



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



Kūdikių žindymas: Šiaulių rajono apžvalga



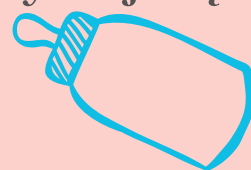
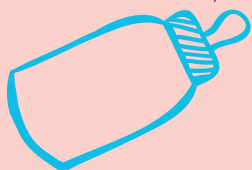
Parengė: Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, Raminta Maciūnaitė

Kuršėnai, 2020

Žindymas – tai geriausia, ką galite duoti savo kūdikiui nuo pirmosios akimirkos šiame pasaulyje.

Su motinos pienu vaikas gauna ne tik svarbių maistinių medžiagų, imuninių veiksnių, bet ir artumo bei saugumo jausmą. Tarp žindomo kūdikio ir jo mamos susiformuoja stipriausias ryšys, kokį tik žmogus sugeba sukurti.

Atminkite, kad mamos pienas yra idealiai pritaikytas jūsų kūdikiui.



Motinos pienas yra vienintelis geriausias naujagimio, kūdikio maistas. Tik jis:

- patenkina visus kūdikio maisto medžiagų ir vandens poreikius pirmuosius 6 gyvenimo mėnesius;
- nuo pat gimimo yra tinkamas kūdikio virškinimo sistemai, t. y. tik jį naujagimis, kūdikis pajėgia geriausiai pasisavinti;
- motinos pienas virškinamas lengviau ir greičiau (per 1,5–2,5 val., retai 3–4 val.) nei adaptuotas mišinys (per 3–4 val.);
- skatina gerą naujagimio, kūdikio augimą ir fizinį vystymąsi, protinį brendimą;
- aprūpina naujagimio, kūdikio organizmą imuninėmis medžiagomis, t. y. apsaugo jį nuo daugelio ligų sukėlėjų, toksinų, blokuoja alergenų patekimą į organizmą;
- yra visada švarus, šiltas, geriausias ir ekonomiškiausias maistas.

Dėl teigiamo poveikio ir kūdikio, ir motinos sveikatai Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja kūdikius iki 6 mėn. maitinti vien tik motinos pienu.



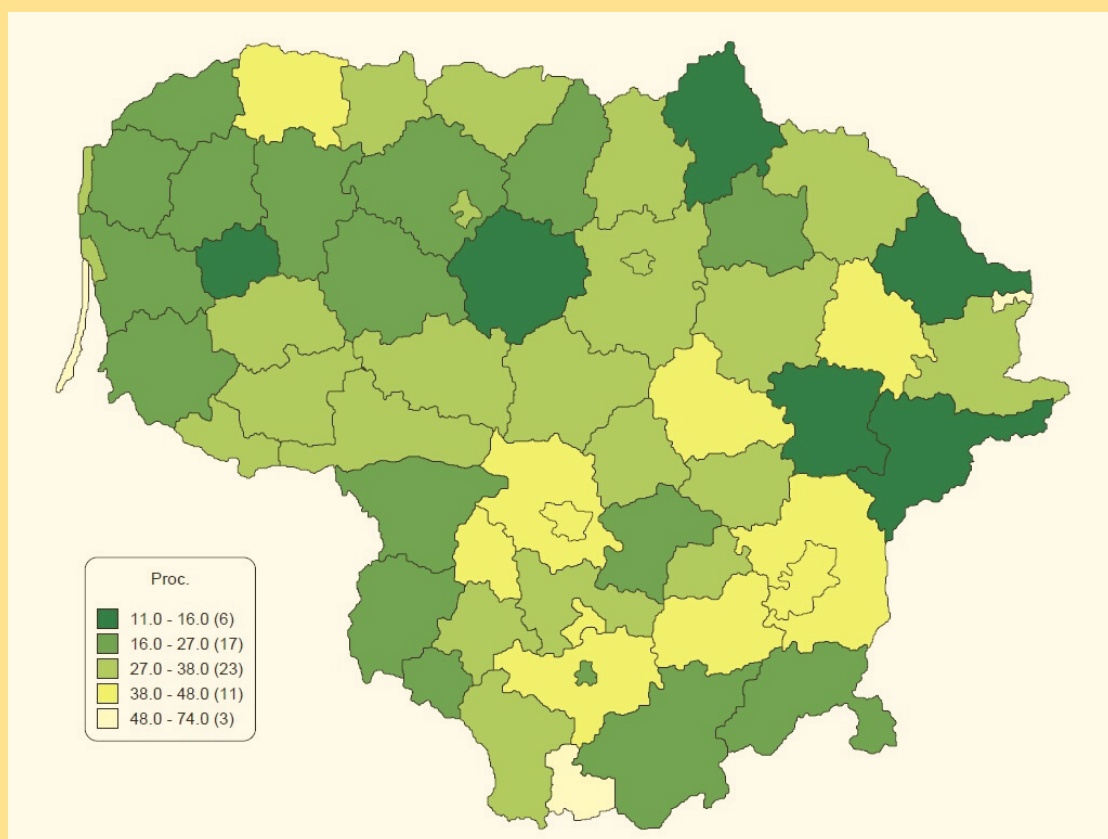
2018 m. Lietuvoje vaikų, per metus sulaukusių vienerių metų, buvo 25 921.

