



Lincolnshire Maternity
& Neonatal Programme

Better Births

NHS

United Lincolnshire
Hospitals
NHS Trust

Bendradarbiaujant su Antenataline informacija

Informacija apie kūdikio ramimą,
priežiūrą ir maitinimą



Norėdami gauti daugiau informacijos, pasitarkite
su savo akušere



Ar žinote

Maitinimas krūtimi sumažina kūdikio riziką sirgti daugeliu ligų, įskaitant:

Infekcijos



Gastroenteritas
Krūtinės ląstos infekcijos
Šlapimo takų infekcijos
Ausų infekcijos



Nuo insulino priklausomas cukrinis diabetas
SKMS (Kūdikio mirtis) Vaikų vėžys



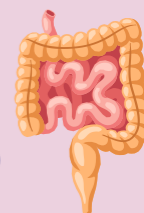
ir kitos rimtos ligos



Prieš laiką gimusių kūdikių žarnyno ligos



Nekrozinis enterokolitas (NEC)



O kas dėl motinų?

Žindymas taip pat sumažina mamų ligų riziką, įskaitant:

Krūties vėžys
Kiaušidžių vėžys



Klubo sąnario lūžiai 2 tipo cukrinis diabetas





Ar žinojote....

Ar jūsų kūdikio smegenys nėštumo metu auga labai greitai?



Galite padėti kūdikio smegenims augti....

- ♥ Kai kada atsipalaiduojant ir galvojant apie kūdikį
- ♥ Kalbant su kūdikiu
- ♥ Glostant savo pilvą
- ♥ Pastebintys, kai jūsų kūdikis juda
- ♥ Kitų artimų šeimos narių skatinimas padaryti tąpatį





Ar žinojote....



Oda prie odos padeda padėti kūdikiui stabilizuotis po gimdymo

- ★ palaiko kūdikio šilumą
- ★ padeda sureguliuoti kūdikio kvėpavimą ir širdies ritmą
- ★ padeda mažyliui ir mamai nusiraminti
- ★ Padeda susijungti



Galite rasti trumpų vaizdo įrašų apie oda prie odos ir žindymą pirmosiomis valandomis čia.



[https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?sft_audience=mothers-\(mamoms\)and-caregivers&sft_language\(ir_globėjams,kalba\)=english\(angly\)](https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?sft_audience=mothers-(mamoms)and-caregivers&sft_language(ir_globėjams,kalba)=english(angly))

Prisilietimas oda prie odos taip pat padeda jūsų kūdikiui pradėti žindyti - kūdikis gali pats priartėti prie krūties ir pradėti žįsti!

Kokia jūsų patirtis, jausmai ir klausimai apie maitinimą?

Arturiu pasirinkti?



Nereikia apsispręsti, kaip maitinti kūdikį, iki pat gimdymo; galite palaukti, kol kūdikis bus oda prie odos.

Tuo metu padėsime jums maitinti.

Nėštumas yra tinkamas metas susipažinti su informacija apie žindymą.



Ar žinojote....

Kai raminate ir reaguojate į savo kūdikį, išsiskiria hormonas, kuris skatina kūdikio smegenų vystymąsi.



Kokia jūsų patirtis, jausmai ir klausimai apie maitinimą?

Ar galite išlepinti kūdikį ?

Jau žinome, kad neįmanoma išlepinti kūdikio jį paimant į rankas. Priešingai, reaguodami į kūdikį, padėsite jam sustiprėti ir pasitikėti savimi.

Keletas paprastų dalykų, kuriuos galite padaryti, kad paguostumėte ir pasirūpintumėte savo kūdikiu....

- Kūdikio laikymas šalia jūsų
- Kūdikio priglaudimas ir laikymas
- Prisilietimas oda prie odos
- Kalbėjimasis su kūdikiu
- Kūdikio nepalikimas verkti
- Maitinimas, kai kūdikis rodo
- maitinimo ženklus

Puikus patarimas

Maitinimas krūtimi gali būti naudojamas kūdikiui paguosti. Galima dažnai maitinti krūtimi, nes krūtimi maitinami kūdikiai neperkaitinami.





Ar žinojote....

Kūdikiai apie alkį praneša valgymo signalais

Įprasta, kad kūdikiai maitinami nuo 8 iki 12 kartų per 24 valandas



Puikus patarimas

Laikas pamaitinti kūdikį, kai jis rodo ankstyvus arba vidurinius ženklus.

Stenkitės nelaukti, kol kūdikis pradės rodyti vėlyvus ženklus ar verkti - kūdikiams sunku maitintis, kai jie yra suirzę



Ar žinojote, kad...

