



VIEŠOJI ĮSTAIGA UTENOS LIGONINĖ

VšĮ Utenos ligoninė pripažįsta, kad kūdikių žindymas yra sveikatos pagrindas kūdikiams bei motinoms ir yra idealus kūdikių maitinimo būdas. Visos moterys, nusprendusios žindyti savo kūdikius, padrašinamos ir remiamos, kad įsitikintų, jog tai pasitenkinimą teikianti patirtis.

Kodėl žindymas?

Tinkama ir sveika mityba yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių sėkmingą naujagimio adaptaciją bei gerą kūdikių augimą, vystymąsi ir sveikatos būklę. Jau neabejojama, kad motinos pienas yra tinkamiausias naujagimių ir kūdikių maistas, patenkinantis visus kūdikių maisto medžiagų ir vandens poreikius pirmuosius 6 gyvenimo mėnesius, o žindymas – vienintelis teisingas kūdikių maitinimo būdas, lemiantis normalų jų augimą ir vystymąsi. Kartu tai procesas, turintis ypatingą biologinį bei emocinį poveikį motinos ir vaiko sveikatai.

Utenos ligoninėje vos gimęs naujagimis iškart paguldomas motinai ant krūtinės. Pirmojo įkvėpimo metu naujagimis pravirksta, padėtas mamai ant krūtinės (ar pilvo) jis sušyla ir atsipalaiduoja, tada tarsi prabunda, ima aktyviai ieškoti krūties, aktyvius veiksmus periodiškai keičia poilsis. Jei vaikeliiui niekas nepadeda iš šalies, praėjus maždaug pusvalandžiui po gimimo, mažylis ima šliaužti prie motinos krūties, pats ją suranda ir pažindęs užmiega.

Visas šis procesas užtrunka apie dvi valandas. Tačiau, anot specialistų, kantrybe apsišarvuoti tikrai verta, mat tokia pradžia užtikrina sėkmingą žindymą ir pakankamą pieno gamybą. Užsienio praktika rodo, kad nepertraukiamą „oda prie odos“ kontaktą pirmąsias dvi valandas galima užtikrinti net ir po cezario pjūvio operacijos, jei mama lieka sąmoninga. Prireikus, vos gimusį kūdikį ant savo nuogos krūtinės gali sušildyti ir tėtis.

Žindymas - tai procesas, kai kūdikis ar mažas vaikas gauna motinos pieno tiesiai iš krūties. Tai sąmoningas procesas, kuriam realizuoti būtinas motinos apsisprendimas ir noras žindyti.

Motinos pieno privalumai ir dirbtinio maitinimo trūkumai

Motinos pieno (MP), karvės pieno (KP) ir pieno mišinio skirtumai

Kriterijus	Motinos pienas	Karvės pienas	Pieno mišinys
Užteršimas bakterijomis ir jų toksiniais	Nėra	Dažnai	Dažnai namuose – gaminant iš miltelių
Specifiniai ir nespecifiniai imunologiniai veiksniai	Yra	Nėra	Nėra
Augimo veiksniai	Yra	Nėra	Nėra
Baltymai	Reikiamas kiekis, lengvai virškinami	Per daug (3 kartus), sunkiai virškinami	Kiekis ir sudėtis iš dalies priartinta prie MP
Riebalai	Pakankamas nepakeičiamų riebalų rūgščių kiekis; pakankamas ilgų grandinių polinesočiųjų riebalų rūgščių kiekis; lipazė riebalams virškinti	Mažas nepakeičiamų riebalų rūgščių kiekis; nėra ilgų grandinių polinesočiųjų riebalų rūgščių; nėra lipazės	Mažas nepakeičiamų riebalų rūgščių kiekis; į kai kuriuos mišinius yra pridėta ilgų grandinių polinesočiųjų riebalų rūgščių; nėra lipazės
Geležis	Nedaug, labai gerai rezorbuojama	Nedaug ir blogai rezorbuojama	Pakankamai, bet blogai rezorbuojama
Vitaminai	Pakankamai	Trūksta vitaminų A ir C	Vitaminų pridėta
Vanduo	Pakankamai	Trūksta	Gali tekti praskiesti

Motinos pieno ir karvės pieno baltymų kokybės skirtumai:

1. Motinos piene kazeino yra 20-40 proc., o karvės piene - 80 proc.
2. Motinos pieno kazeinas lengviau virškinamas už karvės pieno kazeiną.
3. Daugiau nei trečdalį motinos pieno išrūgų baltymų sudaro imunoglobulinai, o karvės piene jų nėra.

Žindymo įtaka kūdikio ir motinos sveikatai

Motinos pienas vienintelis idealus maistas naujagimiui ir pirmųjų 5-6 mėnesių kūdikiui.

Dar nesukurtas pieno mišinys, kuris visiškai atitiktų motinos pienu. Motinos piene yra visų reikiamų maisto, augimą skatinančių ir imunitetą formuojančių medžiagų.

