

JŽANGA

Žindymu susidomėjau tik pradėjęs studijuoti mediciną. Už tai turiu būti dėkingas savo praktinės anatomijos dėstytojui. Jei gerai pamenu, jo vardas Joaquínas. Fakultete, kuriame studijavo tūkstančiai studentų, o į juos dėstytojai kreipė mažai dėmesio, jis išsiskyrė aistra dėstyti. Kai tik apie jį susispietė grupelė studentų, Joaquínas skaitydavo įkvepiančias paskaitas, o viena mėgstamiausių temų būdavo žindymas.

Daugelį metų aš, kaip daktaras, žindymą laikiau geriausiu kūdikių maitinimo būdu, saugančiu nuo galybės ligų ir išgelbstinčiu tūkstančius gyvybių. Maniau, apie tai kalbėdamas, prisidėsiu prie geresnės visuomenės sveikatos, be to, geros motinos turėtų dėti visas pastangas kūdikį žindyti, nes jam taip – geriausia.

Tada mano žmona susilaukė trijų vaikų, ir kažkas pasikeitė. Mačiau, kaip žinda mano vaikai, kaip juos žindo jų motina ir jaučiau... pasididžiavimą, susižavėjimą, nuostabą, gėrėjimąsi, pavydą. Labai daug skaičiau, kaip tada jaučiasi tėvas, tačiau savo jausmo vis dar nesugebu apsaityti. Gyvenime yra žodžiais neapsakomų dalykų.

Tada supratau, kad žindymas – ne būdas užtikrinti gerą sveikatą, bet sudedamoji jos dalis. Tai – ne priemonė, o tikslas. Sakyti žmonėms: „Nemaitinkite pieno pakaitais, nes jie sukelia viduriavimą“ dabar man atrodo tokia pat absurdiška mintis, kaip mokyti „vengti aklumo, nes apakus yra didesnė tikimybė būti suvažinėtiems“. Žindymas – ne būdas išvengti infekcijų, kaip regėjimas – ne būdas išvengti eismo įvykių. Tai – normali sveiko gyvenimo dalis. Žinau, kad žindymas – ne pastangos ir tikrai ne auka, kurią dėl vaiko gerovės pasirenka moteris. Žindymas – pačios moters gyvenimo, jos seksualinio ir reprodukcinio ciklo dalis. Tai teisė, kurios niekas negali atimti.

Žinau, yra moterų, nenorinčių žindyti. Nieko tokio. Teisė skiriasi nuo pareigos. Daugelis žmonių neina į mitingus ar nebalsuoja rinkimuose, bet jie vis tiek turi teisę tai daryti.

Šią knygą parašiau ne todėl, kad įtikinčiau motinas žindyti, bet norėdamas padėti pasiekti savo tikslą norinčioms žindyti. Aiškiai tai parodau knygos pavadinimu. Norinčios kūdikį maitinti iš buteliuko gali pirkti kitas knygas.

Gal stebitės, kad apie žindymą rašo vyras. Nebandyčiau slėpti – niekada gyvenime nežindžiau. Žmonės, mokantys kažką daryti, apie tai knygų nerašo.

Niekas šių rezervų tūrio tiksliai neišmatavo, tad šiam pavyzdžiui panaudosiu bet kokį skaičių. Įsivaizduokime, kad krūtyje yra 100 ml pieno: 10 ml – anatomicinis, 20 ml – funkcinis rezervai, o paprastai kūdikis suvalgo 70 ml, kuriuos krūtis pagamina iš naujo. Vieną dieną kūdikis labiau išalkęs ir suvalgo 80 ml. Kadangi inhibitoriaus lieka mažiau, pienas išskiriamas greičiau ir krūtis kitam maitinimui pagamina 90 ml pieno.

Jei pokytis nuolatinis (kūdikis per kiekvieną maitinimą suvalgo 80 ml pieno), sukuriamas naujas balansas. Nuo šiol krūtyje bus 110 ml: 10 ml – anatomicinis, 20 ml – funkcinis rezervai ir 80 ml, kuriuos kūdikis suvalgo kiekvieno maitinimo metu ir krūtis juos pagamina iš naujo. Tačiau jei kūdikio suvalgyti 80 ml – *vienkartinis atvejis*, o per kitą maitinimą vėl suvalgo tik 70 ml, krūtyje staiga atsiras daugiau atsargų nei įprasta.

