



Auga, godžiai ryja, raukosi?

*Jūsų kūdikis puikiai auga, tačiau... žindymas panašus į mūšį?
Ar šie apibūdinimai primena jūsų situaciją?*

1. Mano kūdikis žįsdamas springsta ir ryja, pienas tykšta aplink.
2. Man atrodo, kad krūtys visada pilnos, o pienas, kai ima tekėti, švirksčia fontanu.
3. Mano kūdikis „eina imtynių“ su krūtimi: paleidžia krūtį, verkia, tampo ją, riečiasi atgal.
4. Mano kūdikis šlapinasi ir tuštinasi labai dažnai.
5. Mano kūdikį kamuoja pilvo diegliai, jis dažnai išleidžia dujas arba atpila.
6. Mano kūdikis kartais arba visada tuštinasi putotomis arba žalios spalvos išmatomis. Kai kuriuose vystykluose net būna truputis kraujo.
7. Mano kūdikis sparčiai priauga svorio arba jis anksčiau augo sparčiai, o nuo tada, kai tapo neramesnis, svorio augimas sulėtėjo.
8. Mano kūdikis retai užmiega prie krūties, žindymas primena atletikos rungtį.
9. Mano kūdikis žinda tik tam, kad pavalgytų, niekada nesiramina prie krūties.
10. Mano kūdikis raukosi žįsdamas krūtį.
11. Man atrodo, kad kūdikiui dažnai skauda pilvą.
12. Aš stengiuosi žindyti iš abiejų krūčių kiekvieną kartą.
13. Jeigu praėjo mažiau nei dvi valandos nuo praėjusio žindymo, ieškau kitų kūdikio neramumo priežasčių.

Visa tai gali reikšti, kad kūdikis gauna „per daug sriubos“ ir per mažai „sūrio pyrago“. Pienas, susikaupiantis krūtyse tarp maitinimų, yra liesesnis, žindant jis pamažu keičiasi iš „sriubos“ į „sūrio pyragą“. Jeigu turite per daug pieno, mažylis gali nepajėgti suvalgyti visos „sriubos“ vienu ypu. Jeigu maitinant pakeičiame krūtis, kad užtikrintume, jog „buvo žįsta iš abiejų krūčių“, arba jeigu stengiamės išdėstyti žindymus taip, kad tarp jų būtų bent dviejų ar daugiau valandų pertraukos, tai gali reikšti, kad kūdikis per visą „sriubos“ valgymą beveik niekada sulaukia „siūrio pyrago“. Mažylis auga puikiai. Tačiau, trūkstant riebalų, pienas greitai keliauja jo žarnynu ir nėra iki galo suskaidomas, jis fermentuojasi storajame žarnyne, ir tai yra dujų kaupimosi, diskomforto ir putotų žalios spalvos išmatų priežastis.

O dar „gesintuvo efektas“! Pienas švirksčia kūdikiui į burną, palikdamas jam tik dvi galimybes: nuryti arba paskęsti. Jokio smagumo. Galite pastebėti, kad kūdikis tampa linksmesnis ir ramesnis, jeigu leidžiate jam iš karto pasiekti „statinės dugną“, kuriame yra „sūrio pyragas“, darydama šiuos du dalykus:

- siūlote žįsti dažnai, vos tik jis parodo norą valgyti, net jeigu praėjo tik kelios minutės po ankstesnio žindymo. Trumpesnės pertraukos reiškia, kad krūtyse yra daugiau

- riebesniojo pieno.
- jeigu jam pakanka vienos krūties, tebūnie. Jei ši krūtis po maitinimo nėra minkšta, pasiūlykite ją dar kartą, kai mažylis vėl paprašys valgyti. Dažniausiai pakanka porą valandų žįsti tą pačią krūtį. Nors kai kuriems kūdikiams tenka praleisti keturias ar net šešias valandas prie tos pačios krūties, prieš paprašant antrosios. Labiau klausykitės savo instinktų nei žiūrėkite į laikrodį. Jei kita krūtis persipildys, sumažės pieno kiekis, o tai yra kaip tik tas dalykas, kurio jūs siekiate. Jeigu jaučiate, kad krūties pilnumas kelia nepatogumą, trumpai pažindykite iš jos ar nusitraukite šiek tiek pieno – tik tiek, kad pajustumėte palengvėjimą, ir vėl grįžkite prie tos krūties, kurią bandote suminkštinti.

Atrodytų, kad čia pateikiamos taisyklės. Tačiau iš tiesų tai tik priminimas, padėsiantis jums išspręsti problemas, kurias, tikėtina, sukėlė dvi priežastys: pastangos žindyti iš abiejų krūčių ir žindymo atidėjimas.

Kai pieno kiekis nusistovės, gali pasirodyti, kad jums „dingo pienas“. Krūtys nebėra sunkios, pienas savaimė neteka, mažylis nebespringsta. Jeigu jis vis dar prišlapina daug vystyklų ir kelis kartus per dieną tuština, atrodo atsipalaidavęs, jaučiasi gerai žindant ir vėliau, pieno pakanka. Jeigu jis norės daugiau pieno, viskas, ką reikės padaryti, – žindyti dažniau arba kartais žindyti iš abiejų krūčių vieno maitinimo metu. Pasitikėkite savo vaiku ir savo kūnu.

Jau po kelių dienų turėtumėte pastebėti, kad vaikas pralinksmedėjo, o žindyti tapo lengviau. Jeigu taip nenutiko, susisieki su *La Leche* lygos vadove arba apsilankykite lli.org svetainėje – čia galėsite paieškoti daugiau minčių, ką būtų galima padaryti, kad situacija pagerėtų.