

„Jaunos mamos istorija. Noriu ja pasidalyti“

Nepagrįsta dvejonė, stresas, baimė ir nežinomybė – pagrindiniai pojūčiai, kuriuos patiria kone kiekviena žindytė, pradėdama ruošti kūdikio maitinimo etapui. Tačiau norint nuvyti visas neigiamas mintis tolyn, visų svarbiausia yra suprasti tai, kokią visapusišką naudą natūralus motinos pienas teikia kūdikiui ir mamai, o taip pat rekomenduojama pasikonsultuoti su kompetentingais specialistais, kurie nuramins ir tinkamai paruoš galimiems iššūkiams.

Apie tai, su kokiais žindymo neramumais susidūrė ir kaip juos sprendė, pasakoja „La Leche lygos“ žindymo vadovė, tinklaraštininkė ir keturių vaikų mama Ieva Driukienė, o savo išvalgomis dalijasi medicinos mokslų daktarė, gydytoja neonatologė ir LSMU docentė Eglė Markūnienė.

IŠŠŪKIAI SUSILAUKUS PIRMAGIMIO

Kaip ir kiekvienai moteriai, I. Driukienei žindymo istorija prasidėjo dar prieš gimstant vaikelui, o pirmų mėnesių vizitus pas gydytoją ji atsimeina kaip egzaminus. „Nors ir visuomet žinojau, kad tik labai maža dalis moterų negali žindyti, vis tiek su kiekvienu vaiku yra ši baimė, o su pirmagimiui ji buvo pati didžiausia – ar vaikelis tikrai pakankamai suvalgo ir yra sotus. Žinau, kad tai galiu įvertinti atsižvelgdama į kūdikio tuštinimąsi ir šlapinimąsi, odos būklę ir bendrą savijautą, tačiau, matyt, man daro įtaką atmosferoje tūnanti visų moterų baimė nemokėti pasirūpinti savo vaiku“, – pasakoja tinklaraštininkė.

Pasak gydytojos neonatologės E. Markūnienės, neretai mamas gąsdina ne tik įvairiausios mintys ir abejonės, bet ir tam tikri įvykiai, kuriems reikalinga kompetentinga pagalba čia ir dabar. Nugriaužti ir skaudantys speneliai ar krūties uždegimas – pagrindinės problemos, kamuojančios nepatyrusias moteris pirmuoju žindymo laikotarpiu.



Ieva Driukienė teigia, jog pagrindinė žindymo taisyklė būtų atmesti visas taisykles ir instrukcijas ir stengtis vadovautis natūraliais mamos instinktais bei intuicija, vis pasitikrinant su kompetentingu žindymo specialistu, jei kyla tam tikrų abejonų. Nuotr. Birutės SIMANAVIČIENĖS

Vieną tokių situacijų patyrė ir I. Driukienė, kai augindama savo pirmagimį itin rimtai sunerimo apčiuopusi pieno sąstovius, tuomet ji dar nežinojo, ką tokiu atveju daryti, ir greitai pasikvietė konsultantę iš kursų, kuriuos lankė nėštumo metu. Kaip bebūtų, ji nebuvo kvalifikuota specialistė, todėl jos apsilankymas jaunos šeimos namuose įnešė daugiau sumaišties nei ramybės.

ŽINDYMO NAUDA PATYRĖ SAVO KAILIU

Pirmąkart, kai pirmagimis, būdamas apie 7 mėn., susirgo roto virusu, mamos išsigelbėjimas buvo jos natūralus pienas, nes, negalėdamas ir nenorėdamas nieko valgyti, vaikelis mielai žindo ir nepritrūko skysčių. Taigi šeimai pasisekė, nes nereikėjo nei gulėti ligoninėje, nei kūdikiui lašinių statyti, kad sustiprintų jo organizmą ir greičiau susidorotų su virusu.

Antrajam vaikeliiui žindymas padėdavo nurimti po dienos darželyje, o dabar jis yra neprikaištingos sveikatos – dažnai lieka visiškai sveikas, nors kiti namiškiai slogoja ar skundžiasi gerkle. Be to, turi puikų sąkančią, kuriam taip pat daro įtaką

taisyklingas žindymas.

Šeimos mažieji, 2 metų ir 3 mėnesių sūnus ir 4,5 mėnesio dukrytė, dabar dar yra žindomi, o labiausiai I. Driukienei džiugina tai, kad, turint galimybę miegoti kartu, nėra bemięgių naktų: šalia guliničiam vaikui galima lengvai paduoti krūtį ir kelis, ir keliolika kartų, ir mama neišsibudina labiau nei versdamasi nuo šono ant šono.

