

UNICEF UK

BABY FRIENDLY INITIATIVE

Maitinimo krūtimi atmintinė



Sveikiname gimus kūdikiui! Šioje atmintinėje rasite pagrindinę informaciją apie maitinimą krūtimi, nuo ko pradėti ir kaip žinoti, ar kūdikiui užtenka pieno. Maitinimas krūtimi yra geriausia gyvenimo pradžia kūdikiui. Motinos pienas yra pats maistingiausias, jis padeda kūdikiui vystytis ir sumažina ligų bei infekcijų pavojų.

Po gimdymo

Jeigu jūs ir kūdikis jaučiatės gerai, svarbu iškart po gimdymo laikyti kūdikį priglaustą prie savo kūno. Tai reiškia, kad turite pasiguldyti nuoga kūdikį (tik su sauskelnėmis) ant savo krūtinės. Jūs abu būsite užkloti antklode. Taip priglaudus kūdikį, jis nesusšals, jo kvėpavimas ir širdies plakimas nurims ir jis bus apsaugotas nuo infekcijų pavojaus. Laikydamos kūdikį arti savo odos, paskatinsite jį ieškoti krūties ir pradėti žįsti. Pirmoji valanda po gimimo – tai ypatingas laikas, kai galite susipažinti vienas su kitu, o padėdamos kūdikiui pradėti žįsti, paskatinsite pieno gamybą. Nedidelis



priešpienio (tiršto gelsvo skysčio) kiekis, kuris gaminasi kelias pirmąsias dienas po gimdymo, yra labai naudingas kūdikiui, nes jame yra koncentruotų maistinių medžiagų ir jis saugo kūdikį nuo infekcijų.



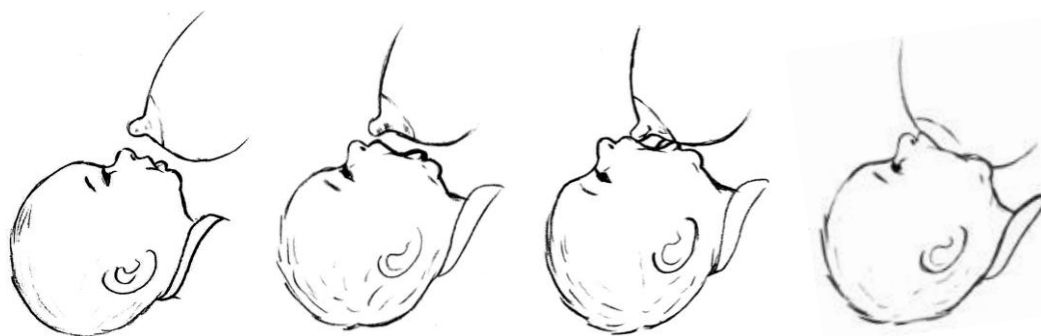
Pirmosios dienos

Pirmosiomis dienomis ir savaitėmis po gimdymo kūdikis gali norėti žįsti labai dažnai. Tai normalu, nes kuo daugiau kūdikis žinda, tuo daugiau pieno gaminasi. Mokymasis žindyti ir žįsti gali užtrukti šiek tiek laiko, tad kuo daugiau tai darysite, tuo geriau. Kūdikis turėtų būti netoliese, kad pastebėtumėte požymius, jog jis nori žįsti, pavyzdžiui, čiulpia pirštus, išsižioja ir iškiša liežuvį. Nelaukite, kol kūdikis pradės verksti, nes jums abiem bus tik sunkiau.

Kaip laikyti kūdikį maitinant krūtimi

Pateikiame keletą patarimų, padėsiančių jums ir jūsų kūdikiui maitinimo krūtimi pradžioje:

- Laikykite kūdikį arti savęs, jo nosytė, pilvukas ir kojų pirštukai turi būti vienoje linijoje, o veidas nukreiptas į krūtį iš apačios.
- Prilaikykite kūdikio kaklą, o ne galvytę, kad jis galėtų ją atlošti pradėjęs žįsti.
- Švelniai patrinkite speneliu tarp kūdikio viršutinės lūpos ir nosytės, kad jis plačiai išsižiotų.
- Palaukite, kol kūdikis išsižios, šiek tiek iškiš liežuvį ir atloš galvytę, tada švelniai pritraukite jį prie krūties ir įkiškite spenelį po viršutine lūpa gomurio link.
- Galite pajusti traukimą (tai gali būti skausminga, bet nebūtinai), tačiau po minutės šis pojūtis turėtų išnykti. Jeigu toliau skaudės, kreipkitės pagalbos.



