.L.A.G.D.

LIETUVOS AKUŠERIŲ
GINEKOLOGŲ DRAUGIJA

Intrahepatinė nėščiųjų cholestazė

Mieli skaitytojai,

šis leidinys skirtas pacientėms, sergančioms intrahepatine nėščiųjų cholestaze bei jomis besirūpinantiems sveikatos priežiūros specialistams. Tikimės, kad jei Jums įtariama ar nustatyta ši liga, galėsime ne tik padėti ramiau susipažinti su šia diagnoze, bet ir suteikti žinių, kaip su ja gyventi.

Ypatingą dėmesį skyrėme mitybos rekomendacijoms esant šiai ligai, kadangi tai pirmas ir svarbiausias žingsnis siekiant geros ligos kontrolės.

Su pagarba,
LAGD Jaunųjų akušerių ginekologų sekcija

Parengė: gyd. Brigita Vaigauskaitė-Mažeikienė, gyd. Rūta Breivienė, gyd. Miglė Semėnaitė, gyd. Diana Žilovič, gyd. dietologė ir sertifikuota žindymo konsultantė IBCLC Barbora Jarašūnė

Recenzavo: prof. Meilė Minkauskienė

TURINYS

1. Anatomija: organai, svarbūs tulžies rūgščių apykaitai — 3 psl.

2. Kas yra intrahepatinė nėščiųjų cholestazė: kilmė, pokyčiai nėštumo metu — 5 psl.

3. Ligos požymiai — 7 psl.

4. Gydymo principai — 9 psl.

5. Mitybos principai — 10 psl.

6. Kaip pasiruošti pogimdyminiam laikotarpiui? — 20 psl.

7. Nėščiųjų patirtys — 27 psl.

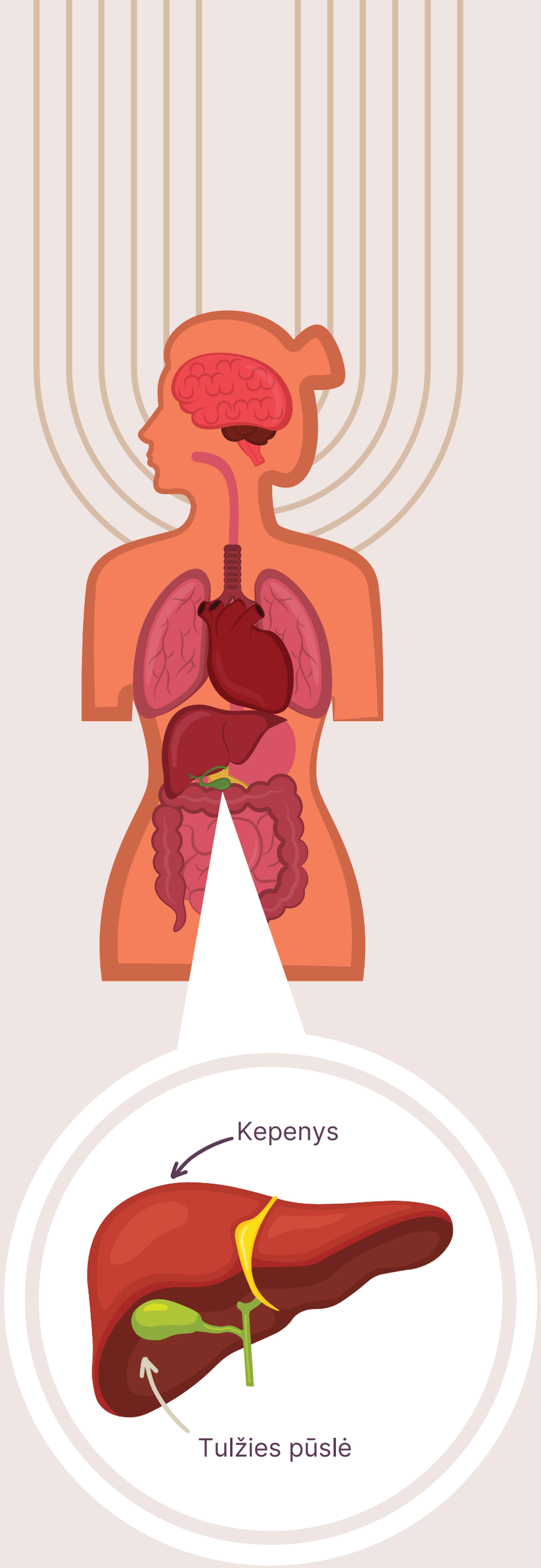
ANATOMIJA

Kepenys – stambiausia virškinimo liauka bei didžiausias vidaus organas. Išoriškai susideda iš didžiausios dešiniosios, kiek mažesnės kairiosios, uodeginės ir kvadratinės skilčių. Kepenys atlieka labai daug gyvybiškai svarbių funkcijų.

- Kepenys gamina tulžį, kurią latakais išskiria į dvylikapirštę žarną. Tulžis kaupiama tulžies pūslėje. Valgio metu ar po jo tulžis išsiskiria iš tulžies pūslės ir patenka į žarnyną.

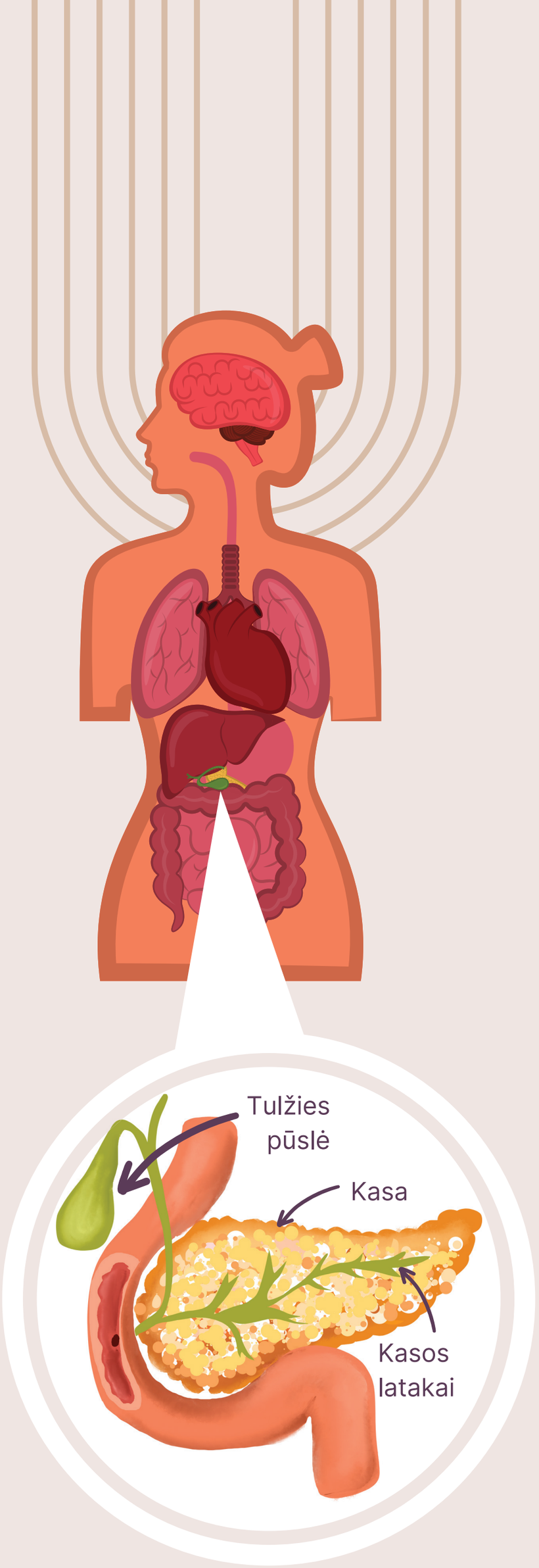
- Į kepenis veninis kraujas ateina iš pilvo ertmėje esančių virškinimo organų. Kepenyse vyksta daug įvairių medžiagų apykaitos procesų – baltymų, riebalų, angliavandenių ir kitų junginių sintezė arba skaidymas, detoksikacinės reakcijos, gaminami kraujo krešumo faktoriai.

