

2

Kāpēc jāievēro dienas režīms?

Ir pagājuši daudzi gadi, kopš pirmo reizi uzrakstīju šos četrus vārdus “Kāpēc jāievēro dienas režīms?”. Toreiz nemaz nezināju, kādas diskusijas tie izraisīs. Bet te nu es esmu – pēc krietna laika vēlreiz cenšoties izskaidrot, kāpēc dienas režīms ir tik svarīgs. Uzsveru: kopš pirmās grāmatas publicēšanas mani uzskati ne par mata tiesu nav mainījušies. Uzskatu, ka lielākā daļa mazuļu aug un jūtas labāk, ja tiek ievērots dienas režīms, tomēr saprotu, ka ne visiem vecākiem ir iespējams ievērot dienas režīmu, un iztuos pret to ar cieņu.

Tā kā mums visapkārt jau ir pieejami tik daudzi padomi par audzināšanu, kur “toni nosaka mazulis”, šajā grāmatā sniegtie ieteikumi ir paredzēti tiem vecākiem, kuri uzskata, ka viņi paši un bērns jutīsies daudz labāk, ja tiks ievērots dienas režīms. Pieļauju, ka viens no iemesliem, kādēļ lasāt šo grāmatu, ir tas, ka jums jau ir izveidojies noteikts dzīves ritms un jūs uzskatāt, ka labāk izdosies aprūpēt mazuli, ja ievērosiet vismaz kaut kādu dienas režīmu. Tādā gadījumā es varu droši apgalvot, ka *Apmierināta mazuļa dienas ritma* (AM dienas ritms) ievērošana nāks par labu gan jums, gan mazulim. Šo dienas režīmu ievēro simtiem tūkstoši vecāku visā pasaulē. Ieklausieties savā intuīcijā un izvērtējiet, kas vislabāk varētu noderēt jums un jūsu mazulim, izmantojiet grāmatā piedāvātos dienas režīmus un ieteikumus kā instrumentus, kas palīdzēs kļūt par tādiem vecākiem, kādi vēlaties būt.

Ar ko atšķiras AM dienas ritms?

Laikā, kad strādāju par patronāžas māsu*, es izlasīju simtiem grāmatu par mazuļu kopšanu, turklāt man ir bijusi unikāla iespēja personīgi sadarboties ar vairāk nekā 300 ģimenēm no visas pasaules. Tikai pateicoties šiem vecākiem un viņu brīnišķīgajiem mazuļiem, varu dalīties ar jums visā, ko esmu iemācījusies. Es ceru, tas jums palīdzēs tikt galā ar daudzām praktiskajām ikdienas dzīves niansēm, ar kurām saskaras jaunie vecāki.

Parasti es ierodos jaundzimušā mājās kā patronāžas māsa jau pāris dienu pēc dzemdībām un nepārtraukti dzīvoju kopā ar ģimeni 3–5 dienas, reizēm pat vairākas nedēļas vai 6 mēnešus. Lai gan žurnālisti bieži uzsver to, ka daudzi no maniem klientiem ir bagāti un slaveni, varu apliecināt, ka lielākā daļa ģimeņu, kurām esmu palīdzējusi, tādas nemaz nebija. Veselības problēmu, smagu ģimenes zaudējumu vai citu personisku iemeslu dēļ viņiem bija nepieciešama palīdzīga roka. Neatkarīgi no tā, vai ģimene dzīvoja savrupmājā ar 20 guļamistabām vai dzīvoklītī tikai ar vienu guļamistabu, bija mūzikas vai kino zvaigznes, ietekmīgi baņķieri vai vienkārši skolotāji, – visiem šiem vecākiem bija kaut kas kopīgs: viņi vēlējās, lai mazulis būtu laimīgs un apmierināts un lai viņiem būtu iespējams apmierināt visas zīdainīša vajadzības, neatstājot novārtā ikdienas darbus un ievērojot savas intereses.

