

A close-up, soft-focus photograph of a baby's face, eyes closed, with hands near the mouth. The baby is wearing a white garment. The background is a light, neutral color. The overall mood is peaceful and tender.

# Te is szoptass!

Életre szóló ajándékod a szoptatás

Csetneki Julianna szülésznő

# Tartalomjegyzék

<b>1. Önbizalommal, harmonikusan</b>	<b>5</b>
1.1. Legyél Te is harmonikus mama	5
1.2. Apa szerepe a szoptatás sikerében	6
<b>2. Szoptass tudatosan</b>	<b>8</b>
2.1. A nő ékessége, az anyaság csodája	8
2.2. Az anyatej termelődése	9
2.3. Az éltető anyatej	10
2.4. A csodás anyatej tulajdonságai és összetevői	11
2.5. Hogyan szopik a babád?	13
2.6. Hatékony szoptatási gyakorlat	14
2.7. Szoptatási testhelyzetek	16
<b>3. Mellápolási 1x1</b>	<b>20</b>
3.1. Mellbimbó felkészítése a szoptatásra	20
3.2. Milyen a jó melltartó?	22
3.3. Milyen a jó melltartóbetét?	22
<b>4. Szoptatás a szülészeten</b>	<b>24</b>
4.1. Élmények a szülőágyon, az első együtt töltött „aranyóra”	24
4.2. Első közös napok a szülészeten kisbabáddal	25
<b>5. Császármetszés után is szoptass sikeresen</b>	<b>30</b>
<b>6. Koraszülött babák szoptatása</b>	<b>33</b>
6.1. A „koraszülött tej” és a szoptatást befolyásoló tényezők	33
6.2. A csodás kenguru módszer	36
6.3. A kis súlyú koraszülöttek táplálása	37
<b>7. Szoptatásbarát pótlás</b>	<b>38</b>
<b>8. Ikerbabák szoptatása</b>	<b>41</b>
<b>9. Hazaértetek, mi lesz a szoptatással</b>	<b>44</b>
9.1. Tejbelövellés	44
9.2. Édesanya, édesapa lettél	47
9.3. Babátok megfigyelése	48
9.4. Kisbabátok a legfontosabb!	49

<b>10. Kezdeti szoptatási nehézségek a mamánál</b>	<b>50</b>
10.1. Lapos, befelé fordult mellbimbó	50
10.2. Bimbósérülések	52
10.3. Bimbókréme és kenőcsök	55
10.4. A mellbimbó pihentetése	56
10.5. Szoptatási szünet, lefejt tej szoptatásbarát itatóból	57
<b>11. Módszerek melled melegítésére/hűtésére</b>	<b>58</b>
<b>12. Kezdeti szoptatási nehézségek a babánál</b>	<b>60</b>
12.1. Sárga a babátok és sokat alszik	60
12.2. Aluszékony a kisbabátok	62
12.3. Bukás vagy reflux?	63
12.4. Hasfájós a kisbabátok!	66
12.5. Sokat sír a babátok	68
12.6. Náthás a csecsemőtök	71
<b>13. Az anyatej mennyisége</b>	<b>72</b>
13.1. Elegendő a tejed	72
13.2. Csökken a tejed	73
13.3. Sok a tejed	75
13.4. Csepeg a tejed	76
<b>14. Az anyatej fejése</b>	<b>78</b>
14.1. A kézi fejés	78
14.2. Fejés mellszívóval	80
<b>15. Az anyatej szakszerű tárolása és felolvasztása</b>	<b>85</b>
<b>16. A szoptató anyák „réme” a mellgyulladás</b>	<b>87</b>
<b>17. Barátod vagy ellenséged a bimbóvédő?</b>	<b>91</b>
<b>18. Mérjünk vagy ne mérjünk?</b>	<b>94</b>
<b>19. Mit és mennyit egyél és igyál?</b>	<b>97</b>
19.1. Fogyasztása kiemelten javasolt	98
19.2. Fogyasztása mérsékelten javasolt	99
19.3. Fogyasztása nem javasolt	100
19.4. Fogykúra és a szoptatás	101
<b>20. Fogamzásgátlás a szoptatás alatt</b>	<b>102</b>
<b>21. Gyógyszerek és védőoltások</b>	<b>104</b>
21.1. Gyógyszert szedek, szoptathatok?	104
21.2. Védőoltások a baba és a mama egészségéért	105

# Köszöntő



A szoptatás időszakát a várandósság meghosszabbításaként is felfoghatod, mert ugyanolyan összhangban élsz tovább kisbabáddal. Amikor a kicsid szopik, az nem csak az éhségét csillapítja, hanem a szeretet és biztonság iránti szükségletét is kielégíti. A szoptatás nem egy életstílus, hanem az egészségmegőrzés fontos eszköze. Az anyatej nem csak a leghatékonyabb táplálék kisbabádnak az összetétele miatt, hanem a táplálás módja is a legkiválóbb! Akkor, ha szoptatod a csecsemődet, azzal életre szóló ajándékot adsz neki, de az egész családnak is!

A szoptatás nem csak csecsemőkorban előnyös, hanem hosszú távon is jó hatással van gyermeked és saját egészségedre is, valamint szoros kötődést alakít ki köztetek.

