

Veselīga uztura ieteikumi sievietēm zīdīšanas periodā

Veselīga uztura ieteikumi ir izstrādāti saskaņā ar Pārtikas aprites uzraudzības likuma 19.panta trešo daļu, kas nosaka, ka veselības ministrs apstiprina ieteicamās Latvijas iedzīvotāju uzturnormas un veselīga uztura ieteikumus. Ieteikumi ir paredzēti sievietēm zīdīšanas periodā, kā arī iestādēm, tostarp ārstniecības iestādēm, t.sk. dzemdību nodaļām, krīzes centriem, ieslodzījuma vietām u.c. iestādēm vai organizācijām, kur uzturas sievietes zīdīšanas periodā un kur tiek nodrošināta šo sieviešu ēdināšana.

Mātes piens ir piemērotākais uzturs zīdāinim pirmajos dzīves mēnešos. Zīdaiņa ēdienkartē papilduzturs ieviešams ne ātrāk kā 4 mēnešu un ne vēlāk kā 6 mēnešu vecumā, bet paralēli papilduzturam ir būtiski **turpināt zīdīt bērnu vismaz līdz 1 gada vecumam**. Ja bērns un māte vēlas, var turpināt zīdīt līdz 2 gadu vecumam vai ilgāk.

Zīdot, **bērns saņem pilnvērtīgu uzturu**, kas nostiprina viņa imūnsistēmu, pasargā no infekcijām un mazina alerģiju risku, veicina bērna fizisko un garīgo attīstību. Tāpat arī sievietei, kura zīda, ir **vairāki veselības ieguvumi**, tostarp samazinās risks saslimt ar krūts vēzi, ātrāk notiek dzemdes dzīšanas un saraušanās procesi pēc dzemdībām, atjaunojas ķermeņa masa, kāda tā ir bijusi līdz grūtniecībai.

Lai nodrošinātu sev un bērnam visas nepieciešamās uzturvielas, ikdienā ir jālieto veselīgs un dažādots uzturs.

1. Uzņemiet pietiekami daudz enerģijas un uzturvielu.

Zīdīšanas periodā palielinās nepieciešamība pēc **enerģijas** par 500 līdz 600 kcal dienā, kas tiek izmantota piena veidošanai. Tomēr, ja grūtniecības laikā bijis liels svara pieaugums¹ vai pirms grūtniecības bijis liekais svars vai aptaukošanās, nepieciešams konsultēties ar ģimenes ārstu, ginekologu vai uztura speciālistu par papildus enerģijas uzņemšanas nepieciešamību. Piena veidošanai patērētā enerģija var palīdzēt samazināt grūtniecības laikā iegūto svara pieaugumu.

Vienlaikus nepieciešamība pēc minerālvielām un vitamīniem (tostarp fosfora, cinka, vara, vitamīniem A, C, B₁, B₂, folkābes u. c.) zīdīšanas periodā ir pat augstāka nekā grūtniecības periodā. Tāpēc ēdienreīžu plānošana un veselīga uztura lietošana ir svarīga sievietes labsajūtai un veselības saglabāšanai.

¹ Ieteicamais svara pieaugums grūtniecības laikā atkarībā no sākotnējā sievietes svara ir norādīts Veselīga uztura ieteikumos sievietēm grūtniecības laikā <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3719/download>

Pārtikas produktu un ēdienu piemēri, lai uzņemtu papildus nepieciešamo enerģiju dienā (papildus ierastajam uzturam):

- 100 g biezpiena ar zaļumiem un gurķi, 2 ēdamkarotes grieķu jogurta, pilngraudu rudzu vai saldskābās maizes šķēle, apelsīns (~500 - 600 kcal) *vai*
- viena pilngraudu maizes šķēle ar 80 g vārītas vai sautētas tītara vai vistas filejas, salātlapas, gurķis, tomāts u.c. dārzeņi, glāze 2,5% kefīra (~500 - 600 kcal), *vai*
- viena vārīta ola, viens vidēja izmēra (ap 120 g) avokado, pilngraudu maizes šķēle (~500 - 600 kcal), *vai*
- 125 g mocarellas siera, dārzeņu salāti ar tējk. olīveļļas, sauja žāvētu augļu (~500 - 600 kcal) u.c.

Lai saglabātu veselību, nepieciešams katru dienu pietiekamā daudzumā uzņemt **olbaltumvielas** (aptuveni 1 g olbaltumvielu uz 1 kg ķermeņa masas). Labi olbaltumvielu avoti ir gaļa, zivis, olas, piens un piena produkti, pākšaugi.

Daži piemēri olbaltumvielu daudzumam pārtikas produktos:

Produkti	Aptuvenais olbaltumvielu
1 glāze piena 2% (250 ml)	8 g
1 šķēle Tilzītes (Krievijas) siera 20 g	4,4 g
100 g (puspaciņa) vājpiena biezpiena	18 g
100 g pagatavotas gaļas	20 - 35 g
120 g pagatavotas zivs	25 - 30 g
vidēja izmēra vistas ola	6 g
½ glāze vārītu sarkano pupiņu	10 g
100 g zaļo zirnīšu (svaigi vai saldēti un pagatavoti)	5,1 g
50 g turku zirņu humoss	3 g

Ar **ogļhidrātiem** nodrošiniet aptuveni pusi (jeb 45-60%) no dienā kopējā uzņemtā enerģijas daudzuma. Priekšroka dodama tādiem produktiem, kuri vairāk satur saliktos ogļhidrātus - rupjmaize, pilngraudu produkti, tostarp pilngraudu makaroni, brūnie rīsi, nesaldinātas pilngraudu graudaugu pārslas, kā arī kartupeļi u. c., jo šie produkti sniegs ne tikai enerģiju un ilgstošu sāta sajūtu, bet nodrošinās organismu arī ar minerālvielām un vitamīniem, kā arī šķiedrvielām.

Enerģijas daudzumam, kas uzņemts ar **taukiem**, nevajadzētu pārsniegt trešdaļu no uzņemtās enerģijas jeb aptuveni 67 – 80 g dažādu tauku dienā, ieskaitot

produktos dabiski esošos taukus, kā arī taukvielas, kas tiek pievienotas ēdiena pagatavošanas laikā.

Uzturā vairāk ieteicams lietot **augu izcelsmes taukvielas**, kas satur nepiesātinātās taukskābes - augu eļļas, sēklas, riekstus, avokado. Tāpat nepiesātinātās taukskābes ir arī **zivīs**, īpaši daudz tās satur treknās zivis – brētliņas, forele, lasis, skumbrija, siļķe u.c. Savukārt mazāk uzturā būtu jālieto trekni dzīvnieku izcelsmes produkti, kuri satur daudz piesātināto taukskābju, piemēram, trekna gaļa, gaļas produkti – desas, cīsiņi, sardeles, pastētes, kūpinājumi, trekni pārstrādāti piena produkti, piemēram, kausētais siers, kūpināta siera desa u. tml.

