

# ŽINDYMO NAUDA

## Kodėl verta žindyti?

Žindymas nėra vien tik maistinių medžiagų perdavimas iš mamos į vaiką. Maistinių medžiagų perdavimas yra svarbus ir turi savus privalumus, tačiau žindymas yra kiekvieną dieną ir naktį vykstantis mamos ir kūdikio bendravimas, kuris daro didelę teigiamą įtaką abiem.

### Kaip?

#### Nauda jūsų kūdikiui

Motinos pieną vertinkite kaip specialiai jūsų kūdikiui sukurtą supermaistą. Jam galime būti dėkingi už daugybę dalykų, pavyzdžiui:

- palaiko fizinį ir kognityvinį vystymąsi;
- skatina imuninės sistemos vystymąsi;
- sumažina ausų infekcijų tikimybę;
- rečiau sutrinka virškinimas ar viduriuojama.

#### Nauda jums

Žindymas suteikia keletą puikių pranašumų ir jums, be to, juos pajusite iš karto:

- padeda gimdai susitraukti po gimdymo;
- mažina kraujavimą pagimdžius;
- sumažina gimdos ir krūties vėžio tikimybę;
- netenkama daugiau svorio, jei žindoma bent 6 mėnesius.

#### Profesionalų patarimas

Žindymas visame pasaulyje pripažįstamas kaip geriausias būdas užtikrinti savo kūdikiui sveiką gyvenimo pradžią. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja iki 6 mėnesių maitinti tik krūtimi, o vėliau tęsti žindymą su papildomu maitinimu iki 2 metų ar ilgiau.

#### Kaip nuspręsti ar kūdikis alkanas?

Alkio požymius galite laikyti signalu pradėti žindymą. Kūdikio maitinimas, kai tik jis parodo alkio požymius, arba maitinimas pagal poreikį, suteikia jam nuostabų komforto pojūtį, padeda lengviau priaugti svorio ir užtikrina pieno gamybą, atitinkančią jūsų mažylio poreikius.

Pateikiame keletą požymių, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį:

- galvos kraipymas iš vienos pusės į kitą pravira burna;
- liežuvio kaišiojimas ir lūpų judesiai;
- kumštukų čiulpimas.

#### Kiek laiko turėtų trukti maitinimas?

Vieni kūdikiai mėgsta neskubėti, o kiti yra tikri greituoliai. Paprastai maitinimas krūtimi gali užtrukti nuo 5 minučių iki visos valandos. Žindymo trukmė taip pat priklauso nuo jūsų kūdikio dydžio, amžiaus ir maitinimo dažnumo.



#### Buvimo kartu džiaugsmas

Tėvystės stebuklą iš dalies sukuria savo vaiko pažinimas. Žindymas suteikia jums galimybę leisti brangias akimirkas kartu, jaučiant tiesioginį odos sąlytį, todėl abu galite mėgautis artumu ir gera savijauta.



## Kiek laiko žindyti kiekviena krūtimi?

Žindymo kiekviena krūtimi trukmė priklauso nuo to, kiek pieno yra susikaupę krūtyse. Geriausia ištuštinti vieną krūtį ir tik tada siūlyti kitą, o jei maitinimo metu duodate žįsti tik vieną krūtį, vėlesnio žindymo metu būtinai pasiūlykite kitą.

## Kiek kartų per dieną maitinti savo kūdikį?

Nors maitinimų skaičius per dieną kiekvienam kūdikiui gali būti skirtingas, kad būtų ramiau, galite vadovautis bendrosiomis rekomendacijomis. Naujagimius reikia žindyti ne mažiau kaip 8–12 kartų per dieną, o tai reiškia maždaug kas 3 valandas (laikas skaičiuojamas nuo vieno maitinimo pradžios iki kito pradžios).

### Profesionalų patarimai

- Žindykite, vos tik pamačiusios alkio požymius, ypač pirmosiomis savaitėmis.
- Pasitikėkite savo kūnu.
- Stebėkite maitinimus ir sauskelnes, kad patikrintumėte bendrą suvalgomą ir pašalinamą kiekį.

## Nežindomi kūdikiai dažniau serga:

- Virškinamojo trakto ligomis: įvairios kilmės viduriavimu;
- Kvėpavimo takų ligomis: vidurinės ausies uždegimu, viršutinių ir apatinių kvėpavimo takų ligomis, astma, alergijomis;
- Šlapimo takų ligomis;
- Prasčiau reaguoja į skiepus nuo vaikiškų ligų.

## Nežindytiems kūdikiams didėja rizika susirgti:

- I ir II tipo diabetu;
- Vaikystėje vėžiu;
- Nutukimu.

**Nežindomų** kūdikių smegenys sudarytos iš perpus mažiau DHA rūgšties nei žindomų kūdikių ir jų regėjimas gali būti ne toks aštrus, žemesnis intelekto koeficientas, prasčiau mokytis mokykloje, didėja rizika patirti nervinės sistemos veiklos sutrikimų, specifinių kalbos sutrikimų ir išsėtinę sklerozę.

## Nauda žindžiusioms mamoms

Ilgesnis nei 12 mėnesių žindymas mamai mažina susirgimo hipercholesterolemija, diabetu, hipertenzija, širdies ir kraujagyslių ligomis, krūties ir kiaušidžių vėžiu tikimybę, taip pat mažiau patiria klubo sąnario problemų ir osteoporozės atvejų, pagerėja cholestolio kiekis, tikėtinas mažesnis reumatoidinio artrito intensyvumas, mažina išsėtinės sklerozės pasikartojimą.



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai,  
LT – 81156, Šiaulių r.  
Mob. +370 683 27 615

El. paštas vsb.siauliuraj@gmail.com

www.siauliurvsb.lt

www.facebook.com/siauliurvsb/