- Kepenys atlieka ir kraujo telkinio funkciją – taip reguliuojamas cirkuliuojančio kraujo kiekis



Tulžies pūslė – ertminis kriaušės pavidalo virškinamojo kanalo organas, kuris guli kepenų apatiniame paviršiuje. Tulžies pūslėje kaupiasi kepenų gaminama tulžis.

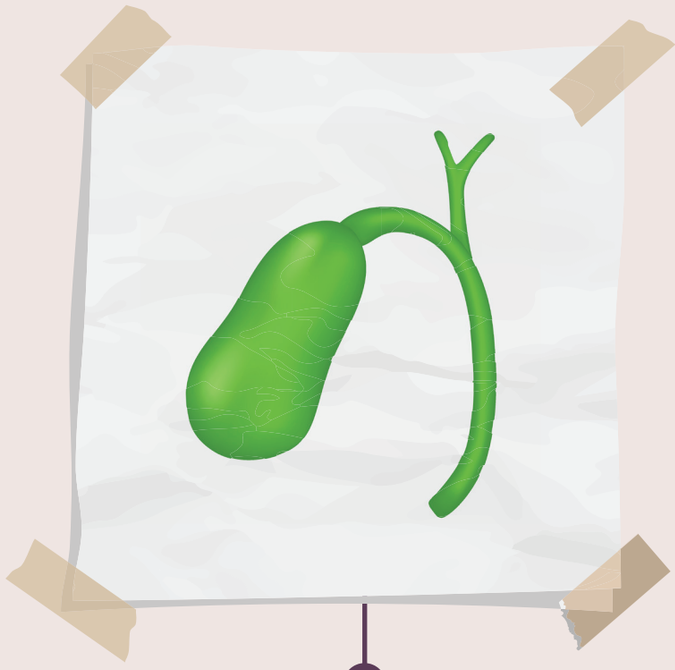
Tulžis – žalsvai gelsvas sekretas, kuriame gausu pigmentų, tulžies rūgščių, cholesterino, mucino, mineralinių medžiagų ir kt. Per parą pasigamina apie 1 litras tulžies. Jos šarminis sekretas neutralizuoja rūgštų skrandžio turinį ir slopina jo veikimą. Tulžis yra svarbi riebalų virškinime, ji skaido didelius riebalų lašus į mažesnius, o juos dėl nedidelio dydžio nesunkiai virškina specialūs fermentai – lipazės. Be to, tulžies rūgštys skatina žarnų peristaltiką, kovoja su mikrobais, padeda vitaminams A, D, E, K rezorbuotis žarnyne.



KAS YRA INTRAHEPATINĖ NĖŠČIŲJŲ CHOLESTAZĖ?

Tai išskirtinai nėštumui būdinga būklė, kai dėl nėščiosios kūne atsiradusių pokyčių sutrinka jos kepenų veikla – tulžies rūgščių apykaita.

Pakitus kepenų veiklai sutrinka tulžies nutekėjimas, tulžies kapiliarai išsiplečia, juose padidėja spaudimas ir tulžies sudedamosios dalys patenka į limfinius kapiliarus ir per limfą pasiekia kraują, su kuriuo yra išnešiojamos po visą organizmą, taip per placentą pasiekdamos ir vaisių.



Sergant intrahepatine nėščiųjų cholestaze tulžies druskos kaupiasi organizme ir sukelia niežulį. Tai dažniausias šios ligos simptomas, kuris praeina po gimdymo.

KOKIA INTRAHEPATINĖS NĖŠČIŲJŲ CHOLESTAZĖS KILMĖ?

Tikslios priežastys, kodėl atsiranda nėščiųjų intrahepatinė cholestazė, nėra žinomos. Manoma, kad ligos išsivystymui įtakos gali turėti hormonų poveikis, paveldimumas ar aplinkos veiksniai.

Hormonai

Manoma, kad padidėjęs nėštumo hormonų kiekis gali pakeisti kepenyse vykstančius procesus, kurių metu perdirbamos įvairios medžiagos. Viena iš tų medžiagų – tulžies druskos. Pastebėta, kad dėl didesnio hormonų fono, intrahepatinė cholestazė dažniau pasitaiko moterims besilaukiančioms dvynių ar trynių.

Genetiniai veiksniai

Pastebėta, kad ši liga turi šeiminį polinkį, be to, didelė pasikartojimo rizika ir kito nėštumo metu. Moterims, kurių mamos ar seserys turėjo cholestazę, rizika atsirasti šiam sutrikimui nėštumo metu taip pat didesnė.

Aplinkos veiksniai

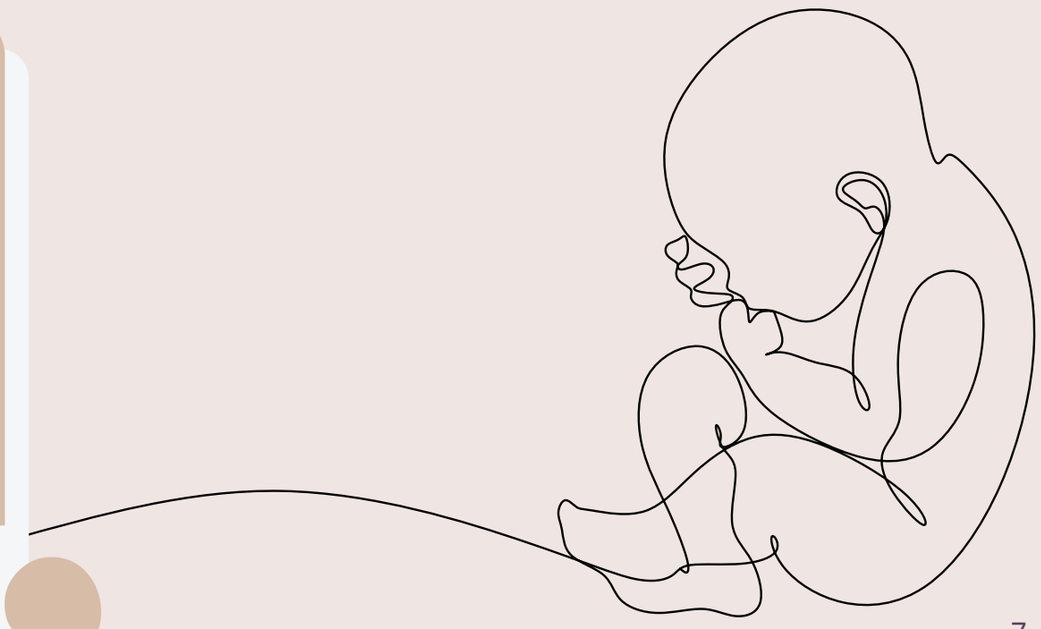
Nėščiųjų cholestaze dažniau serga moterys iš Šiaurės Amerikos ir Skandinavijos.

KOKIE POKYČIAI ĮVYKSTA NĖŠTUMO METU ?

Sutrikus kepenų funkcijai, moters kraujyje padaugėja tulžies rūgščių, kurios praeina placentos barjerą ir patenka į vaisiaus organizmą, amniono skystį. Patekusios į vaisiaus kraują, tulžies rūgštys gali nukeliauti į kitus audinius ir ten kauptis.
Manoma, kad susikaupusios tulžies rūgštys gali sukelti staigią vaisiaus žūtį. Staigios vaisiaus žūties priežastis nėra visiškai aiški, tačiau literatūroje nurodoma, kad smarkiai padidėjusi tulžies rūgščių koncentracija vaisiaus audiniuose gali sukelti vaisiaus širdies ritmo sutrikimą ar placentos kraujagyslių spazmą (tokiu būdu sutrikdoma vaisiaus kraujotaka).