Tiesa, mamai, be išmiegotų naktų, sutauptų nervų ir pakilusios savivertės, dar yra laktacinė amenorėja. „Džiaugiuosi, kad nereikia vargti su mėnesinėmis, ir tikiu, kad taip taip taupau savo hemoglobina, linkusį laikytis ties apatine normos riba. Kaip bebūtų, didžioji žindymo nauda mamai matoma tik labai ilgoje perspektyvoje, todėl, kai išeisiu į pensiją, galėsiu papasakoti, ar pavyko nesusergti vėžiu, diabetu, osteoporozė ir kitomis ligomis“, – teigia I. Driukienė.

AUKSINĖ TAISYKLĖ, KURIA VERTĖTŲ VADOVAUTIS

Pasak I. Driukienei, pagrindinė taisyklė būtų atmesti visas taisykles ir instrukcijas, ir stengtis vadovautis natūraliais mamos instinktais bei intuicija, vis pasitikrinant su

mediku ar žindymo specialistu, jei kyla tam tikrų abejonų. „Man pačiai pasitikrinti visada padeda paprastas klausimas: o urvinė moteris taip darytų?“ – teigia jauna mama.

Kaip bebūtų, dažnai moteris savo aplinkoje neturi šeimos su kūdikiu ir net neįsivaizduoja, kaip viskas vyksta, todėl rekomenduojama nueiti jei ne į pačius geriausius ir populiariausius, tai bent į kokius nors kursus.

„Ne tik mamoms, bet ir patiems tėčiams vertėtų apsilankyti kursuose, nes apie 60 proc. žindymo sėkmė priklauso nuo vyro požiūrio ir pagalbos. Nors ir tokiuose mokyklose lankytis išdrįsta nedaugelis, atėję tėčiai prisipažįsta sužinoję daug naudingos informacijos ir pakeitę savo nuomonę apie tai, kad žindymas yra vien tik mamos darbas“, – priduria E. Markūnienė.

PAGALBA SUTEIKIAMA IŠKILUS NET PAČIAI MENKIAUSIAI DVEJONEI

Tiek į „La Leche lygą“, tiek asmeniškai į I. Driukienei kreipiasi daugybė moterų. Kai kurios gana gerai supranta, kas joms nutiko, bei žino, kaip tai išspręsti, todėl joms užtenka tik patikrinti, kad elgiasi teisingai. Kaip bebūtų, labai daug moterų visiškai nesupranta, koks yra normalus tam tikro amžiaus kūdikių elgesys, ir jos dažnai nori spręsti dalykus, kurie iš tiesų nėra problema. Tokioms moterims tuo metu reikia emocinės pagalbos suprasti ir išgyventi tą netikėtą situaciją.

Tačiau gydytoja neonatologė E. Markūnienė priduria, kad tam tikromis situacijomis labai svarbu

pasirinkti profesionalaus mediko pagalbą, nes, pavyzdžiui, įvairiais krūtų infekcijos ar kitų negalavimų atvejais gali pagelbėti tik kompetentingi savo srities gydytojai.

„KARTAIS IKI SĖKMINGO ŽINDYMO TRŪKSTA LABAI NEDAUG“

Kiekviena žindytė susiduria su vis kitokiais asmeniniais iššūkiais, neretai drįsta sudvejoti žindymo naudą, bijo galimo skausmo ar net galvoja pakeisti natūralų pieną dirbtiniais mišinukais.

I. Driukienė įsitikinusi, kad daugumai moterų trūksta pagalbos, atsakymų į klausimus pirmomis valandomis, dienomis ligoninėje ar ką tik grįžus namo, todėl drąsina visas moteris nebijoti kreiptis.

„Jeigu jaučiate, kad akušerė per menkai išsiginčijo į jūsų klausimą ar kažko nepasakė, nepamokino, klauskite dar ir dar kartą. Kartais iki sėkmingo žindymo trūksta labai nedaug, ir dar negirdėjau nė vienos žindymo patirtį turėjusios moters, kad gailėtųsi, jog žindė“, – pataria keturių vaikų mama I. Driukienė.

Taip pat medicinos mokslų daktarė E. Markūnienė primena, kad natūralus mamos pienas yra nepakeičiamas kūdikio maistas ir vaistas, o padėties be išeities nėra, todėl atsiradus abejonėms vertėtų pasitarti su kompetentingu gydytoju ar specialistu. „Net įsivaikinusios ir vaikų negimdžiusios moterys geba žindyti, tik tam reikia žinių, tikslingos pagalbos ir pasiruošimo – to paties, kaip ir savo išsčiose vaiką nešiojančioms moterims“, – teigia E. Markūnienė.

