik daudz apēst katrā ēdienreizē. Ir svarīgi barot atbildīgi un reaģēt uz mazuļa signāliem.

MP - mātes piens  
MPM - mākslīgais piena maisījums



## MĀJĀS GATAVOTU BIEZEŅU PRIEKŠROCĪBAS

Mājās tikko gatavoti, svaigi un silti biezeņi ir pats labākais ēdiens jūsu mazulim, jo:

- tas tiek pagatavots no labākajiem un piemērotākajiem produktiem nepieciešamā daudzumā;
- ir iespējams uzreiz pagatavot lielāku daudzumu biezeņa un sasaldēt nelielās porcijās;
- mājās gatavotam biezenim pievienojot mammas pienu vai mākslīgo piena maisījumu, tas tiks bagātināts ar dažādām barības vielām;
- mājās biezeni var pagatavot bez sāls, cukura vai citām nevēlamām piedevām;
- mammas gatavotajā ēdienā vienmēr ir daļiņa sirds.

## KAD ZĪDAINIM DOT RŪPNIECISKI GATAVOTUS BIEZEŅUS

Ar rūpnieciski gatavotajiem, veikalos nopērkamiem un lietošanai gataviem biezeņiem var dažādot zīdaiņa uzturu. Tie ir lieliski piemēroti:

- ceļojumiem, jo tos ir ērtāk pārvadāt; kamēr tie nav atvērti, nav nepieciešams ledusskapis; tos ir ērtāk ēst, jo tie netek un neizlīst. Bērniem patīk biezeņa zīšanas process, un tam ideāli ir piemērotas pudelītes ar snīpīti;
- pastaigām, kad zīdains ir izsalcis un esat tālu no mājām;
- ja vēlaties tikai nelielu daudzumu, lai pārbaudītu jaunu garšu (jo ir diezgan sarežģīti pagatavot ēdamkaroti teļa gaļas);
- īpašos gadījumos, kad zīdains pēkšņi ir ļoti izsalcis un mamma nepaspēj pagatavot biezeni;
- ziemā, kad ir maza svaigu augļu, ogu un dārzeņu izvēle.

Tomēr jāņem vērā šādi aspekti:

- mazulim ēdiens no burciņas jāieliek atsevišķā trauciņā. Barojot bērnu tieši no burciņas, mutes dobumā mītošie mikroorganismi no karotes nonāk burciņā un sāk vairoties, līdz ar to pārpalikušais ēdiens ātrāk sabojājas;
- trauciņš ar atlikušo biezeni cieši jāaizver un jāliek ledusskapī. Šādi uzglabāt produktu drīkst līdz 2 dienām;
- pētījumi liecina, ka gatavajos biezeņos parasti dominē saldie dārzeņi (piemēram, burkāni, saldie kartupeļi), kuri zīdaiņiem garšo, bet rūgto dārzeņu (piemēram, brokoļu) ir mazāk;
- jāpievērš uzmanība tam, vai izvēlētajam produktam nav pievienots sāls un cukurs;
- pirmie zīdaiņu biezeņi nedrīkst būt gatavoti no vairākiem produktiem un papildināti ar piedevām, jo, ja bērnam radīsies alerģija, nezināsiet, kurš produkts to izraisījis.

## KĀDI PĀRTIKAS PRODUKTI VISBIEŽĀK ZĪDAIŅIEM IZRAISA ALERĢIJU

Alerģiju var izraisīt jebkurš pārtikas produkts. Pārsvārā zīdaiņiem un maziem bērniem ir alerģija pret govju pienu, olām, soju, zivīm, zemesriekstiem, riekstiem un kviešiem. Ja alerģiskas izpausmes parādās zīdīšanas laikā, alerģiju var izraisīt alergēni, kurus bērns saņem ar mātes pienu. Šādā gadījumā mammai vajadzētu izvairīties no produktiem, kas izraisa bērnam alerģiju. Alerģiju var izraisīt arī citi produkti: citrusaugļi, meža zemenes, tomāti, paprika, selerijas, zirņi, pupas, mandeļi, šokolāde, kakao, medus, vēžveidīgie un zivju ikri.

