

Māneklīša lietošana



Madara Štekerhofs

Zobārste, sertificēta ortodonte

“Klīnika Zinta”

Tāl. 63622244, 29456701

www.klinikazinta.lv

RSU Stomatoloģijas institūts

Tāl. 67455586

Piedzimstot bērniņam, vecākiem jāaptver daudz jaunas informācijas, tostarp par māneklīša jeb knupīša lietošanu. Kā neapjukt plašajā piedāvājumu klāstā un izvēlēties piemērotāko?

Lai zīdains zīdīšanas laikā iemācītos pareizi satvert krūti, Pasaules Veselības organizācijas pārstāvji iesaka pirmajās četrās nedēļās izvairīties dot viņam māneklīti. Jo vairāk lietu jaundzimušajam piedāvā - krūti, pudelīti, knupīti, - jo lielāks risks, ka zīdains apjuks un nespēs pilnībā apgūt krūts zīšanu, izvēloties to, ko lietot vieglāk un ērtāk. Piedevām, katru lietu zīžot, tiek nodarbinātas citas muskuļu grupas.

Zīdaiņiem ar izteiktu zīšanas refleksu bieži vien ir par maz ar krūts zīšanu ēšanas reizēs. Mierinājumam viņi meklē īkšķi, segas stūri vai kādu rotaļlietu. Zīšanas laikā izdalās endorfīni jeb laimes hormoni un mazulis nomierinās.

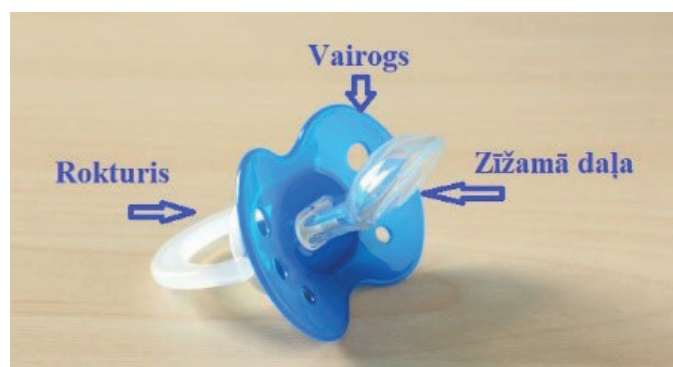


Māneklīši atšķiras pēc izmēra, zīzamās daļas formas un materiāla, kā arī bērna vecuma. Tie ir piemēroti zīdaiņiem vecuma posmos no dzimšanas līdz sešiem mēnešiem, no sešiem līdz 18 un no 18 mēnešiem. Lai zīdainim būtu patīkami lietot māneklīti, tā vairogs ir ar krāsainām ilustrācijām.

Māneklīšu zīzamās daļas izgatavotas no lateksa vai silikona. Latekss ir dabisks materiāls, tāpēc tieši saules stari, karstums, bieža sterilizēšana un taukvielas to var sabojāt. Māneklīšus reizi divos mēnešos ieteicams mainīt. Materiāla pozitīvā īpašība ir noturība pret kodumiem, plīsumiem un skrāpējumiem. Silikona knupīši nav tik izturīgi pret plīsumiem un skrāpējumiem, taču tiem ir labāka siltumizturība un tos neietekmē tieši saules stari. Arī vizuālais izskats ir pievilcīgs. Atšķirībā no lateksa māneklīšiem, kuri ir brūngani, silikona ir caurspīdīgi.



Visbiežāk knupītis sastāv no roktura, vairoga un zīzamās daļas. Izņēmums ir “Tommee Tippee” ražotais māneklītis “Closer to nature” un tam līdzīgie, kur vairoga daļa veidota no perforēta silikona bez roktura. Knupīši atšķiras arī ar vairoga virsmas lielumu un perforāciju skaitu. Jo perforācijas lielākas un to ir vairāk, jo labāka gaisa apmaiņa un mazāks ādas iekaisuma risks. Vairoga lielumam ir nozīme arī aizrīšanās riska mazināšanā. Zīdainim augot, attiecīgi jāpiemeklē māneklītis ar atbilstoša izmēra vairogu. Tam jābūt pietiekami lielam, lai mazulis to nevarētu iebāzt mutē un nosprostot elpceļus. Savukārt, ja vairogs būs par lielu, tas var traucēt elpot caur degunu. Pēc lieluma piedāvā trīs izmēru knupītis.