A szoptatásban a természet csodáival határos módon egyesítette a semmivel nem összehasonlítható táplálást és a lelki szükségletek kielégítését. Ezt fogalmazta meg Granthy Dick Read a háborítatlan szülés „apostola”, aki az Egyesült Királyságban szülész-nőgyógyász szakorvos volt.

*„Az újszülöttnek igénye van:  
az anya karjainak melegére, emlőjének táplálékára,  
biztonságra, amit az édesanya jelenléte nyújt.  
A szoptatás mindhármát egyszerre elégíti ki.”*

Köszönet Trokán Annának és párjának Kovács Károlynak, hogy segítségükkel szép képeikkel, hitelesen tudtam szemléltetni a család fontosságát a szoptatás sikerében!

Több évtizedes szülésznői tapasztalatom felhasználásával szeretnék segítséget adni neked, párodnak és kisbabátoknak abban, hogy a szoptatás tartós és örömteli élmény legyen!

Csetneki Julianna  
szülésznő



# 1. Önbizalommal, harmonikusan

## 1.1. Legyél Te is harmonikus mama

Babád egészséges testi-lelki fejlődéséhez még a szoptatásnál is fontosabb, hogy harmonikus, önmagaddal és a világgal összhangban élő édesanya, harmonikus mama legyél. A Magyar Gyermekorvosok Társasága megkérdezte a 6-12 hónapos csecsemők édesanyját arról, hogy sikeresnek értékelik-e babájuk szoptatását. A már nem szoptató anyák egyharmada büntudatot érzett, mert nem tudott olyan hosszan szoptatni, ameddig szeretett volna. Közülük sokan nyomasztónak érezték környezetükben élők szoptatással kapcsolatos elvárásait.

**Szülész nőként is arra kérlek,** ha bizonytalan vagy, szorongsz, bátran kérd a védőnőt, gyermekorvost, szoptatási tanácsadót, szülész nő segítségét. Ne hagyd, hogy kisbabád táplálásának kérdései teljesítményszorongást okozzanak neked!

A mai kor édesanyjainak, így neked is, számos elvárásnak kell megfelelni, ezért ne várj el magadtól tökéletességet.

Hazánkban a szakmai ajánlások szerint a csecsemőket fél éves korig kizárólagosan, de azon túl is lehetőleg 1 vagy 2 éves korig, de akár tovább is előnyös szoptatni, természetesen már nem kizárólagosan. Ehhez képest a 6-12 hónapos magyar babák kb. 60%-át már nem szoptatják.



„Az édesanyák jelentős részénél a pszichés nyugalom az alapfeltétele annak, hogy legyen elegendő teje. Az ő esetükben a szoptatás kudarcának leggyakoribb oka a teljesítményszorongás”, állítja Dr. Kovács Dóra pszichiáter. A köztudatba beívódott a „szoptatási kudarc” jelenség, miszerint aki nem szoptat, az rossz anya!

**JÓ, HA TUDOD!** Sokszor okozhat problémát neked, hogy különböző szoptatási tanácsot kaphatsz ugyanarra a kérdéssedre akár az egészségügyi dolgozóktól is. Hidd el, hogy nem csak az igaz, hogy nincs két egyforma ember, hanem az is, hogy minden baba önálló személyiség, ezért másként szopik. Nincsenek mindenkire egyformán igaz, kőbe vésett szoptatási szabályok!

## Megfogadásra ajánlom:

- Soha ne feledd, nem csak a tartós, kizárólagos szoptatásnak van értéke, hanem minden szoptatásnak! Tökéletes anya kizárólag a könyvekben van.
- Ne akarj mindent egyedül megoldani, fogadj el segítséget. Szervezd meg, hogy a szülést követően „csak” kisbabáddal kelljen foglalkoznod.
- Aludj amikor csak tudsz, napközben is akár néhány perccel.
- Olyan családtagtól, baráttól kérj segítséget, tanácsot, akinek sikeres volt a szoptatása.
- Figyeld meg kisbabádat, mert egy idő után megérted jelzéseit. Tudni fogod, hogy mikor éhes, szomjas, fáj a hasa, tele a pelusa, melege van, vagy egyszerűen csak egy kis kényeztetésre vágyik.
- Ne félj attól, hogy a szoptatás miatt otthonotok rabjává váltok, mert ez ma már nincs így. Büszkén szoptathatod babádat nyilvános helyen is!
- Bízj önmagadban, párodban és családotokban!
- Sokkal eredményesebb és nyugodtabb leszel, ha az ismeretszerzés mellett a szoptatás és csecsemőtáplálás gyönyörű és felejthetetlen időszakában is hagyod érvényesülni csodás anyai ösztönödet.

Idézem és figyelmedbe ajánlom Viktor Hugo csodálatos szavait:

*„Az anyákban van valami, ami alatta marad  
és ami fölébe is emelkedik a józan észnek.  
Az anyának ösztöne van. A teremtés végtelen  
és kiszámíthatatlan akarata él benne,  
az vezérli tetteit.”*

## 1.2 Apa szerepe a szoptatás sikerében



### Kedves Apuka!

Magadévá kell tenned és fontosnak kell érezned, hogy a babátoknak a világon a legfontosabb, legjobb, semmivel nem helyettesíthető táplálékot, az anyatejet minél hosszabb ideig adja párod. Az is fontos, hogy ez a leghigiénikusabb, legesztétikusabb, de főleg az összetartozás legelső zálogát bizonyító szoptatással történjen.

