

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a light blue button-down shirt, breastfeeding her baby. The baby is lying on its back, with its head tilted back and its hand near its mouth. The woman's face is partially visible as she looks down at the baby. The background is softly blurred, showing a white pillow and a red cushion.

PHILIPS

AVENT

Žindymo vadovas

„Philips Avent“ žindymo vadovas

Visada po ranka kiekviename
jūsų žindymo kelionės žingsnyje

Turinys

1. Sveiki!
2. Jūsų kūnas ir žindymas
3. Naudingos žinios apie kūdikį
4. Daiktų į ligoninę sąrašas
5. Maitinimo momentas
6. Žindymo iššūkių įveikimas
7. Tolesnis žindymas
8. Pagalba visada šalia
9. DUK





Sveiki!

Sveikiname jus su šeimos pagausėjimu!

Suprantame, kad pasaulis dabar atrodo kitoks. Jis ir labiau džiugina, ir baugina tuo pat metu. O šiuos dvejojus jausmus sustiprina kone begalinis klausimų sąrašas.

Parengėme šį vadovą, kad padėtume atsakyti į jums labiausiai rūpinčius klausimus apie žindymą. Sužinosite visus esminius dalykus, pradedant tuo, iš kur kūdikis moka žįsti krūtį, ir baigiant tuo, kaip elgtis žindymo metu.

Čia įtraukėme daug praktinės informacijos, tačiau nepamirškite, kad šis vadovas yra tik būdas pradėti savo žindymo procesą.

Jei turite kokių nors klausimų, nedvejodami kreipkitės į savo sveikatos priežiūros specialistą. Šiaip ar taip, jis geriausiai išmano unikalius jūsų kūdikio poreikius.



Žindymo nauda

Pradėkime nuo to, kodėl apskritai verta žindyti. Štai keletas svarbiausių pranašumų jums ir jūsų kūdikiui.¹

Nauda jūsų kūdikiui

Motinos pieną vertinkite kaip specialiai jūsų kūdikiui sukurtą supermaistą. Jam galime būti dėkingi už daugybę dalykų, pavyzdžiui:

- palaiko fizinį ir kognityvinį vystymąsi;
- skatina imuninės sistemos vystymąsi;
- sumažina ausų infekcijų tikimybę;
- rečiau sutrinka virškinimas ar viduriuojama.

Nauda jums

Žindymas suteikia keletą puikių pranašumų ir jums, be to, juos pajusite iš karto:

- padeda gimdai susitraukti po gimdymo;
- mažina kraujavimą pagimdžius;
- sumažina gimdos ir krūties vėžio tikimybę;
- netenkama daugiau svorio, jei žindoma bent 6 mėnesius.

Buvimo kartu džiaugsmas

Tėvystės stebuklą iš dalies sukuria savo vaiko pažinimas.

Žindymas suteikia jums galimybę leisti brangias akimirkas kartu, jaučiant tiesioginį odos sąlytį, todėl abu galite mėgautis artumu ir gera savijauta.

Profesionalų patarimas

Žindymas visame pasaulyje pripažįstamas kaip geriausias būdas užtikrinti savo kūdikiui sveiką gyvenimo pradžią. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja iki 6 mėnesių maitinti tik krūtimi, o vėliau tęsti žindymą su papildomu maitinimu iki 2 metų ar ilgiau.

¹ www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf
Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.

Pasiruoškite sėkmei

Kaip ir visiems svarbiems dalykams, žindymui labai praverčia išankstinis planavimas.

Apžiūrėkite krūtis

Žmogaus kūno grožis yra toks unikalus, kad visiškai identiškos krūtinės tiesiog nebūna. Vadinasi, jei ketinate žindyti, pirmiausia svarbu patikrinti krūtis. Tai padės išsiaiškinti, ar jums reikia kokių nors korekcinų priemonių, kad galėtumėte patogiai žindyti. Pavyzdžiui, jeigu jūsų speneliai yra įdubę, sužinosite, kaip galima pakoreguoti jų formą ir padėti kūdikiui lengvai žįsti.

Nusistatykite žindymo tikslą

Daugumai moterų atrodo naudinga dar prieš pradėdant žindyti apgalvoti, kiek laiko jos nori maitinti krūtimi. Tiesą sakant, nusistačius aiškų tikslą, padidėja tikimybė žindyti ilgiau. Pabandykite apžvelgti visus gyvenimo aspektus: nuo savo gyvenimo būdo ir darbo iki to, kiek aplinkinių paramos sulaukiate.





Susikurkite maitinimo planą

Nusistačiusios žindymo tikslą, pradėkite planuoti savo sėkmę trumpuoju ir ilguoju laikotarpiu. Galite apsvarstyti praktinius klausimus apie pirmąsias akimirkas kartu kūdikiui gimus arba savo poziciją dėl naktinio maitinimo.

Išnaudokite „auksinę valandą“

Leiskite pasireikšti natūraliems kūdikio maitinimosi instinktams, pirmąją valandą būdami kartu (ji dar vadinama „auksine valanda“) ir pažindami vienas kitą per tiesioginį odos sąlytį. Kūdikis natūraliai stengsis pasiekti jūsų krūtis ir pradėti žįsti.

Prašykite pagalbos

Jūsų kūnas puikiai pritaikytas žindyti, bet tai nereiškia, kad prirėkus negalite kreiptis pagalbos. Jei jaučiate skausmą

ar diskomfortą arba tiesiog reikia keleto patarimų, jums gali padėti sveikatos priežiūros specialistas.

Sudarykite ilgalaikį planą

Apsvarstykite, kaip jūsų žindymas natūraliai keisis bėgant laikui. Pravartu apgalvoti tokius dalykus, kokio pientraukio jums reikės ir kaip laikysite savo pienu, jei tam tikru metu negalėsite pati pamaitinti kūdikio.

Susiraskite nuolatinę paramą

Susidariusios planą ir pradėjusios žindyti, nebijokite ieškoti nuolatinės paramos. Ją gali suteikti jūsų sveikatos priežiūros specialistas, mamų grupė arba įsigyti įvairūs krūčių priežiūros priedai, tokie kaip spenelių kremas ir krūčių gaubtai.





Jūsų palaikymo komanda

Pradžioje dėl daugybės dalykų jaučiatės neužtikrintai? Yra begalė skirtingų būdų pasisemti žinių apie žindymą ir galima kreiptis įvairios pagalbos.

Jūsų sveikatos priežiūros specialistas

Savo nuolatinio gydytojo teiraukitės apie visus patiriamus pokyčius. Nėra nesvarbių ar kvailų klausimų. Juk visa tai jums nauja!

Nėščiųjų kursai

Nėščiųjų kursų metu galite ne tik ruoštis gimdymui, bet ir užduoti klausimus apie maitinimą krūtimi. Tai puiki proga nusistatyti sau tinkamą tikslą ir pasikalbėti su kitomis mamomis apie tai, kaip jaučiatės.

Žindymo konsultantas

Žindymo konsultantas yra asmuo, kuris specializuojasi maitinimo krūtimi srityje. Tai gali būti gydytojas, slaugytojas arba akušeris. Jei pradžioje patiriate žindymo sunkumų, galite paprašyti jų patarimų, pavyzdžiui, dėl tinkamos padėties, krūties apžiojimo ar motinos pieno atsargų.

Programėlės ir internetinės bendruomenės

Galbūt ne visada kas nors būna šalia, tačiau yra daugybė būdų, kaip galite sau padėti namie. Dauguma mamų naudoja programėles, padedančiomis stebėti kūdikio maitinimą, arba ieško paramos naujoms mamoms skirtose internetinėse bendruomenėse. Vadovaudamosi svetainėse ar iš programėlių gautais patarimais, įsitikinkite, ar jie yra pagrįsti medicininiais tyrimais.

Jūsų kūnas ir žindymas

Jūsų kūnas patiria reikšmingų pokyčių, kad padėtų aprūpinti kūdikį motinos pienu. Šiame skyriuje praskleisime žindymo užkulsius ir paaiškinsime, kaip jūsų organizmas su visu tuo susitvarko.



Jūsų kūnas nėštumo metu

Prieš nagrinėdami, kaip keičiasi krūtys, pažvelkime į platesnį vaizdą – jūsų kūną nėštumo metu. Štai keletas esminių pokyčių, kuriuos galite pastebėti, kol jūsų organizmas ruošiasi motinystei.

- Pakitusi odos spalva ir strijos
- Daugiau kūno plaukelių, nei įprasta
- Greitai augantys ir trapūs nagai
- Dažnesni apsilankymai tualete, nes labiau spaudžiama šlapimo pūslė
- Riebesnė oda
- Pasikeitęs kvėpavimas, nes labiau spaudžiami plaučiai

Kaip keičiasi jūsų krūtys

Jūsų organizmas taip pat aktyviai ruošiasi gaminti pieną. Iki nėštumo jūsų krūtis iš esmės sudaro riebalinis audinys, o dabar, kai reikia aprūpinti kūdikį, jos virsta liaukų ir latakų sistema, kuri gamina pieną.



