

# KŪDIKIŲ MAITINIMAS



Ruoškite juos **ateičiai**



## KNYGELĖ PARUOŠTA BENDRADARBIUJANT SU LIETUVOS IR LATVIJOS GYDYTOJAIŠ



### Doc. Jolanta Kudzytė

Gydytoja vaikų alergologė  
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Vaikų ligų klinika,  
Lietuva



### Doc. Rūta Kučinskienė

Gydytoja vaikų gastroenterologė  
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Vaikų ligų klinika,  
Lietuva



### Lina Barauskienė

Gydytoja dietologė  
Valgymo įpročių koregavimo centras Valgymas.lt, Lietuva



### Ieva Cīrule

Gydytoja alergologė  
Vaikų klinikų universitetinė ligojnė, Latvija



### Dace Kārklīņa

Gydytoja alergologė  
Danone Nutricia kūdikių produktų specialistas, Latvija

# KŪDIKIŲ MAITINIMAS

Tinkama kūdikio mityba yra labai svarbi, norint užtikrinti jo gerą sveikatą ateityje. Motinos pienas – pagrindinis ir tinkamiausias naujagimio ir kūdikio maistas. Kūdikis turėtų būti maitinamas tik motinos pienu iki 4 mėn. (17 sav.), pageidautina iki 6 mėnesių. Mamos pienas, kaip pagrindinis maistas, kūdikiams yra iki 1 metų. Toliau vaikas gali būti žindomas iki 2 metų ar ilgiau.

Mamos pienas yra unikalus ir suderintas kiekvienam vaikui. Besikeičianti pieno sudėtis lemia tai, kad vaikas gauna visas augimui būtinas medžiagas. Šis maistas visuomet šiltas, paruoštas ir prieinamas. Mamos pienas yra nepakeičiamas dėl jo sudėtyje esančių medžiagų, kurios būtinos tinkamam vaiko vystymuisi ir brendimui. Jis saugo mažylį nuo įvairių ligų ir užtikrina gerą sveikatą ateityje. Motinos pieno negali pakeisti jokio kito žinduolio ar augalinės kilmės pienas, nes jų sudėtis neatitinka kūdikio poreikių. Net atvirkščiai, dėl netinkamo maisto kūdikis gali rimtai susirgti.

Kūdikį žindyti reikia pagal jo poreikius, vidutiniškai 6 - 8 (naujagimį 8 - 12) kartus per parą. Kuo dažniau matysite, girdėsite, liosite ir žindysite savo mažylį, tuo daugiau pieno gaminsis. Emocinė įtampa, skausmas, baimė, nuovargis, išankstinis neigiamas nusistatymas prieš žindymą pieno gamybą slopina.

Žindanti mama privalo tinkamai maitintis ir gerti pakankamai skysčių (apie 2 litrus per dieną). Žindant kūdikį susidaro stiprus emocinis ryšys tarp motinos ir mažylio. Mažylis jaučiasi saugus, o mamos organizmas greičiau atsigauna po ilgo nėštumo ir varginančio gimdymo. Jei mažylis patenkintas, linksmas ir gerai auga, vadinasi, jis gauna pakankamai maisto. Jei pieno neužtenka, kūdikis dažnai verkia, nustoja šlapintis ir tuštintis, neauga svoris. Prieš nutraukiant žindymą ar keičiant kūdikio mitybą, derėtų pasitarti su gydytoju arba slaugytoja. Kartu jūs tikrai rasite tinkamą išeitį, kuri užtikrins sveiką mažylio augimą.





## GALIMAS/TINKAMAS LAIKAS ĮTRAUKTI Į VALGIARAŠTĮ PAPILDOMĄ MAISTĄ (ESPGHAN 2017)

Nuo gimimo iki 3 - 4 mėnesių kūdikis maitinamas krūtimi pagal poreikį 8 - 12 kartų per parą, būtinai ir naktį.

Amžius (mėnesiai)	0-4	4	5	6	7	8	9-10	11	12
Mamos pienas arba adaptuotas pieno mišinys	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pirmosios daržovės (bulvės, morkos, saldžiosios bulvės)		●	●						
Daržovės (visos kitos, ypač karčios: brokoliai, žiediniai kopūstai, baltagūžiai kopūstai)			●						
Ankštinės daržovės (pupos, pupelės, žirniai)				●					
Pirmieji vaisiai (obuoliai, kriaušės)			●	●					
Vaisiai, uogos (visos kitos)				●					
Mėsa (veršiena, kalakutiena, aviena, jautiena, vištiena, triušiena)			●	●					
Žuvis				●					
Kepenys					●				
Kiaušiniai (trynys+ baltymas)				●					
Pirmieji grūdai (griekiai, avižos, papildyti geležimi)		●							
Grūdai (kukurūzai, kviečiai, rugiai, soros, miežiai)			●						
Pieno produktai (jogurtas, kefyras, rūgpienis)						●	●		
Pieno produktai (varškė, sūris)								●	
Pienas*									●
Riebalai (aliejus, sviestas)			●						
Gėrimai, kuriuose yra cukraus, sultys, kai jau geria iš puodelio, ne daugiau kaip 240 ml/sav., skiestos vandeniui							●		

Žinant, kad kūdikis gali būti alergiškas kokiam nors maisto produktui (žemės riešutams, kiaušiniui), šie produktai gali būti įvedami nuo 4 iki 11 mėnesių tik prižiūrint gydytojui.

\* Kaip atskiras/pagrindinis gėrimas pienas gali būti vartojamas nuo vienerių metų, tačiau balinti verdant košes ir pagardinti kepat omeletą ar blynus galima ir anksčiau.