2. Ieturiet regulāras un uzturvielām bagātas maltītes. Plānojiet savas ēdienreizes.

Lai zīdīšanas periodā atbilstošā daudzumā uzņemtu nepieciešamo enerģijas un uzturvielu daudzumu, ieteicams ēst regulāri, dienā ieturot **trīs pamatēdienreizes un divas līdz trīs veselīgas uzkodas**. Uzkodās ieteicams izvēlēties dārzeņus, svaigus vai žāvētus augļus un ogas, riekstus vai sēklas, liesu sieru, nesaldinātus piena produktus, pilngraudu produktus u. tml.

Ieturot pamatēdienreizes, ieteicams izmantot “šķīvja principu”²:

- pusi no šķīvja aizpildot ar dārzeņiem, augļiem vai ogām,
- ¼ daļu šķīvja aizpildot ar graudaugu produktiem (maizi, makaroniem, griķiem, grūbām, putrainiem, pārslām un citiem graudaugu produktiem) vai kartupeļiem,
- atlikušo ¼ daļu šķīvja paredzot olbaltumvielu avotiem – gaļai, zivīm, olām, piena produktiem vai pākšaugiem,
- šķīvja vidū paredzot vismazāko iedaļu taukvielām (piemēram, augu eļļa vai sēkliņas pievienotas salātiem).

Šķīvja iedalījums ir **aptuvenš**, jo ēdiena pagatavošanas procesā ēdienā var būt iekļautas vairākas šķīvja iedaļas, piemēram, dārzeņu sautējumam var būt pievienoti kartupeļi un/vai pākšaugi, tādējādi apvienojot divas vai trīs no iepriekš minētajām šķīvja daļām. Tomēr tas skaidri parāda, kādām būtu jābūt pārtikas produktu proporcijām vienā ēdienreizē.

² Infografika: “Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu” <https://esparveselibu.lv/infografika-ed-veseligi-izmantojot-skivja-principu>

3. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un ogas.

Dārzeņi, augļi un ogas ir vitamīnu, minerālvielu un antioksidantu, kā arī šķiedrvielu avots. Katru dienu uzturā ieteicams iekļaut vismaz **500 g jeb 5 porcijas** dārzeņu, augļu un ogu.

Katru dienu uzturā iekļaujiet **vismaz 300 g jeb 3 porcijas** dārzeņu (neieskaitot kartupeļus) un **200 g jeb 2 porcijas** augļu un/vai ogu.

Dārzeņu un augļu porciju piemēri:				
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
1 bļodiņa lapu salātu	½ paprikas	1 vidēja lieluma dārzeņis (tomāts, burkāns)	3 ēd. k. jebkuru sasmalcinātu svaigu vai sautētu dārzeņu (piemēram, kabacis, baklažāns, puķkāposts, kāposts)	1 glāze ³ dārzeņu vai augļu sulas (vēlams svaigi spiestas)
1 vidēja lieluma auglis (ābols, bumbieris)	2 nelieli augļi (plūmes, mandarīni)	aptuveni 7 zemenes	sauja ķiršu, upeņu, aveņu vai citu ogu	30 g (aptuveni 1 ēd. k.) žāvētu augļu

Pusi no dienā ieteicamā dārzeņu, augļu un ogu daudzuma ieteicams lietot svaigā veidā. Tāpat uzturā iekļaujiet sautētus, viegli apceptus vai vārītus un tvaicētus dārzeņus. Priekšroka dodama vietējas izcelsmes un sezonāliem dārzeņiem un augļiem, ogām, arī saldētā veidā.

4. Vairākas reizes dienā uzturā iekļaujiet graudaugu produktus, kartupeļus.

Katru dienu uzturā iekļaujiet **graudaugu produktus un kartupeļus**, jo tie ir enerģijas, vitamīnu un minerālvielu avots. Dienā ieteicams uzņemt **4 līdz 7 porcijas** graudaugu produktu un kartupeļu.

Graudaugu, kartupeļu porciju piemēri:		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
1 - 2 šķēles maizes (kliju maize - 2 šķēles, rudzu maize - 1 šķēle)	pusglāze līdz glāze vārītu pilngraudu makaronu, brūno rīsu, griķu, putrainu vai citu graudaugu	1 vidēja lieluma vārīts kartupelis

³ šeit un turpmāk – 250 ml glāze.

5. Palieliniet šķiedrvielām bagātu pārtikas produktu lietošanu uzturā.

Graudaugu produkti, īpaši pilngraudu produkti (piemēram, pilngraudu makaroni, pilngraudu rudzu maize, brūnie rīsi), pākšaugi, rieksti, sēklas (piemēram, linsēklas, čia sēklas), sēnes, dārzeņi, augļi un ogas ir labi **šķiedrvielu** avoti.

Izšķir šķīstošās un nešķīstošās šķiedrvielas. **Nešķīstošās šķiedrvielas** (kviešos, rīsos, pākšaugos, burkānos, gurķos, tomātos u. c.) veicina zarnu kustības, palēnina uzturvielu uzsūkšanos, rada ilgstošu sāta sajūtu un nodrošina regulāru vēdera izeju. Savukārt, **šķīstošās šķiedrvielas** (auzu pārslās, riekstos, pupiņās, lēcās, ābolos, mellenēs u. c.) piesaista un izvada no organisma nevēlamas vielas (piemēram, smagos metālus) un pazemina holesterīna līmeni asinīs. Dienā rekomendējams uzņemt aptuveni **25 - 35 g šķiedrvielu**. Piemēri šķiedrvielu daudzumam pārtikas produktos:

Produkti	Aptuvenais šķiedrvielu daudzums
Šķēle rudzu maizes (~40 g)	3,2 g
½ glāze vārītu sarkano pupiņu	8,5 g
½ glāze upēņu (~90 g)	5,2 g
Bumbieris	4,6 g
Vidēja izmēra burkāns (~70 g)	1,8 g
½ glāze zemeņu	1,4 g
Vidēja izmēra ābols	1,6 g

6. Lietojiet ikdienas uzturā pienu un piena produktus.

Katru dienu uzturā iekļaujiet **pienu un piena produktus**, jo tie ir labi olbaltumvielu, joda un kalcija avoti. Izvēlieties piena produktus bez papildus pievienotā cukura vai citām piedevām. Ja vēlaties bagātināt piena vai piena produktu garšu, varat pievienot tiem ogas, augļus, žāvētos augļus, musli u.c. piedevas. Ieteicams izvēlēties piena produktus ar zemāku tauku saturu, piemēram, skābā krējuma ar tauku saturu 20% vietā izvēloties skābo krējumu ar tauku saturu 12–15%, bezpiedevu jogurtu vai salātu kefīru. Dienā ieteicams uzņemt **3 līdz 4 porcijas** piena un piena produktu, īpaši paniņas, kefīru, vājpiena biezpienu, bezpiedevu jogurtu, sieru.

