



Jūsų vaikas yra žindomas?

Pateikiame kelis naujus dalykus apie kūdikio žindymą.

- Naujausi tyrimai parodė, kad žindymas yra labai svarbus kūdikio sveikatai bei vystymuisi ir mamos sveikatai; jis turi įtakos abiejų sveikatai tiek dabar, tiek ir ateityje. Žindymas netgi palankus aplinkai.
- Tyrimų metu taip pat nustatyta, kad sklandžiausiai žindoma tada, kai kūdikis žindomas atsižvelgiant į jo alkio ženklus, o ne pagal grafiką. Dažniausiai kūdikis nori žįsti labai dažnai, ypač iš pradžių. Laimei, neįmanoma kūdikio žindyti per dažnai. Skaudami speneliai nėra tikėtina sėkmingo žindymo dalis, priešingai – skausmas rodo, kad kažkas negerai. Su specialistų pagalba žindanti mama greitai turėtų pasijusti gerai.
- Daugelis medicinos ekspertų, pvz., Amerikos pediatrų draugija ir Pasaulio sveikatos organizacija, rekomenduoja kūdikius žindyti išimtinai – neduodant jokio kito maisto ar gėrimo – pirmuosius šešis gyvenimo mėnesius ir tęsti žindymą, papildant kūdikio racioną kitu maistu, net iki dvejų metų ar ilgiau.

Turbūt jūs buvote mokomi kitaip, kai auginote savo vaikus.

Tačiau yra dalykų, kurie visiškai nepasikeitė!

Jaunoms mamoms vis dar labai reikia pagalbos, labai daug palaikymo ir labai daug mylinčių šeimos narių dėmesio – juk jie galėtų paruošti valgį mamai ar pasirūpinti skalbiniais. Kol mokosi žindyti ir būti mamomis, joms reikia šalia esančių kantrių žmonių. Kūdikiams tebereikia mylinčių senelių. Jūsų praktinė pagalba ir palaikymas yra aukso vertės investicijos į jūsų vaikaičio ateitį ir jūsų bendrą gyvenimą.