

Motinos pienas – ne dovana, o būtinybė

Šiuolaikiniame pasaulyje įvairūs pasiekimai leidžia atrasti alternatyvų kone bet kam, tačiau mokslininkai vienu klausimu sutaria vieningai – net ir pačiu sveikiausiu bei geriausiu laikomas kūdikio dirbtinis mišinėlis niekuomet neprilygs natūraliam motinos pienui.

Kodėl šis unikalus maistas yra būtinas kūdikiui, kokia yra žindymo nauda pačiai mamai ir kada palankiausias metas pradėti mokytis šios technikos, pasakoja „Vilniaus gimdymo namų“ akušerė, Lietuvos laktacijos ir žindymo konsultacijos asociacijos narė bei laktacijos konsultantė Ieva Girdvainienė.

VERTINGESNIO MAISTO KŪDIKIUI NĖRA IR NIEKUOMET NEBUS

Nesuskaičiuojamas kiekis medicinos tyrimų įvairiose pasaulio šalyse įrodė, kad žindymas – vienintelis teisingas kūdikio maitinimo būdas, nuo kurio priklauso normalus jų augimas bei vystymasis.

Motinos pienas ne tik patenkinama visus kūdikio maisto medžiagų ir vandens poreikius pirmuosius pusę metų, bet ir skatina fizinį augimą bei protinę brandą, aprūpina organizmą imuninėmis medžiagomis, mažina staigios mirties riziką, ypač aktualią pirmaisiais naujagimio mėnesiais.

Taip pat žindymas reguliuoja kūdikio virškinimo trakto bei žarnyno veiklą, daro didelę įtaką taisyklingam žandikaulio ir burnos raumenų vystymuisi, kūno masės indeksui. Įrodyta, kad vyresniame amžiuje dažniau nutukę būna tie vaikai, kurie anksčiau buvo maitinami mišinėliais, o ne žindomi. Taip pat pastariesiems dažniau nustatomos alergijos ar tokios lėtinės ligos, kaip, pavyzdžiui, cukrinis diabetas ar kraujotakos sistemos sutrikimai.

Žindymas yra itin reikšmingas sukuriama glaudesnis mamos ir kūdikio tarpusavio ryšius, jie greičiau ir sąmoningiau supranta vienas kitą.

ŽINDYMAS YPAČ SVARBUS IR PAČIAI MAMAI

Tiesa, tiek fiziologinę, tiek psichologinę naudą gauna ne tik žindomas kūdikis, bet ir mama.

Šis natūralus maitinimo būdas skatina geresnį ir greitesnį mamos pogimdyvinio periodo atsistatymą: greičiau susitraukia gimda ir yra mažesnė kraujavimo rizika, reguliuoja kūno masę, mažina tikimybę susirgti krūtų, kiaušidžių, gimdos ir skydliaukės vėžiu, osteoporoze, reumatoidiniu artritu, geležies stokos anemija ir kitomis ligomis.

Atsiradus naujai gyvybei moteris patiria savotišką šoką ir emocijų nestabilumą, o žindymo metu išsiskiriantys hormonai išlaiko kūno bei dvasios balansą, tvirtesnį mamos ryšį su kūdikiu. Mokslininkai įrodė, kad žindydės jaučia didesnę pasitenkinimą ir pasitikėjimą savimi, o tai padeda lengviau bei greičiau susidoroti su pogimdyvine depresija.

ĮVALDŽIUS TECHNIKĄ JOKIŲ PROBLEMŲ NELIEKA

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, tik mažiau nei 3 proc. moterų neturi galimybės žindyti dėl tam tikrų sveikatos sutrikimų, bet pasaulio praktika rodo, kad vis daugiau moterų kažkodėl atsisako žindymo ir natūralų pieną pakeičia dirbtiniais mišinukais.

