

Papildu uztura uzsākšanas vecums zīdaiņiem un tā saistība ar zīdīšanas ilgumu

Inga Širina^{1,2}, *Ieva Strēle*³, *Dace Gardovska*^{4,5}

¹ Rīgas Stradiņa universitāte,
doktora studiju programma "Medicīna", Pediatrijas katedra, Latvija

² Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības
un vides zinātniskais institūts BIOR, Latvija

³ Rīgas Stradiņa universitāte, Sabiedrības veselības
un epidemioloģijas katedra, Latvija

⁴ Rīgas Stradiņa universitāte, Pediatrijas katedra, Latvija

⁵ Bērnu klīniskā universitātes slimnīca, Latvija

Ievads. Nepieciešamo uzturvielu uzņemšana bērna pirmajā dzīves gadā ir īpaši svarīga. Pēc Pasaules Veselības organizācijas (PVO) vadlīnijām zīdīšana ir jāturpina līdz divu gadu vecumam, no kuriem pirmajā pusgadā ir ieteikta ekskluzīvā zīdīšana, bet papildus uzturs ir jāsāk lietot no sešu mēnešu vecuma, atsevišķos gadījumos no četrus mēnešu vecuma, bet ne agrāk. Pārāk agrīni papildu uzturu lietot nav vēlams, jo var palielināt dažādu slimību risku vēlākā dzīves laikā: aptaukošanos, pārtikas alerģiju, astmu.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Noskaidrot, kādā vecumā uzsāk lietot papildu uzturu zīdaiņiem Latvijā un vai zīdīšanas ilgumam ir saistība ar papildu uztura uzsākšanas vecumu.

2012. gadā EFSAs atbalstīta projekta darbības gaitā tika ievākti dati par zīdaiņu un mazu bērnu uzturu. Pētījumam nepieciešamie dati tika gūti intervēšanas veidā. Intervijai tika izmantotas divu veidu anketas: pārtikas produktu patēriņa biežuma anketa un uztura dienasgrāmata, kura tika aizpildīta arī atkārtoti aptuveni pēc sešiem mēnešiem. Tika izveidota reprezentatīva bērnu atlase, veicot intervēšanu visos Latvijas reģionos, un zīdaiņu skaits tika proporcionāli sadalīts pa reģioniem. Kopā pētījumā piedalījās 560 bērni vecumā no dzimšanas līdz trīs gadiem. Šajā darbā pētījuma grupā tika iekļauti 315 zīdaiņi un bērni (no tiem 144 meitenes un 171 zēns), kuri bija vismaz sešus mēnešus veci un kuriem anketās tika korekti norādīts zīdīšanas ilgums un papildu uztura uzsākšanas vecums. Dati tika apkopoti *Excel* programmā un analizēti, izmantojot *SPSS* programmu. Datu analizēšanai bērni tika iedalīti trīs grupās atkarībā no zīdīšanas ilguma un trīs grupās atkarībā no papildu uztura uzsākšanas vecuma: 1) mazāk nekā četri mēneši (mēn.); 2) vismaz četri mēn., mazāk par sešiem mēn.; 3) vismaz seši mēn.

Rezultāti. No 315 pētījuma grupā iesaistītiem zīdaiņiem 53,3% uzsāka lietot papildu uzturu, sasniedzot 4 mēn. vecumu, nevis sasniedzot 6 mēn. vecumu, kā to rekomendē PVO. Līdz 4 mēn. vecumam papildu uzturu ieviesa 3,5%, bet, sasniedzot 6 mēn. vecumu, – 43,2%. Zīdaiņi, kuri tika zīdīti ne ilgāk par 4 mēn. (86), 11,6% papildu uzturu sāka lietot vecumā līdz 4 mēn., savukārt līdz 6 mēn. vecumam 89,5% jau ieviesa papildu uzturu. Tikai 10,5% papildu uzturu ieviesa no 6 mēn. vecuma. Zīdaiņi, kuri tika zīdīti vismaz 4 mēn., bet mazāk par 6 mēn. (87), papildu uzturu saņēma vēlāk. Līdz 4 mēn. vecumam neviens nesaņēma papildu uzturu, 81,6% sāka saņemt papildu uzturu laikposmā no 4 līdz 6 mēn., savukārt no 6 mēn. vecuma – 18,4%. No zīdaiņiem, kuri tika zīdīti vismaz 6 mēn. (142), 0,7% papildu uzturu saņēma līdz 4 mēn. vecumam, 21,1% – no 4 līdz 6 mēn. vecumam, bet lielākā daļa – 78,2% – sāka lietot papildu uzturu no 6 mēn. vecuma. Atšķirības papildu uztura uzsākšanā atkarībā no zīdīšanas ilguma ir statistiski ticamas: no bērniem, kuri ir zīdīti mazāk nekā 6 mēn., 85,5% papildu uzturu ir saņēmuši pirms 6 mēn. vecuma, turpretī no bērniem, kuri ir zīdīti vismaz 6 mēn., tikai 21,8% papildu uzturu ir lietojuši ātrāk par 6 mēn. vecumu ($p < 0,001$; χ^2 tests).

Secinājumi. Pētījuma rezultāti parāda, ka vairāk nekā pusei Latvijas zīdaiņu (56,8%) papildu uzturs tiek dots, nesaasniedzot pusgada vecumu, kā to savukārt rekomendē PVO. Tikai 43,2% zīdaiņu vecāku seko šīm rekomendācijām un uzsāk dot papildu uzturu pēc sestā dzīves mēneša. Pētījuma rezultāti parāda arī saistību starp zīdīšanas ilgumu un papildu uztura uzsākšanas vecumu. Ja tiek ievērotas PVO rekomendācijas un bērns tiek zīdīts līdz sešu mēnešu vecumam, tad ir mazāks tādu bērnu īpatsvars, kuriem papildu uzturs dots priekšlaicīgi. Mātes, kuras pārtrauc zīdīšanu pirmajos četros mēnešos vai nezīda bērnu vispār, pārāk agrīni ievieš papildu uzturu.