Tolaik visas populārākās grāmatas par bērnu kopšanu atbalstīja audzināšanas modeli, kas ietver sevī izdabāšanu tikai mazuļa vēlmēm. Tajās tika apgalvots, ka nav iespējams audzināt mazu bērnu, ievērojot dienas režīmu. Izskanēja mājienu,

* Patronāžas māsa – medicīnas māsa, kas ierodas pie jaundzimušā un viņa vecākiem dažas dienas pēc dzemdībām un palīdz izprast un apgūt ikdienas praktiskās dzīves norises mazuļa aprūpē, konsultē par krūts barošanu utt. – *Red. piezīme.*

ka vecāki var būtiski kaitēt mazuļa veselībai arī tad, ja tikai mēģinās ieviest noteiktu dienas režīmu.

Pēc vairākus gadus ilgās veiksmīgas sadarbības ar vecākiem, kuriem iemācīju, kā izveidot jaundzimušo dienas režīmu, lai viņu mazuļi justos laimīgi, veseli un apmierināti, savā pirmajā grāmatā rakstīju, ka vienīgais iemesls, ko varu iedomāties, – šo populāro grāmatu autori nav individuāli strādājuši ar pietiekami daudziem mazuļiem, lai saprastu, ka tas ir iespējams. Fakts, ka grāmata *The Contented Little Baby Book*, pateicoties slavai “no mutes mutē”, acumirkļi kļuva par bestselleru, ir pierādījums tam, ka pareizi ir apgalvojumi un ieteikumi, kurus aprakstīju grāmatas pirmajā izdevumā 1999. gadā.

Vecāki, kuri ir rūpīgi izlasījuši grāmatu un iepazinušies ar dienas režīmu un maniem ieteikumiem praktiski, var apliecināt, ka AM dienas ritms patiešām darbojas. Atšķirībā no vecmodīgās mazuļu barošanas shēmas ik pēc 4 stundām tagad jums nevajadzēs klausīties mazuļa raudāšanā, līdz pienāks noteiktais ēdienreizes laiks, nevajadzēs arī atstāt bērnu raudam, līdz viņš iemieg. Lai arī dienas režīma ieviešana bieži vien prasa pamatīgas pūles un vecāku upurēšanos, simtiem tūkstoši vecāku visā pasaulē var apliecināt, ka tas ir to vērts, jo ātri iespējams iemācīties, kā apmierināt mazuļa prasības, tādējādi samazinot jebkuras problēmas līdz minimumam.

Mazuļa ieguvumi

Šajā grāmatā piedāvātais dienas režīms atšķiras no tradicionālā 4 stundu režīma, jo tas ir veidots, lai apmierinātu veselīga, normāla mazuļa dabiskās gulēšanas un barošanas vajadzības, ņemot vērā faktu, ka dažiem mazuļiem ir nepieciešams ilgāks miegs, bet citiem starplaiks starp barošanas reizēm var būt garāks. Dienas režīma mērķis ir nevis panākt, lai mazulis

nemaz nebūtu jābaro nakts laikā, bet gan sabalansēt barošanu un gulēšanu dienas laikā tā, lai naktī zīdāinis atmosfostos pēc iespējas retāk. Viņš pamodīsies, ātri paēdis un pēc tam atkal iemigs. Dienas režīma ievērošana nodrošina, ka, tiklīdz mazulis starp ēdienreizēm spēs izturēt ilgāku laiku, šīs pauzes būs naktī, nevis dienā. Dienas režīma pamatprincipi veidojušies vairāku gadu garumā, novērojot aprūpējamus mazuļus. Daži zīdaiņi pat bez skubināšanas ļoti ātri pierod pie barošanas ritma, bet citus nedēļām ilgi ir grūti pieradināt pie ēdināšanas un gulēšanas režīma.

Galvenie novērojumi un secinājumi, kas radās, vērojot ģimenes, kuru mazuļi ļoti ātri pierada pie jaunā dienas režīma.

- Vecākiem bija vēlme ievērot šo režīmu, pozitīva pieeja un ticība rezultātam. Pirmās pāris nedēļas viņi centās izturēties pēc iespējas mierīgāk.
- Lai mazulis justos mierīgi un droši jaunajos apstākļos (īpaši svarīgi tas ir laikā, kad jaundzimušais ir tikko pārvests mājās no slimnīcas), vecāki rūpējās, lai bērniņa apraudzītāji pēc iespējas mazāk ņemtu viņu rokās.
- Bērns gulēja regulāri un klusā istabā.
- Pēc dienas barošanas reizēm mazuļi īsu laika sprīdi pavadīja nomodā.
- Kad mazulis bija nomodā, paēdis un atpūties, ar viņu īsu brītiņu parotaļājās.
- Gulēšanas režīmu ieviesa jau no pirmās dienas. Katru vakaru mazuli mazgāja vienā un tajā pašā laikā, pēc tam pabaroja un lika gulēt klusā istabā. Ja bērniņš nevarēja iemigt, vecāki centās izturēties pēc iespējas klusāk un nelielā apgaismojumā turpināja viņu mierināt, līdz mazulis beidzot aizmiga.