Tomēr nevajadzētu atlikt šo produktu iekļaušanu uzturā vai baidīties no tiem. Pētījumi rāda, ka, iekļaujot alerģiju izraisošus produktus bērna uzturā vēlāk, alerģiju risks nemazinās. Ja bērnam vai kādam no ģimenes locekļiem ir zināma pārtikas alerģija, to izraisošie produkti uzturā jāiekļauj ārsta uzraudzībā.

Ja jums ir aizdomas, ka jūsu bērnam varētu būt alerģija, konsultējieties ar ārstu, lai pārliecinātos, vai tā tiešām ir alerģija, vai kāda cita problēma.

## VAI ZĪDAINIM IR PIEMĒROTS VEĢETĀRS UN VEGĀNISKS UZTURS

Ja bērns ir vesels, viņam nav nepieciešamas nekādas uztura galējības, dažādas diētas un atsevišķu pārtikas produktu vai produktu grupu izslēgšana no uztura.

Ja vecāki izvēlējušies veģetāru vai vegānisku uzturu, bērnam un mammai nepieciešama pastāvīga medicīniska uzraudzība, lai nodrošinātu mazulim nepieciešamās uzturvielas.

Vegāniskās diētas bērniem nav ieteicamas. Vegānei grūtniecei un barojošai mammai ir jāuzņem uztura bagātinātāji un pastāvīgi jāuzrauga B12, B2, A un D vitamīna līmenis. B12 vitamīna deficīts neļauj zīdaiņiem normāli augt, kavē smadzeņu attīstību un var izraisīt nāvi. Tāpat zīdaiņiem uzturā jānodrošina B12 un D vitamīns, dzelzs, cinks, folijskābe, omega-3 taukskābes (it īpaši DHS), olbaltumvielas, kalcijns un, protams, nepieciešamais enerģijas daudzums.

DHS - dokozaheksaēnskābe



## IESPĒJAMĀIS UZTURVIELU TRŪKUMS VEĢETĀRIEŠU UN VEGĀNU UZTURĀ (ESPGHAN 2017. gads)

	Lakto-ovo veģetārisma uzturs	Lakto veģetārisma uzturs	Ovo veģetārisma uzturs	Vegāniskis uzturs
Dzelzs	●	●	●	●
Cinks	●	●	●	●
Kalcijs			●	●
B12 vitamīns			●	●
B2 vitamīns				●
D vitamīns	●	●	●	●
A vitamīns				●
Omega-3 taukskābes (DHS)	●	●	●	●
Olbaltumvielas	●	●	●	●

DHS - dokozaheksaēnskābe

## ATCERĪETIES, TAS IR SVARĪGI!

Saskaņā ar starptautiskiem ieteikumiem Eiropas iedzīvotājiem piebarošana zīdāinim jāuzsāk ne agrāk kā 17., bet ne vēlāk kā 26. bērna dzīves nedēļā (ESPGHAN, 2017), ja ar mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu vairs nepietiek, lai apmierinātu augošā mazuļa vajadzības.

## BĒRNS IR GATAVS ĒST NO KAROTES, KAD VIŅŠ:

- labi notur galviņu un var sēdēt ar atbalstu (vecākiem klēpī);
- vēlas ēst no karotes, atver mutīti, ieraugot karoti;
- izrāda interesi par to, ko ēd citi ģimenes locekļi;
- atsakās ēst vairāk, skaidri parādot, ka viņš ir paēdis.

