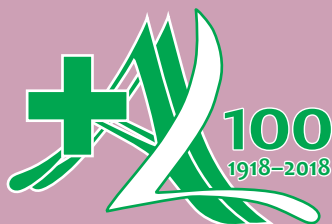


ŽINDYMO ATMINTINĖ



ALYTAUS APSKRITIES
S. KUDIRKOS LIGONINĖS
AKUŠERIJOS IR GINEKOLOGIJOS SKYRIUS

IŠIMTINIO IR ILGALAIKIO ŽINDYMO NAUDA MOTINAI

Mažėja kai kurių ligų rizika:

- krūties, gimdos, kiaušidžių vėžio, skydliaukės vėžio,
- II tipo cukrinio diabeto, nutukimo, metabolinio sindromo,
- reumatoidinio artrito, osteoporozės,
- išeminės širdies ligos, arterinės hipertenzijos,
- geležies stokos anemijos,
- padeda gimdai grįžti į pradinį dydį, mažina kraujavimo tikimybę.

Emocinė nauda:

- glaudesnis motinos ir vaiko ryšys,
- sumažėja pogimdyminės depresijos rizika,
- didesnis motinos pasitikėjimas savimi.



NAUDA NAUJAGIMIUI

Motinos pienas: tinkamiausias maistas kūdikiui, tenkinantis energijos, vandens ir maisto medžiagų poreikius pirmus 6 mėnesius.

- Jame esančios riebalų rūgštys būtinos smegenų augimui, regėjimo sistemos brendimui, širdies ir kraujagyslių ligų profilaktikai.
- Nuo pat gimimo tinka kūdikio virškinamajam traktui, lengvai virškinamas ir geriausiai įsisavinamas.
- Skatina gerą kūdikio augimą ir fizinę raidą, protinę brandą.
- Aprūpina kūdikio organizmą imuninėmis medžiagomis, saugo jį nuo daugelio ligų sukėlėjų, alergenų.
- Visada tinkamas, švarus, šiltas ir ekonomiškas.

ANKSTYVO ODOS KONTAKTO SVARBA

- Gera žindymo pradžia.
- Stabilizuoja naujagimio kvėpavimą ir širdies darbą.
- Ramina naujagimį, padeda jam atsigauti po gimimo.
- Mažina streso hormonų lygį ir gliukozės kiekį naujagimio kraujyje.
- Stiprina motinos ir naujagimio ryšį.
- Naujagimio oda apsisėja motinos odos, bet ne ligoninės mikroflora.
- Skatina naujagimio maitinimą pagal poreikį.

PSO (Pasaulinės Sveikatos Organizacijos) rekomendacija:
krūtimi kūdikis turi būti pradėtas žindyti praėjus pusei – 1 val. po gimimo

NAUJAGIMIO PASIRUOŠIMO ŽŪSTI POŽYMAI

- seilėtekis,
- čepsėjimas,
- liežuvio kaišiojimas,
- kumštelio čiulpimas.



