

Papildēdiena ieviešana zīdaiņa ēdienkartē pirmajā dzīves gadā: vecāku prakse un tās ietekme uz bērnu attīstību

Linda Šauriņa, Ilze Barone¹, Sandra Gintere²

Rīgas Stradiņa universitāte, Tālākizglītības fakultāte, Latvija

¹ Ģimenes vispārējā ārsta prakse, Latvija

² Rīgas Stradiņa universitāte,
Ģimenes medicīnas katedra, Latvija

Ievads. Attīstoties izzināšanas procesiem, mainās arī uzskati par dažādiem ar papildēdiena ieviešanu saistītiem aspektiem – bērna vecumu ieviešanas brīdī, produktu, ar kuru sākt, kādā daudzumā, cik bieži, alerģiju iespējamību, ietekmi uz bērna attīstību.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Noskaidrot vecāku pieredzi un iemaņas bērna papildu ēdiena ieviešanā, tās ietekmi uz bērna attīstību 1. dzīves gadā. Veikts retrospektīvs epidemioloģisks pētījums no 2014. gada marta līdz septembrim.

Anketēti 320 bērnu vecāki ar pētījumam izveidotu anketu, tad tika analizētas 107 bērnu ambulatorās kartes (ikmēneša profilaktisko apskāšu laikā dokumentētā informācija). Kā neatbilstoši veselības problēmu 1. dzīves gadā vai nepilnīgu anketu dēļ no pētījuma izslēgti 11 bērni. Pētījumā iekļauti 100 laikā dzimuši (no 37. līdz 42. grūtniecības nedēļai), praktiski veseli bērni no divām ārstu praksēm.

Datu apstrāde veikta ar *Microsoft Excel* programmu.

Rezultāti. 48% vecāku papildēdienu sāk ieviest atbilstoši Pasaules Veselības organizācijas un Latvijā esošajām vadlīnijām, 17% vecāku – neatbilstoši. Biežāk pirmais papildēdiens ir dārzenis – 68% gadījumu (populārākie – ķirbis, kabacis). Papildēdiena ieviešanas laikā 26% bērnu novēroja alerģiju (biežākie alerģēni – piens, oranžie dārzeņi). Svaigu dārzenju ieviešanu visbiežāk sāk 6 un 8 mēnešu vecumā – 20% gadījumu. Papildu dzēriens (populārākais ir ūdens – 78%) visbiežāk uzsākts no 4 līdz 7 mēnešu vecumam.

Ēdiena pagatavošanai 45% vecāku dod priekšroku vārīšanai, 34% – tvaicēšanai, 5% izvēlas rūpnieciski pagatavotu ēdienu (populārākas ir putras, augļu biezeņi). Populārākās piebarošanas metodes – tradicionālā (83%) un bērnu vadītā ēšana (12%). 65% aptaujāto vecāku informāciju par papildēdiena ieviešanu zīdaiņa ēdienkartē ieguva no ārsta, 53% – no interneta, no draudzenēm, radiem – 29%, no grāmatām – 28%, uz intuīciju paļāvās 24% vecāku. Dārzenju, augļu, graudaugu, putru, kā arī maizes, gaļas ieviešanas laiks aptaujāto vidū lielākoties atbilst Latvijā pieejamām vadlīnijām.

Makaronu, olu, piena un tā produktu ieviešana vidēji notiek ātrāk (no 6 mēnešu vecuma, “piņķi” sasniedzot 10 mēnešu vecumā – 27%) par vadlīnijās noteikto viena gada vecumu. Pākšaugu ieviešanu sāk no 7 mēnešu vecuma, visbiežāk (24%) pēc viena gada vecuma, bet lielākoties vēlāk par rekomendēto 8 mēnešu vecumu. Lielāku svara pieauguma kritumu mēnesī neatkarīgi no piebarošanas sākuma novēro 5 mēnešu (uzsākot 4 mēn. – 241,2 g, 5 mēn. – 117,7 g, 6 mēn. – 115,8 g) un 7 mēnešu vecumā (uzsākot 4 mēn. – 123 g, 5 mēn. – 174,6 g, 6 mēn. – 104,7 g), kad pieaug arī zīdaiņa fiziskā attīstība un psihomotorā attīstība noris straujāk.

Auguma pieaugums 1. pusgadā – vidēji 2,5 cm, 2. pusgadā – 1,5 cm. Psihomotorā attīstība: veļas vidēji 4,9 mēnešos, rāpo – 8,4 mēnešos, sēž – 8,9 mēnešos, staigā pieturoties – 10,8 mēnešos, staigā patstāvīgi – 11,8 mēnešos.

Secinājumi. Pētījumā vecāki lielākoties ievieš ēdienu atbilstoši Pasaules Veselības organizācijas un Latvijā esošajām vadlīnijām, kā arī būtiski neietekmē bērna attīstību. Tā kā papildēdiena ieviešana pirmajā dzīves gadā ir ne vien enerģijas un uzturvielu avots, bet arī psihoemocionāls un sociāls process, tam ir nozīme turpmāko ēšanas paradumu veidošanā.