

## 1. Zīdīšanas fizioloģija un tās praktiskā norise

Zīdīšana – labākais bērna ēdināšanas veids .....	6
Mātes piena veidošanās un izdalīšanās .....	6
Pirmpiens.....	8
Mātes piena sastāvs .....	8
Pirmā zīdīšanas reize .....	9
Krūts satveršana .....	10
Zīšanas tehnika .....	11
Zīšanas ritms .....	11
Bērna zīdīšanas pozīcijas .....	12
Zīdīšana pēc ķeizargrieziena operācijas.....	14
Neierobežots zīdīšanas ilgums .....	15
Zīdīšanas reizes nobeigums .....	15
Neierobežots zīdīšanas reižu skaits .....	16
Nakts zīdīšana .....	16
Kā kopt krūtis .....	17
Tikai krūts .....	17

## 2. Zīdīšana un māte

Krūšu piebriešana .....	20
Piena pieplūdums un sastrēgums.....	20
Plakani vai ievilkti krūts gali .....	21
Saplaisājuši krūts gali .....	23
Krūts galu «sēnītes» infekcija .....	24
Krūts galu dermatīts .....	25
Nepietiekošs piena daudzums vai pašapziņas trūkums? .....	26
Kā panākt piena daudzuma palielināšanos .....	27
Piena tecēšana .....	27
Nosprostots piena vads .....	28
Mastīts .....	29
Abscess .....	29

Mātes slimība un zīdīšana .....	30
Medikamenti un zīdīšana .....	30
Laktācijas uzsākšana, attīstīšana un uzturēšana par spīti atšķirtībai no bērna .....	30
Relaktācija .....	31
Mātes piena atslaukšana .....	32
Atslauktā mātes piena uzglabāšana .....	33
Bērna ēdināšana ar atslauktu mātes pienu .....	33
Gadījumi, kad mātes pienu nepieciešams aizstāt ar citu uzturu .....	35
Diētas ieteikumi .....	35

### 3. Zīdīšana un bērns

Bērna fizioloģiskais svara zudums. Svara pieaugums.....	37
Kontroļsvēršana .....	37
Bērna vēdera izeja .....	38
Atvemšana un žagošanās .....	38
Vēdergraizes .....	40
Fizioloģiskā dzelte, tās profilakse un novēršana .....	41
Bērna apetītes variācijas.....	42
Tavs bērns saņem pietiekošu piena daudzumu .....	42
Nepietiekošs bērna svara pieaugums.....	43
Miegains bērns .....	44
Bērns pretojas pielikšanai pie krūts .....	44
Bērns neprot saņemt krūti.....	44
Bērns neprot noturēt krūti mutē .....	46
Bērns nezīž krūti .....	48
Bērns atsakās no vienas krūts.....	48
Dviņu zīdīšana .....	49
Priekšlaicīgi dzimušu bērnu un bērnu ar mazu dzimšanas svaru zīdīšana .....	50
Slims bērns .....	52
Zīdīšana bērniem ar šķeltu augšlūpu un aukslēju šķēlumu .....	52
Zīdīšana bērniem ar nervu sistēmas traucējumiem .....	52
Medicīniski indicēti mātes piena aizstājēji .....	53

### 4. Mākslīgās ēdināšanas ietekme uz bērnu .....

Izmantotā literatūra .....	55
----------------------------	----