

# Ką valgyti žindyvei

EGLĖS ČEPAVIČIENĖS TEKSTAS. FOTOGRAFĖS NENDRĖS NUOTRAUKOS, „MAKE UP 2GO“ MAKIAŽAS

*Ką valgyti? Ši tema įdomi visiems visais laikais. Tačiau daugiausia viena kitai prieštaraujančių teorijų ir karščiausių diskusijų kyla kalbant apie žindančios mamos mitybą. Net ir daugiabučio kieme per kelias sekundes gali išžiiebt rimtas ginčas. „Beveik nieko nevalgau, o pilvuką vaikui vis tiek pučia“, – sako viena. – „O aš valgau viską – ir nieko!“*

Teorijų, kaip turėtų valgyti krūtimi kūdikį maitinanti mama, vien išindusi į internetą radau bent keturias. 4 populiariausios:

**1** Atsisakyti visų pilvą pučiančių ir alergizuoti galinčių produktų.

**2** Valgyti galima (reikia) viską, ko norisi, nes mamos organizmas žino geriausiai, nėra draudžiamų produktų.

**3** Žindančios mamos mityba – kaip kūdikio primaitinimas, t. y. po gimdymo savaitę ji turi gerti tik vandenį ir valgyti vieną „nekalną“ produktą, vėliau kas kelias dienas bandyti ragauti vis po vieną naują produktą.

**4** Žindyvė turi valgyti taip, kaip valgė per nėštumą, nes kūdikis yra pratęs prie tokio raciono.



## Dietologė Žana Antonova: „Patikrinau beveik visas teorijas“

**K**uri teorija praktiškai „veikia“, o kuri ne, paklausėme žurnalo konsultantės gydytojos dietologės Žanos Antonovos (33 m.), trijų vaikų – Darijos (7 m.), Sofijos (3 m.) ir vis dar žindomo Igorio (1 m. 7 mėn.) mamos. Ji neslepia pati išbandžiusi ir patikrinusi ne vieną žindytės mitybos teoriją – nuo „valgyti viską“ iki „nieko nevalgyti“.

**P**irmosios dukrytės susilaukėte vos pradėjusi dietologijos studijas universitete. Kai susilaukėte sūnaus, jau buvote jas baigusi. Ar per tą laiką keitėsi jūsų požiūris į tai, ką ir kaip turėtų valgyti kūdikį krūtimi maitinanti mama?

Turiu tris vaikus – vadinasi, patikrinau ne vieną teoriją. Darija buvo pirmas vaikas, tai irgi daug ką pasako, be to, dietologijos studijos tik pradėtos, daug ko nežinojau, bijojau, todėl paisiau teorijos, kuri teigia, kad žindyvei draudžiami vidurius pučiantys produktai, pavyzdžiui, visi ankštiniai, kopūstai, žali vaisiai, ir alergizuojantys produktai, pavyzdžiui, kiaušiniai, pienas, citrusiniai vaisiai ir kt. Taip pat nevalgiau kepto maisto, o desertui – nebent kokį „nekalną“ sausainiuką, bet dažniau-

siai džiovėsi... Buvau labai sąžininga, mano racionas buvo tikrai ribotas. Tik kai dukrytei suėjo trys mėnesiai, praplėčiau valgiaraštį naujais produktais.

Kai gimė kiti vaikai, studijas buvau įpusėjusi ar jau baigusi, turėjau mokslo pagrįstų žinių, todėl žindydama jau valgiau viską, bet saikingai ir akylai stebėjau vaikus, ar nesikeičia jų būseną.

**Į**domu, ar „nieko nevalgymas“, kai žindėte pirmagimę, pasiteisino, ar buvo verta save taip kamuoti? Mažylei nepūtė pilvuko, nebuvo alergijos?

Man pasisekė, nes mano vaikai nėra linkę į alergiją, todėl bėdų dėl to neturiu.

Galiu drąsiai pasakyti, kad atsisakyti daugybės vertingų produktų nebuvo verta. Mamoms būdinga kaltinti save, jei vaikučiui kažkas nutiko: išbėrė, pučia pilvą – gal ką netinkamo suvalgiau? Neprisimenu, kad dukrytės būtų smarkiai kamavę diegliukai, o sūnų kamavo, tačiau taip jau nulemta fiziologijos, kad berniukams diegliukai būna dažnesni ir stiprūs – ir tai nesusiję su mamos suvalgytu maistu.

Nėra stebuklingų maisto produktų, kurie gausina pienuką.



## Užsiminėte, kad žindydamas Sofiją ir Igorį valgėte viską, bet saikingai...

Aš klausiau savo organizmo. Jei norėdavosi šokolado, suvalgydavau gabaliuką, o ne visą plytelę. Vasarą, kai prasidėdavo šviežios uogos ir vaisiai, valgydavau ir jų, tačiau ne saujomis ar kilogramais, o saikingai, pavyzdžiui, ne visą didelį obuolį – ir ne du, o jo puselę. Ir visada stebėjau vaiko būklę. Dėl visa pikta.

Žindyvei galioja tos pačios mitybos rekomendacijos, kaip ir besilaukiančioms moterims, taip pat visiems, kurie nori gyventi ir valgyti sveikai. Žindanti mama turi valgyti įvairų ir visavertį maistą, kasdien reikia produktų iš įvairių maisto produktų grupių (žr. maisto piramidę).