Pažvelkime iš arčiau

Tad kaipgi konkrečiai krūtys pasikeičia iš riebalinio audinio į pieno šaltinį jūsų kūdikiui? Pokyčius, kuriuos pastebėsite savo krūtyse, sukelia daugybė veiksnių, įskaitant:

- padidėjusį hormonų – progesterono, prolaktino ir estrogeno – kiekį;
- didesnį vandens ir riebalų kiekį krūtyse;
- padidėjusį kraujo tūrį ir pagreitėjusią kraujotaką.

Pastebimi pokyčiai

Nėštumo metu ir po gimdymo įprasta jausti tokius krūtų pokyčius:

- skausmingumas ir padidėjęs jautrumas;
- krūtų padidėjimas;
- didesni ir tamsesni speneliai;
- padidėję gumbeliai areolės srityje;
- ant krūtų išryškėjusios venos;
- priešpienio (pirmojo jūsų pagaminto pieno) išsiskyrimas.

Kaip gaminasi motinos pienas

Dabar, kai jau žinote, kad jūsų organizmas puikiai pritaikytas žindyti, išsamiau panagrinėkime, kaip gaminasi motinos pienas.

Pieno gamybą skatinantys hormonai

Motinos pieno gamybos procese svarbų vaidmenį atlieka įvairūs hormonai. Pieno gamybai ir išsiskyrimui patys svarbiausi yra prolaktinas ir oksitocinas.

- **Prolaktinas yra atsakingas už pieno gamybą** ir suaktyvėja tuo metu, kai stimuliuojamas spenelis arba areolė.
- **Oksitocinas yra atsakingas už pieno išsiskyrimą**, o šį procesą skatina jūsų kūdikio garsas, kvapas ar žindymas.





Pieno gamybos pradžia

Ar žinojote, kad organizmas pradeda gaminti pieną dar nėštumo metu? Tuomet progesteronas slopina jį, kol kūdikis gimsta. Po gimdymo progesterono kiekis jūsų organizme natūraliai sumažėja, o prolaktino poveikis pasireiškia. Prolaktinas gaminasi, kai stimuliuojate krūtis, žindote kūdikį arba naudojotės pientraukiu.

Profesionalų patarimas

Pirmosios 36–72 valandos po gimdymo yra labai svarbios tinkamai pieno gamybai. Galite padėti sau ir ją paskatinti, po gimdymo kuo dažniau stimuliuodamos krūtis žindymu arba pientraukiu.

Kaip kinta motinos pienas

Motinos pienas yra tiesiog motinos pienas? Ir taip, ir ne. Kūdikiui gimus, dažniausiai praeina kelios savaitės, kol motinos pienas tampa vadinamuoju brandžiu pienu. O kas gi tai būna iki tol? Tuoju paaiškinsime.

Nuo priešpienio iki brandaus pieno

Pirmasis jūsų gaminamas pienas iš tiesų visai nepanašus į pieną. Tai tirštas ir lipnus skystis, vadinamas priešpieniu. Jis turi daug baltymų, angliavandenių ir antikūnų – viską, ko jūsų kūdikiui reikia, kad būtų patenkinti jo mitybos poreikiai ir sustiprėtų imuninė bei virškinimo sistemos pirmosiomis gyvenimo dienomis.

Apie trečią dieną pradeda gamintis tikrasis pienas. Kitos kelios savaitės gali būti laikomos tikslaus suderinimo laikotarpiu. Jūsų pieno gamyba nusistovės, o jo sudėtis pasikeis ir taps vadinamuoju brandžiu pienu.

Nuo antros iki šeštos savaitės dauguma moterų sureguliuoja žindymo procesą, o bendra pieno sudėtis išlieka tokia pati.

Kaip motinos pienas keičiasi maitinimo metu

Kiekvieno maitinimo metu motinos pieno sudėtis taip pat pasikeičia.

Pirminis pienas

Šis pienas išsiskiria pačioje žindymo pradžioje. Tai vandeningas pienas, turintis mažiau riebalų ir daug laktozės. Jis padeda kūdikiui numalšinti troškulį.

Galinis pienas

Tai tirštesnis ir riebesnis pienas, išsiskiriantis maitinimo pabaigoje. Šis pienas turi daug kalorijų ir puikiai pasotina jūsų kūdikį, kad jis galėtų augti sveikas.

Profesionalų patarimas

Priešpienis puikiai tinka naujagimio skrandžiui, kuris yra stiklo rutuliuko dydžio. Jūsų organizmas pagamins tik nedidelį kiekį priešpienio kiekvienam maitinimui. Jei pradžioje patiriate žindymo sunkumų, priešpienį taip pat galima nutraukti naudojantis pientraukiu.



Priešpienis

Nuo gimimo iki 3–5 dienų

Vidutiniškai 30 ml priešpienio per 24 valandas po gimdymo

- Pirmasis motinos pieno etapas, paprastai gelsvos spalvos
- Gaminasi nedideliais kiekiais
- Padeda kūdikiui virškinti
- Gausu baltymų, vitaminų ir apsauginių imunologinių medžiagų



Pereinamasis pienas

Nuo 3–5 iki 14 dienų

Vidutiniškai padidėja iki 500 ml per dieną

- Gaminasi kaip tarpinis variantas tarp priešpienio ir brandaus pieno
- Trunka iki 2 savaičių
- Pienas tampa šviesesnis
- Turi imunologinių medžiagų



Brandus pienas

Maždaug nuo 14 dienų

Nuo 550 iki 1 150 ml per dieną

- Padidėja gamyba: kuo labiau stimuliuojate, tuo daugiau pieno išsiskiria
- Riebalų kiekis kinta su kiekvienu maitinimu
- Pirmuosius 6 mėnesius atitinka visus jūsų kūdikio mitybos poreikius
- Pereinant prie kietojo maisto, toliau teikia naudą mitybai ir sveikatai

Profesionalų patarimas

Įsitikinkite, kad krūtis jau tuščia, ir tik tada siūlykite kitą. Taip jūsų kūdikis gaus naudos ir iš pirminio, ir iš galinio pieno.

Pieno gamybos didinimas

Motinos pienas gaminamas pagal pasiūlos ir paklausos santykį. Kai kūdikis stimuliuoja ir ištuština krūtis, tai natūraliai skatina jūsų organizmą gaminti daugiau.

Žindant kūdikį, kai tik jis rodo alkio požymius (tai dar vadinama maitinimu pagal poreikį arba atsakomuoju maitinimu), jūsų pieno gamyba natūraliai didės, kad atitiktų jo poreikius.

Pieno gamybos palaikymas

Jei negalite būti šalia savo kūdikio, bet norite palaikyti pieno gamybą, jums pravers pientraukis. Tokiu atveju pieną nutraukti reikia tiek pat kartų, kiek paprastai maitinate kūdikį. Šitaip jūs toliau stimuliuosite krūtis ir suaktyvinsite pieno gamybą skatinančius hormonus, kaip tai darytų jūsų kūdikis.



Jūsų mitybos poreikiai

Krūtimi maitinančių mamų mitybos poreikiai yra šiek tiek kitokie nei nežindančių mamų. Taip yra todėl, kad pieno gamybai išnaudojama daugiau energijos nei paprastai.



Idealus kalorijų skaičius priklauso nuo jūsų svorio, amžiaus, ūgio ir fizinio aktyvumo.

Orientacinis energijos poreikis moterims, kurios maitina tik krūtimi, be jokių pieno mišinių ar kietojo maisto, per pirmuosius 6 mėnesius yra vidutiniškai 2 100–2 800 kalorijų per dieną.

Nuo šešto mėnesio vidutinis energijos poreikis padidėja iki 2 200–2 800 kalorijų per dieną. Šis nežymus padidėjimas atsiranda, nes jūsų kūdikis dabar yra didesnis ir išgeria daugiau pieno.

O kaip dėl skysčių?

Žindymas gali sukelti troškulį. Taigi turite ne tik pakankamai valgyti, bet ir gauti pakankamai skysčių. Žindymo metu visada šalia laikykite vandens buteliuką ir stebėkite savo organizmą, kada ima troškinti.



Naudingos žinios apie kūdikį

Ne tik jūsų kūnas puikiai pritaikytas žindyti, bet ir jūsų kūdikis turi viską, ko jam reikia.

Šiame skyriuje paaiškinsime unikalų kūdikių gėrimo būdą, maitinimosi refleksus, kuriuos turi visi naujagimiai, ir aptarsime, kaip tai susiję su augimu bei vystymusi.

Kaip kūdikiai geria

Ar žinojote, kad kūdikiai kvėpuoja tik per nosį? Tai reiškia, kad žindymo metu jie turi derinti gėrimą ir kvėpavimą.

Kūdikiai geria naudodamiesi principu „čiulpimas, rijimas, kvėpavimas“, kad galėtų kontroliuoti veiksmus tarp pieno gėrimo ir oro įkvėpimo.

