



# Atmintinė tėvams.

Nėštumas. Žindymas. Kūdikių priežiūra ir mityba.



## Mieli tėveliai,

Tėvystė – viena gražiausių ir įdomiausių patirčių gyvenime. Ji teikia ne tik daug džiaugsmo ir vidinio pasitenkinimo. Tai yra be galo atsakingas, pasiaukojantis ir sunkus darbas.

Visi tėveliai susiduria su didesniais ar mažesniais sunkumais ir iššūkiais, ypač pirmaisiais mažylio metais. Tuomet svarbiausia Jūsų užduotis yra pritaikyti savo kasdienę rutiną prie kūdikio poreikių, išmokti suprasti, ką jis nori jums pasakyti, apsupti jį meile ir jaudumu, sukurti abipusį pasitikėjimą.

Tikimės, kad šioje knygelėje rasite įdomios ir naudingos informacijos bei atrasite tai, kas geriausia Jūsų kūdikiui.

Stefanas Hippas (Stefan Hipp)



## Turiny

### HiPP

Aukščiausia ekologinė kokybė .....	4
10 priežasčių, kodėl verta rinktis HiPP .....	6

### Nėštumas

Valgyti už du?.....	12
Skysčių vartojimas.....	14
Kūno svorio padidėjimas.....	15
Svarbiausios maistinės medžiagos .....	16
Odos priežiūra.....	19
Masažas .....	20

### Sveikas, pasauli!

Pirmas kūdikio bendravimas.....	22
Žindymas be rūpesčių.....	24
Žindymo padėtyje.....	26
Sveika mamos mityba .....	28
Atsigavimas po nėštumo.....	30
Sveikas, pasauli! (5 - 6 mėn. mažylio atradimai) .....	32
Mokslas ir gamta vienoje rankoje .....	34
Šeši praktiški patarimai .....	36
Ekologiški ožkų pieno mišiniai .....	37
Pilvuko diegliai? Atpylinėja? .....	39
Alergijos prevencija – mamos pienas .....	40
Berniukų ir mergaičių augimo lentelės .....	42

### Kūdikio odos priežiūra

Maudynės .....	46
Užpakaliuko priežiūra .....	48
Sauskelnės .....	50
Kūdikio masažas .....	52

### Papildomas maitinimas

Mokausi valgyti šaukšteliu .....	54
Kūdikio skonių vystymasis .....	56
Trinto maisto pradžiamokslis .....	58
Pradedu ragauti (daržovės) .....	59
Jau suvalgysiu visą patiekalą (daržovės su mėsa).....	61
Noriu atsigerti .....	62
Vaisiai .....	64
Viru viru košę .....	66
Laikas miegoti .....	68
Labos nakties .....	70
Pradedu ropoti .....	72
Laikas prie bendro stalo .....	74
Žaidimo idėjos .....	75
Užkandžiai .....	78
Aš jau didelis (10 - 12 mėn.) .....	80
Ar galiu jau viską valgyti? .....	82
Man jau vieneri! .....	84
7 faktai svarbūs vaiko nuo 1-erių metų mityboje.....	86
Namų vaistinėleje rehidracijos tirpalas HiPP ORS 200 .....	88
Maitinimo planas pirmaisiais gyvenimo metais .....	89

# HiPP aukščiausia ekologinė kokybė

## Geriausia iš gamtos. Geriausia gamtai.

Kurdami naujus produktus, mes užduodame sau klausimą: kaip jie paveiks mūsų planetą? Gamtos apsauga, atsakingas išteklių naudojimas ir biologinės įvairovės išsaugojimas yra mūsų kompanijos filosofijos pagrindas. Šios vertybės formavo mūsų kompanijos tikslus dar prieš tai, kai pasaulyje tvarumas buvo pripažintas didžiausiu šių dienų iššūkiu. Tvarumas mūsų veikloje yra ypač svarbus, todėl socialinė atsakomybė tapo mūsų esmine vertybe.

## Kiekviena sėkmės istorija prasideda nuo prasingos idėjos XIX a. pabaiga

Džozefas Hippas (Joseph Hipp (1867 - 1926), kilęs iš Gunzburgo (Vokietija) prie Dunojaus, XIX a. antroje pusėje dirbo kepykloje Pfaffenhofene, kurią vėliau įsigijo. 1897 metais Dž. Hippas vedė Mariją Ostermayer. Ilgainiui jie tapo daugiavaike šeima: 1898 metais gimė dukrelė, o 1899 metais jie susilaukė dvynukų. Mama negalėjo savo pienu išmaitinti trijų kūdikių. Tėvui Džozefui šovė išganinga mintis – pagaminti vaikams košelę iš susmulkintų džiovėsių ir pieno. Pienas tapo sotesnis.



Dvyniai augo kaip ant mielių, kaip ir kiti vėliau gimę penki vaikai! Žinia apie trintus džiovėsius greitai išplito ir džiovėsių pakuotė su Džozefo vaiko atvaizdu ant viršelio tapo perkamiausiu produktu Hippų šeimos krautuvėlėje.

XX a. pradžioje Džozefas Hippas savo produkciją pradėjo tiekti ir kitiems kepėjams. Taip palaipsniui šeimos kepykla tapo maža gamykla. Dešimtmečius trinti džiovėšėliai buvo pardavinėjami geltonos – juodos spalvos pakuotėse.

## 1932 m.

Vienas iš Džozefo sūnų - Džordžas Hippas - ypač aktyviai užsiėmė trintų džiovėsių pardavimu. Būdamas 16 m. jis aktyviai pardavinėjo produktą vaikščiodamas po Miuncheno miesto gyventojų namus. Produktas išpopuliarėjo, pardavimai sparčiai augo, šeimos kepyklėlė tapo per maža ir Džordžas Hippas įkūrė savo įmonę.



**1956 m.**

HiPP kompanija savo gaminamiems produktams pradėjo auginti ekologiškas žaliavas.

**1967 m.**

Po Džordžo mirties jo žmona Anny Hipp - Metzner perėmė kompaniją ir palaipsniui į jos valdymą įtraukė savo sūnus Klausą (Claus Hipp) ir Džordžą (Georg Hipp). Tikėdami ekologinio ūkininkavimo idėja jie HiPP kompanijoje toliau vystė ekologinį ūkį, o vėliau ir pati HiPP kompanija vaikų maisto gamybai nustatė naujus itin aukštus standartus.



## HiPP šiandien

Dabar šeimos kompanijai vadovauja Klausas sūnus Stefanas Hippas (Stefan Hipp). Joje dirba daugiau nei 2.000 kūdikių maisto ir odos priežiūros specialistų. Daugiausia darbuotojų yra Bavarijos mieste Pfaffenhofene, kuriame griežčiausiomis sąlygomis gaminami HiPP produktai.

Ekologiška kokybė ir tvarumas HiPP kompanijai nėra tik mados tendencija. Šios vertybės yra neatsiejama įmonės filosofijos, kurią tęsia jau ketvirta karta, dalis. Ekologiškumą kompanija pasirinko daugiau nei prieš 60 metų. Be to, pati ekologiškumo sąvoka mums reikia ne tik ekologiškų žaliavų gamybą, bet ir tvarų valdymą, gyvūnų gerovę bei atsakomybę už gamtos ir biologines įvairovės išsaugojimą ateities kartoms.

# 10 priežasčių, kodėl verta rinktis HiPP



## 1 HiPP ekologijos ženklas yra daug daugiau nei standartinis „ekologiškas“

Kūdikių ir mažų vaikų organizmai yra labai jautrūs. Štai kodėl ekologiškas maistas yra geriausias pasirinkimas. Vien tik „ES ekologiškas“ ženklas ir kiti žymėjimai negarantuoja, kad žaliavos, iš kurių gaminami produktai, yra tikrai neužterštos.

HiPP kompanija savo itin griežtus reikalavimus ekologijai nustatė daug anksčiau, nei buvo nustatytos ES ekologijos gairės. Ir šie reikalavimai yra griežtesni nei ES teisiniai reikalavimai bei gairės.

HiPP laboratorija Pfaffenhofene yra viena geriausių visoje Europoje. Joje tiriamos žaliavos, naudojamos mūsų produktų gamybai, tikrinama jų kokybė. Laboratorija atlieka itin tikslius skaičiavimus – čia galėtume aptikti net druskos grūdėlį baseine.

Dėl šių išskirtinių reikalavimų HiPP turi savo sertifikuotą ekologijos ženklą HiPP ORGANIC, kuris garantuoja ne tik žaliavų grynumą, bet kartu yra ir didelis socialinis įsipareigojimas.





## 2 Mums svarbi gyvūnų gerovė

Mūsų ūkiuose natūraliomis sąlygomis laikomos ne tik vištos, bet ir kalakutai, kiaulės bei galvijai. Mėsinių galvijų veršeliai net aštuonis mėnesius būna su motinomis ir maitinasi jų pienu. Gyvulininkystė pagal rūšį skatina natūralų atsparumą ir sveikatą. Gyvūnai gali laisvai išeiti į lauką, šeriami tik natūraliais ekologiškais pašarais, kuriuose nėra antibiotikų ar efektyvumą didinančių medžiagų arba genetiškai modifikuotų organizmų. Pagalbinės penėjimo priemonės yra griežtai draudžiamos.



Kiekvieno gyvūno kilmė yra dokumentuota, visi rodikliai nuolat tikrinami atliekant veterinaro apžiūrą – taip siekiame užtikrinti geriausią HiPP ekologišką žaliavą.

## 3 Derlinga dirva kuria gausią ateitį

Gyvas dirvožemis yra sveiko maisto pagrindas. Ūkininkai, kurie bendradarbiauja su HiPP, įsipareigoja išsaugoti ekologijai subalansuotą dirvožemį ir nenaudoti jokių dirbtinių trąšų. Tokiuose geros kokybės dirvožemiuose ekologiškai ūkininkaujant galima gauti daug didesnę derlių, nei verčiantis tradiciniu ūkininkavimu.

Sėjomaina užtikrina maistinių medžiagų gausą dirvožemyje. Piktžolės yra tradiciškai raunamos rankomis arba kultivatoriumi. Augalų apsaugai naudojamos natūraliausias kenkėjų naikinimo priemonės – pavyzdžiui, boružėlės, kurios pakeičia pesticidus.

Augalai sėjami tik tuomet, kai dirvožemis atitinka griežtus HiPP kriterijus. Su HiPP bendradarbiauja apie 8.000 ūkininkų, todėl kiekvienais metais 80.000 hektarų žemės ir joje esantis gruntinis vanduo yra apsaugomas nuo dirbtinių trąšų bei pesticidų.



## 4 HiPP yra prieš genų inžineriją

Kaip pirmaujanti kūdikių maisto gamintoja, kompanija jaučia ypatingą atsakomybę už ateities kartas. Todėl HiPP nepitaria genetiškai modifikuotų organizmų patekimui į aplinką dėl ekologinių ir etinių principų.

HiPP ORGANIC ženklas garantuoja, kad genų inžinerija nėra naudojama visame produkto gamybos procese – nuo grunto laukuose ir ganyklose iki produkto supilstymo į indelius. Taip mes išlaikome gamtos įvairovę, o tai vertinga ir mūsų aplinkai, ir mūsų vaikų labui.

## 5 Produkto saugumą užtikrina 260 testų

Dar griežčiau, dar tiksliau ir dar patikimiau – tėvai gali pasitikėti HiPP ORGANIC ženklu. Siekiant užtikrinti maksimalų saugumą kokybės kontrolė atliekama iki 260 kartų (taip pat ir nepriklausomuose institutuose) – nuo dirvožemio analizės iki galutinio produkto patikrinimo.

HiPP reikalavimai yra griežtesni už teisinius tarptautinius ekologinio ūkininkavimo reikalavimus. Tai taikoma viskam – grūdams, žirniams, pienui, obuoliams ir t.t. Kiekvieno indelio dangtelio šone yra serijos numeris, leidžiantis atsekti visų sudedamųjų dalių kilmę – net iki konkretaus lauko ar pievos. Štai kaip HiPP supranta produkto saugą.

## 6 HiPP siūlo didžiausią puikių sconių produktų asortimentą

HiPP siūlo aukščiausios kokybės kūdikių maistą ir pieno mišinius, platų kūdikių odos priežiūros priemonių pasirinkimą. Tad tėvai gali rasti viską, ko reikia kūdikio priežiūrai ir mitybai.

Įvairiausių vaisių ir uogų – mėlynių, juodųjų serbentų, slyvų ir mango tyrelės gaminamos Vokietijoje ir Austrijoje. Vaikams patinka produktų skonis, o gydytojai bei kiti specialistai vertina mus dėl jų kokybės.

## 7 HiPP produktai kuriami remiantis naujaisiais moksliniais tyrimais

HiPP produktai turi būti aukščiausios kokybės tiek sudėties, tiek skonio atžvilgiu. Siekiant išlaikyti tokius aukštus standartus, kompanija bendradarbiauja su pediatrais, alergologais ir kitais kūdikių maisto sektoriaus ekspertais. HiPP kuria produktus remdamasi naujaisiais mokslo tyrimais ir ekspertų rekomendacijomis. Pavyzdžiui, per paskutinius kelerius metus atliko 7 mokslinius tyrimus, kurių pagrindinis tikslas buvo tobulinti pieno mišinius ir padaryti juos dar geresnius.

## 8 Jau kelis dešimtmečius HiPP produktai gaminami klimatui draugiškomis sąlygomis

Ekologinio ūkininkavimo pradininkė HiPP nuo 1956 m. deda visas pastangas, kad palaikytų ir toliau tęstų tvarumo idėją. Įmonė nuolat tobulina gamybos procesus siekiant mažinti anglies dvideginio išmetimą bei optimizuojant energijos sąnaudas. Visos šios priemonės yra įmonės klimato apsaugos strategijos pagrindas.





Vertindami Klauso Hippos įsipareigojimą saugoti biologinę įvairovę ir retas rūšis, naujai atrastą drugelį mokslininkai oficialiai pavadino „Rohdochlora claushippi“.

## 9 Tvarumas - pamatinė HiPP vertybė

Tvarumas yra mūsų įmonės filosofijos pagrindas. Net kelis kartus buvome įvertinti ir pripažinti tvariausia įmone Vokietijoje. Nuosekliai siekiame, kad mūsų vaikams, anūkams ir proanūkiams pasaulis liktų vieta, kurioje gera gyventi ir kurį jie mylėtų.

Vienas tokių mūsų pastangų pavyzdžių yra Ehrensberger Hof ūkis, kuris nuo 2010 m. yra HiPP pavyzdinis biologinės įvairovės ūkis. Šiame ūkyje bendradarbiaujant su mokslininkais, Bioland ir Paukščių Apsaugos asociacija, atliekame tyrimus, kaip išsaugoti biologinę įvairovę ateities kartoms. Šis HiPP ūkis buvo pasirinktas kaip vienas iš oficialių JT biologinės įvairovės dešimtmečio projektų. Dabar ten gyvena daug nykstančių gyvūnų rūšių, pvz. elniavabaliai, geltonpilvė rupūžė ir Europos žalioji rupūžė.

## 10 HiPP kuria savo produktus

Tėvai gali visiškai pasitikėti HiPP produktais. Pfaffenhofene, Bavarijoje bei kituose regionuose mes patys gaminame pieno mišinius bei tyreles, tiek stiklainiuose, tiek spaudžiamose pakuotėse. Tuo tarpu daugelis kitų kūdikių maisto gamintojų perkelia darbus į kitas bendroves.

Mūsų įmonės tyrimų ir plėtros departamentas bei griežti kokybės standartai užtikrina, kad HiPP produktai būtų saugūs.





# Ekologinė žemdirbystė yra tai, kas mūsų klimatui geriausia.

## Galite mumis pasikliauti

- Sertifikuotas **HiPP ORGANIC** ženklas atitinka aukščiausius ekologinės kokybės reikalavimus, kurie pranoksta ES standartus.
- Savo produktuose naudojame tik Jūrų priežiūros Tarybos (MSC) sertifikuotą žuvį. Tokiu būdu prisidedame prie žuvų skaičiaus išsaugojimo ir kovos prieš perteklinę jūrų žvejybą.
- ES aplinkosaugos vadybos ir audito sistema (EMAS) prižiūri nuolatinę įmonių aplinkosaugą ir taiko itin aukštus standartus. 1995 metais HiPP kompanija buvo pirmoji vidutinio dydžio maisto gamybos kompanija, kuri pradėjo laikytis šių griežtų aplinkosaugos valdymo standartų.



(EU-Bio-Logo)





Nėštumas

## Mitybos patarimai

Nėštumo metu rekomenduojama valgyti mažesnėmis porcijomis, bet dažniau.

Nevalgykite daugiau nei įprastai, rinkitės kokybišką maistą.

Valgykite 5-6 kartus per dieną, įskaitant sveikus maisto produktus, tokius kaip vaisiai, daržovės, lieso pieno ir viso grūdo produktai, liesa mėsa ir žuvis (omega-3 šaltinis), kurie suteikia vertingų maistinių medžiagų.