Vaisiaus žūties rizika didėja augant tulžies rūgščių kiekiui motinos kraujyje. Ši rizika žymiai padidėja, kai TR yra ≥100 μmol/l bet kuriuo nėštumo laikotarpiu.
Taip pat pastebėta, kad padidėjęs tulžies rūgščių kiekis moters kraujyje gali sukelti padidėjusią oksitocino receptorių gamybą gimdos raumenyse.

> Oksitocinas tai hormonas, kuris skatina gimdą susitraukti. Oksitocinas yra labai svarbus gimdymo procesui. Būtent dėl padidėjusio šių receptorių kiekio įtariama, kad intrahepatinė cholestazė gali sukelti ir priešlaikinį gimdymą.



KOKIE INTRAHEPATINĖS NĖŠČIŲJŲ CHOLESTAZĖS POŽYMIAI?

Pagrindinis intrahepatinės nėščiųjų cholestazės požymis – niežulys. Tipiniu atveju (80 proc.) jis pasireiškia antrąjį ir trečiąjį trimestrą (dažniausiai po 28-osios nėštumo savaitės), retesniais atvejais (20 proc.) – pirmąjį trimestrą.

Niežulys

1. Svarbu paminėti, kad bėrimai odoje nėra būdingi. Ant odos galima stebėti tik nusikasymo žymes.
2. Niežulio intensyvumas gali būti įvairus – nuo nežymaus iki labai intensyvaus ir net varginančio.
3. Dažniausiai niežti padų ir delnų srityse, nors kartais pasitaiko ir viso kūno niežulio atvejų.
4. Niežulys gali varginti nuolatos. Kai kurioms moterims niežulys sustiprėja naktį, dėl to gali sutrikti miegas, pablogėti nuotaika, suprastėti dėmesio koncentracija
5. Svarbu paminėti, kad niežulys gali atsirasti ankščiau nei kraujo laboratorinių tyrimų pakitimai.

Gelta

Gelta – tai pageltusi oda ir akių odenos. Gelta pasireiškia ganėtinai retai, apie 10-20 proc. atvejų. Ji pasireiškia kraujyje padidėjus kepenyse gaminamo bilirubino kiekiui, kai rodikliai viršija 34 µmol/l. Svarbu paminėti, kad gelta gali pasireikšti tik akių odenos (akių baltosios dalies) pageltimu.

Kiti požymiai

Itin retai gali pasireikšti pykinimas, vėmimas, apetito stoka, skausmas po dešiniuoju šonkaulių lanku, šlapimo ir išmatų pokyčiai (šlapimas patamsėja, o išmatos pašviesėja).

Išskirtinis ir labai dažnas intrahepatinės nėščiųjų cholestazės požymis – staigi simptomų baigtis po gimdymo. Visgi, retais atvejais simptomai gali tęstis ir pagimdžius.

Kaip nustatoma INC?

INC nustatoma remiantis pacientės skundais bei atlikus kraujo tyrimus.
Pagrindinis pacientės skundas, kai skiriami kraujo tyrimai – niežulys. Nors dažniausiai niežulys vargina rankų, padų ir pilvo odos sritis, jis taip pat gali būti ir labai nežymus, pasireiškiantis kitose kūno vietose. Kiti (retesni) požymiai, kuomet galima įtarti ir diagnozuoti INC: gelta, nuovargis, pykinimas, vėmimas, tamsus šlapimas, balkšvos išmatos.

Tulžies rūgštys (pagrindinis kraujo tyrimas)

Kepenų fermentai (AST, ALT)

Gydymo principai

Pagrindinis INC gydymo tikslas – sumažinti simptomus ir nėštumo komplikacijų riziką. Pirmiausia, pacientėms akcentuojama mitybos korekcijos svarba. Sveika ir subalansuota mityba mažina išskiriamą tulžies rūgščių kiekį, todėl tai, iš esmės, yra vienas iš gydymo metodų.

Remiantis įvairiais tyrimų duomenimis nuatatyta, kad laikantis mitybos rekomendacijų ir vartojant skirtą gydymą, niežulys sumažėja iki 60-85 %, o visiškai išnyksta iki 41% pacienčių.

MAITINIMOSI REKOMENDACIJOS ESANT INTRAHEPATINEI NĖŠČIŲJŲ CHOLESTAZEI (INC):

Kodėl mityba INC yra svarbi?

Svarbu paminėti, jog nėščiosios mityba nesukelia intrahepatinės cholestazės, o vien tik gydomoji dieta negali jos išgydyti. Tinkama mityba gali pagelbėti kepenims sklandžiai funkcionuoti, papildomai neapsunkinant jų darbo, palaikyti reguliarią peristaltiką, užtikrinti nėščiosios ir vaisiaus mitybos poreikius, palengvinti patiriamus INC simptomus. Visgi jeigu laikotės INC maitinimosi principų, o būklė vis tiek negerėja – tai nėra jūsų ar dietos kaltė – tokia yra jūsų ligos eiga.
INC sergančios moters maitinimasis turi būti tausojantis kepenis ir padedantis surišti žarnyne esančias tulžies rūgštis. Taip pat labai svarbu palaikyti dažną tuštinimąsi – taip surištos tulžies rūgštys reguliariai pašalinamos iš organizmo išvengiant pakartotinio įsiurbimo į kraują.
Sergant INC, rekomenduojama sveikos mitybos principais pagrįsta gydomoji dieta, kurioje mažesnis riebalų ir didesnis maistinių skaidulų kiekis. Tai nereiškia, jog moteriai draudžiami riebalai – jie labai reikalingi nėštumo vystymuisi, vitaminų pasisavinimui, odos barjerinei funkcijai palaikyti ir kitiems procesams. Ši dieta skatina vengti riebalų pertekliaus, kaitintų, chemiškai modifikuotų riebalų atmainų, paliekant pačius naudingiausius riebalų šaltinius.

Maistinės skaidulos padeda surišti tulžies rūgštis žarnyne, o tai gali padėti sumažinti varginantį niežulį. Jei moteris skaidulingo maisto (kruopų, daržovių, vaisių, riešutų, sėklų) suvartoja nepakankamai, dietą galima papildyti maistinių skaidulų papildais.
Pirmenybė teikiama neperdirbtiems, natūraliems ir šviežiems maisto produktams. Jeigu yra galimybė, tikslingiau rinktis ekologiškus maisto produktus – jie turės mažiau nereikalingų priemaišų, pesticidų ar kitų cheminių medžiagų likučių (šias medžiagas perdirba kepenys).

