



Sveiki!

Džiaugiamės galėdamos jums pristatyti La Leche lygos knygos „Womanly Art of Breastfeeding“ 20-ojo skyriaus vertimą į lietuvių kalbą. Čia pateikiama svarbiausios informacijos, kurią jūs turėtumėte žinoti, santrauka. Tekstas sumaketuotas taip, kad tilptų ant vieno lapo ir galėtumėte norimą lapą atsispausdinti ir pasikabinti namuose, kad bet kada galėtumėte paskaityti.

Jeigu reikalinga pagalba, skambinkite ar rašykite La Leche lygos vadovėms:

Rima Kurtinaitienė tel. 8 604 05237 rima@attachmentparenting.lt
Natalija Kolesnikova kolnata@gmail.com, skype natuke.

Arba ateikite į La Leche Lygos mamų susitikimus, kurie vyksta kiekvieną trečią mėnesio ketvirtadienį nuo 11 val. Prierašiosios tėvystės centre, A. Vivulskio g. 10A-10, Vilniuje. Daugiau informacijos apie La Leche lygos veiklą Lietuvoje galite rasti svetainėje <http://www.zindymas.lt>

Žindymas yra labai svarbus jums ir jūsų kūdikiui ir mes esame tam, kad padėtume jums sėkmingai žindyti!

Rima ir Natalija
La Leche Lygos vadovės

Tekstą vertė Rima Kurtinaitienė, LLLL ir Eglė Pranckevičienė
Redagavo Vitalija Pilipauskaitė-Butkienė
2011 gruodis



Žindymas gulint, arba biologinė priežiūra

Žindymas gulint, arba biologinė priežiūra, leidžia su kūdikiu jaustis patogiai ir skatina natūralius jūsų ir kūdikio žindymo instinktus. Daugiau informacijos rasite svetainėje www.biologicalnurturing.com.

- Apsirenkite taip, kaip jums ir kūdikiui būtų patogiu.
- Raskite lovą ar sofą, kur jūs galėtumėte patogiai atsilošti, įsitaisyti ant nugaros, o visas kūnas būtų prilaikomas – ne horizontaliai, bet pusiaugulomis, taip, kad, pasiguldžius kūdikį ant krūtinės, visas jo kūnas dėl traukos jėgos priglustų prie jūsų kūno.
- Pasidėkite tiek pagalvių po galva ir pečiais, kad jie būtų patogiai prilaikomi. Tegul visas kūdikio priekis liečiasi su jūsų krūtine ar pilvu.
- Kadangi esate atsilošusi pusiaugulomis, nesusidaro sterblė, ir kūdikis gali gulėti ant jūsų tokioje padėtyje, kuri jums labiausiai patinka. Užtikrinkite, kad mažylis visu priekiu yra atsisukęs į jus.
- Pasidėkite kūdikio galvelę taip, kad jo skruostas būtų netoli jūsų nuogos krūties.
- Padėkite jam tiek, kiek jums norisi ar atrodo reikalinga. Padėkite jam padaryti tai, ką jis stengiasi padaryti. Jūs esate komanda.
- Prilaikykite krūtį arba neprilaikykite jos, kaip jums patogiau.
- Atsipalaiduokite ir mėgaukitės savimi bei kūdikiu.



Pirmųjų dienų vystyklų skaičiaus registravimo dokumentas: apatinė riba

(Jeigu pienas įėjo, jis turi ir išeiti!)

Skaičiuoti tik tuos vystykus, kuriuose kakučio buvo tiek, kiek vietos užima iš nykščio ir smiliaus sudarytas apskritimas („OK“ ženklas). Nebūtina skaičiuoti šlapių vystyklų. Prikakoti vystyklai daugiau pasako apie tai, kaip einasi jūsų kūdikiui. Apibraukite X žymą, kai kūdikis į vystyklą padaro „OK“ ženklo dydžio kakutį.

| Jeigu jūsų kūdikiui yra... | Tikėtinas mažiausias vystyklų skaičius su „OK“ ženklo dydžio kakučio kiekiu | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|
| 0–1 diena (pirmasis 24 val. po gimimo periodas) Juodos lipnios išmatos | X | 1 |
| 1–2 diena (antrasis 24 val. po gimimo periodas) Rudos lipnios išmatos | X X | 2 |
| 2–3 diena (trečiasis 24 val. po gimimo periodas) Žalsvos išmatos | X X X | 3 |
| 3–4 diena (ketvirtasis 24 val. po gimimo periodas) Žaliai geltonos išmatos | X X X | 3 |
| 4–5 diena (penktasis 24 val. po gimimo periodas) Geltonos išmatos | X X X | 3 |

Mano žindymo pagalbininkai

Kūdikio gydytoja _____

Mano gydytoja _____

Vietinė La Leche lygos vadovė _____

Tarptautinio žindymo ir laktacijos konsultantė (IBCLC) _____



Kaip pažadinti miegantį naujagimį

Jeigu jūsų naujagimis neprabusdamas miega ilgiau kaip tris valandas ir:

- gimdymo metu jūs negavote jokių vaistų,
- kai ateina laikas valgyti, kūdikis valgo gerai,
- jo vystyklų turinys yra tinkamas (žr. „Pirmųjų dienų vystyklų skaičiaus registravimo dokumentas: apatinė riba“),

tada tikriausiai jis jau toks yra. Stebėkite, kiek kartų per parą tuština vaikas ir kaip auga jo svoris.

Jei kūdikis prastai priauga svorio ir neprabusdamas išmiega daugiau kaip tris valandas, stenkitės jį pažadinti ir pamaitinti bent dešimt kartų per dieną, kol jis ims prabusti pats ir bent keturis kartus tuštinsis pakankamu išmatų kiekiu kiekvieną dieną.