Yra daugybė skirtingų
žindymo padėčių



Laikydami kūdikį žindymui, galite pabandyti:

- Laikyti kūdikio galvą ir kūną tiesioje linijoje
- Kūdikio galvą laikant arčiau savęs
- Kūdikio galvelę galima lengvai palenkti atgal
- Kūdikio nosytė yra priešais spenelį
- Jums patogiu




Puikus patarimas 

Gilus ir patogus prisitraukimas taip pat padeda kūdikiui lengviau gerti pieną.



https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?_sft_audience=mothers-and-caregivers&_sft_language=english

Čia galite rasti trumpų praktinių vaizdo įrašų apie žindymą 



Ar žinojote....

Spenelis yra nukreiptas į kūdikio burnytės viršų, kai jis prisitraukia.

Kaip kūdikis prisitraukia prie krūties

- Palaukite, kol kūdikis plačiai atvers burnytę
- Sparčiai pridėkite savo kūdikį prie krūties, vedant už smakro
- Kūdikiui prigludus, laikykite kūdikio apatinę lūpą žemiau spenelio
- Nukreipkite spenelį į kūdikio burnos galinę dalį .



Laikant kūdikio apatinę lūpą gerokai žemiau spenelio, tikrai veikia!

Požymiai, kad kūdikis tinkamai maitinasi

- Maitinant kūdikį neskauda
- Kūdikio smakras tvirtai liečiasi priekrūties
- Kūdikio burnytė atvira
- Kūdikio skruostukai apvalūs
- Jei aplink spenelį matyti tamsios odos, daugiau jos turi būti virš viršutinės kūdikio lūpos nei po apatine lūpa.
- Kūdikis ritmingai, ilgai čiulpia ir ryja
- Kūdikis maitinimo metu yra ramus ir patenkintas



Kūdikis burnytė pilna krūties audinys po speneliu – tai geras ženklas!



Ar žinojote, kad...

Kūdikiui Reikia laiko, kad išmoktų prisitvirtinti Daugpraktikos, kantrybės ir palaikymo padėsiumsabiemišmokti



Naktiniai maitinimai yra svarbūs
Naktį pieno gamybos hormonas yra didesnis, o kūdikio pilvukas yra mažas, todėl kūdikius reikia dažnai maitinti, taip pat ir naktį.

Puikus patarimas 

Ne visi žmonės yra vienodi!
Krūtys ir speneliai yra įvairių formų ir dydžių. Tai yra normalu.
Paprašykite patarimų, kai maitintikrūtimi.

Kodėl rekomenduojama taikyti išimtinai žindymą krūtimi

- Jei kūdikis geria mažiau mamos pieno, jis nėra apsaugotas nuo ligų ir alergijų.
- Kitų maisto produktų ar gėrimų davimas gali sumažinti motinos pieno atsargas, nes pienas gaminamas kaip atsakas į kūdikio čiulpimą.

Neišnešioti ir sergantys kūdikiai

- Motinos pienas ypač svarbus kūdikiams naujagimių skyriuje. Jis sumažina sunkių susirgimų ir infekcijų riziką. Tai yra ypatinga apsauga, kurią galite suteikti tik jūs.
- Raginame Jus kuo greičiau po gimdymo rankomis masažuoti krūtis





Ar žinojote....

Dalį pieno (priešpienio) galite pradėti kaupti nuo 37 nėštumo savaitės.



Puikus patarimas

Prieš nusitraukiant pieną, pieno tekėjimą padeda paskatinti švelnus krūčių masažas ir spenelių paspaudimas tarp piršto ir nykščio.

Sukauptas priešpienis gali būti naudingas pirmosiomis dienomis, kol kūdikis mokosi žindymo. Priešpienis padeda stabilizuoti gliukozės kiekį kūdikio kraujyje ir turi daug antikūnų.

Pieno nutraukimas rankomis gali padėti įgyti pasitikėjimo savimi ir įgūdžių maitinant kūdikį.

Kaip atlikti pieno nusitraukimą rankomis

- Apglėbkite krūtį, nykštį bei pirštą laikykite maždaug 2-3 cm atstumu nuo spenelio.
- Nykščiu ir visais likusiais pirštais suformavus C raidę švelniai, bet stipriai paspauskite - tai neturėtų skaudėti.
- Jei po kelių minučių priešpienis nepasirodo, pabandykite pirštus perkelti link spenelio arba patraukti toliau nuo jo- atraskite, kur jums geriausia. Atsargiai, kad pirštais nenuslystumėte, nes tai gali sustabdyti pieno tekėjimą.
- Kai tekėjimas sulėtės, pirštais paspauskite kitą krūties dalį, suspauskite ir vėl atleiskite.
- Kai tekėjimas vėl sulėtės, pereikite prie kitos krūties ir pakartokite.