Išskiriami šie maisto produktai, padedantys palaikyti sklandžią kepenų veiklą:

- Kryžmažiedės daržovės (kopūstai, brokoliai, lapiniai, Briuselio kopūstai ir kitos)
- Avižos
- Žalioji arbata ir kava
- Kitos tamsiai žalios lapinės daržovės, kiaulpienės lapai, salierai
- Uogos (ypač miško – mėlynės, spanguolės) bei citrusiniai vaisiai
- Riebi jūrinė žuvis
- Česnakas, svogūnai, porai
- Nesūdyti riešutai ir sėklos
- Alyvuogių aliejus
- Prieskoniai: raudonėlis, šalavijas, kalendra, rozmarinas, ciberžolė, karis, citrusinių vaisių žievelės, kmynai, krapai ir kiti

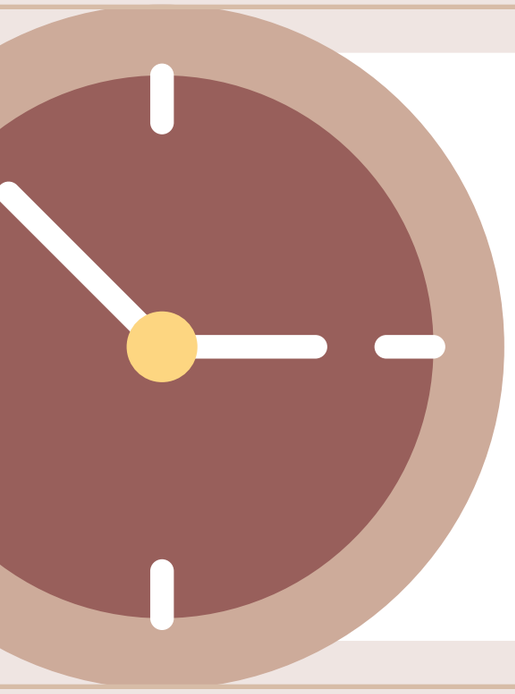
INC gali lydėti nuovargis, apetito stoka, pykinimas, netgi vėmimas. Svarbu pasirūpinti, jog net ir tokiais epizodais turėtumėte nesudėtingai paruošiamo ir lengvai virškinamo maisto. Esant pykinimui, jei įmanoma, venkite gaminti pati, rinkitės kambario temperatūros maistą. Net jeigu vargina apetito stoka, stenkitės valgyti nustatytu laiku ir nedidelėmis porcijomis. Šiomis aplinkybėmis tikslinga turėti pilnagrūdžių džiūvėsių, šviežių uogų bei vaisių, nesūdytų riešutų, sėklų. Jeigu nėra apetito, rekomenduojama valgyti mėsą, žuvį bei varškės (pvz., pudingą, apkepą) ir kiaušinių (pvz. omletą) patiekalus.

Nuovargis

Pykinimas

Apetito stoka

PAGRINDINĖS MAITINIMOSI REKOMENDACIJOS ESANT INTRAHEPATINEI NĖŠČIŲJŲ CHOLESTAZEI



Valgymo režimas

- Valgykite reguliariai, stenkitės suplanuoti dienos valgymus ir jų nepraleisti.
- Valgymo režimą turėtų sudaryti trys pagrindiniai valgymai (pusryčiai, pietūs, vakarienė) bei 2 (galimi ir 3) užkandžiai tarp jų. Venkite neplanuotų užkandžių.
- Valgykite lėtai, gerai sukramtant, nedideliais kąsniais.

Skysčiai

- Rinkitės nesaldintus gėrimus (negazuotą vandenį, nesaldintas arbatas).
- Įprastai rekomenduojama išgerti apie 8-12 stiklinių vandens per dieną. Kiekvienos moters skysčių poreikis yra skirtingas – jis priklauso nuo moters sudėjimo, fizinio aktyvumo, aplinkos temperatūros. Siekiant nustatyti, ar išgeriate pakankamai skysčių, įvertinkite, ar reguliariai šlapinatės, ar nedžiūsta liežuvis ir lūpos.
- Vandenį galite paskaninti šviežiai spaustomis citrinos sultimis.
- Venkite vaisių sulčių (ypač ruoštų pramoniniu būdu) bei vaisių kokteilių.
- Griežtai ribokite visus gaiviuosius gėrimus, girą, energinius gėrimus, tiek su cukrumi, tiek su dirbtiniais saldikliais.
- Griežtai nevartokite jokių alkoholinių gėrimų.

Maisto gamybos būdai

- Kaip įmanoma dažniau rinkitės šviežią, namuose ruoštą maistą.
- Rekomenduojami gamybos būdai: virimas, gaminimas garuose, troškinimas, kepimas orkaitėje (be apskrudinimo) ar konvekcinėje krosnelėje.
- Venkite kepto riebaluose, gruzdinto, atviroje ugnyje (ant grotelių ar iešmo) kepto maisto.
- Venkite rūkytų, sūdytų, vytintų, konservuotų, marinuotų gaminių.
- Venkite labai šalto ir labai karšto maisto. Nerekomenduojami gėrimai su ledukais, ledai arba itin karštas maistas.

Kruopos, duona ir kiti angliavandenių šaltiniai

- Rekomenduojama bent kartą per dieną suvalgyti virtų kruopų – kaip atskirą patiekalą ar garnyrą.
- Rinkitės lėtai įsisavinamus, gausius skaidulų, mažo glikeminio krūvio angliavandenių šaltinius: neperdirbtus grūdus (avižas, grikius, ruduosius ryžius, bolivinę balandą, speltą, bulgurą, miežines kruopas ir kitus), visadalių grūdų („pilno grūdo“) miltus ir jų gaminius be pridėtinio cukraus.
- Jeigu turite galimybę, rinkitės ekologiškas kruopas ir miltus bei jų gaminius.
- Venkite rafinuotų miltų gaminių (baltos duonos ir kitų kepinių).
- Bulves rekomenduojama valgyti virtas, venkite keptų bulvių ir tarkuotų bulvių patiekalų.

Daržovės

- Daržoves rekomenduojama vartoti kelis kartus per dieną.
- Jeigu turite galimybę, rinkitės sezonines vietines ekologiškai augintas daržoves.
- Į kasdieninį racioną įtraukite bent kelių skirtingų spalvų daržoves: oranžines (pvz., morkas, moliūgus, saldžiąsias bulves), žalias (pvz., įvairių rūšių salotas, špinatus, burokėlių lapus, kopūstus, Briuselio kopūstus, brokolius, agurkus, salierus, smidrus, cukinijas, avokadus ir kitus), raudonas (pvz., pomidorus, paprikas, burokėlius, ridikėlius), baltas (pvz., svogūnus, česnakus, porus, kalafiorus).
- Naudingos raugintos daržovės (kopūstai, agurkai, burokėliai).
- Jei neturite šviežių daržovių – rinkitės šaldytas.
- Venkite marinuotų, konservuotų daržovių.

Ankštinės kultūros

- Rekomenduojama vartoti ankštines kultūras (pupeles, lęšius avinžirnius) bent kelis kartus per savaitę, tai – puikus baltymų šaltinis.
- Jeigu turite galimybę, rinkitės ekologiškus ankštinius augalus.
- Jeigu perkate konservuotus – ieškokite pakuočių be BPA.
- Venkite sojos ir jos gaminių.

Vaisiai

- Vaisius rekomenduojama vartoti kelis kartus per dieną.
- Vaisius galima pakeisti uogomis – vieną vaisių atitinka stiklinė (200 ml) uogų.
- Jeigu turite galimybę – rinkitės sezoninius, vietinius, ekologiškai augintus vaisius ir uogas.
- Puikiai tinka šaldyti vaisiai ir uogos be pridėtinio cukraus.
- Jei nėra šviežių ar šaldytų vaisių – rinkitės džiovintus (be pridėtinio cukraus). Mirkytos džiovintos slyvos, abrikosai, figos ir kiti gali padėti užtikrinti reguliarų tuštinimąsi.
- Venkite konservuotų ar cukrumi apdorotų džiovintų vaisių.

Mėsa, žuvis

- Rekomenduojama rinktis neriebius baltymų šaltinius (vištieną, kalakutieną, jautieną, žvėrieną).
- Jeigu turite galimybę, rinkitės ekologišką mėsą bei žuvį.
- Venkite paniruotų (apvoliotų džiūvėsėliuose) mėsos ar žuvies gaminių
- Venkite perdirbtos mėsos gaminių (dešros, dešrelių, kumpių, vytintos, sūdytos mėsos ir žuvies).
- Venkite mėsos ir žuvies konservų.

Pieno produktai

- Jeigu turite galimybę, rinkitės ekologiškus pieno produktus.
- Naudingiausi – fermentuoti pieno produktai (kefyras, natūralus nesaldintas jogurtas, pasukos, rūgpienis).
- Pieno produktus rinkitės iki vidutinio riebumo: pienas/kefyras/jogurtas/pasukos 2,5 proc., varškė iki 9 proc., liesesnius sūrius – varškės, rikotos, mocarelą.
- Venkite didelio riebumo pieno produktų (grietinės, grietinėlės, sviesto, riebių fermentinių sūrių).