## AR REIKIA KŪDIKIUI PAPILDOMAI DUOTI VITAMINO D

Vitaminas D užtikrina tinkamą vaiko augimą, taisyklingą laikyseną, sveikus dantis. Jeigu mažylis žindomas (ir nėštumo, ir žindymo metu mama turi vartoti vitaminą D) vitamino D lašukai 500 - 1000 TV/d skiriami nuo 3 savaičių iki 1,5 metų. **Dėl tikslios vitamino D dozės būtina pasitarti su gydytoju.**

Jeigu kūdikis maitinamas dirbtinai, mišinyje esančio vitamino D turėtų pakakti, bet svarbiausiai stebėti, ar neatsiranda rachito simptomų. **Dėl papildomo vitamino D skyrimo reikėtų pasitarti su gydytoju.**

Vitaminą D vaikui reikėtų duoti iki 1,5 metų. Pertrauka daroma tik per saulėtus vasaros mėnesius, kai daug laiko praleidžiama lauke, arba per keliones į saulėtus kraštus. Kokį vitamino D preparatą rinktis, – patars jūsų gydytojas. Nuo 1,5 metų svarbu užtikrinti, kad vaiko racione būtų pakankamai vitamino D turinčių produktų (žuvies, pieno produktų, kiaušinių), bei skatinti kuo ilgesnį buvimą lauke.

## AR REIKIA KŪDIKIUI GERTI VANDENĮ

Kol mažylis tik žindomas, mamos pienas yra netikro maistas, bet ir gėrimas. Žindymo pradžioje piene yra daugiau vandens, ir tai užtikrina reikalingą skysčių kiekį. Žindymo pabaigoje kūdikis gauna riebesnio pieno, kuris jį pasotina. Todėl net per karščius sveikam kūdikiui papildomų skysčių paprastai nereikia, jam užtenka mamos pieno. Jei mažylis maitinamas adaptuotu pieno mišiniu, ir mišinys ruošiamas pagal gamintojo nurodymus, kūdikiui skysčių irgi užteks.

Esant karštomis dienoms, arba jeigu kūdikis nori, jam galima duoti atsigerti šiek tiek švaraus virinto vandens. Įvedus papildomą maistą, po truputį reikėtų pratinti ir prie vandens gėrimo. Atsigerti duokite po valgio. Iki 6 mėn. patariama duoti virinto atvėsinto vandens, vyresniems kūdikiams vandens virinti nereikia. Prieš duodant gerti vandens iš čiaupo, rekomenduojama patikrinti vandens sudėtį ir kokybę. Šulinio vanduo kūdikiams tinka tik patikrintas.

## AR SULTYS TINKA MALŠINTI KŪDIKIUI TROŠKULĮ

Tinkamiausias kūdikiams ir vaikams gėrimas yra švarus vanduo! Sultys ir kiti saldinti gėrimai nerekomenduojami vaikams iki dvejų metų, o vyresniems yra ribojami. Jeigu jau duodamos sultys, tai ne daugiau nei stiklinė (240 ml) per savaitę. Vertėtų palaukti, kol vaikas išmoks gerti iš puodelio. Nei iš buteliukų, nei iš mokomųjų (su snapeliu ir kitokių) puodelių sulčių ir kitų saldintų gėrimų gerti nerekomenduojama.

Jeigu nusprendėte sulčių duoti, jos turėtų būti spaustos namuose, o jeigu pagamintos pramoniniu būdu, tuomet turi būti skirtos tik kūdikiams. Taip pat rekomenduojama sultis (ir šviežiai spaustas) skiesti vandeniui – bent per pusę. Nevertėtų sulčių duoti prieš maitinimą, nes sultys mažina apetitą. Nereikėtų sulčių leisti gurkšnoti nuolatos ir duoti prieš miegą, nes tai kenkia dantims.

## AR ARBATA TINKA MALŠINTI KŪDIKIUI TROŠKULĮ

Tinkamiausias kūdikiams ir vaikams gėrimas yra švarus vanduo! Jeigu norite duoti mažyliui arbatos, ji turėtų būti skirta jūsų mažylio amžiui. Labai svarbu atkreipti dėmesį į arbatos sudėtį, kad nepakenktumėte vaiko sveikatai. Jei duosite naminių žolelių arbatos, neįmanoma nuspėti, kokia yra tiksliai tokios arbatos sudėtis, ar veikliųjų medžiagų kiekis nebus per didelis kūdikiui. Nerekomenduojama

sudėtinė dalis – pankolis! Estragolis, pagrindinis pankolio elementas, buvo identifikuotas kaip estrogenas ir galimas kancerogenas esant hormonų sutrikimui. Šis mišinys, jei vartojamas dideliais kiekiais, gali būti nesaugus ir suaugusiesiems, ir kūdikiams. Jei planuojate duoti gerti kūdikiui pankolio arbatos, pasikonsultuokite su gydytoju, kad nustatytumėte saugų kiekį.

## NUO KOKIO AMŽIAUS PRADĖTI KŪDIKĮ PAPILDOMAI MAITINTI

Maždaug pusės metų kūdikis pasirengęs atrasti naujų skonių ir patirti naujų įspūdžių. Atėjo laikas

imti į delniuką šaukštą ir ragauti naujo maisto. Deja, tai gali būti ne taip ir paprasta. Pieno skonis

kūdikiui yra malonus ir pažįstamas, todėl naujovių vengiantis mažylis gali nenorėti nieko kito. Tėveliai turi būti atkaklūs – jei kūdikis pirmą kartą atsisakys ragauti naujo maisto,

reikia vis tiek siūlyti jam paragauti, jei prireiks, net dešimt ar daugiau kartų. Kūdikis pripras prie naujo skonio ir po kurio laiko jau noriai valgys naują maistą.

**ATMINKITE!** Neverta pernelyg ilgai atidėlioti papildomo maisto įtraukimo į kūdikio valgiaraštį. 4 - 6 mėnesių mažyliai lengviau pripranta prie naujų skonių (papildomo maisto siūlykite ne anksčiau kaip 17 ir ne vėliau kaip 26 vaiko gyvenimo savaitę). Tą patį galima pasakyti ir apie įvairios konsistencijos maistą. Pirmasis maistas yra tyrės konsistencijos, 6 - 9 mėnesių kūdikio maistas yra tirštesnis, o 10 mėnesių mažylio maiste jau yra nedidelių produktų gabaliukų.