# Valgyti už du?

## Svarbu valgyti ne daugiau, o sveikiau

Per 40 nėštumo savaitių moters kūnas susiduria su svarbiu iššūkiu – per virkštelę kūdikiui suteikti visas reikalingas medžiagas. Besilaukiančios moters organizmas dabar yra kitoks – jis patiria tam tikrą stresą, nes „dirba“ pilnu pajėgumu. Todėl šiuo laikotarpiu moteriai yra ypač svarbu sveikai maitintis, pailsėti, kuo daugiau būti gryname ore ir periodiškai tikrintis sveikatą.

Sveika moters mityba nėštumo metu yra svarbi tiek kūdikio, tiek mamos organizmui. Maistingosios medžiagos, pvz. folio rūgštis, jodas ir geležis, yra būtinos normaliam kūdikiui vystymuisi. Reikalingas medžiagas kūdikis „pasiima“ iš mamos kraujo, kai trūksta – iš mamos organizmo atsargų. Jei šių medžiagų kiekis yra pakankamas, vaisius gerai vystysis, o nėščioji gerai jausis ir bus sveika.

Sveika mityba moteriai yra svarbi ir žindymo laikotarpiu. Šiuo laikotarpiu moters organizmui vis dar reikia gauti daugiau maistinių medžiagų, todėl rekomenduojama tęsti ir išlaikyti subalansuotą mitybą ir šiame etape.

## Nuostata „valgyti už du“ yra klaidinga

Pirmus 3 nėštumo mėnesius papildomų kilokalorijų moteriai nereikia. Tik vėliau nėščioji kasdien turėtų gauti apie 250 kcal daugiau nei anksčiau.

## Taigi, kas yra „tinkama“ dieta?

Viskas priklauso nuo produkto kokybės ir maistinės vertės. Jūsų mityba turi būti kuo įvairesnė ir aprūpinti organizmą vitaminais ir mineralais, bet ne kalorijų pertekliumi. Taigi svarbiausia – kokybė, o ne kiekis. Ekspertai tai vadina dieta su dideliu maistinių medžiagų tankiu.

Nėštumo laikotarpiu rekomenduojame kasdien valgyti šviežius vaisius, daržoves, salotas, bulves, pilno grūdo bei lieso pieno produktus, reguliariai valgyti jūrų žuvis (omega-3 riebalų rūgščių šaltinis) ir retkarčiais – liesą mėsą. Alkio priepuolius geriausiai malšinti valgant vaisius, daržoves ar ekologiškas HiPP tyreles.

Užuot pasirinkus vieną didelį patiekalą, geriau valgykite dažniau, tačiau mažesnėmis porcijomis.



HiPP obuolių ir raudonų vaisių glotnutis su geležimi, jodu ir cinku puikiai tiks nėščiajai ar žindyvei, kai norėsis ko nors sveikiau užkąsti ar deserto. Taip pat tai gali būti papildoma atgaiva tarp pagrindinių valgių ilgesnės kelionės ar trumpos išvykos metu.

# Skysčių vartojimas



Įsitinkinkite, kad geriate pakankamai. Nėštumo metu vanduo reikalingas ne tik įvairių maistingų medžiagų pernašai organizme, bet taip pat jis svarbus kraujo ir vaisiaus vandenų formavimuisi.

Siūlome gerti vandenį, mineralinį vandenį, vandeniui skiestas vaisių sultis, daržovių sultis, vaisių ir žolelių arbatas.

Nėščiajai reikėtų vengti gaiviųjų gėrimų su cukrumi - juose gausu nereikalingų paslėptų kalorijų. Taip pat labai svarbu nevartoti alkoholinių gėrimų. Kavos ir juodos arbatos vartojimą reikėtų sumažinti iki 2-3 puodelių per dieną, nes per didelis kofeino kiekis gali turėti neigiamos įtakos tiek nėščiosios, tiek kūdikio sveikatai. Kavą ir juodą arbatą rekomenduojama pakeisti kava be kofeino ar žolelių arbata.

Galite mėgautis HiPP ekologiška arbata nėščiosioms. Ji pagaminta iš rinktinių ekologiškų žolelių ir vaisių, malonaus skonio, be pridėtinio cukraus.

Skysčių vartojimas yra įprotis, kurį žmonės neretai pamiršta. Siekiant išgerti pakankamą skysčių kiekį, pamėginkite susikurti „ritualą“ – mėgaukitės gėrimu tam tikru metu, pvz., atsikėlus iš ryto, priešpiečių metu ar panašiai. Ir net jei nejauciate troškulio, vis tiek atsi-gerkite, nes skysčiai Jums reikalingi. Todėl visada po ranka turėkite mineralinio vandens ar arbatos puodelį.

Paskutiniaisiais nėštumo mėnesiais skysčių kiekį rekomenduojama padidinti 300 ml. Žindymo metu skysčių poreikis dar labiau išauga.

## Rekomenduojamas skysčių suvartojimo kiekis

	Moterims	Besilaukiančioms moterims	Žindančioms moterims
Gėrimai	1.410 ml	1.470 ml	1.710 ml
Kietas maistas	860 ml	890 ml	1.000 ml
Iš viso	2.270 ml	2.360 ml	2.710 ml
Papildomi skysčiai		+ 90 ml	+ 440 ml







# Kūno svorio padidėjimas

Daugeliui nėščiųjų iškyla klausimas – kiek svorio nėštumo metu galima priaugti ir kiek yra normalu? Bendrų nuostatų nėra, nes kiekvienas nėštumas yra individualus. Svorio priaugio stebėjimą rekomenduojama palikti Jus prižiūrinčiam specialistui, kuris kaskart apžiūros metu tai įvertins.

Nemažai moterų pirmuosius tris nėštumo mėnesius vargina pykinimas bei rytinis vėmimas, todėl svorio priaugis gali būti visai nedidelis. Kai kurioms moterims šiuo laikotarpiu kūno svoris net sumažėja. Antro ir trečio trimestro metu turėtumėte priaugti apie 300-500 g per savaitę.

Nėštumo pabaigoje gali sumažėti noras mankštintis, taigi ir energijos poreikis bus mažesnis. Tačiau faktiškai gaunamų kalorijų kiekis gali svyruoti atsižvelgiant į individualius poreikius.

## Jokių dietų nėštumo metu!

Jei prieš nėštumą turėjote antsvorio, tai nereiškia, kad dabar turėtumėte numesti svorio. Svorio metimas šiuo metu gali būti žalingas Jūsų mažiui, nes jo organizmas gali būti nepakankamai aprūpintas reikalingomis maisto medžiagomis. Dauguma dietų stipriai riboja, ką galima valgyti ir ko negalima. Be to, laikantis griežtos dietos, ribosite suvartojamų kalorijų kiekį ir Jūsų organizmas negaus tam tikrų maistinių medžiagų, o tai gali pakenkti ir Jums, ir Jūsų dar negimusiam kūdikiui.

## Kūno svorio padidėjimas nėštumo metu

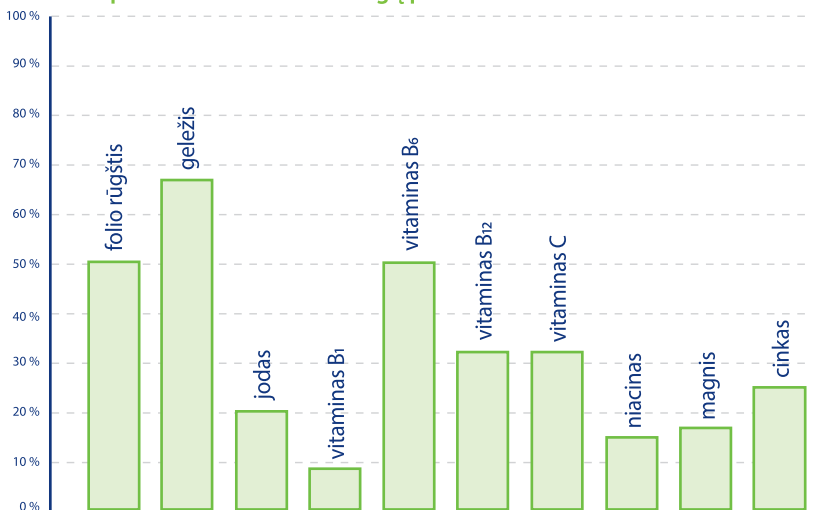
KMI prieš nėštumą	Galimas svorio priaugis nėštumo metu
< 18.5	12.5 - 18 kg
18.5 - 24.9	11.5 - 16 kg
25 - 29.9	7 - 11.5 kg

Kūno masės indeksas KMI = svoris/kg/ūgis m<sup>2</sup> -> Pvz. KMI = 60 kg/1,70 m x 1,70 m = 20,8

# Svarbiausios maisto medžiagos nėštumo metu

Nėštumas į moters gyvenimą atneša labai didelių pasikeitimų. Nuo pirmosios nėštumo dienos Jūsų kūnas yra vienintelis maisto medžiagų šaltinis mažyliui. Per pirmuosius nėštumo mėnesius kilokalorijų poreikis nepadidėja, tačiau svarbių vitaminų ir mineralinių medžiagų (ypač jodo ir folio rūgšties) poreikiai išauga jau nėštumo pradžioje. Todėl labai svarbu užtikrinti, kad jau nuo pat pradžių nėščiosios mityba būtų sveika ir subalansuota.

## Papildomas maisto medžiagų poreikis nėštumo metu



1

### Folio rūgštis

**Nauda.** Folio rūgštis yra laikoma bene svarbiausiu vitaminu nėščiosioms. Ji yra būtina normaliai kraujotakai ir yra svarbi ląstelių dalijimosi procese, o tai palaiko vaisiaus augimą ir sveiką vystymąsi. Nėštumo metu rekomenduojama folio rūgšties dozė yra 300 µg/parą.

**Trūkumo požymiai.** Nuovargis, silpnumas, išskirtiniais atvejais padidėja vaisiaus apsigimimų rizika.

**Šaltiniai.** Žalios lapinės daržovės, pomidorai, kiaušiniai, mėsa, pilno grūdo produktai, apelsinai, greipfrutai.

**Svarbu.** Termiškai apdorojant maisto produktus šiluma folio rūgšties kiekis sumažėja.

## 2 Geležis

**Nauda.** Geležis labai svarbi pernešant deguonį žmogaus organizme. Per paskutinį nėštumo trimestrą vaisius auga labai sparčiai ir kraujo kiekis moters kraujotakos sistemoje padidėja. Be to, moteris aprūpina geležimi ir vaisiaus organizmą, o šių atsargų pakanka kūdikiui pirmuosius gyvenimo mėnesius. Tačiau nėštumo laikotarpiu nebelieka geležies praradimo, kuris būdavo menstruacijų metu, ir geležies įsisavinimas padidėja. Todėl prieš vartodama maisto papildus su geležimi, būtina pasitarkite su Jus prižiūrinčiu gydytoju.

**Trūkumo požymiai.** Silpnumas, nuolatinis mieguistumas. Išskirtiniais atvejais: mažakraujystė.

**Šaltiniai.** Liesa mėsa, ankštinės daržovės, avižinės kruopos, žuvis, tamsiai žalios daržovės. Vitaminas C gerina geležies absorbciją iš augalinės ir gyvulinės kilmės maisto produktų.

## 3 Jodas

**Nauda.** Jodas padeda palaikyti normalią skydliaukės veiklą ir reikalingas skydliaukės hormonų gamybai. Šie hormonai reguliuoja visą medžiagų apykaitą ir yra būtini protinei raidai.

**Trūkumo požymiai.** Plaukų slinkimas, depresinės nuotaikos, vidurių užkietėjimas, labai suprastėja odos būklė, tampa sunku susikaupti. Jodo trūkumas tiek mamos, tiek vaiko organizme gali turėti neigiamos įtakos fiziniams ir protiniams vaiko vystymuisi bei



klausos sutrikimams vėlesniame vaiko amžiuje.

**Šaltiniai.** Jūros žuvis ir kitos jūros gėrybės, kiaušiniai, pienas. Nėštumo ir žindymo laikotarpiu rekomenduojamas jodo kiekis yra 180 - 220 µg/parą. Ruošdami maistą namuose vartokite joduotą druską.

## 4 Magnis

**Nauda.** Magnis turi įtakos beveik visoms organizmo funkcijoms. Jis aktyvina daugiau nei 300 fermentų veiklą, palaiko normalią raumenų funkciją ir reguliuoja jų aktyvumą.

**Trūkumo požymiai.** Raumenų spazmai, mėšlungis, greitas nuovargis, silpnumas.

**Šaltiniai.** Grūdų produktai, saulėgrąžų sėklos, riešutai, bulvės, daržovės.







# Odos priežiūra nėštumo metu

Nėštumo metu keičiasi kiekvienos moters oda. Dėl geresnės kraujo apytakos veido oda dažnai tampa gražesnė ir šaikesnė, tačiau krūtinės, pilvo ir šlaunų odai reikia ypatingos priežiūros. Iš prigimties moters jungiamasis audinys sukurtas taip, kad galėtų plėstis. Nėštumo metu specialūs hormonai palaiko audinių elastingumą ir vaisiui augant oda be problemų prisitaiko.

Nepaisant to, nėštumo metu oda – dažniausiai pilvo, krūtinės, šlaunų ir sėdmenų srityse – persitempia ir atsiranda strijos. Tempiantis pilvo odai ir keičiantis hormonų pusiausvyrai, ypač nėštumo pabaigoje, pilvo oda gali išsausėti, stipriai išsitempti ir perštėti. Jūsų odai reikalingos priemonės, kurios ją intensyviai maitina ir apsaugo.

## HiPP Mamasanft masažo aliejaus

sudėtyje yra vertingų simondsijų (jobjoba) aliejaus, šaltalankių ekstrakto bei ekologiško migdolų aliejaus. Šių aliejų sudėtyje yra medžiagų, kurios padeda palaikyti odos medžiagų apykaitos procesus. Reguliarus masažas, naudojant HiPP Mamasanft aliejų, saugo odą nuo išsausėjimo, ji tampa elastingesnė, todėl mažėja tikimybė susidaryti strijoms.

## HiPP Mamasanft kūno sviesto

sudėtyje esantys ekologiškas migdolų aliejus ir taukmedžio sviestas ramina ir intensyviai maitina odą. Švelnūs masažo judesiai padeda lengviau įsisavinti vertingas medžiagas, todėl oda tampa švelni ir minkšta. Tai aukštos kokybės priemonė specialiai sukurta intensyviai odos priežiūrai nėštumo metu, kuri taip pat padeda jai atsistatyti po gimdymo.



Mit Bio-Mandelöl

Mit Bio-Mandelöl

+

SANFTE SCHWANGERSCHAFTSPFLEGE  
Bewahrt die Elastizität der Haut

# Reguliarus masažas

Masažas ir savimasažas – tai vienos seniausių priemonių, kurias žmonės naudoja sveikatai gerinti. Savimasažas gali padėti sumažinti stresą ir nerimą, galvos skausmus, raumenų įsitempimą bei skausmą. Nėštumo metu savimasažas pagerina odos kraujotaką ir ją stimuliuoja, todėl intensyviai prižiūrint odą bei reguliariai masažuojantis galite išsaugoti odos elastingumą ir išvengti strijų atsiradimo.

## Pilvo masažas

Užtepkite masažo aliejaus ant viso pilvo.

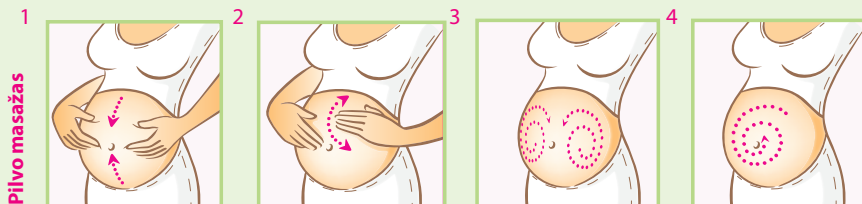
Jei pilvas dar nedidelis, rekomenduojamas švelnus žnaibomasis masažas, kuris atpalaiduoja jungiamąjį audinį.

### Pav. 1, 2.

Suimkite nedidelį odos plotelį nykščiu bei smiliumi ir atsargiai patempkite. Tada švelniai paritinėkite tarp pirštų. Atleiskite odą ir paglostykite. Šiuos judesius atlikite nuosekliai ratu – tokiu būdu pasieksite visas pilvo sritis.

**Pav. 3, 4.** Kai pilvas tampa įsitempęs ir odos nebesinori žnaibyti, aliejų ant pilvo odos paskirstykite ir lengvai įtrinkite pirštų galiukais, darydamos sukamuosius judesius abiejose pilvo pusėse arba per visą pilvą. Siekiant užkirsti kelią strijų susidarymui, labiausiai pažeidžiamas vietas, tokias kaip pilvas, klubai, šlaunys, turėtumėte masažuoti vėliausiai nuo 3 nėštumo mėnesio 2-3 kartus per dieną. Be to, pilvą galite masažuoti sausa dušo kempine arba švelniu kūno šepetėliu.

Prašome atkreipti dėmesį: jei Jums nustatyta prieššlaikinio gimdymo grėsmė, prieš atlikdamos pilvo masažą, turėtumėte pasitarti su akušere ar gydytoju. Intensyvus pilvo masažas gali sukelti prieššlaikinį gimdymą.