SĖKMINGAS ŽINDYMAS

1. Visas kūnelis pasuktas į motiną. Kūdikis laikomas tokioje padėtyje, kad spenelis būtų ties nosyte, o kūdikio rankos laisvai apglėbtų motiną.
2. Išspaudžiamas lašelis pieno ir užlašinamas ant lūpų. Kai kūdikis užuos pieno kvapą, paragaus, jis plačiai išsižios.
3. Keturiais pirštais iš apačios ir nykščiu iš viršaus suimama krūtis (C formos laikymas).
4. Kūdikio liežuvelis būtų ant dantenuų, kaip pagalvėlė, pasiruošusi švelniai apgauti spenelį ir rudąjį laukelį.
5. Priglaudžiamas kūdikio smakras ir apatinė lūpa prie krūties apatinio rudojo laukelio. Nykščiu paspaudžiama viršutinė krūties dalis taip, kad spenelis būtų nukreiptas į kūdikio gomurį.
6. Kai kūdikis plačiai išsižiojęs, švelniu judesiu kūdikio kūnelis priglaudžiamas prie motinos kūno.
7. Kūdikiui pradėjus žįsti, ranka nuo krūtinės patraukiama, kad prispaustas pirštas netrukdytų tekėti pienui.
8. Laisvąją ranką kūdikis apglėbiamas. Visą maitinimą kūdikis turi išlikti tiesioje linijoje veideliu ir pilveliu atsikusęs į motiną.
9. Jei jaučiamas skausmas, kūdikį reikia atitraukti nuo krūties įkišant mažąjį pirštą į burnos kampą, kad į burną patektų oro.
10. Po maitinimo ar žindymo metu, jei kūdikis darosi neramus, jam leidžiama atsirūgti. Prilaukiama delnu ir pirštais kūdikio krūtinė bei galvutė taip, kad nugara būtų tiesi, o kita ranka švelniai plekšnojama per nugarą.
11. Kūdikis iš vienos krūties maitinamas tol, kol ji ištuštėja visiškai, paskui, jei kūdikis nori, siūloma antroji. Tokiu atveju kitas maitinimas pradedamas nuo pastarosios krūties.
12. Žindant kūdikį reikėtų vengti bet kokio jaudinimosi. Nervinė įtampa, baimė, nuovargis trikdo pieno tekėjimo refleksą, kuris atsiranda mažyliui pradėjus žįsti.
13. Žindomam kūdikiui nereikėtų duoti čilptukų, žindukų, nemaitinti iš buteliuko.

MOTINOS BUVIMO KARTU SU NAUJAGIMIU VISĄ PARĄ SVARBA

- Motina išmoksta žindymo ypatumus.
- Suteikiama galimybė žindymui pagal poreikį.
- Kūdikis ramiau miega.
- Motina išmoksta prižiūrėti kūdikį ir juo rūpintis.
- Kūdikis išmoksta atpažinti motiną.
- Kūdikis mažiau kontaktuoja su hospitaline infekcija.



*Teisingai žindomas
mažylis*



*Neteisingai žindomas
mažylis – čilulpia spenelį*

TAISYKLINGAS ŽINDYMAS

Gera padėtis:

- kūdikio galva ir kūnelis tiesioje linijoje,
- kūdikio pilvas prie motinos pilvo,
- lengvai atlošta galvutė.

Taisyklingas krūties apžiojimas:

- smakras liečia krūtį,
- apatinė lūpa išsivertus,
- apžiota kuo daugiau rudojo laukelio, ypač iš apačios.

Efektyvus žindymas:

- žindymo judesiai persiduoda į ausis,
- skruostai išsipučia, o ne įdumba,
- girdisi gurkšnio nurijimas.

ŽINDYMO PADĖTYS:

Gulint:

- kojos šiek tiek sulenktos,
- pagalvė po pečių juosta ir galva,
- naujagimis prilaikomas per pečių juostą ta ranka, kuria patogiau.

Sėdint:

„lopšio“: ● patogiai atsisėda, po kojomis atrama,

- žindymo pagalvė ant kelių, kad naujagimis būtų krūtų aukštyje,
- naujagimis prilaikomas per pečių juostą priešinga ranka nei krūtis, iš kurios žindoma.

„kamuolio“: ● patogiai atsisėda, po kojomis atrama,

- žindymo pagalvė po motinos alkūne, kad naujagimis būtų krūtų aukštyje,
- kūdikis pilvu priglaustas prie motinos šono,
- kūdikis prilaikomas per pečių juostą ta pačia ranka kaip ir krūtis, iš kurios žindoma.

Naujagimiai išimtinai žindomi, neudodant jokie kito maisto ar gėrimo, nebent yra medicininių priežasčių ar motina pasirenka nežindyti.

MAITINIMO MOTINOS PIENO PAKAITALAI SUKELIAMI PAVOJAI:

- slopina motinos pasitikėjimą savimi žindant,
- silpnėja motinos ir kūdikio ryšys, nežindytų kūdikių mažesnis IQ (intelektu koeficientas),
- veda į kūdikio alerginius susirgimus,
- padidina kūdikio infekcijų tikimybę,
- padidina metabolinių susirgimų tikimybę brandžiam amžiuje (nutukimas, diabetas, širdies-kraujagyslių ligos),
- sąlygoja nereikalingų išlaidų atsiradimą.