## KŪDIKIO GEBĖJIMAI, LEMIANTYS MAISTO IR MAISTO TEKSTŪROS PASIRINKIMĄ

0 - 4 mėnesiai	<ul style="list-style-type: none"><li>• įgimtas čiulpimo refleksas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mamos pienas arba adaptuotas pieno mišinys pagal amžių</li></ul>
4 - 6 mėnesiai	<ul style="list-style-type: none"><li>• čiulpimo refleksas silpsta</li><li>• atsiranda įgūdis imti maistą lūpomis nuo šaukšto</li><li>• gali sėdėti kėdėje su atrama</li><li>• gerai laiko galvą</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• trintas vienalytis maistas, tyrė, skystesnė košė</li></ul>
7 - 8 mėnesiai	<ul style="list-style-type: none"><li>• sėdi savarankiškai</li><li>• dantimis kramto maistą</li><li>• viską, kas domina deda į burną, kandžioja</li><li>• pats deda maistą į burną</li><li>• padedant kitiems, geria iš puodelio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tyrė su mažais maisto gabaliukais ir košė</li><li>• trinta mėsa</li><li>• maistą galima trinti šakute</li></ul>
9 - 10 mėnesiai	<ul style="list-style-type: none"><li>• kanda maistą</li><li>• ima maistą pirštais</li><li>• pats laiko puodelį ir geria iš jo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tyrė su maisto gabaliukais</li></ul>
10 - 12 mėnesiai	<ul style="list-style-type: none"><li>• bando pats valgyti šaukšteliu</li><li>• pats geria iš puodelio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• smulkiai supjaustytas maistas</li></ul>



## NUO KOKIO PAPILDOMO MAISTO PRADĖTI (GRŪDAI, DARŽOVĖS, VAISIAI, UOGOS)

Nėra griežtų rekomendacijų, nuo kokio maisto geriausia pradėti papildomą maitinimą. Svarbiausia, kad kūdikis gautų visų jam tuo metu reikalingų maisto medžiagų (ypač geležies), kurių nebepatenkina mamos pienas. Todėl pirmieji rekomenduojami

įvesti maisto produktai būtinai turi turėti daug geležies ir būti lengvai pasisavinami. O visa kita daugiau priklauso nuo regiono, šalies, maisto valgymo kultūros, maisto pasirinkimo galimybių, šeimos valgymo tradicijų, sezono.



### GRŪDAI

Jeigu papildomo maisto jūsų mažyliui tenka pradėti duoti žiemą, kai nebėra šviežių daržovių, vertingesnis pasirinkimas būtų kruopos: griekiai, avižos. Po mėnesio galima pasiūlyti rugių, kviečių ir miežių. Nerekomenduojama per anksti (iki 4 mėnesių) arba per vėlai (po 7 mėnesių) įtraukti gliuteno turinčių produktų (kviečių, rugių, ryžių). Patartina rinktis papildomai geležimi praturtintas košes, skirtas kūdikiams.



### DARŽOVĖS

Jeigu yra šviežių daržovių sezonas, tuomet bulvės ir morkos – tinkami pirmieji produktai, nes jie saldūs ir bus mieliau priimti. Iš pradžių produktai duodami skystos tyrėlės pavidalu. Daržoves reikia nulupti, supjaustyti mažais gabaliukais ir išvirti nedideliame vandens kiekyje. Išvirtos arba garuose pagamintos daržovės nukošiamos ir sutrinamos trintuvu arba sumaišomos šaukštu per sietą. Pabaigoje, kad tyrė būtų tinkamo tirštumo, įpilkite kūdikiui pažįstamo mamos pieno arba adaptuoto pieno mišinio.



### VAISIAI, UOGOS

Kai daržovės jau tapo kasdieniu kūdikio maistu, galite jam duoti vaisių ir uogų. Vėl vertėtų rinktis neatvežtinius obuolius, kriaušes ir miško uogas, paskui papildomai galima duoti kitų vaisių (pavyzdžiui, bananų, slyvų ir kt.) ir uogų.

**PATARIMAS!** Vasarą ir rudenį prišaldykite šviežių daržovių, vaisių ir uogų žiemai.

## AR REIKIA DUOTI KŪDIKIUI MĒSOS

Mėsa – puikus baltymų ir geležies šaltinis, todėl ji būtina kūdikiui nuo 4 - 6 mėnesių. Net ir tuomet, kai kūdikiui užtenka mamos pieno, o svoris auga gerai, nuo 6 mėnesių vertėtų įvesti mėsą. Pirmą kūdikio mėsyte galėtų būti triušiena ar veršiena (dėl puikiai pasisavinamos geležies). Taip pat tinka neriebi kiauliena, jautiena, kalakutiena ir avišiena. Jei kūdikis nėra alergiškas vištienai ir žuviai, šie produktai puikiai

tinka mitybos racionui pajvairinti. Puikus geležies šaltinis yra kepenys, kurias galima įtraukti į kūdikio racioną nuo 9 mėnesių. Gerai duoti kūdikiui kepenų kartu su daržovių tyre, po 1 - 2 šaukštus 1 - 2 kartus per mėnesį. Norint išvengti geležies trūkumo sukeltos anemijos, pakanka nedidelio mėsos kiekio per dieną. Užtenka vaiko delniuko dydžio mėsos gabaliuko (apie 50 g). Kūdikiui netinka dešros arba pusfabrikačiai.

## AR VENGTI ŽUVIES

Žuvis – tai reikalingas produktas, puikus baltymų, nepakeičiamų riebalų rūgščių ir mineralinių medžiagų šaltinis. Žuvį galima įtraukti į racioną, kai kūdikis jau valgo mėsos, maždaug nuo 7 - 8 mėnesio.