Jei priešpienio nepastebite, nesijaudinkite, tai pasitaiko dažnai. Taip pat galite paprašyti akušerės, kad ji patikrintų jūsų rankų judesius pieno nusitraukimui techniką.

Nepamirškite nusiplauti rankų prieš traukiant pieną





Ar žinojote, kad...

Pieno nusitraukimas rankomis po 37 nėštumo savaitių gali būti naudingas, jei gimdymas yra skatinamas

Kaip surinkti priešpienį?

- Naudokitės priešpienio švirkštais
- Pieną nusitraukite 2-3 kartus per 24 valandas.
- Po kiekvieno priešpienio nusitraukimo švirkštą laikykite šaldytuve
- Kiekvienos dienos pabaigoje ant švirkšto užklijuokite etiketę su savo vardu, ir nusitraukimo data, ir švirkštą padėkite į šaldiklį.

Švirkštas priešpieniui



Kaip vežtis priešpienį?



Puikus patarimas



Į ligoninę kartu su savimi vėsiame maišelyje su ledo paketu. Nedelsiant praneškite apie tai darbuotojams, kad jie galėtų jį padėti į šaldiklį ir jis neatšiltų anksčiau, nei jo prireiks!

Gimdymo skatinimas

Jei gimdymas yra skatinamas, akušerė gali pasiūlyti rankomis nusitraukti pieną ir stimuliuoti spenelius, kad išsiskirtų gimdymą skatinantys hormonai.

Ką daryti, jei patirsiu tam tikrus suvaržymus?

Į nėštumo pabaigą galite pajusti, kad jūsų pilvas tampa kietas, o paskui suminkštėja - tai gimdos įsitempimas ir atsipalaidavimas. Šie sąrėmiai vadinami „Braxton Hicks“ (paruošiamieji arba netikri sąrėmiai) ir yra visiškai normalūs. Tai gali pasireikšti ir tada, kai rankomis nutraukiate pieną, ir paprastai nurimsta, kai nustojate tai daryti.

Jei sąrėmiai tęsiasi ir tampa skausmingi, vadovaukitės akušerės patarimais, ką daryti, jei įtariate, kad prasidėjo gimdymas.



Ar žinojote....

Yra daug paramos patarimų, kaip maitinti kūdikį

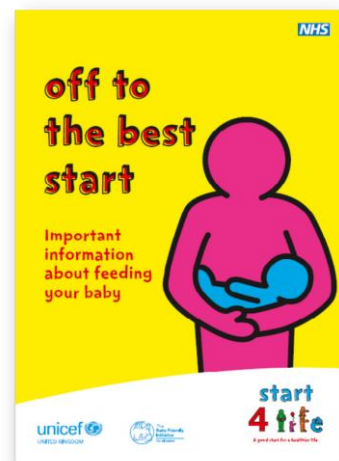
- Akušerės ir sveikatos priežiūros specialistai Žindymo grupės
- Nacionalinė žindymo krūtimi pagalbos linija
- Specialistė akušerė Kūdikių maitinimo komanda



Lankstinuke „Geriausiai pradžiai“ pateikiama daug patarimų ir praktinės informacijos.

<https://www.ulh.nhs.uk/services/maternity-services/postnatal-leaflets/>

Čia galite rasti lankstinukų ir vietas paramos žindymui, įskaitant grupes. Kai esate nėščia, esate laukiama grupėse.



Dėl specialistų pagalbos kreipkitės į savo akušerę, kad ji nukreiptų į Specialistų akušerių kūdikių maitinimo komandą.



Partneriai ir kiti pagalbininkai



Motinoms ir kūdikiams svarbus artimų žmonių palaikymas ir supratimas. Kūdikiams reikia daug prisiglaudimų, nes tai padeda jiems jaustis saugiai ir skatina jų augimą.

Partneriai ir/pagalbininkai gali labai padėti nuraminti, paguosti ir pažaisti su kūdikiais tarp maitinimų.

Puikus patarimas



Kūdikiams, naudojantiems žinduką, čiulptuką ar spenelio apsaugą, kartais sunkiau prisiliesti prie mamos krūtinės. Jei norite maitinti krūtimi, pabandykite tai daryti, kol žindymas bus įtvirtintas maždaug 4-6 savaites.