Riebalų šaltiniai

- Per dieną reiktų suvalgyti iki 2-3 šaukštų aliejaus (skaninant košes, salotas, troškinius).
- Geriausias pasirinkimas: nekaitintas ypač tyras alyvuogių aliejus, taip pat rapsų, linų sėmenų, graikinių riešutų, moliūgų sėklų ir kiti aliejai.
- Rekomenduojama į racioną įtraukti riešutų (graikinių, migdolų, karijų ir kitų) ir sėklų (linų sėmenų, chia, kanapių, moliūgų ir kitų).
- Jeigu turite galimybę, rinkitės ekologiškus riešutus ir sėklas.
- Venkite didelio kiekio sviesto.
- Atsisakykite riebios grietinės, majonezo, riebių padažų, margarino, tepių riebalų mišinių.
- Griežtai venkite „transriebalų“ (etiketėse žymimi kaip: „iš dalies hidrinti“, „dalinai hidrolizuoti“ riebalai): daugiausia jų yra greito maisto ir pramoniniuose konditerijos gaminiuose, ilgai galiojančiuose pusfabrikačiuose.

Druska ir prieskoniai

- Maistą sūdykite saikingai.
- Rinkitės joduotą druską.
- Rinkitės prieskonines žoleles ir kitus natūralius prieskonius be druskos.
- Venkite prieskonių mišinių su skonio stiprikliais ir druska, sultinio kubelių.

Vengtini produktai

- Venkite perdirbtų gaminių su dideliu pridėtinio cukraus kiekiu, saldikliais, konservantais, maisto priedais (pvz., gaivieji gėrimai, saldainiai, ledai su glaistais, bulvių traškučiai, pyragaičiai).
- Venkite greito maisto ir pusgaminių (žuvų pirštelių, šaldytų koldūnų, greito paruošimo košių ir sriubų).
- Venkite riebaluose virto maisto (pvz., spurgų, čeburekų, keptos duonos, traškučių).
- Venkite didelio kiekio kofeino. Rekomenduojama rinktis filtruotą arba aparatu ruoštą kavą (ne plikytą puodelyje). Saugu išgerti 2 puodelius aparatu ruoštos arba 1 puodelį filtruotos kavos per dieną.

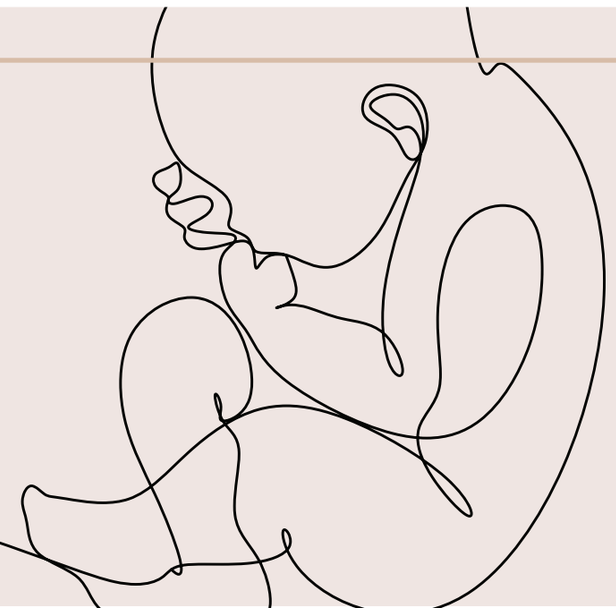
Saldumynai

- Venkite saldumynų bei cukrumi saldintų patiekalų.
- Desertui rinkitės kelias skilteles juodojo šokolado (ne mažiau 70 proc. kakavos), vaisius, nesūdytus riešutus ir sėklas, kepinius iš pilno grūdo miltų, neriebius jogurto, varškės desertus.

Papildai

- Dėl papildų vartojimo visuomet reikalinga pasitarti su gydančiu gydytoju.
- Jei moters mityba nevisavertė, tikslinga skirti multivitaminų papildus nėščiosioms.
- Jei nėščioji neturi galimybės vartoti pakankamo kiekio skaidulingo maisto, mitybai praturtinti gali būti rekomenduojami maistinių skaidulų preparatai (pvz., balkšvųjų gysločių luobelės, linų sėmenys ar kt.)
- Esant ankstyvai INC formai gali sutrikti riebaluose tirpių vitaminų (A, D, E, K) pasisavinimas ir pasireikšti jų stokos klinika – tokiu atveju skiriami tinkamos farmacinės formos šių vitaminų papildai.
- Natūralūs žolelių papildai (kiaulpienės, margainio ar kiti preparatai) vartojami tik pasitarus su gydytoju.

> Esant mažam apetitui, pykinimui, vėmimui, viduriavimui, sutrikusiam valgymui rekomenduojama kreiptis gastroenterologo ir/arba gydytojo dietologo konsultacijai.

