



## Žindymas ir vaistai

Ar jums būtina nustoti žindyti, jei reikia vartoti vaistus? Dažniausiai ne! Vaistas paprastai kelia mažiau rizikos nei mišinio vartojimas. Vienintelis mišinio buteliukas padidina daugelio sveikatos sutrikimų bei ligų, būdingų vaikams ir suaugusiesiems, riziką ir sutrikdo kūdikio žarnyno veiklą visam mėnesiui. „Elgtis atsargiai“ dažniau reiškia toliau žindyti, o ne nujunkyti, nes:

- net jeigu vaisto kiekis motinos kraujyje yra didelis, vaistas vis tiek labai atskiedžiamas, kol žindomas kūdikis nuryja jį kartu su pienu, suvirškina ir įsisavina į savo kraują.
- amžius yra svarbus. Kai kurie vaistai gali netikti, jeigu žindote neišnešiotą kūdikį, ir būti visiškai saugūs, jei kūdikis gimė laiku. Kai kurioms mamoms klaidingai patariama nujunkyti kūdikį dėl to, kad jos pačios vartoja vaistą, kuris galėtų būti skiriamas ir jų kūdikiui ar vaikui.
- Jeigu kyla abejonių, atlikite kūdikio kraujo tyrimą arba stebėkite, ar neatsiranda pokyčių, pvz., vaikas ima viduriuoti ar pasidaro neramesnis.
- Laikinas nujunkymas – pieno nutraukimas ir nelaimingo kūdikio maitinimas buteliuku – yra didžiulis fizinis ir emocinis stresas ir šiaip sunkiu gyvenimo metu.
- Krūtis – ne čiaupas. Staiga nutrauktas žindymas gali būti nutrauktas visiškai. Pasikalbėkite apie galimus tokio veiksmo padarinius.
- Dar labiau sumažinkite riziką: pažindykite prieš išgerdama vaistą, palaukite penkis pusėjimo laikus, pasidomėkite, ar yra saugesnis vaistas arba kitas gydymo būdas; netgi žindyti dalį laiko yra geriau negu laikinai nutraukti žindymą.
- Vaistų kompanijos pataria liautis žindyti vengdamos bylų. Tyrimai retai patvirtina žindymo nutraukimo svarbą.

Daugiau informacijos apie žindymą ir vaistų vartojimą rasite Thomas'o Hale'o knygoje *Medications and Mother's Milk* arba:

*LactMed, the U.S. National Institutes of Health's Drugs and Lactation Database*  
([www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT](http://www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT))

Dr. Hale's svetainėje ([www.neonatal.ttuhschool.edu/lact](http://www.neonatal.ttuhschool.edu/lact))

*The UK National Health Service Quick Reference Guide for Drugs in Breast Milk*  
([www.ukmicentral.nhs.uk/drugpreg/qrg\\_p1.htm](http://www.ukmicentral.nhs.uk/drugpreg/qrg_p1.htm)).