## JEBKURŠ JAUNS PĀRTIKAS PRODUKTS SĀKUMĀ BĒRNAM JĀPIEDĀVĀ UZMANĪGI!

- Jāsāk ar vienu jaunu pārtikas produktu.
- Sākumā dodiet tikai vienu ēdamkaroti (15 ml) jaunā pārtikas produkta. Katrā nākamajā ēdienreizē daudzumu var pakāpeniski palielināt.
- Palielinot ēdiena daudzumu līdz 100 - 150 g, krūts barošanas reizes jāaizstāj ar papildu ēdiena došanu.
- Ēdienreizes beigās bērnam var piedāvāt mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu.
- Pie jaunā produkta mazulis pierod 3 - 7 dienu laikā.
- Svarīgi vērot, vai konkrētais produkts ir piemērots bērnam. Ja pēc ēšanas mazulis jūtas slikti, ir nemierīgs, neapmierināts, parādās izsitumi vai caureja, tas var norādīt, ka šis produkts pašlaik nav bērnam piemērots.
- Ir svarīgi pamanīt un saprast bērna signālus, kad viņš ir izsalcis un kad - paēdis. Piespiedu ēšana var novest pie pārēšanās un aptaukošanās nākotnē.
- Zīdāinim jāizjūt tikai pozitīvas emocijas saistībā ar ēšanu.

## IETEIKUMI PĀRTIKAS UZGLABĀŠANAI

No sākuma bērns ēd tikai dažas ēdamkarotes papildu ēdiena, tādēļ, visticamāk, diezgan daudz ēdiena paliks pāri. Pārpalikumu var ievietot saldētavā. Atkausēt pārtiku vajadzētu lēnām, t. i., ledusskapī. Otrreiz ēdienu sasaldēt nedrīkst.

Lai ēdienu uzsildītu, ielieciet burciņu traukā vai katlā ar siltu ūdeni un ļaujiet ēdienam sasilt. Pirms piedāvājat mazulim, pagāršojiet ēdienu!

## GATAVĀS PĀRTIKAS UZGLABĀŠANA

- Vienmēr pārbaudiet derīguma termiņu.
- Vienmēr iepazīstieties ar sastāvu.
- Ar tīru karotīti ievietojiet vēlamo biezeņa daudzumu bērna šķīvī. Trauciņu ar atlikušo biezeni cieši aizveriet un ielieciet ledusskapī, uzglabājiet ne ilgāk par 2 dienām. Pirms dodat bērnam biezeni - noteikti pagāršojiet to.
- Ja mazuli barojat tieši no burciņas, pārpalikušais ēdiens jāizmet, jo bērna siekalas to būs sabojājušas.

## JA TIEK NOLEMTS ZĪDAINI BAROT MĀKSLĪGI (AR MĀKSLĪGO PIENA MAISĪJUMU) VAI JAUKTĀ VEIDĀ (ZĪDĪŠANA + MĀKSLĪGAIS PIENA MAISĪJUMS)

Mātes piens ir unikāls un pielāgots katram bērnam, piena sastāvs mainās un līdz ar to bērns saņem visas savai augšanai nepieciešamās barības vielas. Šis ēdiens vienmēr ir silts, gatavs un pieejams. Mātes piens ir neaizstājams, jo tā sastāvā esošās vielas ir nepieciešamas pareizai bērna attīstībai un augšanai. Tomēr ir gadījumi, kad krūts barošana, proti, dabiskā ēdināšana, nav iespējama vai arī nepietiekama (mātes vai mazuļa slimību dēļ vai ja tā ir nolēmusi māte). Šādos gadījumos zīdaiņi tiek baroti ar mākslīgajiem piena maisījumiem. Mātes piens un mākslīgie piena maisījumi ir vienīgais zīdaiņu ēdiens līdz 4. dzīves mēnesim. Ja mammai pietrūkst piena, mazuli, kas ir jaunāks par 4 mēnešiem, papildus piebaro ar mākslīgajiem piena maisījumiem - tas ir jauktais barošanas veids.