Kūdikį bus lengviau pažadinti, jei pastebėsite ir atpažinsite kitame lape išvardytus alkio požymius. Jeigu pakelta miegančio kūdikio ranka paleista nukrinta lyg akmuo, jį gali būti sunku pažadinti. Po dvidešimties minučių pabandykite dar kartą. Žadindama galite išmėginti šiuos dalykus:

- sumažinkite apšvietimą, užtraukite užuolaidas. Kūdikiui bus lengviau, jei nereikės markstyti dėl ryškios šviesos.
- iš dalies ar visai nurenkite jį. Pasiguldykite sau ant krūtinės.
- glostykite jį ir vadinkite vardu. Masažuokite jo pėdas.
- paguldykite jį ir švelniai perverskite nuo vieno šono ant kito.
- Laikykite kūdikį rankose taip, kad jo galva būtų jūsų delnuose, o kojos ties alkūnėmis. Pakelkite kūdikį į vertikalią padėtį ir vėl nuleiskite į horizontalią.
- pavalykite jo veidą drėgnu rankšluosčiu.
- išspauskite į kūdikio burnytę truputį priešpienio ar pieno, tik truputį, tada sulaukite, kol jis jį nuris, ir išspauskite dar truputį.

Kūdikis gali apžioti krūtį ir žįsti miegodamas, jei žindymui pasiguldysite jį sau ant krūtinės, arba jis gali siurbtelėti pieno iš šaukštelio. Maitinkite jį tokiu būdu, kuris judviem tinka.



Poreikio būti pamaitintam ženklai

- Pirmiausia kūdikis pradeda rodyti subtilius alkio ženklus: po vokais juda akys, vokai virpa dar prieš kūdikiui atsimerkiant, rankutės kyla prie veido, kruta lūpytės.
- Tada pradeda rodyti labiau pastebimus ženklus: linksta prie jūsų krūtinės, pradeda inkšti ar cypsėti.
- Jei jūs šiuo metu pasiūlysite vaikeliui valgyti, jis tikriausiai paims jūsų krūtį švelniai ir lengvai.
- Kai alkis auga, vaikelio kūnas ir burna įsitempia. Jis greitai kvėpuoja arba pradeda verkti.
- Jau pradėjusiam verkti vaikučiui daug sunkiau imti žįsti. Verksmas yra vėlyvas alkio ženklas. Pirmiausia reikia nuraminti vaikelį, tik paskui bandyti jį pamaitinti.
- Žindyti lengviau, kai tenkinami mažylio pageidavimai, o ne laukiama, kol jis pradės reikalauti.
- Nelaukite, kol pajusite, kad jūsų krūtinė pilna pieno. Kai tik krūtis prisipildo pieno, pradeda mažėti jo gamyba.
- Siūlykite vaikeliui krūtį, net jei jis neprašo. Bet kuriuo jums patinkančiu metu.



Nepradedančio žįsti kūdikio žindymas: vienas galimas būdas

Nuo gimimo iki 6 valandų – odos kontaktas.

- Laikykite vaikutį prie savęs, oda prie odos, ir švelniai skatinkite jį žįsti.
- Jei gimdymo metu buvo naudoti medikamentai – po pirmų dviejų valandų rankomis išspauskite priešpienio.

Po apytiksliai 6 valandų – pradėkite reguliariai rankomis nusitraukti pieną.

- Kuo daugiau laikykite kūdikį prie savęs, oda prie odos.
- Išspauskite kelis pieno lašus ant spenelio, kad paskatintumėte kūdikį priglusti prie krūties.
- Nutraukite rankomis priešpienį į šaukštą ir šaukštu maitinkite jį kūdikiui kas 2–3 valandas dieną ir tada, kai kuris nors atsibundate naktį.
- Pieno nutraukimas iš krūties yra tiek pat svarbus, kaip ir kūdikio maitinimas.

Kai pieno pagausėja – nutraukite jį rankomis arba pientraukiu, naudokite antspenius, sumaitinkite pirštu naudodamiesi maitinimo zonu (angl. finger-feed) arba iš buteliuko.

- Kuo dažniau glauskite vaikutį prie savęs, oda prie odos, atsipalaiduokite ir kiek įmanoma daugiau lieskite vaiko odą.
- Nusitraukite pientraukiu pieną bent 8-10 kartų per 24 val. (iš jų bent vieną kartą naktį), baigdamas nusitraukti rankomis. Švelniai masažuokite krūtis prieš nutraukdama pieną ir nutraukimo metu, paskui dar ištraukite jo rankomis.
- Pamąstykite apie antspenius, kad padėtumėte vaikeliui paimti krūtį.
- Kai pieno pagausėja, maitinimas rankomis arba buteliuku gali būti išeitis.

Baigiantis pirmai savaitei – pagalba, kantrybė, pasitikėjimas.

- Vis dar glauskite vaikutį prie savęs, oda prie odos. laikykite vaikėlį prie savęs.
- Nusitraukite pieną bent 8-10 kartų per 24 val., mažindami šį skaičių, kai vaikelis pradeda pats žįsti.
- Jūs galite nusitraukti daugiau pieno ir užšaldyti jį šaldiklyje, kad turėtumėte atsargų vienam ar dviem maitinimams. Jei nusitrauksite kelis papildomus kartus per dieną ar dvi, pieno pradės gausėti.
- bendraukite su La Leche lygos vadove ar kitu žindymą skatinančiu asmeniu.

Kūdikiams kartais prireikia savaičių, kad pradėtų gerai žįsti. Stenkitės vis pasiūlyti vaikeliui žįsti. Jei įmanoma išmokyti tigrą peršokti per ugnies žiedą, įmanoma ir kūdikiui padėti daryti tai, kam jis buvo sukurtas!



Pieno ištraukimas rankomis

- Pažadinkite savo krūtis – pamasažuokite jas, sujudinkite, švelniai supurtykite.
- Padėkite pirštus priešingose rudojo laukelio pusėse.
- Paspauskite pirštais krūtinės laštos link.
- Suspauskite pirštus vieną prie kito, šiek tiek patraukdamas arčiau spenelio, tačiau pirštai neturi slysti oda.
- Atleiskite pirštus, atpalaiduokite ranką.
- Pakartokite tai keletą kartų. Nesitikėkite nieko iš karto. Pamasažuokite krūtį, kai tik to panorėsite. Pakeiskite pirštų padėtį, kad ištrauktumėte pieną iš kitų latakų.

