

Turinys

I VADAS.....	7
1. ŽINDYMAS IR JO PRIVALUMAI.....	9
Motinos pienas ir laktacijos ypatumai.....	9
Žindymo būtinybė ir nauda.....	12
Pieno tekėjimo (oksitocino) refleksas.....	13
Paruošimas žindymui.....	14
Pasitikėjimo ugdymas.....	16
Bendravimas ir patarimai.....	16
Pirmasis žindymas.....	19
Kūdikio pridėjimas prie krūties.....	20
Žindymo padėtyt.....	22
Kas yra sėkmingas žindymas?.....	22
Kaip dažnai ir kaip ilgai žindyti?.....	24
Krūtų priežiūra.....	26
Ar pakanka pieno - ką daryti?.....	26
Dvynių žindymas.....	29
Neišnešiotų ir mažo svorio naujagimių žindymo principai.....	31
Žindymas ir nėštumas.....	32
2. ŽINDANČIOS MOTINOS MITYBA.....	33
3. ŽINDYMO PROBLEMOS IR JŲ ŠALINIMAS.....	36
Pieno trūkumas.....	36
Trumpi, plokšti ir įtraukti speneliai.....	36
Pieno tekėjimas (galaktorėja).....	37
Skausmingi ir pažeisti speneliai.....	38
Krūtų persipildymas.....	40
Blokuoti pieno lataikai (pieno stazė).....	41
Krūtų uždegimas (mastitas).....	43
4. PIENO NUTRAUKIMAS, LAIKYMAS.....	45
Pieno nutraukimas.....	45
Motinos pieno laikymas, atšaldymas.....	47
Atpratrinimas žjsti.....	48
5. PIENO MIŠINIAI.....	51
Pieno mišinio paruošimas.....	53

Pieno mišinio netoleravimo požymiai.....	53
6. PAPILDOMAS MAITINIMAS.....	55
Kada ir koks papildomas maistas?.....	57
Maitinimas iš puodelio.....	63
Kodėl žalingas nesavalaikis papildomo maisto davimas?.....	64
Kūdikių fizinio augimo ypatumai.....	65
7. PRIEDAI.....	67
Priedas Nr.1 Pieno mišinių produktų asortimentas.....	67
Priedas Nr. 2 Pramoniniu būdu pagamintų košių asortimentas.....	71
Priedas Nr. 3 Pramoniniu būdu pagamintų tyrelių asortimentas.....	72
8. LITERATŪRA.....	74