

DEŠIMT ŽINGSNELIŲ SĖKMINGO ŽINDYMO LINK

1. **Žingsnelis.** Ligoninė privalo turėti visuotinai priimtiną rašytinę nuostatą (politiką) apie žindymą ir jo rėmimą, tos nuostatos turi būti žinomos visam personalui, o pacientai gali apie jas paskaityti ligoninės koridoriuose.
2. **Žingsnelis.** Visas įstaigos personalas turi būti išmokytas, kaip įgyvendinti programą.
3. **Žingsnelis.** Visos nėščiosios, kurios patenka į tą sveikatos priežiūros įstaigą ar joje lankosi, turi būti informuojamos apie žindymo pranašumus ir mokomos taisyklingai žindyti.
4. **Žingsnelis.** Padėti moteriai maitinti krūtimi ne vėliau kaip pusvalandį po gimdymo.
5. **Žingsnelis.** Naujagimį maitinti tik jo motinos pienu; kitą maistą skirti tik esant medicininiams indikacijoms.
6. **Žingsnelis.** Vengti duoti motinos pieno pakaitalų žindomiems kūdikiams (nebent tam yra medicininių indikacijų), nes: slopina poreikį žindyti, veda į pieno gamybos sumažėjimą; slopina motinos pasitikėjimą savimi žindant; veda į kūdikio alerginius susirgimus; padidina kūdikio infekcijos tikimybę; jei kūdikis maitinamas iš buteliuko, tai gali sukelti neteisingą čiulpimą žindant; sąlygoja nereikalingų išlaidų atsiradimą.
7. **Žingsnelis.** Motina su naujagimi gali būti kartu ištisą parą. Svarbus kūdikio buvimas kartu su motina 24 valandas per parą, nes: motina išmoksta žindymo ypatumų; suteikiama galimybė žindymui pagal poreikį; kūdikis ramiau miega; motina išmoksta prižiūrėti kūdikį ir juo rūpintis; kūdikis išmoksta atpažinti motiną; kūdikis mažiau kontaktuoja su hospitaline infekcija.
8. **Žingsnelis.** Leisti motinai maitinti krūtimi naujagimį tiek, kiek reikia ir kada jis nori. Sėkmingam žindymui reikia kūdikį maitinti pagal poreikį, nes: užtikrina gerą pieno gamybą; suteikia pasitenkinimą kūdikiui; mažina krūtų pabrinkimą; sumažina kūdikio verksmą ir pagundą maitinti mišiniais.
9. **Žingsnelis.** Neduoti dirbtinių spenelių pakaitalų (čiulptukų) maitinamiems krūtimi kūdikiams.
10. **Žingsnelis.** Kurti maitinimo krūtimi propagavimo grupes ir apie jas informuoti motinas, išleidžiamas iš ligoninės.