Priešpienis: surinkite jo lašus į plastikinį šaukštelį ir priglauskite prie kūdikio lūpų arba surinkite priešpienio lašus su pipete ir sulašinkite kūdikiui į burną.

Pienas: surinkite į pientraukio indą ar platų dubenį.

Pažiūrėkite vaizdo įrašą svetainėje

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html.



Krūtinės laštos link



Suspausti pirštus vieną prie kito



Paleisti



Mūsų mažylis jau namuose!

gimė

sveria

*Pašome belsti tyliai. Tikimės jūsų supratimo, jeigu neatidarysime.
Mes mokomės gyventi su kūdikiu ir šiuo metu galime būti labai
užsiėmę.*



Mielai priimtume jūsų pagalbą!

Šiuo metu esame labai užimti ir būtume labai dėkingi, jeigu mums nors truputį padėtumėte!
Išsirinkite iš sąrašo:

Pirkiniai: _____

Maistas: _____

Reikalai: _____

Namų ruošos darbai: _____



Idėjos, kaip nuraminti neramų kūdikį

Kūdikio laikymas ant rankų, jo nešiojimas, vaikščiojimas ir kalbėjimas su juo yra seni kaip pasaulis kūdikių ramino būdai. Čia pateikiamos jų variacijos, pasiteisinusios neramių kūdikių mamoms.

- „Magiška“ kūdikio laikymo padėtis.
- Neryškus apšvietimas ir raminamieji judesiai, jei kūdikis dar nėra visiškai įsiaudrinęs.
- Maudymasis vonioje, prieblandoje, kartu su mama (puiku, jeigu yra žmogus, galintis palaikyti kūdikį, kol jūs pasiruošite vonią). Tinka dar neįsiklykusiam kūdikiui.
- Bandykite ne suptis, o judėti aukštyn žemyn. Eisena galėtų būti šiek tiek šokčiojanti.
- Energingai šokite kartu, ypač jei pavyko atrasti kūdikiui patinkančią muziką.
- Tekantis vanduo, radijo šnypštimas, dulkių siurblys arba skalbyklė skleidžia „baltąjį“ triukšmą.
- Pakeiskite aplinką: kitas kambarys, kita kambario stebėjimo vieta, laukas.
- Eikite apsipirkti! Pasivažinėjimas automobiliu ir kiti žmonės bei vaizdai gali padėti atsikratyti „užkeikimo“.
- Atsisėskite gimnastikos ar gimdymo kamuolio laikydama kūdikį rankose ir pasisūpuokite aukštyn žemyn.
- Jeigu leidžia oro sąlygos, išeikite į lauką su kūdikiu nešyklėje. Tai dažnai nuramina kūdikius, o ir jums bus puiki mankšta! Nešyklėje kūdikis netgi gali diskretiškai pažįsti, jums vaikstant.
- Dar kartą pažindykite. Alkis dažniausiai nėra pirmoji kūdikio neramumo priežastis, tačiau žindymas dažnai būna problemos sprendimas; žindymas ramina kūdikį.

Kas padeda jums?



O ką daryti tėčiams?

*Mama žindo, ir kūdikiui nereikia, kad jūs jį maitintumėte.
Taigi ką daryti jums? Visa kita!*

Jūs esate Patikimas Asmuo, kuris nėra Mama. Žindymas ir mama šiuo metu yra jūsų kūdikio pasaulio centras, tačiau kasdien kūdikio pasaulis didėja, ir jūs esate pirmasis asmuo, kurį kūdikis į jį įtraukia. Jūs kitoks. Jūsų forma, balsas, rankos ir kvapas yra kitokie. Jūs laikote kūdikį kitaip. Jūs mokote, kad kitoks gali būti geras. Kai jūsų kūdikis pervargęs, jūs galite tapti kaip tik tuo pokyčiu, kurio jam reikia. Ką jūs galite padaryti?

- Prisiriškite kūdikį vaikjuoste ar kita nešykle ir eikite pasivaikščioti.
- Išeikite pasižmonėti: kūdikiai yra socialios būtybės.
- Skaitykite savo kūdikiui – jam patinka girdėti jūsų balsą.
- Pakeiskite vystyklus. Net jei dabar jam tai nepatinka, greitai ims patikti.
- Nusenūskite su kūdikiu ant krūtinės.
- Pasakokite jam apie tai, kas yra namuose.
- Maudykitės kartu.
- Nuneškite jį mamai kaskart, kai tik jis to nori.
- Saugiai su juo miegokite.
- Išbandykite „magišką“ kūdikių padėtį: kūdikio nugara priglausta prie jūsų krūtinės, jūsų kairė ranka po jo kairiuoju pečiu (rankos iš šonų apkabinusios jūsų ranką), delnu laikote dešinę jo šlaunį.
- Linguokite ir supkite kūdikį. Kūdikiams patinka siūbavimas į šonus.

Svarbiausias jūsų darbas yra padėti mamai žindyti, o ne varžytis su ja. Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad vadinamasis „poilsio“ buteliukas palengvina mamos pareigas, tačiau labiau tikėtina, kad jis tik sukels žindymo problemų ir padidins kūdikio sveikatos sutrikimų riziką. Geriau:

- saugokite savo partnerę nuo kritikos.
- maitinkite ją.
- padėkite susirasti gerų pagalbininkų, jeigu jai jų reikia (www.lli.org ir www.ilca.org yra puikios vietos paieškai pradėti).
- rūpinkitės ja, kad ji galėtų rūpintis vaiku.

Du jūsų skirtingi vaidmenys susilieja, kad sukurtų stiprius bei saugius namus Geriausiam Pasaulio Kūdikiui.



Jūsų vaikas yra žindomas?

Pateikiame kelis naujus dalykus apie kūdikio žindymą.