Vecāku ieguvumi

Viena no nepatīkamākajām lietām, ko vecākiem nākas paciest, ir klausīšanās bērna raudāšanā, it īpaši tad, ja raudāšana ir ilgstoša un visi mēģinājumi mazuli nomierināt ir neveiksmīgi. Ievērojot AM dienas režīmu, jūs drīz vien iemācīsieties atšķirt pazīmes izsalkumam, nogurumam, garlaicībai un neskaitāmiem citiem iemesliem, kas izraisa mazuļa neapmierinātību. Ja spēsiet izprast viņa prasības, ātri un pārliecinoši tās apmierināsi, gan jūs, gan bērniņš varēsiet justies mierīgi un izvairīties no nevajadzīgas raudāšanas. Tādējādi iespējams novērst gana pazīstamo situāciju, kad mazulis niķojas, bet vecāki ir noraizējušies.

Vecākiem, kuri ievēro manus ieteikumus, ir vēl kāda priekšrocība: vakaros viņiem ir brīvs laiks atvilkt elpu un izbaudīt divatni. To ne vienmēr var atļauties tie vecāki, kuri pilnībā izdabā mazuļa vēlmēm. Dažādās jaunajiem vecākiem paredzētajās interneta mājaslapās var izlasīt, ka agrie vakari ir laiks, kad šādi zīdaiņi ir īpaši niķīgi, un ka viņiem nepieciešama ilgstoša ieaijāšana un samīļošana, lai nomierinātos.

Citas metodes

Šajā grāmatā piedāvātais dienas režīms un ieteikumi ir radušies un izstrādāti daudzu gadu garumā. Kamēr strādāju par patronāžas māsu, es izmēģināju un pārbaudīju dažādas metodes, kā uzsākt krūts barošanu un ieviest veselīgus gulēšanas paradumus. Pirms iepazīstināšu tuvāk ar iemesliem, kas ir manas veiksmes pamatā, īsi pastāstīšu par citām metodēm, ar kurām esmu saskārusies daudzu gadu garumā. Ceru, ka tās jums sniegs ieskatu, kādēļ AM dienas ritms var sniegt lielu labumu daudziem vecākiem un viņu mazuļiem.

Barošana precīzi ik pēc 4 stundām

Šo dienas režīmu ieviesa pirms vairākiem desmitiem gadu. Tas bija laiks, kad mājdzemdības tika aizstātas ar radībām slimnīcās un sievietes dzemdību nodaļā palika pat 10–14 dienas. Māmiņām mazuļus no “bērnistabas” nesa ik pēc 4 stundām. Viņām bija atvēlētas precīzi 10–15 minūtes barošanai ar katru krūti, un pēc tam jaundzimušos aiznesa atpakaļ uz “bērnistabu”. Lai gan šāda metode vairāk asociējas ar mūsu vecmāmiņu paaudzi, arī mūsdienās vēl aizvien ir vecāki, kuri uzskata, ka tā ir pilnībā piemērota. Pirmajos patronāžas māsas darba gados es strādāju ar dažām ģimenēm, kuras izmantoja šādu ēdināšanas režīmu. Bija mazuļi, kuriem tas noderēja, it īpaši gadījumos, ja viņus baroja ar piena maisījumu.