A várandósság alatt az all-inclusive ellátást babátoknak a mami adja. Amikor megszületik a kicsitek, párodnak szüksége lesz a finom „anyatej serkentő” ételekre, a tiszta lakásra és ruhára, de nem utolsó sorban a nyugodt családi környezetre.

A szoptatás alatt is dühörögnek társadban a hormonok, aminek hatására, gyakori hangulatváltozásai nehezíthetik napjaitokat, ezért legyél vele türelmes és megértő.

### **Gondold át és ha lehet, tedd meg:**

- Legyél nyugodt, készséges, megértő és gyengéd, segíts minél többet a pici ellátásában is.
- Sajátíts el a szoptatással kapcsolatos minél több ismeretet, módszert, hogy nyugodtan, higgadtan te is lehess párod „szoptatási tanácsadója”, szívvel-lélekkel.
- Ha lehetőség van rá, kísérd el társadat a szoptatásra felkészítő tanácsadásokra.
- Közvetlen szülés után, ha nincs rá lehetőség, hogy a mamával legyen babátok bőrkontaktusban, akkor kérd, hogy a te mellkasodon tölthesse életének első óráját. Bevett szokás a kórházakban a „szőrkontaktus” biztosítása, akár császármetszés után is. Pici újszülöttetek a te mellkasodon is meg fog nyugodni, hiszen a hangodat is ismeri.
- Segédkezz a baba mellre helyezésében, majd büfiztesd, de bátran fürdesd is meg. Cseréld ki a pelusát, sétálj vele és ha sír, te is vegyél részt a vigasztalásában.
- Biztasd párodat, éreztess feltétlen szeretetedet, bizalmadat felé a baba ellátásával kapcsolatban is!
- Az első otthon töltött napokban lehetőleg ne fogadjatok látogatókat, vagy ha mégis, ne hagyd, hogy sokáig maradjanak és akadályozzák párodat a szoptatásban.
- Ne hallgass azokra, akik szerint a tápszer és a cumisüveges táplálás is ugyanolyan jó, mint a szoptatás!

## **ÉRDEKESSÉG! FÉRFI ÉS NŐI SZEREPEK A CSALÁDBAN**

Az Árpád-kori magyaroknál a házasság a nőt a család központi alakjává emelte. Az aszszonyok feladata volt a gyermek nevelése, de a ruha megvarrása és az étel elkészítése is. A férj feleségével és gyermekeivel szemben is korlátlan hatalommal rendelkezett.

Szent István alkotott először olyan törvényeket, melyek már védelmet nyújtottak a nőknek. Ilyen volt például, hogy ha a férj elhagyja feleségét, annak vagyonát a nő kapja meg.

A férfi és női szerepek legszembetűnőbb változását a nők munkavállalásának felgyorsulása jelentette az 1950-es évektől. Ezzel összefüggésben a gyermekszám csökkenése is elkezdődött.

Napjainkban a „szülőkorban” lévő nők szinte mindegyike dolgozik, mert általában csak a kétkeresős családmodell biztosítja a biztonságos megélhetést. Lassan a férfi és női szerepek a családban összemosódnak. A gyermek születése után az édesanyára hárul a szoptatás és döntően a baba ellátása is. Ez természetes, de minden kismamának szüksége van ehhez párja és családja segítségére, támogatására!

## 9. Hazaértetek, mi lesz a szoptatással



**JÓ, HA TUDJÁTOK!** A gyermek születése a családok életének egyik legfontosabb fordulópontja, így a tiéteknek is! Megváltozik a családtagok egymáshoz való viszonya, a nőknek és a férfiaknak új szerepet kell megtanulniuk. A család szerkezetének változásával, bővülésével kialakul, illetve, ha már van gyermeketek, megváltozik az anyai és az apai szerep. Kérlek, ne kezdjétek el egymást anyucinak, apucinak szólítani, mert ti attól, hogy kisbabátok született, még egymásnak párja, kedvese, férje vagy felesége maradtok! Minden gyermek születése változtat a családi életcikluson. Nektek is átalakulnak a korábbi szokásaitok, életmódotok, a táplálkozásotok és szórakozási lehetőségeitek.

Olykor lemondásokkal is számolnotok kell! Beteg is lehet a baba és emiatt már anyaként és apaként akár szoronghattok is.

Abban mindenképpen biztosak lehettek, hogy a szoptatás a legfontosabb kisbabátoknak, ezért tegyetek meg mindent a sikeréért!

Hazaérkeztek a kórházból pár napos „friss” családtagokkal és úgy érzitek, hogy semmit sem tudtok az ellátásával, szoptatásával kapcsolatban. Ne aggódjatok, nem kell speciális diploma a kicsitek ellátásához. Ami szükséges az önbizalom, nyugalom és az édesanya támogatása, hogy ő kizárólag az igény szerinti szoptatással és a babátok megismerésével tudjon foglalkozni.

### 9.1. Tejbelövellés

Kisbabád megszületése után 36-72 óra múlva tapasztalod, hogy melled nagyon megduzzad és érzékennyé válik. Ez akkor is bekövetkezik, ha picid még egyetlen egyszer sem szopott (lásd 4.2.2 fejezet).

