

Nėštumo metu gerai aptarti:



Gimdymą

Pasikalbėkite su savo akušere ar gydytoju apie nuskausminamuosius, kad gimęs naujagimis būtų aktyvus, žvalus ir pasirengęs su tavim susipažinti. Laikydama savo naujagimį ant krūtinės tuoj po gimimo, užtikrini jam oda-prie-odos kontaktą ir suteiki šilumą ir ramybę. Truputį pailsėjęs ant tavo krūtinės kūdikėlis pats pradės ieškoti krūties.

Buvimą su naujagimiu vienoje palatoje ("rooming-in")

Kuomet būni kartu su naujagimiu vienoje palatoje 24 valandas per parą, išmoksti pažinti jo rodokus ženklus: kuomet jis nori valgyti ar būti myluojamas. Žindyti lengviau, kai vaikutis neverkia, laukdamas, kada jį atneš pas mamą iš naujagimių kambario. Kai vaikas būna su savo mama, mažesnė rizika perimti infekciją iš svetimų žmonių. Taip pat, labiau pasitikėsi ir mokėsi rūpintis vaiku, kai grįši namo.



Naujagimio žindymą

Abu – tu ir tavo naujagimis – gali mėgautis žindymu. Tai sveika ir padeda apsaugoti kūdikį nuo daugelio rimtų ligų ir alergijų vaikystėje ir vyresniame amžiuje. Žindymas padeda vaikui geriau vystytis. Taip pat, žindymas gali apsaugoti tave pačią nuo krūties vėžio ar šlaunikaulio kaklelio lūžimo vyresniame amžiuje. Žindant sudėga nėštumo metu sukaupti kūno riebalai, todėl greičiau atgausi norimas kūno formas. Žindymas nieko nekainuoja ir nereikalauja specialaus pasiruošimo.



Kol laukiesi, pasiklabėk su kita mama, kuri žindė savo kūdikį, su akušere ar kitu sveikatos priežiūros darbuotoju apie bet kokias kylančias, su žindymu susijusias, abejones. Jei planuoji nežindyti savo naujagimio, išsiaiškink pieno mišinių skirtumus (kviečių ar kazeino pagrindu), jų kainą, vandentiekio patikimumą ir saugumą ir apie reikalingą įrangą bei priemones. Po gimdymo akušeriniame skyriuje tave išmokys kaip saugiai pagaminti ir maitinti pieno mišiniu ir kaip sterilizuoti maitinimo priemones.

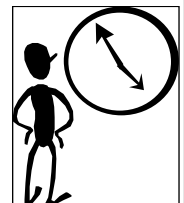
Kaip maitinti savo kūdikį

Žindant vaiką, svarbu, kad tavo pačios padėtis būtų patogi. Vaikas turi būti pasuktas priekiu į tave, kad galėtų plačiai prasižioti ir apimti krūtį, nesukdamas galvutės į šoną. Glausk vaiką prie krūties, o ne duok krūtį vaikui.

Padėtis ir būdas, kaip vaikas pridėtas prie krūties, yra labai svarbūs. Nuo šių dalykų priklauso, ar vaikas gauna pakankamai pieno, padeda mamai išvengti spenelių skausmo ir sužalojimo, užtikrina patogų žindymą. Kai pagimdysi, akušerės tau padės, tik paprašyk.

Kuomet maitinti kūdikį

Tavo vaikas nepažįsta laikrodžio. Kai jis yra lakanas, jis nori valgyti „čia ir dabar“. Tai vadinama žindymas pagal poreikį. Toks žindymas padeda sureguliuoti pieno gamybą, o vaikas gerai priauga svorio. Per pirmąsias kelias savaites lengva prisitaikyti prie vaiko maitinimosi stiliaus. Kiekvienas maitinimas gali trukti skirtingai. Leisk vaikui žįsti tol, kol jis pats baigs – užmigs ar išspjaus spenelį.



Venk buteliukų, čiulptukų ir žindukų



Per pirmuosius šešis gyvenimo mėnesius tavo vaikui nereikia nieko – tik tavo pieno. Papildomai primaitinant pieno mišiniu, ima mažiau gamintis tavo pačios pieno. Nemažai naujagimių ir kūdikių sunkiai virškina pieno mišinius. Taip pat, naujagimiui gali būti sudėtinga išmokti žįsti iš krūties ir čiulpti iš buteliuko, tai sukelia papildomų sunkumų maitinant. Jei vaikas daug čiulpia čiulptuką, jam gali pritrūkti laiko pakankamai ilgai žįsti ir todėl jis priaugs nepakankamai svorio. Kol dar laukiesi, pasikalbėk su kitomis mamomis, kaip galima nuraminti vaiką be čiulptuko. Išmok kelias lopšines ar kūdikio masažo.

Kokia galima pagalba:

Kol laukiesi, pasistenk susitikti su bendruomenės sveikatos slaugytoja savo poliklinikoje. Apsilankyk mamų savitarpio pagalbos grupėje. Pasikalbėk su būsimu tėčiu, kitais šeimos nariais apie tai, ko jie tiksi, kai gims vaikutis.

Daugiau informacijos galite ieškoti lietuviškoje svetainėje
www.pradzia.org

