

### ***Kaip paskatinti pieno susidarymą?***

- Padidinti maitinimų skaičių iki 10 – 12 kartų per parą.
- Vieno maitinimo metu maitinti iš abiejų krūčių. Kiekvieną kartą pradėkite maitinimą kita krūtimi.
  - Pamasazuokite krūtį ir spenelius (jei jie nepažeisti), kol kūdikį maitinate kita krūtimi.
- Subalansuokite savo mitybą ir vartokite pakankamai skysčių (bent 2-2,5 litro per dieną), geriausiai – negazuotas mineralinis vanduo, vaisių, vaistažolių arbatos (kmynų, kmynų su pienu, mėtų, dilgėlių).

### ***Žindymo nauda mamai***

- Padeda greičiau susitraukti gimdai.
- Maitinimas krūtimi padeda natūraliam šeimos planavimui. Daugeliui (*bet ne visoms!*) maitinančių moterų nebūna ovuliacijų ir menstruacijų.
- 3 ir daugiau mėn. žindžiusios motinos 2 kartus rečiau serga krūties vėžiu.
- Žindymas nors 2 mėn., sumažina tikimybę susirgti kiaušidžių vėžiu.

### ***Pieną galima saugiai laikyti:***

- kambario temperatūroje nuo 6 iki 10 val.;
- šaldytuve iki 48 val.;
- šaldiklyje (kai temperatūra -18°C) – iki 3 - 4 mėn.
  - Pieną šaldykite indeliuose, išplautuose karštu muiluotu vandeniu.
- Atitirpdyti pieną galima: laikykite po šiltu tekančiu vandeniu, iš vakaro perdėkite pieną iš kameros į šaldytuvą, naudokitės specialiomis elektrinėmis maisto šildyklėmis.
  - Jei pieną laikote plastikiniuose maišeliuose, sudėkite juos į sandarų plastikinį indą su dangteliu, nes maišelis gali įplyšti, ir pienas išbėgs.
  - Atitirpdytas šaldytas pienas šaldytuve gali būti laikomas 9 valandas.
  - Pieno negalima šildyti tiesiai ant viryklės ar mikrobangų krosnelėje.
    - Šildyti reikia tol, kol pienas pasidarys kūno temperatūros. Prieš matuodamos temperatūrą indelį suplakite.
  - Pastovėjusiam piene grietinėle pakyla į viršų, palikdama apačioje melsvą ar į vandenį panašų skystį. Tai visiškai normalu. Prieš naudojimą pieną lengvai suplakite.



**NATŪRALUS  
MAITINIMAS**

*Maitinimas krūtimi* - sveikiausias ir natūraliausias vaiko maitinimo būdas. Kiekvienos motinos pieno sudėtis būna priderinta prie jos vaiko poreikių. Maitinimas krūtimi gali tapti Jūsų abiejų malonių išgyvenimu, ir nors tam - ypač iš pradžių - reikia įgyti tam tikrų praktinių įgūdžių, dėl daugybės priežasčių verta kuo labiau pasistengti.

Beveik visos moterys gali maitinti krūtimi. Pieno susidarymą ir išsiskyrimą trikdančių ligų pasitaiko labai retai. Pagrindinė ankstyvo pieno sumažėjimo arba visiško išnykimo priežastis yra maitinimo krūtimi taisyklių ir technikos nežinojimas, jų nepaisymas.

Labai svarbi sėkmingo bei ilgo maitinimo krūtimi sąlyga yra kuo ankstesnis motinos ir vaiko kontaktas - priglausti kūdikį prie krūtinės reikia tuoj pat po gimdymo. Atėjęs į pasaulį mažylis pirmiausia turi patekti į motinos glėbį, o ji privalo stengtis kūdikį pažindyti. Ankstyvas pirmasis naujagimio maitinimas sukelia bei sustiprina gebėjimą taisyklingai čiulpti krūtį, be to, jis gauna labai reikalingus pirmuosius motinos pieno lašus.