Ja ir nepieciešams zīdaiņi barot ar mākslīgo piena maisījumu, ir ļoti svarīgi to darīt pareizi:

- piena maisījumu iesaka ārsts, vecmāte vai medmāsa;
- piena maisījumam jāatbilst mazuļa vecumam un/vai tas ir nepieciešams, ja viņam ir nopietni veselības traucējumi (stipri atgrūž ēdienu, alerģija, aizcietējums u.tml.);
- līdz 12. dzīves mēnesim piena pudelītes, kurās tika pagatavots mākslīgais piena maisījums, jāsterilizē (izmanto speciālos tvaika sterilizatorus) vai arī jāvāra reizi dienā 3 - 4 min.;
- piena maisījumi jāgatavo, ievērojot ražotāja sniegtos norādījumus;
- maisījums pēc pagatavošanas jāizlieto nekavējoties, bet atlikumu izlej (barojot ar to pašu maisījumu pēc kāda laika, pastāv risks bērna veselībai);
- lai nomainītu maisījumu (uz cita veida, cita nosaukuma, cita ražotāja), noteikti jākonsultējas ar ārstu;
- pārejot uz barošanu ar mākslīgo piena maisījumu, jānosaka, vai maisījums ir piemērots zīdāinim, iespējams ne agrāk kā nedēļas laikā pēc tā lietošanas.

## MAISĪJUMA NEPANESĪBAS MAZULIM PAZĪMES

- Pēc barošanas sākas raudulīgums (kaut gan mazulim pēc katras ēdienreizes jābūt mierīgam).
- Uzreiz pēc barošanas apēsto atņemj atpakaļ.
- Mazuli mēnešiem ilgi moka caureja vai aizcietējumi.
- Zīdaiņa vēderiņš ir sāpīgs, piepūsts, saspringts.

# BIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI

## 1. KO DARĪT, JA ZĪDAINIM PŪŠAS VĒDERIŅŠ VAI IR KOLIKAS?

Kolikas ir normāla fizioloģiska parādība. Kolikas sākas apmēram 1 mēneša vecumā un visbiežāk ilgst līdz 4-5 mēnešu vecumam, vēlāk lielākajai daļai mazuļu tās pāriet. Ja kolikas un vēdera uzpūšanās ir ļoti izteiktas, barojošai māmiņai uzturā jāierobežo alerģiju izraisoši pārtikas produkti: govju piens un citi piena produkti, rieksti, jūras veltes, olas, soja, daudzi kviešu produkti. Dažreiz barojošas mātes pamana, ka, ēdot brokoļus, kāpostus, šokolādi, citrusaugļus, ķiplokus, piparus, viņu zīdaiņiem vēderiņš pūšas vairāk un biežāk. Ja tas atkārtojas, ieteicams izvairīties no šiem produktiem. Ja zīdains ēd mākslīgo piena maisījumu, ieteicams nomainīt maisījumu uz citu, kas satur daļēji hidrolizētas govju piena olbaltumvielas (HA, Comfort u. c.). Daļēji hidrolizētas olbaltumvielas labāk uzsūcas un ir vieglāk sagremojamas.

Ja simptomi ietekmē dzīves kvalitāti un mazuļa svara pieaugums ir neliels, jāvēršas pie ģimenes ārsta un speciālista uz konsultāciju. **SAZINIETIES AR ĀRSTU!**

## 2. KO DARĪT, JA ZĪDAINIS BIEŽI ATGRŪŽ ĒDIENU?

Piena atgrūšana ir viens no fizioloģiskiem un pārejošiem zīdaiņa simptomiem, kas izpaužas no dzimšanas līdz 6 mēnešu vecumam, vēlāk sastopams arvien retāk un bieži pāriet līdz 1 gada vecumam. Ja zīdaiņa svars pieaug un psihomotorā attīstība ir normāla, atgrūšana netiek ārstēta. Tomēr, ja mazulis atgrūž bieži un tas ietekmē dzīves kvalitāti, var korigēt barojošās māmiņas diētu, jo atgrūšana var būt arī pārtikas produktu alerģijas simptoms. Zīdīšanas laikā jāizvairās no alerģiju izraisošiem pārtikas produktiem (kā koliku gadījumos). Ja zīdains, kurš atgrūž pienu, tiek barots ar mākslīgo piena maisījumu, maisījumu var nomainīt uz speciālo antirefluksa maisījumu (AR).