Jos galima duoti 1 - 2 kartus per savaitę, pakankamas kiekis – vaiko delniuko dydžio gabaliukas. Pradėti galima nuo liesos gėlavandenės žuvies, vėliau įtraukti kitas rūšis.

Jeigu žinoma, kad mažylis alergiškas žuviai, šį produktą reikėtų įvesti, tik prižiūrint gydytojui.

**Žuvies ir mėsos gaminimas:**

- mėsą ir žuvį galima gaminti garuose, virti, troškinti;
- mėsą ir žuvį būtina gerai termiškai apdoroti (kad būtų be rožinių ruoželių) ir susmulkinti iki tinkamos pagal kūdikio amžių tekstūros;
- iš žuvies būtina labai atidžiai pašalinti ašakas.

## KOKS MAISTAS KŪDIKIUI NETINKA

Kūdikio maistas turi būti be papildomai pridedamo cukraus ir druskos, taip mažylis jaus tikrą maisto skonį. Jei vengsite druskos ir cukraus, vaikas ateityje bus sveikesnis. Kūdikiui netinka saldinti gėrimai. Medaus nereikėtų siūlyti iki 12 mėnesių dėl galimo kūdikių botulizmo rizikos (*Clostridium botulinum*).

Ryžių pienas netinka kūdikiams ir vaikams dėl jame galimai esančio arseno,

kuris priskiriamas kancerogenams bei yra pavojingas sveikatai ir gyvybei.

Kūdikiui netinka įvairios dietos, liesi maisto produktai. Iki 2 metų riebalai vaikams neribojami, kadangi pagrindinę energiją jie gauna būtent iš jų.

Tokio amžiaus vaikui nepatartina siūlyti ir sūraus, kepto, ant grotelių skrudinto arba rūkyto maisto, šviežių ir aukšta temperatūra neapdorotų:

mėsos, žuvies, paukštienos, kiaušinių ir kepenų; dietinių produktų be riebalų arba turinčių mažai riebalų, produktų su dirbtiniais priedais, saldinių ir

saldumynų, arbatos, kavos, gaiviųjų gėrimų, sulčių gėrimų, energinių ir gazuotų gėrimų.

## KADA DUOTI KŪDIKIUI KIAUŠINĮ

Kiaušinio baltymas kūdikiui labai naudingas, bet gali sukelti ir alergiją. Kiaušinio trynio sudėtyje yra naudingų riebalų rūgščių, būtinų smegenų vystymuisi ir regėjimui. Pagal naujas rekomendacijas, kūdikiui gerai išvirto kiaušinio galima duoti ragauti 5 - 6 mėnesį.

Kūdikiui, kuriems kiaušinis įvestas vėliau, dažniau susiduria su alergija kiaušiniui.

Jeigu kūdikis yra alergiškas (arba numanoma, kad gali būti alergiškas) kiaušiniui, kiaušinį įveskite, pasitarę su vaikų alergologu.

## KADA GALIMA ĮTRAUKTI PIENO PRODUKTUS

Pieno produktai, kaip papildomas maistas, tinka, kai kūdikis jau valgo mėsą ir žuvį, maždaug 9 mėnesį. Geriau pasisavinami ir virškinami rauginti ir fermentuoti pieno produktai, pavyzdžiui, jogurtas, kefyras, rūgpienis, grietinė.

Varškės pasiūlyti patartina pripratinus prie jogurto. Varškės sudėtyje yra labai daug baltymų, nederėtų jos duoti per daug – užtenka 20 - 50 gramų per parą. Kūdikiui puikiai tinka varškė patiekaluose, pavyzdžiui virtinukuose.

## NUO KADA GALIMA GERTI KARVĖS PIENĄ

Karvės pienas netinkamas pakaitalas mamos pienui ar adaptuotam pieno mišiniui. Karvės piene yra per daug baltymų, riebalų, o geležies – per mažai. Per didelis baltymų kiekis kūdikio racione turi įtakos nutukimui ateityje.

Vaikai, į kurių racioną karvės pienas buvo įtrauktas per anksti, linkę į anemiją, atsirandančią dėl geležies trūkumo. Jeigu kūdikis nėra alergiškas karvės pieno baltymams, nedideliu pienu kiekiu galima skaninti namie gaminamus

patiekalus. Tačiau kaip pagrindinis gėrimas karvės pienas netinka iki 1 metų.

Jeigu mažylio svoris auga nepakankamai, arba, atvirkščiai – per greitai, jeigu dėl kažkokių priežasčių kūdikis nesuvalgo reikiamo kiekio maisto, negauna pakankamai maisto medžiagų, tokiu atveju vietoje karvės pieno būtų protinga gerti mažiau baltymų ir daugiau geležies bei kitų vitaminų ir mineralų turintį pienu gėrimą, skirtą vaikams nuo vienerių metų.



## PAGALBA SUDARANT KŪDIKIO VALGIARAŠTĮ, PRADĖJUS DUOTI PAPILDOMO MAISTO

Amžius (mėnesiai)	0-4 mėnesiai	4 mėnesiai +	6 mėnesiai +	8 mėnesiai +	10 mėnesiai +
Pusryčiai	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml
Antri pusryčiai	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 200 - 300 g
Pietūs	 70 - 230 ml	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 200 - 300 g
Pavakariai	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g
Vakarienė	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 200 - 300 g
Prieš miegą	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml



motinos pienas arba adaptuotas pieno mišinys



vaisiai, grūdų dribsniai, sausainiai, skirti kūdikiams, arba džiovėsėliai



grūdų košė, vėliau – kiaušinio ar varškės patiekalai



daržovių ar kruopų košė, vėliau įvedama mėsa ir žuvis

## KŪDIKIŲ MAITINIMO REKOMENDACIJOS PIRMIESIEMS GYVENIMO METAMS

Amžius (mėnesiai)	MP arba APM kiekis per dieną (ml)	Papildomo maisto kiekis per dieną (g)	Papildomo maisto kartai per dieną	Apytikslis vieno valgymo maisto kiekis (ml)	Svorio prieaugis per mėnesį (g)
0 - 4	400 - 900*	0	0	70 - 200	500 - 1000
4 - 5	900	5 - 50	1 - 2	200	500 - 1000
6	900 - 1000	50 - 100	1 - 2	200	600 - 800
7	850 - 900	100 - 150	2	200	600 - 800
8	800	200	2 - 3	200	400 - 800
9	750	250	3	200	400 - 800
10	700	300	3 - 4	200	400 - 800
11	600 - 650	350 - 400	4	200	400 - 800
12	500 - 600	400 - 500	4	200	400 - 800