Piena un piena produktu porciju piemēri:		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
šķēle (30 g) siera	glāze piena vai skābpiena dzēriena (kefīra, paniņu u. c.)	100 g biezpiena

7. Lietojiet uzturā liesu gaļu, zivis, kā arī olas un pākšaugus.

Regulāri uzturā lietojiet **gaļu, zivis, olas, pākšaugus**, jo tie ir labs olbaltumvielu avots, kā arī satur vitamīnus un minerālvielas. Dienā uzņemiet **3 līdz 4 porcijas** augstāk minēto produktu.

Olbaltumvielu avotu porciju piemēri:			
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
100 g jeb delnas lieluma vārītas, sautētas, krāsni ceptas liesas gaļas	120 g pagatavotas zivs	divas vistu olas	glāze vārītu pupiņu, lēcu vai citu pākšaugu

Gaļa - piemēram, liesa liellopu gaļa, cūkgaļa, truša, vistas vai tītara gaļa - būs arī labs dzelzs avots, kā arī tā satur vitamīnu B12, cinku, selēnu, magniju u.c. Tomēr jāņem vērā, ka sarkanās gaļas (cūkgaļa, liellopu, teļa, aitas, kazas gaļa) lietošanu ieteicams **ierobežot nedēļā līdz 500 g gaļas pagatavotā veidā**, jo pārmērīga sarkanās gaļas uzņemšana var veicināt zarnu vēža attīstību.

Olas ir vērtīgs olbaltumvielu avots un nodrošinās organismu arī ar neaizvietojamajām aminoskābēm⁴ un vitamīniem (A, D, E u.c. vitamīni).

Zivis ēdiet vismaz divas reizes nedēļā, no tām vismaz reizi nedēļā uzturā iekļaujiet treknās zivis!

Vismaz vienu reizi nedēļā uzturā lietojiet baltās zivis, piemēram, mencu, pikšu, heku, asari, zandartu u. c. Jūras zivis uzturā palīdzēs uzņemt nepieciešamo **selēna un joda** daudzumu. Tas ir būtiski, jo šo uzturvielu daudzums mātes pienā ir atkarīgs no šo uzturvielu nodrošinājuma sievietes uzturā. Lai uzņemtu nepieciešamo **omega-3 taukskābju**, t. sk. dokozaheksaēnskābes (jeb DHS vai DHA) daudzumu, nedēļā ieteicams lietot **~150 g līdz 300 g treknās zivis** (lasis, forele, siļķe, brētliņas, sardīnes u. c.). Dokozaheksaēnskābe no uztura nonāk mātes pienā un veicina normālu smadzeņu un redzes attīstību zīdaiņim.

Zīdīšanas periodā **izvairieties uzturā lietot lielās, plēsīgās zivis** (tuncis, marlīns, karaliskā makrele u. c.) un **Baltijas jūrā nozvejotās lielās zivis**, jo tās var saturēt dažādas kaitīgas vielas (smagos metālus, dioksīnus u. tml.), kas var nonākt krūts pienā. Ieteicams uzturā ierobežot arī konservētas zivis ar lielu pievienotā sāls daudzumu. Tāpat nav ieteicams uzturā iekļaut sālītas, marinētas, kūpinātas un žāvētas zivis, jo tās satur daudz pievienota sāls, dažādas pārtikas piedevas un benzopirēnus. Lietojot ikdienas uzturā kūpinātas zivis pastāv risks lielā daudzumā uzņemt benzopirēnus, kas var veicināt vēža attīstību!

⁴ tās jāuzņem ar uzturu, jo organisms šīs aminoskābes pats nespēj veidot.

Savukārt, lai papildinātu uzturu ar augu valsts olbaltumvielām, regulāri uzturā iekļaujiet **pākšaugus**. Vienlaikus pākšaugu lietošana palīdzēs uzņemt arī ieteicamo šķiedrvielu daudzumu uzturā.

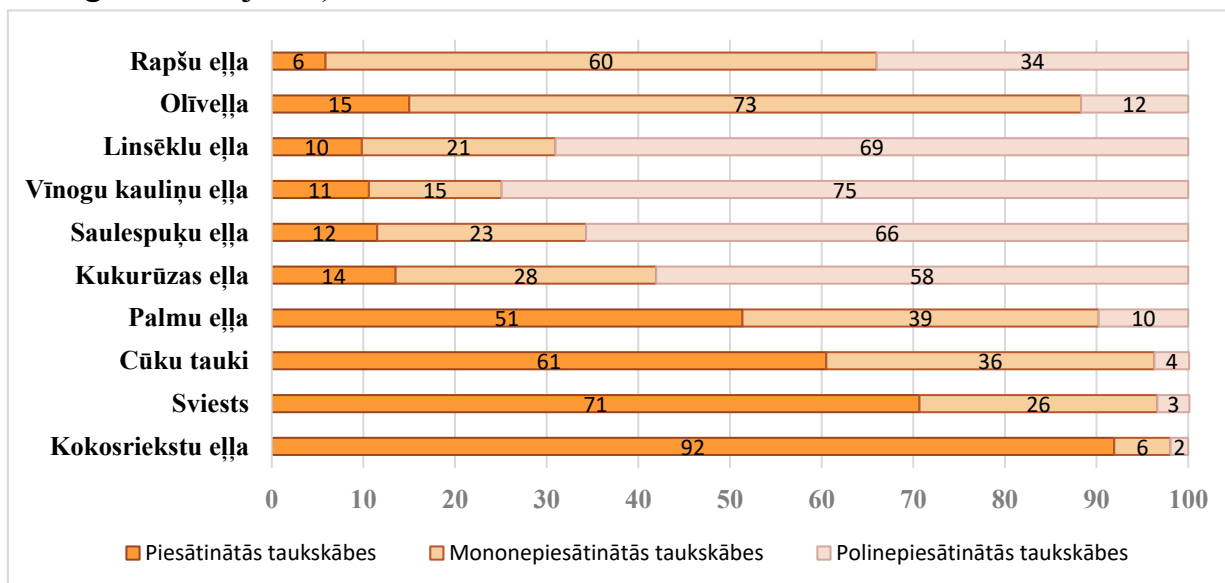
8. Iekļaujiet uzturā vairāk t.s. “labās” taukvielas.