Motinos piene yra per 400 medžiagų, kurių nėra jokiam pienu mišinyje. Epitelio augimo veiksnys skatina epitelio ląstelių, dengiančių žarnyno gleivinę, augimą ir gebėjimą išskirti virškinimo fermentus. Įvairūs hormonai reguluoja gyvybiškai svarbių organų darbą. Laktoferinas, surišdamas geležį, slopina patogeninių bakterijų ir Candida grybelių dauginimąsi organizme. Nukleotidai stiprina imuninę sistemą, stimuliuoja žarnyno brendimą ir geležies pasisavinimą. Antioksidantai apsaugo nuo žalingo radikalų poveikio. Lizocimas, komplementas, interferonas, antistafilokokinis faktorius, sekretiniai IgA makrofagai saugo kūdikį nuo įvairių virusinių ir bakterinių ligų. Ilgų grandinių polinesočiosios riebalų rūgštys omega 3 užtikrina naujagimio, kūdikio centrinės nervų sistemos brendimą ir turi teigiamos įtakos regos aštrumo formavimuisi. Todėl rekomenduojama žindančiai motinai papildyti savo racioną žuvų taukais ar grynais riebalų rūgščių omega 3 produktais, pvz., aukštos kokybės norvegiškais žuvų taukais „Moller's“ (skystais ar kapsulėse), „Moller's“ omega 3 ar kt.

Motinos piene esančių baltymų, angliavandenių, riebalų ir kitų maisto medžiagų kiekis ir kokybė yra tokia, kokios reikia naujagimiui. Motinos pienu - tai papildoma imuninė naujagimio gynyba, jame yra biologiškai aktyvių medžiagų, todėl žindomi kūdikiai rečiau peršala ar viduriuoja, retai būna alergijos požymių.

Motinos pienu visada šiltas ir šviežias. Jis visuomet „paruoštas“, kūdikiui lengvai prieinamas, atitinka jo organizmo poreikius, nereikia jaudintis dėl to, kad, ruošiant mišinį, gali patekti teršalų ar infekcija, kuri gali sukelti viduriavimą.

Ypatingomis ir sudėtingomis aplinkybėmis (pvz., stichinės nelaimės, nelaimingi atsitikimai, karas) motina gali žindyti, ir tai yra itin svarbu, nes dirbtinis maitinimas kūdikiui gali būti pavojingas, kadangi minėtomis sąlygomis nebus įmanoma gauti švaraus vandens ir kito maisto.

Žindymas yra motinos ir vaiko bendravimo pagrindas, padedantis užmegzti ir išlaikyti stiprų emocinį motinos ir kūdikio ryšį.

PSO pateikti mokslinių tyrimų duomenys apie žindymo įtaką vaiko sveikatai rodo, kad:

- nežindytus kūdikius 3 kartus dažniau ištinka staigi kūdikių mirtis;
- žindomi kūdikiai 3,6 karto rečiau miršta nuo ūminės kvėpavimo takų infekcijos;
- žindomi kūdikiai 2 kartus rečiau serga vidurinės ausies uždegimu;

- žindyti iki 6 mėn. kūdikiai 5 kartus rečiau serga šlapimo infekcijomis;
- kūdikiai, negavę motinos pieno, 14,2 karto dažniau miršta nuo viduriavimo;
- pasaulyje apie 80 proc. 3 mėn. amžiaus žindomų ir tik 43 proc. pieno mišiniais maitinamų kūdikių yra normalaus svorio;

- žindyti vaikai, būdami vyresnio amžiaus, rečiau yra nutukę;
- žindytiems vaikams yra mažesnė alergijos karvės pienui atsiradimo rizika;
- vaikai, žindyti iki 6 mėn., du kartus rečiau serga vėžiu vaikystėje;
- žindyti vaikai rečiau serga I tipo cukriniu diabetu, uždegiminėmis žarnų ligomis;
- žindomų kūdikių rega yra geresnė už maitinamų pieno mišiniais;
- kuo ilgiau žindoma, tuo rečiau būna netaisyklingas sukandimas;
- žindomų kūdikių išdygusius dantukus rečiau pakenkia ėduonis.

Žindant teigiamai veikiama motinos sveikata. Tuojau po gimdymo pridėjus prie krūties naujagimį, net ir silpnai jį žindant, skatinama išsiskirti hormono oksitocino, o šis stimuliuoja gimdos raumenų susitraukimą, t. y. pagerina, pagreitina placentos atsiskyrimą ir sumažina kraujavimo pavojų. Žindymas padeda formuoti motinystės jausmą, skatina išsiskirti hormono prolaktino, skatinančio pieno gamybą.

PSO pateikti mokslinių tyrimų duomenys apie žindymo įtaką motinos sveikatai rodo, kad:

- po gimdymo žindančioms motinoms greičiau susitraukia gimda, joms mažesnė kraujavimo rizika; taigi jų organizmas po gimdymo greičiau sustiprėja;
- žindant nors 2 mėn., sumažinama tikimybė sirgti kiaušidžių vėžiu 25 proc.;
- bent 3 mėn. žindžiusi motina du kartus rečiau serga krūties vėžiu;
- vien tik žindymas, t. y., kai kūdikiui neduodama žinduko, arbatėlės, jokio papildomo maisto, saugo nuo pakartotino pastojimo; kol neatsirado menstruacijų ir kūdikis jaunesnis nei 6 mėn., tikimybė nelaukta pastoti yra ne didesnė kaip 1-2 proc.;
- žindžiusiai moteris osteoporozės tikimybė sulaukus 65 metų ir vyresnio amžiaus sumažėja 50 proc., o jei moteris žindė kūdikį iki 9 mėn., osteoporozės tikimybė sumažėja net 75 proc.