\* Nurodyti maisto kiekiai yra labai apytiksliai. Kūdikiai yra labai skirtingi ir patys pasirenka jiems reikiamą maisto kiekį kiekvieno valgymo metu. Svarbu maitinti atsakingai ir reaguoti į mažylio siunčiamus signalus.

MP - motinos pienas  
APM - adaptuotas pieno mišinys



## NAMUOSE GAMINTŲ KOŠIŲ NAUDA

Namuose ką tik pagamintos, šviežios ir šiltos košės yra pats geriausias maistas jūsų mažyliui, nes:

- jos gaminamos tik iš geriausių bei tinkamų kūdikiui produktų, be to, gaminamas reikalingas košės kiekis;
- galima iš karto pagaminti daug tyrelės ir užšaldyti, padalijus nedidelėmis porcijomis;
- į namuose pagamintą tyrelę įpylus mamos pieno arba adaptuoto pieno mišinio, ją paskaninsite ir praturtinsite įvairiais maisto medžiagomis;
- namuose košę galima pagaminti be druskos, cukraus ar kitų nepageidaujamų priedų;
- mamos gamintame maiste visada yra dalelė širdies.

## KADA DUOTI KŪDIKIUI PRAMONINIŲ BŪDU GAMINTŲ KOŠIŲ

Pramoniniu būdu pagamintos košės (parduodamos parduotuvėse, jau paruoštos vartoti) tikrai gali būti kūdikio raciono pajvairinimo dalis:

- jos puikiai tinka kelionėse. Patogiau vežtis, jeigu nepradaryta, – nereikia šaldytuvo, patogiau maitinti, neišbėgs, neišsipils. Kūdikiams patinka tyrelės čiulpimo procesas, tam puikiai tiks tyrelės, turinčios snapelius;
- labai tinka pasivaikščiavimo metu, kai kūdikis praalksta, o iki namų dar toli;
- tinka norint tik nedidelio kiekio naujo skonio paragauti (nes pagaminti valgoma šaukštą veršienos – sudėtinga);
- tinka tuo atveju, kai kūdikis staiga labai išalko, o mama dar nespėjo pagaminti košės;
- tinka žiemos metu, kai šviežių vaisių, uogų ir daržovių pasirinkimas labai skurdus.

Būtina atsižvelgti į šiuos dalykus:

- maistą iš stiklainiuko reikia dėti į atskirą mažylio indelį, nes, maitinant kūdikį tiesiai iš stiklainiuko, burnos ertmėje gyvenantys mikroorganizmai nuo šaukšto patenka į stiklainiuką ir pradeda daugintis, dėl to likęs maistas sugenda;
- praimtą stiklainiuką su maistu reikia laikyti šaldytuve sandariai uždarytą dangteliu. Taip maistas gali būti laikomas iki 2 parų;
- tyrimai sako, jog pagamintose tyrelėse paprastai dominuoja saldžios daržovės (morkos, saldžiosios bulvės), kurias kūdikiai ir taip noriai valgo, o karčiųjų daržovių (pavyzdžiui, brokolių) yra mažiau;
- būtina atkreipti dėmesį, ar pasirinktoje tyrelėje nėra druskos ir cukraus;
- pirmosios kūdikio tyrelės neturėtų būti iš kelių produktų ir dar su priedais: jeigu kils alergija ar netoleravimas, nežinosite, nuo ko.

## KOKIE MAISTO PRODUKTAI DAŽNIAUSIAI SUKELIA ALERGIJĄ KŪDIKIAMS

Alergiją gali sukelti bet koks maisto produktas. Dažniausiai kūdikiams ir mažiems vaikams alergiją sukelia karvės pienas, kiaušiniai, soja, žuvis, žemės riešutai, riešutai, kviečiai. Jei alergijos maistui požymiai pasireiškia maitinant krūtimi, šiuo atveju alergiją gali sukelti alergenai, kurių vaikas gauna su motinos pienu. Tokiu atveju mamai reikia vengti produktų, sukeliančių kūdikiui alergiją. Kiti dažnai alergiją sukeliantys produktai: citrusiniai vaisiai, žemuogės, pomidorai, paprikos, salierai, žirniai, pupos, riešutai, migdolai, šokoladas, kakava, medus, vėžiagyvių mėsa ir žuvų ikrai.

Svarbu žinoti, kad nėra reikalo atidėti šių produktų įvedimo į racioną. Tyrimai rodo, kad vėlyvas galimai alergiją sukeliančių produktų įvedimas į racioną alergijos rizikos nesumažina. Jeigu kūdikis yra alergiškas ar yra žinoma alergija šeimoje, alergeninius produktus į racioną reikia įtraukti pasitarus su vaikų alergologu.

Jei įtariate, kad kūdikiui ar mažam vaikui pasireiškė alergija, kreipkitės į gydytoją ir išsiaiškinkite, ar tai alergija, maisto netoleravimas, ar kita problema.

## AR TINKA VEGETARINĖ IR VEGANINĖ MITYBA KŪDIKIUI

Jeigu kūdikis sveikas, jam netinka jokie mitybos kraštutiniai, įvairios dietos, maisto produktų ar produktų grupių eliminavimas iš raciono.