Minél gyakrabban, igény szerint teszed mellre a kicsidet, annál érzékenyebben fog reagálni emlő a véráramodban keringő, a tejtermelésért felelős hormonra, a prolaktinra. Amikor végre pihentél pár órát és arra ébredsz, hogy melled még jobban megduzzadt. Ez a tejbelövellés, amikor azt érzed, hogy emlőd nehezebb, feszesebb és esetleg csepegni kezd a tej.





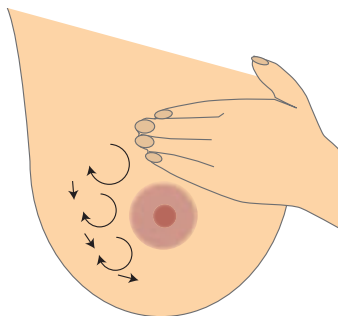
A tejelövellés kicsit eltolódhat első babádnál és akkor is, ha „nehéz” szülésed volt. Hosszan vajúdtál, több vért vesztettél, császármetéssel szültél vagy egyéb más probléma merült fel. Leggyakrabban az késlelteti és teszi intenzívvé a tejelövellést, ha nem lehetsz együtt kisbabáddal és ezért nem tudod rendszeresen megszoptatni. Az is késlelteti a tejelövellést, ha félsz, aggódsz, fájdalmad van és nagyon elfáradtál.

**FONTOS!** Melled ürülését segítheted, ha szoptatás előtt átmelegíted (lásd 11. fejezet) és gondosan, gyengéden, de határozottan átmasszírozz az emlőd teljes felületét.

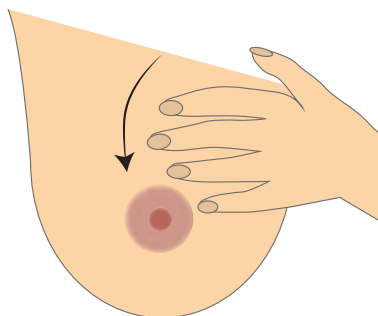
**JÓ, HA TUDOD!** Melled jelentős növekedése, feszülése nem azt jelenti, hogy dőlni fog a tej! Ilyenkor a túltelítődést a vér és folyadék többlet okozza, de az anyatej termelődése is megindul!

### 9.1.1. A masszírozás menete:

- Kezd a melled felső részén úgy, hogy zárt ujjaid begyével gyakorolj nyomást a mellkasod felé.
- Mozdulataid ne simogatóak legyenek, hanem határozottak, de nem durvák! A gyengéd masszírozásba párod is segítségedre tud lenni!
- Körkörosen masszírozó mozdulatokkal mozgasd ujjaidat melled egy-egy pontján.
- Néhány másodperc után helyezd ujjaidat emlőd következő pontjára. Csigavonalban a bimbóudvar felé közelítve haladj!
- Simítsd melled felületét könnyű, laza, de jól érezhető mozdulatokkal fentről a mellkasodtól a bimbóudvar felé. Folytasd a simító mozdulatokat az egész melleden, mert ezek segítik a tejleadó reflexed beindulását.



masszírozás



simítás

Ezek a mozdulatok segítik, hogy ellazulj és beinduljon a tejleadó reflex.

## 9.1.2. „Elsősegély” erős tejbelövellés esetén

**JÓ, HA TUDOD!** A gyakori szoptatás a legjobb orvosság tejbelövellés idején! Annak ellenére, hogy kicsid erőteljes és mindketten ügyesek vagytok, mégis előfordulhat, hogy kellemetlenül feszülőnek érzed a melled, akár még a hónaljad alatti részt is.



### Megfogadásra ajánlom:

- Szoptatással, vagy ha az nem elegendő, fejjessel próbáld eltávolítani a tejed. Ebben az esetben a fejés nem fokozza a túlteltődést és nem lesz túl sok tej a következménye. Megnyugodhatsz, ha sikerül puhává tenned a melled. Ez a tejbelövelléssel kialakuló intenzív állapot általában nem tér vissza.
- Akkor, ha olyan feszes a melled, hogy az már nehezíti babád mellre tapadását, a fájdalmas, feszülő érzésedről nem is beszélve, akkor gyengéden fejj kézzel, vagy mellszívóval.

Hatékonyan, kíméletesen ürítő mellszívót válassz (lásd 14. fejezet). Az erőből szívó, kemény, számodra nem megfelelő méretű szívótölcsérű készülék megduzzasztja a mellbimbód és bimbóudvarod, ezzel még csak fokozva a problémát!

- Pihenj annyit, amennyit csak tudsz. Lehetőleg a hátadon fekj, hogy a gravitáció is segítse a melledben lévő túlzott vizenyő ürülését és így nem nyomódik a melled sem. Kérj segítséget a házimu-nkák elvégzésében is!
- Szoptatás és fejés előtt is melegítsd át a melleidet, mert az „látványosan” beindítja a tejürülést. Ilyen helyzetben igazán hatékony a formatervezett mellterápiás párna használata, ami körbe melegíti az emlőt (lásd 11. fejezet). Fejés közben, huzatába téve patentozd rá a mellszívó tölcsérére, mert így könnyebben ürül a tej.
- A gyakori szoptatás és ha szükséges fejés ellenére, továbbra is duzzadtnak, melegen érzed a melled, fagyaszta tedd rá a mellterápiás párnát. Természetesen mindig csak huzattal használd és szoptatás vagy fejés után!