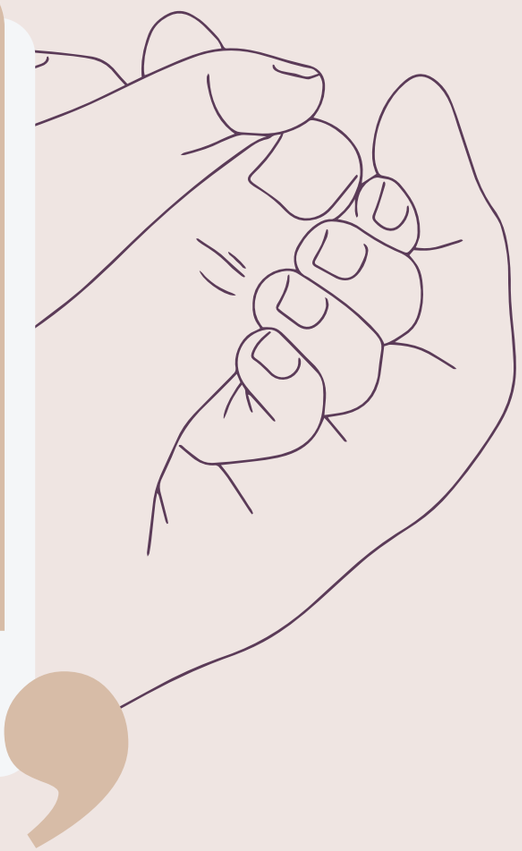


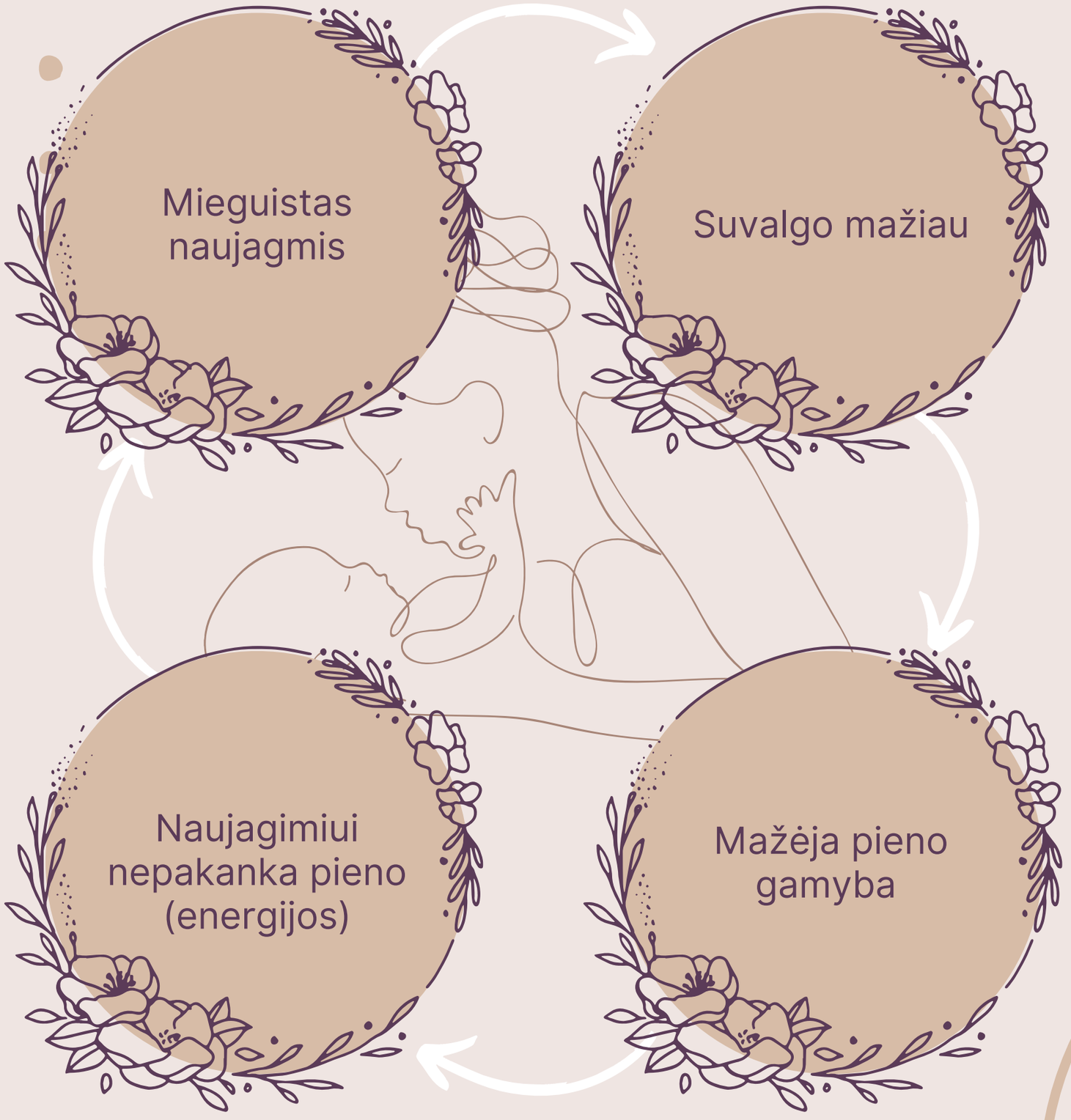
KAIP PASIRUOŠTI POGIMDYMINIAM LAIKOTARPIUI?

Esant INC, didesnė rizika, kad naujagimis gims anksčiau nei nustatytas terminas (tiek dėl sužadinto, tiek dėl savaiminio gimdymo). Nėštumas dažniausiai užbaigiamas 37-39 nėštumo savaitę. Nepaisant to, kad nuo 37 savaičių naujagimis laikomas išnešiotu, pastebėta kad 37 - 39 savaitėmis gimę naujagimiai dažniau susiduria su tam tikromis problemomis:

- sunkiau išlaiko kūno temperatūrą;
- turi mažesnes energijos atsargas – greitai pavargsta;
- silpniau traukia pieną iš krūties, kyla sunkumų koordinuojant traukimą, rijimą ir kvėpavimą;
- dėl žindymo sutrikimų būdingas sumažėjęs gliukozės kiekis kraujyje (hipoglikemija), didesnis svorio netekimas, lėtesnis svorio priaugimas, gelta ir dehidratacija.

Tokie naujagimiai daugiau miega, sunkiau atsikelia pavalgyti, greičiau užmiega žindymo metu, nustoja žįsti anksčiau nei tampa sotūs. Krūtis ištuštinama nepilnai, todėl gali sumažėti pieno gamyba, formuojasi ydingas ratas (1 pav.). Pieno atsiradimo greičiui įtakos gali turėti ir gimdymas su skatinamaisiais vaistais (oksitocinu), nuskausminimu, cezario pjūvio operacija. Apie papildomus žindymo iššūkius pravartu žinoti iš anksto – taip galima užkirsti kelią žindymo problemoms.





1 pav.

Netgi keliomis savaitėmis anksčiau gimęs kūdikis gali būti nepajėgus pakankamai aktyviai bei ilgai žįsti ir taip stimuliuoti gausią pieno gamybą.
Pirmosios 2 savaitės po gimdymo yra pačios reikšmingiausios siekiant užtikrinti pieno gamybą krūtyse. Dėl hormoninių pokyčių pakankamai gausi gamyba prasideda praėjus maždaug 72 - 96 valandoms po gimdymo. Šiuo laikotarpiu pieno gaminasi daugiau, jei jis pakankamai dažnai ištraukiamas iš krūties, todėl jei naujagimis neištuština krūtų maitinimo metu, pieną reikalinga nutraukti.

Nėščiosioms su INC tikslinga iki gimdymo susipažinti su pieno nusitraukimo technika. Paprasčiausias ir nieko nekainuojantis būdas – nusitraukimas rankomis.
Jei kūdikis vangesnis, nenori dažnai imti krūties, ilgai žįsti – rekomenduojama kuo anksčiau įterpti reguliarius pieno nusitraukimus tarp maitinimų. Tai – papildoma stimuliacija krūtims, o nutrauktas pienas – papildomas maistas mažyliui. Jį rekomenduojama sumaitinti šaukšteliu, švirkštuku arba taurele (vengti buteliukų).

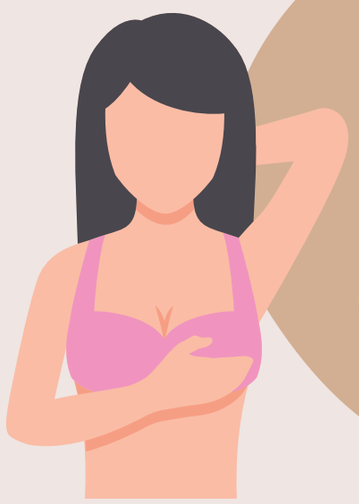
Pasiruošiant pieno nusitraukimui svarbu:

Pasiruošiant pieno nusitraukimui svarbu:

Patogi motinos padėtis

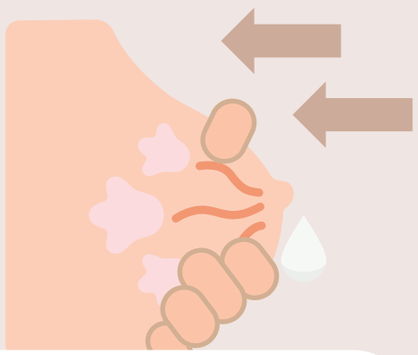
Pieno atpalaidavimo refleksą gali sukelti kūdikio vaizdas, šiltas dušas, nugaros masažas

Higiena (rankos, švarus indas pienui surinkti)



Prieš nutraukimą krūtis lengvai pamasažuojama, stimuliuojamas spenelis (pasukiojamas tarp pirštų)

Traukiant pieną rankomis, rudasis laukelis, apie 1,5 cm nuo spenelio, apimamas nykščiu ir smiliumi. Spaudžiama gilyn link krūtinės ląstos (netampant ir nežalojant paties spenelio), pamažu keičiant pirštų padėtį, kad būtų ištuštinami visi pieno latakai. Stimuliuojama 10-15 minučių.
Jeigu nepavyksta ar kyla klausimų – nesidrovėkite prašyti akušerių pagalbos pogimdyviniame skyriuje.
Jeigu traukimo rankomis nepakanka, dėl pientraukio pasirinkimo ir jo pritaikymo tikslinga pasitarti su ligoninės laktacijos konsultante. Tokiais atvejais rekomenduojami dvigubi elektriniai pientraukiai. Rankiniai pientraukiai nėra tinkami pradinei pieno gamybos stimuliacijai. Traukiant pientraukiu svarbu laikytis gamintojo instrukcijų.
Jei kūdikis vangus, greitai pavargsta žįsdamas, galima naudoti papildomą krūtų kompresijų (suspaudimų) techniką. Ji gali padidinti iš krūties suvalgomo pieno kiekį bei pieno gamybos stimuliaciją. Paprašykite, jog šį manevrą pademonstruotų laktacijos konsultantė.