Žindyti naujagimius PAGAL JŲ POREIKIUS, tiek kartų ir tiek laiko, kiek jie nori.

Kūdikį maitinant pagal poreikį, užtikrinama gera pieno gamyba.

Dienos metu žindyti ne rečiau kaip kas 3 valandos, naktį – kas 4–6 valandos.

Alkio požymiai:

- ieškojimas,
- liežuvio kaišiojimas,
- kumštelio čiulpimas,
- niurzgėjimas.

Sotus naujagimis:

- pats paleidžia krūtį, atsipalaiduoja ir užmiega,
- šlapinasi ne mažiau 6 kartus per parą,
- tuštinasi gelsvom išmatom,
- Po gimimo nukritęs svoris (iki 10 %) turi ataugti per 2 savaites, minimalus svorio prieaugis pirmą mėnesį 500 g (nuo nukritusio svorio).

PABRINKUSIOS KRŪTYS

Pabrinkusių krūtų požymiai:

- krūtys kietos, skausmingos, karštos,
- oda blizganti, patinusios, paraudę,
- pakyla temperatūra,
- bloga motinos savijauta,
- pienas teka vangiai,
- kūdikiui sunku apžioti ir žįsti.

Krūtų pabrinkimo priežastys:

- pavėluota maitinimo pradžia,
- per ilgai naujagimis miega pirmą parą,
- retas maitinimas,
- ribota žindymo trukmė,
- blogas krūties apžiojimas.

Pabrinkusių krūtų gydymas:

- žadinti kūdikį ir skatinti žįsti,
- parinkti kūdikio padėtį,
- šiltas kompresas ant krūtų prieš maitinimą,
- spenelio stimuliacija sukant tarp pirštų (pieno tekėjimo refleksas),
- ištraukiamas pienas, kad suminkštėtų rudasis laukelis,
- vieno maitinimo metu pakeisti kūdikio žindymo pozą (ties kūdikio apatiniu žandikauliu geriausiai ištuštinamas pienas),
- po maitinimo ant krūties šaltas kompresas 20 min.,
- jei labai skauda maitinimo metu, išgerti nuskausminamųjų vaistų.

Nepagerėjus būklei 24 valandas, kreiptis į gydytoją



SUŽEISTI, SKAUSMINGI SPENELIAI – netaisyklingo žindymo pasekmė

Gydymas:

- speneliai paliekami ramybėje, nežindoma iš tos krūties,
- pienas ištraukiamas rankomis, nes pientraukis gali gilinti spenelių sužeidimą, traukti 20–30 min., kad būtų skatinama laktacija,

- po ištraukimo spenelis sutepamas pieno lašu ir krūtį laikyti atvirą,
- dėvėti tinkamą liemenėlę,
- galima naudoti specialius kompresus speneliams, tepalus.

ESANT PLOKŠTIEMS, ĮTRAUKTIEMS SPENELIAMS:

- taikyti kuo įvairesnes maitinimo padėtis,
- ilgai laikyti nuoga kūdikį prie motinos kūno, kad kūdikis gerai apžiotų krūtį,
- spenelių didinimas (stimuliavimas pirštais, švirkštu, pientraukiu),
- kūdikis turi žįsti krūtį, o ne spenelį (1/3 spenelio + 2/3 laukelio, krūties audinių).

Neduoti žindukų ir čiulptukų žindomiems kūdikiams

MAITINIMO IŠ BUTELIUKO PAVOJAI:

- motinai mažėja laktacija,
- kūdikis atpranta nuo krūties arba sunkiau ją ima,
- užspringimo rizika,
- vidurinės ausies uždegimas,
- viduriavimas,
- dantų eduonis.

Gavęs **čiulptuką**, naujagimis patenkins čiulpimo poreikį, taip trumpinamas žindymo laikotarpis, mažėja pieno gamyba.