Pažvelkime iš arčiau

1. Čiulpimas

Jūsų kūdikis lūpomis suima spenelį, kad galėtų čiulpti. Jo liežuvis taip pat juda banguojančiais judesiais, kad ištrauktų pieną.

2. Rijimas

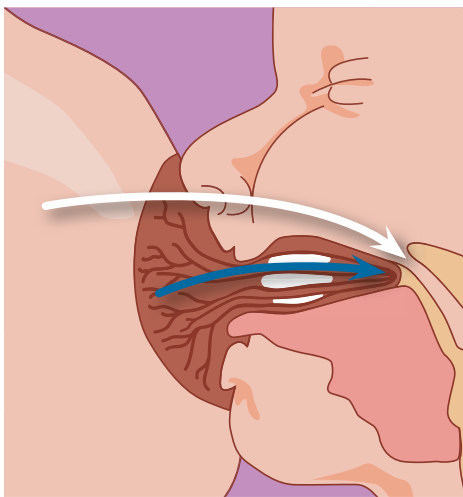
Kūdikiui ryjant išgirsite, kaip jis godžiai nugurkia ir skleidžia raidę „k“ primenantį garsą.

3. Kvėpavimas

Trumpo atokvėpio metu kūdikis įtraukia oro ir vėl pradeda čiulpti.

Kodėl tai svarbu

Kartais jums gali kilti klausimų, ar viskas vyksta sklandžiai ir ar jūsų kūdikis gauna pakankamai pieno. Jeigu žindymo metu stebite šį čiulpimo, rijimo ir kvėpavimo procesą, tai puikus įrodymas, kad jūsų kūdikis maitinasi veiksmingai ir produktyviai.



— Oras
— Maistas

Nuostabusis refleksų pasaulis

Visi naujagimiai turi įgimtų refleksų, kurie padeda jiems žįsti. Pati motina gamta pasirūpina, kad jie gebėtų apžioti krūtį ir gerti pieną dar prieš tai, kai išmoksta atlikti pagrindinius dalykus. Tačiau ilgainiui kūdikio refleksai išnyksta. Taip nutinka, kai jūsų kūdikis natūraliai įgyja daugiau savimonės ir išmoksta labiau kontroliuoti savo kūną žindymo metu.

Štai keletas dažniausių refleksų, kuriuos pastebėsite maitindamos savo kūdikį.

Ieškojimo refleksas

Sužadinimas: palieskite savo kūdikio skruostą arba sritį aplink burną ir išvysite, kaip jis pasuka galvytę ir išsižioja, tarsi ieškodamas, ką galėtų čiulpti.

Kodėl tai svarbu: šis refleksas labai padeda maitinimo pradžioje paskatinti kūdikį apžioti krūtį. Laikant kūdikį taip, kad galvytė būtų atsukta į jūsų krūtis, jis natūraliai praveria burną ir ieško spenelio.

Čiulpimo refleksas

Sužadinimas: šis refleksas sužadinamas, kai jūsų spenelis paliečia kūdikio gomurį.

Kodėl tai svarbu: čiulpimas natūraliai ramina kūdikius. Štai kodėl žindukas taip pat gali padėti juos nuraminti. Apie trečią ar ketvirtą mėnesį tikriausiai pastebėsite, kad šis refleksas ima nykti. Jūsų kūdikis žindymo metu gali tapti labiau išsiblaškęs ir norėti šiek tiek pažaisti.

Liežuvio iškišimo refleksas

Sužadinimas: ar atkreipėte dėmesį, kaip kūdikiai mėgsta kaišioti liežuvį? Jie tiesiog negali susilaikyti. Šis refleksas sužadinamas palietus jų lūpas.

Kodėl tai svarbu: liežuvio iškišimo refleksas veikia kaip tam tikras apsauginis mechanizmas. Pavyzdžiui, jeigu kūdikis pernelyg anksti pratinamas prie kietojo maisto arba nesugeba paimti šaukšto į burną, jis tiesiog išstumia jį liežuvio.

Vėmimo refleksas

Sužadinimas: šis refleksas taip pat sužadinamas, kai kas nors kieta, pavyzdžiui, maistas ar šaukštas, atsiduria pernelyg giliai burnoje.

Kodėl tai svarbu: šis refleksas, kaip ir liežuvio iškišimo refleksas, yra apsauginis. Jis užblokuoja kvėpavimo takus ir išstumia objektą iš burnos.

Jūsų kūdikio augimas ir vystymasis

Kūdikio refleksus galima laikyti maitinimo ir augimo raidos rodikliais. Stebėdami refleksus ir kada jie pradeda nykti, jūs su savo sveikatos priežiūros specialistu galėsite geriau numatyti kitą etapą.





Štai keletas pagrindinių raidos etapų ir ko galima tikėtis.

0–3 mėnesiai

Refleksai: ieškojimas ir čiulpimas.

Esminiai įvykiai: jūsų kūdikis geba tinkamai apžioti krūtį ir žįsti.

4–6 mėnesiai

Refleksai: liežuvio iškišimo ir vėmimo refleksai pradeda nykti.

Esminiai įvykiai: jūsų kūdikis pradeda sėdėti savarankiškai ir rodyti susidomėjimą kietuoju maistu. Gebėjimas išlaikyti vertikalią poziciją reiškia, kad dabar jis gali daryti tokius dalykus kaip įsidėti ką nors į burną ir pradėti mokytis gerti iš puodelio. Šiuo laikotarpiu gali atsirasti kur kas daugiau netvarkos!

7–12 mėnesiai

Refleksai: kai jūsų kūdikis paauga ir geba daugiau judėti savarankiškai, jo refleksai visiškai išnyksta.

Esminiai įvykiai: šiuo laikotarpiu jūsų kūdikis daug labiau kontroliuoja savo kūną, todėl atsiranda galimybė savarankiškai valgyti. Jis jau pradeda valgyti tirštesnį, trintą kietąjį maistą, geba parodyti, ką mėgsta, ir ilgiau išlieka sotus.

Profesionalų patarimas

Atminkite, kad kiekvienas kūdikis vystosi savo tempu. Sveikatos priežiūros specialistas po gimdymo stebės jūsų kūdikio vystymąsi per reguliarias apžiūras.

Kalbėkime garsiai

Vienas iš žindymo sunkumų yra tai, kad sudėtinga nustatyti, kiek pieno jūsų kūdikis išgeria. Niekio keista, kad daug naujų mamų nerimauja, ar kūdikis gauna pakankamai pieno.

Gera žinia ta, kad tai nėra vien tik spėlionės. Jūs galite lengvai įsivaizduoti savo kūdikio apetitą, stebėdamos jo mitybos įpročius ir atkreipdamos dėmesį į požymius, rodančius, kad jūsų kūdikis gauna pakankamai pieno.

Profesionalų patarimas

Iš pradžių greičiausiai pastebėsite, kad jūsų kūdikis netenka svorio, o ne jo priauga. Žinokite, kad naujagimiams pirmosiomis dienomis įprasta prarasti svorio ir savo gimimo svorį jie turėtų atgauti per 2 savaites.



Pradžioje

Pradėjus žindyti, patartina kūdikį maitinti bet kuriuo metu, kai tik jis rodo alkio požymius, o ne pagal nustatytą grafiką. Šitaip užtikrinsite ir sureguliuosite pieno gamybą, kuri bus tiksliai pritaikyta jūsų kūdikio poreikiams.

Maitinimo modelio kūrimas

Ilgainiui, ko gero, įžvelgsite maitinimo modelį ir aiškiai žinosite, kada ir kiek laiko jūsų kūdikis paprastai valgo. Žindymo laikas taip pat pamažu sutrumpės, nes jūsų kūdikis taps pajėgesnis ištraukti pieną.

Kai aplinkybės pasikeičia

Taip pat turėkite omenyje, kad maitinimo modelis gali šiek tiek pasikeisti jūsų kūdikiui sparčiai augant arba tuomet, kai jis prastai jaučiasi.



Jums vis dar gali kilti klausimų...

Kiek laiko turėtų trukti maitinimas?

Vieni kūdikiai mėgsta neskubėti, o kiti yra tikri greituoliai. Paprastai maitinimas krūtimi gali užtrukti nuo 5 minučių iki visos valandos. Žindymo trukmė taip pat priklauso nuo jūsų kūdikio dydžio, amžiaus ir maitinimo dažnumo.



Kiek laiko žindyti kiekvieną krūtimį?