- Naujausi tyrimai parodė, kad žindymas yra labai svarbus kūdikio sveikatai bei vystymuisi ir mamos sveikatai; jis turi įtakos abiejų sveikatai tiek dabar, tiek ir ateityje. Žindymas netgi palankus aplinkai.
- Tyrimų metu taip pat nustatyta, kad sklandžiausiai žindoma tada, kai kūdikis žindomas atsižvelgiant į jo alkio ženklus, o ne pagal grafiką. Dažniausiai kūdikis nori žįsti labai dažnai, ypač iš pradžių. Laimei, neįmanoma kūdikio žindyti per dažnai. Skaudami speneliai nėra tikėtina sėkmingo žindymo dalis, priešingai – skausmas rodo, kad kažkas negerai. Su specialistų pagalba žindanti mama greitai turėtų pasijusti gerai.
- Daugelis medicinos ekspertų, pvz., Amerikos pediatrų draugija ir Pasaulio sveikatos organizacija, rekomenduoja kūdikius žindyti išimtinai – neduodant jokio kito maisto ar gėrimo – pirmuosius šešis gyvenimo mėnesius ir tęsti žindymą, papildant kūdikio racioną kitu maistu, net iki dvejų metų ar ilgiau.

Turbūt jūs buvote mokomi kitaip, kai auginote savo vaikus.

Tačiau yra dalykų, kurie visiškai nepasikeitė!

Jaunoms mamoms vis dar labai reikia pagalbos, labai daug palaikymo ir labai daug mylinčių šeimos narių dėmesio – juk jie galėtų paruošti valgį mamai ar pasirūpinti skalbiniais. Kol mokosi žindyti ir būti mamomis, joms reikia šalia esančių kantrių žmonių. Kūdikiams tebereikia mylinčių senelių. Jūsų praktinė pagalba ir palaikymas yra aukso vertės investicijos į jūsų vaikaičio ateitį ir jūsų bendrą gyvenimą.



Žindymas: tai tiesiog gėris

Tu žinotai, kad žindyti yra daug geriau. Dėl to ir pradėjai žindyti. Dėl to verta ieškoti problemų sprendimo.

Žindymas

Tai santykis su kūdikiu.
Yra prieinamas šią akimirką, paprastas ir beveik nieko nekainuoja.
Užtikrina kūdikiui normalią gyvenimo pradžią.
Skatina normalų žandikaulių vystymąsi.
Yra normali įvykių seka mamai po gimdymo.
Išskiria motinystės hormonus.
Leidžia kūdikiui pačiam reguliuoti savo apetitą.
Taupo šeimos pinigus.

Mamos pienas

Jame yra šimtai žinomų ir nežinomų sudedamųjų dalių, tarp jų interferono ir baltųjų kraujo kūnelių, antibakterinių ir antivirusinių agentų, žarnyno veiklą gerinančių medžiagų, augimo hormonų ir viso kito, ko, žinoma, reikia kūdikiui.
Keičiasi, kad atitiktų besikeičiančius kūdikio poreikius.
Nealergizuoja.
Yra vienintelis normalus žmogaus kūdikio maistas.
Skatina normalų smegenų vystymąsi.
Visada yra švarus.
Padeda kūdikiui išlikti sveikam ir vėliau.
Maloniai kvėpia tiek įeidamas į kūdikį, tiek išeidamas iš jo.
Yra normali pradžia **Geriausiam Pasaulyje Kūdikiui**.

Maitinimas mišiniais

Yra maitinimo būdas.
Reikia įrangos, paruošimo, pinigų, papildomos medicininės priežiūros.
Yra dirbtinis ir kelia riziką.
Didina ortodonto paslaugų poreikio tikimybę.
Susijęs su moterų sergamu kai kurių rūšių vėžiu.
Nesuteikia motinystės hormonų.
Gali prisidėti prie to, kad kūdikis bus permaitintas ir augs turėdamas antsvorį.
Uždirba pinigų pramonei.

Mišinys

Turi gerokai, gerokai mažiau sudedamųjų dalių, tačiau jame yra tropinių aliejų, jam nebūdingos priešinfekcinės ypatybės, jis dirgina žarnyną, jame yra prastai pasisavinamų maisto medžiagų, žinomi ir nežinomi kiti maži trūkumai.
Keičiasi tik gaminant ir dėl paruošimo klaidų, kurios yra gana dažnos.
Jame yra bent vieno iš dažniausių alergenų – karvės pieno arba sojų.
Nėra tai, ką kūdikis yra pasiruošęs suvirškinti.
Susijęs su žemesniais intelekto koeficiento rezultatais.
Paprastai ir dažnai gali būti užteršiamas.
Susijęs su daugeliu sveikatos sutrikimų ir ligų, tarp jų ir SKMS, pneumonija, krūties vėžiu, regėjimo sutrikimais, antsvoriu, diabetu.
Kvapą gana prastas.
Yra gerokai prastesnis už tavo pieną.

Jei žindymas tau nekelia džiaugsmo, ieškok pagalbos! Žindymas yra pernelyg svarbus jums abiem, kad galėtum sau leisti jo netekti.