Fejéskáposzta levelekkel is beboríthatod a melled, mert az is jó hatású. A káposzta felső leveleit szedd le, nehogy permetezett kerüljön az emlődre.

A leveleket óvatosan klopfold meg, hogy felszabadítsd a „gyógyító” folyadékot belőle, majd így helyezd a melledre.

## 9.2. Édesanya, édesapa lettél

### Babanapirend

A nap folyamán az alvások általában nem egyenletesen oszlanak meg a babáknál. A legtöbb pici reggel és a délelőtti órákban többször alszik, nyugodtabb. Délutánra, mire apa is hazaér, de főleg este, nyugós, sírós lehet és folyton szopni akar. Nem okvetlenül hasfájásról van szó, hanem kimerül, túltelítődik. Ezért nem az éhség miatt kéredzkedik mellre, hanem azért, mert csak azon tud megpihenni!

### Alvás

Megdöbbenve tapasztalod, hogy régen úgy aludtál, „mint a bunda”, most viszont sokkal éberek vagy és a baba minden neszére felébredsz. Apával már meghoztátok a döntést, hogy veletek egy szobában vagy külön helyezitek el kisbabátokat. Akkor, ha nincs együtt veletek és úgy érzed, hogy ez nyugtalanít, változtassatok döntéseteken. Vigyék a kiságyát veletek közös szobába, mert valószínűleg így jobban fogtok aludni!

Az anyaság eleinte nagyon nehéz 24 órás szolgálatot jelenthet, ezért fontos, hogy napközben is próbáld aludni, amikor csak tudsz. Mindig készíts vizet az ágyad mellé, hogy ne kelljen azért felkelni, mert megszomjaztál.

### Baby Blues a túlérzékeny napok

A szoptatás elején az anyai szervezetben „dübörgő” hormonváltozások és hormoningadozások zajlanak. Az új, még szokatlan és eleinte nagyon fárasztó kisbabás életmódhoz való alkalmazkodás sem egyszerű. A pici jelzései sem mindig egyértelműek, ezért a szülést követő első-második héten nem ritka, hogy együtt sírsz a picivel. Előfordulhat, hogy akár minden indok nélkül azt veszed észre, hogy folyik a könnyed!

Kedves Apuka! Ilyenkor se veszítsd el a fejed és őrizd meg a nyugalmadat! Párodnak biztató szavakra, gyengéd ölelésre van szüksége. Legyél türelmes, szeretgesd meg őt és lepd meg valami finom enni vagy innivalóval.





## Korlátozások a látogatókat, fogadjakot el segítséget!

Lehetőleg csak olyan családtag, barát vagy kolléga jöjjön hozzátok az első napokban, hetekben, aki segítségetekre van, megcsinál, elintézt helyettetek dolgokat. Ne fogadjatok olyan vendéget, aki korlátoz téged abban, hogy kisbabátokat igény szerinti szoptasd és esetleges pihenéseketet is megzavarja. A ríogató, okoskodó, mindenbe beleszóló „jóakarókat” se fogadjátok! Az igazi családtag, a jó barát megérti, hogy össze kell szoknotok és az első napokban, hetekben a babátok a legfontosabb!

## 9.3. Babátok megfigyelése

### „Kisdolog és nagydolog” a pelenkában

Az első 1-2 napban a nem hatékony szopás, a csak néhány csepp előtej mennyiség az természetes, de ez kielégíti babátok igényeit. Ilyenkor a babátok vizelet és székletürítéseinak számából, mennyiségéből és színéből is következtethettek arra, hogy megfelelő-e a szoptott anyatej mennyisége számára.

nap	szoptott tej	pisí a pelenkában	kaki a pelenkában
első	1-1 csepp előtej, sűrű, sötétsárga	1 esetleg 2 kis mennyiségű, sötétsárga	1 mekónium, fekete, szurok szerű
második	több csepp, gyűszűnyi előtej, sűrű, sárga	2 kicsit nagyobb mennyiségű sötétsárga	2 mekónium, zöldes fekete
harmadik	egyre több előtej vagy átmeneti tej, kevésbé sűrű, világosabb sárga	3-4 nagyobb mennyiségű, szagtalan, világosodó sárga	legalább 3, barnás vagy zöldes sárga
negyedik	növekvő mennyiségű átmeneti tej, egyre világosabb sárga	4-5 nagyon pisis, szagtalan, halványsárga	4-5 anyatejes, zöldes vagy aransárga
ötödik	tovább növekvő mennyiségű átmeneti tej, egyre világosabb sárga	5-6 nagyon pisis, víztiszta, halványsárga	4-6 anyatejes, nagyobb mennyiségű, aransárga. Fehér túrószerű darabok lehetnek benne. Kellemes joghurt illatú.

## 9.4. Kisbabátok a legfontosabb!

Meglátjátok, hogy gyakran csak álprobléma, ami felmerül bennetek az első napokban kicsittekkel kapcsolatban, amikor magatokra maradtok vele.

### Rosszul tartom a babánkat?

Gyakran aggódik emiatt is az édesanya és az édesapa. Higgyétek el nem az a lényeg, hogy szabályosan tartjátok, fogjátok-e meg, hiszen ez nem gyermekápolói vizsga, hanem az élet. Ne aggódjatok, az a fontos, hogy biztonságosan tartsátok és a kis fejét mindig támasszátok meg. Nincs rossz tartás, csak akkor, ha bizonytalan a fogás és kicsúszhat a baba a kezetekből!

