

## Išsitraukite pieno

Motinos pienas labai svarbus kūdikiui. Naudinga ištraukti savo pieno, jei:

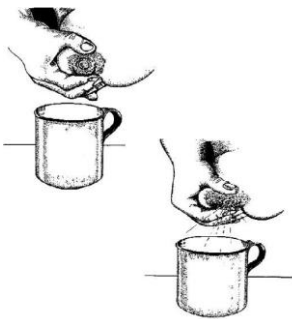
- jūsų kūdikis negali žįsti krūties;
- esate ne kartu su kūdikiu;
- krūtys persipildžiusios ar užsikimšę latakai.

Kad ištrauktumėte didelį kiekį pieno, reikia įgūdžių. Priešpienis laša tik lašais. Jie yra brangūs Jūsų kūdikiui.

Kaip dažnai traukti pieną, priklauso nuo to, kodėl tai darote. Jei reikia pamaitinti naujagimį, kuris negali žįsti krūties, pieną teks ištraukti ne rečiau kaip kas 2–3 valandas.

Krūtį suimkite nykščiu ir smiliumi apie 1-1,5 cm nuo spenelio. Spauskite gilyn link krūtinės ląstos ir atleiskite.

Spenelio netampykite, venkite pirštų slydimo į priekį.



Svarbu, kad rankos ir indeliai pienui būtų švarūs. Aptarkite su gydytoju ar slaugytoja, kaip laikyti pieną, jei reikia.

## Atsiminkite

Sveikas, sėkmingai žindomas kūdikis per savaitę priauga:

- 0-2 mėn. 170-330g;
- >2-4 mėn. 110-330g;
- >4-6 mėn. 70-140 g;
- >6-12 mėn. 40-110g.

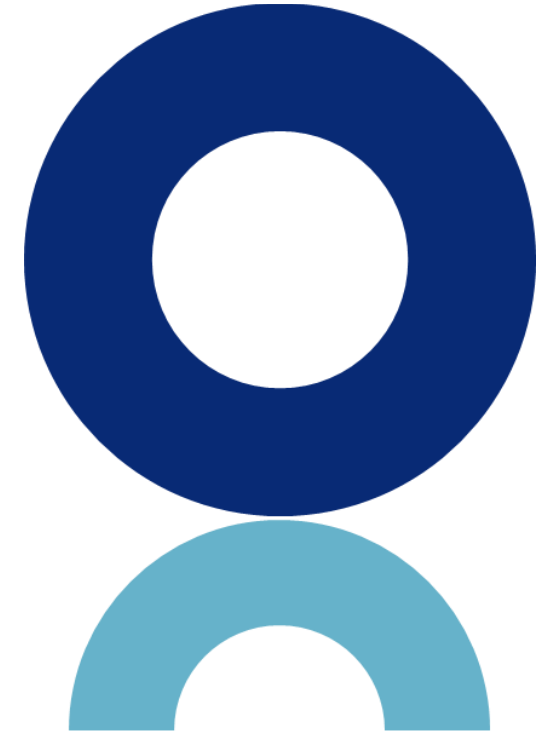
### Žindomi kūdikiai:

- rečiau serga infekcinėmis ligomis;
- rečiau būna nutukę ir suserga II tipo cukriniu diabetu;
- rečiau serga alergine sloga ir bronchų astma;
- turi mažiau netaisyklingo sąkandžio problemų.

### Žindančios motinos:

- rečiau suserga II tipo cukriniu diabetu;
- rečiau suserga pogimdyvine depresija;
- rečiau suserga krūties ar kiaušidžių vėžiu.

**Čiulptukas, buteliukas, papildomas maitinimas mišiniu gali sutrikdyti pieno gamybą ir yra nesuderinamas su sėkmingu žindymu.**



# Sėkmingo žindymo žingsneliai

*Žindymo skatinimo komitetas  
2018 m.*

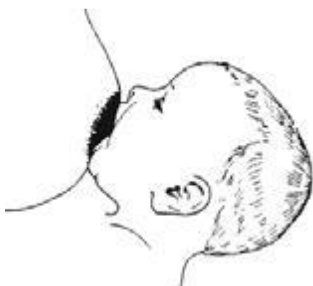
## Sėkmingam žindymui svarbu

### Tinkama kūdikio padėtis:

- galva ir kūnas sudaro tiesią liniją;
- pilvas priglundęs prie mamos;
- visas kūnas prilaikomas;
- veidas atgręžtas į krūtį, nosis ties speneliu.

### Taisyklingas krūties apžiojimas:

- smakras liečia krūtį;
- burna plačiai pražiota;
- apatinė lūpa atsivertusi;
- daugiau pigmentinio laukelio matyti viršuje nei apačioje.



### Veiksmingas žindimas:

- matomas lėtas, gilus žindimas ir girdimas ryjamo gurkšnio garsas;
- skruostai išsipūtę;
- kūdikis žinda ramiai;
- kūdikis pats baigia žįsti ir atrodo patenkintas;
- Jūs nejaučiate skausmo.

## Žindykite pagal poreikį

Mažylį žindykite dažnai: kai tik pastebite ankstyvuosius alkio požymius, bet ne rečiau kaip 8 – 12 kartų per parą. Leiskite žįsti taip ilgai, kaip nori kūdikis.

**Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kūdikius maitinti vien tik motinos pienu iki 6 mėn. amžiaus, o maitinant papildomu maistu iki 2 m. ir ilgiau, kol to nori mama ir vaikas.**

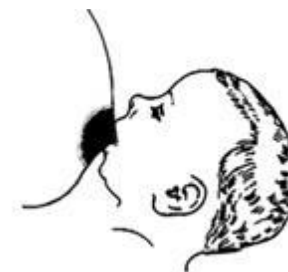
### Sėkmingo žindymo požymiai

- **Nuo 3-4 dienos:**
  - bent 3 pasituštinimai per parą;
  - 5-6 „sunkios“ sauskelnės per parą;
  - šlapimas šviesus ir bekvapis.
- **Nuo 5 dienos** nėra mekonijaus.
- **Per pirmas dvi savaites** vaikutis priaugo po gimimo nukritusį svorį.
- **Pirmos 4-6 sav.:**
  - bent 2-5 pasituštinimai per parą;
  - 5-6 „sunkios“ sauskelnės per parą;
  - šlapimas skaidrus arba šviesiai gelsvas.
- **Po 4-6 sav.:**
  - šlapimas toks pat kaip pirmąsias 4-6 sav.;
  - tuštinimasis nuo 3 kartų per parą iki 1 karto per 14 dienų.

## Kreipkitės pagalbos

### Netaisyklingas krūties apžiojimas:

- smakras atitolęs nuo krūties;
- burna plačiai nepažiota;
- apatinė lūpa tiesi ar užlenkta į vidų;
- daugiau pigmentinio laukelio matyti apačioje nei viršuje arba vienodai.



### Neveiksmingas žindimas:

- matomas greitas, negilus žindimas ir girdimi pliaušėjimo arba spragsėjimo garsai;
- skruostai įkrite;
- kūdikis bruzda prie krūties arba apžioja ir išspjauna ją;
- kūdikis žinda labai dažnai, ilgą laiką, bet nepaleidžia krūties ir nėra patenkintas;
- pakeičiate mažiau nei 5-6 sauskelnės per parą;
- šlapimas geltonas, turi kvapą;
- kūdikis nepakankamai tuštinasi;
- Jūs jaučiate skausmą.