***Noras maitinti kūdikį savo pienu, įsitikinimas, kad galite ir sugebate tai daryti, padės jums ilgai ir sėkmingai maitinti krūtimi!***

## *Natūralaus maitinimo privalumai:*

- Sterilus ir tinkamos temperatūros.
- Piene yra fiziologinis baltymų, riebalų, angliavandenių santykis, todėl susidaro optimalios sąlygos maistui virškinti ir įsisavinti. 30-50 proc. motinos pieno baltymų sudaro albuminai, kuriuos kūdikis lengviau pasisavina negu karvės piene esančius baltymus (kazeinus). Todėl žindomus mažylius rečiau kamuoja diegliai, vidurių pūtimai, bei pernelyg dažni atpylinėjimai. Maitinant krūtimi mažesnė alergijos rizika, kūdikiai beveik niekada nebūna alergiški motinos pienui. Nors naujagimis gali būti jautrus kam nors, ką suvalgė motina ir kas pateko į jos pieną, tačiau motinos pieną jis visada toleruoja.
- Motinos piene yra taurino ir kitų medžiagų, svarbių nervų sistemos vystymuisi.
  - Motinos piene esantys angliavandeniai užtikrina naudingų organizmui žarnyno bakterijų dauginimąsi, gerina kalcio, kuris būtinas kaulų augimui, įsisavinimą.
- Motinos piene esantys riebalai įsisavinami 95 proc. Jame yra nesočiųjų riebiųjų rūgščių, kurios geriau rezorbuojasi iš virškinamojo trakto, užtikrina kūdikio centrinės nervų sistemos brendimą, turi įtakos regos aštrumo formavimuisi, iš jų pasigamina daug biologiškai aktyvių medžiagų, reikalingų normaliam mažylio augimui ir tobulėjimui.
- Dėl esančio fiziologinio kalcio ir fosforo santykio, pasisavinama net 60 proc. kalcio, todėl šie kūdikiai rečiau serga rachitu.
- Piene gausu biologiškai aktyvių medžiagų, kurios padeda kūdikiui apsisaugoti nuo infekcinių ligų.
- Tris kartus daugiau geležies ir vario nei karvės piene, todėl kūdikiai rečiau serga mažakraujyste.
- Patogiau – motinos pieno turima čia pat, paruošto vartoti, švaraus ir visada idealios temperatūros. Tai patogiausias maistas.
  - Pigiau, nes maitinimas iš buteliuko yra brangus dalykas.
- Maitinant susidaro stiprus emocinis ryšys tarp motinos ir kūdikio. Tai glaudus kontaktas ir galimybė sūpuoti bei kalbinti kūdikį.

## *Natūralaus maitinimo taisyklės:*

- Kūdikį reikia priglausti prie kūno. Vaiko lūpos turi būti ties speneliu.
- Palieskite kūdikio lūpomis spenelį ir palaukite, kol kūdikis išsižios.  
*Labai svarbu, kad kūdikio burnoje būtų ne tik spenelis, bet ir pigmentinis laukelis.*
- Taisyklingai laikomas prie krūties naujagimis čiulpia tyliai, ramiai, o motina maitindama nejaučia spenelio spaudimo arba skausmo.
  - Mažylis pavalgo per 15 – 20 min. Žindyti galite mažąjį pirštelį švelniai įkišdama į kūdikio burnytę lūpų kampe. Vaikui išsižiojus, ištraukite spenelį.
- Kad speneliai netrūkinėtų, po kiekvieno maitinimo išspausti kelis lašus pieno ir leisti jiems nudžiūti.
- Maitinkite iš vienos krūties tol, kol ji visiškai ištuštės. Po to pasiūlykite antrąją. Jei vieną maitinimą pirmiausia davėte kairiąją krūtį, tai kitą kartą duokite dešiniąją.
  - *Kūdikį maitinkite pagal jo poreikius*, t.y. visada, kai įtariate, kad jis alkanas.
- Kūdikiui augant, maitinimų dažnis palaipsniui retėja iki 6 - 7 k/parą. Maitinti naktį svarbu yra todėl, kad pienas tada kaloringesnis.
- Dažnai maitinant krūtimi pirmomis naujagimio savaitėmis, susidaro reikiamas pieno kiekis.
- Jokiu būdu nepradėkite nutraukinėti pieno ir nemaitinkite iš buteliuko.
  - Maitinamas krūtimi vaikas ne tik pavalgo, bet ir atsigeria, todėl tarp maitinimų nereikia duoti jokių skysčių .
  - Maitindamos krūtimi venkite neigiamų emocijų. Pieno susidarymą ir išsiskyrimą reguliuoja nervų sistema, todėl nervinė įtampa, baimė, nuovargis, ramybės stoka gali sutrikdyti pieno tekėjimo refleksą, kuris atsiranda savaime kūdikiui pradėjus čiulpti krūtį.
    - Pasirinkite Jums ir vaikučiui patogiausią pozą maitinimui: gulint ar sėdint. Galite pasinaudokite pagalve.