

# TURINYS

|  |    |
|--|----|
| JŽANGA                                 | 13 |
| 1 skyrius. KRŪTIES VEIKLA              | 15 |
| Pagal vartotojo skonį                  | 15 |
| Krūties veikla ir paskirtis            | 21 |
| Krūties išorė                          | 22 |
| Nematomos dalys                        | 23 |
| Laktacijos hormonai                    | 24 |
| Prolaktinas                            | 24 |
| Oksitocinas                            | 26 |
| Laktacijos inhibitorius (FIL)          | 31 |
| Pieno kiekio reguliavimas              | 37 |
| Pieno sudėties reguliavimas            | 38 |
| 2 skyrius. KAIP ŽINDYTI                | 46 |
| Higiena                                | 47 |
| Maitinimų dažnis ir trukmė             | 47 |
| Taisyklinga padėtis - sėkmės pagrindas | 59 |
| Netaisyklingos padėties pasekmės       | 60 |
| Kaip rasti geriausią padėtį            | 65 |
| Kitos padėtyt                          | 72 |
| Kodėl motinos padėtis netinkama?       | 73 |
| Pogimdyminis įsikišimas                | 74 |
| Spenelio ir žinduko painiava           | 76 |
| Kultūrinio modelio trūkumas            | 80 |
| Pasiaukojimas                          | 81 |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| 3 skyrius. NĖŠTUMAS                         | 85  | Kūdikis krūties nenori                        | 136 |
| Žindyvių palaikymo grupės                   | 87  | Nenori „tariamai“                             | 136 |
| 4 skyrius. GIMDYMAS                         | 89  | Kūdikių skausmai, ligos                       | 137 |
| Nejautra                                    | 89  | Technikos bėdos                               | 138 |
| Nenaudokite jodo                            | 91  | Kūdikiui nepatinkantys pokyčiai               | 138 |
| Virkštelės nukirpimas                       | 92  | Žinda tik vieną krūtį                         | 139 |
| 5 skyrius. PRADĖTI ŽINDYTI                  | 94  | Ką daryti?                                    | 141 |
| Naujagimiui palankios ligoninės             | 94  | Svoris  | 141 |
| Kai atsiranda pieno                         | 99  | Augimo kreivė - netiesi                       | 142 |
| Svorio kritimas                             | 100 | Pusė kūdikių svorio vidurkio nepasiekia       | 142 |
| Krūties kompresija                          | 101 | Vaikai neauga tiksliai pagal augimo diagramas | 143 |
| Papildomas maitinimas                       | 103 | Jei kūdikis svorio išties nepriauga...        | 143 |
| 6 skyrius. KELI ĮDOMŪS FAKTAI APIE KŪDIKIUS | 107 | Naujos žindomų kūdikių augimo diagramos       | 145 |
| Kūdikių krūtys                              | 107 | Nebūtina kūdikį sverti kas savaitę            | 146 |
| Bamba ir maudynės                           | 108 | Augimo sulėtėjimas                            | 147 |
| Išmatos                                     | 110 | 7 skyrius. KRŪTŲ BĖDOS                        | 149 |
| Šlapinimasis                                | 114 | Įtraukti speneliai                            | 149 |
| Miegas                                      | 116 | Skaudantys speneliai                          | 154 |
| Ar kūdikį žadinti ir žindyti?               | 116 | Sutrūkinėję speneliai                         | 154 |
| Kada jis miegos visą naktį?                 | 118 | Per trumpas pasaitėlis                        | 157 |
| Dujos                                       | 119 | Spenelių kandidozė                            | 159 |
| Diegliai                                    | 122 | Spenelių infekcija                            | 160 |
| Paaiškinimai                                | 129 | Spenelio Reino sindromas                      | 162 |
| Dantų dygimas                               | 131 | Spenelio egzema                               | 163 |
| Alkis                                       | 133 | Pieno pūslelės                                | 164 |
| Augimo šuoliai                              | 134 | Spenelių koreguokliai ir antspeniai           | 164 |
| Trečio mėnesio krizė                        | 135 |   |     |