## Akušerės patarimai

Norint tinkamai pasiruošti gimdymui, akušerė pabaigoje nėštumo rekomenduoja masazuoti tarpvietę. Toks masažas atpalaiduoja audinius, padidina jų tamprumą ir paruošia gimdymui.

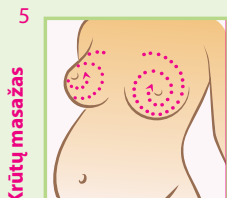
Masažams rekomenduojame naudoti HiPP Mamasanft aliejų, praturtintą ekologiškais simondsijų (jojoba), šaltalankių bei migdolų aliejais.



### Krūtų masažas

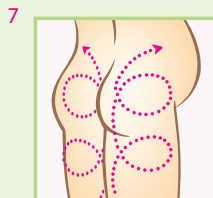
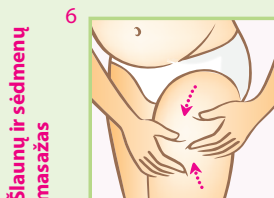
Krūtinės oda nėštumo metu taip pat stipriai plečiasi, todėl reikia pasirūpinti ir ja – kasdien ją masažuokite su masažo aliejumi.


**Pav. 5.** Paskirstykite aliejų spiralės formos apskritimais pradėdamas nuo krūtų išorės ir eidamos vidurio link. Spenelių nemasažuokite.



### Šlaunų ir sėdmenų masažas

**Pav. 6, 7.** Kasdien atlikdamos masažą nepamirškite klubų, šlaunų bei sėdmenų. Šioms sritims naudingas ir šaltas dušas – jis skatina kraujotaką.





Nuo 8 savaitės kūdikiai pradeda ypač atidžiai tyrinėti savo aplinką. Juos labai domina supančių žmonių veido išraiškos – kūdikis bando jas atkaroti ir susieti jas su jausmais ir emocijomis.



# Pirmas kūdikio bendravimas

Aš dar negaliu kalbėti, bet savo **kūno kalba**, veido mimika, judesiais ir emocijomis jau galiu jums **parodyti, kaip jaučiuosi**.

Kai kuriuos ženklus suprantu nuo pat gimimo, o kitus – jau **išmoku iš mane supančių žmonių**. Štai kodėl man svarbu, kad šeimos nariai su manimi kasdien **kuo daugiau bendrautų**.

Po 6 - 8 savaičių aš jau moku **šypsotis** ir netrukus galėsiu atpažinti man artimus **šeimos narius**.

Kartais mane gali būti sunku suprasti, nes mano **nuotaika gali greitai keistis**. Bet būkite tikri - greitai išmoksite mane **pažinti** vis geriau ir geriau.

Per pirmus tris mėnesius aš gerai **susipažinsiu su savo aplinka** ir galbūt net bandysiu **tave kalbinti** ir pabendrauti.

## Kūdikis su Jumis kalba, tačiau ne žodžiais

- Kai kažkas sukelia kūdikio susidomėjimą, jo akys išsiplečia, žvilgsnis tampa budrus, burnytė šiek tiek prasiveria, o skruostai įsitempia.
- Kai kūdikis laimingas ir patenkintas, jis skleidžia tipiškus kūdikiams įvairaus tono „gugavimo“ garsus.
  - Kai kūdikis nustemba, jo akytės išsiplečia, o burnytė dažnai įgauna „o“ formą.
- Jei kūdikis nusuka galvytę, jis parodo, kad veikla jam nebeįdomi. Galvytės nusukimas arba nusvirimas žemyn gali būti ir **kūdikio nuovargio požymis**.



# Žindymas be rūpesčių

## Motinos pienas - tikras gamtos stebuklas

Motinos piene yra svarbių maistinių ir statybinių medžiagų, pavyzdžiui, lengvai virškinamų baltymų ir polinesočiųjų riebalų rūgščių (LCP), kurios palaiko smegenų ir nervinio audinio bei regėjimo vystymąsi. Jame taip pat yra naudingų pieno rūgšties bakterijų, kurios kūdikio žarnyne suformuoja apsauginį barjerą ir padeda apsaugoti nuo nepageidaujamų bakterijų. Prebiotinės skaidulos motinos piene padeda užtikrinti sveiką žarnyno florą ir sustiprina kūdikio apsaugą kelis pirmuosius gyvenimo mėnesius. Be to, žindymas yra geriausias būdas apsisaugoti nuo alergijos.

## Pieno gamybos stimuliavimas

Pieno gamyba yra stipriai susijusi su pieno poreikiu. Jei mama jaučia, kad pieno yra per mažai, jo gamybą galima paskatinti dažniau žindant kūdikį.

Sklandžiam kūdikio žindymui įtakos turi du hormonai – prolaktinas ir oksitocinas. Pastarasis mamos organizme išsiskiria kiekvieno žindymo metu. Glaudus kūdikio ir mamos odos kontaktas skatina prolaktino, stimuliuojančio hormono, susidarymą ir tuo pačiu pieno gamybą.

Rekomenduojama kūdikį žindyti vieną maitinimą iš vienos, o kitą – iš kitos krūties. Taip vaiktis pradžioje atsigeria, o paskui ištraukia ir riebus pienuką. Jei norite paskatinti pieno gamybą, galite žindyti kūdikį ir tarp pagrindinių maitinimų – ku dažniau krūtis bus tuštesnė, tuo greičiau ji gamins pieną.

## Tai daug daugiau nei tik žindymas

Kiekvieną kartą, kai Jūsų kūdikis žinda, judviejų artumas kūdikiui suteikia saugumo jausmą. Neskubėkite ir pasimėgaukite.

Kol maitinate savo pienu, vaikučiui suteikiate geriausią apsaugą. Motinos piene yra daug vertingų medžiagų, kurios svarbios sveikam mažylio vystymuisi.



- naudingos bakterijos
- natūralios pieno rūgšties bakterijos
- prebiotinės skaidulos
- nepageidaujamos bakterijos

Pieno rūgšties bakterijos nusėda žarnyno sienelėse ir kitose vietose, apsaugodamos jautrų kūdikio žarnyną. Prebiotinės maistinės skaidulos skatina šių naudingų bakterijų, kurios padeda vystyti sveiką žarnyno florą, augimą.

# Žindymo padėtys ir patarimai

Maitinti krūtimi galite sėdint, gulint, atsistojus ar netgi vaikstant – nesvarbu kur būtumėte. Svarbiausia, kad visą laiką jaustumėtės patogiai ir atsipalaidavusi.

## Naudingi patarimai

- Įsitikinkite, kad turite ko atsigeriti.
- Šalia savęs turėkite kelias mažas pagalvėles arba žindymo pagalvę, kad galėtumėte patogiai atsiremti ar pasidėti kūdikį.
- Žindant atsiremkite bei pasistenkite atpalaiduoti rankas ir pečius – tai labai svarbu pieno tekėjimo refleksui.
- Kaskart maitinant keiskite kūdikio žindymo padėtį – tai padės apsaugoti spenelius, raumenis ir sąnarius.
- Taisyklingas krūties paėmimas.
- Ranka paimkite krūtį – nykštį uždėkite virš, o pirštus – žemiau aureolės. Mažylio galvą priglauskite prie krūties. Įsitikinkite, kad mažylio nosies neuždengėte krūtimi.
- Švelniai speneliu palieskite kūdikio lūpas iki jis pravers burnytę. Mažylis turėtų apžioti didesnę aureolės dalį.
- Baigusi žindyti atsargiai įkiškite piršto galiuką į vaiko burnytės kamputį. Tokiu būdu nebeliks vakuumo ir vaikutis automatiškai pravers burnytę.

## Žindymas gulint

Jei ketinate žindyti gulimoje padėtyje, tai darykite ant nugaros arba ant jums patogaus šono. Patogiai atremkite savo nugarą į pagalvę, o galvą padėkite ant kitos pagalvės taip, kad žindant galėtumėte neįsitempusi žiūrėti į kūdikį. Kūdikis gulės ant šonelio, arti jūsų kūno, pilveliu priglundęs prie jūsų pilvo. Vaikučio burnytė turi būti tiesiai ties speneliu.

Prilaikykite kūdikio nugarytę susuktu rankšluosčiu arba antklode, kad maitinat jis nenusiristų ant nugaros.



### Žindymo padėtis „lopšys“

Jei žindote sėdėdama, nugara atsirem- kite į vieną pagalvę, o kitą pasidėkite ant kelių taip, kad kūdikis gulėtų spenelio aukštyje ir Jūs galėtumėte patogiai laikyti mažylį ant rankos. Tuo metu galite pailsinti kojas, užkeliant jas ant neaukštos kėdutės.

Jei sėdite lovoje, rekomenduojame pasidėti pagalvę po keliais. Jei turite U formos maitinimo pagalvę, padėkite dalį jos už savo nugaros, o kitą dalį – prie savo juosmens. Kūdikį paguldykite šonu ant pagalvės arba ant savo rankos, o jo galvytę ilsėsis ties alkūnės linkiu.

Šioje padėtyje kūdikio pilvelis priglus prie Jūsų pilvo. Tokia žindymo padėtis, kai kūdikis guli apglėbtas Jūsų rankose, primena kūdikį gulintį lopšyje ir yra viena iš dažniausiai naudojamų žindymo padėčių.



### Žindymo padėtis po pažastimi

Ši padėtis yra labai patogi moterims, turinčioms dideles krūtis arba žindant dvynius tuo pačiu metu. Jei maitinsite dešine krūtimi, paguldykite kūdikį po dešine ranka. Kūdikio pilvas bus po dešine pažastimi, o kojytės – už Jūsų nugaros.

Kūdikio galva ir užpakaliukas turėtų būti tame pačiame aukštyje, jo ausys, pečiai ir klubai – vienoje linijoje, o galvytė – prilaikoma dešine ranka spenelio aukštyje.

Jums bus lengviau, jei ranką padėsite ant pagalvės. Delnu prilaikykite kūdikio galvytę, kad kūdikis neslystų. Kiek įmanoma atpalaiduokite ranką.







## Sveika mityba žindymo metu

Sveikiausias maistas kūdikiui yra mamos pienas. Su mamos pienu mažylis gauna lengvai įsisavinamas maisto medžiagas, vitaminus, mineralines medžiagas, taip pat stiprėja jo imunitetas. Todėl žindančiai mamai rekomenduojama valgyti sveiką, subalansuotą ir įvairų maistą.

Energijos ir tokių svarbių maistinių medžiagų, kaip vitaminai ir mineralai, poreikis yra žymiai didesnis, kai maitinate kūdikį krūtimi. Keletas papildomų kalorijų Jums pravers. Ypač tai svarbu pirmuosius keturis – šešis mėnesius, kol vaikutis valgo tik Jūsų pienuką.

Šiuo laikotarpiu Jums papildomai reikia apie 635 kalorijų per dieną. Vėliau jūsų energijos poreikis priklausys nuo to, ar toliau maitinsite tik krūtimi, ar jau pradėsite į kūdikio racioną įvedinėti papildomą maistą. Papildomų kalorijų poreikis kiekvienai moteriai yra labai individualus.

Normalu, jei svoris po gimdymo krenta ne daugiau nei 500 g per mėnesį. Net jei nėštumo metu priaugote daugiau svorio, kol maitinate kūdikį krūtimi, nereikia stengtis jo numesti laikantis dietų. Dieta gali turėti neigiamos įtakos pieno gamybai (laktacijai) ir sveikatai. Todėl žindymo laikotarpiu turėtumėte rinktis maistingus ir įvairius maisto produktus, turinčius daug baltymų, būtinųjų riebalų rūgščių, vitaminų ir mineralų. Tam puikai tinka daržovės, vaisiai, viso grūdo kruopos, pieno produktai, liesa mėsa ir žuvis.

Maisto įvairovė yra naudinga tiek Jūsų sveikatai, tiek kūdikiui. Priklausomai nuo to ką valgote, Jūsų pieno skonis kiekvieną kartą bus šiek tiek kitoks. Tai leidžia kūdikiui susipažinti su skonių įvairove ir yra idealus pasiruošimas kūdikio primaitinimui papildomu maistu.

Kai kurios krūtimi maitinančios motinos pastebi, kad joms suvalgius tam tikrų produktų, kūdikio žarnyne atsiranda dujų ir jis tampa neramus. Tačiau ne visais atvejais kūdikiui pilvuką pučia nuo mamos valgomo maisto, kartais to priežastis gali būti mamos nuovargis ar bloga nuotaika. Taip pat kūdikiams pilvuką gali pūsti dėl nepakankamai brandaus virškinimo trakto. Dujos kūdikio žarnyne gali kauptis, jei jis per greitai pavalgo, netinkamai žinda, valgydamas prisiryja oro. Tai yra tiesiog bandymų ir ieškojimų etapas.

Jei vis tik mama įtaria, kad žindomam kūdikiui pilvą pučia nuo jos vartojamo maisto, jai rekomenduojama bent savaitę apriboti savo maisto racioną ir būtinai rašyti mitybos dienoraštį, t.y. žymėtis, ką tą dieną valgė ir kaip jautėsi kūdikis. Kas dvi dienas į racioną galima įtraukti po 1 naują produktą ir sekti, ar situacija kinta. Tokiu būdu pastebėsite, nuo kokių produktų Jūsų kūdikiui pučia pilvuką.

**Žindymas sukelia troškulį.** Norint užtikrinti pakankamą pieno gamybą, rekomenduojama vartoti daug skysčių. Taigi, galite gerti kiekvieną kart, kai maitinate kūdikį. Geriausiai žindyvei tinka vanduo, nesaldintos žolelių arbatos, specialus HiPP žindyvių glotnutis, papildytas vitaminais ir mineralais.

**Venkite stimuliatorių.** Geriant skysčius svarbu, kad jie būtų sveiki. Rekomenduojama vengti gėrimų, prisotintų angliarūgšte, aštrių ar itin rūgščių sulčių. Kavą ir juodą arbatą turėtumėte vartoti saikingai, visiškai atsisakyti alkoholio.



# Atsigavimas po nėštumo

## Kaip po nėštumo padėti atsigauti kūnui ir protui?

Jei po gimdymo jaučiatės pakankamai gerai bei sustiprėjusi ir norite užsiimti fizine veikla, prieš tai pasitarkite su savo gydytoju ar kineziterapeutu. Nėštumo metu labiausiai kenčia nugaros, pilvo ir dubens dugno raumenys.

Kitą dieną po gimdymo galite pradėti daryti pratimus dubens dugno raumenims stiprinti. Dar prieš atsikeldama iš lovos po gimdymo atlikite kelis paprastus pratimus, kurie suaktyvins kraujotaką ir Jūs jausitės žvaiesnė:

- gulint ant nugaros ištiestomis kojomis neskubėdama palankstykite pėdas per čiurnų sąnarius į save ir nuo savęs, po to pasukite jas ratukais tiek į vieną, tiek į kitą pusę;
- gulint ant nugaros sulenktomis kojomis nuo savęs stumkite vieną koją ir vėl ją pritraukite, tą patį darykite su kita. Pakartokite po kelis kartus;
- gulint sugniaužkite delnus į kumščius ir juos ištieskite. Pakartokite po kelis kartus.

Tiek po gimdymo, tiek vėliau kiekvieną kartą užsiimant fizine veikla, svarbu atkreipti dėmesį į taisyklingą padėtį gulantis į lovą ar keliantis, taip pat norint pakilti iš sėdimos padėties nuo kėdės ar ypač gilesnio fotelio / sofos (be abejo

svarbu taisyklingai ir atsisėsti), taip pat keliant vaikutį ar kitą svorį. Tokiais atvejais reikėtų aktyvuoti giliuosius pilvo raumenis – taip apsaugosite nugaros, pilvo ir dubens dugno raumenis.



Žindydamasėdimoje padėtyje sėdėkite tiesiai: už nugaros pasidėkite pagalvę ir į ją atsiremkite, pėdas pilnai atremkite į grindis, alkūnes padėkite ant porankių. Atpalaiduokite rankas ir pečių juostą. Pajausite, kad mažos pastangos gali būti labai naudingos.

## Krūtinės raumenų stiprinimas

Sustiprinti krūtinės raumenis galima atliekant nesudėtingą pratimą – spauskite pagalvę. Atsisėskite tiesiai, paimkite kietesnę pagalvėlę, suspauskite ją dilbiais krūtinės aukštyje ir palaikykite iki 10 sek. Tada vėl atleiskite, suspauskite, palaikykite, atleiskite... Kartokite kol nusibos.

**“Niekur nereikia skubėti”**

Nesistenkite atsigauti pernellyg greitai. Geriau tai darykite lėtai, leiskite sau atsipalaiduoti ir pailsėti tiek, kiek reikia. Šiuo laikotarpiu vadovaukitės posakiu „mažiau yra daugiau“.

**Saugokite nugarą**

Atlikdamos kasdienius judesius stenkitės būti sąmoninga: laikykite tiesią nugarą, aktyvuokite pilvo raumenis, sulenkite kelius, jei jums reikia kažką pakelti – kūdikį, pirkinius ar skalbinius. Sunkesnij svorį geriau laikyti krūtinės, o ne klubų aukštyje.

