

## PATARIMAI, KAD MAMA IR ŽINDOMAS KŪDIKIS JAUSTŪSI PATOGIAI

Prieš pradėdama žindyti pasiruoškite, nusiplaukite rankas, įsitaisykite patogiai: pasidėkite pagalves, kad prilaikytų rankas, galvą ir kaklą, naudokite atramą pėdoms ir kojoms. Žindydama atsipalaiduokite – taip pienas greičiausiai tekės. Kūdikį maitinkite tik tuomet, kai jis alkanas. Tai vadinama „maitinimu pagal poreikį“. Pirmąsias kelias savaites per parą galite žindyti nuo 8 iki 12 kartų. Alkanas kūdikis kelias rankas prie burnos, skleidžia čiulpimo garsus, juda krūtis link. Nelaukite, kol jūsų kūdikis verks. Tai ženklas, kad jis peralko. Būkite kantrios ir neskubinkite kūdikio. Kūdikiai paprastai žinda kiekvieną krūtį 10–20 min. Kaip žinoti, ar kūdikis gauna pakankamai pieno: per pirmąsias kelias dienas kūdikis neprarado daugiau nei 7 proc. gimimo svorio, kūdikis atrodo patenkintas maždaug 1–3 val. tarp maitinimų, 7–10 dienų po gimimo pakeičiate bent 6 sauskelnes.

## KAIP SPREŠTI ŽINDYMO PROBLEMAS

Natūralu, jog pradėjusi žindyti moteris jaučia nemalonų jausmą. Svarbu, kad nejustų stipraus skausmo. Siekdamas išvengti spenelių sutrūkinėjimo ir kraujavimo, palaikykite sveiką krūtų būklę, rūpinkitės higiena, naudokite tinkamus kremus ir liemenėlės įklotus, stenkitės, kad pienas tekėtų lengviau. Nelaikykite apžiuoto spenelio ilgai, jei kūdikis nežinda ar užmiega. Esant jautriems speneliams padėti galima naudojant kompreselius

speneliams ir darant oro vonias krūtims. Jei speneliai įtrūkę ir kraujuojantys, būtina šalinti negalavimo priežastį. Tai gali būti netaisyklinga mažylio padėtis prie krūties arba netaisyklingas krūties apžiojimas. Kaip pagalbinę priemonę galima naudoti lanolino turinčius spenelių tepalus, kurių nuplauti prieš žindant nereikia.

Atsitikus laktostazei, kai krūtis patinsta, tampa jautresnė, blogai nuteka pienas, kreipkitės į nėštumą prižiūrėjusį gydytoją ar akušerę. Esant laktostazei patariama žindymo padėčių keitimas, nedaryti didelių pertraukų tarp žindymų (pradėti žindyti ne tada, kai krūtys, rodos, „susprogs“, o kiek anksčiau), siūlyti naujagimiui žįsti kuo dažniau, pasirinkti padėtį, kad smakriukas remtųsi į skaudančią vietą, krūtį masažuoti švelniai braukiant nuo pagrindo spenelio link, galima nutraukti šiek tiek pieno – taip krūtis suminkštės ir naujagimiui bus lengviau ją apžioti. Negalima šildyti skaudančios vietos (prieš žindant galima kelioms minutėms nueiti į šiltą dušą, bet negalima dėti jokių šildomųjų kompresų). Galima vėsinti krūtį – dėti vėsius kompresus, bet tik po žindymo ir tik 10–15 min.

**Nedelsdama kreipkitės į gydymo įstaigą, jei yra požymių, kad prasideda mastitas: pakilo temperatūra, labai sutino ir paraudo krūtis, atsirado šaltkrėtis.**

Iceland   
Liechtenstein  
Norway grants

Parengta projektui

„Šeimų lankymo, teikiant ankstyvosios intervencijos paslaugas, modelio įdiegimas VšĮ Šeškinės poliklinikoje“



 Šeškinės  
poliklinika

# ŽINDYMAS



## ŽINDYMO NAUDA

Žindymas yra sveikiausias naujagimių ir kūdikių maitinimo būdas. Motinos pienas – idealus maistas kūdikiams. Jis saugus, švarus, jame yra antikūnų, kurie padeda apsisaugoti nuo daugelio įprastų vaikų ligų. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kūdikius išimtinai žindyti iki 6 mėnesių, o nuo 6 mėnesių duoti papildomo maisto, toliau tęsiant žindymą iki dviejų metų.

Moksliniais tyrimais įrodyta didelė žindymo nauda tiek naujagimiui, tiek mamai. Nustatyta, kad žindymas mažina staigios kūdikių mirties riziką, žindomi kūdikiai 3,6 karto rečiau miršta nuo ūminės kvėpavimo takų infekcijos, 3 kartus rečiau serga pneumonija, du kartus rečiau serga vidurinės ausies uždegimu, penkis kartus rečiau serga šlapimo takų infekcijomis. Žindyti vaikai vyresniame amžiuje rečiau būna nutukę, turi mažesnę alergijų riziką, rečiau serga I tipo cukriniu diabetu, turi geresnę regėjimą, didesnį

intelekto koeficientą, rečiau būna netaisyklingas dantų sąkandis, išdygusiems dantukams rečiau pakenkia ėduonis. Žindančioms mamoms dėl išsiskyrusio hormono oksitocino greičiau susitraukia gimda ir atsiskiria placenta, taip sumažėja kraujavimo rizika, organizmas po gimdymo atsigauna greičiau. Žindymo nauda yra ir ilgalaikiai sveikatai: sumažėja tikimybė sirgti kiaušidžių vėžiu, rečiau sergama gimdos kaklelio, krūties vėžiu, jei nėra menstruacijų, saugo nuo per ankstyvo neplanuoto pastojimo (galimybė pastoti yra ne didesnė kaip 1–2 proc.), osteoporozės tikimybė sulaukus 65 metų ir vyresnėms sumažėja 50–75 proc., tikimybė sirgti reumatininiu artritu – 30–50 proc.

## ŽINDYMO PADĖTYS

Galima naudoti kamuolio, lopšio arba gulimą padėtis (naujagimio kūnas tiesioje linijoje, pilvas prie motinos pilvo, galva lengvai atlošta).

## EFEKTYVIAM ŽINDYMOI SVARBUS GERAS KRŪTIES APŽIOJIMAS

- 1) Kūdikio burnytė plačiai išžiota;
- 2) iš apačios rudojo laukelio apžiota daugiau nei iš viršaus;
- 3) apatinė lūpa išsivertusi;
- 4) smakras remiasi į krūtį;
- 5) skruostai žindant išsipučia;
- 6) girdimas gurkšnio nurijimo garsas.