Kaip bebūtų, akušerė bei laktacijos konsultantė I. Girdvainienė apie situaciją Lietuvoje pasakoja kiek kitaip. Ji džiaugiasi, kad mūsų šalyje labai daugėja moterų, kurios yra



I. Girdvainienė primena, kad nėra nieko sveikesnio ir veiksmingesnio kūdikio organizmui už natūralų motinos pienu.

sąmoningai pasiruošusios ir nusiteikusios žindymui ir puikiai supranta motinos pieno svarbą, tačiau kita, nors ir mažesnė, bet labai svarbi dalis, į konsultacijas ar mokymus ateina kupinos neigiamų draugių patirčių arba prisiskaičiusios įvairiausių pasakojimų internete, visiškai neatitinkančių realybės.

„Moteris daugiausia kamuoja įvairios emocinės dvejonės, susijusios su žindymu, tačiau vertėtų nepamiršti, kad tai ne tik natūralus procesas, o ir nenutraukiamas ir nuolat besikeičiantis moters darbas, kuriame svarbiausia yra technika, todėl visas įgytas žinias reikia sukonzcentruoti į ją“, – pasakoja ilgametę konsultacijos patirtį turinti I. Girdvainienė.

Jeigu mama yra pasiruošusi ir naudoja teisingą žindymo techniką, moka prižiūrėti krūtų spenelius, geba žindyti skirtingomis padėtimis ir užtikrinti gerą pridėjimą bei apžiojimą, – tai ne-

gali kelti jokio skausmo. Žinoma, pirmosiomis žindymo dienomis gali jaustis nedidelis diskomfortas, bet konsultantė pabrėžia, kad viskam reikia patirties, o moters organizmui – laiko adaptacijai.

REKOMENDUOJAMA PRADĖTI MOKYTIS TREČIAME TRIMESTRE

Neretai konsultuojant moteris yra sutinkamos ir jų močiutės, kurios pabrėžia, kad jų laikais dėl informacijos stokos žindymas nebuvo toks malonus procesas. Netvarkingos taisyklės ir rekomendacijos nebuvo pagrįstos prigimtiniais dalykais ir nuo pat pirmų akimirku buvo mokomasi ne taip.

Kaip bebūtų keista, šiais laikais iškyla priešinga problema – dėl didelio informacijos srauto moterys sutrinka, per anksti pradeda lankyti mokymus ir galų gale nebeatsimena to, ką juose girdėjo ir išmoko.

„Visoms moterims rekomenduoju į žindymo kursus eiti tik nuo trečio trimestro – tuomet, kai jos jau išsėna į dekretines atostogas ir turi daugiau laisvo laiko pasiruošimui. Labai svarbu tinkamai susidėlioti pirmąjį žindymo laikotarpį, nes metams to padaryti tiesiog neįmanoma – žindymas nuolat keičiasi, naujagimis tampa kūdikiu, atsiranda primaitinimo problema ir vis naujų iššūkių. Labai svarbu šalia turėti žindymo konsultantą ar kitą profesionalą ir, aišku, vaikelio gydytoją, nes jie teisingai sudėlios moterų žinomą informaciją ir tikslingai patars iškilus problemai“, – teigia I. Girdvainienė.

Projektas „Būk atsakingas!“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja LR sveikatos apsaugos ministerija.

Rinkis Gyvenimą



Užs. Nr. 707

SVARBIAUSIA PASIRINKTI KVALIFIKUOTA PAGALBĄ

Kai visko reikia čia ir dabar, galima lengvai pasitikėti nekvalifikuota pagalba, o patarėjai žindymo klausimu dažniausiai būna visi: mamos, močiutės, draugės ir kolegės. Itin svarbu pasitikėti tik IBCLC tarptautinio žindymo konsultanto statusą įgijusiais asmenimis arba kitais medikais – konsultuoti teisę turi akušeris-ginekologas, akušerė ir šeimos ar vaikų gydytojas. Be to, yra stacionarų, teikiančių nemokamas žindymo konsultacijas žindydėms iki 3-jų mėn., o Vilniaus gimdymo namai – viena iš tokių vietų.