Apie trečdalis jų (9 523 kūdikiai) iki 6 mėn. maitinti išimtinai tik motinos pienu.



Zarasų r., Biržų r., Radviliškio r., Švenčionių r. ir Molėtų r. savivaldybėse gyvenantys kūdikiai buvo maitinami motinos pienu trumpiausiai, t. y. šiose savivaldybėse tik 12–15 proc. kūdikių žindyti iki 6 mėn.

Daugiausia kūdikių, iki 6 mėn. maitintų vien tik motinos pienu, 2018 m. užregistruota Neringos savivaldybėje (73,5 proc.). Nuo Neringos savivaldybės Šiaulių rajonas atsilieka beveik 4 kartus.



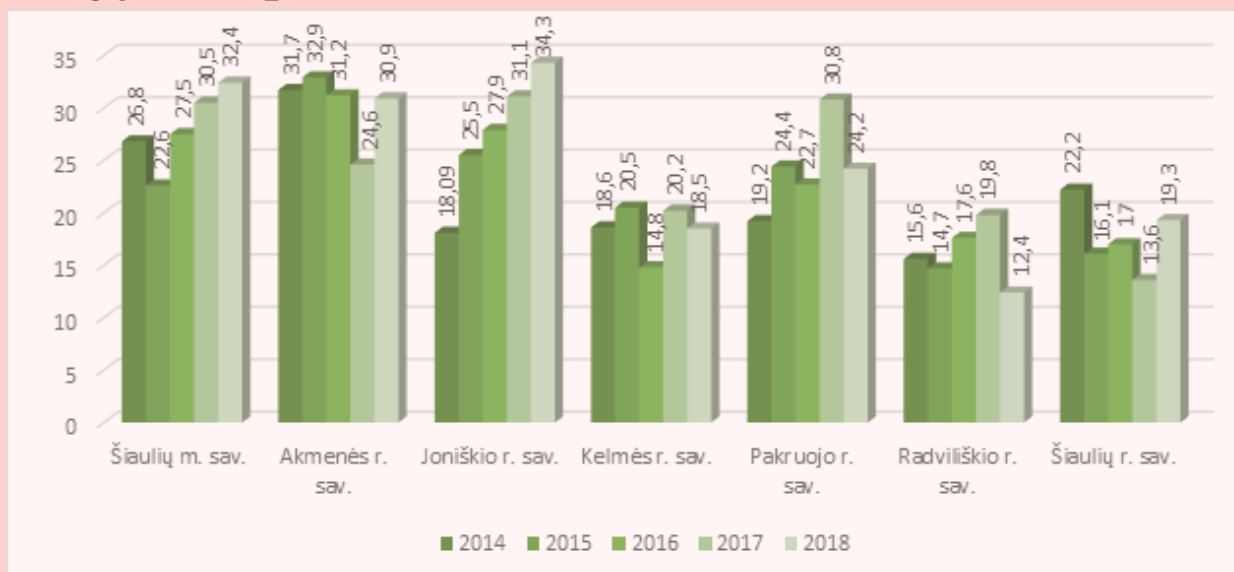
2015 m. Šiaulių rajone kūdikių, išimtinai žindytų iki 6 mėn. amžiaus buvo 16,09 proc., 2016 m. šis skaičius pakilo iki 17 proc. 2017 m. žindytų kūdikių procentas vėl nukrito iki 13,6 proc., o **2018 m. duomenimis, Šiaulių rajone buvo jau 19,3 proc. kūdikių, išimtinai maitintų tik motinos pienu iki 6 mėn. amžiaus.**

Šiaulių rajono savivaldybės 2018 m. žindymo tik motinos pienu iki 6 mėn. amžiaus rodiklis yra beveik 2 kartus mažesnis už Lietuvos rodiklį (36,7 proc.).



