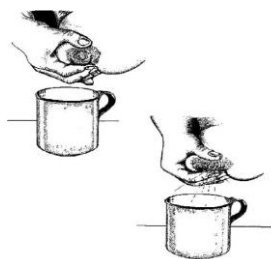


Naudinga išsitraukti pieno

Kaip dažnai ir kiek traukti pieno, priklauso nuo to, kodėl tai darote:

- Priešpienis laša tik lašais. Jis ypač naudingas Jūsų kūdikiui. Jei nepavyksta priglausti naujagimio prie krūties, sumaitinkite ištauktą priešpienį;
- jei reikia pamaitinti kūdikį, kuris negali žįsti krūties, ar turite išeiti ir palikti kūdikį kito asmens priežiūrai, pieną traukite ne rečiau kaip kas 2–3 valandas;
- jei krūtys persipildžiusios, pieno išsitraukite tik tiek, kad nejaustumėte tempimo;
- norėdamos pagausinti pieno, po maitinimo dar 10–15 min. stimuliuokite krūtis išsitraukinėdama pieną arba dažniau žindykite.

Kad ištrauktumėte pieno, reikia įgūdžių: Pradžioje krūtį ir spenelį švelniai paglostykite, kad stimuliuotumėt pieno tekėjimą. Švelniai krūtį suimkite nykščiu ir smiliumi toje vietoje, kur apžiotų kūdikis. Ritmiškai 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

Žindomi kūdikiai:

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

Žindančios motinos:

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



Sėkmingo žindymo žingsneliai

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

*Sveikatos apsaugos ministerijos
Žindymo skatinimo komitetas*

2020 m. redakcija

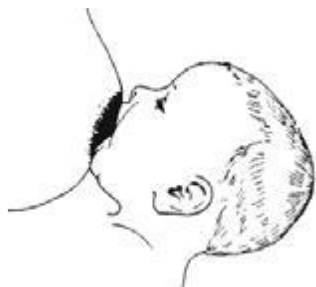
Sėkmingam žindymui svarbu

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;
- Mamai neskauda!



Veiksmingas žindimas:

- matomas lėtas, gilus žindimas ir girdimas ryjimo garsas;
- skruostai apvalūs;
- kūdikis žinda ramiai, ritmingai, su pertraukomis;
- pasisotinęs kūdikis pats baigia žįsti ir atrodo patenkintas ar užmiega;
- Jūs nejaučiate skausmo.

Žindykite pagal poreikį

Mažylį žindykite dažnai: kai tik pastebite ankstyvuosius alkio požymius, naujagimį – 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 vaikas, mama ir šeima.

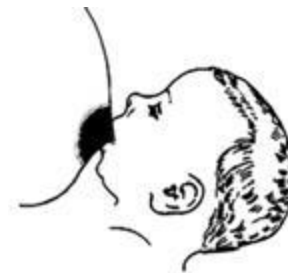
Sėkmingo žindymo požymiai

- **Nuo 3–4 dienos:**
 - bent 3 pasituštinimai per parą;
 - bent 6 pasišlapinimai per parą;
 - šlapimas šviesus ir bekvapis.
- **Nuo 5 dienos** nėra mekonijaus.
- **Per pirmas dvi savaites** kūdikis priaugo po gimimo nukritusį svorį.
- **Pirmos 4–6 sav.:**
 - bent 2–5 pasituštinimai per parą;
 - bent 6 pasišlapinimai 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 (jei vaikas gerai jaučiasi ir noriai valgo).

Kreipkitės pagalbos, jei

Netaisyklingas krūties apžiojimas (vienas ar visi požymiai):

- smakras atitolęs nuo krūties, apžiotas tik spenelis;
- burna plačiai nepražiota;
- lūpos neišsivertusios;
- daugiau pigmentinio laukelio matyti apačioje nei viršuje arba vienodai.
- Mamai SKAUDA!



Neveiksmingas žindimas:

- matomas greitas, negilus žindimas ir girdimi pliauškėjimo arba čepsėjimo garsai;
- skruostai įkrite;
- kūdikis neramus prie krūties arba apžioja ir išspjauna ją;
- kūdikis prašo valgyti labai dažnai, žinda ilgai, bet nebūna patenkintas;
- kūdikis šlapinasi ir tuštinasi rečiau nei turėtų šlapimas tamsiai geltonas, turi kvapą;
- kūdikis tuštinasi rečiau nei kartą per parą;
- Jūs jaučiate skausmą.