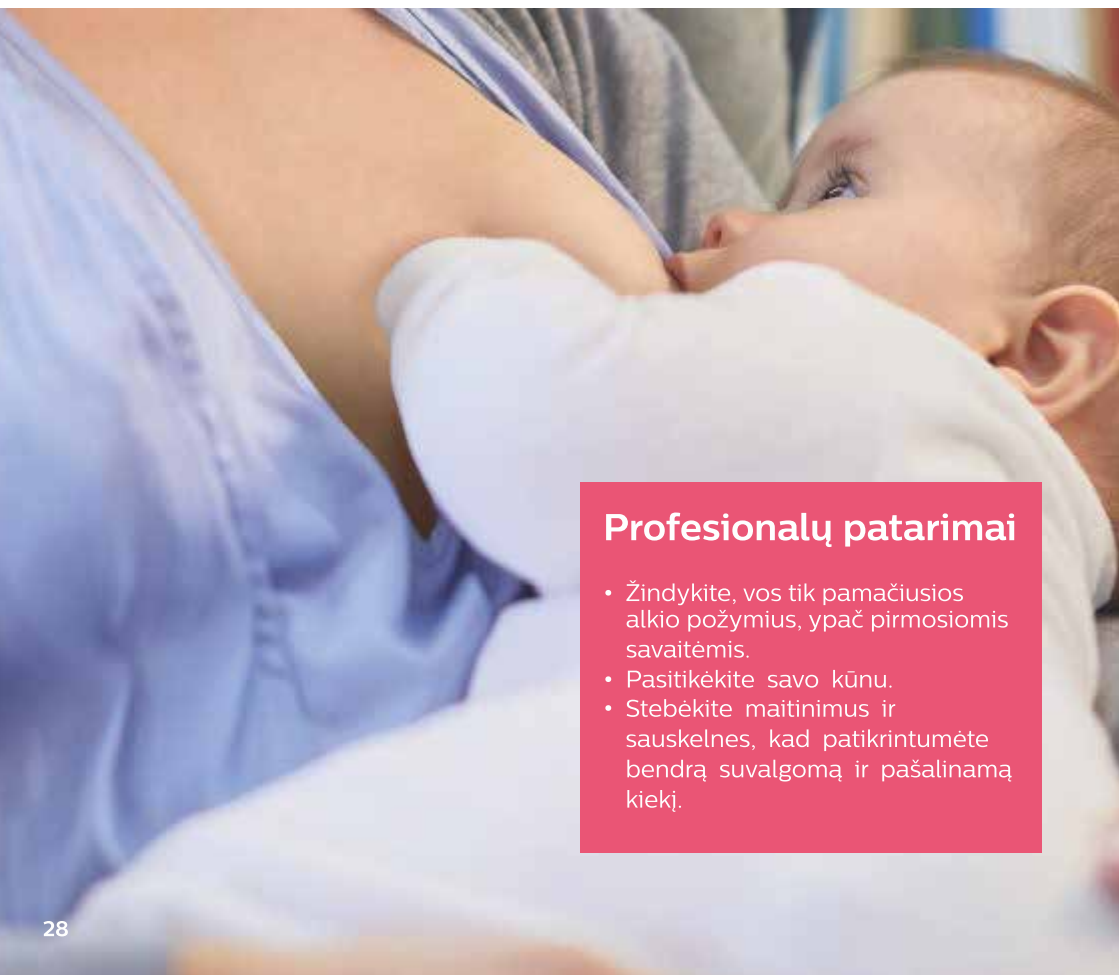
Žindymo kiekvieną krūtimį trukmė priklauso nuo to, kiek pieno yra susikaupę krūtyse. Geriausia ištuštinti vieną krūtį ir tik tada siūlyti kitą, o jei maitinimo metu duodate žįsti tik vieną krūtį, vėlesnio žindymo metu būtinai pasiūlykite kitą.

Kiek kartų per dieną turiu maitinti savo kūdikį?

Nors maitinimų skaičius per dieną kiekvienam kūdikiui gali būti skirtingas, kad būtų ramiau, galite vadovautis bendrosiomis rekomendacijomis. Naujagimius reikia žindyti ne mažiau kaip 8–12 kartų per dieną, o tai reiškia maždaug kas 3 valandas (laikas skaičiuojamas nuo vieno maitinimo pradžios iki kito pradžios).

Požymiai, kad jūsų kūdikiui užtenka pieno

Maitindamos kūdikį, vos tik jis išalksta, taip pat galite stebėti jo šlapias sauskelnes ir išmatas, kad įsitikintumėte, ar jūsų kūdikis gauna pakankamai pieno. Juk viskas, kas suvalgoma, turi ir pašalinti! Štai į ką reikėtų atkreipti dėmesį.



Profesionalų patarimai

- Žindykite, vos tik pamačiusios alkio požymius, ypač pirmosiomis savaitėmis.
- Pasitikėkite savo kūnu.
- Stebėkite maitinimus ir sauskelnes, kad patikrintumėte bendrą suvalgomą ir pašalinamą kiekį.

Pirma savaitė

1-2 dienos	Tikėtina, kad jūsų kūdikis pirmą kartą pasituštins. Šios išmatos vadinamos mekonijumi ir būna juodos arba žalsvai juodos spalvos, o konsistencija primena erva.	
	šlapios sauskelnės per dieną	geltonos išmatos per dieną
3 diena	3 kart. 	2 kart. 
4 diena	4 kart. 	3-4 kart. 
5 diena	5 kart. 	3-4 kart. 
6 diena	6 kart. 	3-4 kart. 
7 diena	7 kart. 	3-4 kart. 
2-4 savaitės	6-8 kart. 	3 ar daugiau kart. 
	Bent 6-8 kartus per dieną labai šlapios sauskelnės	• 3 ar daugiau kartų per dieną minkštos, geltonos išmatos • Turinys atsiranda po daugumos maitinimų • Atgavęs gimimo svorį, kūdikis priauga maždaug po 115-230 g per savaitę
Po mėnesio	6-8 kart. 	1 kart. 
	6-8 kartus per dieną šlapios sauskelnės	• Tuštinimasis sumažėja iki 1 karto per dieną • Priauga maždaug po 115-230 g per savaitę

Daiktų į ligoninę sąrašas

Tikriausiai jums netrūksta patarimų, ką reikėtų vežtis į ligoninę. O kaip dėl daiktų, kurie gali palengvinti žindymą? Štai keletas priemonių, galinčių užtikrinti jums puikią pradžią.



Pagalbinių žindymo priemonių rinkinys

Žindymo pagalvė

Naudokite žindymo pagalvę, kad būtų lengviau laikyti kūdikį ir patogiau jaustumėtės maitinimo metu.



Liemenėlės įklotai ir krūtų gaubtai

Gali užtrukti šiek tiek laiko, kol priprasite prie pieno tekėjimo. Liemenėlės įklotai padeda apsaugoti jūsų drabužius nuo išsiskiriančio pieno, o krūtų gaubtai sugeria pieno perteklių, kai maitinate ar naudojate pientraukį.

Žindyvės liemenėlė ir priekyje atsegami marškinėliai

Nuo pat pradžių jauskitės patogiai, vilkėdamos viršutinį drabužį, kurį lengva atsegti priekyje, ir segėdamos liemenėlę, pritaikytą specialiai žindymui.

Spenelių kremas

Šis kremas apsaugo odą aplink spenelius ir yra visiškai saugus jūsų kūdikiui nurijus. Jis praverčia daugumai mamų, kurioms iš pradžių nepavyksta tinkamai paduoti krūtis.



Pientraukis

Pientraukis gali padėti užtikrinti pieno gamybą tomis svarbiomis dienomis po gimdymo. Daugumoje ligoninių yra pientraukių, bet galbūt norėsite pasiimti savo prietaisą, o vėliau naudoti jį namie. Pirmąsias 36 valandas po gimdymo pieną geriausia nutraukti rankomis. Arba, jei norite, galite naudoti rankinį pientraukį. Vėliau, suregulavusios žindymo procesą, įsitikinsite, kad elektrinis pientraukis yra veiksmingiausias būdas nutraukti pieną.

Profesionalų patarimas

Ligoninėje pirmą kartą praktiškai išbandysite viską, ką sužinojote apie maitinimą krūtimi. Būkite sau atlaidžios ir nebijokite kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą patarimo ar pagalbos.



Maitinimo momentas

Dabar atėjo laikas pasinerti į maitinimo procesą. Čia aptarsime daugiau techninių dalykų, pavyzdžiui, kaip žinoti, kada kūdikis alkanas, kaip surasti patogią padėtį ir tinkamai paduoti krūtį, požymiai, kad viskas vyksta sklandžiai, ir maitinimo pabaiga.

Jūsų pirmosios akimirkos kartu

Valio! Jūsų mažylis pagaliau čia! Jeigu turite galimybę, ramiai įsitaisykite su savo kūdikiu taip, kad jūsų oda liestųsi tarpusavyje, ir mėgaukitės nuostabiu artumo pojūčiu.

Tiesioginis odos sąlytis gulint kartu pirmąją valandą, kuri dar vadinama „auksine valanda“, taip pat sužadins natūralius jūsų kūdikio maitinimosi instinktus. Galite pastebėti, kaip jis ieško jūsų krūties arba stengiasi ją pasiekti.