Vecākiem noteikti nevajadzētu ņemt knupi mutē, lai to notīrītu. Tādā veidā viņi var nodot bērniņam vīrusus un baktērijas



Pieejamas četras zīzamās daļas formas. To izmērs atšķiras pēc vecuma posma, kuram māneklītis radīts. Jo mazāks ir zīzamās daļas izmērs, jo labāk zīdainim. Atkarībā no ražotāja var atšķirties arī attālums no vairoga līdz apaļajai zīzamās daļas vietai.

Knupiņu iedalījums pēc zīzamās daļas formas:

- **Cilindriskā forma** - zīzamā daļa ir taisna ar noapaļotu galu, pārsvarā tie ir garāki par ķirša formas māneklīšiem. Knupītis noslēdz lielāko daļu aukslēju nekā tad, ja bērns zīstu krūti;
- **Ķirsiša forma** - zīzamās daļas gals ir apaļš. Atšķirībā no cilindriskās formas gala, tas nav tik garš un aizņem mazāku laukumu uz zīdaiņa aukslējām, atļaujot pārējo vietu aizpildīt mēlei. Šī zīzamās daļas forma ir līdzīgāka mātes krūts galam;
- **Ortodontiskā forma** - zīzamās daļas gals ir nošķelts, līdz ar to knupis aizņem mazāk vietas mutes dobumā un mēlei ir lielāka pārvietošanās iespēja. Knupja nosaukums gan nenozīmē, ka to lietojot attīstīsies pareizas starpžokļu attiecības;

- **Tauriņveida forma** - šīs formas zīzamā daļa ievērojami atšķiras no citām, jo ir plakana un aizņem gandrīz visu aukslēju platumu. Mēle šīs formas knupiņa lietošanas laikā nepieskaras pie aukslējām pat zīzamās daļas sānos. Kamēr zīdainis nav apguvis krūts barošanu, iesaka izvairīties no šādas zīzamās daļas formas māneklīšiem.



Neviena no formām nav radīta, lai fizioloģiski aizstātu mātes krūti. Lietojot māneklīti, zīzamā daļa aizklāj aukslējas, neļaujot mēlei tām pieskarties. Mēles spēks, tai atrodoties pie aukslējām miera stāvoklī, ir tas, kas palīdz augšžoklim augt platumā un izveidoties pareizākām starpžokļu attiecībām. Visiem augšžokļa zobiem vajadzētu pārsegt apakšžokļa zobus gluži kā trauka vākam. Ja mēle miera stāvoklī ilgtermiņā nepieguļ pie aukslējām, var attīstīties:

- vaļējs sakodiens - priekšzobi savā starpā nav kontaktā;
- palielināts pārkodiens - palielināts horizontālais attālums starp augšžokļa un apakšžokļa priekšzobiem;
- augšžokļa priekšzobu palielināta noliece uz priekšu;

- sašaurināts augšžoklis un palielināts aukslēju velles dziļums.

Bērnam šāds sakodiens var radīt ne tikai estētisku diskomfortu, bet arī grūtības izrunāt skaņas un nokost. Arī mēles novietojums siekalu norīšanas brīdī var mainīties. Fizioloģiskas mēles pozīcijas vietā siekalu rīšanas laikā, kad mēles virsma kontaktē ar aukslējām, pēc ilgstošas knupiņa lietošanas, īkšķa vai mēles zīšanas, var izveidoties pieradums mēli turēt uz apakšžokļa vai starp zobu rindām. Tas savukārt ietekmē žokļu augšanu un sakodiena attīstību.