**Jūsų pilvukas**

Tempiantis pilvo odai ir keičiantis hormonų pusiausvyrai, ypač nėštumo pabaigoje, pilvo oda galėjo išsausėti bei stipriai išsitempti. Taigi, dabar jai skirkite daugiau dėmesio, pamaitinkite ir palepinkite ją specialiai Jums pritaikytomis kūno priežiūros priemonėmis, pvz. HiPP Mamasanft masažo aliejumi arba kūno sviestu. Šias priemones su ekologišku migdolų aliejumi rekomenduojama švelniai įtrinti į odą. Tai padės palaikyti odos elastingumą ir ji taps tvirtesnė bei lygesnė.

**Dubens laikrodis**

Šis pratimas naudingas pilvui, dubens dugnui ir nugarai. Atsigulkite ant grindų (arba kilimo ar kitos minkštos grindų dangos, tik ne per daug minkštos), galvą padėkite ant grindų, rankas laikykite šalia

kūno, kojas sulenkite, o pėdas laikykite klubų plotyje. Dabar įsivaizduokite, kad gulite ant didelio laikrodžio ciferblato, ir švelniai įkvėpdama bei iškvėpdama sukamaisiais judesiais judinkite dubenį nuo vieno skaičiaus prie kito. Sustokite, kai tik jums pasidarys per sunku.

**Vaikščiojimas gryname ore**

Vaikščiojimas gryname ore su kūdikiu yra naudingas abiemis. Grynas oras vaikutį grūdina, o Jums judėjimas yra naudingas. Pradėkite nuo 20 min., vežimėlį stumkite neskubėdama. Kiekvieną dieną ilginkite pasivaikščiojimo laiką ir didinkite tempą. Pasistenkite taisyklingai kvėpuoti. Kai pasijusite tvirčiau, paspartinkite ėjimą, o vėliau galite pabandyti net lengvai bėgti. Judėjimas pagreitins Jūsų kraujotaką, degins riebalus, suteiks energijos ir geros nuotaikos.

**Ir galiausiai – nepamirškite savęs!**

Ilsėkitės ir palepinkite save – tai geriausias būdas padėti sau. Dabar turite daug rūpesčių – pirmiausia kūdikis, paskui buities darbai ir t.t., bet jokių būdų nepamirškite ir savo poreikių. Sulėtinkite tempą ir pasistenkite kartas nuo karto skirti laiko sau. Palikite skalbinius, nesijaudinkite dėl pirkinių, o svečius priimkite tik tuo atveju, jei tikrai pati to norite. Nesitikėkite, kad partneris skaitys Jūsų mintis – pasakykite jam, ko iš jo tikėtis, kaip jis galėtų padėti, kokius darbus galėtų atlikti ar kur nuvykti. Jei kartais užsimanote ko nors saldaus – palepinkite save gardaus deserto kąsneliu.

Mano gimimo **svoris** jau **padvigubėjo**.

Gulėdamas ant pilvo darau mini atsispaudimus –  
taip **geriau matau mane supantį pasaulį**.


Jei man padėtum, trumpai **akimircai** gal  
net galėčiau **atsisėsti**.

Mano **smulkioji motorika** jau  
pakankamai gera.

## Žaidimo idėja

Jums reikia tik audinio. Laikykite audinį tarp savo  
ir kūdikio veido, paklauskite: „Kur tu?“ Patraukite  
audinį ir šypsodamiesi pasakykite: „Štai kur tu!“  
Mažylis bus sužavėtas ir juoksis kiekvieną kartą Jus  
pamatęs.






Man patinka **guguoti**, ypač  
kai su manimi bendrauji ar man dainuoji.

Nuo **5 mėn.** mamos pieno ar pieno mišinio  
nebeužtenka patenkinti mano mitybos  
poreikius, tad norėčiau išbandyti kelis  
**šaukštus tyrelės.**

Pasaulį tyrinėju **daiktus**  
**liesdamas** lūpomis ir liežuviu.

# Sveikas pasauli!

5 – 6 mėn. mažylio atradimai

A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair holding a baby. She is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a white shirt with small red floral patterns and blue shorts. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. In the bottom left corner, there is a white circular graphic with a light blue border containing text.

**Renkantis ekologiškus pieno  
mišinius ypač svarbu atkreipti  
dėmesį į žaliavų kilmę.**

# Mokslas ir gamta vienoje rankoje

## Darnoje su gamta - ekologiški pieno mišiniai

HiPP ekologiški pieno mišiniai gaminami tik iš griežtai kontroliuojamo ekologiško pieno. Gamybos proceso metu kruopščiai parenkamas baltymų, riebalų ir maistinių medžiagų kiekis, kuris adaptuojamas pagal kūdikio amžių, bei atitinka visus kūdikių mišiniams taikomus reikalavimus.

**Daugiau kaip prieš 30 metų HiPP tapo pirmąja įmone, sukūrusia ekologiškus pieno mišinius.**

Jau kelis dešimtmečius vykdomė pažangius motinos pieno tyrimus. Maitinant krūtimi motinos pienas kūdikiui suteikia vertingų maistinių medžiagų, tokių kaip pieno rūgšties bakterijos ir prebiotinės skaidulos, kurios yra svarbios kūdikio žarnynui.

Įkvėpti šio natūralaus proceso pieno mišinius gaminame ne tik su meile ir darnoje su gamta, bet taip pat pagrįsdami moksliniais tyrimais. Visos žinios sudedamos į jų sudėtį, kad palaikyti imuninę sistemą\* bei normalų vaikų augimą ir vystymąsi\*\*.

**Skaidulinės medžiagos: galakto oligosacharidai (GOS)** yra išgauti iš laktozės ir veikia kaip maitinamoji terpė natūralioms pieno rūgšties bakterijoms bei skatina jų augimą. Tai labai svarbu kūdikio mikrobiotai.

## HiPP 2 ORGANIC COMBIOTIC®

ekologiškas tolesnio maitinimo kūdikių pieno mišinys, nuo 6 mėn.

- Visavertis pieno mišinys\*\*\*;
- Su GOS - galaktooligosacharidai (gerųjų žarnyno bakterijų maistas) iš ekologiškos laktozės;
- Su Metafolinu® - gamtos įkvėptas folatų šaltinis;
- Omega-3 (ALR)\*\* riebalų rūgštys padeda normaliam vaikų augimui ir vystymuisi;
- Padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą\*.



**Svarbu.** Geriausias kūdikio maistas – mamos pienas. Prieš pradėdami maitinti pieno mišiniu būtina pasitarti su gydytoju.

\*Vitaminai C ir D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

\*\*\*Pagal teisės aktų reikalavimus tolesnio maitinimo pieno mišiniams.

Metafolin® yra registruotas "Merck KGaA" prekės ženklas, Darmštadtas, Vokietija.

# 6 praktiški patarimai naudojant pieno mišinius

- 1** Pieno mišinius ruoškite pagal instrukcijas, kurios pateiktos ant produkto pakuotės. Mišiniui paruošti naudokite tik pakuotėje esantį dozavimo šaukštelį.
- 2** Rekomenduojamas mišinio kiekis kūdikiui nurodomas ant produkto pakuotės. Tačiau kiekvienas kūdikis gali suvalgyti skirtingą kiekį.
- 3** Higienos sumetimais rekomenduojame pieno mišinį ruošti prieš kiekvieną maitinimą. Nešildykite jo mikrobangų krosnelėje. Po maitinimo likusio mišinio nebenaudokite. Iš anksto galite pasiruošti virinto vandens – reikiamą kiekį užvirinkite, atvėsinkite iki +40 – 50°C ir laikykite švariame sandariame termose. Paruoštą pieno mišinį atvėsinkite iki +37°C. Po naudojimo kruopščiai išplaukite buteliuką ir žinduką.
- 4** Jei kūdikį maitinate iš buteliuko, pieno mišinio temperatūra turi būti ne aukštesnė nei 37°C (kūno temperatūra). Pieno mišinių temperatūrą galite patikrinti labai paprastai: užlašinkite kelis mišinio lašus ant savo riešo vidinės pusės – lašas turi būti šiltas, bet ne karštas. Jei dvejojate, temperatūrą galite pamatuoti pieno mišinio termometru.
- 5** Pieno mišiniai paprastai pilnai užtikrina vitamino D, kuris reikalingas pirmuosius kūdikio metus, poreikį. Tačiau antraisiais vaikučio gyvenimo metais jam reikės papildomo vitamino D kiekio. Dėl jo vartojimo rekomenduojama pasitarti su šeimos gydytoju.
- 6** Nėštumo metu naudojote folio rūgštį – tai vitaminas B, kuris yra labai svarbus vaisiaus vystymuisi ir augimui viso nėštumo metu. Šiandien yra pieno mišinių, kurių sudėtyje yra tokių bioaktyvių folatų formų kaip Metafolin'as<sup>®\*</sup>. Metafolin'as<sup>®</sup> atitinka natūralią folio rūgšties formą ir todėl garantuoja lengvą šio svarbaus elemento įsisavinimą.

\*Metafolin<sup>®</sup> yra registruotas "Merck KGaA" prekės ženklas, Darmštadas, Vokietija.

\*\*Blanco – Rojo R et al. Front. Pediatr.2022;10:906924 doi:10.3389/fped.2022.90692

# Ekologiškai ožkų pieno mišiniai

## Ekologiškas ožkų pienas

Ožkų pienas buvo pradėtas vartoti prieš tūkstančius metų ir šiais laikais dėl savo vertingų komponentų yra puikus pieno mišinių pagrindas.

- HiPP ožkų pieno mišiniai gaminami iš **ekologiškų** žaliavų.
- Pagaminta iš švelnaus A2 ožkų pieno.
- Su galaktooligosacharidais (GOS) iš ekologiškos laktozės.
- **Omega-3** riebalų rūgštys (DHR), padeda palaikyti kūdikio regėjimo vystymąsi.\*\*
- HiPP ekologiška kokybė.
- Supakuota į tvarias aplinkai pakuotes.



Ožkų pieno mišiniai yra su svarbiais vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis, kurios reikalingos normaliam kūdikio augimui kiekviename jo vystymosi etape\*.

- **Kalcis** ir **vitaminas D** reikalingi normaliam vaikų kaulų augimui ir vystymuisi.
- **Jodas** prisideda prie normalios vaikų augimo funkcijos.
- **Geležis** prisideda prie normalios vaikų pažinimo funkcijos, o **vitaminas D** – vaikų imuninės sistemos palaikymo.

**SVARBU.** Pieno mišiniai iš ekologiško ožkos pieno neturėtų būti naudojami tais atvejais, kai nustatyta arba įtariama alergija karvės pieno baltymams.

## Ekologiškas HiPP 2 ožkų pieno mišinys

Visavertis pieno mišinys\* iš kruopščiai atrinkto švelnaus A2 ožkų pieno su galaktooligosacharidais iš ekologiškos laktozės.



SVARBI PASTABA. Geriausias kūdikio maistas yra motinos pienas, kuriuo kūdikis turėtų būti maitinamas kiek įmanoma ilgiau. Prieš pradėdami maitinti kūdikį mišiniu, pasitarkite su gydytoju. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

\*Pagal teisės aktų reikalavimus tolesnio maitinimo pieno mišiniams.

\*\*Teigiamas poveikis pastebimas kasdien suvartojant 100 mg DHR.



### Kūdikių gulėjimas ant pilvuko:

- rekomenduojama nuo naujagimystės
- guldyti prieš maitinimą
- profilaktinė priemonė nuo pilvo dieglių
- laikomas kūdikių aktyvumu
- stiprėja nugaros, pečių juostos, kaklo raumenys
- formuojasi galvos vidurio linija.



# Pilvuko diegliai? Atpylinėja?

Daugeliui kūdikių kartais pasireiškia pilvuko skausmai ar nedidelis pieno atpylimas.

Apie 20% kūdikių vargina pilvuko diegliai.

Dažniausiai kūdikių diegliai – tai funkcinis žarnyno sutrikimas, medicininio požiūriu vertinamas kaip norma. Jie gali prasidėti ir 3-4 dienų naujagimiui, ir apie 3-4 gyvenimo mėnesį. Paprastai pilvo diegliai praeina savaime, kai vaikas pradeda daugiau judėti, kai labiau subręsta virškinimo traktas.

Pilvo dieglių priežastys gali būti įvairios: jautrumas karvės pieno baltymams, prastesnis laktozės virškinimas, susikaupu-

sios žarnyne dujos, mikrobiotos pokyčiai ar net tėvų stresas ir didelis nerimas.

Kiekvienam kūdikiui pagalbos būdai yra individualūs. Bandykite juos ir atrasite tai, kas Jūsų mažyliui tinka labiausiai.

**Jei kūdikis patiria nuolatinius pilvo dieglius, vidurių užkietėjimą, atpila daug daugiau nei įprastai, būtina kreiptis į šeimos gydytoją ar pediatrą. Tam tikrais atvejais, jei mama pati nežindo, esant stipriems simptomams, gydytojas gali paskirti specialios paskirties pieno mišinius.**

## Kaip padėti kūdikiui, esant diegliams ir pilvo pūtimui?

- Jei kūdikis verkia, paimkite jį, priglauskite, pasūpuokite.
- Įsitinkinkite, ar jis nėra alkanas, bet ir neperkaitinkite.
- Nešiokite kūdikį „kabančio tigrą“ poza, kai kūdikis guli pilvu ant jūsų rankos.
- Paguldykite kūdikį pilvuku ant savo pilvo.
- Jei žindote, pasitarkite su gydytoju – gal maistas galėjo sukelti kūdikio sudirginimą.
- Sutelkite „baltą triukšmą“, pvz. ventilatoriaus ūžesys ar skalbinių džiovyklės garsas.
- Išmaudykite kūdikį šiltoje vonioje. Uždėkite ant kūdikio pilvuko šildyklę ar šiltą kompresą.
- Kai kurie kūdikiai nusiramina važiuodami automobilyje.
- Viena seniausių liaudiškų priemonių – pankolių arbata.

## Profilaktiškai iki maitinimo likus maždaug 30 - 40min.:

- Padarykite kojų mankštelę: gulinčiam ant nugaros kūdikiui lėtai prilenkite kojytes per klubo ir kelio sąnarius pilvuko link ir ištieskite.
- Pamasazuokite pilvuką aplink bambą pagal laikrodžio rodyklę.
- Kuo aktyviau į kūdikio veiklą bus įtraukiamas kojyčių darbas, gulint ant nugaros, tuo geriau dirbs pilvo raumenukai ir tikėtina, kad iš pilvuko lengviau pasišalins susikaupusios dujos.
- Prieš kiekvieną maitinimą leiskite vaikučiui pagulėti ant pilvuko, pamasazuokite nugarytę.
- Venkite per didelės vaikučio stimuliacijos.



**25**  
**METAI**  
imunologijos  
tyrimų srityje

Net ir mažai alergenu  
turintis maistas negali  
užtikrinti visiškos apsaugos  
nuo alergijos, tačiau gali  
sumažinti jos atsiradimo  
riziką.

# Kūdikiams, turintiems alergijos riziką, reikia specialios apsaugos

Šiandien apie 4% kūdikių kenčia nuo alergijos. Laikoma, kad kūdikis turi alergijos atsiradimo riziką, jei artimiausias giminaitis (mama, tėtis ar brolis) turi alergiją. Tokiu atveju polinkis vystytis alergijai yra paveldimas.



## Motinos pienas skatina sveiką žarnyno mikrobiotą, kuri gali apsaugoti nuo alergijos

Vaiko žarnyno mikrobiota vaidina svarbų vaidmenį saugant nuo alergijos vystymosi. Tyrimai rodo, kad alergiškų vaikų žarnyno mikrobiota labai skiriasi nuo sveikų vaikų\*. Sergančių alergija vaikų žarnyno mikrobiota paprastai turi daugiau nepageidaujamų

bakterijų, o naudingųjų pieno rūgšties bakterijų skaičius yra mažesnis nei jų turi sveiki vaikai.\*\* Nustatyta, kad žindomų kūdikių mikrobiota yra sveikesnė ir turi įtakos alergijos prevencijai.

Yra daugybė priežasčių, kurios gali daryti įtaką kūdikio žarnyno mikrobiotos disbalansui, pvz. jei kūdikis gimė cezario pjūvio būdu arba gimė anksčiau laiko. Ankstyvas pieno baltymų vartojimas gali padidinti organizmo jautrumą. Dėl šių priežasčių kūdikiai, kuriems gali būti padidėjusi alergijos rizika, turėtų būti žindomi bent 4-6 mėn. Motinos piene natūraliai yra maži alergenų ir jis turi daug vertingų apsauginių medžiagų, kurios stiprina kūdikio imuninę sistemą.

- Jei įmanoma, namuose nelaikykite pūkuotų augintinių.
- Venkite didelės drėgmės ir užtikrinkite nuolatinį patalpų vėdinimą, kuris užkerta kelią pelėsio susidarymui.
- Venkite rūkymo vietų, židinių bei laužo, šalia kūdikio nenaudokite aerosolinių purškalo.



## HiPP HA COMBIOTIC®

tolesnio maitinimo kūdikių mišinys,  
pagamintas iš baltymų hidrolizato, nuo 6 mėn.