Ką mamos turi žinoti prieš tapdamos mamomis

Išminties žodžiai, išsakyti tikrų mamų La Leche lygos susitikimuose

- Naujagimiai nepanašūs į kūdikius žurnaluose.
- Nėra teisingų atsakymų.
- Žmonės pasako įvairių dalykų, tačiau, tai sakydami, jie ne visada nori jus pasmerkti.
- Nešvarūs namai stiprina imunitetą.
- Kartais motinystė smirdi.
- „Privalai“ yra nuodingas žodis, kuris kovoja su realybe.
- Svarbu pamatyti kitų kūdikių, kad suprastum, kas iš tiesų yra normalu.
- Kartais knygos tiesiog klysta.
- Klausyk savęs.
- Klausykis savo kūdikio. Gerbk jį ir jo intenciją. Jis pasakys tau, ko jam reikia.
- Susirask žmogų, kuris tave išklausytų.
- Niekada nepasieksi tobulos motinystės.
- Lukterk pakankamai ilgai, ir tavo rūpesčio nebeliks, o klausimai ir atsakymai bus kiti.
- Rinkis mūšį, kurį nori kovoti.
- Šuo yra puikus grindų valytojas.
- Kai tavęs ko nors klausia, paklausk: „Kodėl jūs to klausiate?“
- Vystyklas gali būti panaudotas įvairiausiais būdais: gali užkloti paviršių, ant kurio keičiami vystyklai viešoje vietoje, gali tapti papildomu apklotu automobilio kėdutėje, tinka atpiltam pienui sušluostyti.
- Susilaikyk nuo daiktų pirkimo, kol nežinai, ar tau jų iš tiesų prireiks – pavyzdžiui, lovytės ar vystymo stalo. Nepasiduok naujos tėvystės patirties skatinamam vartotojiškumui.
- Idealus suaugusiųjų ir kūdikių santykis pirmąją savaitę yra trys ir vienas. Tačiau jeigu tėra viena mama ir vienas kūdikis, susitvarkysite.
- Kai žmonės siūlo pagalbą, sakyk jiems „taip“.
- Prisijunk prie žaidimų grupės. Tai ne dėl vaiko, tai dėl mamos.
- Maždaug po savaitės nuo gimimo išėik iš namų. Kūdikio verksmas ne taip smarkiai jaudina aplinkinius, kaip kad tu įsivaizduoji, o tau net paprasta maisto prekių parduotuvė gali atrodyti kaip nuostabus nuotykis.
- Kai tik gali, išėik į lauką, ištiesink pečius, giliai įkvėpk ir nors kelias sekundes pažiūrėk pakėlusį akis aukštyn.
- Nenustebk, kaip keistai jausiesi pirmąją savaitę. Normalu jaustis visiškai nenormaliai.
- Gali padaryti tik tai, ką gali.
- Paleisk savo lūkesčius ir leisk būti tam, kas yra.
- Kažkas, tik dėlto, kad atrodo juokinga, netampa nesvarbu.



Žindymas ir vaistai

Ar jums būtina nustoti žindyti, jei reikia vartoti vaistus? Dažniausiai ne! Vaistas paprastai kelia mažiau rizikos nei mišinio vartojimas. Vienintelis mišinio buteliukas padidina daugelio sveikatos sutrikimų bei ligų, būdingų vaikams ir suaugusiesiems, riziką ir sutrikdo kūdikio žarnyno veiklą visam mėnesiui. „Elgtis atsargiai“ dažniau reiškia toliau žindyti, o ne nujunkyti, nes:

- net jeigu vaisto kiekis motinos kraujyje yra didelis, vaistas vis tiek labai atskiedžiamas, kol žindomas kūdikis nuryja jį kartu su pienu, suvirškina ir įsisavina į savo kraują.
- amžius yra svarbus. Kai kurie vaistai gali netikti, jeigu žindote neišnešiotą kūdikį, ir būti visiškai saugūs, jei kūdikis gimė laiku. Kai kurioms mamoms klaidingai patariama nujunkyti kūdikį dėl to, kad jos pačios vartoja vaistą, kuris galėtų būti skiriamas ir jų kūdikiui ar vaikui.
- Jeigu kyla abejonių, atlikite kūdikio kraujo tyrimą arba stebėkite, ar neatsiranda pokyčių, pvz., vaikas ima viduriuoti ar pasidaro neramesnis.
- Laikinas nujunkymas – pieno nutraukimas ir nelaimingo kūdikio maitinimas buteliuku – yra didžiulis fizinis ir emocinis stresas ir šiaip sunkiu gyvenimo metu.
- Krūtis – ne čiaupas. Staiga nutrauktas žindymas gali būti nutrauktas visiškai. Pasikalbėkite apie galimus tokio veiksmo padarinius.
- Dar labiau sumažinkite riziką: pažindykite prieš išgerdama vaistą, palaukite penkis pusėjimo laikus, pasidomėkite, ar yra saugesnis vaistas arba kitas gydymo būdas; netgi žindyti dalį laiko yra geriau negu laikinai nutraukti žindymą.
- Vaistų kompanijos pataria liautis žindyti vengdamos bylų. Tyrimai retai patvirtina žindymo nutraukimo svarbą.

Daugiau informacijos apie žindymą ir vaistų vartojimą rasite Thomas'o Hale'o knygoje *Medications and Mother's Milk* arba:

LactMed, the U.S. National Institutes of Health's Drugs and Lactation Database
(www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/xis/htmlgen?LACT)

Dr. Hale's svetainėje (www.neonatal.ttuhs.edu/lact)

The UK National Health Service Quick Reference Guide for Drugs in Breast Milk
(www.ukmicentral.nhs.uk/drugpreg/qrg_p1.htm).



Naudingos nuorodos

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La Leche League International | lli.org |
| Adoptive breastfeeding resource | fourfriends.com/abrw |
| American Academy of Pediatrics Breastfeeding Policy Statement | aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics; 115/2/496 |
| Breastfeeding after breast and nipple surgery | bfar.org |
| Breastfeeding general information | kellymom.com |
| Common Sense breastfeeding (Diane Wiessinger) | normalfed.com |
| Depression in new mothers | granitescientific.com |
| LCA (International Lactation Consultant Association) | ilca.org |
| Jack Newman, MD, co-author of The Ultimate Breastfeeding Book of Answers | drjacknewman.com |
| Low milk supply issues | lowmilksupply.org |
| Oral issues (tongue-tie, dental caries, etc.) | brianpalmerdds.com |
| Plus-size nursing bra and clothing resources | vireday.com/plus/PlusMat_Nursing.html |
| Research-based hospital protocols— Academy of Breastfeeding Medicine | bfmed.org |
| Sleeping safely - and together (Notre Dame Mother-Baby Behavioral Sleep Lab) | nd.edu/~jmckenn1/lab |
| Thomas Hale (Medications and Mothers' Milk) | neonatal.ttuhschool.edu/lact |
| The United States Breastfeeding Committee | usbreastfeeding.org |



Ką daryti ant spenelio atsiradus pūslelėms ir sukietėjus krūčiai

Kaip žindyti

- Žindykite tiek dažnai, kiek tik galite, kad pažeista krūtis būtų kuo minkštesnė.
- Pasiguldykite kūdikį ant sulankstytos antklodės, galva prie krašto, veidas į lubas. Pasilenkite virš jo, remdamasi ant alkūnių ir kelių, ir žindykite iš kabančios krūties.