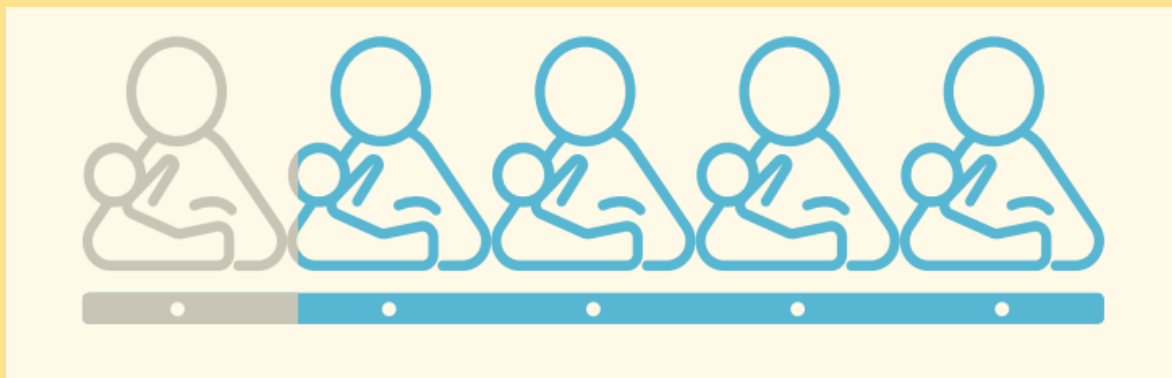
2018 m. Šiaulių apskrityje daugiausia kūdikių, žindytų iki 6 mėn. amžiaus, buvo Joniškio r. savivaldybėje (34,3 proc.), o mažiausia – Radviliškio r. savivaldybėje (12,4 proc.). Nuo didžiausio Joniškio r. savivaldybės rodiklio 2018 m. Šiaulių rajono savivaldybės rodiklis atsilieka 15 proc.

Nuo 2017 m. Šiaulių rajono rodiklis padidėjo 5,7 proc., tačiau vis dar išlieka vienu žemiausiu Lietuvoje. Vertinant 5 metų laikotarpį (2014–2018 m.), Šiaulių rajono rodiklis yra sumažėjęs 2,92 proc.

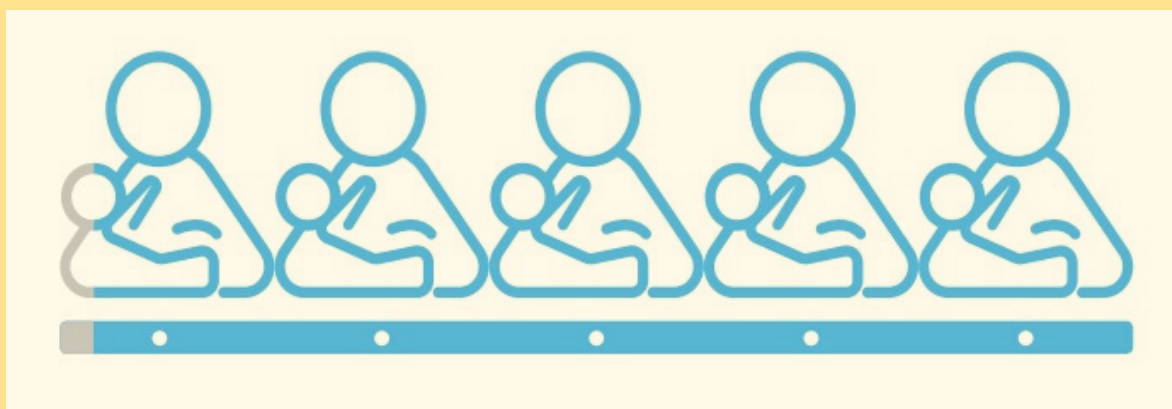


Remiantis UNICEF 2018 metų duomenimis:

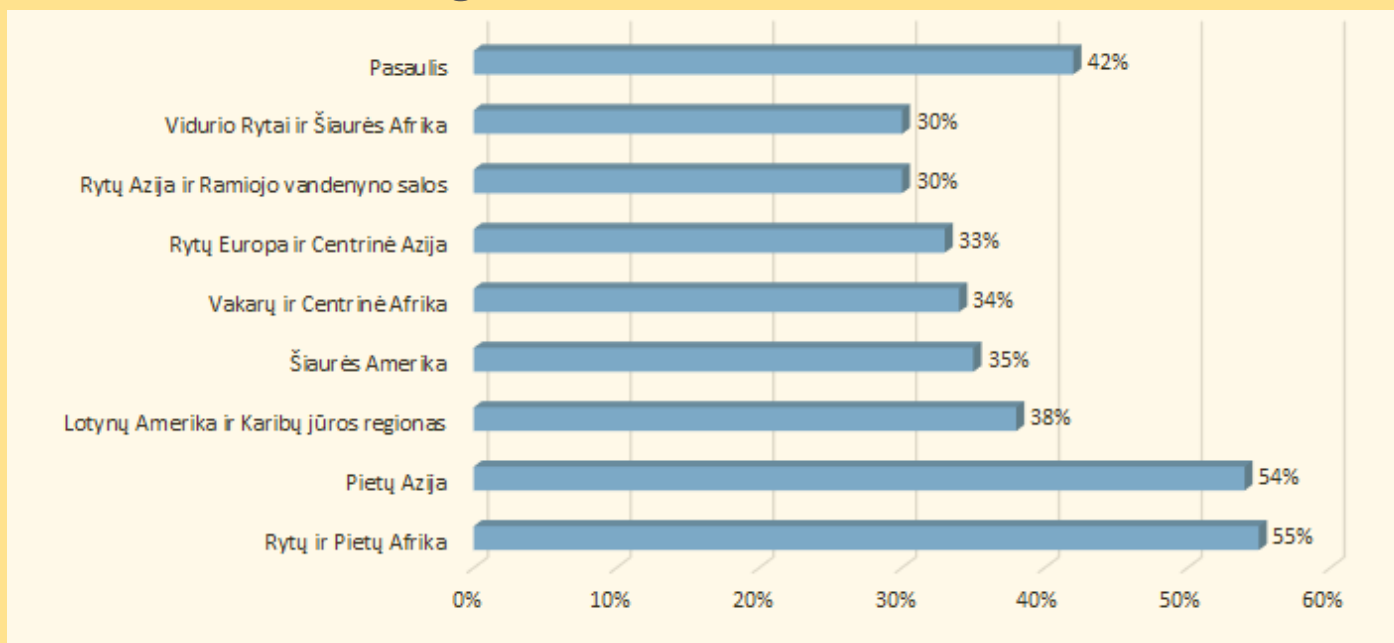
- Aukšto lygio pajamų šalyse daugiau nei 1 iš 5 kūdikių yra niekada nemaitinti motinos pienu (žindyti):



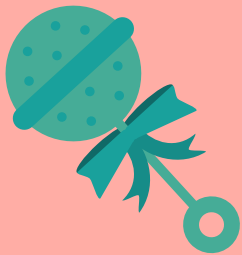
- Žemo ir vidutinio lygio pajamų šalyse beveik visi kūdikiai yra maitinami motinos pienu (žindomi):



- Žindytų 0-5 mėnesių amžiaus kūdikių procentai Pasaulio regionuose:



Sėkmingam žindymui svarbu:

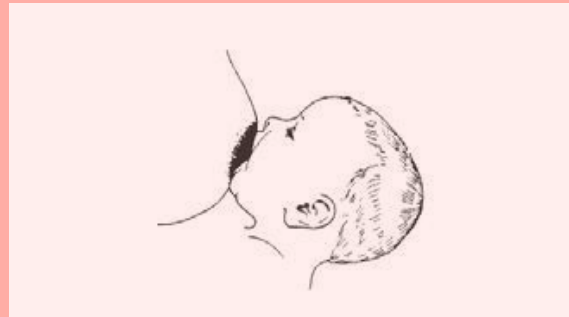


Tinkama kūdikio padėtis:

- galva ir kūnas sudaro tiesią liniją;
- pilvas prigludęs prie mamos;
- visas kūnas prilaikomas;
- veidas atgręžtas į krūtį, nosis ties speneliu.