Katru dienu uzturā iekļaujiet vairāk t.s. “labās” taukvielas – **kvalitatīvas augu eļļas** (piemēram, *Extra virgin* jeb neapstrādāta olīveļļa, linsēklu eļļa, riekstu eļļas, saulespuķu eļļa) un **riekstus, sēklas, avokado**. Šie produkti ir labs nepiesātināto taukskābju, kā arī vitamīnu un minerālvielu avots. Tomēr atcerieties, ka taukvielas satur vairāk enerģijas jeb kilokaloriju nekā citas uzturvielas, tāpēc to daudzumu uzturā būtu jāierobežo.

Dienā ieteicams uzņemt **5 līdz 6 porcijas dažādu taukvielu** (ieskaitot arī tās, kas tiek izmantotas produktu ražošanā un ēdienu pagatavošanā), no tām vismaz pusi ieteicams uzņemt ar augu izcelsmes taukvielām.

“Labo” taukvielu 1 porcijas piemēri:		
2 tējkarotes augu eļļas	neliela sauja (~30 g) sēklu vai riekstu	½ vidēja izmēra avokado

Salātu gatavošanai lietojiet augu eļļas, kurās ir daudz polinepiesātināto taukskābju - **linsēklu, ķirbju sēklu, kaņepju, valriekstu eļļu** u.c., bet šādas eļļas nedrīkst izmantot cepšanai. Gan salātu aizdaram, gan cepšanai var izmantot augu eļļas, kurās ir vairāk mononepiesātināto taukskābju, piemēram, olīveļļa, rapšu eļļa (skat. attēlu Nr. 1). Karsējot šīs eļļas ir stabilākas (karsēšanas laikā veidojas mazāk kaitīgo savienojumu).



Attēls Nr. 1. Taukskābju sastāvs biežāk izmantotajām taukvielām⁵

⁵ informācija no Somijas uztura datu bāzes Fineli (<https://fineli.fi>)

Rekomendējams **maltīšu gatavošanai izmantot augstākā labuma neapstrādātu olīveļļu** (*Extra virgin*). Šīs eļļas labvēlīgais taukskābju sastāvs un augstais antioksidantu (piemēram, polifenolu) saturs ļauj olīveļļu izmantot gan svaigā veidā, piemēram, pievienojot pie salātiem, gan produktu cepšanai, nepārsniedzot dūmošanas temperatūru⁶ ~ 200 °C. Pētījumos ir pierādīta *Extra virgin* olīveļļas pozitīvā ietekme uz sirds un asinsvadu veselību.

Izvairieties lietot olīvu izspaidu eļļu (“*Pomace*” vai “*Sansa olive oil*”). Augstākā labuma olīvu eļļu (*Extra virgin*) iegūst, mehāniski izspiežot to no olīvām, bet olīvu izspaidu eļļas iegūšanai izmanto pāri palikušo olīvas mīkstumam, attiecīgi vērtīgo uzturvielu (piemēram, polifenolu) saturs šādā eļļā ir zemāks. Tāpat ēdienu gatavošanā var izmantot arī **rapšu eļļu** auksto un karsto ēdienu pagatavošanai.

Izvairieties uzturā lietot produktus, kas satur **daļēji hidrogenētus augu taukus**, kas bieži atrodami dažādos konditorejas izstrādājumos, cepumos u.tml. un produktus, kas ir cepti augstā temperatūrā, piemēram, virtuļi, frī kartupeļi, fritēti izstrādājumi u. tml. Šie produkti satur veselībai kaitīgās *trans-taukskābes*, kas var nokļūt arī mātes pienā. ***Trans-taukskābes apgrūtina*** omega-3 un omega-6 taukskābju uzsūkšanos un attiecīgi var ietekmēt smadzeņu, nervu sistēmas un redzes attīstību zīdaiņiem. Tāpat *trans-taukskābes* var paaugstināt zema blīvuma jeb “sliktā” holesterīna līmeni asinīs un samazināt augsta blīvuma jeb tā saucamā “labā” holesterīna līmeni asinīs, tādējādi paaugstinot risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām.

9. Ierobežojiet uzturā sāli, cukuru un to saturošus produktus.

Pārmērīgs **cukura** patēriņš ikdienā veicina liekā svara veidošanos, sirds un asinsvadu, kā arī citu slimību attīstību. Ikdienā nav ieteicams uzņemt vairāk par 50 g jeb 10 tējkarotēm cukura.

Tomēr veselības veicināšanai ieteicams uzņemt pēc iespējas mazāk cukura – līdz 25 g jeb 5 tējkarotēm cukura, un tas ietver galda cukuru, medu un citas saldvielas (kļavu, agaves sīrups u. tml.), kuru izmantojam mājās ēdienu, tējas vai citu dzērienu pagatavošanā, kā arī augļu sulas un sulu koncentrātus un cukuru⁷, kas ir pievienots rūpnieciski ražotiem produktiem.

Lielākā daļa cukura tiek uzņemts ar dažādiem rūpnieciski ražotiem produktiem – saldinātajiem dzērieniem, tostarp nektāriem un sulas dzērieniem, saldumiem, konditorejas izstrādājumiem, saldinātiem piena produktiem u. tml.

⁶ Temperatūra, kuru sasniedzot eļļa sāks dūmot un pastāv risks, ka degšanas rezultātā tajā veidosies veselībai kaitīgi savienojumi.

⁷ Ieskaitot galda cukuru, brūno cukuru, medu, glikozi, fruktozi, glikozes fruktozes sīrupu u.c.

Ja rodas vēlme pēc saldumiem, deserta vietā **pēc ēdienreizes labāk izvēlieties svaigus augļus, ogas**, tumšo vai rūgto šokolādi ar kakao saturu vismaz 70% vai pašgatavotas veselīgas uzkodas (piemēram, pašgatavotu uz kodu batoniņu no auzu pārslām un žāvētiem augļiem).

Sāļi neiesaka uzturā lietot vairāk par 5 g jeb vienu tējkaroti dienā. Šis daudzums ietver sāļi, kas tiek pievienots ēdienam tā gatavošanas laikā un sāļi tiek uzņemti ar rūpnieciski ražotiem pārtikas produktiem (maize, siers u. tml.). Pārmērīga sāļi (precīzāk – sāļi sastāvā esošā nātrija) lietošana uzturā var veicināt asinsspiediena paaugstināšanos un tūsķu veidošanos, kā arī rada papildu slodzi nieru darbībai.

Lai ierobežotu sāļi uzņemšanu, ieteicams izvairīties no pārtikas produktiem ar augstu pievienotā sāļi saturu, t.i. produktiem, kuriem ir vairāk par **1,25 g sāļi uz 100 g produkta**, piemēram, gaļas produkti un zivju izstrādājumi, marinēti un konservēti dārzeņi, gatavās mērces, ātrās uzkodas, čipsi, dažū veidu siers un maize u. tml⁸.