Kaip gali padėti rankos

- Pabandykite išsitraukti pieną rankomis ir švelniai pamaigykite spenelį, kad pūslelė atsivertų.
- Po dušo arba krūties mirkymo karštame vandenyje švelniai patrinkite spenelį, kad pūslelė atsivertų.
- Pasinaudokite sterilia adata, švelniai pakelkite ir atverkite pūslelę. Jeigu reikia, pasinaudokite steriliu pincetu. Tepkite antibiotikų tepalu kelis kartus per dieną keletą dienų.
- Spustelkite krūtį už spenelio, kartu ją švelniai masažuodamos ir spausdamos.

Mirkymas

- Alyvuogių aliejuje sumirkytą vatos gabalėlį nešiokite uždėtą ant spenelio tuo metu, kai dėvite liemenėlę.
- Ant papildomo liemenėlės įdėkliuko užlašinkite acto.
- *Espom* druska (du arbatiniai šaukšteliai puodeliui šilto vandens) skalaukite keturis kartus per dieną.

Ką daryti su krūtimis

- Nebedėvėkite liemenėlės arba atsisakykite liemenėlės su lankeliais.
- Apsilankykite fizioterapijos kabinete krūčiai gydyti ultragarsu.
- Pasinaudokite asmeniniu masažuokliu, elektriniu skustuvu ar elektriniu dantų šepetuku arba prisiglauskite prie skalbyklės, kai ji gręžia skalbinius.
- Užsidėkite kopūsto lapų ant bet kurios skaudamos vietos.
- Kaip pakeisti mitybą
- Gerkite daugiau skysčių.
- Kasdien suvartokite du arbatinius šaukštelius lecitino.
- Sumažinkite arba iš viso venkite visų pieno produktų, cukraus, žemės riešutų, šokolado, riebalų (ypač sočiųjų riebalų), kofeino, antiperspirantų ir produktų, iš kurių pašalintas kofeinas.
- Sustiprinkite imuninę sistemą vitaminais D ir C.
- Kitos idėjos
- Pasikalbėkite su gydytoju apie vaistų, skirtų uždegimui slopinti, vartojimą.
- Stresas, anemija, *herpes simplex*?..

Skambinkite *La Leche* lygos vadovei ar žindymo specialistams. Kodėl tai reikėtų išgyventi vienai?



Mastitas: ką daryti?

Mastitas – tai uždegimas krūtyje. Kartais jis kyla dėl infekcijos, kartais – ne. Mastito požymiai gali būti:

- šilta ar karšta, jautri (kartais skausminga) vieta vienoje krūtyje (rečiau pasitaiko abiejose krūtyse vienu metu), kuri atrodo raudona arba yra raudonų dryželių.
- kartais pakyla temperatūra, krečia šaltis arba maudžia visą kūną – lyg sirgtumėte gripu.

Dėl ko susergama mastitu? Niekas nežino. Galbūt įtrūkę, pažeisti speneliai tapo vartais patekti infekcijai, galbūt priežastis – užsikimšę latakai, neefektyvus ar retas žindymas (ar pieno nutraukinėjimas), liemenėlės ar nešyklės spaudimas krūčiai, pervargimas ir išsekimas (vadinamasis „atostogų mastitas“).

Ką daryti? Gali būti, kad norėsite pasikalbėti su gydytoju apie antibiotikų vartojimą. Tačiau mastito priežastis – nebūtinai bakterinė infekcija, todėl galbūt iš pradžių norėsite išbandyti kitas priemones.

- *Ištuštinti krūtis, daug ilsėtis.* Tai reiškia: a) dažnai žindyti ar nutraukti pieną pientraukiu ar rankomis, kad pienas judėtų krūtyje, ir b) praleisti kuo daugiau laiko lovoje arba gulint, ilsintis ar miegant.
- *Šalti kompresai* (pvz., į medžiagą suvyniota pakuotė šaldytų žirnelių) ar kiti vėsūs dalykai priglaudžiami prie skaudamos krūties vietos dvidešimčiai minučių, paskui daroma dvidešimties minučių pertrauka. Arba karšti kompresai – kaip jums atrodo geriau.
- *Nereceptiniai vaistai nuo uždegimo*, kuriems pritaria jūsų gydytojas.

Ar situacija neblogėja per 24 val.? Tuomet galite šias priemones taikyti dar 24 val. Blogėja? Pagalvokite apie antibiotikus.

Daugiau patarimų rasite *The Academy of Breastfeeding Medicine's* „Mastito protokole“ www.bfmed.org/Resources/Protocols.aspx.



Auga, godžiai ryja, raukosi?

*Jūsų kūdikis puikiai auga, tačiau... žindymas panašus į mūšį?
Ar šie apibūdinimai primena jūsų situaciją?*

1. Mano kūdikis žįsdamas springsta ir ryja, pienas tykšta aplink.
2. Man atrodo, kad krūtys visada pilnos, o pienas, kai ima tekėti, švirksčia fontanu.
3. Mano kūdikis „eina imtynių“ su krūtimi: paleidžia krūtį, verkia, tampo ją, riečiasi atgal.
4. Mano kūdikis šlapinasi ir tuštinasi labai dažnai.
5. Mano kūdikį kamuoja pilvo diegliai, jis dažnai išleidžia dujas arba atpila.
6. Mano kūdikis kartais arba visada tuštinasi putotomis arba žalios spalvos išmatomis. Kai kuriuose vystykluose net būna truputis kraujo.
7. Mano kūdikis sparčiai priauga svorio arba jis anksčiau augo sparčiai, o nuo tada, kai tapo neramesnis, svorio augimas sulėtėjo.
8. Mano kūdikis retai užmiega prie krūties, žindymas primena atletikos rungtį.
9. Mano kūdikis žinda tik tam, kad pavalgytų, niekada nesiramina prie krūties.
10. Mano kūdikis raukosi žįsdamas krūtį.
11. Man atrodo, kad kūdikiui dažnai skauda pilvą.
12. Aš stengiuosi žindyti iš abiejų krūčių kiekvieną kartą.
13. Jeigu praėjo mažiau nei dvi valandos nuo praėjusio žindymo, ieškau kitų kūdikio neramumo priežasčių.