Taip pat reikia paisyti valgymo ritmo, stengtis valgyti kasdien panašiu metu penkis–šešis kartus per dieną, t. y. turi būti trys pagrindiniai valgymai, pusryčiai, pietūs ir vakarienė, ir du ar trys užkandžiavimai. Didžiausias skirtumas toks, kad žindyvei reikia suvartoti apie 500 kcal daugiau, nei nežindančiai mamai. Jokiu būdu nesakau, kad žindytė turi valgyti riebių ir kaloringą maistą, ji turėtų suvalgyti daugiau maisto, pavyzdžiui, nežindančios mamos užkandis turi būti vienas vaisius, o žindanti mama dar turėtų suvalgyti ir kokį sumuštinuką arba vaisių, pavyzdžiui, bananą, įmaišytą į jogurtą.

## Žalias obuolys, uogos, nevirtos daržovės?! Man pačiai močiutė pirštu grūmojo, prisakė net obuolį virti arba orkaitėje kepti, ką jau kalbėti apie tai, kad visas žievelės būtina kruopščiai nuluoti.

Teorija, kad visas žindytės maistas turi būti virtas, atėjusi iš senų laikų ir mokslo nepagrįsta. Ji paremta tuo, kad daržovėse gausu skaidulų, nuo kurių gali pūsti pilvą. Mamai pilvą išties gali pūsti, jei suvalgo jų labai daug, primaišo įvairių vaisių ir daržovių. Tačiau dujos, kurios susidaro žarnyne, nepatenka į mamos pienuką. Todėl jei padauginus kokio produkto pilvą skauda mamai, tai visai nerodo, kad pažindęs jos pienuko sunegaluos ir kūdikis. Antra vertus, emocinė mamos būseną gali paveikti ir vaikas.

Pagal sveikos mitybos principus tik trečdalis per dieną suvartojamų vaisių ar daržovių turėtų būti virtos ar troškintos.

Tai, kad žindytė obuolius, kriaušes, slyvas ir kt. vaisius turi valgyti be odelių, paremta mintimi, kad nuo jų taip pat pučia

pilvą. Mamai – taip, gali taip nutikti, todėl kad geriau jaustųsi, odeles ji gali nuluoti, ypač jei vaisius nėra šviežias, yra atvežtas iš svetur.

## Paskaičius mamų forumus, susidaro įspūdis, kad žindyvei yra daugiau „negalima“, nei galima. Tai ar yra bent keli draudžiami produktai, kurių draudimą ir yra patvirtinęs pats mokslas?

Yra keli produktai, kurių rekomenduojama vengti. Pirma, tai alkoholis, nes jo patenka į mamos pienuką. Išgėrus alkoholio, po 30 min.–60 min. piene jo yra daugiausia. Jei nepavyko atsisakyti, pavyzdžiui, taurės vyno, reikėtų kelias valandas kūdikio nežindyti, o nutrauktą pienuką išpilti. Kitas vengtinas produktas – kofeinas, kurio yra ir kavoje, ir juodojoje arbatoje, ir šokolade. Kofeino molekulių taip pat patenka į pienuką, todėl padauginus kūdikėlis gali blogiau miegoti, būti dirgulus. Leistinas kofeino kiekis – apie 200 mg per dieną, t. y. maždaug pusantro puodelio kavos. Trečias draudžiamas produktas – tam tikros rūšies žuvis, pavyzdžiui, ryklys, kardžuvė, skumburė. Nors žuvis labai naudinga dėl omega-3 riebalų rūgščių, tačiau šios yra tikros gyvsidabrio liekanų kaupyklos, o jis prasiskverbia į mamos pienuką ir gali nuodyti naujagimio organizmą. Kitų žuvų rekomenduojama suvalgyti ne daugiau nei 350 g per savaitę.

Kitų mamos valgomų produktų galimai neigiamas poveikis žindomam kūdikiui nėra mokslškai įrodytas.

## Ką jūs norėtumėte patarti ar palinkėti žindančioms mamytėms?

Norėčiau pabrėžti, kad nėra stebuklingų maisto produktų, kurie gausina pienuką, skatina jo gamybą. Todėl, užuot tikrinus įvairius mitus, kiekvienai žindančiai mamytei linkiu maždaug 30 min. kasdien skirti fiziniam aktyvumui: pasivaikščioti, paminti dviratį, paplaukioti baseine ir pan. Kartais mamos sako: „Prisijudu namuose.“ Tačiau tai nėra tas pats. Tikrasis fizinis aktyvumas ramina, atpalaiduoja, gerina psichologinę savijautą – tai svarbūs sėkmingo žindymo veiksniai.

## Roplių turnyras 2014

Š. m. lapkričio mėn. 22 d. 12 val. „Litexpo“ parodų rūmuose, parodoje „Vaikų šalis“, visų dalyvių ir nugalėtojų laukia tikras dovanų lietus, o linksmiausios ir išradingiausios palaikymo komandos – staigmenos!

Organizatorius  
NUKAS – HiPP atstovas Lietuvoje

HiPP

Visaverčiam gyvenimui.

Informacinis rėmėjas

vaikas

Turnyro draugas

LIETUVIJA

Pagrindinis prizas

savaitgalis šeimai Druskininkuose viešbutyje „Pušynas“

PUŠYNAS

DRUSKININKAI • HOTEL & SPA



Daugiau informacijos ir registracija [www.nukas.lt](http://www.nukas.lt) Turnyro įspūdžiai ir nuotraukos [HiPP mažylių klubas](https://www.facebook.com/HiPPmažyliu klubas)

1,73 EUR)



5 1033

3 B)