Profesionalų patarimas

„Auksinė valanda“ turi ir daug kitų pranašumų. Tiesioginis odos sąlytis padeda reguliuoti kūdikio kūno temperatūrą ir širdies ritmą. Be to, pajusite nuostabų prisirišimo jausmą.





Kaip nuspręsti, ar kūdikis alkanas

Alkio požymius galite laikyti signalu pradėti žindymą. Kūdikio maitinimas, kai tik jis parodo alkio požymius, arba maitinimas pagal poreikį, suteikia jam nuostabų komforto pojūtį, padeda lengviau priaugti svorio ir užtikrina pieno gamybą, atitinkančią jūsų mažylio poreikius.

Pateikiame keletą požymių, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį:

- galvos kraipymas iš vienos pusės į kitą pravira burna;
- liežuvio kaišiojimas ir lūpų judesiai;
- kumštukų čiulpimas.

Profesionalų patarimas

Ar žinojote, kad verkimas iš tikrųjų yra vėlyvas alkio požymis?

Pamatysite, kad paduoti krūtį ir žindyti daug lengviau, kai kūdikio alkį pastebite anksti.

Įsitaismymas

Dabar metas patogiai įsitaisyti. Štai keletas svarbiausių dalykų, kurių reikia nepamiršti prieš kiekvieną maitinimą.

1. Įsitaisykite

Nugara atsiremkite, pavyzdžiui, į sofą, fotelį ar pagalves, o po rankomis taip pat pasidėkite pagalvę. Pagalvokite ir apie bendrą atmosferą. Apšvietimas ir muzika gali padėti jums labiau atsipalaiduoti.



2. Priglauskite kūdikį prie savęs

Laikykite mažylį arti, o ne palinkite į priekį. Kūdikio burna turi būti priešais jūsų spenelį, o galva šiek tiek pakelta. Vaiko galva, pečiai ir klubai turi sudaryti vieną liniją.



3. Prilaikykite krūtį

Krūtį prilaikykite iš apačios laisva ranka arba, jei norite, naudokite susuktą rankšluostį.



Tinkamos padėties radimas

Galima rinktis iš daugybės žindymo padėčių ir netrukus sužinosite, kurios yra veiksmingiausios.

Kodėl padėtis svarbi

Ar žinojote, kad stresas ir diskomfortas blokuoja oksitociną – hormoną, atsakingą už pieno išskyrimą? Kuo patogiau jausitės žindymo metu, tuo lengviau išsiskirs pienas, o maitinimas krūtimi bus sklandesnis. Tinkama žindymo padėtis taip pat gali sustiprinti prierašumą, sumažinti jūsų kūno įtampą ir padėti kūdikiui lengviau apžioti krūtį.

Dažniausios žindymo padėtys



Lopšio padėtis

Pati populiariausia

Laikykite kūdikį ta ranka, iš kurios krūties tuo metu maitinate. Kūdikio galvytė turi būti jūsų alkūnės linkyje, o veidas atsuktas į krūtį.



Kryžminė lopšio padėtis

Gali būti lengviau paduoti krūtį

Kūdikį laikykite priešinga ranka nei krūtis, iš kurios tuo metu maitinate. Ranka prilaikykite galvytę ir kilstelėkite ją prie krūties, kad kūdikis gulėtų ant šono, pilvuku priglundęs prie jūsų. Kita ranka prilaikykite krūtį iš apačios.



Žindymas iš šono

Idealiai tinka po cezario pjūvio ir moterims su didelėmis krūtimis

Laikykite kūdikį prie šono, alkūnė turi būti sulenkta. Laisva ranka prilaikykite kūdikio galvą ir pasukite jo veidelį į krūtį. Kūdikio nugarą turi remtis į jūsų dilbį. Kad būtų dar patogiau, padėkite pagalvę sau ant kelių ir prilaikykite krūtį laisva ranka.

Dvynukų žindymas

Pradžioje galite tiesiog maitinti kūdikius skirtingu metu ir rinktis bet kurią iš nurodytų padėčių. Vėliau, kai labiau įgusite, galėsite pabandyti žindyti abu iš karto, pritaikiusios padėtį iš šono abiejose pusėse.



Žindymas gulint

Nevarginantis būdas žindyti naktį

Atsigulkite šonu ir paguldykite kūdikį priešais save. Priglauskite jį ranka iš viršaus.

Pagalba kūdikiui pradedant žįsti

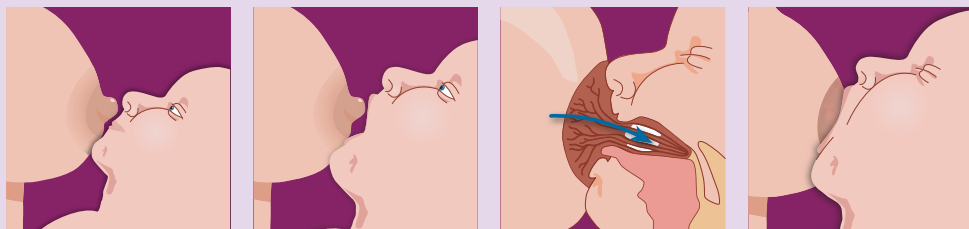
Kai atrandate patogią padėtį, pats metas pasirūpinti, kad jūsų kūdikis tinkamai apžiotų krūtį.

Kodėl tai svarbu

Tinkamas krūties apžiojimas yra pagrindinis raktas į žindymo pasaulį. Tai reiškia, kad jūsų kūdikis yra apžiojęs pakankamą krūties dalį, todėl gali lengvai ištraukti pieną ir nesukelia spenelių skausmo. Ilgainiui tai padeda jums išlaikyti pieno gamybą ir patogiai žindyti.

Profesionalų patarimas

Gali šiek tiek užtrukti, kol įgusite tinkamai paduoti kūdikiui krūtį. Darydamos viską pirmą kartą, būkite atlaidžios sau ir nedvejodamos prašykite pagalbos, jeigu kas nors nepavyksta.



Kaip tinkamai paduoti krūtį

- Paimkite kūdikį taip, kad jo galva ir kūnas sudarytų tiesią liniją.
- Priglauskite mažylį prie savęs stačiu kampu.
- Speneliu palieskite kūdikio burną, lūpas ir smakrą.
- Vaiko nosies galiukas turi būti priešais jūsų spenelį.
- Jūsų kūdikis natūraliai atloš galvą ir plačiai prasižios.
- Nukreipkite spenelį į viršutinę jo burnos dalį.
- Pritraukite kūdikį prie krūties, o ne palinkite į priekį.
- Jūsų kūdikis ims greitai čiulpti, kad ištrauktų pieno, ir sulėtins tempą, kai pienas pradės tekėti.

Tinkamo apžiojimo požymiai

Šie požymiai leis jums pasitikrinti, ar kūdikis tinkamai apžiojo krūtį.

- Viršutinė lūpa yra neutralioje padėtyje.
- Apatinė lūpa yra atvipsi ir priglodusi prie krūties.
- Tarp viršutinės ir apatinės lūpų yra maždaug 120–160 laipsnių kampas.
- Smakras ir nosis yra arti krūties.
- Skruostai išsipūtę.
- Liežuvis išsikišęs virš apatinių dantenų.
- Jei apatinė lūpa atitraukiama, liežuvis liečia krūtį.

Kartais gali tekti pakoreguoti apžiojimą ir bandyti dar kartą

Jei pastebite bet kurį iš šių požymių, pabandykite pakeisti padėtį arba švelniai pareguliuoti ir pasiūlyti krūtį iš naujo.

- Įdubę skruostai.
- Apatinė ir viršutinė lūpos liečiasi kampučiuose.
- Spragsėjimo garsai.
- Apatinei lūpai atsitraukus, nematyti liežuvio po speneliu.
- Suspausti arba deformuoti speneliai žindymo pabaigoje.

Dažniausios krūties ėmimo problemos

Stipri pieno tėkmė

Kai kurioms mamoms žindymo pradžioje pienas teka pernelyg stipriai, todėl kūdikiui iš pradžių būna sunku gerti.

Išbandykite: jei pastebite, kad kūdikis kosėja ar springsta pienu, pabandykite labiau atsilošti arba nutraukti šiek tiek pieno prieš maitinimą, kad pieno tekėjimas sulėtėtų.

Alkio signalai

Jei matote, kad kūdikis nenori imti krūties, gali būti, kad jūs neteisingai suprantate jo alkio signalus.

Išbandykite: prieš maitinimą tvirtai įsitikinkite, kad jūsų kūdikis rodo alkio požymius ir domisi speneliu.

Sunkiai ištraukiamas pienas

Kitos mamos pastebi, kad jų pieno tekėjimas gali šiek tiek užtrukti.

Išbandykite: atminkite, kad kuo labiau atsipalaiduosite, tuo lengviau kūdikiui bus ištraukti pieną. Įsitaisykite ramioje ir patogioje vietoje. Taip pat naudinga švelniai pareguliuoti, kad kūdikis giliau apžiotų krūtį.



