

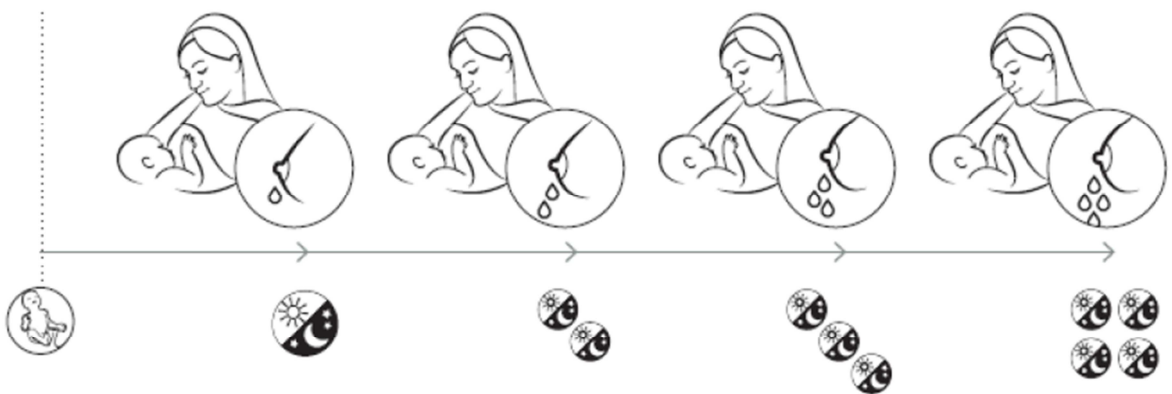


www.elacta.eu/de/neu-
hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-
arbeit-neu.html



1.

Naujagimį pradėkite žindyti per pirmąją valandą po gimimo. Jei tik įmanoma, mama ir kūdikis turėtų būti neatskiriami ir glaustis oda prie odos visą šį laikotarpį.



2

Pirmosiomis gyvenimo dienomis, Jūsų kūdikis gauna ypatingai vertingo priešpienio – pirmojo pieno. Jo pasigamina nedaug, bet tokio kiekio pakanka, kad būtų patenkinti Jūsų naujagimio poreikiai ir stiprėtų jo imunitetas. Dažniausiai trečią – ketvirtą parą po gimdymo pieno gamyba suintensyvinėja – krūtys pritvinksta, Jūs galite jausti padidėjusį tempimą.



3

Dažnas žindymas (netgi naktį), užtikrina, jog pieno pasigamins pakankamai.

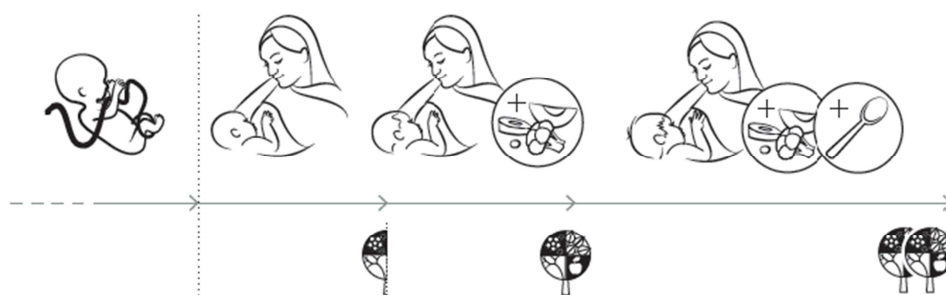


www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html



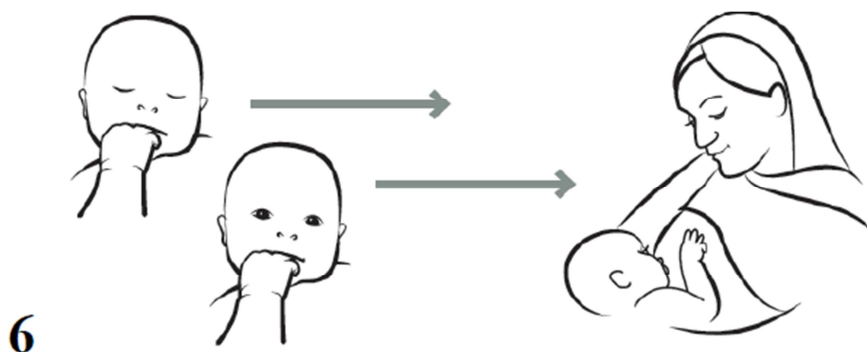
4

Pieno kiekis priklauso nuo kūdikio poreikių. Papildomas maistas, skysčiai ar čiulptukas gali sutrikdyti mamos ir kūdikio sąveiką – nerekomenduojama jų duoti kūdikiui pirmosiomis gyvenimo dienomis.



5

Žindymas – natūrali mėsūmo tšsa. PSO rekomenduoja kūdikį maitinti vien tik motinos pienu (išimtinai žindyti) šešis mėnesius, o pradėjus maitinti tinkamu papildomu maistu – iki dvejų metų ir ilgiau, kol to nori mama ir vaikas.



6

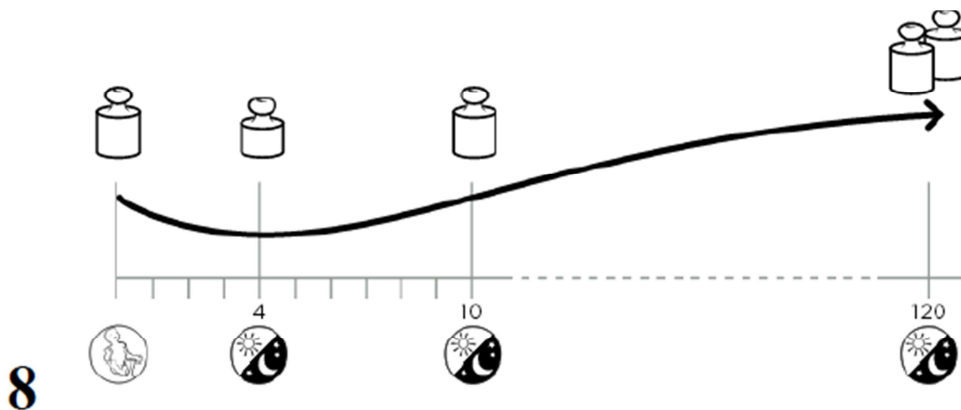
Kūdikiai siunčia signalus, kai nori žįsti. Juos galite pastebėti net tada, kai mažylis miega. Paprastai vaikutis tampa neramus, sukioja galvą ieškodamas krūties, išsižioja, demonstruoja žindymo judesius, skleidžia švelnius garsus arba kiša ranką į burną. Verksmas – vilyvas alkio požymis.



www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html



Kai dedate kūdikį prie krūties, įsitikinkite, kad jis išsižiojo plačiai, apžiodamas ap÷m÷ kuo daugiau krūties audinių.



Per pirmąsias kelias dienas dauguma naujagimių numeta šiek tiek svorio. Jeigu dešimtą gyvenimo dieną Jūsų kūdikis pasiek÷ gimimo svorį ir svoris toliau auga, reiškia, pieno jam pakanka. Ketvirtą gyvenimo m÷nesį dauguma mažylių padvigubina savo gimimo svorį.

Lithauisch