Gaminant HA tolesnio maitinimo pieno mišinį naudojamas specialus procesas, kurio metu pieno baltymas suskaidomas į mažesnius fragmentus (hidrolizuojamas).

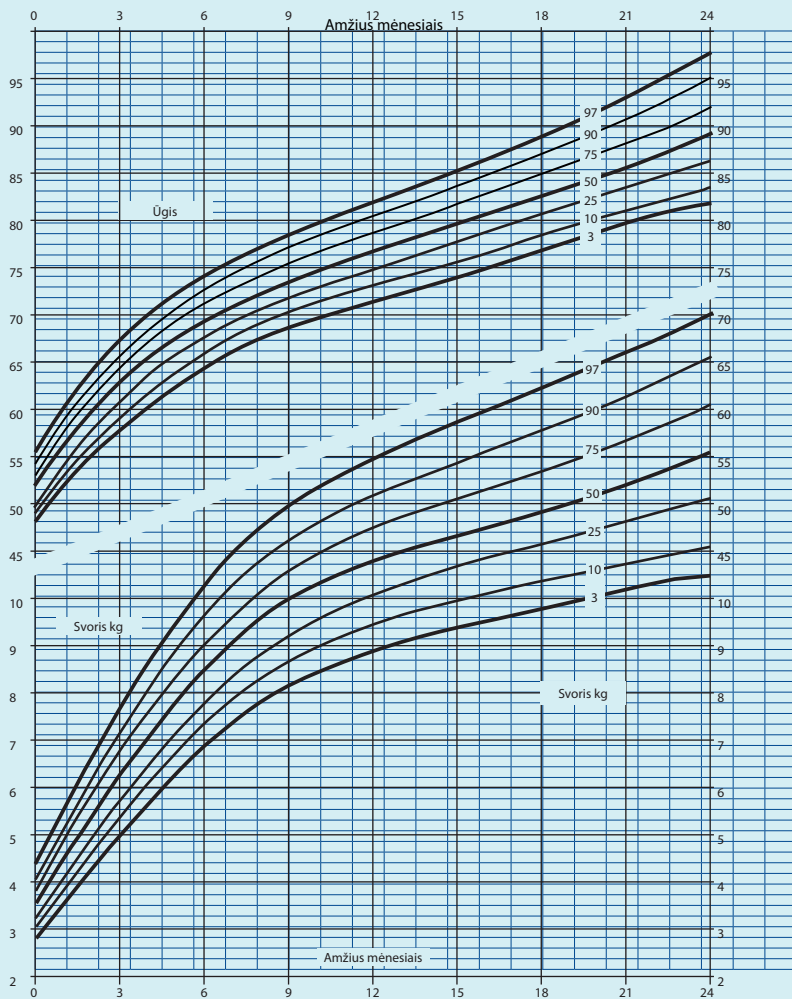
- Su omega – 3 (ALR) riebalų rūgštimis, kurios padeda palaikyti normalų smegenų ir nervų sistemos vystymąsi;
- su galaktooligosacharidais.

\* Di Constanzo et al., Int J Mol Sci 2020, 21(15):5275 \*\* Björkstén et al., Clin Exp Allergy, 1999, 29(3):342-6

Svarbu. Net ir mažai alergenų turintis maistas negali užtikrinti visiškos apsaugos nuo alergijos, tačiau gali sumažinti riziką alergijos išsivystymui. Svarbu sveikai ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

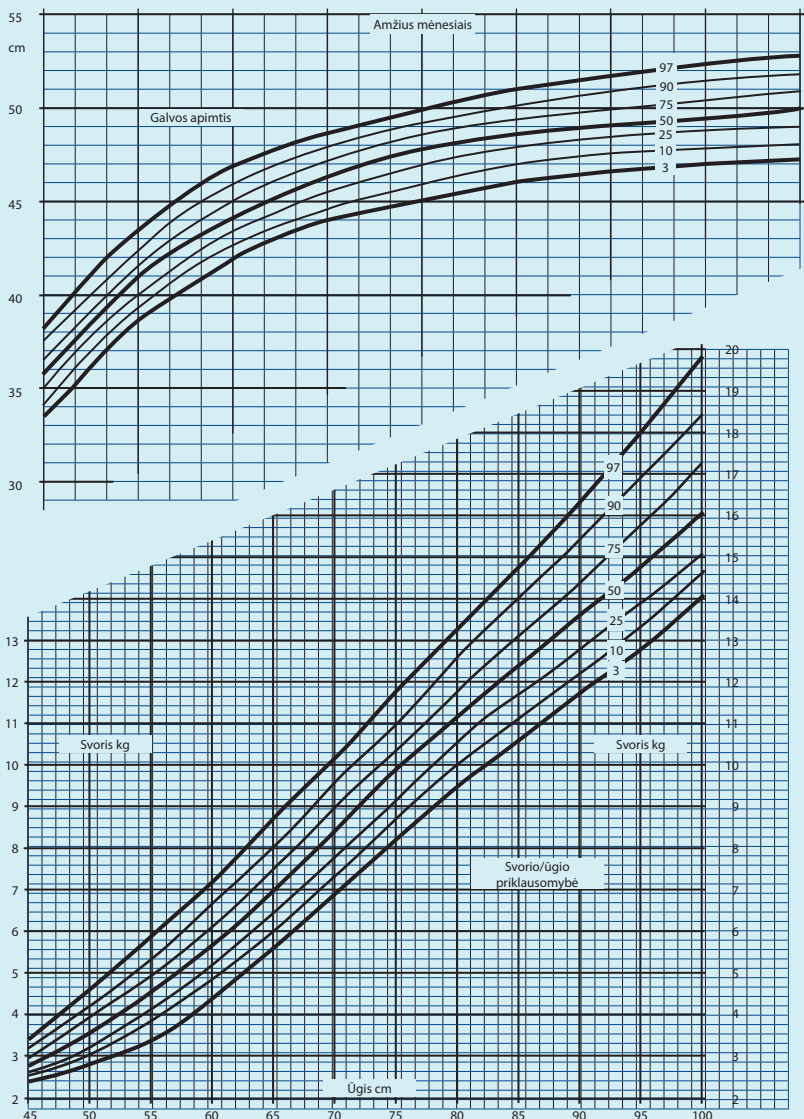
## Bērniuku ūģio ir kūno svorio kitimas *Bērniukai (0 - 2 metai)*

Pavardē \_\_\_\_\_  
 Gimimo data \_\_\_\_\_  
 Tēvo ūģis \_\_\_\_\_  
 Mamos ūģis \_\_\_\_\_

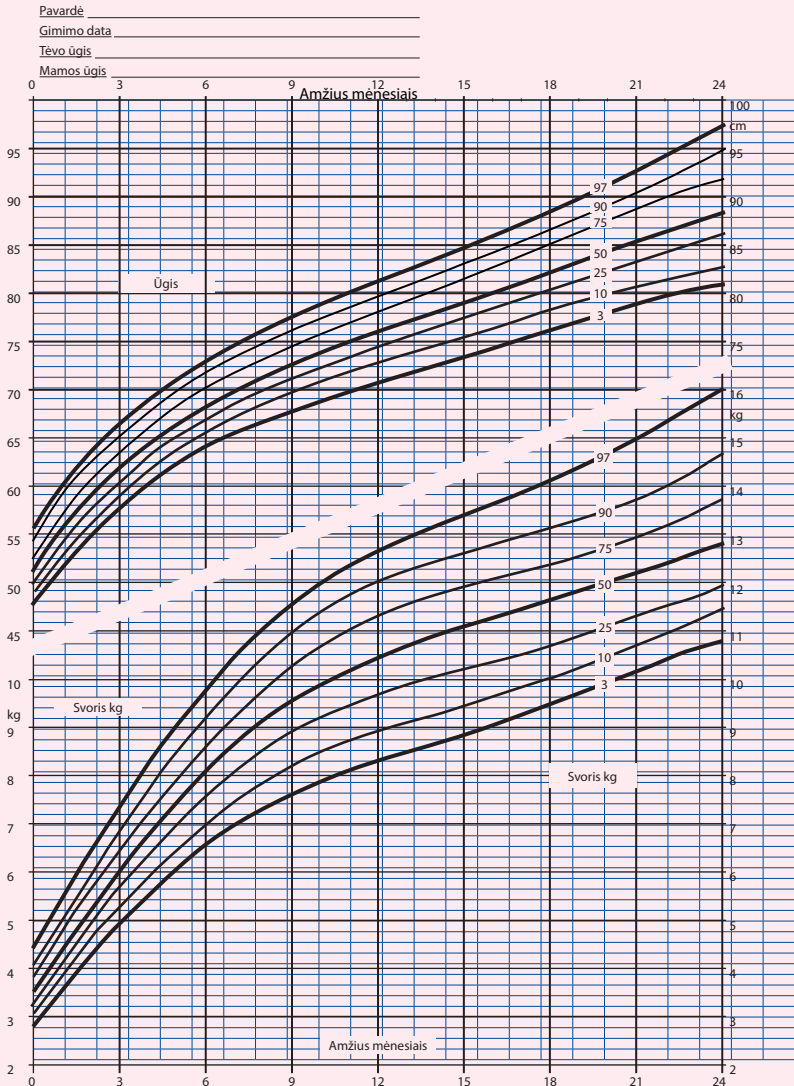




## Berniukų kūno svorio priklausomybės nuo ūgio kitimas *Berniukai (0 - 2 metai)*

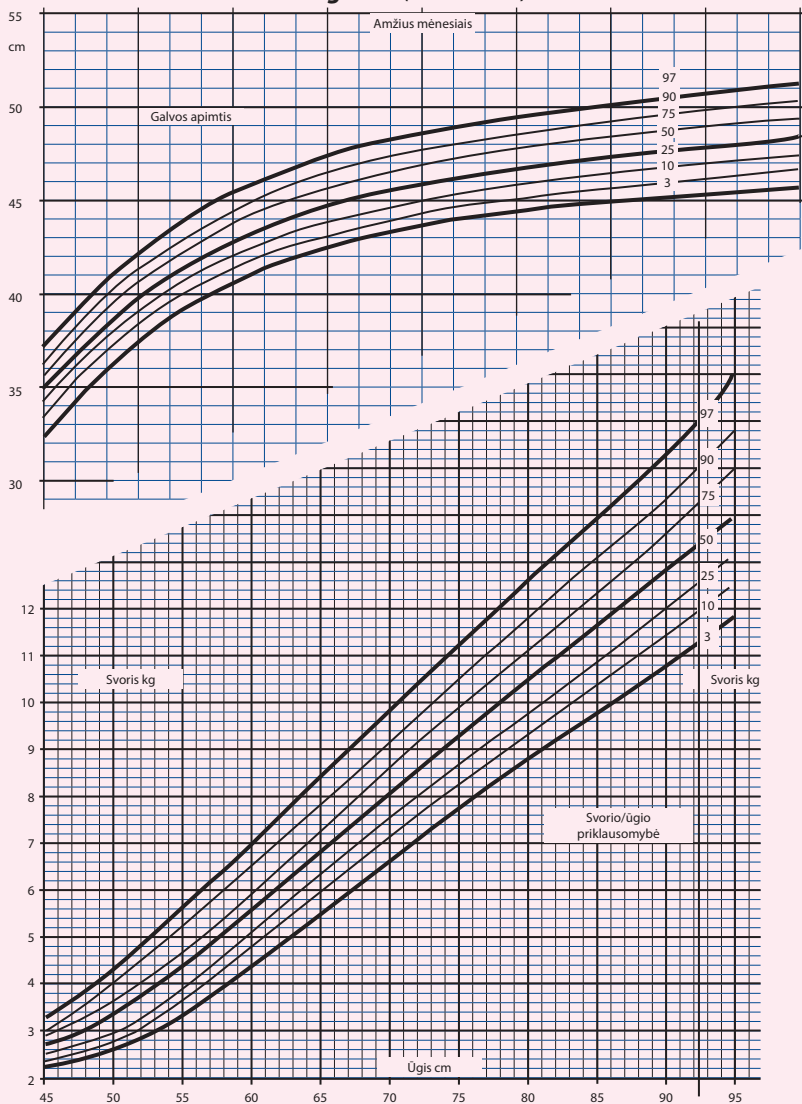


## Mergaičių ūgio ir kūno svorio kitimas *Mergaitės (0 - 2 metai)*



# Mergaičių kūno svorio priklausomybės nuo ūgio kitimas

## Mergaitės (0 - 2 metai)



# HiPP Babysanft – švelniai odos priežiūrai

Kūdikio oda yra daug plonesnė ir jautresnė nei suaugusiojo, tad jai reikia švelnios priežiūros. HiPP sukūrė kūdikių odos priežiūros produktus, kurie yra ypač švelnūs, o sudėtyje nėra jokių nepageidaujamų medžiagų. HiPP Babysanft produktuose nėra nei mikroplastiko, nei parabenų, nei mineralinių aliejų. Kosmetikoje naudojama tik tai, kas tinka jautriai kūdikio odai. Vienas iš tokių ingredientų – šalto spaudimo ekologiškas migdolų aliejus, pagamintas iš prinokusių ekologiškų saldžiųjų migdolų.

## Kūdikiai jau iš prigimties mėgsta vandenį

Neskubėkite. Būkite geros nuotaikos. Prieš įkeliant vaikutį į vonelę švelniai sudrėkinkite jo veiduką. Tuomet lėtai įkelkite vaikutį į vonelę su tinkamos temperatūros vandeniu, pamatysite, kaip jo veidelis nušvinta.

Truputį įgudus ir susikūrus Jums tinkamą rutiną, maudymo ritualas gali virsti smagia pramoga visai šeimai.

Rutina suteikia Jūsų kūdikiui saugumo ir pasitikėjimo jausmą. Todėl stenkitės mažylį maudyti kiekvieną kartą tuo pačiu metu. Idealus laikas tai daryti yra vakare, nes šilta vonia atpalaiduos Jūsų mažylį ir jis vėliau lengviau užmigs.



Kūdikių oda yra švelni, ji dar neturi apsauginės odos funkcijos bei gali būti jautri vandeniu. Todėl dermatologai rekomenduoja naudoti specialias kūdikio prausimo ir odos priežiūros priemones.



### Patarimai maudynėms:

- Prieš pradėdami maudynes pasiruoškite reikiamas priemones: vandens termometrą, rankšluostį ir vystykliuką, šampūną, losjoną ar kremą bei švairius drabužėlius.
- Ideali vandens temperatūra yra apie 36°C, o patalpos – apie 24-25°C.
- Pirmuosius kelis mėnesius kūdikius rekomenduojama maudyti 1-3 kartus per savaitę apie 5-7 min.
- Maudymo metu niekada nepalikite kūdikio be priežiūros!
- Net jei kūdikis nėra nešvarus, naudokite specialias prausimo priemones, skirtas kūdikiams. HiPP Babysanft prausiklis tinka jautriai kūdikių odelei ir plaukams bei palaiko natūralią odos apsauginę rūgštinąją plėvelę.
- Kūdikiams gali nepatikti, kai plaunate galvytę, tačiau su HiPP Babysanft šampūnu tai padarysite itin švelniai. Šis šampūnas nedirgina akių, todėl jį galite naudoti ir vyresniems vaikams.
- Rankšluostį, kuriuo nusausinsite kūdikį, galite šiek tiek pašildyti. Jūsų mažyliui tai patiks.
- Po maudynių drėkinkite kūdikio odelę losjonu ar kremu – taip išlaikysite natūralų odos balansą.







# Rūpestinga užpakaliuko priežiūra

Kūdikio odelė yra labai jautri, ypač pirmaisiais gyvenimo mėnesiais, tad iššūtimų išvengti būna gana sunku. Kartais nutinka, kad užpakaliukas iššunta, atsiranda žaizdelės. Tai būna skausminga kūdikiui ir nemalonu tėvams. Naudojant tinkamas kosmetikos priemones, iššūtimų galite išvengti arba juos lengviau išgydyti.

## HiPP Babysanft drėgnos servetėlės

Drėgnos sauskelnės kūdikiui sukelia nemalonų jausmą, o taip pat gali dirginti kūdikio odą bei ją išberti. Kūdikio odelė užpakaliuko srityje yra itin jautri, todėl sauskelnės rekomenduojama keisti iškart, kai tik pastebite, kad jos drėgnos.

### HiPP Babysanft drėgnos servetėlės, kuriose 99,9% vandens

- neutralus pH
- be kvapų
- be eterinių aliejų
- be muilo
- be dažiklių
- be silikonų
- be mikroplastiko
- be gyvūninės kilmės ingredientų



## Iššūtimai. Ką daryti?

Jei Jūsų kūdikio užpakaliukas paraudęs, stenkitės dažniau padaryti „oro vonias“. Gijimo procesą palengvina dažnas sauskelnų keitimas. Esant sunkesniems uždegimams, po kiekvieno tuštinimosi atsargiai nusausinkite vaikučio užpakaliuką ir patepkite jį aliejumi ar kremu nuo iššūtimų.