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

Rinkis Gyvenimą



Užs. Nr. 771

Žvejo nūdziena



Žūklės reportažas

Praėjusią savaitę Ilgelyje (prie Nedzingės) puskarininkis Arnas iš valtys spingu su guminiu pagavo 2 lydekas 1,5 kg ir 1 kg svorio.

Varėnos jūroje šis žūklis nuo kranto spingu sugavo 500 g ešerį. Kitą dieną Arnas čia irgi nuo kranto spingu su guminukais išsitraukė 3 lydekas nuo 1 kg iki 1,5 kg.

Lavyse Artūras Plokštis per 2 dienas iš valtys spingu su-

meškeriojo 3 lydekas apie 1 kg svorio. Tėn pat Antanas Dvareckas iš valtys spingu su guminukais per 2 d. prisiviliojo 14 lydekynų, iš kurių 5 virš 50 cm ilgio pasiėmė, likusius paleido. Žūklis atkreipė dėmesį, kad ežere statoma daug palaidinių, ypač nakčiai, nors jau daugelyje šalių šis žuvavimo būdas yra uždraustas.

Varėnos aukštutiniam tvenkinyje vieną poilsio dieną

meškeriotojai žuvavo iš 8 valčių. Tikras knibždėlynas. Kibo bemaž tik neimamos lydekos.

Savo tėviškės ežerėlyje Kęstutis Makselė spingu nuo kranto šviesiai žaliu guminuku sugundė beveik 2 kg lydeką. Buvo dar vienas kibimas.

Leonas Cironka Varėnos jūros ir aukštutinio tvenkinio sąsmaukoje plūdine teleskopine meškere su dzykais paėmė 9 karšiokus iki 300 g.

Krūminių tvenkinyje Romas Kareiva nuo 8 val. iki 11.30 val. iš valtys su elektros varikliu karosėlio imitacijos spingu išsitraukė gero kilogramo lydeką.

Glūke Vilius K. ir Čaplikas P. iš valtys spingais prieš porą savaitę guminukais pagavo:

Vilius – 900 g ešerį, o Petras – 2 imamas lydekas virš 50 cm ilgio.

Varėnos upelyje Simas Bakanauskas per 3 žūklės, žuvaudamas maždaug po 3 val. teleskopine plūdine meškere su batono gumuliukais ir pinkomis, sužvejojo 68 mešrus įvairaus dydžio ir keletą sausašonių. Tėn pat aš sutrumpinta 6 m ilgio sportine meškere per 4 kartus, vidutiniškai žuvaudamas po 3,5 val., su dzykais sugavau 80 mešrų (didžiausias 200 g), 2 ešeriokus, 6 sidabrinės žuvelės, 2 aukšles, 1 raudę, 1 sausašonę – iš viso 90 žuvų.

O šią savaitę Varėnos aukštutiniam tvenkinyje Vytautas Zalieckas iš valtys spingu

sugavo 2 neimamas lydekaites, patyrė 4 kibimus.

Varėnos upelyje jau paminėtas Simas Bakanauskas anksčiau aprašytu būdu išsitraukė (per 3 val.) 28 įvairaus dydžio mešrus, 4 sausašones. Tėn pat aš irgi aprašytu būdu per 2 žūklės po 3,5 val. apgavau 71 mešrą, 2 aukšles ir 3 sausašones.

Mano nuotykis

Š. m. birželį žuvavau nuo kranto plūdine sportine meškere šiaurinėje Varėnos jūros pusėje. Bežuvaujant netoli kranto pro mane praplaukė stambus karšis. Susidomėjau, kodėl jis plaukia vandens paviršiumi. Po kiek laiko žiūriu,

kad karšis grįžta į mano pusę ne per toliausiai nuo kranto. Pagalvojau, kad galiu jį pasiekti meškere. Pabandžiau ir man pavyko. Prisisūmiau ir išmečiau karšį į krantą. Pradėjęs apžiūrinėti žuvį pastebėjau, kad nugaros srityje yra įkandimo žymių. Turbūt stambi lydeka (jū Varėnos jūroje yra ir virš 10 kg svorio) karšį apkandžiojo. Apsidžiaugiau – karšis svėrė virš 1 kg. Tai neblogas ir neįprastas laimikis.

Dėkoju žūkliams, man skambinantiesiems apie savo laimikius.

Primenu savo mobilųjį telefoną: 8 679 90349.

TAUTVYDAS