

Maitinimo krūtimi privalumai neišnešiotiems kūdikams



**Jrodyta, kad neišnešiotukams
mamos pienas yra svarbiausia ir
efektyviausia maistinė medžiaga.**

Jūsų pienas atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį apsaugant neišnešiotuko žarnyną nuo nekrozuojančio enterokolito – pražūtingos žarnynui būsenos. Jis taip pat padeda kūdikio smegenims, imuninei sistemai, akims bei plaučiams. Neišnešiotiems naujagimiams mamos pienas yra svarbus vystymosi elementas jiems augant (vykstant vaikščiojimo, koordinacijos bei kalbinei raidai).



**Kiekvienas
lašas yra
svarbus**

Kiekvienas mamos pieno mililitras teigiamai veikia neišnešiotukus.

Visi naujagimiai, nesvarbu, kaip anksti gimę ar kokios būklės, gali gauti savo motinos priešpienio (specialus pirminis pienas iš krūties) į savo organizmą.

Jūsų pienas yra tinkamiausias sudėties kūdikio maistinių medžiagų poreikiui patenkinti, optimaliai tinkamas žarnynui bei imuninei sistemai.

Sprendimo maitinti krūtimi priėmimas

Galbūt dar nesate apsisprendusi maitinti ilgai, tačiau jei jūsų naujagimis gimė neišnešiotas, sulauksite paskatinimo pradėti maitinti iš karto po gimdymo.

Kartais tokiomis sąlygomis viskas gali pasirodyti sudėtinga ir komplikuota, tačiau akušerės, slaugytojos ir maitinimo specialistės yra pasiruošusios padėti pieno išskyrimo, laikymo ir maitinimo klausimais. Šiame lankstinuke rasite mokslinių įrodymų, kokius privalumus suteikia neišnešiotų naujagimių maitinimas motinos pienu.

Kada pradeda išsiskirti pienas?

Net jei pagimdėte per anksti, jūsų kūnas bus pasiruošęs gaminti pieną, tačiau jūsų krūtims reikės tam tikros stimuliacijos spaudžiant, kurios dėka prasidės reguliari pieno gamyba.

Krūtų stimuliavimas prieš gimstant naujagimiui

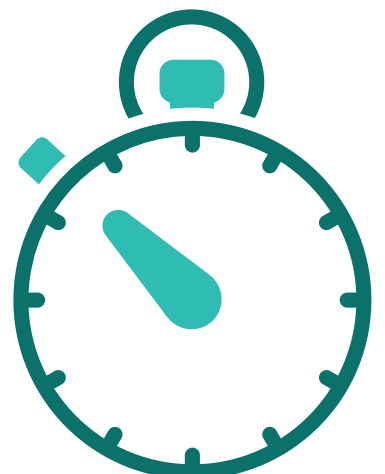
Galite pradėti aktyvinti pieno gamybą krūtyse dar prieš gimstant naujagimiui. Turite tai aptarti su gydytoju ar akušere, kadangi **priešgimdinė stimuliacija gali būti atliekama tik tuo atveju, kai tikrai žinoma, kad pagimdysite per kelias artimiausias valandas.**

Visa tai galite taip pat aptarti su akušere ir visa komanda, kad palaikytų jūsų sprendimą.

- Priešgimdinė stimuliacija gali būti atliekama rankomis ar naudojant specialų „Neišnešiotų kūdikių pientraukį“. Stimuliacija ir spaudimas rankomis arba pientraukiu skatina krūtis išskirti pieną po gimdymo. Jūsų pienas tokiu būdu gali būti jūsų kūdikio pirmoji gydomoji priemonė (ir pati svarbiausia).

Krūtų stimuliavimas po gimdymo

- Tyrimai rodo, kad jei jums pavyksta **išskirti pieną per 1-2 valandas nuo kūdikio gimimo**, jūsų pieno kiekis padidės dvigubai per artimiausias 7 dienas (palyginti su tuo, jei lauktimė ilgiau nei 2 val. po gimdymo) ir toks skirtumas stebimas mažiausiai 4 savaites.