Kiekvieno sauskelnų keitimo metu pažeistas odos vietas užtepkite kremu, kuriame yra cinko. Toks kremas skatina natūralų gijimą, yra priešuždegiminis ir daro odelę atsparesnę. Svarbu, kad tepamo kremo sluoksnis būtų plonas – taip oras gali lengvai patekti ant odelės.

**HiPP Babysanft kremas nuo iššūtimų** yra su ekologišku migdolų aliejumi, cinku, pantenoliu ir natūraliu lanolinu. Jis padeda nuraminti odos paraudimus bei gali būti naudojamas kaip prevencinė priemonė.



# Ypač minkštos HiPP Babysanft sauskelnės su triguba apsauga nuo pratekėjimo, tinka ir dienai, ir nakčiai



**MINKŠTUMAS** – ypač minkštos, orui pralaidžios.



**BE** kvapniųjų medžiagų, losjonų ir chloro, natūralaus latekso.



**DRĖGMĖS INDIKATORIUS<sup>2</sup>** parodo, kada reikia keisti sauskelnės. Yra išpjova bambutei<sup>2</sup>.



**PATOGUS UŽSEGIMAS** – kibius lipdukus galite segti bet kurioje vietoje priekyje. Kibių lipdukų dėka sauskelnės švelniai priglundą prie mažylio.



**BALANSO KANALAI<sup>1</sup>** idealiai subalansuoja drėgmės pasiskirstymą.



**SAUSUMAS** – ypač ilgas sugeriamasis sluoksniš<sup>3</sup> ir dvigubi raukinukai užtikrina ilgai išliekantį sausumą.



**Atnaujintos HiPP Babysanft sauskelnės ypač vertinamos dėl savo unikalaus minkštumo ir draugiškų kūdikio odelei medžiagų.**



### Praktiniai patarimai.

- Įsitikinkite, kad visos reikalingos priemonės yra lengvai pasiekiamos ranka.
- Niekada, net akimirkai, nepalikite kūdikio vieno ant vystymo stalo ar kito paviršiaus!
- Skambantis žaisliukas ar muzikinė karuselė yra puikus būdas nukreipti kūdikio dėmesį.

### Ką daryti jei kūdikio užpakaliukas paraudo?

- Stenkitės, kad jis nuolatos būtų švarus ir sausas – sauskelnes keiskite iškart, kai tik jos sudrėksta.
- Leiskite mažyliui kuo dažniau pabūti visai be sauskelių - darykite oro vonias.
- Neužsekite sauskelių per stipriai – tarp kūdikio pilvuko ir sauskelių turėtų tilpti 2 Jūsų pirštai.
- Norėdami išvengti bėrimų, kaskart keičiant sauskelnes, profilaktiškai patepkite užpakaliuką kremu nuo iššutimo.



<sup>1,3</sup> 3-5 dydžio sauskelnėse. <sup>2</sup> 1-2 dydžio sauskelnėse.  
Pagaminta bendradarbiaujant su akušerėmis.

# Kūdikių masažas

Švelnus kontaktas su oda kūdikiams labai svarbus. Nuo pat gimimo kūdikio lytėjimo pojūtis itin išvystytas, todėl lietimasis, glostymas, masažavimas mažiui suteikia saugumo jausmą, naudingas ne tik jo odai, bet ir padeda palaikyti jo vystymąsi.

Masažas – tai unikalus laikas su vaiku, kuris skatina kūdikio ir tėvų bendravimą bei stiprina jų ryšį. Sveiką vaikelį tėveliai gali masažuoti patys. Glostymas - vienas pagrindinių masažo būdų.

## Kūdikių masažo pradžiamokslis

### Galva

Šiek tiek praskėstus pirštus iš šonų uždėkite ant viršugalvio ir jų galiukais švelniai per šonus glostykite žemyn.

->



### Krūtinė

Vaikas guli ant nugaros, masažuotojas stovi prie jo kojų.

„Andreas'o kryžius“ - glostykite pakaitomis įstrižai nuo vieno peties link priešingos klubo sąnario pusės (delniniais pirštų paviršiais). „Širdies būdas“ – delniniais pirštų paviršiais glostykite nuo krūtinkaulio viršaus per krūtinę į išorę ir žemyn (piešiate širdį).

<-



### Rankos

Rankytę glostykite nuo riešo peties link. Po to nykščiu smulkiais sukamaisiais judesiais masažuokite kūdikio delnus ir švelniai paglostykite kiekvieną pirštuką atskirai suėmus jį iš abiejų pusių.

->





## Kojos

Kojų išorinę pusę glostykite nuo čiurnos klubo sąnario link. Pabaigoje nykščiu smulkiomis sukamaisiais judesiais masazuokite paduką ir švelniai paglostykite kiekvieną pirštuką atskirai suėmus jį iš abiejų pusių.

->



## Nugara

Vaikas guli ant pilvo. Nugarą glostykite išilgai stuburo (pačio stuburo masazuoti negalima): abiem delnais glostyti nuo pakaušio iki užpakaliuko apačios.

<-


## Reguliarus kūdikių masažas:

- atpalaiduoja kūdikį;
- stiprina imuninę sistemą ir stimuliuoja virškinimą;
- skatina nervų ląstelių ir motorikos vystymąsi;
- aktyvina dėmesingumą ir pažinimo raidą;
- stiprina emocinį ryšį su mama ar tėčiu.

## Patarimai:

- Masažo patalpa turėtų būti išvėdinta, bet maloniai šilta.
- Masažui parinkite pastovų tinkamą laiką: rekomenduojama 30 min. iki valgio arba 40 min. po valgio. Kūdikis neturi būti per daug pavargęs. Jei mažylis serga, jo masazuoti negalima.
- Prieš kiekvieną masažą įvertinkite vaikučio būklę – jei jis muistosi, spardosi ar yra neramus, tai laikas veikiausiai nėra tinkamas.
- Masažo metu neskubėkite, stebėkite, kaip jaučiasi mažylis.
- Jūsų rankos turi būti šiltos, nagai trumpi ir lygiai nugaludinti, neturėtumėte dėvėti papuošalų.
- Kūdikio oda yra labai plona ir jautri, todėl pradžioje taikomas švelnus masažo būdas – kūdikio glostymas.
- Jei masažuojamas kūdikis verkia – nuraminkite jį ir pabandykite dar kartą.
- Atliekant masažą naudokite HiPP Babysanft masažo aliejų kūdikiams, kurio sudėtyje esantys natūralūs aliejai leidžia odai laisvai kvėpuoti ir apsaugo ją nuo išsausėjimo.





Jei šiandien valgyti šaukšteliu man nepatiko, pabandykime dar kartą kitą dieną, kai būsiu geresnės nuotaikos.

Pirmiems kartams viso **tyrelės** indelio man bus greičiausiai **per daug**, pakaks **tik keletu šaukštų**.

# Štai kaip aš mokausi valgyti šaukšteliu

Prašau, maitindami mane, naudokite tik **plastikinį šaukštelį**.  
O jei norite paragauti mano maisto, naudokite savo šaukštą.

Pradžioje mane maitinkite  
švelniomis **daržovių tyrėlėmis**.

Paimkite mano **rankytę** ir padėkite  
man **įsidėti šaukštelį** į burną. Aš  
tikrai greitai išmoksiu tai ir pats.



## Ar žinėjai?

Produktai stikliniuose indeliuose, prieš išvežant juos į parduotuves, patikrinami ar yra sandariai uždaryti.

Taip užtikriname produktų saugumą.

Įsitinkinkite tuo patys atlikdami stiklainiuko „dangtelio testą“. Jei dangtelis nežymiai įdubęs į vidų ir nepasiduoda spaudimui, viskas gerai! Taip pat atidarant indelį išgirsite dangtelio spragtelėjimą – tai dar vienas ženklas, kad tyrėlė yra saugi.



# Kūdikio skonio vystymasis

Skonio pojūčiai vystosi ir keičiasi visą gyvenimą. Pati pirmoji akistata su skoniais įvyksta dar būnant mamos įsčiose. Tiek skonio, tiek kvapo pojūčiai trečiame nėštumo trimestre jau būna gerai susiformavę. 35-ą sav. vaisius gali jausti pagrindinius skonius, vienas iš jų - saldumas. Praėjus kelioms valandoms po gimimo kūdikiai aiškiai rodo palankumą saldžiam, taip pat *umami* skoniams ir priešingai – nenori rūgštaus ar kartaus skonio. Naujagimiai abejingi sūriam skoniui.

*Umami* - japonų kalbos žodis, kuris neturi tiesioginio vertimo, bet jo reikšmę maždaug galima apibūdinti kaip „skonio, skanumo esmė, dvasia“.

Tyrimai rodo, kad vaikai gyvena skirtinguose „skonių pasauliuose“ nei suaugusieji, o jų pasirinkimą lemia dar vaisiaus vandenys mamos įsčiose. Nėščios moters vaisiaus vandens kvapas atspindi aplinką, kurioje gyvena mama ir gimsta jos vaikas. Tokių maisto produktų kaip česnakų, morkų, mėtų, vanilės, mėlynojo sūrio bei tam tikrų vaisių skonius naujagimiai gali pajusti dar įsčiose bei žįsdami mamos pieną.

Besilaukiančios mamos maistas turėtų būti sveikas ir įvairus. Kodėl tai svarbu ne tik mamai, bet ir vaikučiui? Siekiant įvertinti kūdikių uoslės jautrumą, buvo stebimas naujagimių, kurių mamos nėštumo metu vartojo anyžius (1 grupė) ir nevartojo (2 grupė), elgesys. Pirmos



grupės kūdikiams patiko anyžiaus kvapas, o antros grupės reagavo neigiamai arba neutraliai. Tai rodo, kad mamos mityba nėštumo metu turi įtakos naujagimio pirminei reakcijai į kvapus.

Ankstyvoji skonio patirtis padeda pagrindą tolesniems mitybos įpročiams, kurių laikomasi suaugus. Svarbu, kad vaikai nuo pat mažens patirtų įvairius skonius.

## **Mitybos specialistė bei ankstyvos vaikystės skonio formavimo ekspertė prof. dr. Andrea Maier-Noth turi keletą patarimų tėveliams.**

- Mamos pienas turi kvapų, kurie atspindi jos mitybą, todėl ateityje tai gali paskatinti vaikutį lengviau rinktis įvairesnį maistą.
- Prie kartesnio ir rūgštesnio skonio daržovių ir vaisių kūdikius pratinkite jau nuo ankstyvo amžiaus.
- Pradėjus papildomą maitinimą gali nutikti, kad vaikutis vis atsisakys naujo skonio. Tačiau nereikėtų nuleisti rankų po pirmų 2 – 3 kartų – pasiūlykite dar ir dar kartą per ateinančius 8 maitinimus.
- Neverskite vaiko suvalgyti visko – svarbu, kad jis bent šiek tiek paragautų naujo skonio.
- Turėkite kantrybės: kai kurie kūdikiai gali 5 – 6 dienas atsisakyti jiems nepatikusių daržovių, tačiau po to gali netikėtai pradėti su malonumu jas valgyti.
- Pabandykite šalia mėgstamo maisto padėti ir nemėgstamo – gali būti, kad vaikutis jo paragaus.

## **Vaikai turi apie 10.000 skonio receptorių (suaugusysis apie 3.000). Jie turi įgimtų įgūdžių:**

- jaučia skonį, kvapą, geba atskirti maistą,
- mokosi pažinti ir pamėgti įvairias maisto tekstūras, o tai prisideda prie motorinių įgūdžių lavinimo,
- mokosi kokią maistą valgyti ir kiek.

Skonio, tekstūros ir konsistencijos įvairovė padeda motorinių įgūdžių lavinimui ir sveikų maitinimosi įpročių formavimui. Bene daugiausiai žadantys mokymosi gebėjimai pasireiškia pradėjus papildomą maitinimą (apie 5 mėn.) ir iki 2 metų – tai

yra iki prasideda neofobija (naujo maisto baimė ir ypač daržovių). Todėl ankstyvas kūdikių supažindinimas su dažniausiai atsisakomais skoniais ir tekstūromis, pvz., daržovių, yra skatintina strategija, norint praplėsti vaiko maisto pasirinkimą.

Maistas užima vieną svarbiausių vietų žmogaus gyvenime ir atspindi jo kultūrą. Jis suteikia ne tik energijos, kuri būtina aktyviai veiklai, bet taip pat yra malonumo, šeimos švenčių bei tradicijų puoselėjimo, emocijų bei socialinių įgūdžių palaikymo šaltinis.





Sulaukus 4 – 6 mėnesių amžiaus, kūdikiui atsiveria naujas maisto pasaulis. Be mamos pieno arba mišinio, vaiktis gali pradėti ragauti naujus maisto produktus.

# Pradedu ragauti! Mmm.... Kaip skanu!

## Kada tinkamas laikas?

Papildomas maitinimas pradedamas atsi-  
žvelgiant į individualią kūdikio raidą ir  
poreikius. Paprastai pradėti primaitinimą  
tirštu maistu rekomenduojama 4 – 6 mėn.  
kūdikius.

## Kaip pradėti?

Iš pradžių rekomenduojama pradėti nuo  
kelių šaukštų daržovių tyrėlės, kurios  
sudėtyje yra tik vienas ingredientas. Tam  
puikiai tinka ekologiška HiPP morkų tyrėlė.

HiPP ORGANIC ženklas  
garantuoja aukščiausią  
produkto kokybę ir viršija  
ES ekologiškiems  
produktams keliamus  
reikalavimus



## Kiek kūdikis turėtų suvalgyti?

Pirmiems kartams pakanka kelių šaukštų.  
Štai kodėl mažame HiPP indelyje yra tik  
125 g daržovių. Po tyrėlės kūdikiui galite  
pasiūlyti tiek motinos pieno arba mišinio,  
kiek tik jis nori. Papildomo maisto kiekis kas-  
dien keliais šaukštais didinamas, kol kūdikis  
suvalgys visus 125 g. Tada kūdikio pietums  
neberekės pieno (jis bus tik atsigėrimui).

## Kada galima įvesti kitą ingredientą?

Žingsnis po žingsnio. Po kelių dienų, galite  
pasiūlyti kitų rūšių daržovių ar jų derinių,  
pvz. HiPP Morkų su bulvėmis arba HiPP  
Cukinijų su bulvėmis tyrelių. Taip Jūsų vaikas  
susipažins su skirtingais įvairių daržovių  
skoniais. Kai vaikutis gerai valgys daržovių  
tyreles, galite pabandyti daržovių tyrėlę su  
mėsa.

## Ekologiška tyrėlė HiPP Ankstyvosios morkos

- Tinka kūdikiams nuo 4 mėn.;
- be glitimo;
- morkos iš ekologinių ūkių;
- malonus skonio, puikiai tinka pradant papildomą maitinimą;
- be pridėtinės druskos;
- be pridėtinio cukraus (sudėtyje yra natūralių cukrų).



Visos daržovės jau išragautos?  
Tuomet meniu galima praplėsti  
– pietums labai tiks daržovių  
patiekalas su mėsa ar žuvimi  
arba tiesiog - įvairių daržovių  
asorti.

# Suvalgysiu visą patiekalą

## Kada Jūsų kūdikis gali valgyti daugiau?

Jei vaikutis gerai valgo daržovių tyrėles, toliau galite pabandyti daržovių tyrėlę su mėsa. HiPP siūlo didelį tyrelių pasirinkimą, tad galite rinktis jau paruoštą HiPP tyrėlę arba pasidaryti tokią tyrėlę patys, naudodami HiPP mėsos ruošinį.

Tam sumaišykite norimą daržovių tyrėlę su puse indelio mėsos ruošinio arba indelį HiPP žuvies ir daržovių tyrėlės su 1 arbatiniu šaukšteliu HiPP ekologiško rapsų aliejaus (2 g). Taip pat galite šiek tiek įmaišyti namuose virtų daržovių.

## Kodėl mėsa svarbi?

Mėsa yra idealus geležies šaltinis. Geležis svarbi vaiko raidai ir vystymuisi. Būdamas jščiose, Jūsų kūdikis sukauptė geležies

atsargas, bet maždaug nuo šešto mėnesio jos pradeda sekti. Kadangi jo organizmas pats negali pasigaminti geležies, svarbu užtikrinti, kad vaikutis jos gautų pakankamai.

## Kuo ypatinga HiPP tyrelių sudėtis?

**Aukštos kokybės ekologiškas rapsų aliejus.** Visose HiPP daržovių ir mėsos tyrelėse yra ekologiško rapsų aliejaus.

Jame yra alfa-linoleno rūgšties (ALA) – tai omega-3 riebalų rūgštis, kuri padeda palaikyti normalų smegenų ir nervų sistemos vystymąsi.

Jei pati gaminate pietų patiekalą, tai jo receptūrą papildykite šaukšteliu ekologiško HiPP rapsų aliejaus.



## HiPP ekologiškas rapsų aliejus HiPP ekologiška tyrėlė Morkos ir bulvės su ėriuko mėsa

- Tinka kūdikiams nuo 4 mėn. ir mažiems vaikams;
- be glitimo;
- be druskos;
- su omega – 3 (ALA) riebalų rūgštimis, kurios padeda palaikyti normalų smegenų ir nervų sistemos vystymąsi;
- ingredientai iš ekologinių ūkių.

Subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas naudingai gerai Jūsų kūdikiui saviįautai.





Jei kūdikis pradėjo papildomai valgyti tirštą maistą, jam reikės ko nors atsigerti.

Pradžioje duokite vos kelis gurkšnelius, tuomet po truputį kiekį didinkite, priklausomai nuo vaiko amžiaus ir maisto raciono.



# Noriu atsigerti

## Kada kūdikiui siūlyti gerti?

Kūdikio skysčių poreikis labai priklauso nuo jo amžiaus ir maisto raciono. Kol Jūsų kūdikis vis dar maitinamas krūtimi arba dažnai geria pieno mišinį, papildomų skysčių jam nereikia. Pradėjus papildomai primaitinti, atsiranda ir skysčių poreikis – kuo daugiau tiršto maisto, tuo daugiau kūdikis norės atsigerti. Pradžiai kūdikiui duokite kelis šaukštelių HiPP vandens arba vandeniu skiestų HiPP sulčių (santykiu 2:1), vėliau kiekį galite didinti. Apie 10-ą mėnesį mažylis jau gali norėti atsigerti kiekvieno maitinimo metu.

Papildomi skysčiai kūdikiui reikalingi ir karštą vasaros dieną arba karščiuojant.

## Kaip galime išlaikyti sveikus kūdikio dantis?

Itin dažnas ar nuolatinis čiulpimas iš buteliuko gali pažeisti vaikučio dantis. Todėl nerekomenduojama buteliuką duoti vietoj čiulptuko arba kaip pagalbinės priemonės

vaikučiui užmigti. Pabandykite vaiką pratinti gerti iš puodelio kuo anksčiau – nuo 6 mėn.

## Ką gali gerti mano kūdikis?

Troškulį geriausiai malšina vanduo, skiestos sultys arba nesaldintos arbatos.

## Dantukų priežiūros patarimai

- Kūdikio burnytę valyti galite nuo pat gimimo, po rytinio ir po vakarinio maitinimo prieš miegą. Tai daryti paprasta: drėgna marle ar kito minkšto audinio skiaute apvyniokite pirštą ir švelniai perbraukite dantenėles.
- Prasikalus pirmiesiems dantukams, burnos higiena tampa dar svarbesnė. Valykite dantukus sterilia marle arba silikoniniu antpirščiu – tai geras kramtukas, kuris tuo pačiu pamasauoja ir dantenas.
- Išdygus krūminiams dantims, juos galite valyti tais pačiais būdais arba palaipsniui pereiti prie specialiai kūdikiams skirto dantų šepetėlio. Toks šepetėlis turi mažą galvutę ir yra labai minkštas.



## Ekologiškos švelnios Obuolių sultys

- Tinka kūdikiams nuo 4 mėn. ir mažiems vaikams;
- daug vitamino C\*, kuris padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą ir gerina geležies įsisavinimą;
- be glitimo;
- 100% ekologiškos sultys;
- švelnaus skonio, nerūgščios;
- rekomenduojama gerti tarp maitinimų arba po valgio;
- troškuliui malšinti skieskite su HiPP vandeniu santykiu 1:2.

\*pagal teisės aktus. Subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas naudingi gerai Jūsų kūdikio savijautai.



## Ar žinojai?

Teiginys „**nepridėta cukrų**“, esantis ant mūsų produktų etikečių, reiškia, kad produktas neturi jokio pridėtinio cukraus, pvz., granuliuoto cukraus, fruktozės ar sirupo. HiPP ekologiška obuolių tyrėlė yra puikus to pavyzdys. Priklausomai nuo veislės šimte gramų šviežių obuolių natūraliai yra apie 8-12 g cukraus.

# Vaisių tyrelės be pridėtinio cukraus

## Vaisiai kūdikių mityboje

Vaisiai - svarbi kūdikio mitybos dalis. Juose yra daug vitaminų, mineralų ir mikroelementų. HiPP vaisių tyrelėse gausu vitamino C, jos gaminamos iš ekologiškų natūraliai sunokusių vaisių.

Vaikams vaisių tyrelės labai patinka. Jei papildomą maitinimą pradėsite nuo vaisių, kūdikis gali nebeborėti valgyti daržovių ar kruopų košės. Todėl vaisių tyrelės rekomenduojama ragauti po to, kai kūdikis jau valgo daržoves ar kruopų košes.

## Nuo ko pradėti?

Ragauti tyrelės pradėkite nuo vienos rūšies vaisių, vėliau galite pasiūlyti dviejų vaisių mišinį. Tokiu būdu lengvai pastebėsite, kaip Jūsų mažylis toleruoja vieną ar kitą vaisių rūšį.

Vaisių tyrelės galite naudoti labai įvairiai: kaip desertą ar su ja paskaninti grūdų košę be pieno. Išspaudžiamos vaisių tyrelės yra puikus užkandis. Jas patogiu naudoti tiek namuose, tiek kelionėse.

## HiPP vaisių tyrelės su grūdais

Daržovių patiekalai su mėsa, pieniškos kruopų košės yra pagrindinis baltymų šaltinis. Tačiau tarp pagrindinių maitinimų specialistai rekomenduoja mažiau baltymų turintį maistą. Tam puikiai tinka HiPP vaisių tyrelės su visadaiais grūdais kūdikiams nuo 6 mėn.



## Gardžios vaisių tyrelės

- Tinka kūdikiams nuo 4 – 5 mėn. ir mažiems vaikams;
- nepridėta cukrų (sudėtyje yra natūralių cukrų);
- ingredientai iš ekologiinių ūkių.



HiPP ekologiškos grūdų košės gami-  
namos laikantis principo „harmonijoje  
su gamta“ – tik iš grūdų, gaunamų iš  
griežtai kontroliuojamų ekologinių ūkių.  
Šiuose ūkiuose grūdai auginami be che-  
miškai susintetintų pesticidų ar augimą  
skatinančių trąšų.

# Viru viru košę...

Dažniausiai grūdų košę pradeda kūdikiui duoti, kai jis jau pripranta valgyti trintas daržoves.

Kaip ir su kiekvienu papildomo maitinimo produkto įvedimu, taip ir čia – pradėkite nuo vienos kruopų rūšies ir palaipsniui įveskite kitas rūšis.

## HiPP grūdų košės be pieno

Tokias košes galite ruošti su vandeniu ar mamos pienu. Jeigu vaikas dėl tam tikrų priežasčių nėra maitinamas mamos pienu, košes galima ruošti su jam įprastu tolesnio maitinimo pieno mišiniu. Pagardinti jas galite su mėgstamo skonio HiPP vaisių tyrele.

Ekologiškos košės be pieno yra lengvai virškinamos, su vertingais grūdais,

vitaminu B1\*, kuris padeda palaikyti normalią energijos apykaitą ir nervų sistemos veiklą. HiPP asortimente galima rasti ekologiškų grūdų košių kūdikiams, kurie netoleruoja gliutimo.

## HiPP pieniškos grūdų košės

HiPP pieniškų košių sudėtyje yra kūdikio amžiaus poreikius atitinkančio pieno mišinio, geležies, kalcio ir vitamino D, omega-3 riebalų rūgščių. Košės labai paprastai ruošiamos – tereikia jas užpilti virintu vandeniu.



## Ekologiška avižų košė (be pieno)

- Tinka kūdikiams nuo 4 mėn. ir mažiems vaikams;
- su vitaminu B1\*;
- nepridėta cukrų (sudėtyje yra natūralių cukrų);
- ingredientai iš ekologiškos ūkių.

\* pagal teisės aktus  
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.



**Vakarinės maudynės** vonioje man padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti.

Daug geriau miegu, kai vakare pavalgau **pilno grūdo košės**. Ilgai išlieku sotus – tai padeda ilgiau pamiegoti.

Jei dar neišmiegu visos nakties be pabudimo, kartais man dar reikia **tėvelių pagalbos**.

**Įprasti kasdieniai ritualai** man padeda suprasti, kada jau laikas miegoti.

**Metas**  
Pasiruoškime geram

Geriausiai miegu, kai išjungta šviesa  
ir **kambaryje tamsu.**

Man labai patinka **prisiglausti,**  
ypač prieš užmiegant.



**miegoti**  
miegeliui



**Vakare, prieš einant miegoti, vaikučiui galite pateikti sotesnę vakarienę. Po maitinimo, prieš miegelį būtina išvalykite kūdikio dantukus.**

# Labos nakties...

Ramus visos nakties kūdikio miegas yra svarbus jo augimui ir vystymuisi. Mieli ritualai ir rami aplinka prieš miegą, sotus ir lengvai virškinamas maistas, kuris neapsunkina skranduko veiklos, yra svarbūs veiksniai, kad vaikutis lengvai užmigytų ir išmiegotų visą naktį.

## Koks tinkamiausias maistas prieš miegą?

Vakare kūdikiui geriausia paruošti pienišką grūdų košę, kurią jis jau įpratęs valgyti. Pienas aprūpina Jūsų mažylį reikalingu baltymų ir kalcio kiekiu, o ekologiška grūdų košė užtikrina, kad kūdikis būtų sotus.

## Ar galiu naudoti grūdus, kuriuose yra glitimo?

Norėdami patikrinti ar Jūsų vaikas toleruoja grūdus, kuriuose yra glitimo, patiekalą su

dar nebandytų grūdų rūšimi pradėkite nuo nedidelio kiekio ir palaipsniui jį didinkite.

## Kaip geriau kūdikį maitinti prieš miegą – šaukšteliu ar iš buteliuko?

Kol kūdikis vakare būna aktyvus ir žvalus, vakarienei paruoškite košę ir pamaitinkite jį šaukšteliu. Svarbu rinktis tokią košę, kurią vaikutis jau yra ragavęs, žino jos skonį ir gerai ją toleruoja. Prieš pat miegelį kūdikiui duokite mamos pieno arba pieno mišinio.

Taip pat vakariniam maitinimui galite paruošti ekologiškos pieniškos košės „Labos nakties“, kurią tereikia sumaišyti su vandeniu. Ši košė yra su ekologišku pieno mišiniu, grūdų dribsniais ir be pridėtinio cukraus. Galite rinktis ir jau paruoštas košes indeliuose.



## Ekologiškos „Labos nakties“ košės

- Tinka kūdikiams nuo 4-6 mėn. ir mažiems vaikams;
- nepridėta cukrų (sudėtyje yra natūralių cukrų);
- su kalcium\*, vitaminais\* A, D ir B.

\*pagal teisės aktus





## Ar žinojai?

Ropojimas - svarbus kūdikio raidos etapas. Ropojant stiprinami vaikučio raumenys, kurie bus ypač aktualūs, kai jis stosis ant kojųčių. Taip pat tai siejasi ir su jo pažinimo vystymusi. Kai vaikutis keturpėscias išmoksta judėti norimo tikslo link, plečiasi jo akiratis, jis išgyvena nepaprastai daug jausmų.



# Dar judresnis mažylis

## Apsiverčia, šliaužia ar bando „plaukti“ palei žemę – 6 mėn. kūdikiai darosi vis judresni.

Pirmus kartus apsiversti kūdikis gali nevalingai, kai rankutėmis pasikelia aukštin. Tačiau greitai išmoka apsiversti ir tyčia. Taip mažyliai mokosi kai ko svarbaus: aš galiu pasiekti daugiau! Noriu pasiekti žaisliuką – apsiversiu kelis kartus ir pasieksiu.

## Jūsų namai turi būti pritaikomi kūdikiui!

Vaikai dažniausiai būna labai smalsūs, o kai pradeda judėti, jie tai kaskart daro vis greičiau ir greičiau. Tad, saugant savo kūdikį, namus reiktų pritaikyti ir jiems. Stalines lempas, kompiuterių laidai, nuotolinio valdymo pulteliai – viskas, ką Jūsų kūdikis galėtų graužti ar nutempti, turėtų būti padėta gerokai aukščiau.

## Pirmieji dantukai?

Daugeliui kūdikių pirmas dantukas išdygsta apie 6 –ą mėnesį. Tačiau gali atsirikti ir taip, kad vaikutis jų sulauks gerokai anksčiau arba atvirkščiai – pirmi dantys išdygs sulig pirmuoju gimtadieniu. Būna, kad išdygsta ne vienas, o iš karto keli pieniniai dantys. Dažniausiai pirmieji išsikala du apatiniai, o vėliau – du viršutiniai kapliai, tačiau pasitaiko išimčių. Vėliausiai kalasi iltiniai. Visi pieniniai dantukai išdygsta kol mažylis sulaukia dviejų metų.

## Maždaug 7 - 8 mėn. mažylis jau bando ropoti.

Šiuo vystymosi etapu kūdikis stojasi į keturpėsčią padėtį, pradeda siūbuoti, atkelia ranką siekdamas kokio nors daikto. Jis jau geba laisvai sėdėti, manipuliuoti žaislais, pradeda ropoti.

Žinoma, kiekvieno vaikučio vystymasis yra labai individualus – vienas gali pradėti ropoti anksčiau, kitas – šiek tiek vėliau. Sunkiau ropoti dažniausiai sekasi tiems mažyliams, kurie daugiau laiko praleidžia ant rankų, gultukuose ar kitose judėjimą ribojančiose priemonėse.

Ropojimas derina tiek kūno, tiek smegenų bendrą veiklą. Įstrižiniai rankų ir kojų judesiai skatina kairiojo ir dešiniojo smegenų pusrutulių tarpusavio komunikaciją, lavina visą raumenyną. Šis etapas yra svarbus įgūdžiams, kuriems reikia koordinacijos tarp abiejų kūno pusių – einant, bėgant, rengiantis, skaitant ar rašant.



## Ar žinote, kad...?

Pažvelkite į mano akis! Jos mėlynos ar rudos? Pirmaisiais gyvenimo metais daugelio vaikų akių spalva pasikeičia.

Kaukaze dauguma kūdikių gimsta mėlynomis akimis, mat jų organizme dar beveik nėra melanino. Vėliau, kuo daugiau šio pigmento susidaro jų kūne, tuo tamsesnės tampa akys.

## Ar galiu prisijungti prie šeimos stalo?

Tokio amžiaus vaikai jau gali sėdėti prie stalo specialioje kėdutėje. Jų nugarą ir kaklo raumenys jau pakankamai stiprūs, tad mažas žmogutis jau gali prisijungti prie bendro šeimos stalo. Neilgai trukus mažylis vėl bandys išmokti ką nors naujo – atsistoti. Kaskart, kai įsitverdamas į baldus vaikutis pakyla ir išsitiesia, jis bando išlaikyti pusiausvyrą stovėdamas ant savo kojų. Dar šiek tiek užtruks, kol vaikučio kojos sustiprės ir jis atliks savo svorį, tad būkite kantrūs.



## Žaidimo idėja

### Mažieji statytojai

Ar raudona formelė telpa į žalią? O atvirksčiai? Galbūt geltona paslėpta apačioje? Pažiūrėkime!

Kai jūsų vaiktis įgus naudotis rankomis ir pirštukais, jam patiks žaisti su įvairaus dydžio kaladėlėmis. Pradžioje padėkite jam pastatyti bokštą, o paskui leiskite vaikučiui jį nugriauti.


### Pirštukai – naujai atrastas įrankis?

Vis labiau tobulėja kūdikio smulkioji motorika: smulkius daiktus ima žnypliniu būdu, bando įsidėti į burną maisto. Vaiktis jus stebi ir mokosi valdyti savo rankytes ir pirštukus. Dabar jam patinka ne tik paimti žaisliukus, bet ir juos paleisti. Kai tik jis supras, kad numetus šaukštą ant grindų, šis bus pakeltas, daiktų mėtymas ant grindų taps vienu mėgstamiausių mažylio žaidimų. Gal Jums tai atsibos, tačiau tik ne mažyliui – net ir 24-ą kartą numetus žaisliuką ant grindų, veikla mažyliui vis dar bus smagi, o moksliniu požiūriu tai yra puiki rankų ir akių koordinavimo praktika.

### Aš jų nepažįstu!

Močiutė, senelis, artimi draugai ar kaimynai turėtų būti supratingi – vaiktis, kuris anksčiau buvo linksmas, gali būti drovesnis. Tai laikotarpis, kai vaiktis ima bijoti svetimų žmonių. Jis nori, kad jį laikytų mama ar tėtis ir pradeda verkti, jei kas nors kitas nori jį pakelti. Tai svarbus vaikų vystymosi etapas, nes vaiktis jau supranta, kas yra jo tėvai, ir parodo, kad jų pasiilgsta. Jo verkimas reiškia, kad „šiuo metu man labiau patinka būti su žmonėmis, kuriuos gerai pažįstu“. Būkite kantrūs – šis etapas laikinas ir greitai praeis.





Iki šiol kūdikis valgė tik gerai sutrintą maistą. Maždaug nuo 8 mėn. kūdikis pradeda mokytis kramtyti, tad maistas jau gali būti su nedideliais gabalėliais.