Ja zīdains, kurš atgrūž ēdienu, nepieņemamas svarā, tiek pamanīta attīstības kavēšanās, vemšana ar asins piejaukumu, jāvēršas pie speciālista. **SAZINIETIES AR ĀRSTU!**

## 3. KO DARĪT, JA ZĪDAINIM IR CAUREJA?

Caureja ir bieža vēdera izeja, kad no organisma tiek izvadīti izkārnījumi šķidrā veidā, tomēr fekāliju apjomam jābūt lielam. Lielākajai daļai zīdaiņu pirmajos mēnešos vēders iziet bieži, izkārnījumi ir mīksti, tomēr to apjoms ir neliels un tā nav caureja. Ja zīdainim ir caureja, bet neparādās citi slimībai raksturīgi simptomi, tad, visticamāk, iemesls ir alerģija pret pārtikas produktiem. Ja mazuli baro ar krūti, mātes uzturā iesaka ierobežot pārtikas produktus, kas izraisa alerģiju. Ja mazuli baro ar mākslīgo piena maisījumu, tas jānomaina uz maisījumu, kura pamatā ir ekstensīvi hidrolizētas olbaltumvielas, un to ieteiks ārstējošais ārsts.

**UZMANĪBU!** Ja bērnam ir caureja, ir svarīgi uzraudzīt viņa stāvokli, jo caureju var izraisīt gan vīrusi, gan baktērijas un bērna stāvoklis var pēkšņi pasliktināties. **SAZINIETIES AR ĀRSTU!**

## 4. KO DARĪT, JA ZĪDAIŅA VĒDERA IZEJĀ PARĀDĀS ASINS PIEJAUKUMS?

Ļoti bieži ar krūti barotiem zīdaiņiem ir vēdera izeja ar asins stīdziņām un gļotām. Ja anālās atveres zonā nav redzami plīsumi un neparādās zarnu infekcijas pazīmes, asins stīdziņas izkārnījumos var būt viens no pārtikas alerģijas simptomiem. Šādā gadījumā barojošai māmiņai nepieciešama hipoalerģiska diēta (to iesaka ārsts). Ja problēma novērota zīdainim, kurš tiek barots ar mākslīgo piena maisījumu, piena maisījums noteikti jāmaina uz ekstensīvi hidrolizētu olbaltumvielu maisījumu (to iesaka ārsts).

## 5. KO DARĪT, JA ZĪDAINIM IR AIZCIETĒJUMI?

Par aizcietējumiem var runāt, ja zarnu iztukšošanās notiek 2 reizes nedēļā un retāk. Aizcietējumu gadījumos fekāliju konsistence ir cieta, pat spirveidīga.

Pirmajos dzīves mēnešos zīdaiņiem vēdera izeja var nebūt katru dienu. Ja nav diskomforta, to uzskata par normu, un speciāla ārstēšana nav nepieciešama. Ieteicams tādus zīdaiņus biežāk peldināt un vingrināt.

Ja zīdains kļūst viegli aizkaitināms, atsakās no krūts vai piena maisījuma, viņam pūšas vēderiņš vai ir kolikas, barojošai māmiņai ieteicams atteikties no govju piena un citiem produktiem, kas var izraisīt alerģiju. Ja zīdains baro ar mākslīgo piena maisījumu, ieteicams maisījums, kas satur daļēji hidrolizētas olbaltumvielas (Comfort, HA u.c.).

Ja aizcietējumi rodas otrajā dzīves pusgadā, ieteicams mazuļu uzturā – biežputrās – lietot vairāk šķiedrvielas saturošu produktu. Uzturā var lietot auzas, miežus, griķus, cieti nesaturošus dārzeņus, īpaši pākšaugus. Ja nav novērotas alerģijas, var lietot plūmju, aprikožu, persiku biezeņus vai sulas nelielos daudzumos.

