

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a light-colored, ruffled top, holding a newborn baby. The baby is sleeping peacefully in her arms, with its head resting against her shoulder. The lighting is soft and warm.

VŠĮ Vilniaus gimdymo namai

INFORMACIJA apie  
NAUJAGIMO MAITINIMA

PIRMAS ODOS  
PRIE ODOS KONTAKTAS



# **PIRMO KONTAKTO IR ŽINDYMO GIMDYKLOJE PRIVALUMAI:**

- Skatina prieraišumą.
- Ramina naujagimį.
- Šildo naujagimį.
- Padeda sureguliuoti naujagimio širdies veiklos ir kvėpavimo dažnį.
- Užtikrina gerą žindymo pradžią.
- Naujagimio oda apsiséja mamos odos bakterijomis.

## **PIRMIEJI ALKIO POŽYMIAI**

---

**Šiais požymiais naujagimis parodo, kad yra alkanas:**

- greitai juda akytės (net jeigu mažylis snaudžia),
- rauko kaktą,
- visaip sukinėja galvytę,
- kruta visu kūneliu,
- tyliai knerkia,
- laižo lūpas,
- čiulpia ir čepsi,
- kaišioja liežuvį,
- kelia rankytę prie burnos.

# SÉKMINGAM KÙDIKIO ŽINDYMUI SVARBU

---

Gera kùdikio pozicija prie krùties (kùdikio kùnelis tiesioje linijoje, kùdikio pilvas prie motinos pilvo, lengvai atlošta galvutè).

Geras krùties apžiojimas ir efektyvus žindymas (burna plačiai išžiota, apžiota daugiau rudojo laukelio iš apačios nei iš viršaus, apatiné lùpa išsivertusi, smakras remiasi į krùtį, skruostai žindymo metu išsipučia, žindymo judesiai pasiekia ausis, girdimas gurkšnio nurijimo garsas).

Pieno naudojimas pagal kùdikio apetitą (pakankamai dažnas žindymas per parą: kas 1,5-2-3 val. retais atvejais 4 val. ir pakankamai ilgas žindymas: apie 20-30 min. vienas maitinimas).



## **ŽINDYMAS SĘDINT**

- Motinos nugara ir kojos atremtos.
- Vaikas guli krūtų aukštystje visu kūnu atsuktas į motiną.
- Prilaikomi ne tik kūdikio pečiai ir galva, bet ir visas kūnas.
- Jei reikia, krūtis ranka prilaikome iš apačios.

## **ŽINDYMAS IŠ ŠONO**

- Motina sėdi patogiai atsirēmusi.
- Kūdikis guli krūtų aukštystje.

Tinka žindytis dvynius, mažo svorio naujagimius.

## **ŽINDYMAS GULINT**

- Motina ir vaikas guli ant lygaus tvirto pagrindo.
- Vaikas arti, visu kūnu atsuktas į motiną.
- Motina atsipalaidavusi, pečiai paremti.
- Motina prilaiko kūdikio kūną, o ne galvą.



# TEISINGAS KRŪTIES APŽIOJIMAS

Pradėdamos žindytį visuomet atminkite šiuos dalykus:

- kūdikio galva ir kūnas turi sudaryti vientisą liniją, pilvas pasuktas į mama;
- kūdikio veidukas turi būti atsuktas į krūtį, nosytė spenelio aukštyje;
- kai kūdikis plačiai prasižios, glauskite kūdikį prie krūties, o ne krūtį kiškite vaikui į burną.

Tinkamai apžiojus matysis:

- daugiau laukelio iš viršaus nei iš apačios;
- smakras prispaustas prie krūties;
- apatinė lūpa išsivertusi į išorę.

Kūdikiui giliai užmigus, švelniai įkiškite savo pirštą jam tarp dantenų prie lūpy kampučio ir pražiodykite.

Taip ne traumuosite spenelio.



Vaizdas



Schema

a) Žinda krūtį (GERAI)



b) Čiulpia spenelį (BLOGAI)



# **PIRMOJI PAGALBA, JEI PO GIMDYMO PIENO PER MAŽAI**

---

- Kuo dažniau prisiglauskite nuogą kūdikj.
- Žindykite labai dažnai.
- Pasitirkinkite, kaip pridedate prie krūties ir kaip laikote.
- Ranka sužadinkite pieno tekėjimo refleksą.
- Paspauskite krūtj.
- Kad kūdikis žystų, padrasinkite jį kad ir kelias savo pieno lašais.
- Kaskart pažindžiusi dar ištraukite pieno rankomis arba pienatraukiui, ir paskui, kai tik galite, primaitinkite prie krūties esantį kūdikj.