Taisyklingas krūties apžiojimas:

- smakras liečia krūtį;
- burna plačiai pražiota;
- apatinė lūpa atsivertusi;
- daugiau pigmentinio laukelio matyti viršuje nei apačioje.

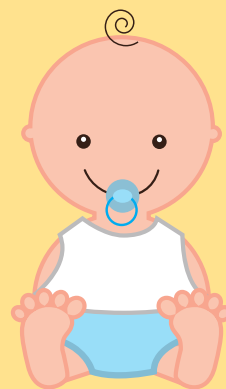
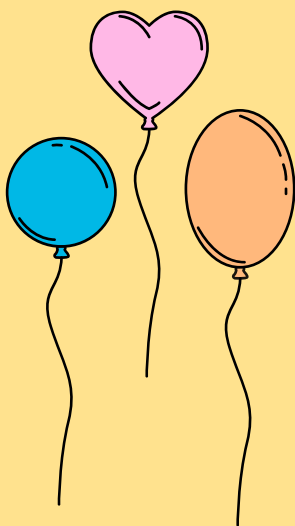


Veiksmingas žindymas:

- matomas lėtas, gilus žindimas ir girdimas ryjamo gurkšnio garsas;
- skruostai išsipūtę;
- kūdikis žinda ramiai;
- kūdikis pats baigia žįsti ir atrodo patenkintas;
- Jūs nejaučiate skausmo.

Žindykite pagal poreikį:

Mažylį žindykite dažnai: kai tik pastebite ankstyvuosius alkio požymius, bet ne rečiau kaip 8 – 12 kartų per parą. Leiskite žįsti taip ilgai, kaip nori kūdikis.



Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kūdikius maitinti vien tik motinos pienu iki 6 mėn. amžiaus, o maitinant papildomu maistu iki 2 m. ir ilgiau, kol to nori mama ir vaikas.

Sėkmingo žindymo požymiai:

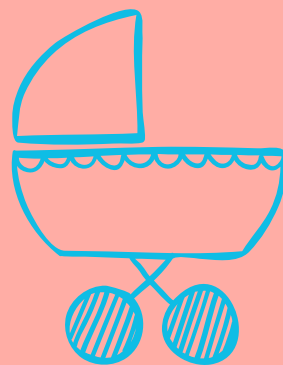
- Nuo 3-4 dienos: bent 3 pasituštinimai per parą; 5-6 „sunkios“ sauskelnės per parą; šlapimas šviesus ir bekvapis.
- Nuo 5 dienos nėra mekonijaus.
- Per pirmas dvi savaites vaikutis priaugo po gimimo nukritusį svorį.
- Pirmos 4-6 sav.: bent 2-5 pasituštinimai per parą; 5-6 „sunkios“ sauskelnės per parą; šlapimas skaidrus arba šviesiai gelsvas.
- Po 4-6 sav.: šlapimas toks pat kaip pirmąsias 4-6 sav.; tuštinimasis nuo 3 kartų per parą iki 1 karto per 14 dienų.

Atsiminkite!

Sveikas, sėkmingai žindomas

kūdikis per savaitę priauga:

- 0-2 mėn. 170-330g;
- >2-4 mėn. 110-330g;
- >4-6 mėn. 70-140 g;
- >6-12 mėn. 40-110g.



Žindomi kūdikiai:

- rečiau serga infekcinėmis ligomis; rečiau būna nutukę ir suserga II tipo cukriniu diabetu;
- rečiau serga alergine sloga ir bronchų astma;
- turi mažiau netaisyklingo sąkandžio problemų.



Žindančios motinos:

- rečiau suserga II tipo cukriniu diabetu;
- rečiau suserga pogrindine depresija;
- rečiau suserga krūties ar kiaušidžių vėžiu.



Parengta remiantis: UNICEF, Pasaulio sveikatos organizacijos (WHO), Higienos instituto, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro duomenimis bei informacija

Informaciją apie Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamus nemokamus sveikatos renginius galite rasti tinklapyje www.siauliurvsb.lt.

Papildoma informacija: „Facebook“ paskyroje (@siauliurvsb), Šiaulių rajono savivaldybės internetinėje svetainėje, rubrikoje „Gyventojams“ – „Visuomenės sveikatos biuras“, www.kursenai.lt skiltyje „Sveikata“, „Kuršėnų krašto žinių“ laikraštyje ir viešuosiuose rajono skelbimams skirtose vietose.