Stimuliacijos dažnumas:

- Kai tik įmanoma, būkite su savo kūdikiu liesdamiesi „oda prie odos“ – tai skatina pieno gamybą.
- Nusiteikite stimuliuoti ir masažuoti krūtis **8-10 kartų per 24 val.**, personalas pagelbės su masažu abiem rankomis bei naudojant pientraukį.
- Taip pat svarbu **masažuoti ir naktį**, kadangi tuo metu hormonų receptoriai yra geriausiai pasirengę stimuliuoti pieno gamybą. Nors tai gali būti tam tikras iššūkis, tačiau tai padės sureguliuoti išskiriamo pieno kiekį. Gali prireikti nusistatyti žadintuvą, kadangi stimuliacija naktį yra itin svarbus.
- Galite pasijusti susierzinusi, jei iš pradžių išskirsite ganėtinai mažai pieno, tačiau stimuliacija yra svarbi pakankamai pieno gamybai. **Kiekvienas pieno lašas yra svarbus ir suteikia jūsų naujagimiui gyvybiškai svarbias maistines medžiagas.**

Pieno išskyrimo didinimas:

Kartais, nepaisant reguliarios stimuliacijos, jūsų pieno kiekis gali sumažėti. Drąsiai tai aptarkite su mumis bei pasinaudokite mūsų rekomendacijomis, kaip padidinti pieno gamybą:

- Didinti kontakto oda su oda laiką su naujagimi (personalas jums dėl to pagelbės).
- Stimuliuoti krūtis būnant šalia naujagimio, galvojant apie jį, žiūrint į jo nuotraukas.
- Merliuko ar kokio drabužio, kuris buvo šalia jūsų, padėjimas šalia naujagimio. Naujagimis nurims užuodęs jūsų kvapą, o jūs taip pat galite uostyti naujagimio daiktus, buvusius šalia jo, kai masažuosite krūtis.
- Rūpinimasis savimi ir gausus skysčių vartojimas balanso palaikymui, kokybiškas maitinimasis ir poilsis, kai įmanoma.
- Dažnesnis krūčių stimuliacija: darykite tai tiek rankomis, tiek su pientraukiu.
- Įsitikinkite, kad pientraukis yra jums tinkamas. Yra įvairių skirtingų kaušelių dydžių, tad galite paprašyti personalo padėti išsirinkti jums tinkamiausią.

Donorinis motinos pienas

Šviežias jūsų pienas yra pats svarbiausias neišnešiotu kūdikiu maistas ir apsauga.

Kai tik įmanoma, vengiame duoti neišnešiotukams ar mažai sveriantiems naujagimiams pieno mišinių, kadangi tai gali sukelti rimtas žarnyno (nekrozuojančio enterokolito – NEC), taip pat akių bei plaučių komplikacijas. Padarysime viską, ką galime, kad padėtume jums gaminti pieną ir maitinti naujagimį, tačiau, jei bus būtina, pvz. gaminsis per mažai pieno, su jūsų sutikimu pasiūlysime donorinį kitos mamos pieną <32 savaičių nėštumas arba mažesnis nei 1,5 kg svoris. Donorinis motinos pienas yra itin tikrinamas, pasterizuotas produktas, gaunamas iš „SouthWest Neonatal Network Breast Milk Bank“.

Peržvelkite kitus lankstinukus „**Donorinis motinos pienas**“ ir „**Pieno išskyrimo stimuliacija**“, kuriuose rasite praktinius patarimus apie stimuliacijos technikas ir pieno laikymą.

Jei pageidaujate tolesnės pagalbos maitinant krūtimi, paprašykite savo akušerės ar naujagimių slaugytojos susisiekti su vietiniais naujagimių maitinimo specialistais.