Patikrinimas, ar viskas vyksta sklandžiai

Prisimenate principą „čiulpimas, rijimas, kvėpavimas“, pagal kurį kūdikiai suderina pieno gėrimą ir kvėpavimą? Šis modelis leidžia jums patikrinti, ar žindymas vyksta sklandžiai.

Štai keletas požymių, kad jūsų kūdikis geria tinkamai.

- Kiekvienas gurkšnis nuryjamas, o tada įkvepiama oro.
- Girdite gurkimą ir skleidžiamą garsą, kuris primena raidę „k“.
- Nėra jokių spragsėjimo garsų.
- Kūdikis nedaro ilgų pauzių.

Kodėl tai svarbu

Kartais žindymas gali atrodyti gana paslaptingas. Juk negalite pažiūrėti, kiek iš tikrųjų pieno išgeria jūsų kūdikis. Čiulpimo, rijimo ir kvėpavimo modelis yra gera užuomina, kad jūsų kūdikis maitinasi veiksmingai ir patogiai.

Kūdikio gėrimo modelis

Čiulpimas



Rijimas



Kvėpavimas





Žindymo pabaiga

Nesvarbu, ar jūsų kūdikis krūtį žinda vos kelias minutes ar pusvalandį, ilgai niekada pastebėsite požymius, kad šiuo metu pieno jam jau pakaks.

Kaip nuspręsti, ar kūdikis sotus

Kai kurie kūdikiai nustumia krūtį rankomis arba nusuka galvą į šalį, o kiti po žindymo tiesiog užmiega. Tačiau apskritai pastebėsite, kad kūdikio veidas ir kūnas labiau atsipalaiduoja, o galūnės apsunksta.

Baigiamasis paplekšnojimas

Kai matote, kad kūdikis jau sotus, atitraukite jį nuo krūtinės ir paimkite vertikaliai. Tuomet švelniai patrinkite arba paplekšnokite per nugarą, kad padėtumėte atsirūgti.





Žindymo iššūkių įveikimas

Jūsų žindymo kelionė bus kupina nuostabių akimirkų, bet gali pasitaikyti ir ne itin malonių. Šiame skyriuje atskleisime dažniausius krūtimi maitinančių mamų patiriamus iššūkius ir kaip juos įveikti.

Dažniausios problemos

Pieno trūkumas

Daugumos moterų organizmas gali pagaminti pakankamai pieno, kad patenkintų kūdikio poreikius, tačiau dėl vartojamų vaistų ar netinkamo krūties padavimo pieno gamyba gali sumažėti.

Išbandykite: pabandykite reguliariai naudoti pientraukį, kad paskatintumėte pieno gamybą, ir paprašykite savo sveikatos priežiūros specialisto patikrinti, ar jūsų kūdikis tinkamai apžioja krūtį.

Palaukite, galbūt jums pakanka pieno...

Nerimauti dėl nepakankamo pieno kiekio yra visiškai normalu, tačiau svarbu žinoti skirtumą tarp tikro ir įsivaizduojamo pieno trūkumo. Jei jūsų kūdikis priauga tiek svorio, kiek turėtų, ir atrodo žvalus bei patenkintas, tikriausiai pieno jam užtenka.

Naujagimio skrandžio dydis

			
1 dienos	3 dienų	1 savaitės	1 mėnesio
Vyšnios dydžio	Graikinio riešuto dydžio	Abrikoso dydžio	Didelio kiaušinio dydžio
5–7 ml	22–27 ml	45–60 ml	80–150 ml
0,5 a. š.	0,75–1 oz	1,5–2 oz	2,5–5 oz

Per daug pieno

Kai kurioms mamoms pieno gaminasi daugiau, nei reikia. Taip dažniausiai nutinka pirmosiomis savaitėmis, kol moters organizmas vis dar reguliuoja pieno gamybą, ir problema paprastai išsisprendžia savaime.

Išbandykite: dėl stiprios pieno tėkmės kūdikiui gali būti sunku žįsti krūtį.

Žindydamos pabandykite atsiguulti arba atsilošti, kad pienas tekėtų lėčiau. Maitinimo metu taip pat galite pabandyti duoti tik vieną krūtį, kad sumažėtų pieno poreikis, ir leisti kūdikiui atsikvėpti.

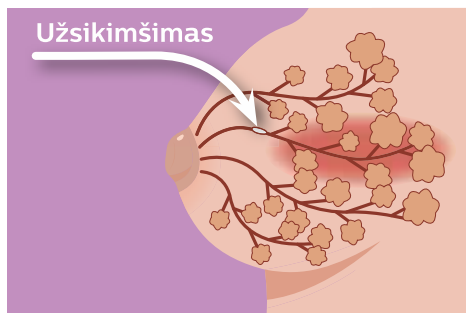
Pritvinkimas

Tai krūtų pilnumo ir kietumo pojūtis, kuris atsiranda, kai pirmą kartą prisikaupia pieno. Jį sukelia patinimas, skysčių susilaikymas ir uždegimas, todėl kūdikiui gali būti sunku žįsti.

Išbandykite: prieš žindymą suminkštinkite areolę, kad kūdikiui būtų lengviau apžioti krūtį. Tai galite padaryti nutraukdamos šiek tiek pieno arba uždėdamos ant krūtų šiltą kompresą. Dažnai maitinkite kūdikį ir, jei kyla problemų, nebijokite kreiptis pagalbos dėl žindymo technikos.

Užsikimšę latakai

Užsikimšęs latakas – tai vieno iš pieno latakų užsikimšimas, dėl kurio nepavyksta visiškai ištuštinti krūties. Taip gali nutikti, kai jūsų kūdikis tinkamai neištraukia pieno, jūsų drabužiai spaudžia krūtis arba nujunkymo metu. Tokiu atveju krūtyje galite apčiuopti skausmingą guzelį, o aplink matyti odos paraudimą.



Išbandykite: žindykite kūdikį dažnai, kad kuo labiau palaikytumėte pieno tėkmę. Prieš maitindamos uždėkite šiltą kompresą ant krūties ir skatinkite pieno tekėjimą, masažuodamos reikiamą plotą prieš žindymą ir jo metu. Taip pat patartina vengti liemenėlių su vielutėmis.

Skausmingi speneliai

Pirmosiomis dienomis galite jausti nedidelį spenelių jautrumą, tačiau tikrai neturite kęsti skausmo. Spenelių skausmą gali



Antspenis

Mastitas

Mastitas – tai krūties audinio uždegimas, galintis sukelti infekciją, jei nebus greitai išgydytas. Neretai jis prasideda dėl užsikimšusių pieno latakų, neišspręstos krūtų pritvinkimo problemos ir skausmingų bei įtrūkusių spenelių. Tuomet ant krūties galite pastebėti raudoną dėmę arba pajusti gripą primenančius simptomus, tokius kaip karščiavimas.

Išbandykite: nedelsdamos susisiekite su savo sveikatos priežiūros specialistu. Jis atliks tyrimus ir nustatys ligos priežastį, pavyzdžiui, užsikimšę pieno latakai arba neišspręsta krūtų pritvinkimo problema. Gera žinia ta, kad vis tiek galima maitinti krūtimi.

sukelti daugybę dalykų, pavyzdžiui, paviršutiniškas krūties apžiojimas, įdubę speneliai, mastitas arba trumpas liežuvio pasaitėlis. Taigi, jei jaučiate skausmą daugumos arba kiekvieno žindymo metu, būtinai kreipkitės pagalbos ir išsiaiškinkite priežastį.

Išbandykite: patikrinkite, ar jūsų kūdikis apžioja pakankamą krūties dalį. Taip pat patartina, kad sveikatos priežiūros specialistas apžiūrėtų, ar nėra pienligės infekcijos arba trumpo liežuvio pasaitėlio. Be to, galite naudoti antspenis, kad apsaugotumėte spenelius tarp maitinimų.

Plokšti arba įdubę speneliai

Apie 10 % moterų turi įdubusius arba plokščius spenelius. Tačiau dažnas čiulpimas natūraliai ištraukia spenelį, jeigu jūsų kūdikis tinkamai apžioja krūtį.

Išbandykite: paprašykite papildomos pagalbos dėl žindymo padėties ir krūties apžiojimo. Taip pat apsvarstykite galimybę naudoti spenelių koreguoklį, antpirščio formos gaubtuvėlį, kuris padėtų išryškinti jūsų spenelius. Antspeniai taip pat gali padėti juos suformuoti, tačiau prieš naudodamos pasikonsultuokite su sveikatos priežiūros specialistu. Gali praversti ir pieno nutraukimas.