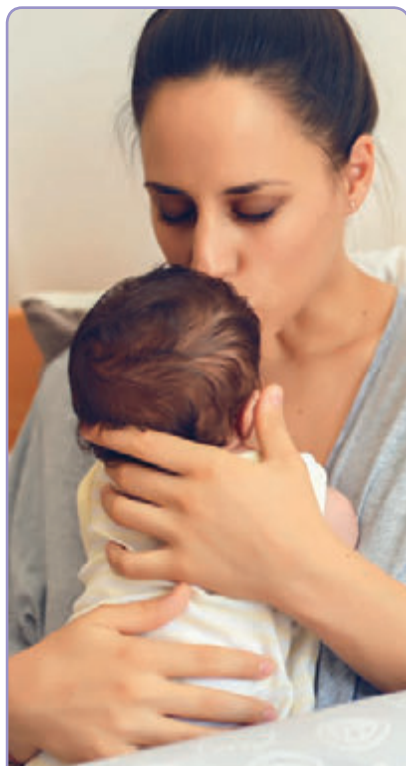
### Bepólyázzam, vagy sem?

Akkor, ha úgy ítélték meg, hogy jólesik kisbabátoknak, akkor egy kis babatakaróba bugyoláljátok be úgy, hogy csak a feje maradjon ki. A kezénél se legyen túl szoros, de a lábát mindenképpen szabadon tudja mozgatni. Egyszerű módon pocaklakó pólyába is tehetitek. Természetesen, ha úgy érzitek, hogy biztonságosabb, akkor hagyományos „rég” pólyát is használhattok.



### Mi lesz a takarítással és a többi házimunkával?

Az bizony a hiedelem ellenére nem igazán számít, hogy naponta takarítsatok. Az első hetekben próbáljátok úgy megszervezni a házimunkát, hogy a maminak ne kelljen ezzel foglalkoznia. Számodra a legfontosabb feladat babátok szoptatása legyen.



### Kedves Anyuka!

Kérlek, hogy ezekben a napokban saját magadat tekintsd a második legfontosabbnak az új kis „jövevényetek” után. Fontos pihened és megerősödnöd. Igény szerint szoptatnod kell a picit, de közben arról se feledkezz meg, hogy rendszeresen egyél és igyál!

**FONTOS!** Figyelj arra, hogy gyermeked édesapjának lehetőséget adj, a szoptatáson kívül a baba körüli minden teendő elvégzésére! Bíz magadban, semmihez sem hasonlítható anyai ösztönödben, mert az első időszak után a szoptatás könnyűvé, időtakarékosná, fájdalommentessé, boldoggá fog válni!

# 21. Gyógyszerek és védőoltások

## 21.1. Gyógyszert szedek, szoptathatok?

A szoptatási időszak alatt is bármilyen megbetegedés előfordulhat a mamánál is. A szoptató édesanyák gyakran nem mernek bevenni semmilyen fájdalom vagy lázcsillapítót, inkább szenvednek. A szoptatás felfüggesztésének egyik oka, hogy ha az édesanyának gyógyszer kell szednie, azt a tanácsot kapja, hogy mellette ne szoptasson!

**JÓ, HA TUDOD,** előfordulhat, hogy ez a tanács nem indokolt! A legtöbb gyógyszernek nincs hatása babád egészségi állapotára és a tejtermelésedre. Tehát sokszor nem kell félteni piciteket a nemkívánatos gyógyszerhatásoktól annak ellenére, hogy te hatékony gyógyszeres kezelésben részesülsz. Természetesen vannak olyan hatóanyagok, melyek hatással lehetnek a csecsemőre és anyatejed mennyiségére, csökkenthetik, de növelhetik is azt. Ahhoz, hogy a gyógyszer megjelenjen tejedben, először be kell jusson a vérkeringésedbe, majd ki kell választódnia az anyatejedbe.

**FONTOS!** A hátsótejnek magasabb a zsírtartalma, ezért ebben a gyógyszer koncentrációja is több lehet. Az anya által szedett legtöbb gyógyszer átmegy az anyatejbe, viszont olyan kis dózisban jut tovább a csecsemőbe, hogy az nem lényeges. Természetesen az is nagyon fontos, hogy milyen mennyiséget szopik a kicsid! Akkor, ha az orvos gyógyszert ír fel neked, mindig emlékeztess rá, hogy szoptatsz!

**Szülészneként is kérlek, ismerd meg a szoptató anyák gyógyszereszedésével kapcsolatos általános elveket és alkalmazd is azokat:**

- Kérd az orvost, hogy olyan gyógyszert válasszon az azonos hatásúak közül, ami legkisebb mennyiségben választódik ki a tejedbe.
- A gyógyszer szedése mindig a legkisebb hatásos adagban történjen.
- Lehetőleg ne szedd a gyógyszer elhúzódo hatású formáját.
- Bevételét, ha mód van rá a szoptatáshoz igazítsd. Általában az a legelőnyösebb, ha közvetlenül a szoptatás után veszed be, hogy a következőre minél jobban kiürüljön a szervezetedből.
- A csecsemő megfigyelése is döntően a te feladatod. Arra kell figyelned, hogy nem tapasztalsz-e gyógyszer mellékhatásra utaló szokatlan jelet vagy tünetet nála.
- A gyógyszerek tájékoztatóját olvasd el, mert figyelmeztetést tartalmaznak arra vonatkozóan, hogy szoptatás alatt alkalmazhatók vagy kerülendők!