Gatavojot ēdienu, sāļi vietā izmantojiet dažādus garšaugus (sīpolus, ķiplokus, piparus, dažādus zaļumus u. tml.). Ja tomēr ikdienā ēdiena gatavošanai izmantojiet sāļi, ieteicams izvēlēties **jodēto sāļi**, lai papildus uzņemtu jodu, kurš ir svarīgs mikroelements normālai vairogdziedzera un nervu sistēmas darbībai.

10. Katru dienu uzņemiet pietiekamu šķidruma daudzumu.

Ūdens cilvēka organismā ir nepieciešams dažādu dzīvības procesu norisei. Zīdīšanas periodā ir svarīgi regulāri padzerties, negaidot slāpju sajūtu, jo ūdens tiks izmantots arī mātes piena izstrādei. Par nepietiekamu šķidruma daudzumu organismā var liecināt tumšākas krāsas urīns, slāpes, sausas/sasprēģājušas lūpas, sauss deguns, galvassāpes, nogurums, vājums u. c. Dienā uzņemiet **2 līdz 3 litrus šķidruma**, galvenokārt ūdeni.

Ikdienā uzņemtā ūdens daudzumu varat palielināt, ievērojot vienkāršus paņēmienus:

- ūdenim garšu varat uzlabot, pievienojot tam citrona, apelsīna, gurķu šķēles, piparmētru lapiņas, ogas u. c.;
- dienas sākumā varat uzpildīt trauku (piemēram, 1-2 litru ietilpības pudeli vai krūku), lai vieglāk varētu sekot līdz izdzertā ūdens daudzumam;
- zīdot mazuli, ieteicams blakus turēt ūdens glāzi vai ūdens pudeli, lai varētu padzerties;

⁸ Vairāk var uzzināt Slimību profilakses un kontroles centra infografikā:
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/infografika_sals1.pdf

- redzamā vietā varat novietot zīmīti, telefonā uzlikt atgādinājumus par regulāru padzeršanos vai izmantot speciālās mobilās aplikācijas, kas atgādinās par nepieciešamību regulāri padzerties;
- dodoties ārpus mājas, ņemiet līdzi ūdens pudeli vai termosu ar nesaldinātu tēju vai ūdeni;
- ēdiet ar ūdeni bagātus (sulīgus) dārzeņus un augļus (gurķi, tomāti, apelsīni u. c.).

Slāpju remdēšanai nav ieteicams lietot dzērienus, kuri satur cukuru, piemēram, limonādes, kvasu, no sīrupa vai ievārījuma pagatavotus dzērienus, kompotus, sulu dzērienus, kafiju un tējas ar cukuru vai medu u. tml. dzērienus, jo šādā veidā neapzināti var tikt uzņemts pārmērīgs daudzums cukura, kas var veicināt liekā svara veidošanos.

11. Ierobežojiet kofeīna uzņemšanu. Zāļu tējas lietojiet ar piesardzību. Nelietojiet enerģijas dzērienus un alkoholu.

Zīdīšanas periodā ierobežojiet **kofeīna** patēriņu, jo nedaudz šīs vielas nonāk mātes pienā un var veicināt zīdaiņa nemieru un grūtības iemigt. Dienā ieteicams ar dzērieniem neuzņemt vairāk kā 200 mg kofeīna jeb **ne vairāk par 2 krūzītēm (200 ml) kafijas vai 4 krūzītēm melnās vai zaļās tējas dienā**. Atcerieties, ka arī citi dzērieni satur kofeīnu (atsevišķi saldināti gāzētie dzērieni, kuru sastāvā tiek minēts kofeīns) vai kofeīnam līdzīgu vielu – teobromīnu (kakao, karstā šokolāde u. tml.), tādēļ izvērtējiet šo dzērienu lietošanu ikdienā un nepieciešamības gadījumā ierobežojiet.

Zāļu tējas satur dažādas bioloģiski aktīvas vielas, kas var nonākt mātes pienā. Lietojot zāļu tējas esiet piesardzīga, vispirms konsultējieties ar ģimenes ārstu vai pediatru.

Enerģijas dzērienus zīdīšanas periodā nekad nelietojiet! Tie ir ar augstu kofeīna daudzumu un satur vitamīnus un minerālvielas lielās devās, kā arī nervu sistēmas stimulantus, kas var nelabvēlīgi ietekmēt zīdaiņa vēl nenobriedušo nervu sistēmu.

Nav drošas alkohola devas. Alkohola nelietošana ir drošākais risinājums zīdīšanas periodā. Arī mazās devās alkohola lietošana var būt kaitīga mātei un bērnam. Lietojot alkoholu, tas strauji nokļūst arī mātes pienā un nelabvēlīgi ietekmē bērna augšanu un attīstību, kā arī miega režīmu. Papildus alkohols nelabvēlīgi ietekmē uztveri un var pasliktināt spēju sievietei droši parūpēties par savu bērnu. Alkohols ietekmē arī hormonu – prolaktīna un oksitocīna veidošanos, tādējādi kavējot piena veidošanos un izdalīšanos.

12. Ja no ēdienkartes tiek izslēgta kāda pārtikas produktu grupa, pārlicinieties, ka tiek uzņemts pietiekams uzturvielu daudzums.

Zīdīšanas periodā sievietei **nav nepieciešams ieturēt speciālu diētu**. Tikai retos gadījumos no mātes uztura zīdīšanas periodā ir nepieciešams izslēgt kādus konkrētus pārtikas produktus, piemēram, piena produktus, ja ir ārsta diagnosticēta govus piena olbaltumvielu alerģija bērnam. Šādā gadījumā ieteicams vērsties pie dietologa vai uztura speciālista, kurš ieteiks ar kādiem produktiem nepieciešams papildināt ēdienkarti, lai nepieļautu uzturvielu trūkumu.

Ja tomēr no uztura zīdīšanas periodā tiek izslēgta kāda produktu grupa (piemēram, uzturā netiek lietota gaļa vai zivis, graudaugi, piens u. tml.), atsevišķas uzturvielas zīdīšanas periodā var būt nepieciešams uzņemt ar uztura bagātinātāju palīdzību, piemēram, jodu, omega-3 taukskābes. **Uztura bagātinātāju izvēle, lietošana un devas pirms lietošanas uzsākšanas jāsaskaņo ar ārstniecības personu** (piemēram, ģimenes ārstu, ginekologu, pediatru, uztura speciālistu, dietologu).