Jeigu pasirinkta vegetarinė, o ypač veganinė, mityba, kūdikiui ir mamai reikalinga akyla ir nuolatinė gydytojo priežiūra, kad netrūktų jokių būtinų maisto medžiagų. Vitamino B12 trūkumas neleidžia normaliai augti kūdikiui, trukdo vystytis smegenims ir

gali baigtis mirtimi. Veganinės dietos nėra rekomenduojamos vaikams, ypač įvedant papildomą, naują maistą. Veganė nėščioji ir žindyvė privalo vartoti maisto papildų ir nuolatos stebėti vitaminų B12, B2, A ir D kiekius. Kūdikiams būtina užtikrinti reikiamą vitaminų B12, D, geležies, cinko, folio rūgšties, omega 3 riebalų rūgščių (ypač DHR), baltymo, kalcio kiekius ir reikiamą energijos kiekį racione.

DHR - dokozaheksaeninė rūgštis



## GALIMAS MAISTO MEDŽIAGŲ TRŪKUMAS ĮVAIRIOSE VEGETARINĖSE IR VEGANINĖJE MITYBOJE (ESPGHAN 2017m)

	Lakto-ovo vegetarinė mityba	Lakto vegetarinė mityba	Ovo vegetarinė mityba	Veganinė mityba
Geležis	●	●	●	●
Cinkas	●	●	●	●
Kalcis			●	●
Vitaminas B12			●	●
Vitaminas B2				●
Vitaminas D	●	●	●	●
Vitaminas A				●
Omega-3 riebalų rūgštys (DHR)	●	●	●	●
Baltymas	●	●	●	●

DHR - dokozaheksaeninė rūgštis

### ATMINKITE, TAI SVARBU...

ESPGHAN rekomenduoja papildomą maitinimą pradėti ne anksčiau kaip 17 savaitę, bet ne vėliau kaip 26 vaiko gyvenimo savaitę (ESPGHAN, 2017). Mamos pieno ar adaptuoto pieno mišinio patenkinti augančio mažylio poreikiams tuo metu jau nebepakanka.

### KŪDIKIS PASIRENGĘS VALGYTI ŠAUKŠTU, KAI JIS:

- gerai laiko galvą ir gali sėdėti su atrama (tėvams ant kelių);
- nori valgyti šaukštu, išsižioja pamatęs šaukštą;
- domisi kitų šeimos narių valgomu maistu;
- atsisakydamas toliau valgyti, leidžia suprasti, kad jis sotus.

## BET KOKS NAUJAS MAISTAS IŠ PRADŽIŲ KŪDIKIUI TURI BŪTI SIŪLOMAS ATSARGIAI

- Pradėti reikėtų nuo vieno naujo maisto produkto.
- Iš pradžių duoti tik vieną valgomąjį šaukštą (15 ml) naujo maisto. Per kiekvieną kitą maitinimą kiekis palaipsniui didinamas.
- Didėjant maisto kiekiui (iki 100 - 150 g), pakeičiama didesnė dalis anksčiau per maitinimą siūlyto mamos pieno.
- Baigus maitinti, pasiūloma kūdikiui mamos pieno/adaptuoto pieno mišinio.
- Prie naujo maisto priprantama per 3 - 7 dienas.
- Svarbu stebėti, ar maistas tinka kūdikiui. Jei po maitinimo mažylis blogai jaučiasi, neramus, jam pučia pilvą, atsiranda bėrimai ar viduriavimas, tai gali reikšti, kad galbūt šiuo metu šis maistas kūdikiui netinka.
- Svarbu gerai suprasti ir pamatyti kūdikio signalus, kai jis alkanas ir kai jau sotus. Verčiant kūdikį valgyti per prievartą, skatinamas persivalgymas ir programuojamas nutukimas ateityje.
- Valgymas kūdikiui turi kelti tik geras emocijas.

## PATARIMAI DĖL MAISTO LAIKYMO

Iš pradžių kūdikis valgo tik po kelis šaukštus papildomo maisto, todėl daug jo lieka. Likutį galima įdėti į šaldiklį. Atšildyti maistą reikėtų lėtai, šaldytuve. Antra kartą maisto užšaldyti negalima.

Norėdami pašildyti maistą, įstatykite indą su maistu į dubenį ar puodą su šiltu vandeniu ir leiskite maistui sušilti. Prieš siūlydami mažyliui, paragaukite!

## PIRKTŲ KOŠIŲ IR TYRELIŲ NAUDOJIMAS

- Visada patikrinkite galiojimo laiką.
- Visada perskaitykite sudėtines dalis.
- Norimą kiekį košės švari šaukštu įdėkite į kūdikio lėkštę. Likusią stiklainyje košę sandariai uždarykite dangteliu ir dėkite į šaldytuvą, laikykite iki 2 jų parų. Prieš duodami košę kūdikiui, būtinai paragaukite.
- Maitinant tiesiai iš stiklainio, maisto likutį reikia išmesti, kadangi į jį pateko mažyliaus seilių. Toks maistas suges ir nebus tinkamas vartoti.

## JEIGU KŪDIKĮ NUSPĖNDŽIAMA MAITINTI ADAPTUOTU PIENO MIŠINIU ARBA MIŠRIU BŪDU (ŽINDYMAS + ADAPTUOTAS PIENO MIŠINYS)

Mamos pienas yra unikalus ir suderintas kiekvienam vaikui, besikeičianti pieno sudėtis lemia tai, kad vaikas gauna visas augimui būtinas medžiagas. Šis maistas visuomet šiltas, paruoštas ir prieinamas. Mamos pienas yra nepakeičiamas dėl jo sudėtyje esančių medžiagų, kurios būtinos tinkamam vaiko vystymuisi ir brendimui. Tačiau būna situacijų, kai maitinimas mamos pienu, t.y. natūralus maitinimas, nėra įmanomas ar yra nepakankamas (dėl mamos ar kūdikio ligų arba dėl mamos sprendimo). Tokiais atvejais kūdikiai maitinami adaptuotais pieno mišiniais. Mamos pienas ir adaptuoti pieno mišiniai yra vienintelis kūdikių iki 4 mėnesių maistas. Jeigu mamos pieno trūksta jaunesniam nei 4 mėnesių mažyliui, be mamos pieno, mažylis papildomai maitinamas adaptuotais pieno mišiniais – tai mišrus maitinimo būdas.