Tomēr es atklāju, ka lielākajai daļai zīdaiņu neder barošana precīzi ik pēc 4 stundām, it īpaši, ja zīdīšanas ilgumu no katras krūts ierobežo tikai līdz 10–15 minūtēm. Māte, domājot, ka iemesls, kāpēc mazulis nespēj iekļauties dienas režīmā, ir nepietiekams piena daudzums, jūtas spiesta sākt piebarošanu ar piena maisījumu, lai pabarotu mazuli paredzētajos laikos. Es būtu kļuvusi stāvus bagāta, ja saņemtu vienu mārciņu ikreiz, kad kāda no vecmāmiņām man teica: “Man piens beidzās, tiklīdz pametu slimnīcu.” Īstenībā stingrā režīmā un ierobežotā barošanas laika dēļ mātes piens sāka izsīkt, jau krietnu brīdi pirms jaunā māmiņa bija pametusi slimnīcu. Barošana no pudelītes kļuva populāra 20. gs. 50. un 60. gados, un daudzas sievietes pat nemēģināja barot ar krūti. Šī tendence turpinājās arī vēl 70. gados. Kad pētījumos atklājās arvien vairāk un vairāk informācijas par to, cik veselīga ir mazuļa barošana ar krūti, šī tendence atkal mainījās. Māmiņām ieteica neierobežot barošanu un ļaut bērnam ēst tik ilgi, cik nepieciešams, lai apmierinātu viņa izsalkumu.

Ir svarīgi, lai jūs saprastu, ka, ievērojot AM dienas ritmu, mazulis nav jābaro precīzi ik pēc 4 stundām. Paies vairākas

nedēļas, kamēr radīsies iespēja viņu barot ik pēc 4 stundām. Es iesaku necensties panākt to par katru cenu, lai kā arī jūs vēlētos ieviest dienas režīmu. Lūk, galvenie iemesli, kādēļ barošana ik pēc 4 stundām varētu izgāzties.

- Lai stimulētu nepieciešamā piena daudzuma veidošanos, pirmajās dzīves nedēļās parasti nepietiek ar 6 barošanas reizēm diennaktī.
- Iesākumā zīdāinis ir jābaro bieži un ar nelielu porciju piena. Ja ēdienreizes ierobežosiet līdz 6 maltītēm dienā, mazulis saņems nepietiekamu daudzumu piena.
- 1–6 nedēļu vecumā zīdaiņiem ir nepieciešamas vismaz 30 minūtes, lai sāktu uzņemt “trekno” jeb “dziļo” pienu.
- “Treknajā” pienā ir vismaz 3 reizes lielāks tauku saturs nekā “sākuma” pienā, un tam ir ļoti būtiska nozīme, lai apmierinātu mazuļa izsalkumu.

Barošana pēc pieprasījuma

Lai gan esmu strādājusi ar zīdaiņiem, kuri jau kopš dzimšanas tika baroti precīzi ik pēc 4 stundām, mana pieredze karjeras sākumposmā lielākoties bija saistīta ar mazuļiem, kuri tika baroti pēc pieprasījuma.

Arī mūsdienās es varu ieteikt tieši to pašu, ko toreiz. Māmiņas tiek mudinātas ļaut bērnam uzņemties “vadību”, t. i., barot tik bieži un tik ilgi, cik viņš vēlas. Līdzīgi kā barošana ik pēc 4 stundām, arī šī metode dažiem mazuļiem izrādījās piemērota, tomēr lielākajai daļai zīdaiņu, kurus palīdzēju aprūpēt, tā nederēja. Jau diezgan ātri pamanīju kādu acīmredzamu un vienkāršu faktu: daudzi jaundzimušie nemaz nepieprasa barošanu. It īpaši tas raksturīgs mazuļiem, kuri piedzimuši ar pārāk mazu svaru un dvīņiem. Tieši tādēļ es neatbalstu barošanu pēc

bērna pieprasījuma. Jūs justos tieši tāpat, ja būtu izbaudījuši to, ko nozīmē sēdēt pie pāris dienu veca mazuļa gultiņas, kamēr viņš cīnās par savu dzīvību tikai tādēļ, ka cieš no atūdeņošanās, jo ir nepietiekami barots. Atūdeņošanās ir ļoti nopietna jaundzimušo problēma, kuru tagad zina un saprot daudzi jaunie vecāki.

Mātes piena rašanos veicina krūts iztukšošana (pieprasījuma un piedāvājuma princips), tādēļ mazuļi, kuriem starp barošanas reizēm ļauj ilgi gulēt, 24 stundu laikā netiek likti pie krūts tik bieži, lai signalizētu krūtīm saražot pietiekamu piena daudzumu. Māmiņas ieslīgst mātīgā drošības sajūtā, ka viņām ir ļoti mierīgs zīdaiņītis, kuram ir labs miedziņš.