13. Atsevišķas uzturvielas zīdīšanas periodā var būt nepieciešams uzņemt papildus.

Zīdīšanas laikā, līdzīgi kā grūtniecības periodā, **ir paaugstināta nepieciešamība pēc folskābes, joda un citām uzturvielām**. Daudzu uzturvielu, minerālvielu, vitamīnu, nepiesātināto taukskābju u. c. saturs mātes pienā ir atkarīgs no šo uzturvielu nodrošinājuma sievietes uzturā. Tādēļ ir būtiski zīdīšanas periodā nodrošināt organismam nepieciešamo uzturvielu daudzumu, lai atbilstošā daudzumā uzturvielas ar mātes pienu saņemtu arī zīdāinis.

Folskābe - zīdīšanas periodā ieteicams uzņemt 500 µg folskābes dienā, un tā ir nepieciešama normālai imūnsistēmas darbībai un sarkano asins šūnu jeb eritrocītu sintēzei. Termiski apstrādājot folskābi saturošus produktus, folskābes daudzums tajos būtiski samazinās. Tāpēc ikdienā ir svarīgi uzturā lietot dārzeņus (īpaši zaļo lapu salātus un dārzeņus zaļā krāsā) svaigā veidā, kā arī pākšaugus. Ieteicams konsultēties ar ārstniecības personu par papildu folskābes uzņemšanas nepieciešamību uztura bagātinātāju veidā.

Jods - zīdīšanas periodā būtiski uzņemt 150 līdz 250 µg joda dienā. Parasti ar uzturu jods tiek uzņemts nepietiekamā daudzumā. Bērni, kas tiek ekskluzīvi zīdīti (saņem tikai mātes pienu), uzņem atbilstošu joda daudzumu, ja arī māte ar uzturu pietiekami uzņem jodu. Jods ir nepieciešams normālai bērna nervu sistēmas darbībai, kā arī vairogdziedzera hormonu sintēzei mātei un bērnam. Būtiskākie joda avoti uzturā ir zivis un jūras veltes, piens un piena produkti, kā arī jodētais

sāls. Ieteicams konsultēties ar ārstniecības personu par papildus joda uzņemšanas nepieciešamību uztura bagātinātāju (kas satur kālija jodītu) veidā. Sievietēm ar vairogdziedzera patoloģiju joda devas jāpiemēro individuāli, konsultējoties ar endokrinologu.

D vitamīns - zīdīšanas periodā ieteicams uzņemt 15 µg jeb 600 DV D vitamīna dienā. D vitamīns ir nepieciešams kaulu un zobu veselībai, kā arī nervu sistēmas un imūnsistēmas normālai darbībai mātei un bērnam. Lielākā daļa D vitamīna veidojas ādā saules starojuma ietekmē, kā arī nedaudz to var uzņemt ar uzturu, ēdot treknās zivis, olas, sēnes, ar D vitamīnu bagātinātus pārtikas produktus u. c. **Tomēr D vitamīnu ārsti iesaka lietot papildus uztura bagātinātāju vai medikamentu veidā, īpaši rudens un ziemas periodā.** Lai precīzi izvēlētos atbilstošu D vitamīna devu, ieteicams noteikt D vitamīna līmeni asins analīzēs un pirms uztura bagātinātāju lietošanas konsultēties ar ārstniecības personu.

Zivju eļļa - ja uzturā nelietojat treknās zivis, papildus mātes un bērna veselībai jānodrošina omega-3 taukskābju, īpaši dokozaheksaēnskābes, uzņemšana. Tiek ieteikts lietot zivju vai krila eļļu, vai citu uztura bagātinātāju, kas ir bagātināts ar omega-3 taukskābēm.

B₁₂ vitamīns - zīdīšanas periodā nepieciešams uzņemt 2 µg B₁₂ vitamīna dienā. B₁₂ vitamīns ir nepieciešams normālai nervu sistēmas darbībai un sarkano asins šūnu jeb eritrocītu sintēzei. Ņemot vērā, ka B₁₂ vitamīns atrodams tikai dzīvnieku izcelsmes produktos, sievietēm, kas ievēro vegānu diētu, tas ir jāuzņem papildus ar uztura bagātinātājiem vai produktiem, kas ir bagātināti ar šo vitamīnu (piemēram, ar B₁₂ vitamīnu bagātinātām rauga pārslām). Ja no uztura tiek izslēgta tikai gaļa, B₁₂ vitamīnu iespējams uzņemt ar piena produktiem, olām, zivīm.

Pirms uztura bagātinātāja iegādes vienmēr konsultējaties ar ārstniecības personu par konkrētā uztura bagātinātāja lietošanu zīdīšanas laikā un nepieciešamo devu. Vienlaikus vienmēr pārliedcinieties, vai produkts ir reģistrēts Latvijā Pārtikas un veterinārā dienesta Uztura bagātinātāju reģistrā⁹.

14. Praktiski padomi par ēdiena gatavošanu zīdīšanas periodā.

Viens no izaicinājumiem sievietei zīdīšanas periodā ir apvienot rūpes par zīdaini ar ikdienas pienākumiem, t. sk. ēdiena gatavošanu.



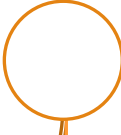


Praktiski ieteikumi, kas var palīdzēt ēdienu gatavošanā un ēdienreižu plānošanā:

- **Iesaistiet ēst gatavošanā ģimeni un draugus:**
 - aiciniet ģimeni, draugus sagādāt pārtikas produktus vai pagatavot maltīti, lai Jūs varētu vairāk laika veltīt rūpēm par bērnu un atpūsties;

⁹ <https://registri.pvd.gov.lv/ub>

- ja paredzēts, ka nāks ciemiņi, lūdziet, lai viņi sagatavo un atnes līdzīgu ēdienu, lai nebūtu jāsatraucas par mielastu.
- **Plānojiet maltītes:**
 - saplānojiet iepirkumu sarakstu **ilgākam laikam** un iepērcieties tikai vienu–divas reizes nedēļā;
 - no rīta sagatavojiet **termosā tēju**, lai pastaigas laikā līdzīgu būtu silts dzēriens;
 - sagatavojiet **ēdienu vairākām ēdienreizēm** uzreiz (piemēram, sautējumu, zupu vai sacepumu). Kad jutīsieties izsalkusi, ēdienu atliks tikai uzsildīt (pēc pagatavošanas ēdienu drīkst uzsildīt ne vairāk kā vienu reizi). Ēdiena porcijas var arī sasaldēt un izmantot kādā citā dienā;
 - gatavojot ēdienu, paredziet katrā ēdienreizē **šķiedrvielām bagātus produktus**, piemēram, pilngraudu makaronus, pākšaugus, dārzeņus, kas nodrošinās sāta sajūtu ilgākam laikam;
 - izmēģiniet ēdienu gatavošanu **cepeškrāsnī vai ātrvāres katlā**, jo laiku, ko pavadītu stāvēt pie plīts, varēsiet veltīt bērnam vai atpūtai;
 - jau laikus ieplānojiet un nodrošiniet **viegli pieejamas veselīgas uzkodas**, piemēram, žāvētus augļus, riekstus, pilngraudu sausīņus vai cepumus ar zemu tauku daudzumu un maz pievienotā cukura, nomazgātus un ēšanai gatavus dārzeņus un augļus.