## **BUTELIUKO IR ČIULPTUKO NAUDOJIMO PAVOJAI**

---

**Žindomam kūdikiui ir žindančiai motinai:**

- trikdo kūdikio gebėjimą žysti, jis netinkamai apžioja krūtj, todėl mažai ištraukia pieno, būna nuolat alkanas ir neramus;
- kai kūdikis netinkamai apžioja krūtj, motinai sutrūkinėja speneliai, gali susidaryti pieno sąstovis;
- mažėja pieno, nes kūdikis rečiau žinda krūtj.

# NAUDINGA INFORMACIJA

Jei jums žindymo laikotarpiu prireiktū naudoti medikamentus (nuo skausmo, temperatūros, uždegimo, antibiotikus ir kt.) beveik visada galima testi kūdikio žindymą.

## DAUGIAU INFORMACIJOS GALITE RASTI:

- [www.pradzia.org](http://www.pradzia.org)
- [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)
- [www.vvkt.lt](http://www.vvkt.lt) (vaistų registracija-paieška vaistų registre)

Jei krūtys pabrinko, pasidarė skausmingos: prieš maitinimą 5-10 min. uždékite šildomą kompresą: švelniai glostydamos stimiliuokite pieno atpalaidavimo refleksą; rankomis ar pienatraukiu ištraukite truputį pieno, kad suminkštėtų rudasis laukelis aplink spenelį; taisyklingai, keisdama pozas, glauskite kūdikį prie krūties; po maitinimo 20 min. ant krūties dékite šaltą kompresą.

Jei iki kūdikio 6 mén. amžiaus tēsite išimtinį žindymą, jums nebus atsinaujinusios mėnesinės, tai 98,8 proc. šiuo laikotarpiu nepastosite.

Daugiau informacijos apie natūralų šeimos planavimą [www.gyvybe.lt](http://www.gyvybe.lt) (vaisingumo pažinimas). Jei žindydama vėl pastosite, tai ir nėštumo metu bei po naujagimio gimimo galima testi pametinukų maitinimą iš krūties.

# PIENO IŠTRAUKIMAS RANKOMIS

---

- Prieš pieno ištraukimą švarai nusiplaukite rankas. Indas, j kurį ištraukinėsite pieną, turi būti švarus ir platus. Geriausiai tinka indai iš plastiko. Patogiai atsisėsti, indą laikyti arti krūties.
- Ištraukinėti pieną iš vienos krūties bent 4 minutes, tada ištraukinėti iš kitos.
- Kartokite procedūrą daug kartų, tēsdama bent 20-30 minučių. Pradžioje ištrykš tik keli pieno lašai, tačiau vėliau pienas ims bėgti srovele.
- Prieš pradēdama ištraukinėti pieną, kelias minutes pastimuliuokite oksitocino refleksą: patampykite, paglostykite, pasukinėkite spenelį, kad jis sustandėtų.
- Apimkite krūtį ranka iš apačios, kad nykštys būtų virš rudojo laukelio, o kiti keturi pirštai iš apčios prilaikytų krūtį.
- Ritmiškai spauskite ir atleiskite krūtį nykščiu ir rodomojuo pirštu, arba visais pirstais, link krūtinės, o ne tempkite į priekį. Venkite pirštų slydimo ar braukite odos paviršiumi, nes gali atsirasti žaizdos ant krūties ir spenelių. Krūtį spauskite ratu aplink laukelį.
- Ištrauktą motinos pieną geriausia sumaitinti naudojant pagalbinę maitinimo sistemą, šaukšteliu ar iš puodelio.



# Kad pienas teka gerai, rodo šie požymiai:

- Kūdikio burna plačiai apžiota, lūpos užsirietusios, smakras ir kartais nosies galiukas liečia krūtį.
- Jis ilgai žinda nesustodamas, ir jūs aiškiai girdite, kaip ryja, arba matote tai ant jo kaklo.
- Valgydamas jis pamažu atsipalaudoja, rankytė suglemba. Kai paleidžia krūtį, burnytė esti drėgna. Valgant kūdikiui galite pamatyti ant apatinį dantenų padėtą jo liežuviuuką. Dauguma kūdikių pažindę atrodo sotūs, patenkinti, tačiau būna ir tokiai, kurie verkia, nerimsta, nors pieno taip pat atsigėrė sočiai.