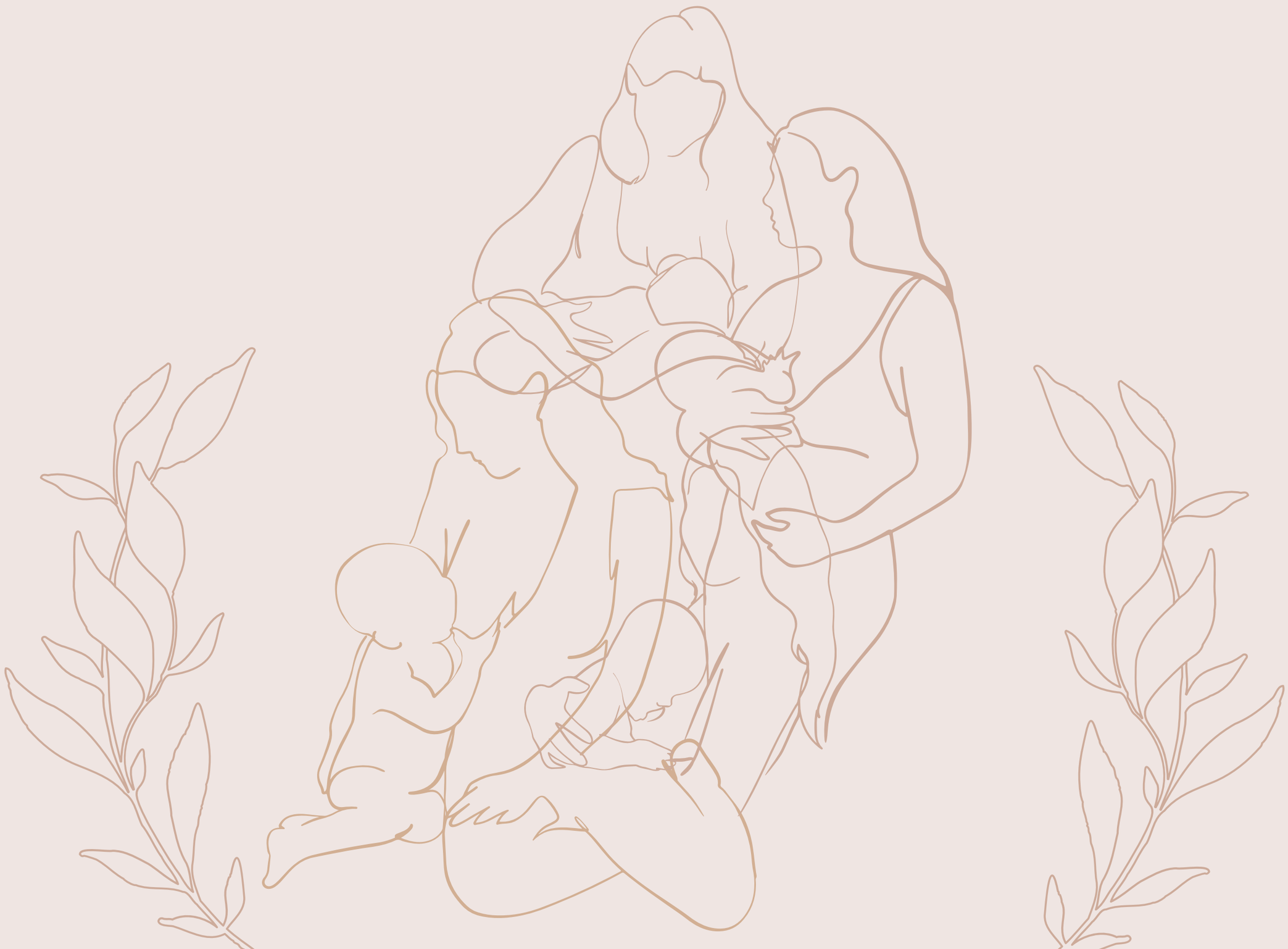
Pieno traukimas rankomis

Akušerių pagalbos prašymas

Dvigubas elektrinis pientraukis

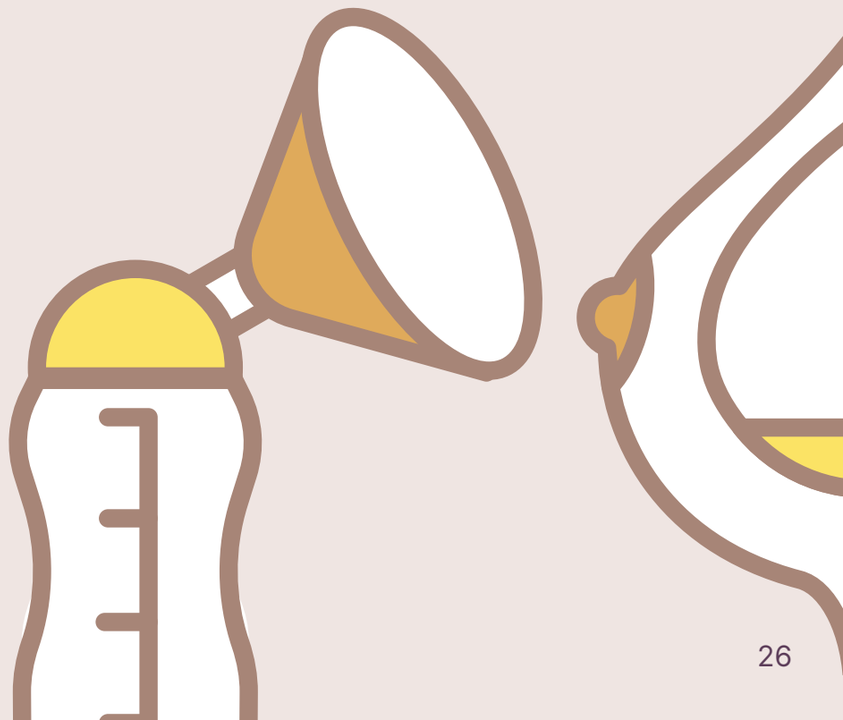
Papildoma krūtų kompresija

Kai naujagimis prabunda pats ir rodo alkio požymius ne rečiau nei kas 3 valandas, žindymo metu gerai apžioja krūtį, stipriai traukia pieną ir girdimas rijimo garsas bei pakankamai auga naujagimio svoris, galima palaipsniui mažinti pieno nutraukinėjimą, primaitinimą nutrauktu pienu ar mišiniu.



ATMINTINĖ – KAIP PADĖTI SAU IR NAUJAGIMIUI?

- Lytėjimo kontaktas (prisilietimai oda prie odos) - kaip įmanoma greičiau po gimdymo, kaip įmanoma ilgiau.
- Pirmasis žindymas turėtų įvykti per pirmąją valandą po gimimo.
- Duoti naujagimiui krūtį kai tik pastebimi alkio požymiai (liežuvio kaišiojimas, lūpų laižymas, rankų čiulpimas).
- Kartais gali tekti pažadinti naujagimį, jei jis nerodo alkio požymių. Naujagimis turėtų žįsti kas 2-3 valandas.
- Žindymo metu rekomenduojama spustelėti krūtį tam, kad padidėtų pieno tėkmė.
- Atkreipti dėmesį į efektyvaus žindymo požymius – žindant naujagimį turi girdėtis rijimo garsas, naujagimis turėtų žįsti bent 10-15 min.
- Maitinti naujagimį papildomai nutrauktu pienu ar pieno mišiniu, kol naujagimis pradės žįsti efektyviai.