Vienas dienas ēdienreīžu piemērs zīdīšanas periodā (ietver piemēru ikdienas uzturam un papildus nepieciešamo enerģijas daudzumu 500 – 600 kcal):

	<p>Brokastis</p> <p>Vārīta ola, puse avokado, tomātu un citu dārzeņu šķēlītes, graudu maizes šķēle; Silts dzēriens - tēja bez cukura vai ūdens ar ingveru un citronu.</p>
	<p>Otrās brokastis</p> <p>Kefīra glāze sablendēta ar banānu, sauju ogu un sauju sēklu vai auzu pārslu.</p>
	<p>Pusdienas</p> <p>Ķirbju vai citu dārzeņu biezzupa ar grauzdiņiem un rīvētu sieru; Delnas lieluma liesas gaļas vai zivs gabaliņš (tvaicēts, vārīts vai cepts cepeškrāsnī) ar glāzi vārītu brūno rīsu, svaigu dārzeņu salāti ar augu eļļu;</p>
	<p>Launags</p> <p>Puspaciņa biezpiena ar 2 ēdamkarotēm bezpiedevu jogurta; 2 ēdamkarotes žāvētu augļu un 1 ēdamkarote riekstu; Pilngraudu maizes grauzdiņš.</p>
	<p>Vakariņas</p> <p>Pupiņu, kartupeļu un dārzeņu sautējums (piemēram, pupiņas, kartupeļi, burkāni, selerijas, tomātu pasta, garšvielas), svaigu dārzeņu salāti ar augu eļļu; Krāsnī cepts ābols ar tējķ. valriekstu un tējķ. medus.</p>

15. Biežāk sastopamie mīti par mātes piena sastāvu un uzturu zīdīšanas periodā.

Uzturs zīdīšanas periodā un tā ietekme uz mātes piena sastāvu ir bieži saistīts ar dažādiem mītiem, aplamiem ieteikumiem un pieredzēm no ģimenes locekļiem, draudzenēm u. tml. Daudzas sievietes, paļaujoties uz šiem mītiem, nepamatoti maina savus ēšanas paradumus vai pārtrauc zīdīšanu ātrāk, izvēloties citas bērna ēdināšanas alternatīvas. Zemāk uzskaitīti biežāk sastopamie mīti par mātes piena sastāvu un uzturu zīdīšanas periodā un sniegts to skaidrojums.

Mīts – konkrētu produktu iekļaušana vai izslēgšana no uztura ietekmēs mātes piena sastāvu.

Patiesība – sievietes uztura paradumi ietekmē atsevišķu nepiesātināto taukskābju, vitamīnu un mikroelementu (selēna, joda) saturu pienā, tādēļ zīdīšanas periodā turpiniet ēst veselīgi un daudzveidīgi. Tomēr kopumā uzturvielu daudzums mātes pienā vairāk mainās atkarībā no diennakts laika, zīdīšanas ilguma un bērna vajadzībām.

Mīts – lai zīdainim nerastos veselības problēmas, zīdīšanas periodā no uztura jāizslēdz konkrēti produkti, piemēram, govys piens, izstrādājumi no kviešu miltiem, sarkanie augļi un ogas, pākšaugi, kāpostveidīgie dārzeņi, medus, jēli produkti, ķiploki, čili u. tml.

Patiesība – ja zīdāinis un māte ir veseli, tad zīdīšanas periodā speciāla diēta nav jāievēro, un jebkurš pārtikas produkts var tikt lietots samērīgos daudzumos.

Ja šķiet, ka kāds produkts varētu būt par iemeslu nelabvēlīgai zīdaiņa reakcijai (parādījušās vēdergrauzes, izsitumi uz ādas, asinis vēdera izejā u. tml.), tad ir jāvēršas pie ģimenes ārsta vai pediatra, lai vienotos par turpmāko rīcību. Vienlaikus atsevišķi produkti (ķiploki, čili u. c.) var nedaudz izmainīt piena garšu vai krāsu (bietes, burkāni, saldaiss kartupelis jeb batāte u. c.), tomēr par to nav jāuztraucas un šos produktus drīkst droši lietot arī zīdīšanas periodā.

Mīts – zīdīšanas periodā uzturā nedrīkst lietot termiski neapstrādātus produktus (jēlu gaļu, zivis, olas u. c.), kā arī medu.

Patiesība – lai gan zīdīšanas periodā atšķirībā no grūtniecības perioda vairs tik strikti nav jāizvairās no jēlu produktu lietošanas uzturā (piemēram, jēlām zivīm, jēlām olām u. c.), ieteicams ievērot piesardzību. Jēli produkti var saturēt patogēnos mikroorganismus (salmonellas, zarnu nūjiņas u. c.), kas, nokļūstot organismā, var ierosināt saslimšanu sievietei (caureju, vemšanu, drudzi u. c.). Tomēr mātes pienā patogēnie mikroorganismi vai to ražotie toksīni nenokļūst.

Tāpat, lai gan medu nav vēlams iekļaut bērna uzturā līdz viena gada vecumam, jo tas var saturēt baktērijas *Clostridium botulinum* sporas, sieviete zīdīšanas periodā medu drīkst lietot uzturā, jo šo baktēriju sporas vai toksīns botulīns mātes pienā no sievietes uztura nenonāk.

Mīts – "riskanto" produktu (govs piens, izstrādājumi no kviešu miltiem, sarkanie augļi un ogas, pākšaugi, kāpostveidīgie dārzeņi u. tml.) izslēgšana no uztura zīdīšanas periodā palīdzēs, ja zīdainim ir kolikas.

Patiesība – daudzas sievietes zīdīšanas periodā no uztura izslēdz pākšaugus, kāpostveidīgos dārzeņus un citus produktus domājot, ka tas veicinās pastiprinātu gāzu veidošanos un kolikas zīdainim. Jāņem vērā, ka vielas, ko zīdains uzņem ar krūts pienu, nav tie paši produkti, ko ēd sieviete. Gāzes, kas var veidoties gremošanas traktā sievietei pēc atsevišķu produktu (piemēram, pākšaugu) lietošanas uzturā, nenonāk krūts pienā un nevar veicināt vēdera pūšanos bērnam.