Pasaulinė Sveikatos Organizacija rekomenduoja:

išimtinai žindyti kūdikius iki 6 mėnesių, t. y. maitinti tik motinos pienu, neduodant jokių kitų skysčių ar maisto ir toliau, maitinant reikalingu papildomu maistu, tęsti ilgalaikį maitinimą motinos pienu iki 2 metų ir ilgiau.

Taip maitinti Jums ir linkime.



PIENO IŠTRAUKIMAS

Išmokti pieną ištraukti rankomis svarbu:

- sumažina krūtų patinimą (4–7-tą parą), padeda kūdikiui geriau paimti krūtį,
- sumažina latakų užsikimšimą ir pieno sąstovį,
- jei reikia gydyti sužalotus spenelius,
- norint palikti pieno kūdikiui, kai motina dirba,
- norint būti motinos pieno donore.
- palaiko pieno gamybą, kai motina ir vaikas yra atskiriami dėl ligos,
- maitinti nutrauktu motinos pienu naujagimį ar kūdikį, kuris turi žindimo sunkumų.

Pasiruošimas

- Šilta, maloni patalpa, motina atsipalaidavusi.
- Paruoštas švarus plačiu kaklu indas (išplovus indą įprastu būdu, įpilti verdančio vandens, palaikyti kelias minutes, išpilti – indas paruoštas).
- Nusiplauti kruopščiai rankas.

Kaip ištraukti pieną rankomis?

Motinai rekomenduojama patogiai atsisėsti ar atsistoti.

- Sukelti pieno tekėjimo refleksą (švelniai sukant spenelį tarp pirštų arba švelniai masažuojant krūtis nuo pagrindo link spenelio, galima motinai nueiti į šiltą dušą).
- Brėžti menamą liniją per spenelį.
- Dėti nykščio ir rodomojo pirštų pagalvėles maždaug 1–1,5 cm atstumu nuo spenelio, spausti gilyn krūtinės laštos link ir atleisti.
- Kartoti veiksmą „spausk ir atleisk“ keletą kartų, pirštus laikant toje pačioje padėtyje.
- Spausti krūtį apie spenelį ir laukelį ratu, kad pienas būtų išspaudžiamas iš visų krūties segmentų (vienai krūčiai 10–15 min.).

Kaip ištraukti pieną pientraukiu?

Motinai rekomenduojama sukelti pieno tekėjimo refleksą.

- Kaušeljį uždėti tiksliai per vidurį ir glaudžiai, nesukti ir neuždėti kreivai.
- Pientraukio siurblio režimą nustatyti greitesnį, kol pajus nemalonų traukimą, tada vėl sulėtinti.
- Jei pienas neteka, nutraukti procedūrą.
- Kai motina turės laiko, rekomenduojama vėl sužadinti pieno tekėjimo refleksą ir kartoti pieno nutraukimą.

Nutraukto pieno laikymo sąlygos

Rekomenduojama nutrauktą motinos pieną įdėti į šalčiausią šaldytuvo vietą. Nesunaudojus per 3–5 dienas, galima užšaldyti.

- Jei šaldymo kamera šaldytuvo viduje – 2 sav.
- Jei šaldymo kamera šaldytuve atskirai – 3 mėn.
- Atskirame šaldiklyje – 6 mėn.

Atšildyti šaldytuve: per 12 val. (negalima pakartotinai užšaldyti)

**Prireikus daugiau informacijos, prašome kreiptis į Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninės
Akušerijos ir ginekologijos skyrių tel. (8 315) 56311**



Grįžus namo, dėl paramos ir pagalbos žindant kūdikį ar atsiradus krūtų problemoms, prašome kreiptis:

**į Akušerijos ir ginekologijos skyrių tel. (8 315) 56311,
į žindančių motinų savitarpio pagalbos grupę:**

Eglė, tel. 8 657 75884

Ingrida, tel. 8 645 94833

Viktorija, tel. 8 675 03852

į kūdikio sveikatą prižiūrintį gydytoją ar slaugytoją tel.

Grįžus iš ligoninės, tėvai per 3 dienas turi pranešti apie naujagimį pasirinktai sveikatos priežiūros įstaigai telefonu ar nuvykti.

Naujausią informaciją apie žindymą rasite tinklapyje

www.pradzia.org