Spenelių koreguoklis



Krūtų gaubtai

Grybelinės infekcijos

Kai kuriais atvejais skausmingi speneliai gali būti grybelinės infekcijos požymis. Taip gali atsitikti, jei jūsų kūdikis yra užsikrėtęs vystyklų ar burnos grybeline infekcija arba tokia liga sergate jūs. Tuomet spenelyje arba krūtyje neretai jaučiamas stiprus duriantis ar deginantis skausmas. Grybelines infekcijas gali būti sudėtinga diagnozuoti, todėl jūsų sveikatos priežiūros specialistas ištirs jūsų krūties ląstelių mėginėlį, taip pat patikrins, ar jūsų kūdikio burnoje nėra baltų apnašų.

Išbandykite: jūsų gydytojas išrašys spenelių gydomąjį kremą, kurį galima naudoti ir maitinant krūtimi. Jis taip pat gali skirti vaistų jūsų kūdikiui, kad būtų užtikrintas bendras gydymas ir užkirstas kelias infekcijos plitimui.

Pilvo diegliai

Tai nenumaldomo verkimo laikotarpis, kurį išgyvena daugybė kūdikių ir kuris ilgai nei praeina. Jam būdingas ne mažiau kaip 3 valandas trunkantis verkimas be jokios aiškios priežasties daugiau kaip 3 dienas per savaitę, kuris tęsiasi iki 3 mėnesių amžiaus. Nėra konkrečios priežasties, kurį sukelia pilvo dieglius, tačiau neretai jie būna susiję su žarnyne susikaupusiomis dujomis arba virškinimo sistemos vystymusi.

Išbandykite: pilvo diegliai gali būti įtemptas laikas, todėl reikėtų pasirūpinti šeimos ir draugų palaikymu. Jei nerimaujate dėl šios kūdikio būklės arba jaučiate, kad nesusitvarkote, pasikonsultuokite su savo sveikatos priežiūros specialistu. Jei maitinate ne tik krūtimi, pabandykite naudoti buteliuką su vožtuvu nuo dieglių, neleidžiančiu orui patekti į žarnyną, arba žindykite lėtesne srove.

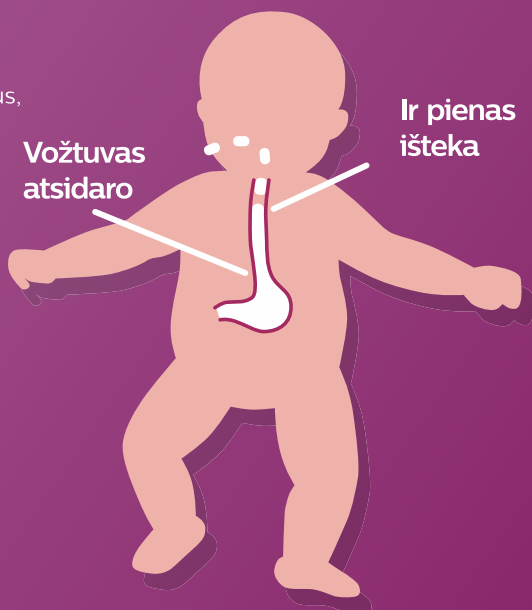
Refluksas

Gali būti, kad jūsų kūdikis po maitinimo atpila pieno. Tai vadinama gastroezofaginiu refluksu, arba laimingu atpylinėjimu, ir nors tai visiškai normalus procesas, jis gali būti išties varginantis. Dažniausiai tai pasireiškia per pirmuosius 4 mėnesius ir pamažu išnyksta maždaug iki 1 metų amžiaus.

Išbandykite: refluksas vargina todėl, kad vožtuvas, jungiantis jūsų kūdikio skrandį ir stemplę, iki 18 mėnesių amžiaus nėra visiškai išsivystęs. Tai reiškia, kad perpildžius skrandį arba į žarnyną patekus per daug oro, vožtuvas atsidaro ir leidžia pienui ištekti atgal. Norėdamos padėti savo kūdikiui, žindykite jį dažniau, bet mažesniais kiekiais, kad išvengtumėte skrandžio perpildymo, arba maitinkite vertikaliajoje padėtyje, kad pienas lengviau nutekėtų.

Paskutinė pastaba dėl reflukso

Naudinga žinoti, kad refluksas būna dviejų tipų. Pirmasis yra visiškai normalus, o antrasis – medicininė būklė, vadinama gastroezofaginio reflukso liga. Tai nustatyti gali jūsų sveikatos priežiūros specialistas.







Tolesnis žindymas

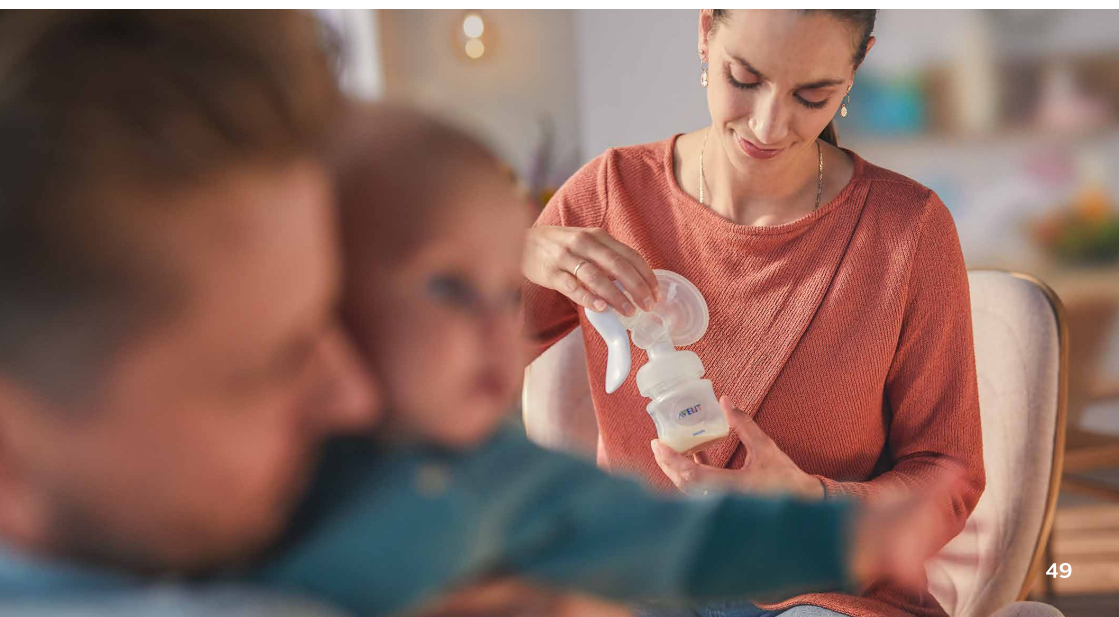
Pažvelkime šiek tiek toliau į ateitį. Šiame skyriuje padėsime jums apgalvoti tokius dalykus, kaip žindymas išvykus iš namų ir motinos pieno laikymas, kai negalite pati pamaitinti kūdikio.

Žindymas išvykus iš namų

Motinos pienas nuostabus tuo, kad jį paprasta pasiimti bet kur. Jūs esate visada pasiruošusios pamaitinti kūdikį, bet kartais gali tekti žindyti ir ne namie. Daugybei naujų mamų prireikia pasipraktikuoti, kol įgunda tai daryti.

Geriausi patarimai, kaip žindyti ne namie

- Praktikuokitės namie priešais veidrodį.
- Prisidengkite skara arba šaliku, kad jaustumėtės patogiau.
- Ieškokite specialių žindymo kambarių parduotuvėse ir prekybos centruose.
- Vilkėkite drabužius, su kuriais būtų lengva žindyti.
- Pasitikėkite savimi ir žinokite, kad savo vaikui suteikiate sveiką gyvenimo pradžią.



Pieno gamybos palaikymas, kai negalite būti su kūdikiu

Gali pasitaikyti atvejų, kai neturėsite galimybės pamaitinti kūdikio krūtimi, bet norėsite ir toliau žindyti. Gera žinia ta, kad jūs vis tiek galite suteikti savo kūdikiui visą motinos pieno naudą ir palaikyti pieno gamybą jį nusitraukdamos.

3 pagrindiniai dalykai nutraukiant pieną

1. Planuokite iš anksto

Jeį grįžtate į darbą arba žinote, kad negalėsite būti šalia, jau prieš kelias savaites įtraukite pientraukį į savo kasdienę rutiną. Taip pradėsite gaminti pieną savo kūdikiui ir įprasite naudotis pientraukiu.

2. Susiraskite patogią vietą

Kuo patogiau jausitės, tuo lengviau bus nutraukti pieną. Susiraskite ramią vietą, kurioje jaučiatės patogiai, o jei esate darbe, paprašykite darbdavio skirti privačią erdvę, kad prireikus galėtumėte lengvai nutraukti pieno.

3. Nutraukite tiek kartų, kiek žindytumėte

Jeį norite palaikyti pieno gamybą, nutraukite pieną bent tiek kartų, kiek paprastai maitintumėte kūdikį. Taigi, jei per tą laiką, kai nebūnate šalia kūdikio, įprastai žindote 3 kartus, būtinai nutraukite pieną ne mažiau kartų.