Akkor, ha olyan gyógyszert kell szedned, ami miatt átmenetileg nem folytathatod a szoptatást, akkor fejd le a tejet, de ne etesd meg a kicsiddel.

**JÓ, HA TUDOD!** Abban az esetben, ha krónikus betegséged van, mint pl. cukorbetegség, epilepszia, pajzsmirigy elégtelenség, ízületi gyulladás stb. az orvos szinte mindig tud olyan gyógyszert felírni, ami mellett szoptathatod kisbabádat!

Arról, hogy szoptatás alatt szedhető-e a gyógyszer, te is tudsz tájékozódni az angol nyelvű linken: <http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>

## 21.2. Védőoltások a mama és baba egészségéért

### Immunizációs alapelvek várandósság és szoptatás alatt

A fiatal felnőttek fogékonyak lehetnek olyan fertőzésekre, ami ellen gyermekkorban védőoltást kaptak vagy nem kaptak, de olyan szerencsések voltak, hogy oltás nélkül sem kapták el a betegséget. A várandós anyára, magzati fejlődésre és az újszülöttre is veszélyes fertőzések jelentős része védőoltással megelőzhető lenne még a fogantatás előtt, sőt bizonyos esetekben utána is. Felnőttkorban a gyermekkori fertőzések súlyosabb formában, szövődémmennyel zajlanak, emellett a terhesség az immunológiai állóképesség csökkenésével járó állapot.

### Ajánlott védőoltások várandósság előtt, alatt és szoptatás idején

Vakcina	Várandósság előtt	Várandósság alatt	Szoptatás idején	Vakcina típusa
Hepatitis A	Igen <sup>1</sup>	Igen <sup>1</sup>	Igen <sup>1</sup>	Inaktivált
Hepatitis B	Igen <sup>1</sup>	Igen <sup>1</sup>	Igen <sup>1</sup>	Inaktivált
HPV	Igen	Nem	Igen	Inaktivált
Influenza	Igen	Igen	Igen	Inaktivált
MMR (kanyaró, mumpsz, rubeola)	Igen <sup>2</sup>	Nem	Igen <sup>4</sup>	Élő, gyengített vírus
Meningococcus konjugát	Igen <sup>1</sup>	Igen <sup>1</sup>	Igen <sup>1</sup>	Inaktivált
Pneumococcus	Igen <sup>1</sup>	Igen <sup>1</sup>	Igen <sup>1</sup>	Inaktivált
Tdap (tetanusz, diftéria, szamárköhögés)	Igen <sup>1</sup>	Igen <sup>3</sup>	Igen <sup>5</sup>	Toxoid/inaktivált
Varicella (bárányhimlő)	Igen <sup>2</sup>	Nem	Igen <sup>4</sup>	Élő, gyengített vírus

1) Igen, ha szükséges

2) Igen, ha szükséges – beadása után 4 hétig nem javasolt a teherbeesés

3) Igen, a 27-36 hét között, ha a járványügyi helyzet indokolja

4) Igen, ha szükséges, a fogékony édesanyát a szülés után mielőbb javasolt oltani

5) Igen, ha nem kapott korábban, akkor a szülés után azonnal

Lassan egy évtizede érvényes állásfoglalás van közvetlenül terhesség előtt, alatt vagy a szoptatás időszakában alkalmazott védőoltási gyakorlatról. A várandósság alatt adott védőoltások segítenek abban, hogy megvédjenek téged és így a benned fejlődő babádat is a súlyos fertőzésektől. Az anyai ellenanyagok a méhlepényen át a magzat vérkeringésébe kerülnek, ami újszülött korban is, a még fejletlen immunrendszerű gyermeked számára a legbiztosabb oltalom a fertőzések ellen.

- Már régen elfogadott, hogy a védőoltások feltételezett magzati ártalma, terhelő hatása az éretlen újszülöttkori immunrendszere csupán elméleti. A védőoltással megszerzett védettség előnyt jelent mindenkinek.
- Az oltóanyagok biztonságossága alapvető követelmény a modern vakcinagyártásban, az oltási gyakorlatot pedig szigorú szakmai irányelvek szabályozzák.
- Várandósság alatt csak inaktivált (kórokozót nem tartalmazó) védőoltásokat kaphatsz. Az élő, gyengített vírust tartalmazó oltások a várandósság előtt vagy után adhatók be.
- Amennyiben akkor kaptál élő kórokozót tartalmazó védőoltást, amikor még nem tudtad, hogy várandós vagy, a terhesség megszakítása nem indokolt! A veszély csak elméleti, a várakozási idő a biztonságot fokozza és a bizalmadat erősíti a védőoltás iránt.
- A szülés után alkalmazott rutin oltások biztonságosak az anyára és az újszülöttre nézve.
- A szoptatás ideje alatt inaktivált és élő, gyengített kórokozót tartalmazó vakcinák is adhatók.
- A szoptatás nem fogja helyettesíteni a védőoltást!

