



PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES PROGRAMMA

“Zīdīšanas fizioloģija, psiholoģija, vadīšana un veicināšana”

2023. gada 2. – 20.decembris

attālināti – ZOOM

PROGRAMMAS DIENU PLĀNS

| <b>1.diena</b> | <b>Sestdiena, 2.decembris</b>   | <b>Lektori</b>                   |
|----------------|---|----------------------------------|
| 10.00 - 11.30  | Starptautiskā pieredze zīdīšanas veicināšanā.<br>Atbalsta grupu organizācija un darbība. Mātes piena<br>aizstājēju aprites Starptautiskais Kodekss. | S. Lase, IBCLC                   |
| 11.30 - 12.30  | Krūts piena aizstājēju aprites Starptautiskais Kodekss  | S. Lase, IBCLC                   |
| 13.00 – 13.20  | Zīdīšanas situācija Latvijā   | Dr. V. Krūmiņa                   |
| 13.20 – 14.20  | Mākslīgās ēdināšanas risks bērna un sievietes<br>veselībai  | Dr. V. Krūmiņa                   |
| 14.30 – 15.45  | Zīdīšanas anatomija un fizioloģija  | Dr. V. Krūmiņa                   |
| 15.45 – 16.30  | Mātes piena sastāvs   | Dr. V. Krūmiņa                   |
| <b>2.diena</b> | <b>Pirmdiena, 4.decembris</b>   | <b>Lektori</b>                   |
| 14.30 - 16.00  | Zīdīšanas tehnika un vadīšana   | S. Lase, IBCLC                   |
| 16.00 - 16.25  | Dzemdību ietekme uz zīdīšanas uzsākšanu   | S. Lase, IBCLC                   |
| 16.25 - 16.55  | Āda, āda kontakts   | S. Lase, IBCLC                   |
| 17.00 - 18.30  | Priekšlaikus dzimušo bērnu zīdīšana. Ķenguru<br>metode  | Klaudija Hēla, fizioterapeite    |
| 18.45 - 20.15  | Zīdīšanas problēmu risināšana – sāpīgi un<br>saplaisājuši krūšu gali. Ko darīt, ja bērns nepareizi<br>satver krūti. Plakani vai ievilkti krūšu gali | S. Lase, IBCLC                   |
| <b>3.diena</b> | <b>Piektdiena, 8.decembris</b>  | <b>Lektori</b>                   |
| 14.00 – 18.00  | Zīdīšanas psiholoģiskie aspekti – kā strādāt ar māti,<br>kā rīkoties krīzes, neizdošanās situācijās, saikne<br>„māte – bērns”                       | L. Zelmene-Laizāne,<br>psiholoģe |

|                |  |                              |
|----------------|--|------------------------------|
| 18.15 - 20.15  | Zīdīšanas problēmu risināšana – maz piena. Hiperlaktācija  | S. Lase, IBCLC               |
| <b>4.diena</b> | <b>Pirmdiena, 11.decembris</b>   | <b>Lektori</b>               |
| 14.30 – 15.15  | Sievietes uzturs grūtniecības un laktācijas periodā  | Dr. K. Bulavkina, IBCLC      |
| 15.15 – 16.00  | Zīdīšana un medikamentu lietošana  | Dr. K. Bulavkina, IBCLC      |
| 16.00 – 16.45  | Kontrindikācijas zīdīšanai   | Dr. K. Bulavkina, IBCLC      |
| 17.00 - 19.00  | Zīdaiņa svars un augums – PVO normas   | S. Lase, IBCLC               |
| 19.15 - 19.45  | Relaktācija  | S. Lase, IBCLC               |
| 19.45 - 20.15  | Zīdīšana un kopā gulēšana  | S. Lase, IBCLC               |
| <b>5.diena</b> | <b>Ceturtdiena, 14.decembris</b>   | <b>Lektori</b>               |
| 14.45 - 15.30  | Laktozes nepanesība  | Dr. K. Bulavkina, IBCLC      |
| 15.30 - 16.15  | Govs piena olbaltuma alergija  | Dr. K. Bulavkina, IBCLC      |
| 16.15 - 16.45  | Zīdīšana un papildus uztura ieviešana  | Dr. K. Bulavkina, IBCLC      |
| 17.00 - 18.00  | Zīdīšanas problēmu risināšana – pilnas krūtis, piena nosprostojums, mastīts, abscess                             | S. Lase, IBCLC               |
| 18.00 - 19.00  | Mātes piena noslaukšana, uzglabāšana un izmantošana  | S. Lase, IBCLC               |
| 19.00 - 20.00  | Zīdīšanas problēmu risināšana - bērns atsakās no krūts   | S. Lase, IBCLC               |
| <b>6.diena</b> | <b>Pirmdiena, 18.decembris</b>   | <b>Lektori</b>               |
| 17.30 – 18.15  | Bērnu ar īpašām vajadzībām zīdīšana (jaundzimušie ar attīstības defektiem, hipoglikēmija, fototerapija, kolikas) | Dr. D. Krūze                 |
| 18.15 – 19.45  | Prakse – klausīšanās un izzināšana, zīdīšanas novērtējums  | Dr. D. Krūze, S. Lase, IBCLC |
| <b>7.diena</b> | <b>Trešdiena, 20.decembris</b>   | <b>Lektori</b>               |
| 15.15 - 16.00  | Zīdīšana un darba atsākšana  | S. Lase, IBCLC               |
| 16.00 – 17.15  | Zīdīšanas konsultācijas vadīšana   | S. Lase, IBCLC               |
| 17.30 – 19.00  | Zīdīšanas konsultēšana – lomu/situāciju spēles   | Dr. D. Krūze, S. Lase, IBCLC |
| 19.00 – 20.00  | Novērtēšana  | Dr. D. Krūze, S. Lase, IBCLC |