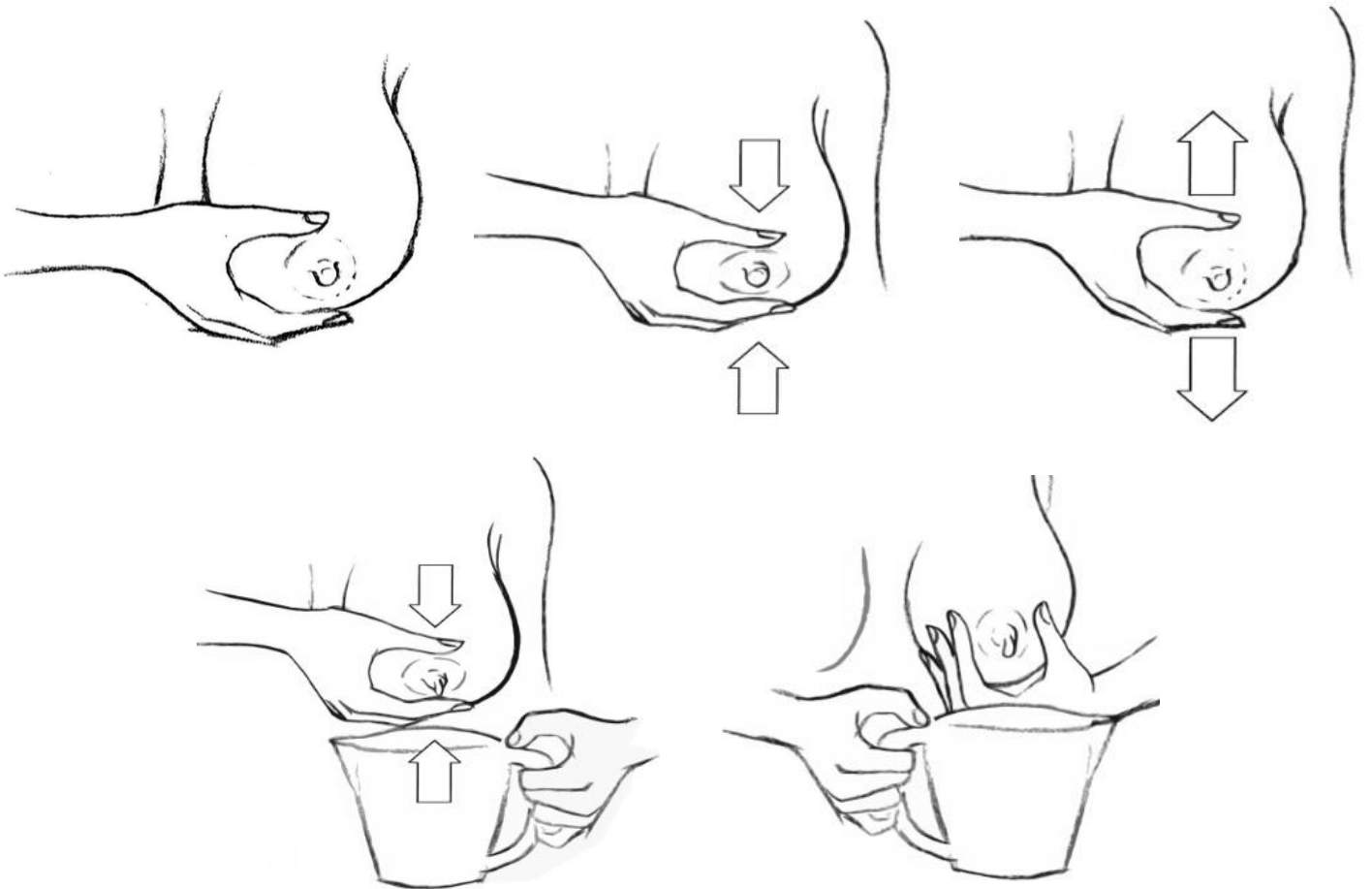
Požymiai, rodantys, kad kūdikiui užtenka pieno

- Jūsų kūdikis plačiai išsižiojęs.
- Kūdikio žandukai išpūsti.
- Žįsdamas kūdikis atrodo nurimęs.
- Galima išgirsti, kaip po 2–3 patraukimų kūdikis nuryja.
- Pamaitinus kūdikį spenelis turėtų išlikti tokios pačios formos, jo neturi skaudėti ir ant jo neturi matytis jokių pažeidimų.
- Kūdikio sauskelnės per 24 val. dažnai sušlampa (6–8 sauskelnės nuo šeštos dienos).
- Kūdikis mažiausiai du kartus per 24 val. (bet paprastai daugiau) išsituština, o jo išmatos iš juodų ir lipnių per pirmąsias dvi dienas pasikeičia į geltonas ir skystas nuo ketvirtos dienos. **Jeigu kūdikis nesituština 24 valandas, kreipkitės į akušerę ar kūdikį lankančią medicinos darbuotoją.**

Pieno nutraukimas rankomis

Naudinga mokėti nusitraukti pieną, siekiant paskatinti kūdikį žįsti, ypač, kai jis šiek tiek mieguistas ar jūsų krūtys pilnos. Šiame vaizdo įrašė rodoma, kaip tai atlikti: unicef.uk/handexpression.

- Iš pradžių švelniai glostykite ir masažuokite krūtį, kol atsipalaiduosite.
- Iš nykščio ir smiliaus suformuokite C raidę.
- Švelniai pastumkite nykštį ir smilių atgal nuo spenelio apie 2–3 cm.
- Kelioms sekundėms paspauskite tą vietą, tada atleiskite ir vėl pakartokite.
- Gali prireikti šiek tiek laiko, kol pradės bėgti pienas. Ir toliau spauskite ir atleiskite tą pačią vietą, kol pieno tėkmė sumažės.
- Sukite pirštais aplink krūtį ir spauskite bei atleiskite kitą vietą.
- Jūsų nykštys ir smilius turi būti vienas priešais kitą ir neslydinėti aukštyn ir žemyn krūtimi.



Kūdikio poreikių tenkinimas

Jūsų kūdikis sieks jūsų ieškodamas maisto, paguodos ir nuraminimo, jam susipažįstant su pasauliu. Laikant, glaudžiant kūdikį, kalbant su juo ir reaguojant į jį, išsiskiria hormonai, padedantys vystyti kūdikio smegenims, o kūdikis jaučiasi saugus. Reaguodamos į kūdikio poreikius, jo neišlepinsite, o maitindamos krūtimi neperkaitinsite, tad galite siūlyti kūdikiui krūtį ne tik norėdamos jį pamaitinti, bet ir nuraminti. Glausdamos ir maitindamos savo kūdikį pačios liksite ramios ir skirsite laiko prisėsti, pailsėti ir pasidžiaugti savo kūdikiu.



This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)