## ŽINDYMO NAUDA MOTINAI, VAIKUI, ŠEIMAI

Pagal PSO pateiktus mokslinių tyrimų duomenis  
Žindymo nauda vaiko sveikatai:

- nežindytus kūdikius 3 kartus dažniau ištinka staigi kūdikių mirtis;
- žindomi kūdikiai 3,6 kartus rečiau miršta nuo ūminės kvėpavimo takų infekcijos;
- žindomi 2 kartus rečiau serga vidurinės ausies uždegimu;
- žindyt iki 6 mén. 5 kartus rečiau serga šlapimo takų infekcijomis;
- negavę motinos pieno kūdikiai 14,2 karto dažniau miršta nuo viduriavimo;

- pasaulyje apie 80% 3 mén. amžiaus žindomų ir tik 43% mišiniais maitinamų kūdikių yra normalaus svorio;
- žindytų vaikai vyreniame amžiuje rečiau būna nutukę;
- žindytoms vaikams mažesnė alergijos karvės pienui atsiradimo rizika;
- žindytų iki 6 mén. vaikai du kartus rečiau serga vėžiu vaikystėje;
- žindytų vaikai rečiau suserga I tipo cukriniu diabetu, uždegiminėmis žarnų ligomis;
- nežindytų kūdikiai 3 kartus dažniau serga akių sausme;
- žindomų kūdikių rega geresnė už maitinamų pieno mišiniai;
- ilgas žindymas sudaro sąlygas taisyklingam sukandimui;
- žindomų kūdikių dantukus rečiau pakenkia éduonis.

### **Žindymo nauda motinos sveikatai:**

- žindančioms motinoms po gimdymo greičiau susitraukia gimda, mažesnė kraujavimo rizika, organizmas greičiau atsistato;
- nors 2 mén. žindžiusioms 25% sumažėja tikimybė susirgti kiaušidžių vėžiu;
- nors 3 mén. žindžiusios motinos du kartus rečiau serga krūties vėžiu;
- išimtinis žindymas, kai kūdikis jaunesnis nei 6 mén. amžiaus ir maitinamas vien motinos pienu ir jam neduodamas žindukas, saugo nuo per ankstyvo neplanuoto pastojimo (galimybė pastoti ne didesnė kaip 2%);
- žindžiusioms moterims osteoporozés tikimybė sulaukus 65m. ir vyresnėms sumažėja 50%;
- žindžiusioms iki 9 mén. osteoporozés tikimybė sumažėja net 75%;
- žindžiusioms iki 3 mén. reumatoidinio artrito tikimybė sumažėja 30%, o 24 mén. ir ilgiau.

# MOTINOS PIENO PRIVALUMAI

**Motinos pienas apsaugo kūdikį nuo:**

- Viduriavimo.
- Vidurinės ausies uždegimo.
- Šlapimo takų infekcijos.
- Sepsio.
- Kūdikių botulizmo.
- Kvėpavimo takų infekcijos.
- Nekrotizuojančio enterokolito.
- Bakterijų sukelto meningito.
- Hospitalizacijos.
- Hipercholesterolemijos.
- Lėtinių sutrikimų.
- Staigios kūdikių mirties sindromo.
- Alergijų.
- Astmos.
- Nutukimo ir antsvorio.
- Pogimdyminio kūdikių mirtingumo.

## **Žindymo įtaka mamos sveikatai:**

- Sumažina tikimybę susirgti kiaušidžių vėžiu.
- Sumažina tikimybę susirgti krūties vėžiu.
- Sumažina tikimybę vyresniame amžiuje susirgti osteoporoze.
- Po gimdymo greičiaus susitraukia gimda, greičiau atsistato organizmas, mažesnė kraujavimo tikimybė.

## **Žindymo nauda šeimai:**

- Ekonominė: sutupo iki 25% šeimos biudžeto.
- Psichologinė: formuojasi saugus abipusis prieraišumas, stebimas aukštesnis vaiko intelekto koeficientas, vaikas mažiau verkia ramesnė namų aplinka, geresni santykiai tarp namiškių.
- Fiziologinė: vaikas mažiau serga, auga sveikesnis ir jo geresnė raida.