Visa tai gali reikšti, kad kūdikis gauna „per daug sriubos“ ir per mažai „sūrio pyrago“. Pienas, susikaupiantis krūtyse tarp maitinimų, yra liesesnis, žindant jis pamažu keičiasi iš „sriubos“ į „sūrio pyragą“. Jeigu turite per daug pieno, mažylis gali nepajėgti suvalgyti visos „sriubos“ vienu ypu. Jeigu maitinant pakeičiame krūtis, kad užtikrintume, jog „buvo žįsta iš abiejų krūčių“, arba jeigu stengiamės išdėstyti žindymus taip, kad tarp jų būtų bent dviejų ar daugiau valandų pertraukos, tai gali reikšti, kad kūdikis per visą „sriubos“ valgymą beveik niekada sulaukia „siūrio pyrago“. Mažylis auga puikiai. Tačiau, trūkstant riebalų, pienas greitai keliauja jo žarnynu ir nėra iki galo suskaidomas, jis fermentuojasi storajame žarnyne, ir tai yra dujų kaupimosi, diskomforto ir putotų žalios spalvos išmatų priežastis.

O dar „gesintuvo efektas“! Pienas švirksčia kūdikiui į burną, palikdamas jam tik dvi galimybes: nuryti arba paskęsti. Jokio smagumo. Galite pastebėti, kad kūdikis tampa linksmesnis ir ramesnis, jeigu leidžiate jam iš karto pasiekti „statinės dugną“, kuriame yra „sūrio pyragas“, darydama šiuos du dalykus:

- siūlote žįsti dažnai, vos tik jis parodo norą valgyti, net jeigu praėjo tik kelios minutės po ankstesnio žindymo. Trumpesnės pertraukos reiškia, kad krūtyse yra daugiau

- riebesniojo pieno.
- jeigu jam pakanka vienos krūties, tebūnie. Jei ši krūtis po maitinimo nėra minkšta, pasiūlykite ją dar kartą, kai mažylis vėl paprašys valgyti. Dažniausiai pakanka porą valandų žįsti tą pačią krūtį. Nors kai kuriems kūdikiams tenka praleisti keturias ar net šešias valandas prie tos pačios krūties, prieš paprašant antrosios. Labiau klausykitės savo instinktų nei žiūrėkite į laikrodį. Jei kita krūtis persipildys, sumažės pieno kiekis, o tai yra kaip tik tas dalykas, kurio jūs siekiate. Jeigu jaučiate, kad krūties pilnumas kelia nepatogumą, trumpai pažindykite iš jos ar nusitraukite šiek tiek pieno – tik tiek, kad pajustumėte palengvėjimą, ir vėl grįžkite prie tos krūties, kurią bandote suminkštinti.

Atrodytų, kad čia pateikiamos taisyklės. Tačiau iš tiesų tai tik priminimas, padėsiantis jums išspręsti problemas, kurias, tikėtina, sukėlė dvi priežastys: pastangos žindyti iš abiejų krūčių ir žindymo atidėjimas.

Kai pieno kiekis nusistovės, gali pasirodyti, kad jums „dingo pienas“. Krūtys nebėra sunkios, pienas savaimė neteka, mažylis nebespringsta. Jeigu jis vis dar prišlapina daug vystyklų ir kelis kartus per dieną tuština, atrodo atsipalaidavęs, jaučiasi gerai žindant ir vėliau, pieno pakanka. Jeigu jis norės daugiau pieno, viskas, ką reikės padaryti, – žindyti dažniau arba kartais žindyti iš abiejų krūčių vieno maitinimo metu. Pasitikėkite savo vaiku ir savo kūnu.

Jau po kelių dienų turėtumėte pastebėti, kad vaikas pralinksmejo, o žindyti tapo lengviau. Jeigu taip nenutiko, susisieki su *La Leche* lygos vadove arba apsilankykite lli.org svetainėje – čia galėsite paieškoti daugiau minčių, ką būtų galima padaryti, kad situacija pagerėtų.



Pieno nutraukimo grafikas

Apibraukite valandą, kurią nutraukėte piena.

Pradžioje nutraukinėkite piena iš abiejų krūtų 15 min. tuo pačiu metu; keiskite nutraukimo trukmę, kai pastebėsite, kas būdinga jūsų krūtims.

Nutraukite piena bent vieną kartą per naktį.

Jei jūsų kūdikis visiškai nežinda krūtis, nutraukti piena 10 kartų per parą yra tobula. Daugelis mamų stengiasi nutraukti piena 8 kartus per parą. Pasistenkite nutraukti piena mažiau nei 8 kartus pirmomis savaitėmis. Po dviejų savaičių 6 kartai – pats mažiausias nutraukimo dažnis.

Kad užtikrintumėte pieno kiekį, po kiekvieno nutraukimo pientraukiu dar šiek tiek nutraukite rankomis!

| Data | Tikslas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|-------|-------|
| | Iš viso | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | Vidurnaktis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Vidurdienis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | _____ | _____ |
| _____ | Vidurnaktis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Vidurdienis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | _____ | _____ |
| _____ | Vidurnaktis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Vidurdienis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | _____ | _____ |
| _____ | Vidurnaktis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Vidurdienis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | _____ | _____ |
| _____ | Vidurnaktis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Vidurdienis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | _____ | _____ |
| _____ | Vidurnaktis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Vidurdienis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | _____ | _____ |
| _____ | Vidurnaktis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Vidurdienis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | _____ | _____ |
| _____ | Vidurnaktis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Vidurdienis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | _____ | _____ |