## **A várandósság alatt adható védőoltások közül az alábbi kettő érdemel kiemelt figyelmet!**

### **Influenza**

A várandósok influenza elleni oltása biztonságos és nagyon fontos. Ha várandósan elkapod az influenzát, nagyobb a kockázata annak, hogy a betegségnek súlyos szövődményei lesznek, és kórházi kezelésre szorulsz. A várandósok csak előtt kórokozót tartalmazó vakcinát kaphatnak. Magyarországon a gyermekvállalást tervező és a várandós nők térítésmentesen kapják meg az oltást házi orvosukról. Kérhetsz szélesebb körű védettséget nyújtó influenza elleni vakcinát is, de az térítésköteles.

### **Tetanusz, diftéria és szamárköhögés (Tdap)**

A várandósoknak különösen, de egyébként minden felnőttnek védettséggel kellene rendelkezni tetanusz, diftéria (torokgyík) és szamárköhögés (Tdap) ellen. A szamárköhögés újszülöttekre, fiatal csecsemőkre igen veszélyes betegség, és a babák csak 4-5 hónapos korukra lesznek védettek a kötelező oltások után. Számos országban a szamárköhögés járványügyi helyzete indokolja, hogy a kismamák a várandósság ideje alatt (27 és 36 hét között) kapják meg a Tdap oltásukat, így a méhlepényen keresztül védettséget adnak az újszülöttnak. Magyarországon jelenleg a szamárköhögés esetek alacsony száma miatt erre nincs még szükség. A fertőzést a felnőttek közvetítetik, akik már régen kaptak védőoltást. A védelmet a várandósság előtt vagy után beadott oltással tudod biztosítani, úgy, hogy a baba környezetében veled együtt a többi családtagot is beoltják.

#### **FORRÁSOK:**

[https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/hcp-toolkit/guidelines.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fvaccines%2Fpregnancy%2Fhcp%2Fguidelines.html](https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/hcp-toolkit/guidelines.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fvaccines%2Fpregnancy%2Fhcp%2Fguidelines.html)  
<https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/index.html>  
<https://assets.publishing.service.gov.uk> Green book of immunization-Chapter 11

**A témáról részletesen a <http://teisszoptass.com/varandossag/> oldalon olvashatsz.**



#### **dr. Kulcsár Andrea főorvos**

csecsemő és gyermekgyógyász, infektológus, védőoltási tanácsadó  
 DPC Kórház, Szt. László Kórház telephely, Védőoltási tanácsadó



# Ajánlás

Magyarország a WHO felmérése szerint 15-20 évvel ezelőtt vezető helyet foglalt el a szoptatás gyakoriságát és idejét tekintve. Múltán voltunk büszkék arra, hogy az európai országok között a második legjobb helyet értük el ezen a téren. E jó eredmények hátterében a gyermekgyógyászok és a kiváló védőnői hálózat működése állott. E kedvező tendencia az utóbbi években – az egészségügyi szolgálatok erőfeszítései ellenére – sajnos nem folytatódott, az anyatejes táplálás aránya csökkenő tendenciát mutat.

E csökkenés hátterében számos ok állhat. A jelenkor rohanó élettempója nem minden anya számára teszi lehetővé azt a nyugodt, a külvilág feszültségeit kizáró életvitelt, ami a szoptatáshoz szükséges. Ehhez hozzájárulhat az anyák aggodalma, hogy a szülést követően újszülöttjeik nem kapnak megfelelő mennyiségű folyadékot, és „kiszáradnak”. Tápszerek, esetleg cukros víz adásához folyamodnak, holott néhány nap után a kizárólagos anyatejes táplálás gond nélkül folytatható lenne. Komplikált terhesség és szülés (kora-és ikerszülések, császármetszés stb.) esetén a szoptatás technikai nehézségeket okozhat, amelyet egyes édesanyák inkább tápszerek adásával kívánnak áthidalni.

Az anyatejes táplálás népegészségügyi szempontból alapvető fontosságú. Nem csupán a fertőzések ellen nyújt védelmet, hanem a benne lévő speciális, emberi fejlődést befolyásoló fehérjék, szénhidrátok és zsírok összetétele révén javítja a szellemi képességeket és véd számos, felnőtt korban kialakuló betegség ellen. Csökken például felnőtt korban a cukorbetegségek és szív-érrendszeri károsodások aránya.

Csetneki Julianna könyve az anyatejes táplálás fontosságát ismerteti, és igen jól használható, gyakorlati tanácsokat ad kismamák számára szinte minden élethelyzetben. Javaslom, hogy a várandósok szülést előtt is gyakran forgassák a kézikönyvet. Olvasása és a korszerű ismeretek megszerzése megnyugtatja a kismamákat és ez a nyugalom alapvető fontosságú az eredményes szoptatásban. Ha a szoptatással kapcsolatban bármely kérdésük vagy problémájuk adódna, úgy minden kérdésükre választ találnak.

Reméljük, hogy a kézikönyv segítséget nyújt abban, hogy megint emelkedjen a kizárólag szoptatott és hosszú ideig kizárólagosan szoptatott újszülöttek és csecsemők száma. Ez alapvető fontosságú, mert befolyásolja az édesanyák és újszülöttjeik későbbi egészségét!



*Dr. Machay Tamás  
egyetemi tanár*