Patiesībā šīm māmiņām ir ļoti miegains mazulis, kurš parasti pēc 2–3 nedēļām sāks gulēt mazāk un modisies daudz biežāk un pieprasīs krietni vairāk piena, nekā mammas krūtis spēj saražot. Lai apmierinātu šī zīdaiņīša ikdienas vajadzības pēc uzturvielām, drīz vien viņu nāksies barot ik pēc pāris stundām gan dienā, gan naktī.

Jaunākajos ieteikumos varam dzirdēt, ka šāds režīms ir pilnībā normāls un bērns pats izveidos sev atbilstošu ritmu, taču māmiņām netiek atklāts, ka dažiem mazuļiem ēdināšanas ritma izveide var prasīt pat vairākus mēnešus! Reizēm zīdaiņim izveidojas dienas režīms, kurā viņš var izturēt ilgāku laiku starp ēdienreizēm, taču bieži vien tas notiek tādēļ, ka mazulis nakts laikā pieēdas tik daudz, ka dienas ēdienreizes kļūst īsas un nelielas. Tādējādi rodas apburtais loks: lai apmierinātu bērna ikdienas vajadzības pēc uzturvielām, viņš ir jābaro daudz vairāk tieši nakts laikā. Biežā celšanās naktī nogurdina māmiņu, un viņa arī dienas laikā nespēj pienācīgi atpūsties. Šis spēku izsīkums bieži vien var novest līdz dažām vai pilnīgi visām no turpmāk minētajām problēmām.

- Pārgurums un stress samazina mātes piena daudzumu, tādējādi palielinās zīdaiņa vēlme ēst bieži un maz.

Kāpēc jāievēro dienas režīms?

- Mazuļi, kuriem vēl aizvien ir nepieciešama barošana 10–12 reizes diennaktī, sākot ar 2. nedēļu, no nepietiekamas izgulēšanās bieži zaudē spēkus un pamatīgi nogurst, tādēļ katrā barošanas reizē ēd arvien īsāku un īsāku laika sprīdi.
- Spēku izsīkuma dēļ māmiņa var tā nogurt, ka vairs nespēj koncentrēties uz to, lai pareizi pieliktu mazuli pie krūts, vien-alga, cik ilga vai īsa ir zīdīšanas reize.
- Nepareiza mazuļa poza pie krūts ir galvenais iemesls dažādām problēmām – krūtsgalu sāpēm, plaisāšanai un asiņošanai, kas savukārt samazina iespēju zīdāinītim kārtīgi paēst.
- Ja pirmajās dienās miegainajam mazulim starp ēdienreizēm ļauj pārāk ilgi gulēt, tas var samazināt piena daudzuma veidošanos.

Otrs iemesls, kādēļ neatbalstu “barošanu pēc pieprasījuma”, ir šāds: pārāk bieži to uztver burtiski. Ikreiz, kad mazulis ieraudas, viņš tiek pabarots, bet māmiņas netiek mācītas un radinātas meklēt citus iemeslus, kādēļ mazulis varētu raudāt, piemēram, pārāk liels satraukums vai pārgurums.

Protams, visi mazuļi ir jāpabaro, ja viņi ir izsalkuši. Nevienam zīdāinim nedrīkst ļaut raudāt, ja viņš grib ēst, nedrīkst spiest ievērot noteiktu režīmu, ja bērns patiešām ir izsalcis. Bet, ja ticam miega problēmu pētījumiem, daudziem pēc pieprasījuma barotiem mazuļiem automātiski neizveidojas veselīgs miega režīms; to apliecina arī mana pieredze. Vairums zīdaiņu turpina mosties un ēst bieži un maz vēl ilgi pēc tam, kad viņi jau būtu spējīgi naktī nogulēt ilgāku laiku. Nākamā problēma: mazuļi, kuri turpina ēst maz un bieži, galu galā vienmēr būs jābaro pirms gulētiešanas. Tas ir iemesls vēl citām nebūšanām, jo viņi ir apguvuši nepareizus gulēšanas paradumus un nevar aizmigt bez “karāšanās pie pupa”.