# Trinta tyrelė? Aš jau per didelis tam!

## Kas naujo šiame maitinimo etape?

Nuo 8 mėnesio kūdikis turėtų pradėti mokytis kramtyti. Štai kodėl jų kasdienis kietas maistas (pietūs, vakarienė, užkandžiai) turėtų būti nebe toks susmulkintas. Dabar maisto tekstūra keisis ir ji bus tarsi sutrinta šakute. Jūsų mažasis šiame amžiuje yra daug aktyvesnis, tad ir maisto porcijos dabar padidėja. Renkantis tyrelės indeliuose, galite rinktis žuvies, mėsos ar vegetariškus patiekalus – taip užtikrinsite kūdikio mitybos įvairovę.

## Kokios tekstūros tyrelės Jūsų kūdikiui patinka?

Gali būti, kad Jūsų kūdikiui vientisos masės tyrelės patinka labiau nei tyrelės su gabaliukais. Ne visi vaikai būna patenkinti tokio- mis naujovėmis. Kad šis laikotarpis būtų

lengvesnis, maisto tekstūros pokyčius darykite su tyrele ar košele, kurią Jūsų vaikutis mėgsta labiausiai. Sutrinkite maistą šakute palikdami šiek tiek maisto gabaliukų. Net jei vaikutis pradžioje ir nebus labai patenkintas tuo, būkite kantrūs, kol jis pripras prie naujos tekstūros. Toks maistas yra svarbus kūdikio kramtomiesiems raumenims ir kalbos raidai.

## O jei dantukų dar nėra?

Tai visai nesvarbu. Jei kūdikis dantukų dar neturi, maisto gabaliukai vis tiek turi atsirasti jo maiste vėliausiai jau nuo 8 mėn. Mažieji maisto gabaliukus susmulkins savo dantenomis arba liežuvium spausdami maistą prie gomurio. Šiame etape yra svarbu tai, kad kūdikis naudoja ir stiprina burnos bei žandikaulio raumenis.



## Ekologiška tyrelė

### Burokėliai, daržovės su obuoliais ir jautiena

- Tinka kūdikiams nuo 8-to mėn. ir mažiems vaikams;
- su omega-3 (ALR) riebalų rūgštimis, kurios padeda palaikyti normalų smegenų ir nervų sistemos vystymąsi;
- švelnus paruošimas garuose;
- su minkštais gabalėliais – mokytis kramtyti;
- ingredientai iš ekologinių ūkių;
- be glitimo;
- neįdėta druskos.



**Pagaliau užkandukai! Kūdikiai mėgsta patys laikyti maistą savo rankose. Be to, maisto įvairovė ir nauji skoniai jiems taip pat labai patiks.**



# Pabandyčiau ką nors naujo

Kūdikiai labai mėgsta ką nors kramsnoti, ypač kai kalasi pirmieji dantukai.

## Ar jau bandei atsikąsti?

Kiekvienas kūdikis yra skirtingas ir vystosi skirtingai. Kai kurie vaikai iš karto atkanda gabalėlį, kiti tik čiulpia sausainius, kiti jau pirmaisiais dantukais atkanda ir kramto gabaliukus. Nesvarbu, kur bebūtumėte – kelionėje ar namuose, svarbu, kad būtumėte šalia savo mažylio ir stebėtumėte, kai Jūsų kūdikis valgo užkandukus.



## Ką reiktų žinoti apie vaikams skirtus užkandžius?

Įsitikinkite, kad užkandžiai yra specialiai pagaminti kūdikiams ar mažiems vaikams. Pavyzdžiui, HiPP ryžių paplotėliai su mėlynėmis yra pagaminti iš ekologiškų ryžių ir mėlynių tyrės. Užkandžius patogų laikyti mažose rankytėse, jie skatina vaikutį kramtyti. Be to, HiPP užkandžiuose nėra pridėtinio cukraus, jų saldumas atsiranda dėl sudėtyje esančių vaisių (sudėtyje yra natūralių cukrų).

Specialiai vaikams sukurti ekologiški HiPP batonėliai:

- iš vaisių ir uogų, padengti plonu vaflio sluoksniu;
- rinkiniai batonėlių iš vaisių, uogų ir avižių dribsnių.

Šiais užkandžiais mėgaujasi ne tik įvairaus amžiaus vaikučiai, bet ir jų tėveliai.



## Ekologiški HiPP užkandukai: paplotėliai ir sorų lazdelės

- Tinka kūdikiams nuo 8 mėn. ir mažiems vaikams;
- nepridėta cukrų, (sudėtyje yra natūralių cukrų);
- be glitimo;
- ingredientai iš ekologinių ūkių.



## Žaislai šiam periodui

Pastumti stumduką! Traukti ančiuką! Vaikutis mokosi vaikščioti, tad tokie žaislai puikiai tinka tiek namuose, tiek gamtoje. Svarbu, kad vaikutis turėtų galimybę į juos atsiremti, kad einant nepargriūtų. Šie žaislai vienerių metų vaikui suteikia šiek tiek daugiau savarankiškumo. Jis gali eiti ten, kur nori, ir pats atsistoti be tėvelių pagalbos.



Mano naujas pomėgis – **tyrinėti pasaulį** laikantis už mamytės ar tėvelio rankos.

Aš jau **gerai matau ir galiu parodyti**, kas mane domina ir kur noriu eiti.

Aš esu **mažas gurmanas** ir man patinka paragauti naujo maisto. Traputis man yra skanus užkandis, kartais valgau ir minkštus mažus vaisių gabaliukus.

# Aš jau toks didelis!

10 - 12 mėn.

Mano gimimo svoris **patrigubėjo**.

Netrukus galėsiu pasakyti savo **pirmąjį sakinį**. Jau galiu pasakyti keletą žodžių ir suprantu daug visko, kas man yra sakoma.

Aš žinau, **ko noriu**.

Valio! Aš jau galiu **išmiegoti visą naktį**.



Šiek tiek makaronų, truputį žuvis, duonos riekelė ryte, vaisių tyrėlė ar jogurtas po pietų. Beveik vienerių metukų mažasis gurmanas jau gali mėgautis naujais ir įvairiais maisto skoniais.



# Ar jau galiu viską valgyti?

## Ar galiu valgyti tą patį maistą kaip suaugusieji?

Dar ne. Vaikų maistas turėtų būti mažiau pagardintas, lengvai virškinamas ir kruopščiai paruoštas. Tad prie bendro šeimos maisto pratintis reikėtų po truputį. Mūsų tyrelės, kurios skirtos vartoti nuo 10 mėn., yra specialiai paruoštos pripratinti vaiką prie maisto su didesniais gabaliukais ir patiekalų, skirtų mažyliams nuo vienerių metų. Stebėkite savo vaikutį – jis aiškiai parodys koks maistas jam patinka.

## Ar mano vaikui vis dar reikia pieno?

Taip. Pienas yra svarbus sveikai, subalansuotai mitybai. Sulaukus 1-erių metų, rekomenduojama išgerti apie 300 ml (2 stiklines) pieno gėrimo. Vaikui augant kiekis gali didėti.

HiPP Junior Combiotic® mišinys, skirtas pieno gėrimui paruošti, yra su įvairiais vitaminais, geležimi ir kitais svarbiais mineralais. Lyginant su karvės pienu, jis yra su sumažintu baltymo kiekiu.

## Valgykite teisingai – nuo pirmos dienos

Jums ir Jūsų vaikučiui bus daug geriau, jei sveikus mitybos įpročius įtvirtinsite nuo pat pirmųjų metų.

Sėskite prie stalo visi kartu, nesiblaškykite žiūrėdami televizorių ar į telefoną, bendraukite ir mokykite mažylį naudotis vaikiškais stalo įrankiais. Padrąsinkite jį ir būkite kantrūs – net jei pradžioje jis ir darys siaubingą netvarką.

## Ekologiška tyrelė

### Daržovės su makaronais ir veršiena



- Tinka kūdikiams nuo 12 mėn. ir mažiems vaikams;
- su minkštais gabalėliais – mokytis kramtyti;
- mažai druskos;
- su omega – 3 (ALR) riebalų rūgštimis, kurios padeda palankyti normalų smegenų ir nervų sistemos vystymąsi;
- ingredientai iš ekologinių ūkių.

# Man jau 1-eri!

**Pirmoji žvakutė ant torto!  
Oficialiai Jūsų kūdikis  
tampa vaikučiu.**

Pirmasis vaiko gimtadienis yra svarbus jo vystymosi etapas. Jūsų mažylis pradeda itin aktyviai tyrinėti jį supantį pasaulį. Netrukus pasakys pirmuosius žodžius, „drąsiau žengs“, nes dauguma pradeda iki metų eiti pirmuosius žingsnius ir kasdien atras naujų dalykų. Net jei mažylis ir turi gerą apetitą, jis vis dar yra mažas vaikas. Todėl vaiko amžių atitinkanti mityba yra labai svarbi, iki jis sulauks mokyklinio amžiaus.

Dabar Jūsų mažylis yra pakankamai didelis, kad su šeima galėtų sėsti prie pietų stalo – iš tikrųjų jis netgi gali to reikalauti! Valgymas kartu – namuose, pas draugus ar restorane – puikus laikas visos šeimos bendravimui.

## 1-erių metų vaiko maitinimas

Žinoma, kiekvienas vaikas yra skirtingas, o apetitas gali keistis kiekvieną dieną. Mes rekomenduojame 3 pagrindinius patiekalus ir 2 sveikus užkandžius. Kasdien mėsos vaikams valgyti nebūtina – pakanka 3-4 kartų per savaitę, o patiekalą su žuvimi reikėtų valgyti bent kartą per savaitę. Vakare gali būti įprastinė košė ir puodelis specialiai mažiems vaikams skirto pieno

## Pristatome HiPP patiekalus

Valgymas prie stalo kartu yra puiki galimybė šeimai susiburti ir padeda mažyliui lavinti socialinius įgūdžius. Jei mažylis nori „suaugusiųjų“ maisto, bet jis nėra pritaikytas mažo vaiko poreikiams, pabandykite jam pasiūlyti vieną iš mūsų HiPP ekologiškų patiekalų vaikams nuo 12 mėnesių.

Pavyzdžiui, tai gali būti HiPP pieno gėrimas ir avižiniai dribsniai ar kita košė pusryčiams. Pietums jau galima rinktis iš daugybės kitų patiekalų – ekologiškos daržovės su jautiena, makaronai su veršiena arba jūros žuvis su daržovėmis. O gal specialiai vaikams nuo 1-erių paruošti spagečiai su Bolonijos padažu, paelija su daržovėmis ir vištiena ar ryžiai su daržovėmis ir smulkinta jautiena?

Tarp valgymų vaikučiui galite pasiūlyti užkandžius be pridėtinio cukraus – ekologiškas vaisių tyreles, vaisių ir grūdų tyreles, jogurtą, vaisinius batonėlius, paplotėlius ar traškučius, kurie mažyliui suteiks energijos.



**Specialiai mažiems vaikams sukurti HiPP patiekalai yra stambios tekstūros ir puikiai tinka pratinantis prie maisto su didesniais gabalėliais.**

- Tinka vaikams nuo 1 metų;
- su daržovėmis;
- ingredientai iš ekologinių ūkių.

A woman with reddish-brown hair, wearing a blue denim shirt, is smiling and pouring milk from a grey mug into a clear glass held by a young child with blonde hair. The child is also smiling. They are sitting at a wooden table outdoors, with a bowl of fresh berries (blueberries, raspberries, and red grapes) and a bowl of cereal in the foreground. The background is a lush green forest.

Tau reikia  
**7** kartus daugiau  
nei man ...



# 7 faktai kas svarbu vaiko nuo 1-erių metų mityboje

Mitybos specialistai nerekomenduoja kūdikiams iki 1 metų duoti gryno karvės ar ožkos pieno. Su karvės pienu maži vaikai gauna per didelį baltymų kiekį, per mažai geležies, jodo, polinesočiųjų riebalų rūgščių bei vitamino D. Į vyresnių vaikų mitybą karvės pieną reikėtų įvesti neskubant. Jei nėra galimybės ir toliau vaiko žindyti, jam reikėtų pasiūlyti tokį pieną, kuris būtų saugus ir tinkamas mažiems vaikams.

**1 Iki trečiojo gimtadienio,** vaikučio svoris paprastai tampa keturiskart didesnis. Motorika ir protiniai gebėjimai šiuo laikotarpiu vystosi taip pat stulbinančiu greičiu.

**2 „... kad vaiko kaulai būtų stiprūs!“** Labai svarbu, kad vaikas gautų tam tikrų maisto medžiagų, kurios reikalingos tvirtų kaulų formavimuisi. Tai ypač svarbu mažiems vaikams, vėliau ir paauglystės laikotarpiu, kada organizmas turi sukaupti daug kaulų masės.

**3 Medžiagų, reikalingų normaliam kaulų vystymuisi, kaupimas vaikystėje yra būtinas,** kad kaulai būtų stiprūs paauglystėje bei suaugus.

**4 Vitaminas D ir kalcis** yra ypač svarbūs mikroelementai, kurie turi įtakos normaliam kaulų vystymuisi.

**5 „Tau reikia 7 kart daugiau nei man...“** Vitaminas D ir kalcis yra vieni svarbiausių mikroelementų augančiam mažyliui. 1-erių metų vaikui vitamino D reikia 7 kartus, kalcio – 3 kartus daugiau nei suaugusiajam\* (vienam kg kūno svorio).

**6 „... auk didelis ir stiprus!“** Šiame vaiko augimo etape imuniteto stiprinimas taip pat yra labai svarbus. Vaikai tyrinėja pasaulį ir susiduria su juos supančia aplinka. Iki 3 metų amžiaus vaiko imuninė sistema dar nėra visiškai susiformavusi.

**7 „... ir kiti svarbūs vitaminai!“** Vitaminai C ir D padeda palaikyti normalią imunitetą ir sveiką vaikų vystymąsi.



\*Scientific Opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union  
Subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas naudingi gerai Jūsų kūdikio savijautai.



Visai šeimai



# Namų vaistinėlei ir kelionėms

Kai kūdikiai ir maži vaikai viduriuoja ir (ar) vemia, padidėja rizika netekti daug skysčių ir organizmui reikalingų elektrolitų. Tokiais atvejais reikia kuo skubiau stabdyti viduriavimą bei stengtis kuo greičiau atstatyti organizmui reikalingas medžiagas.

**HiPP ORS 200 – rehidracijos tirpalas** skysčių ir elektrolitų atstatymui. Tai yra natūrali priemonė diarėjos atveju.

**Rehidracijos tirpalas HiPP ORS 200** – tai paruoštas vartoti morkų ir ryžių tirpalas su elektrolitais, kuris tinka kūdikiams nuo 4 mėnesių amžiaus ir vyresniems vaikams bei suaugusiesiems.

Konsultacija kūdikių mitybos klausimais:  
**8 800 44 800**

Konsultacija nemokama, 7/24



## Geriamasis rehidracijos tirpalas HiPP ORS 200

- Tinka kūdikiams nuo 4 mėn. ir vyresniems;
- paruoštas vartoti;
- prieš vartojimą suplakti;
- vartoti atvėsintą;
- be saldiklių ir kvapiųjų medžiagų;
- be laktozės, be pieno baltymų, be glitimo.

# Maitinimo planas pirmaisiais gyvenimo metais

Rekomenduojamas maitinimas	Nuo gimimo iki 4 mėnesių	Nuo 4 iki 6 mėnesių* 1 + 2 papildomo maisto įvedimo savaitė	Nuo 6-to mėnesio	Nuo 7-to mėnesio	Nuo 10-to iki 12-to mėnesio
<b>Pusryčiai</b>					 arba 
<b>Priespiečiai (pagal poreikį)</b>					ekologiškos HIPP grūdų košės arba vaisiai su grūdais
<b>Pietūs</b>					daržovių tyrėlė su mėsa arba sriuba
<b>Pavakariai</b>					ekologiškos HIPP grūdų košės arba vaisiai su grūdais
<b>Vakarienė</b>					daržovių tyrėlė su mėsa arba sriuba arba vaisiai su jogurtu
<b>Tarp maitinimų</b>					"Labos nakties" košėles arba pieno šokoladą arba pieno šokoladą arba pieno šokoladą
<b>Esant padidėjusiai alergijos rizikai</b>	<p>HIPP vanduo, ekologiškos HIPP sultys (galima skiesti vandeniu)</p> <p>Papildomas maitinimas pradedamas įvedant po kito</p>				

Zinomas yra perdidelis kūdikui... Jei dėl rimtų priežasčių mama negali žindyti, sveikatos gydytojo rekomendacijos dėl tinkamo kūdikio maitinimo. Pradėjus maitinti pienu mėsiniu, gali sumažėti motinos pieno gamyba ir išdžiūti maza. Žiūrėti knišką.

\*Prieš pradėdami papildomą maitinimą reikia įvertinti kūdikio vystymąsi. Papildomas maitinimas pradedamas ne anksčiau 4 mėnesių, bet ne vėliau nei 6 mėnesių.



Visaverčiam gyvenimui.

Nemokamos konsultacijos  
KŪDIKIŲ MITYBOS KLAUSIMAIS

 **8 800 44800**

HiPP atstovas Lietuvoje - UAB „Nukas“



[hipp.lt](http://hipp.lt)



[nukas.lt](http://nukas.lt)



HiPP Lietuvoje



[hipp\\_lietuva](https://www.instagram.com/hipp_lietuva)