Koliku galvenais izcelsmes iemesls joprojām nav zināms un tas var nebūt saistīts ar pārtikas produktu lietošanu uzturā, bet ar citiem iemesliem, piemēram, psiholoģiskiem. Tomēr arī koliku gadījumā noteikti turpiniet zīdīšanu, jo mātes piens satur vairāk nekā 200 dažādus oligosaharīdus – vielas, kas palīdz uzturēt normālu zarnu mikrofloru un veicina vēdera izeju zīdainim.

Tikai retos gadījumos no mātes uztura izslēgti **alergēni** var palīdzēt mazināt kolikas. Gadījumos, kad zīdainim ilgstoši ir kolikas, aicinām vērsties pie ģimenes ārsta vai pediatra, lai vienotos par turpmāko rīcību.

Mīts – noteiktu produktu (sierāboliņš, fenheli, ingvers u. c.) un dzērienu (ķimeņu, diļļu tēja u. tml.) iekļaušana uzturā palielina piena daudzumu.

Patiesība – pašreizējie zinātniskie pētījumi norāda, ka nav tāda specifiska produkta, kas būtu jāēd vai dzēriena, kas jādzē, lai vairāk veidotos krūts piens. Zīdīšana darbojas pēc principa "pieprasījums rada piedāvājumu" jeb, jo biežāk un vairāk bērns zīž, jo vairāk sievietes krūtīs veidojas piens¹⁰.

Mīts – zīdainim pēc sešu mēnešu vecuma mātes piens vairs nav "vērtīgs".

Patiesība – ap sešu mēnešu vecumu ir nepieciešams zīdainim uzsākt dot papildu uzturu, tomēr mātes piens nepaliek mazāk vērtīgs. Mātes piens turpina nodrošināt aptuveni pusi no nepieciešamās enerģijas un uzturvielām zīdainim otrajā pusgadā un aptuveni vienu trešdaļu no nepieciešamās enerģijas un uzturvielām otrajā dzīves gadā. Atcerieties, ka mātes piens satur ne tikai uzturvielas, bet arī citas vērtīgas vielas (imūnglobulīnus, kas aizsargā zīdāini pret infekcijām, augšanas faktorus, fermentus u. c.). Zīdīšana palīdz veidot emocionālo

¹⁰ Vairāk informācijas par zīdīšanu var lasīt Zīdīšanas ABC
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/zidisanas_abc_2017_web1.pdf

saikni starp māti un bērnu, un tai ir labvēlīga ietekme arī uz sievietes veselību, tādēļ turpiniet zīdīšanu, cik vien ilgi jūs abi ar bērnu to vēlaties!

Informācijas avoti

1. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2017. gads. “Zīdīšanas ABC”. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/zidisanas_abc_2017_web1.pdf
2. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2021. gads. Infografika “Sievietes uzturs zīdīšanas periodā”. Pieejama: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15695/download>
3. Veselības ministrija, 2017. “Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem”. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3733/download>
4. Veselības ministrija, 2020. gads. “Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem”. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3017/download>
5. Veselības ministrija, 2020. gads. “Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā”. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3007/download>
6. Veselības ministrija, 2017. gads. “Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā”. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/Iedzivotajiem/Informativi%20materiali/Informativi%20izdevumi/grutniecesuzturs_buklets_148x210_new.pdf
7. Veselības ministrija, 2021. gads. “Veselīga uztura ieteikumi bērniem līdz divu gadu vecumam”. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/6848/download>
8. Nordic Nutrition Recommendations. 2012. gads (aktualizēts 2014. gadā). Pieejams: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>
9. European Food Safety Authority (EFSA). Dietary Reference Values for EU. 2019. gads. Pieejams: <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>
10. Thomas W. Hale, Peter E. Hartmann. Textbook of Human Lactation. 2017. gads. Springer Publishing Company
11. Nancy Mohrbacher, IBCLC, FILCA. Breastfeeding Answers Made Simple. 2010. gads. Hale Publishing.
12. Līva Aumeistere, 2021. gads. Promocijas darbs “Mātes piena sastāva izpēte”. Pieejams: <https://doi.org/10.22616/lluthesis/2021.006>
13. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. 2015. gads. Pieejams: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2015.4102>
14. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Maternal diet. Diet considerations for breastfeeding mothers. 2021. gads. Pieejams: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>

15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Alcohol and breastfeeding. 2021. gads. Pieejams: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/vaccinations-medications-drugs/alcohol.html>
16. K. Radionova, D. Brenča. 2018. gads. Kolikas zīdaiņa vecumā. Pieejams: <https://www.doctus.lv/raksts/medicina-un-farmacija/kliniska-prakse/kolikas-zidaina-vecuma-3945/>
17. Gordon M, Biagioli E, Sorrenti M, Lingua C, Moja L, Banks SS, Ceratto S, Savino F. Dietary modifications for infantile colic. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018;10(10):CD011029. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011029.pub2>
18. Latvijas Pediātru asociācija. D vitamīna deficīta profilakse un ārstēšana bērniem. 2018. gads. Pieejams: https://www.evisit.eu/files/medinfo/file/898/LPA_profDzivate_Dvitamina_algoritms_berniem_okt2018_publicesanai-web.pdf
19. Rīgas Dzemdību nams. Mātes dzīvesveids zīdīšanas laikā: dienas režīms un diēta. Potenciāli kaitīgie faktori. Pieejams: https://www.rdn.lv/images/userfiles/MBAN/Mates_dzivesveids_zidisanas_laika.pdf
20. Food Safety Authority of Ireland. Infant Botulism and Honey. Pieejams: https://www.fsai.ie/faq/infant_botulism.html
21. Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija. Bērna zīdīšana. Teorija un prakse. Pieejams: <http://www.zidit.lv/wp-content/uploads/Zidit-lv-A5-web-small.pdf>
22. La Leche League GB. Breastfeeding and a Mother's Diet: Myths and Facts. Pieejams: <https://www.laleche.org.uk/breastfeeding-and-a-mothers-diet-myths-and-facts/?fbclid=IwAR1eUjGxL-t7d8rwKwOjQHoW3n9KvUNQPsQj0pUMI9sy5Kx1kdwL9nA35wM>
23. Drugs and Lactation Database (LactMed). Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>
24. Dariush Mozaffarian, Martijn B. Katan., Alberto Ascherio, Meir J. Stampfer, Walter C. Willett. *Trans Fatty Acids and Cardiovascular Disease*. The New England Journal of Medicine, 2006; 354:1601-1613 April 13, 2006

**Ieteikumi sagatavoti sadarbībā ar
Slimību profilakses un kontroles centra,
Latvijas Diētas ārstu asociācijas,
Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācijas un
Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības speciālistiem.**