Ja aizcietējumi rodas pastāvīgi, zīdainim jāierosina vēdera izeja, veicot klizmu, un nepieciešama speciālista konsultācija. **SAZINIETIES AR ĀRSTU!**

## 6. KAS IR ALERĢIJU RAŠANĀS RISKS?

Visizplatītākā alerģija pirmajā dzīves gadā bērniem var būt gan no govju piena olbaltumvielām, kas sastopamas mātes pienā, ja mazulis saņem krūts pienu, gan no mākslīgā piena maisījuma, ko mazulis lieto uzturā.

Tieši tāpēc ir ļoti svarīgi noteikt, vai jūsu mazulim ir palielināts alerģijas risks.

Ja bērna vecākiem vai brāļiem un māsām ir alerģiskas slimības (atopiskais dermatīts, bronhiālā astma, alerģiskais rinīts u. c.), lielāks risks ar to saslimt ir arī zīdainim.

Par mazuļiem, kuriem ir paaugstināts alerģiju risks, uztura jautājumos ieteicams konsultēties ar ārstu. Ja māte baro ar krūti, ārsts mātei var ieteikt nelietot piena produktus, jo visi pārtikas alergēni no mātes uztura nokļūst mātes pienā.

Ja gadījies tā, ka māmiņai nav piena un zīdains ir no ģimenes ar paaugstinātu alerģiju risku, bet vēl nav radušies izsitumi vai ir tikai daži nelieli izsitumu elementi, ārsts var ieteikt speciālos hipoalerģiskos maisījumus. Šādi maisījumi satur daļēji hidrolizētas olbaltumvielas un ir marķēti ar HA burtiem.

Jau iepriekš rūpējoties par pareizu uzturu, var samazināt alerģijas rašanās risku un dzīvot bez alerģijas tagad un nākotnē, tādēļ **sazinieties ar ārstu.**

## 7. KO DARĪT, JA VEIDOJAS ĀDAS IZSITUMI?

Ādas izsitumi ļoti bieži var veidoties pārtikas alerģiju gadījumos. Protams, izsitumus var izraisīt arī dažādas vīrusu slimības. Kādēļ rodas izsitumi, var mēģināt noskaidrot pie pediatra vai ģimenes ārsta, bet, ja ir aizdomas par alerģiskiem izsitumiem, jākonsultējas arī ar alergologu. Govju piena olbaltumvielu alerģija ir visbiežākā no zīdaiņu pārtikas alerģiju veidiem, kas var ietekmēt augšanas tempu un attīstību, kā arī izraisīt dažādus ādas izsitumus un gremošanas traucējumus (caureju, vēdera uzpūšanos, atgrūšanu, ķermeņa svara samazināšanos, vēdera izeju ar asins stīdziņām u. c.), un retāk arī elpošanas sistēmas traucējumu simptomus.

Kā barot mazuli, ja konstatēta govju piena olbaltumvielu alerģija, ieteiks bērnu alergologs.

Alergologa konsultācija nepieciešama arī tad, ja radušās aizdomas par iespējamu alerģiju pret citiem pārtikas produktiem. Bērnam tiek veikti ādas dūriena testi, ādas aplikācijas testi vai specifisko alergēnu IgE noteikšana asinīs pret atsevišķiem pārtikas produktiem. Pēc tam tiek korigēta zīdaiņa vai mātes diēta.



**Bezmaksas "Māmiņu tālrunis" konsultācijām**  
**80200908**  
**[www.aptaclub.lv](http://www.aptaclub.lv)**

**LITERATŪRAS NORĀDES:**

ESPGHAN. position paper / Complementary Feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition.

R. Kévals un citi „Pediatrija” 1. sējums.

R.Rokaite un L.Labanauskas „Bērnu diētoloģija”.

**SIA "Nutricia"**

Skanstes iela 27, Rīga, LV-1013 · Tālr.: 67784370 · [www.aptaclub.lv](http://www.aptaclub.lv)

**„Māmiņu tālrunis” konsultācijām 80200908**



Sagatavo viņus **nākotnei**