Jeigu yra poreikis kūdikį maitinti adaptuotu pieno mišiniu, labai svarbu tai daryti tinkamai:

- pieno mišinį parinkti turi gydytojas, akušerė arba slaugytoja;
- pieno mišinys turi atitikti mažyliaus amžių ir/arba sveikatos sutrikimą (atpylimas, alergija, vidurių užkietėjimas ir t.t.);
- iki 12 mėn. pieno buteliukus, kuriuose bus ruošiamas adaptuotas pieno mišinys, reikėtų pasterizuoti (naudojami specialūs garintuvai) arba virinti kartą per dieną 3 - 4 min. nuo užvirimo;
- pieno mišinį ruošti pagal gamintojo nurodytas taisykles;
- paruoštą mišinį suvartoti iš karto, o likusį išpilti (maitinant pastovėjusiu mišiniu gresia pavojus vaiko sveikatai ir gyvybei);
- keisti mišinį (į kitą rūšį, į kitą pavadinimą, kito gamintojo) tik pasikonsultavus su gydytoju!
- ar mišinys kūdikiui tinka, galima spręsti ne anksčiau nei po savaitės jo vartojimo.

## POŽYMIAI, KAD KŪDIKIS NETOLERUOJA MIŠINIO

- Po maitinimo kyla verksmo protrūkiai (nors pavalgęs mažylis turėtų būti ramus).
- Vemia iškart po maitinimo.
- Mažylį nuolat vargina skysti arba užkietėję viduriai.
- Kūdikio pilvukas skausmingas, išpūstas, įtemptas.
- Mažylis dirglus, neramus, dažnai atsibunda naktį, neramiai miega dienos metu.
- Kūdikio oda sausa, šerpetojanti.

# DAŽNAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI

## 1. KĄ DARYTI, JEI KŪDIKIUI PUČIA PILVĄ AR VARGINA DIEGLIAI?

Diegliai – normalus fiziologinis reiškinys, rodantis kūdikio brandą. Diegliai atsiranda nuo 1 mėn., labiausiai vargina iki 4 - 5 mėn., vėliau daugeliui praeina. Jei diegliai ir pilvo pūtimas labai išreikšti, tuomet tikslinga maitinančios mamos dietoje apriboti alergizuojančio maisto: karvės pieno ir visų pieno produktų, riešutų, jūros gėrybių, kiaušinio, sojos, didelio kiekio kviečių produktų. Kartais maitinančios mamos pastebi, kad pavalgius brokolių, kopūstų, šokolado, citrusų, česnako, pipirų, jų kūdikiams pučia pilvą labiau. Jei tokie pastebėjimai kartojasi, tuomet rekomenduojama šių produktų vengti. Jei kūdikis maitinamas adaptuotu pieno mišiniu, tuomet tikslinga keisti mišinį į kitą, kuriame yra iš dalies hidrolizuotų karvės pieno baltymų (HA, Comfort ir kitų). Iš dalies hidrolizuoti baltymai lengviau virškinami ir pasisavinami.

Jei simptomai trukdo gyvenimo kokybei, ir kūdikio svorio augimas yra mažas, tikslinga šeimos gydytojo ir specialisto konsultacija. **KREIPKITĖS Į GYDYTOJĄ!**

## 2. KĄ DARYTI, JEI KŪDIKIS DAŽNAI ATPYLINĖJA?

Atpylimas maistu – vienas iš fiziologinių praeinančių kūdikio simptomų, pasireiškiantis nuo gimimo iki 6 mėn., vėliau retėjantis ir praeinantis iki 1 m. Jei kūdikio svoris auga, o psichomotorinė raida normali, atpylimai nėra gydomi. Tačiau jei atpylinėjimas dažnas ir trukdo gyvenimo kokybei, tuomet galima koreguoti maitinančios mamos dietą, nes atpylimas irgi gali būti maisto alergijos ir netoleravimo simptomas. Mamos dietoje tikslinga vengti alergizuojančio maisto (tokio pat kaip dieglių atveju). Jei atpylinėjantis kūdikis maitinamas adaptuotu pieno mišiniu ir gerai auga, galima mišinį pakeisti į specialų (AR).

Jei atpylinėjančio kūdikio svoris neauga, pastebimas sulėtėjęs vystymasis, kūdikis vemia su kraujo gyslelėmis, tuomet reikalinga specialisto konsultacija. **KREIPKITĖS Į GYDYTOJĄ!**

## 3. KĄ DARYTI, JEI KŪDIKIS VIDURIUOJA?

Viduriavimas – tai dažnas tuštinimasis skystomis išmatomis, tačiau išmatų tūris turi būti didelis. Dauguma pirmų mėnesių kūdikių tuštinasi dažnai, skystai, tačiau išmatų kiekis yra mažas, ir tai nėra viduriavimas. Jei kūdikis viduriuoja ir nėra infekcijos ar kitų ligų požymių, tuomet labiausiai tikėtina priežastis yra alergija maistui. Jei kūdikis žindomas, tuomet mamos dietoje apribojamas alergizuojantis maistas. Jei kūdikis maitinamas adaptuotu mišiniu, tuomet tikslinga keisti mišinį į visiškai hidrolizuoto baltymo, kurį turėtų skirti gydytojas.