Motinos pieno laikymas

Savo nutrauktą pieną būtinai užšaldykite arba padėkite į šaldytuvą. Vėliau galėsite jį atšildyti arba pašildyti, kai norėsite pamaitinti kūdikį. Štai keletas nurodymų, kaip saugiai laikyti pieną.

- Pienui laikyti naudokite švarias talpyklas arba pieno šaldymo maišelius.
- Pažymėkite pieno nutraukimo datą.
- Šaldytuve pieną laikykite 0–4 °C temperatūroje iki 48 valandų.
- Ką tik nutrauktą pieną užšaldykite ir laikykite iki 3 mėnesių.
- Pieną dėkite ne į šaldytuvo dureles, o giliau į lentyną, kur temperatūra pastovesnė.
- Šaldytuve laikomą atšildytą pieną sunaudokite per 24 valandas.
- Atšildyto pieno pakartotinai neužšaldykite.
- Pieną gabenkite sandarioje talpykloje su ledo paketu.

Nutraukto motinos pieno paruošimas

Vadovaukitės šiais patarimais, kaip paruošti nutrauktą pieną savo kūdikiui.

- Atšildykite arba pašildykite motinos pieną šiltame vandenyje arba naudokite buteliuko šildytuvą.
- Nešildykite pieno mikrobangų krosnelėje.
- Nekaitinkite jo iki virimo temperatūros.
- Pakratykite, kad pienas susimaišytų.
- Prieš maitindamos patikrinkite temperatūrą. Tinkamiausia maždaug tarp kūno ir kambario temperatūros.







Pagalba visada šalia

Kai jūsų jausmai ima svyruoti nuo jaudulio iki baimės, žinokite, kad visada galima ieškoti pagalbos.

Bet kada prireikus galite vėl peržiūrėti šį vadovą. Jis pagrįstas mokslinėmis žiniomis ir suteiks jums daugiau pasitikėjimo tomis nežinios bei sumišimo akimirkomis.

Taip pat naudinga kalbėti apie savo patirtį – ne tik apie nuostabius dalykus, bet ir apie tuos nelengvus atvejus.

Jums labai pravers reguliarios konsultacijos su savo sveikatos priežiūros specialistu, pokalbiai su šeima, draugais ir kitomis naujomis mamomis apie žindymo procesą.

DUK

Turite daugiau klausimų? Mes pagalvojome ir apie tai.

Nesu tikra, ar viskas vyksta gerai. Kada turėčiau kreiptis pagalbos?

Iškilus net menkiausiam klausimui ar susirūpinimui, nedvejodamos kreipkitės į savo sveikatos priežiūros specialistą.

Štai keletas požymių, kad jūsų kūdikiui gali būti reikalinga sveikatos priežiūros specialisto pagalba:

- jūsų kūdikis nerodo noro būti reguliariai maitinamas – bent 8–10 kartų per 24 valandas;
- jūsų kūdikis nesišlapina ir nesisušina tiek kartų, kiek turėtų;
- jums skauda spenelius arba jaučiate skausmą kūdikiui imant krūtį;
- trečią ar ketvirtą pieno gamybos dieną jūsų krūtys neatrodo pilnos;
- jūsų kūdikis yra neramus ir atrodo nepatenkintas po daugumos maitinimų;
- jūsų kūdikis nepriauga svorio arba jo netenka.

Jaučiu skausmą. Ką turėčiau daryti?

Nedidelis skausmas ar jautrumas maitinimo pradžioje, ypač kai dar tik pradodate žindyti, yra normalus, tačiau nuolatinio skausmo problemą reikia spręsti nedelsiant. Tikrai neturite kęsti skausmo. Skausmą maitinant krūtimi paprastai galima numalšinti laikantis sveikatos priežiūros specialisto nurodymų dėl krūties padavimo ir žindymo technikos.

Vartoju vaistus. Ar galiu maitinti krūtimi?

Daugybę vaistų galima vartoti ir žindymo laikotarpiu, tačiau visada derėtų pasitarti su vaistininku.

Kaip dėl alkoholio?

Kol žindote, geriausia apskritai nevartoti alkoholio. Jūsų sveikatos priežiūros specialistas gali suteikti jums konkretesnių rekomendacijų šia tema.

O kaip dėl kofeino?

1–2 puodeliai gėrimo su kofeinu paprastai nedaro poveikio jūsų kūdikiui. Tai gali būti kava, arbata arba gazuotas gėrimas. Tačiau, jei vartosite per daug kofeino, jūsų kūdikis gali tapti dirglus arba sunkiau užmigti. Ir gera žinia šokolado mėgėjoms: saikingai valgomas šokoladas iš esmės neturi įtakos.

Kaip žinoti, ar mano kūdikiui užtenka pieno?

Žindymas turi tam tikrą paslapties elementą. Nėra jokio patikimo būdo sužinoti, kiek pieno jūsų kūdikis išgeria, tačiau yra rodiklių, leidžiančių patikrinti, ar jam tiek užtenka:

- pradėjus žindyti, jūsų kūdikis ima priaugti svorio;
- apie 10–14 dieną jūsų mažylis atgauna savo gimimo svorį;
- jis ir toliau priauga svorio taip, kaip tikimasi.

Išvada? Geriausias įrodymas yra tie putlūs skruostai priešais jus. Laimingas, žvalus ir augantis kūdikis yra geriausias rodiklis, kad jūsų pieno gamyba pakankama.

Kaip galiu padidinti pieno gamybą?

Motinos pienas gaminamas pagal pasiūlos ir paklausos santykį, todėl reguliarus žindymas natūraliai paskatins jūsų organizmą gaminti daugiau pieno. Didesniam kiekiui pieno pagaminti reikia ir daugiau energijos, tad būtina reguliariai maitintis ir gerti daug vandens. Ir nenuvertinkite komforto pojūčio. Kuo patogiau jausitės, tuo lengviau vyks pieno gamyba.

Ar reikia duoti kūdikiui kitokių gėrimų?

Motinos pienas – tai viskas, ko reikia jūsų kūdikiui per pirmuosius 6 mėnesius. Už tai galime jam tik padėkoti.

Ar galiu derinti žindymą su kitais maitinimo būdais?

Maitinant išimtinai krūtimi, paprastai užtrunka ne mažiau kaip 3–6 savaites, kol nusistovi jūsų kūdikiui tinkama pieno gamyba, o mažylis išmoksta gerai žįsti. Tai reiškia, kad pirmosiomis savaitėmis siūlomas buteliukas gali pernelyg anksti nutraukti žindymą.

Suregulavus žindymo procesą, daugumai kūdikių nekyla problemų dėl pakaitinio maitinimo krūtimi ir buteliuku, jei toks yra jūsų pasirinkimas.

Ar reikia maitinti kūdikį naktį?

Iš pradžių kūdikis maitinamas apie 8–12 kartų per 24 valandas, vadinasi, tenka maitinti ir naktį. Dauguma kūdikių pabunda, kai nori valgyti, o tai padeda palaikyti pieno gamybą.

Kas yra ištisinis maitinimas?

Ištisinis maitinimas – tai trumpų maitinimų serija per trumpą laiką. Kai kuriems kūdikiams tikrai patinka toks maitinimas, ypač pirmaisiais mėnesiais, arba dėl komforto, arba dėl greito augimo. Žinokite, kad tai normalu ir gali padėti užtikrinti pieno gamybą.

Mano kūdikis maitinimo metu atpila ir žagsi. Ar turėčiau nerimauti?

Kūdikiams atpilti šiek tiek pieno yra normalu, bet jeigu vargina stiprus ar dažnas vėmimas, reikia kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą. Dauguma kūdikių kartais žagsi. Tai praeina savaime ir nesukelia jūsų kūdikiui diskomforto.

Kada galiu pradėti duoti kūdikiui kietojo maisto?

Prieš įvedant bet kokius kietus maisto produktus, geriausia palaukti, kol jūsų kūdikiui sukaks 6 mėnesiai, bet tai nereiškia, kad turite nutraukti žindymą. Maitinti krūtimi galite tiek, kiek norite. Kai būsite pasiruošusios, pasikonsultuokite su sveikatos priežiūros specialistu, kaip ir kokių maisto produktų duoti kūdikiui.

Kur galiu daugiau pasiskaityti internete?

Amerikos pediatrių akademija:

www.aap.org

„Philips AVENT“:

www.philips.lt/avent

„Healthy Children“:

www.healthychildren.org

„KellyMom“:

www.kellymom.com

„La Leche League“:

www.llli.org

„Lamaze International“:

www.lamaze.org

„WebMD“:

www.webmd.com/parenting/baby

JAV sveikatos apsaugos ir socialinių tarnybų departamento Moterų sveikatos skyrius:

www.womenshealth.gov/breastfeeding

Pasaulio sveikatos organizacija:

www.who.int/topics/breastfeeding

Užrašai

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.philips.lt/avent



www.facebook.com/Philips.AVENT.Lietuva