Siūlomas meniu esant intrahepatinei nėščiųjų cholestazei. Sudarė gyd. dietologė Barbora Jarašūnė							
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Pusryčiai	Avižinė košė su juodaisiais serbentais, linų sėmenų aliejumi	Orkaitėje keptas omletas su špinatais, porais, pomidorais Visagrūdžių miltų duona	Bolivinės balandos košė su bananu ir šaukšteliu riešutų sviesto	Grikių košė su avokadu	Pilnagrūdės duonos sumuštinis su neriebiu varškės sūriu ir pomidoru	Skaldytų avižų košė su obuoliu, razinomis, cinamonu ir šaukšteliu riešutų sviesto	Orkaitėje kepti varškėčiai Patiekimui: natūralus jogurtas, trintas bananas
Užkandis	Natūralus jogurtas + uogos/vaisiai (šviežiai arba šaldyti)						
Pietūs	•Balandėliai su kalakutienos krūtinėlių faršu, rudaisiais ryžiais, morkomis ir petražolėmis natūraliame pomidorų padaže •Virtos bulvės	•Pilno grūdo makaronai su troškintu jautienos padažu (malta neriebi jautiena, pomidorai, paprikos, svogūnas, poras, petražolės)	•Orkaitėje kepta jūrinė žuvis su žolelėmis •Rudieji ryžiai •Žaliosios salotos su alyvuogių aliejumi	•Vištienos troškinys su šparaginėmis pupelėmis ir kitomis daržovėmis •Perlinės kruopos, pagardintos alyvuogių aliejumi	•Garuose ruošti jūrinės žuvies (malta neriebi žuvis + lašiša) kukuliai •Garuose virti brokoliai ir morkos •Virtos bulvės	•Įdarytos paprikos su malta vištiena, virtomis pupelėmis, rudaisiais ryžiais ir žalumynais •Žaliosios salotos su alyvuogių aliejumi	•Troškinta triušiena •Saldžiųjų bulvių košė •Žaliosios salotos su alyvuogių aliejumi
Užkandis	• Orkaitėje kepta kriaušė/obuolys su graikiniais riešutais ir skiltele juodojo šokolado • Morkų lazdelės + migdolai ar kiti mėgstami nesūdyti riešutai • Kopūstų salotos (su obuoliu, mėlynuoju svogūnu, petražolėmis, alyvuogių aliejumi) + visagrūdžių miltų duona • Visagrūdės duonos sumuštinis su avokadu ir pomidoru						
Vakarienė	Pilnagrūdės tortilijos suktinukai su mocarela, pomidorais ir špinatais (galima valgyti šaltus arba pašildytus sausoje keptuvėje ar orkaitėje)	•Tiršta se-zoninių daržovių ir lęšių sriuba, pagardinta šaukšteliu gri-etinės •Visagrūdžių miltų duona	•Tiršta trinta moliūgų sriuba (moliūgai, morkos, bulvės, porai ir kt.), pagardinta moliūgų sėklomis •Visagrūdžių miltų duona	Varškės virtinukai su pilno grūdo miltais, pagardinti natūraliu jogurtu ir uogomis	Grikių salotos (žalumynai, pomidorai, paprikos ir kt., 1/4 avokado, virtas kiaušinis, virti grikiai, alyvuogių aliejus)	Salotos su pilno grūdo makaronais ir neriebiu varškės sūriu (žalumy-nai, švieži arba saulėje džiovinti pomi-dorai, kubeliais supjaustytas varškės sūris, virti makaro-nai, alyvuogių aliejus)	•Šaltibarščiai •Virtos bulvės
Užkandis (jei reikalingas)	• Kefyras + pilnagrūdžiai duoniukai • Neriebus varškės sūris + naminis uogų džemas • Pilnagrūdžiai duoniukai + riešutų sviestas (iki šaukšto)a						

Pastaba: valgiaraštis yra skirtas iliustruoti maisto įvairovę, skatinti rinktis tausojančius gamybos būdus, naudoti sezoninius produktus. Porcijų dydis turi atitikti moters fiziologinį alkį ir palaikyti sklandų kūno masės didėjimą nėštumo laikotarpiu.

ASMENINĖS MOTERŲ PATIRTYS SERGANT INC

Indrė:

Su nėščiųjų cholestaze teko susidurti dviejų nėštumų metu. Pirmo nėštumo metu ji buvo visiškai netikėta, simptomus pažinau ne iš karto. Vargino didesnis kojų neramumas nei niežulys, todėl iškart maniau, kad tai neramių kojų sindromas. Po dviejų savaičių, atsiradus pykinimui ir geltai- diagnozuota cholestazė. Jau kitą dieną gimdymas buvo sužadintas ir 38 savaitę gimė sveikas berniukas. Niežulys dingo tą pačią dieną.

Antro nėštumo metu kas 2 savaites profilaktiškai atlikau tulžies rūgšties tyrimus nuo 20 nėštumo savaitės. 30 savaitę pajutau nežymų pėdų niežulį, prasidėjo cholestazė. Tąkart simptomai buvo visai neryškūs. Skirtas gydymas ir nuolatinis stebėjimas. Ginekologai rekomendavo griežtą dietą, tačiau konkrečių patarimų nedavė. Tas laikotarpis buvo sunkus dėl nežinomybės, kiek mityba turi įtakos vaiko ir mano būklei. Kreipiausi į gydytoją dietologą, gavau puikias rekomendacijas, pasijutau geriau. Fizinė savijauta taip pat buvo žymiai geresnė nei pirmo nėštumo metu. Tik epizodiškai atsirasdavo pykinimas ir kelis kartus stiprūs kojų niežulio epizodai. Vartojau vaistus, lankiausi dienos stacionare iki 38+5 savaičių. Tada vėl buvo sužadintas gimdymas ir gimė sveika mergaitė. Niežulys tęsėsi dar vieną parą.

Pirmo nėštumo metu cholestazė buvo labai netikėta, todėl nespėjau jos „išsigąsti“. Antro nėštumo metu nuo pat pradžių nerimavau, ar cholestazė kartosis ir kaip seksis ją gydyti.
Noriu paskatinti mamas, kurios susiduria su šia būkle, nebijoti ir būti atsakingomis – stebėti save, kreiptis pagalbos, tikėti geriausiu ir laukti sveikų vaikučių.

Eglė:

Cholestazę turėjau du kartus: su pirmu ir trečiu nėštumu. Pamenu, kai būdama 33 savaičių, naktį pabudau kankinama didžiulio delnų ir pėdų niežulio. Paskambinau ryte į kliniką. Daktarė iš karto nustatė cholestazę, turėjau daryti kraujo tyrimus kas savaitę, stebėjo mano vaikelį. Panašiai buvo ir su trečiuoju nėštumu.

Kai laukiausi pirmojo, gyvenau Londone, ten negavau jokių rekomendacijų dėl mitybos. Vaistų irgi nesiūlė. Tačiau Lietuvoje išrašė vaistų, kuriuos vartojant niežulys dingo, o ir skausmas dešinėje, šonkaulių viršuje apmažėjo. Daug daržovių, jokio riebaus maisto, sveikieji angliavandeniai, mažai riebių pieno produktų – tokia buvo akušerės rekomendacija. Taip pat padėjo skysčiai, o kūną tepiau riebiais kūno kremais! Abu vaikai gimė sveiki ir laimingi.

Pirmasis gimė 37-ą savaitę, ir teko įdėti šiek tiek daugiau pastangų, kol žindymas tapo sklandus. Su trečiuoju vaiku, kuris gimė išnešiotas, žindymas ėjosi puikiai, cholestazė neturėjo jam jokios neigiamos įtakos.