**DĖMESIO!** Kūdikiu viduriuojant svarbu įdėmiai jį stebėti, kadangi viduriavimą gali sukelti virusinė arba bakterinė liga, ir kūdikio būklė gali staiga pablogėti. **KREIPKITĖS Į GYDYTOJĄ!**

## 4. KĄ DARYTI, JEI KŪDIKIUI PASITUŠTINUS, IŠMATOSE MATOTE KRAUJO GYSLELIŲ?

Dažnas simptomas (ypač žindomų kūdikių) yra tuštinimasis su kraujo gyslelėmis ir gleivėmis. Jei išangėje nėra įplėšų ir žarnyno infekcijos požymių, tai kraujo gyslelės išmatose gali būti vienas iš maisto alergijos požymių. Tokiu atveju būtina hipoalerginė dieta žindančiai mamai (turi patarti gydytojas). Jei kraujo gyslelėmis tuštinasi kūdikis, maitinamas adaptuotu pieno mišiniu, tuomet mišinį būtina pakeisti į visiškai hidrolizuoto baltymo (turi patarti gydytojas).

## 5. KĄ DARYTI, JEI KŪDIKIUI UŽKIETĖJO VIDURIAI?

Vidurių užkietėjimas diagnozuojamas, kai tuštinamasi 2 ir rečiau kartų per savaitę. Esant vidurių užkietėjimui, išmatos būna kietos konsistencijos, spirių formos. Pirmų mėnesių žindomi kūdikiai gali tuštintis ne kasdien ir, jei nėra diskomforto, tai vertinama kaip norma, ir specialaus gydymo nereikia. Patariama tokius kūdikius dažniau maudyti ir atlikti mankštas. Jei kūdikis tampa dirglus, atsisako valgyti, jam pučia pilvą, vargina diegliai, – žindančiai mamai rekomenduojama atsisakyti karvės pieno produktų ir kito alergizuojančio maisto. Jei kūdikis maitinamas adaptuotu pieno mišiniu, tuomet rekomenduojamas iš dalies hidrolizuoto baltymo mišinys (Comfort, HA ir kiti). Jei vidurių užkietėjimas atsiranda antrą pusmetį, tuomet rekomenduojama koreguoti kūdikio dietą – vartoti daugiau skaidulų turinčių produktų košėse. Tinka avižos, miežiai, griekiai, nekrakmolingos daržovės (ypač ankštinių), jei nealergizuoja, – slyvos, abrikosai, persikai tyrėse ar sulčių pavidalu nedideliais kiekiais.

Jei vidurių užkietėjimas nuolatinis, kūdikis gali pasituštinti tik po klizmučių, tuomet tikslinga specialisto konsultacija. **KREIPKITĖS Į GYDYTOJĄ!**

## 6. KAS YRA ALERGIJOS IŠSIVYSTYMO RIZIKA?

Pagrindinis alergenų pirmaisiais gyvenimo metais yra karvės pieno baltymai, kurių kūdikis gali gauti tiek su motinos pienu, tiek vartodamas adaptuotus pieno mišinius. Būtent todėl labai svarbu nustatyti, ar kūdikiu kyla alergijos išsivystymo rizika. Pažymėtina, kad jeigu kūdikio tėvai arba broliai ir seserys serga alerginėmis ligomis (atopiniu dermatitu, bronchine astma, alerginiu rinitu ir kt.), didesnė rizika jomis susirgti kyla ir kūdikiui. Esant didelei rizikai, rekomenduojama mitybos klausimais pasitarti su savo gydytoju. Jei mama maitina krūtimi, gydytojas gali rekomenduoti nevartoti jokių pieno produktų, nes visi maisto alergenai iš mamos raciono pereina į mamos pieną. Jei nutinka taip, kad mamos pieno nėra, kūdikis yra iš didelės rizikos alergijai šeimos, bet dar neberiamas ar yra tik keli nedideli bėrimo elementai, tai gydytojas gali skirti specialių hipoalerginių mišinių. Tokie mišiniai savo sudėtyje turi iš dalies hidrolizuotų baltymų ir žymimi raidėmis HA.

Iš anksto pasirūpinus tinkama mityba, galima sumažinti alergijos atsiradimo riziką ir gyventi be alergijos dabar ir ateityje. **KREIPKITĖS Į GYDYTOJĄ!**

## 7. KĄ DARYTI JEI ATSIRADO BĖRIMAS ANT ODOS?

Bėrimų dažniausiai būna dėl alergijos maistui arba maisto netoleravimo. Berti gali ir įvairių virusinių ligų metu. Kas sukėlė bėrimą, gali įtarti pediatras ar šeimos gydytojas, o dėl galimo alerginio bėrimo reikia konsultuotis su vaikų alergologu.

Alergija karvės pieno baltymams yra dažniausia kūdikių maisto alergija, galinti sutrikdyti augimą ir vystymąsi bei sukelti įvairius odos bėrimus ir virškinimo sistemos simptomus (viduriavimą, pilvo pūtimą, atpylinėjimą, svorio neaugimą, tuštinimąsi su kraujo gyslelėmis ir kt.) ir labai retai – kvėpavimo sistemos simptomus.

Visais nustatytos karvės pieno baltymų alergijos atvejais, kaip maitinti mažylį, turi patarti vaikų alergologas. **KREIPKITĖS Į GYDYTOJĄ!**

Įtariant alergiją kitiems maisto produktams, irgi reikalinga vaikų alergologo konsultacija. Jos metu atliekami odos dūrio, odos lopo ar specifinių IgE maisto alergenams iš kraujo tyrimai. Po to specialistas koreguoja kūdikio dietą.





**"Mamos telefonas" konsultacijoms**  
**8 80006262**  
**[www.aptaclub.lt](http://www.aptaclub.lt)**

**LITERATŪROS ŠALTINIAI:**

ESPGHAN position paper ' Complementary Feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition.

R. Kėvalas ir kiti "Pediatrija" 1 tomas.

R. Rokaitė ir L. Labanauskas "Vaikų dietologija".

**UAB „Nutricia Baltics“**

J. Jasinskio g. 10, 4a., LT-01112 Vilnius · Tel.: 85 2300377 · [www.aptaclub.lt](http://www.aptaclub.lt)

**„Mamos telefonas“ konsultacijoms 8 80006262**