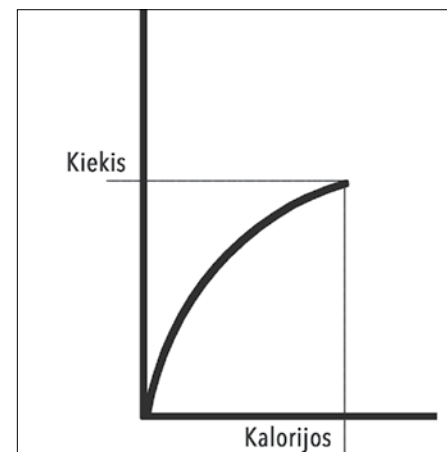
Painu? Tai tik praktinis pavyzdys, o tikrame gyvenime viskas daug sudėtingiau. Kodėl? Joks kūdikis nesuvalgo tiksliai tiek pat pieno per kiekvieną maitinimą ir iš abiejų krūtų. Tikrame gyvenime viskas taip sudėtinga ir nenuspėjama, kad negali būti jokių taisyklių. Jokia knyga, gydytojas ar močiutė, net joks aiškiaregis negali tiksliai pasakyti, kada ar kiek laiko žindyti kūdikį. Tai žino tik pats kūdikis.

Pieno sudėties reguliavimas

Tai, kaip kūdikis žinda, lemia ne tik pagaminamo pieno kiekį, bet ir jo sudėtį. Kūdikis kontroliuoja, kad krūtis gamintų tokį pieną, kokio jam tuo metu reikia. Riebalų kiekis piene padidėja – visai nemažai – žindant. Nustatyta, kad maitinimo pabaigoje riebalų piene kartais padidėja

penkis kartus, palyginti su maitinimo pradžia. Kartais žmonės kalba apie *pirminį* (pieną maitinimo pradžioje) ir *galinį* pieną (riebų ir sotų pieną maitinimo pabaigoje), bet tai ne skirtingos pieno rūšys. Nėra akimirkos, kada staiga liesas baigiasi ir prasideda riebus. Riebalų ir kalorijų kiekis didėja tolydžiai, kaip parodyta 1 pav.

Pradžioje kūdikis iš daugiau pieno gauna mažiau kalorijų, o pabaigoje – daugiau kalorijų iš mažiau pieno. Pamatysite, kad grafike nėra laiko. Jis priklauso nuo to, kaip greitai žinda kūdikis. Kad gautų pakankamai pieno, jam gali prireikti dviejų ar trijų minučių, o gal ir dvidešimties.



1 pav. Pradžioje kūdikis iš daugiau pieno gauna mažiau kalorijų, o pabaigoje – daugiau kalorijų iš mažiau pieno

Taigi, kuo daugiau suvalgo per vieną maitinimą, tuo piene daugiau riebalų (žinoma, yra didžiausias limitas, bet jo niekada neįmanoma pasiekti, nes, kaip jau matėme, kūdikis krūtis niekada neištuština visiškai). Paskutiniai lašeliai, ištekantys kūdikiui paleidus krūtį, turi labai daug riebalų. Kai po kelių valandų jis vėl pradės žįsti,

pirmuose lašeliuose riebalų bus labai mažai. Per tas kelias valandas itin didelė riebalų koncentracija po paskutinio maitinimo bus praskiesta ką tik išskirtu, vandeningesniu pienu.