No māneklīša lietošanas ieteicams atradināties līdz viena gada vecumam, kad pakāpeniski noslēdzas zīdīšanas posms, sāk veidoties sakodiens un attīstīties runa. Pārlietu ilga māneklīša lietošana var novest pie izmaiņām sakodienā un nepareizas mēles pozīcijas miera un siekalu rīšanas laikā. Tas var notikt arī gadījumos, ja māneklīša vietā mazulis zīž rociņu, segas stūri, īkšķi, kādu priekšmetu vai mēli. Tādēļ jācenšas, lai bērnam knupīti vairs nebūtu tik komfortabli lietot un viņš pats no tā atteiktos. Atradināties no māneklīša lietošanas var daudz

ELGYDIUM  Iesaka Latvijas Zobu Higienistu asociācija

**KARIESA PROFILAKSE
PIEAUGUŠAJIEM UN BĒRNIEM**



Elgydium Decay Protection, 75 ml, 1350 ppmF- Elgydium Junior Tutti Frutti, 50 ml, 1400 ppmF- Elgydium KIDS Red Berries, 50 ml, 1000 ppmF Elgydium KIDS Banana, 50 ml 500 ppmF-



ELGYDIUM zobu pastas nodrošina zobu emaljas remineralizāciju ar fluoru. Īpašais, patentētais FLUORINOL® piesaistās pie emaljas 5 reizes ātrāk kā parastais minerālais fluorīds un iedarbojas jau no pirmās tīrīšanas minūtes.

Pieejams aptiekās vai www.tavamsmaidam.lv www.internetaptieka.lv

Vairāk informācijas: www.elgydium.lv

Pierre Fabre ORAL CARE

orivas

ātrāk un veiksmīgāk, nekā no īkšķa un mēles zīšanas. Lai ietekmētu zobu veidošanos, nepieciešams konstants spēks, kas uz tiem darbojas ilgāk par četrām stundām. Līdz ar to, ja regulāri lieto māneklīti un tas ilgu laiku atrodas bērna mutē, var tikt ietekmēta sakodiena attīstība. Ja ieradumu pārtrauc līdz aptuveni trīs gadu vecumam, ir lielākas iespējas sakodiena paškorekcijai. Arī laikā, kad piena zobus sāk nomainīts pastāvīgie, ir ļoti svarīgi, lai nekas starp tiem neatrastos. Lai koriģētu jau radušās izmaiņas zobu rindās un sakodienā, ieteicams konsultēties ar ortodontu.

liela nozīme ir māneklīša higiēnai, īpaši pirmo mēnešu laikā, kad jaundzimušais tikko sācis iepazīt pasauli un ir neaizsargāts pret tajā mītošajiem mikroorganismiem. Pirms zīdāinis sācis rāpot un iepazīt pasauli "caur

Pārlietu ilga māneklīša lietošana var novest pie izmaiņām sakodienā un nepareizas mēles pozīcijas miera un siekalu rīšanas laikā

muti", ir svarīgi knupīti pēc katras lietošanas reizes rūpīgi nomazgāt karstā, tekošā ūdenī, kā arī biežāk sterilizēt verdošā ūdenī divas līdz trīs minūtes. Gadījumā, ja knupītis nokritis zemē un to nav iespējams nomazgāt, vajadzētu būt otram knupītim, kuru var iedot mazulim. Vecākiem noteikti nevajadzētu ņemt knupi mutē, lai to notīrītu. Tādā veidā viņi var nodot bērniņam vīrusus un baktērijas, tajā skaitā arī kariogēnās baktērijas, piemēram, *streptococcus mutans*.

Kā atradināt mazuli no māneklīša lietošanas?

Šeit vecākiem ir brīva vaļa iztēlei. Var palīdzēt stāsti par dzīvniekiem, kuriem māneklītis atdots. Viens no variantiem ir knupīša zīzamās daļas pakāpeniska saīsināšana. Var palīdzēt arī atalgojuma sistēma - māneklīša apmaiņa pret citu, sen kārotu rotaļlietu, uzlīmju līmēšanu kalendārā par tām naktīm, kurās māneklītis nav lietots u. tml.

Tikpat svarīga kā bērna mierpilna attīstība, ir arī vecāku nervu sistēmas stabilitāte. Līdz ar to izvēle lietot vai nelietot knupīti, ir zīdāinīša un viņa vecāku ziņā. Bērniņi ir dažādi un katram arī zīšanas refleksa aktivitāte atšķiras. Arī knupīša nelietošana ir izvēle - ja bērniņš māneklīti nevēlas, nav jācenšas viņu ar varu pie tā radināt.

