

Pieno ištraukimas rankomis

- ❖ Kruopščiai nusiplauti rankas;
- ❖ Pasiruošti švarų indą pienui su plačiu kakleliu;
- ❖ Indo paruošimas : išplovus indą įprastu būdu, reikia įpilti verdančio vandens, palaikyti kelias minutes ir išpilti;
- ❖ Patogiai atsisėsk ar atsistok ir padėk indą netoli krūties;
- ❖ Sukelk pieno atsipalaidavimo refleksą:
 - švelniai suk spenelį tarp pirštų;
 - švelniai masažuok krūtis nuo pagrindo link spenelio;
- ❖ Padėti nykščio ir rodomojo pirštų pagalvėles maždaug 1-1,5 cm. atstumu nuo spenelio, spausk gilyn krūtinės ląstos link ir atleisk;
- ❖ Veiksmą pakartoti „spausk ir atleisk“ keletą kartų, pirštus laikant toje pačioje padėtyje;
- ❖ Spausti krūtį ratu ir laukelį, kad pienas būtų išspaudžiamas iš visų krūties segmentų (vienai krūčiai 10 - 15 min.)
- ❖ Ištrauktą motinos pieną geriausia sumaitinti naudojant maitinimo sistemą, šaukšteliu ar iš puodelio.

Konsultantų žindymo klausimais kontaktai:

Utenos ligoninė Akušerija - 8(389) 63840

MAMA - MAMAI

„Pradžių pradžia“ savanorė, mama,
visuomenės sveikatos specialistė Utenoje
Ina Venslovienė tel. 8-614 94896
el.p. ina.pradzia@gmail.com

Akušerijos sektoriaus vyr. slaugytoja,
mama Kristina Vazgelevičienė
el.p. kristinavazg@gmail.com

Svarbi informacija mamytėms

VšĮ Utenos ligoninė:
www.utenosligonine.lt

Lietuvos laktacijos ir žindymo
konsultantų asociacija: www.lalak.lt

Pradžių pradžia:
www.pradzia.org

Utenos visuomenės sveikatos biuras:
www.utenavsb.lt

VšĮ Utenos ligoninė

AKUŠERIJOS GINEKOLOGIJOS SEKTORIUS

Žindyti natūralu!

Naujagimiui palankios ligoninės iniciatyva



„Ką tik gimęs kūdikis turi tik tris poreikius. Tai mamos rankų šiluma, jos pienas ir saugumas žinant, kad ji visada šalia. Maitinimas krūtimi patenkina visus šiuos poreikius.“

Grantly Dick – Read, med. mokslų dr.,
„Gimdymas be baimės“.

Žindymo nauda

Mamai:

- ❖ Užsimezga stiprus emocinis ryšys su kūdikiu;
- ❖ Žindymas nereikalauja pinigų ar kitokių papildomų išteklių;
- ❖ Žindančios mamos greičiau numeta per neštumą priaugusį svorį;
- ❖ Žindymas sumažina tokių ligų kaip kiaušidžių ir krūties vėžys bei osteoporozės riziką;
- ❖ Keliauti su mažyliu yra daug paprasčiau.

Kūdikiai:

- ❖ Žindymas – tai pati geriausia kūdikio gyvenimo pradžia;
- ❖ Motinos pienas suteikia visas kūdikiui reikalingas maisto medžiagas;
- ❖ Krūtimi maitinamų kūdikių nervų sistema ir smegenys vystosi geriau;
- ❖ Motinos pienas apsaugo nuo tokių ligų kaip viduriavimas, kvėpavimo takų ir ausų infekcijos taip sumažindamas kūdikių mirtingumą;
- ❖ Krūtimi maitinami kūdikiai pasižymi aukštesniu intelekto koeficientu.

Dešimt sėkmingo žindymo žingsnelių:

1. Jei žindoma kairiąja krūtimi, kūdikis prilaikomas kairiąja ranka. Visas kūnelis tokioje padėtyje, kad spenelis būtų ties nosyte, o kūdikio rankos laisvai apglėbtų motiną;
2. Išspaudžiamas lašelis pieno ir užlašinamas ant lūpyčių. Kai kūdikis užuos pieno kvapą, paragaus, jis plačiai išsižios;
3. Keturiomis pirštais iš apačios ir nykščiu iš viršaus suimama krūtis („C“ formos laikymas);
4. Kūdikio liežuvėlis bus ant dantenu, kaip pagalvėlė, pasiruošusi švelniai apgaubti 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 bus plačiausiai išsižiojęs, švelniu judėsiu kūdikio kūnelis priglaudžiamas prie motinos kūno;
7. Kūdikiui pradėjus žįsti, ranka nuo krūties patraukiama, kad prispaustas pirštas netrukdytų tekėti pienui;
8. Laisvąją ranką kūdikis apglėbiamas. Visą maitinimą turi išlikti tiesioje linijoje – veideliu ir pilveliu atsikus į motiną;
9. Jei jaučiamas skausmas, kūdikį reikia atitraukti nuo krūties, įkišant mažąjį pirštą į jo burnos kampą, kad į burnytę patektų oro;
10. Po maitinimo ar žindymo metu, jei kūdikis darosi neramus, jam leidžiama atsirūgti. Prilaikoma delnu ir pirštais kūdikio krūtinė bei galvutė taip, kad nugarytė būtų tiesi, o kita ranka švelniai plekšnojama per nugarytę.

Dirbtinio maitinimo trūkumai ir pavojus

Maitinant iš buteliuko prarandama nauda kūdikiui ir motinai, be to, susiduriama su galimais maitinimo iš buteliuko pavojais, kurie yra suskirstyti į **ankstyvuosius** ir **vėlyvuosius**.

Ankstyvieji pavojai:

- motinai mažėja laktacija (pieno davimo laikotarpis)
- naujagimis atpranta nuo krūties arba sunkiau ją ima
- užspringimo rizika

Vėlyvieji pavojai:

- vidurinės ausies uždegimas
- Viduriavimas
- dantų edūonis

Motinos pienas - geriausias maistas kūdikiui