Manoma, kad taip veikia savaimė besireguliuojanti sistema: krūtyje kūdikio palikti riebalai pradeda slopinti riebalų gamybą, ir kita pieno porcija bus vandeningesnė. Tarsi kūdikis būtų pasakęs: „Mama, negaliu baigti tų makaronų, jie per riebus“ ir mama atsakytų: „Nesijaudink, kitąkart aliejaus pilsiu mažiau.“

Išsivaizduokime, kad kūdikis žinda ir paleidžia krūtį, bet po penkių minučių persigalvoja ir vėl ima žįsti. Ar pienas turės mažiau riebalų? Žinoma, ne. Praėjo per mažai laiko, kad šviežias pienas atskiestų pienu, likusį *po paskutinio* maitinimo. Pirmasis pienas bus riebus, nes likęs iš anksčiau. Riebalų kiekis piene maitinimo pradžioje priklauso nuo to, kiek jų prireikė per ankstesnį maitinimą ir kiek laiko praėjo tarp žindymų.

Kalbėjau apie krūtį, tarsi ji būtų tik viena, bet, žinoma, jų – dvi. Taigi gerti 100 ml pieno iš vienos krūties – ne tas pats, kaip gerti po 50 ml iš dviejų. Tai reikštų, kad kūdikis gautų daug mažiau riebalų ir kalorijų. Taip pat ne tas pats gerti 70 ir 30 ml ar 85 ir 15 ml...

Tada kada geriausia atitraukti kūdikį nuo vienos krūties ir duoti žįsti kitą? Neįsivaizduoju. Nežinome, kiek riebalų reikia kūdikiui. Knygoje apie žindymą rašoma: „Šešių–devynių mėnesių kūdikiams reikia nuo „x“ ar „y“ g/kg riebalų per dieną“, bet jums niekas nepasakys, kiek riebalų reikia aštuonių mėnesių Laurai 16.28 val. Tiksliai nežinome, kiek riebalų buvo piene pradedant maitinti, negalime išmatuoti, kiek mililitrų ji išgėrė, neįsivaizduojame, kaip greitai padidėjo riebalų kiekis piene vieno maitinimo

metu, nežinome, kiek riebalų yra kitos krūties piene ir negalime suplanuoti, kiek pieno iš tos krūties tilps Laurai. Taigi kodėl žmonės vis dar sako: „Duok kūdikiui žįsti vieną krūtį, paskui – kitą“? Neįsivaizduoju. Kartais nežinojimas pasireiškia drąsiais pareiškimais.

Taigi kiekvienas kūdikis naudoja tris kontrolės mechanizmus geriamo pieno sudėtį keisdamas bet kuriuo metu – jis žino, kiek jo gerti, kiek palaukti iki kito maitinimo ir ar žįsti iš vienos, ar iš abiejų krūčių. Išanalizavus pieną kiekvienu atveju eksperimentai parodė, kad pieno sudėčiai poveikį daro visi trys veiksniai. Suvalgomo pieno kiekis turėtų priklausyti nuo to, kiek laiko kūdikis žinda, tačiau santykis toks nepastovus, kad yra statistiškai nereikšmingas (vieni kūdikiai pasisotina greičiau, kiti – lėčiau). Negalime kategoriškai teigti: „Jei ji žindo penkias minutes, išgėrė 80, o jei dešimt minučių – 130 ml“.

Pieno riebumas priklauso ne nuo to, kiek laiko kūdikis žinda, o nuo to, kiek pieno per tą laiką išgeria. Akivaizdu – jei kūdikį nuo krūties atitrauktume anksčiau, jis išgertų mažiau. Taip pat, nors ir lengva išmatuoti žindymo laiką, labai sunku pasakyti, kiek pieno išgėrė. Didaktiniais tikslais galėtume pasakyti, kad trys kontrolės mechanizmai, kuriuos naudoja kūdikis, yra: maitinimo trukmė, maitinimų dažnis ir maitinimas viena ar abiem krūtimis. Visi kūdikiai šiuos veiksnius keičia kiekvieną dieną ir naktį, kad gautų jiems reikiamą naudingųjų medžiagų kiekį.

Jei nuo krūties atitrauksite dar nepavalgiusį (gal todėl, kad koks nors gera linkintis žmogus pasakė: „Būtinai leisk jam žįsti ir antrą krūtį, kol dar neužmigo“), jam teks gerti liesesnį kitos krūties pienu, o ne pirmos krūties