Pieno šaldymas sveikam išnešiotam mažyliui

| Kur | Temperatūra | Tinkamumo trukmė | Pastabos |
|----------------------------------------|-------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kambario temperatūroje | +19–26 °C | 4–8 valandos | Indas turi būti uždengtas ir laikomas taip šaltai, kaip tik įmanoma; jei indą užklosite šaltu vandeniu sudrėkintu rankšluosčiu, pienas geriau atvės. |
| Nešiojamasis šaltkrepsis | -15–4 °C | 24 valandos | Tegul šaldymo elementai liečiasi su pieno indu; venkite dažnai atidaryti šaltkrepsį. |
| Šaldytuvas | +4 °C | 3–8 dienos | Surinkite pieną labai švariai, kad jis būtų kuo mažiau užterštas. Laikykite pieną kuo giliau šaldytuve. |
| Šaldymo kamera šaldytuvo viduje | -15 °C | 2 savaitės | Laikykite pieną toliau nuo šaldiklio šonų, kuo giliau šaldiklyje, kur temperatūra pastoviausia. Pienas, laikomas šiomis sąlygomis ilgiau nei nurodyta, dažniausiai išlieka tinkamas vartoti, tačiau, laikui bėgant, kai kurie riebalai suyra. |
| Šaldymo kamera su atskiromis durelėmis | -18 °C | 3–6 mėnesiai | |
| Šaldiklis | -20 °C | 6–12 mėnesių | |



Žindomo kūdikio maitinimas iš buteliuko:

mintys, skirtos dienos priežiūros centro darbuotojams ir kitiems asmenims

- Žmogaus pienas yra saugus ir sveikas. Jums nereikia imtis ypatingų atsargos priemonių.
- Maitinkite kūdikį tada, kai jis rodo alkio ženklus, o ne pagal grafiką.
- Gerai priglauskite kūdikį prie savęs. Laikykite jį pakankamai vertikaliai – kad vaikas galėtų kontroliuoti save ir valgymo procesą.
- Iš pradžių buteliuką prie kūdikio lūpų laikykite beveik vertikaliai, panašiai, kaip laikote pirštą prie lūpų sakydami „šššš“. Kai vaikas lūpomis ima siekti buteliuko, paverskite jį horizontaliai, nukreipkite į vaiko burną. Leiskite jam pačiam įtraukti žinduką į burną taip, kad lūpos susičiauptų ant plačiosios, o ne ant plonosios žinduko dalies.
- Laikykite kūdikį pakeltą taip, kad buteliukas jo burnoje būtų horizontaliai. Pienas netekės į burną automatiškai, vaikas galės geriau kontroliuoti valgymą pats. Netgi galite išgirsti, kaip kūdikis iščiulpia oro, tačiau tas oras tuoj pat išeina pro jo nosį.
- Jeigu kūdikis įsitempia ar ima greitai ryti, šiek tiek paverskite buteliuką ir kūdikį į priekį, kad pienas nutekėtų buteliuko dugno link. Greitai vaikas išmoks pats padaryti pertraukas.
- Leiskite kūdikiui pailsėti tada, kai jis to nori.
- Jei manote, kad kūdikis jau beveik pasisotino, pasukite ir ištraukite buteliuką iš burnos ir tuoj pat vėl pasiūlykite. Jeigu vaikas buteliuką ima, leiskite patraukti apie dešimt gurkšnių ir vėl ištraukite bei pasiūlykite iš naujo. Galiausiai jis tiesiog sučiaups lūpas. Taip sumažinsite riziką permaitinti. Jei vaikas dažniausiai nesuvalgo viso buteliuko kiekio, kitą kartą jipilkite mažiau.
- Jeigu pieno liko, neišpilkite jo. Padėtas šaldytuve, jis puikiai sulauks kito maitinimo.
- Jei netrukus turi ateiti mama, pasistenkite nukreipti kūdikio dėmesį arba duokite jam tik truputį pieno iš buteliuko. Mama norės tuoj pat vaiką pažindyti, ir ji tikisi, kad jis bus pasiruošęs žįsti.



Pieno ištraukimas, laikymas ir sumaitinimas

Pieno ištraukimas

- Nusiplaukite rankas prieš nutraukdama pieną ar tvarkydama bei ruošdama jį.
- Tinka bet koks švarus indas. Kad išvengtumėte žinomų toksinių medžiagų, naudokite stiklinį indą arba ieškokite plastikinio indo, kurio dugne būtų įspaustas perdirbimo ženklavimo numeris 5 ir (arba) raidės PP.
- Prieš pripildydamos, ant indo užrašykite vardą ir datą.

Pieno laikymas

- Vos tik nutraukusi, padėkite pieną į šaldytuvą arba atšaldykite jį, jei jis nebus suvartotas per artimiausias kelias valandas.
- Jei nusistojo grietinėlė, prieš maitinimą švelniai pasukite indą (nekratykite jo), kad pienas vėl susimaišytų.
- Viename inde galite maišyti kelių nutraukimų pieną, jei jis yra vienodos temperatūros: šaltą su šaltu.
- Šaldomas pienas plečiasi, todėl nepripildykite indo iki viršaus, jei planuojate šaldyti.
- Kiekvieną indą pripildykite tik 60 ml pieno, kad būtų išvengta nuostolių.
- Nereikalingas pienas gali būti užšaldytas vėlesnėms reikmėms.
- Laikykite pieną prie šaldiklio galinės sienelės, toliau nuo šonų, kur temperatūra išlieka pastoviausia.
- Jeigu pieną šaldote maišeliuose, naudokite du vienas į kitą įmautus maišelius arba maišelį įdėkite į sandarų indelį, kad pienas negestų dėl kontakto su oru maišeliui plyšus.
- Horizontaliai paguldomi maišeliai sutaupo vietos.
- Pirmiausia sunaudokite seniausiai nutrauktą pieną, kad jis nesugestų.

Pieno atšildymas

- Atšildykite pieną šaldytuve, inde su vandeniu ar po šilto vandens srove.
- Nešildykite pieno tiesiogiai ant viryklės ar mikrobangų krosnelėje.
- Kai kurie kūdikiai puikiai valgo šaltą pieną.
- Atšildytas pienas šaldytuve gali stovėti 24 val. Paskui jį sunaudokite, vėl užšaldykite arba išpilkite.