Nepaisant to, ne visada moterims reikia konsultanto gydytojo, kartais užtenka tik pokalbio ir psichologinio palaikymo. Lietuvoje tokią pagalbą siūlo „Pradžią pradžia“ ar La Leche lyga – tai savanorių mamų, išlaikiusių atitinkamus kursus, savitarpio pagalbos grupė, suteikianti informaciją, įvairiapusę pagalbą ir paramą žindymo bei motinystės klausimais.

„Pasirinkus kompetentingų specialistų pagalbą, moteris teisingai susidėlios pagrindinius taškus ir jokios žindymo baimės neliks. Svarbiausia atminti, kad tai yra pati natūraliausia, sveikiausia ir geriausia dovana, kurią moteris gali pasiūlyti savo kūdikiui, o jos įvairiapusė nauda yra begalo svarbi bei reikšminga ir pačiai mamai“, – primena I. Girdvainienė.

Nuotrauka iš asmeninio archyvo

Kodėl mieste vis dažniau girdime policijos sirenas?

Pradžią 1 psl.

Anot varėniškio, žmonėms atrodo, kad vietinė policija galbūt piktnaudžiauja savo statusu. „Anksčiau taip tikrai nebuvo“, – kalbėjo jis. Redakcijoje tąkart lankęsis vyras mums sakė pats matęs, kad gatvėje šalia „Ekorato“ turgaus buvo daug mašinų, susidarė kamštis, o policininkai tiesiog įsijungė švyturėlius bei sirenas, ir visiems teko trauktis. Tad, reaguodami į skaitytojo pastabą,

apie šią situaciją pasikalbėjome su Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Komunikacijos poskyrio vedėja Kristina Janulevičienė.

„Kiekvieną kartą įjungdami garsinį ar šviesos signalą pareigūnai turi daryti su priežastimi, – aiškino ji. – Vadinasi, jie vyko į iškvietimą, skubėjo ir, norėdami atkreipti į save dėmesį, nesukelti eismo įvykio bei siekdami užtikrinti saugumą, įjungia švyturėlius.

Be priežasties įjungti švyturėlių negalima. Jeigu būtų manoma, kad, galbūt, švyturėlių buvo galima nejungti, pareigūnai rašo tarnybinių pranešimų, kodėl buvo įjungti švyturėliai. Švyturėlius jie jungia, kai gauna pranešimą ar skuba į įvykio vietą.“

K. Janulevičienė „Merkio kraštą“ taip pat patikino: jeigu gyventojai mato, kad policija galbūt piktnaudžiauja tarnybine padėtimi, jie gali į tai reaguoti ir rašy-

ti skundą. „Užfiksavę tokį įvykį, gyventojai gali kreiptis į policijos įstaigą ir bus išnagrinėta gauta medžiaga, informacija, ir jie tikrai gaus atsakymą“, – komentavo vedėja. – Bet aš tikrai nematau ir tikiu, kad mūsų pareigūnai tikrai taip nedaro – įjungia švyturėlius tik norėdami greičiau pravažiuoti. Nes kiekvienas automobilis ir kiekvienas švyturėlių įjungimas yra fiksuojamas mūsų bazėse, registruose, ir be reikalo jie tikrai nėra jun-

giami. Aš tikiu, kad pareigūnai taip ir daro. Žinoma, visada būna visokių atvejų, tai reikėtų tokias situacijas nagrinėti išsamiau, ir jeigu gyventojai užfiksuoja, jie gali kreiptis į Alytaus vyriausiąją policijos komisariatą, kuriam priklauso Varėnos rajono policijos komisariatas, ir bus išsiaiškinta. Bet vis dėlto noriu tikėti, kad mūsų pareigūnai tarnybine padėtimi nepiktnaudžiauja.“

Evelina PETRUŠYTĖ



Nekilnojamojo turto agentūra „Dėdė“

IŠDUODA ENERGETINIO NAUDINGUMO SERTIFIKATUS

Tel. 8 622 90042