



Nepradedančio žįsti kūdikio žindymas: vienas galimas būdas

Nuo gimimo iki 6 valandų – odos kontaktas.

- Laikykite vaikutį prie savęs, oda prie odos, ir švelniai skatinkite jį žįsti.
- Jei gimdymo metu buvo naudoti medikamentai – po pirmų dviejų valandų rankomis išspauskite priešpienio.

Po apytiksliai 6 valandų – pradėkite reguliariai rankomis nusitraukti pieną.

- Kuo daugiau laikykite kūdikį prie savęs, oda prie odos.
- Išspauskite kelis pieno lašus ant spenelio, kad paskatintumėte kūdikį priglusti prie krūties.
- Nutraukite rankomis priešpienį į šaukštą ir šaukštu maitinkite jį kūdikiui kas 2–3 valandas dieną ir tada, kai kuris nors atsibundate naktį.
- Pieno nutraukimas iš krūties yra tiek pat svarbus, kaip ir kūdikio maitinimas.

Kai pieno pagausėja – nutraukite jį rankomis arba pientraukiu, naudokite antspenius, sumaitinkite pirštu naudodamiesi maitinimo zonu (angl. finger-feed) arba iš buteliuko.

- Kuo dažniau glauskite vaikutį prie savęs, oda prie odos, atsipalaiduokite ir kiek įmanoma daugiau lieskite vaiko odą.
- Nusitraukite pientraukiu pieną bent 8-10 kartų per 24 val. (iš jų bent vieną kartą naktį), baigdamas nusitraukti rankomis. Švelniai masažuokite krūtis prieš nutraukdama pieną ir nutraukimo metu, paskui dar ištraukite jo rankomis.
- Pamąstykite apie antspenius, kad padėtumėte vaikeliui paimti krūtį.
- Kai pieno pagausėja, maitinimas rankomis arba buteliuku gali būti išeitis.

Baigiantis pirmai savaitei – pagalba, kantrybė, pasitikėjimas.

- Vis dar glauskite vaikutį prie savęs, oda prie odos. laikykite vaikėlį prie savęs.
- Nusitraukite pieną bent 8-10 kartų per 24 val., mažindami šį skaičių, kai vaikelis pradeda pats žįsti.
- Jūs galite nusitraukti daugiau pieno ir užšaldyti jį šaldiklyje, kad turėtumėte atsargų vienam ar dviem maitinimams. Jei nusitrauksite kelis papildomus kartus per dieną ar dvi, pieno pradės gausėti.
- bendraukite su La Leche lygos vadove ar kitu žindymą skatinančiu asmeniu.

Kūdikiams kartais prireikia savaičių, kad pradėtų gerai žįsti. Stenkitės vis pasiūlyti vaikeliui žįsti. Jei įmanoma išmokyti tigrą peršokti per ugnies žiedą, įmanoma ir kūdikiui padėti daryti tai, kam jis buvo sukurtas!